



**SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD 099 CIUDAD DE MÉXICO, PONIENTE
UNIDAD CERTIFICADA BAJO LA NORMA ISO 21001-2018**



**UNA ALIMENTACIÓN SANA COMO MEDIO PARA EL BUEN
DESARROLLO DEL NIÑO, EN EL GRUPO 3ºA DEL JARDÍN
DE NIÑOS “FRANCISCO GOITIA” DE LA ALCALDIA
XOCHIMILCO**

TESINA

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

PRESENTA

VIRIDIANA AMELIA PÉREZ MALDONADO

ASESOR: MTRO. RONALDO JAIME VÁZQUEZ VILLEGAS

CIUDAD DE MÉXICO

AGOSTO DE 2023



**SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD 099 CIUDAD DE MÉXICO, PONIENTE
UNIDAD CERTIFICADA BAJO LA NORMA ISO 21001-2018**



**UNA ALIMENTACIÓN SANA COMO MEDIO PARA EL BUEN
DESARROLLO DEL NIÑO, EN EL GRUPO 3ºA DEL JARDÍN
DE NIÑOS “FRANCISCO GOITIA” DE LA ALCALDÍA
XOCHIMILCO**

TESINA

PRESENTA

VIRIDIANA AMELIA PÉREZ MALDONADO

CIUDAD DE MÉXICO

AGOSTO DE 2023



DICTAMEN DE TRABAJO PARA TITULACIÓN

Ciudad de México, 26 de agosto de 2023

C. VIRIDIANA AMELIA PÉREZ MALDONADO
Presente

En mi calidad de Presidente de la Comisión de Exámenes Profesionales de esta Unidad y como resultado del análisis realizado a su trabajo, titulado:

UNA ALIMENTACIÓN SANA COMO MEDIO PARA EL BUEN DESARROLLO DEL NIÑO, EN EL GRUPO 3º A DEL JARDÍN DE NIÑOS "FRANCISCO GOITIA" DE LA ALCALDÍA XOCHIMILCO

Modalidad TESINA, Opción Ensayo, a propuesta del C. Mtro. Ronaldo J. Vázquez Villegas 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:


DRA. GUADALUPE G. QUINTANILLA CALDERÓN
*Presidente de la Comisión de Exámenes
Profesionales de la Unidad UPN 099 Ciudad de México, Poniente*

C.C.P. Archivo de la Comisión de Exámenes Profesionales de la Unidad UPN 099 CDMX, Poniente



Dedicatorias

En primer lugar quiero agradecer con todo amor y cariño a mi amado esposo Juan Carlos Guevara, de quien desde el primer día que lo conocí me enamoré, porque me ha regalado el tiempo para hacer mi sueño realidad y ha aguantado todas las horas que pasé estudiando, por creer en mi capacidad, por siempre estar a mi lado, por darme motivación, por ese cafecito tan delicioso que me preparaba por las noches cuando me veía haciendo mis tareas y a pesar de que hemos pasado por momentos difíciles siempre me ha brindado su comprensión, cariño y amor.

A mi amada hija, Paola Guevara que amo con todas las fuerzas de mi corazón, por ser fuerte motivación e inspiración para poder superarme cada día más, por ser una hija tan ejemplar, por ayudarme en casa los fines de semana que asistía a clases, por echarle ganas a la escuela, por ser siempre tan responsable con sus

obligaciones y por seguir todos los consejos que le doy.

A mis padres por darme la vida, a mis hermanos, a mis cuñados, a mis suegros por sus consejos y siempre darnos su apoyo.

A la Maestra Ana Lilia Díaz por impulsarme a tomar esta carrera tan maravillosa, fue la que me motivó a continuar con mis estudios y me abrió las puertas para esta carrera, por lo cual estoy muy agradecida con ella.

Le agradezco a la Institución y a mis maestros por compartir sus conocimientos y por sus esfuerzos que nos brindaron.

A la vida por poner en mi camino a gente tan maravillosa quienes sin esperar nada a cambio compartieron día a día risas, consejos, motivaciones y su apoyo. (Ana Luisa, Carlos Arenas y Sarahy Santiago).

Gracias a todos.

ÍNDICE

Pág

INTRODUCCIÓN

EL TEMA DE ESTUDIO BASE LA INVESTIGACIÓN	3
CAPÍTULO 1. LOS ELEMENTOS METODOLÓGICOS Y REFERENCIALES DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	5
1.1. Justificación	5
1.2. Los Referentes de Ubicación Situacional de la Problemática.....	6
1.2.1. Referente Geográfico.....	6
A) Análisis Histórico, Geográfico Y Socioeconómico del Entorno de la Problemática .7	
a) Orígenes y Antecedentes históricos de la Localidad	7
b) Orografía.....	9
c) Medios de Comunicación	9
d) Vías de Comunicación	10
e) Sitios de Interés de Cultural y Turístico	10
f) Cómo Impacta el Referente Geográfico a la problemática que se Estudia	13
B) Estudio Socioeconómico de la Localidad	14
a) Vivienda	14
b) Empleo.....	14
c) Deporte y recreación	16
d) Cultura	18
e) Religión Predominante	19
f) Educación: Instancias Educativas de Todos los Niveles que existen en la Comunidad y el Nivel Educativo de la Población del Área de la Problemática.....	20
g) Influencia del ambiente Socioeconómico en el Desarrollo Escolar de los Alumnos de la Localidad.	20
1.2.2. El Referente Escolar	21
a) Ubicación de la Escuela en la Cual se Establece la Problemática.....	21
b) Estatus del tipo de sostenimiento de la escuela: Pública o Privada.....	21
c) Aspecto Material de la Institución	21
d) Croquis de las Instalaciones Materiales	22
e) La Organización Escolar en la Institución.....	23
f) Organigrama General de la Institución	24
g) Características de la Población Escolar	24

h) Las relaciones e interacciones de la institución con los padres de familia	25
i) Las relaciones e interacciones de la escuela con la comunidad	25
1.3. El Planteamiento del Problema	25
1.4. La Hipótesis Guía del Trabajo de Investigación.....	26
1.5. La Elaboración de los Objetivos en la Investigación Documental	26
1.5.1. Objetivo General	27
1.5.2. Objetivos Particulares	27
1.6. La Orientación Metodológica de la Investigación Documental.....	27
CAPÍTULO 2. EL MARCO TEÓRICO DE LA INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL	29
2.1. El Aparato Crítico-Conceptual Establecido en la Elaboración del Marco Teórico:..	29
2.1.1. Organizaciones al Cuidado de la Salud	29
2.1.2. Desarrollo del Niño	33
2.1.3. Área de Desarrollo Personal y Social.....	39
2.1.4. Alimentación Saludable.....	43
Vegetarianos	46
Alimentación crudívora o crudista.....	46
Alimentación macrobiótica.....	46
2.1.5. Orientación de la Alimentación Sostenible y Saludable.....	57
2.2. ¿Es Importante Relacionar la Teoría con el Desarrollo de la Práctica Educativa Diaria en tu Centro Escolar?	59
2.3. ¿Los Docentes del Centro de Trabajo al cual Pertenece, Llevan a Cabo su Práctica Educativa en el Aula, Bajo Conceptos teóricos?	59
CAPÍTULO 3. UNA PROPUESTA DE SOLUCIÓN AL PROBLEMA	60
3.1. Título de la Propuesta	60
3.2. Justificación para Llevar a Cabo la Propuesta.....	60
3.3. ¿A Quién o a Quiénes Favorece la Implementación de la Propuesta?	60
3.4. La Propuesta.....	61
3.5.1. Título de la Propuesta	61
3.5.2. El Objetivo General.....	61
3.5.3. Alcance de la Propuesta	61
3.5.4. Temas Centrales que Construyen la Propuesta	61
3.5.5. Que se necesita para Aplicar la Propuesta	62
3.6. Mecanismo de Evaluación y Seguimiento en el Desarrollo de la Propuesta.....	65
3.7. Resultados Esperados con la Implantación de la Propuesta.....	65

CONCLUSIONES

BIBLIOGRAFÍA Y REFERENCIAS DE INTERNET

INTRODUCCIÓN

La alimentación comprende una de las áreas de mayor importancia dentro de la Educación para la Salud (EPS), por lo que en este trabajo vamos a tratar sobre los estilos de vida saludables, fomentando la prevención de enfermedades en la etapa infantil.

Se investiga cómo la alimentación favorece al cuerpo obteniendo todos los nutrientes, vitaminas y minerales que se necesitan para trabajar correctamente, así mismo informando la manera de planear las comidas y colaciones inteligentemente, de modo que sean ricos en nutrientes y bajos en calorías.

La salud constituye un proceso vital humano de carácter histórico, determinado social y económicamente y condicionado por los procesos de trabajo y consumo, con diferentes formas de inserción y participación en el fundamento general de la sociedad.

La educación y la salud tienen en común que ambas son el resultado de una profunda revolución filosófica y social. Por lo que es importante señalar los capítulos que se mencionarán más adelante:

En el Capítulo 1. Elementos metodológicos y referenciales del problema de la alimentación, para la mejora de conocimientos sobre los beneficios que contiene cada uno de los alimentos que se consume, proponiendo una modificación a las comidas tradicionales y sean más saludables.

El Capítulo 2. Marco teórico de la investigación documental, teniendo un mayor enfoque de las investigaciones para brindar una información adecuada a la ciudadanía.

Capítulo 3. Propuesta (COA) Curso de Orientación Alimentaria, para implementar una adecuada alimentación en el Jardín de niños. Teniendo como objetivo reflexionar brevemente sobre el concepto de la alimentación para la salud, así como los acontecimientos y manifestaciones sociales.

Se describen los elementos importantes para la buena salud, influyendo la calidad de los alimentos, la cantidad de comida y los hábitos alimentarios para el bienestar del ser humano, para así obtener una nutrición equilibrada.

A continuación, se resaltaré la importancia que tiene la alimentación para el rendimiento y los aprendizajes en los niños, comenzando con los hábitos que tiene cada familia y la importancia que genera la escuela en la orientación sobre la buena alimentación.

Finalmente se incluye las Conclusiones, la Bibliografía y las Referencias de Internet.

EL TEMA DE ESTUDIO BASE LA INVESTIGACIÓN

La alimentación es un proceso mediante el cual los seres vivos consumen diferentes tipos de alimentos para obtener los nutrientes necesarios para sobrevivir y realizar todas las actividades necesarias del día a día. Siendo un signo de identidad para las personas que están ligadas a condiciones geográficas, climáticas, sociales, económicas, religiosas e ideológicas.

Para que nuestro cuerpo funcione correctamente, crezca y se desarrolle, son indispensables las vitaminas y minerales, que son las que forman parte de los nutrientes esenciales. Estas, se encuentran en muchos alimentos que forman parte de nuestra tradición culinaria, es por ello, que debemos promover la alimentación balanceada en los mexicanos, como el Plato del Bien Comer y la Jarra del Buen Beber, que están creados para educar en materia de salud y alimentación.

Para tener una alimentación más balanceada es importante conocer los grupos de alimentos y cómo combinarlos para cubrir con ellos las demandas energéticas del organismo como: las proteínas, los carbohidratos, el agua, las grasas, las vitaminas y minerales.

Todo esto tiene sus beneficios, pues permite crecer, desarrollarse y una mejor calidad de vida para las personas, además hay que tener en cuenta tres pilares que ayudan a mantener una buena salud: el descanso, la alimentación y el ejercicio.

La alimentación en los niños es uno de los aspectos más importantes en su desarrollo, los padres son los responsables en proporcionarles los nutrientes necesarios, además de crear en ellos buenos hábitos alimenticios.

Cuando un niño tiene una mala alimentación, esto se traduce en apariciones patológicas graves que pueden tener desenlaces altamente perjudiciales como menor desarrollo, poca concentración, más cansancio, alteraciones en la piel, problemas en el peso y talla, problemas de visión y enfermarse con más facilidad. También puede ocasionar hipertensión arterial, osteoporosis, enfermedades renales, del corazón, aumento de colesterol, ciertos tipos de cáncer, acorta la capacidad de analizar, de entender y en consecuencia la inteligencia se ve limitada.

Los malos hábitos que los padres permitan que se formen en la infancia acompañarán al niño durante toda su vida. Si el niño se opone a comer verduras, frutas o pescado se deben buscar alternativas, hay que transmitir la importancia que tiene la alimentación, hacer atractivos los platos con olores, sabores o texturas que estimulen las ganas de comer, utilizar utensilios que sean manejables para los niños, servirles la porción adecuada, no utilizar los alimentos como premio o castigo, hacer la hora de comer un rato agradable, atractivo y relajado.

Es por ello, que en este tema veremos sobre el buen desarrollo del niño apoyado por las Políticas Educativas, las Leyes y por la Organización Mundial para la Salud (OMS), construyendo una propuesta para lograr una mayor información hacia los niños y los Padres de Familia que generen cambios positivos en su desarrollo físico y salud.

CAPÍTULO 1. LOS ELEMENTOS METODOLÓGICOS Y REFERENCIALES DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

Resulta de vital importancia para cualquier tipo de investigación que se realice, que se lleve a cabo establecer los elementos de referencia contextual y metodológica que ubican la problemática

Establecer tales elementos, permite dirigir en forma sistemática, el trabajo de indagación que debe realizarse para alcanzar los objetivos propuestos en el desarrollo de la investigación.

Bajo las premisas anteriores se estructuró el Capítulo I, integrado por los siguientes elementos.

1.1. Justificación

La alimentación es un elemento importante para tener buena salud, en donde influye la calidad de los alimentos y los hábitos alimentarios.

Una alimentación saludable ayuda a cumplir con las necesidades de crecimiento, obteniendo mayor energía. Todos los seres vivos lo necesitamos para tener un mejor desarrollo y que nuestro cuerpo funcione adecuadamente.

Es necesario que el cuerpo tenga los nutrientes, vitaminas y minerales, para generar energía y ayudar a mantener un peso adecuado a la edad, la estructura,

un mejor desempeño físico, combatir el cansancio, la fatiga, mejorar la habilidad de concentración y prevenir enfermedades.

Está demostrando que una alimentación inapropiada es uno de los factores determinantes del desarrollo de las enfermedades.

Por todo lo anterior, este trabajo busca proporcionar información que pueda asegurar una mejora en la cultura de la alimentación, para el buen desarrollo del niño.

1.2. Los Referentes de Ubicación Situacional de la Problemática

1.2.1. Referente Geográfico

Ubicación de la Alcaldía.

La Alcaldía Xochimilco, se encuentra situada al Sureste de la Ciudad de México entre las siguientes coordenadas: 19° 15' de latitud Norte y 99° 06' de longitud Oeste; con una altitud de 2,240 metros sobre el nivel del mar (m.s.n.m.), tomando como punto de referencia el antiguo Edificio de la Alcaldía.

Sus colindancias son: Al Norte con las Alcaldías Tlalpan, Coyoacán, Iztapalapa y Tláhuac; Al Sur con las Alcaldías Milpa Alta y Tlalpan; Al Oeste con la Alcaldía Tlalpan; Al Este con las Alcaldías Tláhuac y Milpa Alta.

Ilustración 1 - Mapa de la República Mexicana¹



Ilustración 2 - Mapa de la Alcaldía de Xochimilco²



A) Análisis Histórico, Geográfico Y Socioeconómico del Entorno de la Problemática

a) Orígenes y Antecedentes históricos de la Localidad

En 1352 una de las siete tribus Nahuatlacas que salieron de la mítica Chicomoztoc fundó Xochimilco, vocablo náhuatl que significa “en la tierra sembrada de flores”. Ahí construyeron las chinampas: porciones de tierra colocadas sobre raíces de ahuejotes, empleadas para la siembra de legumbres y flores; entre ellas dejaban

¹ <https://www.mexicodesconocido.com.mx/mapa-de-mexico.html> (consultado el 02/marzo/2019)

² http://www.paot.org.mx/micrositios/paot_acercate/paot_cerca.php (consultado el 02/marzo/2019)

canales de agua para transportar los alimentos en canoas. La chinampa guio la traza urbana ortogonal de Xochimilco, similar a la de Tenochtitlan.

Los Mexicas obligaron a los Xochimilcas a construir la gran Calzada de Iztapalapa, hoy Tlalpan, así como a proporcionar material y mano de obra para edificar su pirámide principal. Los españoles respetaron el sistema chinampero de Xochimilco, pues de él se alimentó la capital de la Nueva España durante el Virreinato. Por su parte, los Lagos de Texcoco y Xochimilco aportaban más de un millón de pescados al año.

Los Franciscanos construyeron en este lugar el quinto de sus conventos, dedicado a San Bernardino, excelente ejemplar de fines del Siglo XVI. Hacia 1891 uno de los hacendados del rumbo, Íñigo Noriega, estableció una línea de pequeños barcos de vapor que iban de Xochimilco a Iztacalco, por el famoso Paseo de la Viga, cobrando 12 centavos por viaje. Xochimilco participó activamente en la Revolución Mexicana y fue el sitio de reunión de dos de sus más simbólicos personajes: Villa y Zapata.

Entre 1910 y 1920, Xochimilco descubrió su potencial turístico e inició la construcción de sus embarcaderos; se reforestó el bosque de Nativitas y se fundó el vivero de árboles. Para 1970 se integró a la mancha urbana cuando se prolongó la avenida División del Norte y se creó el Anillo Periférico. Xochimilco, junto con el Centro Histórico de la Ciudad de México, fue reconocido por la UNESCO como Patrimonio Cultural de la Humanidad en 1987.

b) Orografía

Xochimilco se ubica dentro de la Cuenca de México, la cual forma parte de la provincia fisiográfica denominada Eje Volcánico Transversal, sistema montañoso que rodea amplios valles a los cuales llegaban las aguas de numerosos arroyos que descendían de los cerros durante la época de lluvias formando una gran laguna, a su vez Xochimilco forma parte de la provincia llamada Lagos y Volcanes de Anáhuac.

c) Medios de Comunicación

En algunos puntos de la Alcaldía Xochimilco, hay problemas para una buena señal para los teléfonos celulares, por lo que aún tienen teléfonos fijos en casa y en caso de no contar con el servicio hay teléfonos públicos que funcionan con monedas. En algunas colonias tienen servicio de televisión en prepago como: Cablevisión, IZZI o SKY, utilizan el radio A.M. y F.M.

Tienen el periódico de la colonia, por lo que cuando sucede un acontecimiento importante se encarga de pasar por las calles informando la venta del periódico, de igual forma hay puestos de periódicos y revistas en algunas esquinas.

Otro medio de comunicación es la oficina postal de Correos de México Xochimilco en donde se puede localizar su paquete y envío, hacer un seguimiento, consultar tarifas, cartas y correspondencia, impresos, paquetería nacional, internacional, giros postales, reembolsos, avisos de pagos de giro, lista de correos, poste restante y apartados de correos. MEXPOST rastreo, SEPOMEX. Paquetería y mensajería.

d) Vías de Comunicación

El sistema de transporte que da servicio a la Alcaldía se compone de ocho rutas de microbuses, nueve rutas de Red de Transporte de Pasajeros (RTP); con nueve ramales tratan de cubrir la demanda; la mayoría son rutas que transitan de Oriente a Poniente principalmente en Prolongación División del Norte y su continuación hasta Tulyehualco, Avenida Guadalupe, I. Ramírez y Avenida 16 de septiembre. La Alcaldía cuenta con cinco estaciones del Tren Ligero, el cual corre a lo largo de la Avenida 20 de Noviembre llegando al centro de la Alcaldía. Este servicio del tren ligero tiene como terminal la estación Taxqueña de la Línea 2 del Sistema de Transporte Colectivo Metro (STC), donde la gente se distribuye a los distintos destinos de la Ciudad de México. Existen también rutas de microbuses con los destinos Huipulco, Hospitales, San Lázaro, Izazaga y Central de Abastos, que distribuyen por este medio a las personas que tienen que transportarse fuera de las líneas del Metro.

e) Sitios de Interés de Cultural y Turístico

En la década de 1930, en Xochimilco, iniciaron los paseos turísticos por los canales. Hoy en día los embarcaderos reciben a los visitantes para que embarquen en las trajineras y realicen recorridos por los múltiples canales y chinampas (aproximadamente 184 kilómetros de caminos de agua).

Los embarcaderos Nativitas, Zacapa y Las Flores Nativitas, son considerados los más tradicionales y cuentan con amplias instalaciones, estacionamiento, mercados de artesanías y restaurantes. Además, destaca la bella estética que representa la

construcción que alberga el Restaurante Manantiales, así como la cercanía al Bosque de Nativitas y del Mercado de Plantas y Flores de Madreselva.

Los embarcaderos Fernando Celada, Cuemanco y Puente de Urrutia permiten realizar recorridos por los canales que conforman la Zona Natural Protegida, en un ambiente tranquilo y con pleno contacto con la naturaleza. Aquí podrá avistar aves migratorias y endémicas de Xochimilco; así como otros atractivos de gran importancia ecológica.

La comercialización de plantas y flores se realiza en mercados especializados:

- Mercado de Plantas y Flores "MADRESELVA". Ubicación: Calle Madreselva, entre la Carretera Xochimilco Tulyehualco y Camino a Nativitas, a un costado del Bosque de Nativitas.
- Mercado de Plantas y Flores "ACUEXCOMATL". Ubicación: Carretera Tulyehualco Xochimilco, San Luis Tlaxialtemalco.
- Mercado de Plantas y Flores "PALACIO DE LA FLOR". Ubicación: Francisco Goitia S/N, Barrio San Pedro (en el interior del Centro Deportivo Xochimilco).
- En el espacio que antes ocupaba el Centro Ceremonial Xochimilco, la rotonda se construye con el objeto de rendir homenaje a Fernando Celada, Quirino Mendoza, Juan Badiano, Francisco Goitia y José Farías Galindo. Su arquitectura es moderna con jardines diseñados para el descanso, donde destaca un muro alto que ostenta el texto de la Cédula Real otorgada por Felipe II Rey de España, donde se nombra a Xochimilco Ciudad Noble y Leal.

Las chinampas son terrenos de cultivo de producción intensiva, literalmente hechos a mano.

Comenzaron a construirse desde tiempos remotos en el Lago de Xochimilco; para construirlas, los agricultores buscaron áreas lacustres pantanosas de poca profundidad.

Se calcula que se gestaron en los Siglos XIV al XVI y por su majestuosidad han sido objeto de atención mundial desde que los conquistadores españoles descubrieron su existencia en el Siglo XVI. Posiblemente, el atractivo principal de las chinampas es la extraordinaria fertilidad del suelo que, combinado con la abundancia de agua y la mano de obra del agricultor, se convirtió en un sistema de producción intensivo sin igual en el mundo.

Las condiciones técnicas que brinda una chinampa son suelos drenados, relación de equilibrio agua-aire, disponibilidad de nutrientes, manto freático por debajo de la rizófora y agua fácilmente disponible para la planta.

Entre las hortalizas que se producen se encuentran: espinacas, acelgas, rábanos, perejil, cilantro, coliflor, apio, hierbabuena, colinabo, cebollín, romero, lechuga y verdolaga, entre otras muchas.

Consideradas como Patrimonio Cultural de la Humanidad, el valor excepcional universal que representa Xochimilco en la lista de Patrimonio Mundial es el de ser testimonio de la antigua manipulación humana de un territorio natural, hecha con creatividad y sabiduría, para crear un hábitat con cualidades notables que permitió disponer de terrenos de alta productividad agrícola, en un medio lacustre y que en la actualidad son tierras donde se cultivan productos agrícolas.

El área considerada Patrimonio la conforma:

- La zona chinampera de Xochimilco

- Los ejidos, la zona del lago de conservación de flora y fauna de San Gregorio Atlapulco y San Luis Tlaxialtemalco.
- El Centro Histórico de Xochimilco, espacio dónde se encuentran los templos y monumentos que juegan un papel fundamental en el flujo de intercambio y comercialización.

Llegar a la Isla de las Muñecas es en sí una experiencia grata y un paseo por los distantes y tranquilos canales navegables de Xochimilco.

La leyenda de este lugar cuenta que una chica se ahogó enredada entre los lirios y su cuerpo fue encontrado a las orillas de las chinampas de Don Julián. Desde entonces el espíritu de la infortunada chica había quedado en el lugar y eso lo atemorizaba, para ahuyentarla, Julián Santana comenzó a colocar en su chinampa muñecas que recogía en la basura y en los canales de Cuemanco, él decía que estaba ahí para ahuyentar a los malos espíritus y obtener mejores cosechas.

Cuando se realizó el rescate ecoturístico en 1987 se encontró la Isla cubierta completamente por lirio acuático. Desde ese entonces la chinampa de la isla de las Muñecas ha sido convertida en un lugar de gran afluencia turística.

f) Cómo Impacta el Referente Geográfico a la problemática que se Estudia

Se necesita realizar el rescate de la cultura alimentaria junto con los espacios públicos, mismos en que por lo general no se encuentran a la venta alimentos adecuados para nuestra ingesta, regularmente son productos chatarra como las

frituras o comidas con grasas y en ocasiones los alimentos que se venden en las calles no son higiénicos.

Elaborar una campaña permanente para promover e incentivar la venta de los alimentos adecuados utilizando frutas y verduras de temporada. Realizando propagandas llamativas para que se consuman con mayor frecuencia y aumente la mejor alimentación.

B) Estudio Socioeconómico de la Localidad

a) Vivienda

El número de hogares en la demarcación asciende a 102,778, de los cuales el 95% tiene piso de cemento en sus viviendas y el 2.3% lo tiene de tierra. El 9% de las viviendas sólo tiene un cuarto en el que prácticamente desarrollan sus actividades diarias, como cocinar, bañarse, dormir, entre otras actividades; en contraste, el 73% de las viviendas posee tres o más cuartos. El promedio de ocupantes por vivienda es de cuatro.

b) Empleo

La proporción de población en edad de trabajar que se encuentra desempleada es sólida. Esto muestra un equilibrio potencial en el mercado de trabajo, lo que mejora el bienestar social, el consumo, la inversión y la producción. Relación empleo-población. La proporción de población en edad de trabajar que se encuentra empleada refleja un indicador moderadamente débil. Esto significa que la economía local tiene una capacidad relativamente limitada para crear oportunidades de

trabajo, lo que a su vez afecta negativamente el bienestar social y el crecimiento económico.

Una estrategia general para abordar estos retos consiste en impulsar el empleo formal y productivo que permita elevar la tasa de población ocupada, tomando en cuenta las vocaciones productivas locales, las necesidades específicas de la ciudad y sus barrios y estableciendo prioritariamente condiciones para el empleo femenino, para migrantes, para la población con discapacidad u otros grupos con limitaciones de participación en la economía local.

<i>Delegación Xochimilco</i>	Hasta un salario mínimo	Más de 1 y hasta 2 salarios mínimos	Más de 2 y hasta 3 salarios mínimos	Más de 3 y hasta 5 salarios mínimos	Más de 5 salarios mínimos	No recibe ingresos y/o No se especifica	Total
<i>Absoluto</i>	17,193	44,418	34,027	28,083	17,341	6,379	179,289
<i>%</i>	9.6	24.8	19.0	15.7	9.7	3.6	82.4

En la tabla³ se muestra el desglose de la Población Ocupada, según su nivel de ingresos donde el mayor valor en porcentaje lo representa la población que cuenta con un ingreso.

DELEGACIÓN	Trimestre 2016_4	
	Total de desocupados	Tasa de desempleo (%)
Azcapotzalco	14,235	6
Coyoacán	11,356	3.7
Cuajimalpa de Morelos	1,282	1.2
Gustavo A. Madero	24,216	5.1
Iztacalco	6,292	3.2
Iztapalapa	39,695	4.9
Magdalena Contreras	4,447	4.8
Milpa Alta	1,613	3
Álvaro Obregón	7,792	2.2
Tláhuac	16,482	8.6
Tlalpan	18,180	4.6
Xochimilco	10,914	6.1
Benito Juárez	6,120	2.3
Cuauhtémoc	8,170	2.2
Miguel Hidalgo	7,149	6.3
Venustiano Carranza	10,688	5.5
Total CDMX	188,631	4.34

³ http://www.data.sedema.cdmx.gob.mx/cambioclimaticocdmx/images/biblioteca_cc/PACdel_Xochimilco.pdf Encuesta Nacional de Ocupación y Empleo, INEGI 2013. (consultado el 22/05/2019)

En la tabla⁴ se muestra la tasa de desempleo en la Ciudad de México, donde se observa que la Alcaldía Xochimilco se ubica en el séptimo lugar con mayores desempleados de la Ciudad.

c) Deporte y recreación

Para el desarrollo de actividades recreativas y culturales, en Xochimilco funcionan 12 centros sociales y culturales, entre los que se encuentran el Foro Cultural Quetzalcóatl, La Casa del Arte y el Conjunto Cultural Carlos Pellicer; 17 bibliotecas; y 19 centros comunitarios en los que se imparten talleres de capacitación para el trabajo en apoyo a la economía doméstica de los habitantes de Xochimilco.

Xochimilco no es solo los canales, aun cuando son su principal atractivo para el turismo, también tiene un importante acervo cultural e interesantes tradiciones, así como su entorno con la naturaleza, siendo privilegiado con los Bosques de San Luis Tlaxialtemalco y de Nativitas, a lo que hay que añadir el Centro Acuexcomatl y el Parque Ecoturístico Chinampero Michmani.

Hay cuatro mercados especializados en las plantas que son: Cuemanco, Madre Selva, San Luis Tlaxialtemalco y el mercado de Palacio de la Flor o en el Mercado de Xochimilco.

Otros sitios para no perderse en Xochimilco:

- Jardín Juárez. Situado en el centro de la población, un buen sitio para el descanso y el relax.

⁴ http://www.data.sedema.cdmx.gob.mx/cambioclimaticocdmx/images/biblioteca_cc/PACdel_Xochimilco.pdf Encuesta Nacional de Ocupación y Empleo, INEGI 2013. (consultado el 22/05/2019)

- Parroquia de San Bernardino de Siena y exconvento. Data del Siglo XVI y es considerada una joya arquitectónica, existe un retablo pintado de color dorado que es único en la Ciudad de México por su estilo. Está situado al Este del Jardín Juárez, en el Barrio de San Diego.
- Embarcaderos Fernando Celada y Caltongo, ambos fueron de los primeros construidos para los paseos turísticos, alrededor de 1940.
- Museo Dolores Olmedo. Situado en la Ave Cuauhtémoc, en lo que fuera la Hacienda La Noria. Exhibe una colección de Diego Rivera y Frida Kahlo, piezas prehispánicas exponentes de varias de las culturas indígenas del país, así como muebles y objetos de la Época virreinal.
- Mercado de Xochimilco. Situado en las proximidades del Jardín Juárez, perfecto para adquirir flores, plantas ornamentales, artesanía alimentos típicos, frutas y variedad de artículos.
- Ahuehete de Cuauhtémoc. Situado en la plaza de la Capilla de San Juan, este árbol de más de 500 años se estima que fue plantado por el emperador Cuauhtémoc.
- Parque Ecológico de Xochimilco. Con una superficie de 215 hectáreas de agua, se integra un paisaje acuático con su flora y fauna y el paisaje cultural, lo que logra asemejar cómo era la región antes de la llegada de los españoles, hace ya más de 500 años.

d) Cultura

Este lugar, que en 1987 fue declarado Patrimonio Cultural de la Humanidad, destaca también por su producción de amaranto, romeritos, brócoli, lechuga, verdolagas, zanahoria y calabazas, entre otras hortalizas, se enorgullece en presentar el Festival Viva México en Xochimilco.

Entre los platillos típicos que se pueden disfrutar, se encuentra el Tlapique, tamal de pescado con cebolla y tomate; tamales de maíz; mole con pollo en sus versiones rojo, almendrado, verde, o pipián; nieves de fresa, nuez, mamey o chocolate, así como postres elaborados con amaranto.

Otro atractivo del lugar es la fruta cristalizada de camote, chilacayote, calabaza, higos o nopales, oferta culinaria que se fusionará con el maíz de Tlaxcala, el mezcal de Guerrero, el cacao de Oaxaca, el café del Estado de México, el pulque de Hidalgo y las verduras de la chinampa.

Con la finalidad de acercar las manifestaciones culturales y artísticas a niños, jóvenes y adultos, la Alcaldía Xochimilco a través de la Dirección General de Desarrollo Social brinda cursos y talleres en las 11 Casas de Cultura que existen en diferentes pueblos de la demarcación.

Las actividades culturales, musicales, teatrales, artísticas y deportivas que se organizan en estos centros son una excelente opción para las personas que quieren desarrollar una disciplina o una actividad a un precio accesible.

En este sentido, la Casa de Cultura de “Xochicalli Tlacama”, inaugurada el 28 de enero del 2016, ofrece conciertos, exposiciones, cuenta cuentos, funciones de teatro, tardes de karaoke y tardes de cine con palomitas gratis, que en colaboración

con el Instituto Mexicano de Cinematografía presentará una selección de películas mexicanas.

Este centro de cultura se ubica en avenida Benito Juárez #54, en el Pueblo de Santa María Nativitas.

En tanto que la Casa de la Cultura “San Mateo Xalpa”, ubicada en Avenida Hidalgo #75, en el pueblo del mismo nombre, ofrece de manera permanente y temporal, exposiciones y libro club.

La Casa “Luis Spota” cuenta con una infraestructura ideal para el disfrute de diversas expresiones artísticas entre las que destacan las clases de pintura para adultos mayores y las actividades que en coordinación con la Fundación “Abriendo Alas”, realiza en beneficio de niños con discapacidad.

De igual manera, el último domingo de cada mes se realiza el programa con sentido social llamado “Dominguearte”, de 12:00 a 17:00 horas en el que se llevan a cabo actividades recreativas, culturales, espectáculos y conciertos dirigidos a público de todas las edades. Esta Casa de la Cultura se encuentra en calle La Joya #17, en el pueblo de Santa María Tepepan.

e) Religión Predominante

En la Alcaldía Xochimilco, la religión que practica la mayor parte de la población (mayor a 5 años) es la católica, con 352,104 habitantes; 27,016 habitantes practican una religión no católica y 881 habitantes practican otras y 19,806 no practican ninguna religión.

f) Educación: Instancias Educativas de Todos los Niveles que existen en la Comunidad y el Nivel Educativo de la Población del Área de la Problemática

La tasa de alfabetización es de 99.4%, lo cual sitúa a la Alcaldía por debajo de la tasa media de la Ciudad de México (99.6%). Los índices de retención a nivel primaria son del 98.1%; a nivel secundaria, del 96.2%; y a nivel bachillerato, de 94.4%, respecto a los índices de retención media del Distrito Federal, que son: 98.1, 94.8 y 96.3% respectivamente. Entre la población de 15 años y más existen 8,093 personas analfabetas, de las cuales 2,635 son hombres y 5,458 son mujeres.

La Alcaldía Xochimilco cuenta con 129 escuelas pertenecientes al sector privado y un total de 229 escuelas públicas de todos los niveles educativos: preescolar, primaria, secundaria y bachillerato, además de la Escuela Nacional Preparatoria, la Escuela Nacional de Enfermería y Obstetricia, y la Escuela Nacional de Artes Plásticas de la UNAM.

g) Influencia del ambiente Socioeconómico en el Desarrollo Escolar de los Alumnos de la Localidad.

En la Alcaldía Xochimilco el ambiente socioeconómico impacta negativamente en el desarrollo escolar de los alumnos por lo que la mayoría de la población es de clase media y de bajos recursos, para llevar a cabo una alimentación saludable. No cuenta con suficiente apoyo la propaganda para ofrecer más información sobre los nutrientes que contienen los alimentos.

1.2.2. El Referente Escolar

a) Ubicación de la Escuela en la Cual se Establece la Problemática

El Jardín de Niños “Francisco Goitia” está ubicada en Avenida Morelos y Selva s/n, Barrio San Pedro, en la Alcaldía Xochimilco, en el sur de la Ciudad de México, teniendo como referencias el deportivo de Xochimilco y la terminal de tren ligero.

b) Estatus del tipo de sostenimiento de la escuela: Pública o Privada

El Jardín de Niños “Francisco Goitia” es una Escuela Pública, incorporada a la Secretaría de Educación Pública.

c) Aspecto Material de la Institución

Es una construcción adaptada para escuela que está construida a base de cimientos de piedra, castillos de varilla y paredes de ladrillo. Está formada por ocho aulas, un área deportiva, un patio, una sala de cómputo, cuatro cuartos sanitarios, energía eléctrica, servicio de agua de la red Pública, drenaje, cisterna, servicio de internet y teléfono.

Ilustración 3- Plano de localización del Jardín de Niños “Francisco Goitia”⁵



d) Croquis de las Instalaciones Materiales

Ilustración 4- Croquis del plantel “Francisco Goitia”⁶



⁵ Plano de localización del Jardín de Niños “Francisco Goitia” Proporcionado por la institución

⁶ Croquis del plantel “Francisco Goitia” Proporcionado por la institución

e) La Organización Escolar en la Institución

La escuela cuenta con:

La supervisora, que es la que promueve la cultura de la transparencia y es quien informa a la autoridad inmediata superior los hechos irregulares y trascendentes acontecidos en los planteles escolares a su cargo.

La directora, que es la encargada de establecer las comisiones, los horarios, las guardias, tomando en cuenta las semanas del ciclo escolar.

Ocho docentes frente a grupo, sus funciones comprenden realizar planeaciones, atención al grupo, participación en las juntas de consejo técnico, tener expedientes individuales y fichas de salón individuales.

Un especialista en música, con la función de realizar las actividades de motricidad gruesa al ritmo de canciones.

Un maestro de educación física, con función de realizar actividades y un taller para niños que requieren de atención especial por reporte de la especialista de UDEI.

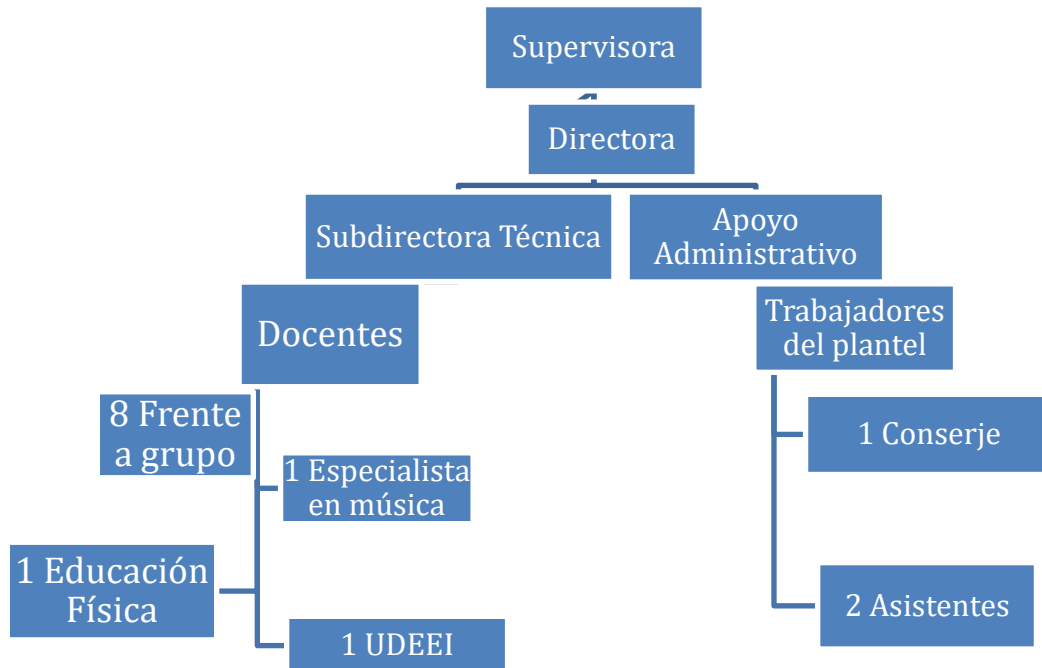
Un maestro de UDEI, su función es atender a los niños de los grupos que tienen alguna necesidad especial, brindar a los docentes orientación para atender a los alumnos y asesorar a los padres de los niños necesitados.

Un conserje con función de estar al pendiente de todo el plantel y con asignación de algunas áreas para el aseo.

Dos trabajadores manuales con diferentes áreas para realizar la limpieza.

f) Organigrama General de la Institución

La organización de la escuela funciona con los cargos a continuación mencionados:



g) Características de la Población Escolar

Los alumnos que asisten a la escuela, en su mayoría son de clase media, donde los padres de familia cubren las necesidades de los alumnos como casa, alimentación, vestido.

Los Padres de Familia, tienen una preparación de secundaria, bachillerato o preparatoria terminada y algunos son profesionistas. En su ocupación encontramos, empleados, obreros, amas de casa, comerciantes, herreros, plomeros, carpinteros, albañiles, ayudantes de albañil.

En la mayoría de las casas hay luz, gas, agua, cuando no cuentan con el agua suficiente solicitan pipas de agua. Se conoce que los que viven en la Joya, no tienen pavimentación y tienen escasez de agua.

Los alumnos asisten aseados, limpios, peinados, con su uniforme, el cual es considerado como un medio de identificación entre las escuelas que hay alrededor.

Cumplen en su mayoría con las tareas que se les solicitan, al inicio del ciclo escolar llevan el material que se les solicita y es autorizado por la (SEP) y autoridades inmediatas.

h) Las relaciones e interacciones de la institución con los padres de familia

La institución realiza reuniones o en ocasiones anuncios para mantener una buena comunicación y se mantengan informados, generando un ambiente favorable entre la escuela y los padres de familia.

i) Las relaciones e interacciones de la escuela con la comunidad

La escuela realiza distintas estrategias para informar y organizar cualquier evento o situación que se vaya a realizar ante la comunidad.

1.3. El Planteamiento del Problema

Es de gran importancia, dentro del procedimiento de las determinaciones metodológicas de toda investigación de índole científica, definir la problemática, mismo que requiere mayor orientación y seguimiento de la indagación. Por ello, hay que plantearlo en forma de pregunta concreta, así mismo disminuye la posibilidad de enfrentar dispersiones durante la búsqueda de respuestas o nuevas relaciones del problema.

La pregunta orientadora del presente trabajo se estructuró en los términos que a continuación se establecen:

¿Una adecuada información alimentaria es trascendente para el buen desarrollo del niño del grupo 3°A, del Jardín de Niños “Francisco Goitia” de la Alcaldía Xochimilco?

1.4. La Hipótesis Guía del Trabajo de Investigación

Una estrategia propicia en la búsqueda de los elementos teórico-prácticos que dan solución a la pregunta planteada en el punto anterior es primordial para el éxito en la construcción de los significados relativos a la solución de una problemática, en este caso educativa.

Con base a lo anterior se construyó el enunciado siguiente:

Una adecuada información alimentaria es trascendente para el buen desarrollo del niño del grupo 3°A, del Jardín de Niños “Francisco Goitia” de la Alcaldía Xochimilco

1.5. La Elaboración de los Objetivos en la Investigación Documental

Establecer y diseñar objetivos dentro de planos, tales como el desarrollo de una investigación, la planeación escolar o el diseño curricular, lleva a la posibilidad de dimensionar el progreso, avances o término de acciones relacionadas entre sí con esquemas de trabajo académico.

Por lo anterior, es menester que éstos se consideren como parte primordial de estructuras de esta naturaleza.

Para llevar a cabo la presente indagación, se establecieron los siguientes objetivos:

1.5.1. Objetivo General

Realizar una investigación documental, para conocer bases teóricas conceptuales de la alimentación sana para un buen desarrollo del niño del Jardín de Niños “Francisco Goitia”.

1.5.2. Objetivos Particulares

- 1. Diseñar el proceso de la investigación documental**
- 2. Elaborar la plataforma teórica conceptual de la alimentación sana**
- 3. Elaborar una propuesta alternativa de solución al problema**

1.6. La Orientación Metodológica de la Investigación Documental

La guía metodológica, indica los hechos para llevar a cabo en el quehacer investigativo documental, en este caso, de índole educativa, es indispensable conformar el seguimiento sistematizado de cada una de las acciones emprender y que correspondan al nivel de inferencia y profundidad de cada una de las reflexiones que, conjugadas con las diferentes etapas de la construcción del análisis, lleven a interpretar en forma adecuada, los datos reunidos en relación con el tema, base de la indagación.

La orientación metodológica utilizada en la presente investigación estuvo sujeta a los cánones de la sistematización bibliográfica como método de revisión documental.

De igual manera, la recabación de los materiales bibliográficos, se llevó a cabo mediante la redacción de Fichas de Trabajo de conformación: Textual, Resumen, Paráfrasis, Comentarios y Mixtas, principalmente.

El documento se sometió a diversas y constantes revisiones, llevándose a cabo las correcciones indicadas y necesarias en la elaboración del presente informe.

CAPÍTULO 2. EL MARCO TEÓRICO DE LA INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL

La investigación que se realiza debe de estar basada en un análisis teórico-crítico avalando las bases del análisis dando origen a nuevas perspectivas teórico-conceptuales del área de conocimiento educativa.

Bajo esta finalidad, se adoptaron los siguientes elementos conceptuales para su análisis:

2.1. El Aparato Crítico-Conceptual Establecido en la Elaboración del Marco Teórico:

2.1.1. Organizaciones al Cuidado de la Salud

Brindan información adecuada a la ciudadanía para la toma de decisiones en cuestión de la salud, realizan la planificación y control en los programas, promueven innovaciones y mejoras para fortalecer la calidad de los aprendizajes y la equidad del sistema.

Defienden los derechos en la educación, los cuales garantizan una educación de calidad, un proceso de enseñanza y de aprendizaje en un ámbito en donde se garantiza plena vigencia de los derechos a la libertad de expresión, pensamiento, conciencia, religión, el respeto de su vida privada y el acceso a la información de diversas fuentes.

Se enfocan a una mejor educación, construir un futuro mejor, formando campañas para apoyar, como la Organización Mundial de la Salud (OMS) que es una organización sanitaria mundial que se encarga de la investigación en la salud, establece normas, articula opciones de políticas, presta apoyo técnico a otros países y vigila tendencias sanitarias mundiales promoviendo el desarrollo de los niños.

Los niños representan el futuro, y su crecimiento y desarrollo saludable deben ser una de las máximas prioridades para todas las sociedades. Los niños y los recién nacidos en particular son especialmente vulnerables frente a la malnutrición y enfermedades infecciosas, que son prevenibles o tratables en su mayoría.⁷

En cuanto al crecimiento de la primera infancia y sus curvas de crecimiento “*la OMS llevó a cabo el Estudio multicéntrico sobre el Patrón de Crecimiento (MGRS) entre 1997 y 2003, a fin de generar nuevas curvas para evaluar el crecimiento y el desarrollo de los niños en todo el mundo.*”⁸ Todos los estudios que realizan son basados en la edad y el peso, enfocados a la utilización de nuevos patrones que conlleva a una mayor prevalencia, disminuyendo el sobrepeso y la situación nutricional de la población.

La OMS y la UNICEF realizaron una estrategia mundial para la alimentación del lactante y el niño pequeño con el fin de aumentar la atención que el mundo presta a las prácticas de alimentación en el estado de nutrición, el crecimiento, el desarrollo y la salud, llamada Estrategia Mundial Para La Alimentación del Lactante y del Pequeño, basada en pruebas científicas dando importancia a la nutrición en

⁷ https://www.who.int/topics/child_health/es/ (consultado el 31/07/2019)

⁸ https://www.who.int/childgrowth/standards/tr_summary_spanish_rev.pdf?ua=1 (consultado el 31/07/2019)

los primeros meses y años de vida, de igual forma en la alimentación correcta para lograr un estado de salud óptimo.

El objetivo de esta campaña está centrado en los niños malnutridos que caen enfermos más a menudo y sufren durante toda su vida las consecuencias de la mala alimentación, el estado de salud y nutrición de las madres y los niños, mejorar la alimentación del lactante y del niño pequeño.

De igual forma fomenta el respeto, la protección, la facilitación y el cumplimiento de los principios aceptados de derechos humanos. Ven por las familias rurales y urbanas que padecen de inseguridad alimentaria, a los que viven en zonas rurales, a la familia tradicional, dan apoyo a la comunidad y disminuyen el riesgo de la epidemia y al riesgo del VIH. *“El propósito de esta estrategia es mejorar, a través de una alimentación óptima, el estado de nutrición, el crecimiento y el desarrollo, la salud y, de este modo, la supervivencia de los lactantes y los niños pequeños.”*⁹

Crea un entorno propicio para las madres y las familias, considera a la lactancia natural como un alimento ideal para el crecimiento y el desarrollo sano *“Prácticamente todas las madres pueden amamantar siempre y cuando dispongan de información exacta, así como de apoyo dentro de sus familias y comunidades y del sistema de atención sanitaria”.*¹⁰

Entre sus objetivos y sus organizaciones figura la promoción de los alimentos adecuados y la satisfacción de las necesidades de nutrición de los niños pequeños y de su familia.

⁹ UNICEF. Organización Mundial Para la Salud. Estrategia Mundial para la Alimentación del Lactante y del Niño Pequeño México. 2003. Pág.6.

¹⁰ Ibid. Pág.8

También proporciona información precisa y actualizada sobre la alimentación lactante de los pequeños, integrando un apoyo especializado a la alimentación en las intervenciones comunitarias, asegurando la conexión eficaz con el sistema de atención de salud.

Trabaja para lograr la aplicación de los principios con el Código Internacional de Comercialización de Sucedáneos de la Leche Materna y de las resoluciones de la Asamblea de la Salud.

Los padres y otros dispensadores de atención son directamente responsables de la alimentación de los niños. Sin embargo, los padres, siempre interesados en disponer de información precisa para que sus decisiones en materia de alimentación sean correctas, están limitados por su entorno inmediato. Puesto que es posible que su contacto con el sistema de atención de salud sea poco frecuente durante los dos primeros años de vida de un niño, no es extraño que los dispensadores de atención estén más influidos por las posturas de la comunidad que por el asesoramiento de los agentes de salud.¹¹

Esta estrategia mundial ofrece a los gobiernos una oportunidad y un instrumento para dedicarse a proteger y a promover una alimentación adecuada del lactante y del niño pequeño en todo el mundo.

Con base en la OMS, México es el país con la mayor obesidad infantil al nivel mundial, y resulta increíble que en los padres no exista conciencia del mal que les hacen a sus hijos cuando les cumplen un capricho de comprar algún alimento chatarra al salir de la escuela o en ocasiones refrescos, cuando desde casa pueden llevarles agua simple o de sabor y alguna fruta, para que así los niños vayan formando una costumbre de los alimentos que consumen al salir de clases y así

¹¹ Ibid. Pág.22

poco a poco cambien su cultura y disminuyan los casos de enfermedades o de obesidad.

En las escuelas se deben realizar más campañas de información sobre la buena alimentación para que las familias que ya tienen algún problema de salud se acerquen a las organizaciones para que les ofrezcan apoyo y orientación.

2.1.2. Desarrollo del Niño

El desarrollo del niño es un efecto de cambios de tamaño, complejidad y cambios resultantes de la maduración y del aprendizaje. Los cambios ocurren en la estructura, pensamiento o comportamiento de una persona a causa de los factores biológicos y ambientales.

Es el conjunto de los procesos de crecimiento físico que posibilita el desarrollo del proceso de evolución del niño hacia el estado adulto. También se relaciona con la maduración y el aprendizaje, incluyendo cambios en las estructuras anatómicas y en las funciones psicológicas del resultado del ejercicio y de las actividades del niño.

El desarrollo ocurre de lo general hacia lo particular, en el comienzo el ser humano es una masa globular uniforme que se diferencia cuando surgen varias estructuras. Es orientada de la región de la cabeza hacia los pies, mientras más cerca de la cabeza esté el órgano, con mayor rapidez logra la madurez.

El desarrollo es constante y se genera rápidamente si es que no intervienen los factores ambientales, los órganos del cuerpo se desarrollan a diferentes velocidades y las partes del cuerpo no se desarrollan uniformemente.

Algunos de los cambios que ocurren en el desarrollo no suelen ser de la misma clase como, por ejemplo: cambios de tamaño, cambios en la composición de los tejidos del cuerpo, cambios en las proporciones del cuerpo, en la desaparición y adquisición de rasgos.








Está determinado que el desarrollo es por condiciones genéticas y circunstancias ambientales, existiendo factores que afectan el desarrollo físico que están relacionados con el sexo y la inteligencia.

Implica desarrollar las habilidades motoras en el mismo orden y aproximadamente a la misma edad, el ambiente del niño desempeña un excelente papel, de modo que enriquece el tiempo de aprendizaje.

A partir de los 5 años los niños se desarrollan más, con un término que se identifica cuando aumentan las capacidades para hacer cosas difíciles, al ir creciendo aprenden a dominar destrezas como hablar, brincar y atarse los zapatos. *“El PEP 2011, señala que existen cuatro áreas principales que desarrollan las habilidades en los niños que son: desarrollo motor, cognitivo, lenguaje y comunicación y social emocional, las cuales se describen en el siguiente cuadro.”*¹²

¹² SEP. Programa de Estudio 2011 Guía para la Educadora. PEP. México, 2011.

Ilustración 5-Tabla comparativa del desarrollo del niño de 0 a 8 años¹³

Tabla comparativa del desarrollo del niño de 0 a 8 años				
	De 0 a 12 meses	De 1 a 2 años	De 2 a 4 años	De 4 a 8 años
Desarrollo Motor	<ul style="list-style-type: none"> - Es capaz de coger pequeños objetos con la mano - Antes de cumplir el primer año ya puede sostener la cabeza por sí solo y gatear - Entre los 9 y los 12 meses da sus primeros pasos 	<ul style="list-style-type: none"> - Da sus primeros pasos con ayuda - Poco a poco camina solo - A final de la etapa puede correr, saltar, subir y bajar escaleras - La motricidad fina y los movimientos manuales se vuelven más precisos 	<ul style="list-style-type: none"> - Puede lanzar una pelota en alto e incluso saltar en un solo pie - Dominancia lateral establecida 	<ul style="list-style-type: none"> - Muestra movimientos perfectos y adquiere nuevas habilidades motoras 
Cognitivo	<ul style="list-style-type: none"> - Reacciona a los estímulos que le resultan agradables - Muestra emociones como enfado, irritación, felicidad y alegría 	<ul style="list-style-type: none"> - Es capaz de relacionar la historia que escucha con las ilustraciones de los cuentos infantiles 	<ul style="list-style-type: none"> - Es capaz de comprender conceptos más complicados - Su memoria se consolida 	<ul style="list-style-type: none"> - Sus ideas se sustentan en la realidad y ya no la confunde con sus fantasías
Lenguaje - Comunicación	<ul style="list-style-type: none"> - Su principal medio es el llanto - Aparece la "sonrisa social" - Alrededor de los 7 meses empieza a balbucear algunas sílabas sueltas, como "pa" o "ma" 	<ul style="list-style-type: none"> - Tiene un vocabulario formado por unas 50 palabras - Puede contestar con un "sí" o un "no" - Comienza en el desarrollo de su expresión verbal y el pensamiento simbólico 	<ul style="list-style-type: none"> - Tiene un lenguaje con alrededor de 1.000 palabras - Elabora oraciones - Mejor comunicación 	<ul style="list-style-type: none"> - Expresa con claridad lo que quiere y lo que piensa - Construye gramaticalmente las frases perfectamente 
Social - Emocional	<ul style="list-style-type: none"> - Se relaciona activamente con quienes le rodean 	<ul style="list-style-type: none"> - Expresa sentimientos más complejos como la vergüenza, el orgullo y los celos - Aparecen las primeras rabietas al no controlar-entender las emociones 	<ul style="list-style-type: none"> - Es más independiente y disfruta de su autonomía - No tiene dominio pleno de sus emociones aunque se comunica mejor - Defiende su independencia 	<ul style="list-style-type: none"> - Sus sentimientos son más duraderos - Es consciente de sus emociones y es capaz de expresarlas u ocultarlas - Aparece la empatía

Para que nuestro cuerpo se desarrolle de una mejor forma es necesario que el organismo tenga un diseño y estructura natural como se muestra en la siguiente tabla:

Flora intestinal	Una dieta rica en alimentos vegetales y escasas en proteínas animales favorece el equilibrio entre los diferentes microorganismos que pueblan nuestros intestinos, tan esenciales para una buena absorción de los alimentos.
Intestino	El sistema digestivo de los animales carnívoros está diseñado para poder digerir la carne, con intestinos muy cortos para expeler rápidamente las sustancias tóxicas. Por el contrario, los animales herbívoros están provistos de intestinos largos, para una absorción y asimilación lenta y de bajo nivel en sustancias tóxicas.
Dientes	La estructura de la boca de cada ser vivo indica la clase de alimentos que necesita para su supervivencia. Los animales carnívoros están provistos de dientes puntiagudos, caninos, para atrapar, rasgar y comer a sus presas. Por el contrario, los dientes humanos se dividen en molares y premolares (para

¹³ <https://www.etapainfantil.com/tabla-desarrollo-infantil-0-8> (consultado el 31/07/2019)

	moler y masticar), e incluso para cortar. Los alimentos que necesita esa clase de acción son principalmente los de origen vegetal: cereales, verduras, leguminosas, semillas, frutas y frutos secos. Esto demuestra la proporción ideal de alimentos de origen animal y vegetal que debería darse en nuestra alimentación.
Sangre	Nuestra sangre es ligeramente alcalina. De ahí que sea recomendable mantener un pH equilibrado para conservar un sistema inmunitario sano y en un óptimo nivel de energía y vitalidad. Es importante consumir alimentos que nos generen pH Medianamente alcalino, así como evitar los alimentos que tienden a acidificar la sangre.

Cuadro¹⁴ elaborado por la tesista con apoyo del libro Alimentación natural y energética.

Para obtener una vida saludable y armoniosa, es esencial una forma de alimentación variada y equilibrada. Nuestro organismo está diseñado para auto renovarse, regularse y curarse de forma natural, por lo que nuestro cuerpo necesita:

Carbohidratos	Necesarios para obtener energía y vitalidad que nutren el sistema nervioso, se pueden tomar azúcares polisacáridos en forma de cereales integrales (semillas de vida) para que aporten un constante suministro de energía, sin altibajos.
Proteínas	Necesarias para el crecimiento, el desarrollo y el mantenimiento del cuerpo, así como para construir y reparar la musculatura, producir enzimas metabólicas y digestivas, y generar calor corporal. Es recomendable consumir proteínas vegetales, como todo tipo de leguminosas, soya, gluten de trigo y pequeñas cantidades de pescado.
Minerales	Regulan el pH de la sangre, tonifican los riñones y refuerzan el sistema nervioso, los músculos, los huesos y los dientes. En una dieta rica en minerales no puede faltar la sal marina, las verduras del mar (algas) y las verduras de tierra procedentes de cultivo biológico.
Vitaminas y fibra	Imprescindibles para los procesos metabólicos, están muy presentes en las verduras de tierra (raíces, redondas y hojas), los germinados y la fruta.
Aceite y grasas	Regulan la temperatura corporal y son necesarios para el óptimo funcionamiento del organismo. Para ello conviene incluir en la dieta aceites prensados en frío sin refina, semillas y frutos secos.
Fermentados	Recomendados para una correcta regeneración de la flora intestinal y una eficiente absorción de los nutrientes. Se debe añadir a la dieta todo tipo de encurtidos que se puedan elaborar fácilmente en casa, así como la salsa de soya.

Cuadro ¹⁵ Tabla elaborada con apoyo del libro Alimentación natural y energética.

¹⁴ Montse Bradford. Alimentación natural y energética. México. Edit. Oceano, S.L. 2013. Pág.17.

¹⁵ Tabla elaborada por la tesista con apoyo del libro Montse Bradford. Alimentación natural y energética. México. Edit. Oceano, S.L. 2013. Pág. 18.

Un mineral necesario para el crecimiento y el desarrollo del cuerpo es el hierro que es el elemento más abundante del organismo, responsable del transporte del oxígeno a los pulmones y a las distintas partes del cuerpo. *“El hierro también es esencial en la elaboración de hormonas y los tejidos conectivos. Se trata de un mineral que no suele faltar en la dieta al estar en varios alimentos muy comunes, pero su ausencia puede ser peligrosa para la salud y causar anemia”*¹⁶ Se puede encontrar en diferentes alimentos que consumimos diariamente, aunque en ocasiones solo contenga un poco porcentaje de hierro como en las carnes magras, los mariscos, los frijoles, las lentejas, las espinacas, las nueces y los frutos secos.

En todos estos alimentos, se pueden encontrar dos tipos de hierro: hierro hemo y hierro no hemo. Las carnes pertenecen al primer grupo, mientras que los vegetales y cereales pertenecen al segundo. El hierro hemo es mejor absorbido por el cuerpo, mientras que para aquellos alimentos con hierro no hemo es aconsejable tomarlo junto a alimentos con vitamina C para mejorar esa absorción.

La cantidad recomendada de hierro al día varía en función de la edad y el sexo:

- ✓ Hasta los 6 meses: 0,27 mg.
- ✓ De 7 a 12 meses: 11 mg.
- ✓ De 1 a 3 años: 7 mg.
- ✓ De 4 a 8 años: 10 mg.
- ✓ De 9 a 13 años: 8 mg.
- ✓ Hombres de 14 a 18 años: 11 mg
- ✓ Mujeres de 14 a 18 años: 15 mg.
- ✓ Hombres de 19 a 50 años: 8 mg.
- ✓ Mujeres de 19 a 50 años: 18 mg.
- ✓ Mayores de 51 años: 8 mg.¹⁷

¹⁶ <https://cuidateplus.marca.com/alimentacion/diccionario/hierro.html> (consultado el 03/11/2019)

¹⁷ Ídem.

El hierro tiene grandes beneficios ayudando a tener un mejor rendimiento y mejorando el trastorno por déficit de atención con hiperactividad, de igual forma ayuda a incrementar funciones como las capacidades del razonamiento, el aprendizaje o la memoria, por lo que es un elemento fundamental del desarrollo del niño, ocasionando que todas sus capacidades se desarrollen sin ningún tipo de problema.

Cuando en el cuerpo hacer falta hierro la principal consecuencia es la anemia ocasionada en las personas que no suelen comer carne o pescado, agotando en el cuerpo el hierro contenido en algunos de los órganos como en los músculos o en el hígado *“Los glóbulos rojos comienzan a reducir el tamaño provocando que la sangre transporte menos oxígeno desde los pulmones. Esto puede provocar cansancio, trastornos intestinales, falta de memoria, o mayor facilidad para contraer infecciones.”*¹⁸

Cuando existe un consumo excesivo de hierro puede haber consecuencias graves causando malestar gástrico, estreñimiento, vómitos y fallos en el funcionamiento de diversos órganos.

Según la opinión de la tesista, la alimentación en el proceso de desarrollo del niño es lo primordial porque si hay una buena alimentación hay una mejor formación y desarrollo en todos los aspectos.

¹⁸ Op. Cit. <https://cuidateplus.marca.com/alimentacion/diccionario/hierro.html> (consultado el 03/11/2019)

2.1.3. Área de Desarrollo Personal y Social

Este campo se refiere a las actitudes y capacidades relacionadas con el proceso de construcción de identidad personal y de las competencias emocionales y sociales. La comprensión y regulación de las emociones y la capacidad para establecer relaciones interpersonales son procesos relacionados, en las cuales las niñas y los niños logran un dominio gradual como parte de su desarrollo personal y social.

El desarrollo Personal y Social es un proceso gradual en el que el estudiante explora, identifica y reflexiona sobre sí mismo; toma conciencia de sus responsabilidades, así como de sus capacidades, habilidades, destrezas, necesidades, gustos, intereses y expectativas para desarrollar su identidad personal y colectiva.¹⁹

Los procesos de construcción de la identidad, desarrollo afectivo y socialización en los niños y las niñas se inician en la familia.

El lenguaje es un papel importante, pues les permite representar mentalmente, expresar y dar nombre a lo que perciben, sienten y captan de los demás.

En la edad de preescolar pueden lograr un intenso repertorio emocional que les permite identificarse con los demás y en ellos mismos en diferentes estados emocionales como: ira, vergüenza, felicidad y temor, desarrollando paulatinamente la capacidad emocional para funcionar de manera más independiente en la integración de sus pensamientos, sus reacciones y sus sentimientos.

¹⁹ SEP. Aprendizajes Clave Para La Educación Integral. México. 2017. Pág.277

Esta área contribuye a que los estudiantes logren una formación integral junto con los campos de formación, se cursan durante toda la educación básica organizada en Artes, Educación Física, Educación (Socioemocional y primaria) y Educación Socioemocional.

Aportando a los estudiantes los conocimientos y la formación de habilidades, valores, y actividades enfocadas al desarrollo personal, tomando en cuenta los aprendizajes adquiridos con el contexto social y de convivencia.

Es uno de los promotores de estilos de vida activos saludables que se encuentran asociados con el cuidado del cuerpo, la actividad física y del conocimiento. *“La Educación Física dinamiza corporalmente a los alumnos a partir de actividades que desarrollan su corporeidad, motricidad y creatividad. En esta área los estudiantes ponen a prueba sus capacidades, habilidades y destrezas motrices mediante el juego motor, la iniciación deportiva y el deporte educativo.”*²⁰

El Desarrollo Personal y Social impulsa a que se generen ambientes en las que los estudiantes valoren la importancia de trabajar en equipo, compartir sus ideas y respetar diferentes puntos de vista. *“Se promueve una dinámica flexible que permite el trabajo guiado y libre de prejuicios, comparaciones y competencias”.*²¹

El docente debe promover situaciones de aprendizaje que afronten diversas formas, sin límites a esquemas o mitologías rígidas.

Las competencias que componen esta área de Desarrollo favorecen en los niños a partir del conjunto de experiencias que viven a través de las relaciones afectivas

²⁰ Ídem.

²¹ Ídem.

que tienen lugar en el aula y que deben crear un clima favorable para su desarrollo integral.

Es importante señalar al psicólogo y filósofo estadounidense, Abraham Harold Maslow, famoso por sus aportaciones a la corriente humanista de la ciencia del comportamiento humano, sus teorías más conocidas incluyen la autorrealización y la pirámide de las necesidades humanas. Maslow creía que las teorías de ambas no podían explicar correctamente el comportamiento humano, ya que apenas tenían en cuenta el factor emocional y subjetivo. Se convirtió en uno de los principales impulsores de la psicología humanista, sus teorías se dirigen a integrar los aspectos más subjetivos de la mente humana en un solo modelo, la autorrealización era la más importante dentro de sus teorías ya que la definía como el uso completo de los talentos, capacidades y potencialidades de la persona de tal manera que lleguen a alcanzar su potencial absoluto.

Maslow quería comprender lo que significaba tener una buena salud mental, pensando que cada persona tiene en su interior todos los recursos que necesita para estar bien y alcanzar la autorrealización.

Mencionando en su teoría el crecimiento y desarrollo partiendo del hombre sano, siendo un concepto clave para la motivación que es el de la necesidad.

Describe una jerarquía de necesidades humanas donde la más básica es la de crecimiento, que gobierna y organiza a todas las demás. A partir de aquí existen cinco jerarquías o niveles, desde las que proceden de la necesidad de supervivencia, que es relativamente fuerte, de naturaleza fisiológica y esencial para la homeostasis, hasta las que se originan en la necesidad de crecimiento, relativamente débil y de naturaleza más psicológica.²²

²² [https://www.biografiasyvidas.com/biografia/m/maslow.htm#:~:text=\(Abraham%20Harold%20Maslow%3B%20Nueva%20York,autorrealizaci%20que%20lle%20su%20nombre.&contextual=abraham%20harold%20maslow%20nueva%20york](https://www.biografiasyvidas.com/biografia/m/maslow.htm#:~:text=(Abraham%20Harold%20Maslow%3B%20Nueva%20York,autorrealizaci%20que%20lle%20su%20nombre.&contextual=abraham%20harold%20maslow%20nueva%20york) (consultado el 28/06/2020)

Según Maslow las necesidades humanas se distribuyen en varios niveles y son representados en forma de pirámide, la cual trata de una jerarquía de necesidades y factores que motivan a las personas, considerando un orden jerárquico ascendente de acuerdo con su importancia para la supervivencia y la capacidad de motivación.

Ilustración 6- pirámide de la jerarquía de necesidades de Maslow.²³



Se considera que a medida que el hombre va satisfaciendo sus necesidades van surgiendo otras, de tal manera que se modifica el comportamiento de éste y que solo cuando una necesidad está razonablemente satisfecha, se dispara una nueva necesidad.

²³ <https://psicopedagogiaaprendizajeuc.wordpress.com/2012/06/29/abraham-maslow-y-su-teoria-de-la-motivacion-humana/> (consultado el 28/06/2020)

Con base a la experiencia de la tesista, la construcción de la identidad personal en los niños implica en el estado emocional que tiene cada uno ya que con base en cómo se encuentran emocionalmente pueden dañar su estado físico entrando en depresión o ansiedad, orillando a tener malos hábitos en la alimentación provocando enfermedades como la obesidad, diabetes, entre otras.

2.1.4. Alimentación Saludable

La alimentación es un proceso mediante el cual los seres vivos consumen diferentes tipos de alimentos para obtener los nutrientes necesarios, sobrevivir y realizar todas las actividades necesarias en su vida.

Los alimentos son sustancias naturales o transformadas que contienen uno o más a menudo, varios elementos nutritivos. Los seres humanos los ingieren para saciar el hambre o por otros motivos. Pueden ser de origen animal o vegetal, líquidos o sólidos. El agua y la sal pueden considerarse origen mineral. Al ser ingeridos, los alimentos avanzan por el tubo digestivo, donde mediante el proceso físico-químico de la digestión, irán cediendo sus nutrientes para que sean, a continuación, absorbidos.²⁴

La alimentación tiene un conjunto de acciones que posibilitan la nutrición de los seres vivos, comprende la ingestión de los alimentos que contienen los suficientes nutrientes para el normal crecimiento y desarrollo. *“De este modo, alimentación y nutrición son dos conceptos íntimamente relacionados, pero no coincidentes, pues el segundo ocurre a nivel celular y depende de procesos fisiológicos involuntarios,*

²⁴ Julia Esteve Reig. y Juana Hernández Condesa. Alimentación y Dietoterapia. España. Ed. S.A.U. 2000. Pág. 69

*como la digestión y la absorción intestinal, mientras que el primero es un proceso voluntario manejado por el propio individuo.*²⁵

Es fundamental el tipo de alimentación que mantiene una persona, por lo que algunos tienen diferentes tipos de disponibilidad de alimentos, culturas, religiones, situación socioeconómica, por alguna dieta en especial o por cuestiones de salud.

Cuando los alimentos se transforman en nutrientes, permiten cubrir las demandas energéticas globales, regulan los procesos metabólicos y previenen enfermedades.

*“Los principales nutrientes pertenecen a los siguientes grupos químicos: proteínas, hidratos de carbono, grasas, vitaminas y minerales. El agua también es un nutriente fundamental que solemos olvidar de consumir en la cantidad adecuada.”*²⁶

Para tener una buena salud y bienestar físico se debe tener conciencia de los alimentos que seleccionamos y la forma en la que los preparamos para consumirlos, por lo contrario, se pueden identificar algunos trastornos de conductas alimentarias como la bulimia y la anorexia.

La deficiente alimentación tiene como resultado una mala nutrición conllevando a problemas energéticos de crecimiento y reducción de las funciones vitales.

Los seres humanos seleccionan la forma consciente de lo que van a comer ya sea por placer o por necesidad, la mayoría de las ocasiones se desconoce los aportes de los nutrientes que se obtienen con el consumo, su variedad y utilidad para el organismo.

²⁵ <https://concepto.de/alimentacion/#ixzz64T7Drd1a> (consultado el 05/11/2019)

²⁶ Ídem.

Según la OMS los nutrientes cumplen principalmente con tres funciones en el organismo: proporcionan energía para las actividades, reparar y renovar el organismo, y regular las reacciones químicas que se producen en las células.

Los nutrientes se obtienen principalmente de la ingesta de alimentos.

Los nutrientes se clasifican en cinco renglones: hidratos de carbono, lípidos o grasas, proteínas, vitaminas, minerales. El agua y la fibra no son proteínas como tal, pero son necesarios para el funcionamiento del organismo.

Los nutrientes se dividen en dos grupos; los macronutrientes los cuales se necesitan en grandes cantidades los constituyen los carbohidratos, proteínas y grasa. Por su parte los micronutrientes son necesarios en pequeñas cantidades incluyen las vitaminas y minerales.²⁷

En la alimentación existen variados tipos, todo dependerá de las necesidades, requerimientos, del tipo de especie y del entorno donde se realice, implicando una diferencia en sus características específicas.

Tipos de Alimentación

Los autótrofos	son capaces de elaborar su propio alimento con las sustancias disponibles en su entorno, tal como los vegetales, las algas y las cianobacterias.
Los heterótrofos	dependen de otros organismos para obtener los alimentos y nutrirse, es decir dependen de otros seres vivos o en descomposición para obtener las sustancias que permitan alimentarse.
Omnívoros	Están constituidos por los seres vivos que comen tanto alimentos de origen animal como los de origen vegetal. La especie humana es la que más desempeña este tipo de alimentación, ya que los animales se han adaptado más al consumo de un solo tipo de alimento como el caso de los felinos.

²⁷ <https://nutricioni.com/conoce-los-tipos-de-alimentacion-caracteristicas-y-beneficios/> (consultado el 05/11/2019)

Vegetarianos	Este tipo de alimentación se caracteriza por la abstención del consumo de carne ya sea carnes rojas de aves o pescado, así como productos de origen animal. Este tipo de dieta puede ser asumida por iniciar una dieta más sana, por motivos ecológicos, religiosos o por moda. También están los que se alimentan solo de frutas, denominados los frugivorismo. Las dietas vegetarianas se caracterizan por carecer de algunos nutrientes y vitaminas que se pueden complementar con el suplemento, a base de ingredientes naturales.
Alimentación crudívora o crudista	Es practicada por personas que gustan comer alimentos sin cocinar, orgánicos y que no estén procesados. Los crudistas pueden ser en parte vegetarianos ya que muchos suelen evitar el consumo de carne y sus derivados. Otros consumen pequeñas cantidades de huevos crudos, pescados, carnes, frutos secos, entre otros. Este tipo de dieta no es muy recomendada por los nutricionistas ya que puede implicar riesgos para la salud. La principal causa es que existe la posibilidad de que no se cubra una adecuada cantidad de nutrientes, minerales y vitaminas que requiere el organismo para su funcionamiento.
Alimentación macrobiótica	Este es un tipo de alimentación basada en una técnica culinaria oriental en donde se toma como referencia la filosofía milenaria del Yin y Yang de origen japonés. Los alimentos son utilizados según las necesidades, objetivos personales o resultados que se quieran obtener. La macrobiótica no limita la alimentación a un solo tipo de costumbre de consumo o a un alimento en específico, toma en cuenta principalmente el riesgo que puede implicar el consumo de determinado alimento.

Cuadro ²⁸

Se debe tomar conciencia sobre la influencia y la importancia que tiene para nuestro organismo tener una mejor alimentación, ya que permite reducir el riesgo de padecer enfermedades, como la obesidad, la diabetes, la hipertensión o algunos problemas cardiacos, por lo cual la adecuada alimentación brinda grandes beneficios.

Beneficios de una adecuada alimentación

Protege el corazón: Ingerir alimentos que contengan ácidos grasos saludables como el omega 3 y los cereales integrales, ayuda a reducir los niveles de colesterol malo LDL, y aumentan el bueno HDL, además reducen los triglicéridos en la sangre.

Esto ayuda a limpiar las venas y arterias lo que favorece la salud cardiovascular y el riesgo de padecer trombosis.

²⁸ Cuadro elaborado por la tesista, apoyado en <https://nutricioni.com/conoce-los-tipos-de-alimentacion-caracteristicas-y-beneficios/> (consultado el 05/11/2019)

Reduce los niveles de estrés: Algunos alimentos son capaces de reducir los niveles de la hormona cortisol causante del estrés, principalmente los que contienen gran cantidad de vitamina C.

Entre ellos están las naranjas, las fresas, guayabas, los ácidos omegas 3 y alimentos que contengan magnesio.

Fortalece los huesos: La leche, así como sus derivados y algunas verduras ayudan a favorecer la salud de los huesos, ya que proporcionan calcio lo que previene del padecimiento de enfermedades como la osteoporosis y otros problemas óseos.

Puede favorecer el funcionamiento del sistema digestivo: Cuando se consumen alimentos bajos en grasas, poco condimentadas, y que mantienen una debida salubridad, permite que el sistema digestivo está menos cargado por lo tanto funcione mejor.

Favorece la salud del cerebro: Mantener una dieta rica en verduras, frutos secos como la nueces y almendras, el pescado y las frutas ayuda a disminuir el deterioro cognitivo, favorece la memoria y mejora la atención y concentración.

Fortalece el sistema inmune: Mantener una dieta saludable que contenga una gran variedad de nutrientes y vitaminas ayuda a fortalecer el sistema inmune. Esto permite al organismo recuperarse de lesiones y enfermedades con mayor celeridad.²⁹

Para que todas las funciones de nuestro cuerpo se desarrollen con normalidad, son necesarios los alimentos desde los inicios de la vida, manteniendo una alimentación balanceada con las cantidades correctas y complementar con ejercicio de forma regular permitirá tener una mejor salud y calidad de vida.

Nuestro organismo realiza múltiples funciones, las cuales no pueden cumplirse de la mejor forma si nuestro cuerpo recibe dos o tres alimentos al día; en ocasiones algunos comen solo para quitarse el hambre y no recuerdan que somos lo que consumimos, descompensando la capacidad para poder trabajar y estudiar a un nivel óptimo. *“Pero si no se satisfacen estas exigencias de “combustible” ¿Cómo esperar que esas actividades se efectúen con la agilidad y eficiencia idónea?,*

²⁹ Op. Cit. <https://nutricioni.com/conoce-los-tipos-de-alimentacion-caracteristicas-y-beneficios/> (consultado el 05/11/2019)

¿Cómo exigir a un escolar? Es como pedirle a una máquina que funcione sin combustible”.³⁰

Los Padres de Familia deben hacer conciencia de la trascendencia que tiene la alimentación en el periodo del embarazo y la lactancia, para que así obtengan el potencial genético de cada niño. *“Si no consume los nutrientes indispensables desde la gestación hasta los cinco años, cuando concluye el desarrollo fundamental de este sistema, no hay nada que hacer para recuperar las posibilidades neurológicas perdidas”.³¹*

En las escuelas se debe orientar sobre los hábitos de la alimentación, para que puedan entender su función primordial y promover estilos de vida saludables. Para que se pueda difundir las bases para integrar dietas de calidad con los productos regionales que se encuentran disponibles de acuerdo con la temporada y recordando que hay que enseñar con el ejemplo. *“Los alimentos pueden apoyar el crecimiento, el desarrollo y el buen funcionamiento de nuestro organismo, pero también pueden perjudicarnos. La clave es saber qué productos, cómo combinarlos, prepararlos, distribuirlos y consumirlos de la manera más adecuada y grata posible”³²*

Se tiene que aprender a consumir todos los días distintos productos y los niños desde pequeños deben gustar diferentes sabores para que durante su vida consuman sustancias que el organismo requiere.

Para lograr que la alimentación sea agradable, placentera y al mismo tiempo saludable, hay que basarse en la variedad y el equilibrio, de las necesidades

³⁰ Luz Elena Salas Gómez. Educación Alimentaria. México. Editorial Trillas. 2003. Pág.26

³¹ Ídem.

³² Ibid. Pág.30

individuales. Para esto es importante conocer las características y las propiedades de los alimentos al igual que las porciones y las frecuencias de consumo.

La nutrición es el conjunto de procesos mediante los cuales nuestro organismo recibe, transforma e incorpora las sustancias contenidas en los alimentos que se ingieren a través de la alimentación. Estas sustancias constituyen el material básico para el mantenimiento de la vida. La mayor parte de las sustancias nutritivas (hidratos de carbono o glúcidos, proteínas, grasas, vitaminas sales minerales) no existen en la naturaleza de forma individualizada (excepto el agua que es también una sustancia nutritiva) sino que forman parte de los distintos alimentos en proporciones determinadas.³³

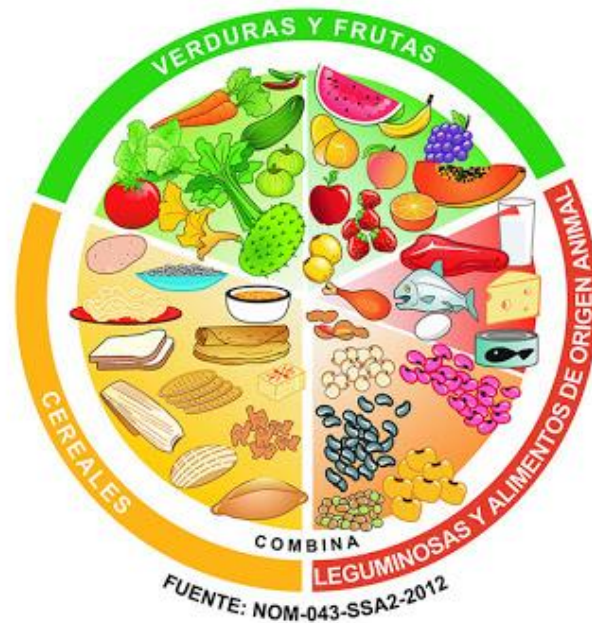
Debido a que las estadísticas de salud en nuestro país muestran una tendencia cada vez mayor al desarrollo de problemas tanto de desnutrición como de sobrepeso y obesidad en todas las etapas de la vida de muchas personas, diferentes instituciones privadas y públicas dedicadas a la promoción de la salud, reunieron en un comité la discusión para proponer consensos en materia de orientación alimentaria a nivel nacional.

Una de las principales propuestas para mejorar la alimentación, es el Plato del Bien Comer, en el que se explica a la población cómo conformar una dieta completa y equilibrada para lograr una alimentación saludable. *“El Plato del Bien Comer es servir como ayuda visual en las actividades de orientación alimentaria en las que es necesario y útil ilustrar la agrupación de los alimentos”*.³⁴

³³ Gemma Salvador Castell y Lucía Bultó Sagnier. Diccionario de la Nutrición. México. Ed. Ediciones Larousse, S.A. de C.V. 2001. Pág.15

³⁴ <http://vaniagalaviz.blogspot.com/2015/06/objetivos-del-plato-del-buen-comer.html> (consultado el 05/07/2019)

El Plato del Bien Comer



El Plato del Bien Comer facilita la identificación de tres grupos de alimentos y el aporte de energía y nutrientes a través de la alimentación correcta que son: (Verduras y frutas, Cereales y tubérculos, Leguminosas y proteínas de origen animal).

Con base en los lineamientos de dicha guía, una alimentación debe ser completa; es decir, que incluya por lo menos un elemento de cada grupo alimenticio en cada desayuno, comida y cena; también debe ser equilibrada, lo cual significa que los nutrimentos guarden las proporciones entre sí, al integrar alimentos de los tres grupos cada vez que uno se sienta a la mesa.³⁶

³⁵ <http://fmdiabetes.org/cuales-son-los-beneficios-del-plato-del-bien-comer/> (consultado el 16/03/2020)

³⁶ <https://www.ciad.mx/notas/item/1409-conozca-el-plato-del-buen-comer> (consultado el 05/07/2019)

La alimentación debe ser suficiente para cubrir las necesidades de cada persona de acuerdo con la edad, sexo, estatura, actividad física o estado fisiológico. Nuestra salud y el buen funcionamiento de nuestro organismo, depende de la nutrición y alimentación que tengamos durante la vida. Para mantener la salud y prevenir la aparición de muchas enfermedades hay que elegir una alimentación equilibrada, realizando actividad física de forma regular y evitar fumar y tomar bebidas alcohólicas de alta graduación.

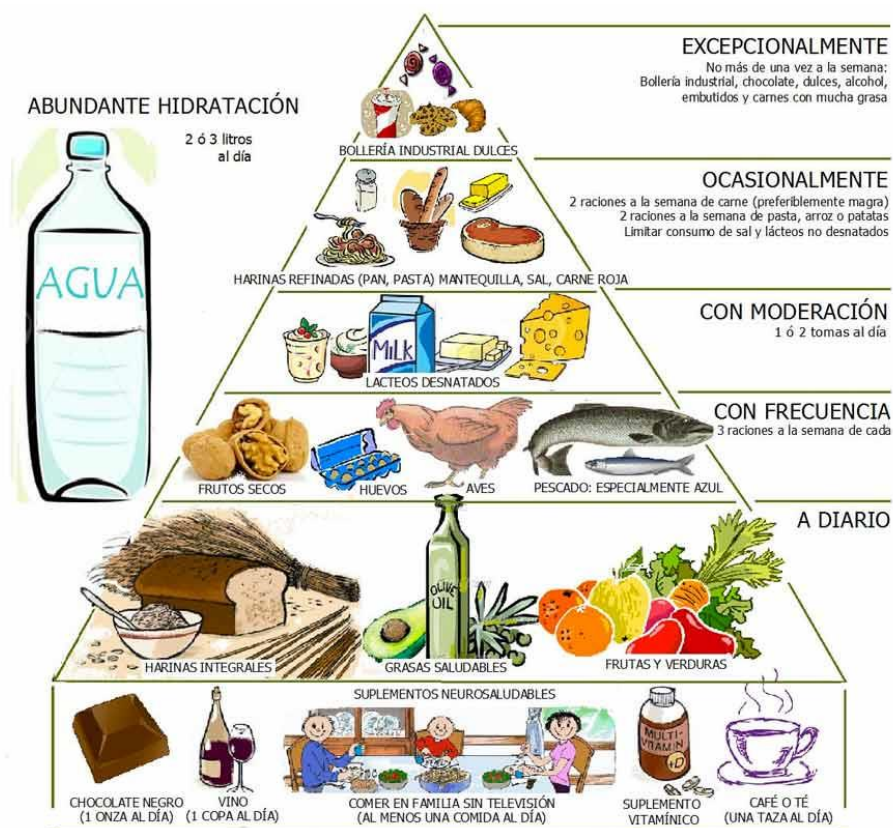
Los cambios en la alimentación pueden ser simples en las comidas de la familia, generando cinco raciones diarias de fruta y verdura, así es menos probable que consuman alimentos poco nutrientes como las patatas fritas, galletas y otros.

Para poder realizar con más facilidad la dieta hay que tratar de no influir en los gustos que están desarrollando los niños con sus propias preferencias alimentarias.

En el hogar hay que tratar de que los alimentos saludables estén siempre disponibles, teniendo a la vista fruta fresca para así se consuma con regularidad.

Para llevar un buen control de la alimentación nos podemos apoyar con la Pirámide de los Alimentos que los expertos han desarrollado para orientar los hábitos de la alimentación, ésta informa sobre cada grupo de alimento:

Ilustración 8- Pirámide de los alimentos³⁷



Para tener un mejor conocimiento de los alimentos es necesario realizar un análisis de los contenidos nutrimentales de cada uno de ellos a efecto de poder realizar un balance adecuado de los mismos.

Hidratos de carbono	<p>Se trata de un carbohidrato, mucho menos dulce que el azúcar común y para cuya digestión se precisa la lactancia, enzima segregada por las células del intestino delgado.</p> <p>La lactosa se puede transformar en ácido lácteo, acidificando el medio; Así se obtiene el yogur y otras leches fermentadas.</p>
Carnes	<p>Se denominan carnes las partes blandas, comestibles, del ganado bovino, ovino y porcino, así como la de las aves.</p> <p>El color de la carne no afecta su valor nutritivo ni a su digestión. Las carnes contienen varios nutrientes entre ellos son: Proteínas, grasas, elementos químicos esenciales y agua.</p>
Pescados	<p>En alimentación se denominan así los animales que viven en el agua y son comestibles. El pescado tiene una composición en nutrientes parecida a la de la carne: proteínas, lípidos, pequeñas cantidades de vitaminas, sales minerales y purinas.</p>

³⁷ <http://grupoharicana.com/beta15/pan-base-piramide-alimentacion-saludable/> (consultado el 30/07/2019)

	<p>Las proteínas del pescado son de alto valor biológico, aunque su contenido del aminoácido esencial triptófano sea algo deficiente.</p> <p>Los pescados son pobres en vitaminas, excepto las vitaminas A y D presentes en la grasa animal.</p>
Huevos	<p>Aunque puede proceder de distintas aves, el huevo comúnmente utilizado en alimentación humana es el de gallina.</p> <p>La clara transparente, está formada fundamentalmente por agua (86 por100) y proteínas de alto valor biológico.</p> <p>La yema de color amarillo o anaranjado es rica en distintos nutrientes. Sus lípidos característicos están formados por ácidos grasos saturados y por el colesterol. Es uno de los alimentos con mayor porcentaje de colesterol (1500 mg. X 100 g de yema). También se encuentran pequeñas cantidades de vitaminas liposolubles (A, D, E), hidrosolubles (vitamina B, vitamina B2).</p>
Cereales	<p>Son los frutos maduros y desecados de las gramíneas, que adoptan la conocida forma de crecimiento en espiga. Los más utilizados en la alimentación humana son el trigo y el arroz, aunque también son importantes la cebada, el centeno, la avena y el maíz. El grano del cereal es una semilla, y está formado por dos partes muy diferentes: las cubiertas o envolturas:</p> <p>La envolturas externas e internas son ricas en vitamina B, y contiene un pequeño porcentaje de proteínas.</p> <p>Las cubiertas se extraen con el tratamiento aplicado en los molinos -la molturación-.</p> <p>En el endospermo debemos distinguir la aleurona, el germen y el núcleo amiláceo. La aleurona es una delgada capa celular que envuelve el núcleo, y bien por su peso es poco significativa, desde el punto de vista de la nutrición es muy interesante por contener proteínas de alto valor biológico, grasas- entre ellas ácidos grasos esenciales-, vitamina E y B1 y algunos elementos químicos esenciales.</p> <p>También los cereales se integran en el pan, pastas alimenticias y en el arroz.</p>
Frutas	<p>En alimentación generalmente se da el nombre de frutos secos que construyen los frutos de distintas plantas, como naranjas, manzanas, peras, ciruelas, cerezas, etcétera.</p> <p>La riqueza vitamínica es una de sus principales características, unas especies contienen vitaminas que apenas aparecen en otras.</p> <p>Los cítricos (naranja, mandarina, limón, kiwi) son muy ricos en ácido ascórbico, al igual que el melón y las fresas.</p> <p>La mayor parte de las frutas contienen pequeñas cantidades de vitaminas del grupo A y B. El aporte de las necesidades diarias de vitamina C, provitamina A y otras hidrosolubles sólo queda asegurado tomando de 2 a 3 piezas de fruta al día.</p> <p>El valor calórico de las frutas viene determinado, en general, por su concentración en azúcares, oscilando entre 35 y 45 kcal por cada 100 g (naranja y fresas)</p>
Verduras	<p>Son vegetales cuyo contenido en glúcidos es generalmente, menor que el de las frutas. Algunas se consumen crudas y otras se toman cocidas. Al igual que las frutas, poseen un aroma y color característicos.</p> <p>Contienen azúcares, aunque generalmente su concentración es más baja que el de las frutas.</p>

	<p>Su contenido de proteínas y lípidos es de alrededor de 1 por 100.</p> <p>Debido a la clorofila, las verduras son ricas en magnesio. La mayor parte de ellas contienen mucho potasio y poco sodio.</p> <p>Algunas verduras (espinacas, acelgas, tomate) proporcionan una pequeña cantidad de hierro, que, como ya hemos señalado, se absorbe mal en los alimentos de origen vegetal. También pueden contener calcio: entre 25 y 150 mg por 100 g de vegetal.</p> <p>Respecto a su contenido en vitaminas, destacan la provitamina A o betacaroteno (principalmente en las verduras de color intenso), la vitamina C (de 25 a 50 mg x 100 g en muchas especies) y diversas vitaminas del grupo B, entre las que quizá convenga destacar el ácido fólico, abundante en las hojas (de ahí su nombre) pero también en otras estructuras.</p>
Aceites	<p>Los aceites comestibles son grasas líquidas de origen vegetal, obtenidas a partir de ciertas semillas o frutos oleaginosos. En nuestro medio los aceites comestibles son todos vegetales. No contienen colesterol en ellos predominan los ácidos grasos insaturados.</p>
Azúcar	<p>Es un producto a base de sacarosa (99 por 100) que se obtienen de la caña de azúcar o de la remolacha azucarera. Se utiliza como edulcorante de infusiones, bebidas refrescantes, caramelo y pastelería en general.</p> <p>El azúcar de endulzar no debería consumirse en cantidades superiores al 10 por 100 del total energético diario ya que proporciona calorías vacías.</p>

Tabla³⁸ con información del libro Alimentación y Dietoterapia

Es indispensable que los niños tengan una buena alimentación para su buen crecimiento y mantengan y reparen los tejidos de su cuerpo, considerando cuantitativamente los alimentos básicos como las proteínas, hidratos de carbono, grasas, minerales y vitaminas.

Hay que tener en cuenta las variaciones individuales, ya que la eliminación energética total de cada sujeto no puede compararse nunca con la de los demás, día a día, o año tras año. Pueden mostrar diferencias en la utilización del alimento, en la composición de las heces, orina o sangre, y cambios en el peso del organismo. Debido a las múltiples variables, no puede usarse arbitrariamente régimen dietético alguno.³⁹

³⁸ Tabla elaborada por el tesista apoyado por el libro Julia Esteve Reig. y Juana Hernández Condesa. Alimentación y Dietoterapia. Op. Cit. México. Págs. 70,71,75,77,78,79,83,84,85 y 87.

³⁹ Dr. Ernest H. Watson y Dr. George H. Lowrey. Crecimiento y desarrollo del niño. México. Ed. Trillas 1965. Pág. 322

Una parte importante del desarrollo de los niños es el crecimiento del cerebro, que comienza a desarrollarse desde el nacimiento, creciendo rápidamente durante los primeros meses de vida *“El cerebro está desarrollado en un 75%, aproximadamente, a los dos años de vida, y alcanza el tamaño del adulto entre los seis y los diez”*⁴⁰

La nutrición se desempeña en el papel del desarrollo del cerebro, durante los primeros años de vida la dieta puede producir un efecto cognitivo perdurable en los niños.

Por lo que en los niños que se diagnostica desnutrición, presentan problemas conductuales, falta de atención, mala memoria y se distraen fácilmente.

Cuando el infante no tiene una alimentación balanceada puede llegar al sobrepeso, que es el aumento del peso corporal por encima de un patrón dado en relación con la talla, consiste en un porcentaje anormalmente elevado de la grasa corporal y puede ser generalizado. *“Es posible relacionar el peso y la altura de varias maneras. De todas ellas, la más útil es la proporción llamada índice de masa corporal o índice Quetelet (kg/m²). La correlación del índice de masa corporal con la grasa corporal determinada mediante la densidad corporal es de 0,7 a 0,8.”*⁴¹

La obesidad es un problema de desequilibrio de los nutrientes, de forma que se almacenan más alimentos en forma de grasa de los que se utilizan para cubrir las necesidades energéticas y metabólicas.

⁴⁰ Swinney, Bridget. Comidas. Sanas. Niños Sanos. España. Ed. Oniro. México. 2000. Pág. 52

⁴¹ George A. Bray. Conocimientos Actuales Sobre Nutrición. Capítulo 4 E.E.U.U. Ed. Organización Panamericana de la Salud. 1991. Pág. 28

En las observaciones directas de consumo de alimentos se demuestra que las personas obesas eligen y comen comidas de mayor volumen que las delgadas.

En diversos estudios sobre elección de alimentos, Stunkard y Kaplan observaron una relativa uniformidad en el tamaño de comidas elegidas en ambientes naturales. El contenido energético de las comidas dependía de gran medida del lugar donde se hicieran y hubo una notable variabilidad en la cantidad de alimentos elegidos en cada lugar. Por lo tanto, el determinante principal de la elección de los alimentos por parte de la mayoría de las personas es el lugar donde tiene lugar la comida.⁴²

Las personas que comen en cafeterías generalmente consumen mayor número de alimentos, pudiendo ocasionar cambios de la concentración de energía, del mismo modo que lo hacen las de peso normal, la ingestión de alimentos puede ser menor en las personas obesas que en las delgadas. *“La observación directa de las personas obesas tiende a apoyar la conclusión de que eligen y comen más alimentos y lo hacen más a menudo y de una forma más rápida que las personas de peso normal”*⁴³

La luz y el ruido pueden modificar la calidad y cantidad de los alimentos que consumen las personas con obesidad más de lo que hacen las personas delgadas, el aumento de peso probablemente se ocasione por una mayor disminución en el gasto energético y no al aumento de la ingesta alimenticia.

En opinión de la tesista, los niños y las niñas deben aprender a comer de todos los alimentos porque necesitan de proteínas, grasas y leche para crecer. La alimentación en cada individuo está balanceada dentro del aspecto de la cultura, por la forma que se acostumbra a comer, porque todo es por costumbre y lugar

⁴² Ibid. Pág. 32

⁴³ Ídem.

donde viven. Así como los países o estados se diferencian por el acento o idioma también tienen otras maneras de alimentarse, es por lo que se hace notar en la forma en las que en algunos lugares se desarrollan con diferentes aspectos; altos, bajos, obesos o delgados.

2.1.5. Orientación de la Alimentación Sostenible y Saludable

Se pueden obtener muchos beneficios físicos al incorporar nuevos hábitos alimentarios en nuestra vida, como el control de sobrepeso o a prevenir enfermedades crónicas, tiene efectos positivos en el aprovechamiento académico, impactando positivamente en el aprendizaje,

La escuela es un entorno ideal para enseñar sobre la importancia de la alimentación sostenible y saludable, que conozcan opciones alimentarias sanas, nutritivas, de buen sabor y acordes a su edad, desarrollando hábitos alimenticios saludables que favorezcan su desarrollo integral.

Por lo cual es necesario que los docentes tengan las bases necesarias para proporcionar la información adecuada en todos los entornos, desarrollando cambios de hábitos en la salud, que permiten llevar a cabo una vida saludable.

Los familiares deben de tener más información sobre los alimentos que benefician la salud y el crecimiento de sus hijos, de igual forma los horarios de consumirlos. Generando un cambio en la familia en la forma tradicional de su alimentación, consumiendo los alimentos necesarios.

Además de los beneficios para la salud, una alimentación saludable tiene efectos positivos en el aprovechamiento académico. Esto se ha demostrado en distintos programas para mejorar la alimentación y promover la actividad física entre escolares de primaria en diversos países. En el caso específico de la alimentación, se identificó que mejorar la forma de comer de las y los estudiantes ayudaba a sus habilidades para las matemáticas y lenguaje, en algunos casos con acciones como incluir desayunos escolares (Pucher et al., 2013).⁴⁴

En los procesos de globalización se autorizó la incorporación de industrias alimentarias de otros países el cual generó cambios en los patrones en los alimentos, llevando a cabo aumento en las prevalencias de sobrepeso y obesidad y de enfermedades no transmitibles.

Se ha identificado que las personas que presentan más problemas de salud son aquellas que tienen una mayor ingesta de productos con un alto nivel de procesamiento como los refrescos, frituras, comida rápida (pizzas y hamburguesas), postres, pasteles y papas fritas (Marrón-Ponce et al., 2019). Este tipo de alimentos, denominados “ultraprocesados” o “productos ultraprocesados” (PUP) son formulaciones industriales que contienen grandes cantidades de azúcares, grasas y sodio añadido. Se caracterizan por ser muy agradables al gusto y tener una larga vida desde que se producen hasta que llegan a nuestra mesa (OPS, 2015). Además, contienen aditivos alimentarios para dar texturas o mejorar el aspecto, como edulcorantes artificiales, endulzantes bajos o sin calorías, conservadores, colorantes, saborizantes, etc. que pueden aumentar el riesgo de inflamación y alteración del microbiota intestinal (Laudisi, Stolfi & Monteleone 2019).⁴⁵

Consumir con frecuencia los alimentos y bebidas ultra procesadas ocasiona los principales problemas en la salud como la obesidad, caries dental, enfermedades metabólicas, colesterol elevado, por lo que se recomienda observar los sellos de advertencia que se pueden encontrar en los productos no tan saludables haciendo el consumo de estos de manera más consciente, el cual se puede orientar para prevenir el consumo, permitiendo identificar, a través de ellos, aquellos que contienen excesivas cantidades añadidas de azúcares, grasas saturadas, grasas

⁴⁴SEP. Diplomado Vida Saludable. Guía de Estudio. Alimentación Saludable y Sostenible. Modulo 3. México. 2021. Pág. 9.

⁴⁵ Ibid. Pág.10.

trans, sodio y calorías. De igual forma se encuentran sellos de advertencia con leyendas anunciando que contienen cafeína, edulcorantes o excesos.

En opinión de la tesista, debido a que hoy en día se cuenta con evidencia científica, que cuando existe una alimentación saludable se favorecen los aprovechamientos académicos en los niños, por lo cual es de suma importancia que desde la escuela se realice la información de los comportamientos saludables, brindando acceso a distintos aprendizajes que promuevan su salud.

2.2. ¿Es Importante Relacionar la Teoría con el Desarrollo de la Práctica Educativa Diaria en tu Centro Escolar?

Sí, es de suma importancia la relación de la teoría con el desarrollo de la práctica educativa diaria en el centro escolar, ya que, para poder plasmar, enseñar y orientar hay que estar sumamente informados con las investigaciones y experiencias de los teóricos; tomando como referencia los resultados de sus prácticas y poder plasmarlas en el aula.

2.3. ¿Los Docentes del Centro de Trabajo al cual Pertenece, Llevan a Cabo su Práctica Educativa en el Aula, Bajo Conceptos teóricos?

Sí, utilizan como marco teórico el libro de Aprendizajes Clave para la educación y en la planeación toman en cuenta el enfoque de los Campos Formativos para así fortalecer los aprendizajes esperados

CAPÍTULO 3. UNA PROPUESTA DE SOLUCIÓN AL PROBLEMA

3.1. Título de la Propuesta

(COA) Curso de Orientación Alimentaria, basado en conocer e identificar los alimentos que favorecen la salud.

3.2. Justificación para Llevar a Cabo la Propuesta

En este curso se va a brindar información vía virtual dividida en módulos obteniendo mayor alcance con la zona escolar, logrando hacer conciencia sobre la alimentación, para prevenir enfermedades y generar cambios en sus hábitos ya que existe poca información de la alimentación que se le brinda a cada niño, lo cual afecta su desarrollo y debilita sus aprendizajes.

3.3. ¿A Quién o a Quiénes Favorece la Implementación de la Propuesta?

Los beneficios son a los niños de 3° grado del Jardín de Niños Francisco Goitia, logrando más información adecuada buscando estrategias y contar con herramientas que permitan trabajar con los hábitos y con ello preservar su salud y prevenir enfermedades crónicas. Los Criterios Específicos que Avalan la Implementación de la Propuesta en la Escuela o Zona Escolar.

En esta propuesta se solicita la autorización de la subdirectora y Directora de la Escuela, en el cual también autorizan prestar el espacio de la biblioteca utilizando como herramientas el cañón, computadora y el apoyo de la encargada de la biblioteca para mayor supervisión.

3.4. La Propuesta

3.5.1. Título de la Propuesta

(COA) Curso de Orientación Alimentaria

3.5.2. El Objetivo General

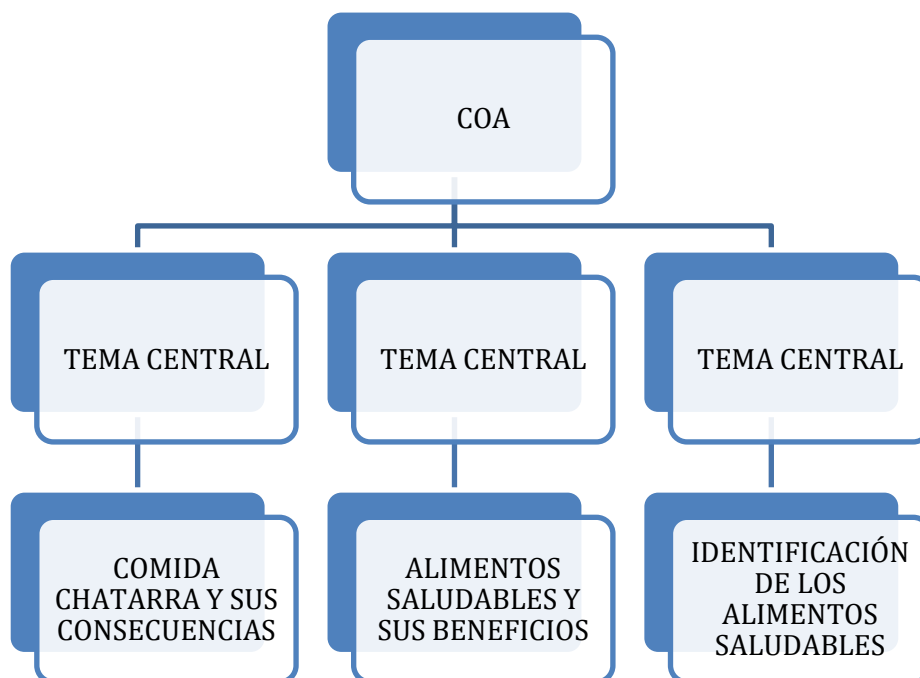
Que los niños identifiquen los alimentos que son altos en grasa, calorías y en azúcar, y los que favorecen su adecuada nutrición y desarrollo.

3.5.3. Alcance de la Propuesta

Que exista mayor orientación, sobre los productos que contienen exceso de calorías, grasas y azúcares, sobre todo las enfermedades que se pueden evitar si existe un mayor control en su consumo.

3.5.4. Temas Centrales que Construyen la Propuesta

Se realizarán actividades organizadas por diferentes temas centrales, los cuales se van a presentar como se menciona en la siguiente gráfica:



3.5.5. Qué se necesita para Aplicar la Propuesta

Para llevar a cabo estas sesiones y con la autorización de la directora y de la supervisora vamos a necesitar un espacio adecuado y agradable como la biblioteca, el patio o el salón de cantos, un cañón, una computadora y bocinas.

Posteriormente se realizarán actividades didácticas basadas en los temas centrales. A continuación, menciono algunos ejemplos de las dinámicas que se llevarán a cabo durante el proceso.

TEMA CENTRAL	ACTIVIDADES	QUE SE REQUIERE PARA LLEVAR A CABO LA ACTIVIDAD
Comida chatarra y sus consecuencias	Contratar botargas de frutas y verduras, para que realicen cantos y juegos especificando sus beneficios que aporta cada una.	Permiso de la escuela, contratar a las botargas, audio y sillas.
	Realizar una pasarela con los niños, invitándolos a que se vistan de su fruta o verdura favorita.	Permiso de la escuela y comunicar a los padres de familia.
	Recolectar frutas y verduras artificiales, realizando una competencia de carreras haciendo equipos entre los niños.	Permiso de la escuela y solicitar a cada niño una fruta o verdura artificial.



TEMA CENTRAL	ACTIVIDADES	QUE SE REQUIERE PARA LLEVAR A CABO LA ACTIVIDAD
ALIMENTOS SALUDABLES Y SUS BENEFICIOS	Realizar una kermes invitando a los padres de familia a llevar platillos saludables.	Permiso de la escuela, invitación a los padres de familia, mesas y sillas.
	Realizar una presentación con títeres en donde se les mencione los beneficios de los alimentos.	Permiso de la escuela, títeres y escenario.
	Realizar con plastilina la fruta o verdura que consideren más rica.	Permiso de la escuela y plastilina.



TEMA CENTRAL	ACTIVIDADES	QUE SE REQUIERE PARA LLEVAR A CABO LA ACTIVIDAD
IDENTIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS SALUDABLES	Proyectar a los niños una película para la identificación de las frutas y verduras.	Permiso de la escuela, cañón, bocinas y la película.
	Pegar imágenes de frutas, verdura y de comida chatarra en varias partes del patio, posteriormente formar equipos y que identifiquen cuales son los alimentos saludables.	Permiso de la escuela, imágenes de frutas, verduras y comida chatarra.
	Realizar una lotería de frutas y verduras, con el objetivo de identificar nombre y forma de las frutas y verduras.	Lotería y fichas.
	Caracterizar el patio de la escuela en un Circo de la alimentación, que contengan botargas, zanqueros y payasos.	Permiso de la escuela, sillas, audio, contratar a las botargas, a los zanqueros y a los payasos.



3.6. Mecanismo de Evaluación y Seguimiento en el Desarrollo de la Propuesta

Referente a la evaluación antes de comenzar se realizará un cuestionario a los niños sobre el conocimiento de cada tema y al finalizar se aplicará nuevamente, con el propósito de verificar y analizar los conocimientos alcanzados. Mediante las actividades se llevará registro en una bitácora con los avances de cada niño y así identificar quien necesita mayor apoyo para obtener mejores resultados.

3.7. Resultados Esperados con la Implantación de la Propuesta

Que mediante la información que se les brinde a los niños, tengan mayor conciencia sobre la importancia de una alimentación saludable, elaborada equilibradamente en sus ingredientes, y que es fundamental para el buen estado de salud y determinante para un correcto funcionamiento del organismo, buen crecimiento, mejores capacidades de aprendizaje, un correcto desarrollo psicomotor y para la prevención de factores de riesgo que influyen en la aparición de algunas enfermedades.

CONCLUSIONES

Después de haber realizado las revisiones y análisis pertinentes, se alcanzaron las siguientes conclusiones:

- Retomar los principios básicos de la alimentación saludable y sostenible para que los padres de familia se familiaricen con los temas y puedan usarlos como estrategias a la hora de consumirlos.
- Con estrategias y herramientas adecuadas es posible fomentar buenos hábitos alimenticios, para con ello preservar la salud y prevenir enfermedades crónicas.
- Es importante que desde la escuela se promueva el consumo de los alimentos saludables, brindando el acceso a información adecuada, actualizada y de interés sobre el tema.
- Hay que romper con las tradiciones que nos impiden llevar una vida más saludable, así como aprovechar la tecnología que nos facilita investigar con detalle todos los beneficios de los alimentos que consumimos.
- Como escuela no hay que descuidar el tema de la alimentación y retroalimentarlo regularmente, para generar con frecuencia la información necesaria.

- Transmitir a los niños constantemente que tener una alimentación saludable desde pequeños ayuda a construir un cuerpo sano y fuerte.
- Realizar más actividades relacionados con la alimentación generando un ambiente agradable para que los niños tengan mayor interés al aprender sobre los beneficios que tendrá su cuerpo.
- Proporcionar estrategias de alimentación dependiendo la situación económica de cada niño.
- No perder de vista a los niños que presenten alguna señal de problemas de salud como desnutrición u obesidad.

BIBLIOGRAFÍA

BRADFORD, Montse. Alimentación natural y energética. México. Edit. Océano, S.L. 2013.

BRAY, George A. Conocimientos actuales sobre nutrición. México. Organización Panamericana de la Salud. 1991.

BRIDGET, Swinney. Comidas Sanas, Niños Sanos. España. Editorial Oniro. 2000.

ESTEVE, Julia. y Juana Hernández Condesa. Alimentación y Dietoterapia. España. Editorial S.A.U. 2000.

UNICEF. Estrategia mundial para la alimentación del lactante y del niño pequeño. Organización Mundial Para la Salud. 2003.

SALAS, Luz Elena. Educación Alimentaria. México. Editorial Trillas. 2003.

SALVADOR, Gemma y Lucía Bultó Sagnier. Diccionario de la Nutrición. México. Ediciones Larousse. 2001.

SEP. Programa de Estudio 2011. Guía para la Educadora. México. 2011.

SEP. Aprendizajes Clave Para La Educación Integral. México. 2017.

SEP Diplomado Vida Saludable. Guía de Estudio. Alimentación Saludable y Sostenible. Modulo 3. México. 2021.

WOTSON, Ernest y George Lowrey. Crecimiento y desarrollo del niño. México. Editorial Trillas. 1965.

REFERENCIAS DE INTERNET

- <https://www.etapainfantil.com/tabla-desarrollo-infantil-0-8>
- <https://cuidateplus.marca.com/alimentacion/diccionario/hierro.html>
- [https://www.biografiasyvidas.com/biografia/m/maslow.htm#:~:text=\(Abraham%20Harold%20Maslow%3B%20Nueva%20York,autorrealizaci%C3%B3n%20que%20lleva%20su%20nombre.](https://www.biografiasyvidas.com/biografia/m/maslow.htm#:~:text=(Abraham%20Harold%20Maslow%3B%20Nueva%20York,autorrealizaci%C3%B3n%20que%20lleva%20su%20nombre.)
- <https://psicopedagogiaaprendizajeduc.wordpress.com/2012/06/29/abraham-maslow-y-su-teoria-de-la-motivacion-humana/>
- <https://concepto.de/alimentacion/#ixzz64T7Drd1a>
- <https://nutricioni.com/conoce-los-tipos-de-alimentacion-caracteristicas-y-beneficios/>
- <http://vaniagalaviz.blogspot.com/2015/06/objetivos-del-plato-del-buen-comer.html>
- <http://fmdiabetes.org/cuales-son-los-beneficios-del-plato-del-bien-comer/>
- <https://www.ciad.mx/notas/item/1409-conozca-el-plato-del-buen-comer>
- <http://grupoharicana.com/beta15/pan-base-piramide-alimentacion-saludable/>
- https://www.who.int/topics/child_health/es/
- https://www.who.int/childgrowth/standards/tr_summary_spanish_rev.pdf?ua=1