



SEP
SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN PÚBLICA



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD UPN, 099 C D M X PONIENTE
UNIDAD CERTIFICADA BAJO LA NORMA ISO21001:2018

EL PLATO DEL BUEN COMER Y SU IMPACTO EN EL PROCESO
ENSEÑANZA-APRENDIZAJE EN LOS NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR

TESINA

OPCIÓN ENSAYO PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADA EN
EDUCACIÓN PREESCOLAR.

PRESENTA

ROSA GABRIELA BELTRÁN LEÓN

ASESORA DE TESINA:

DRA. GUADALUPE A. AGUILAR
IBARRA



SEP
SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN PÚBLICA



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD UPN, 099 C D M X PONIENTE
UNIDAD CERTIFICADA BAJO LA NORMA ISO210012018

EL PLATO DEL BUEN COMER Y SU IMPACTO EN EL PROCESO
ENSEÑANZA-APRENDIZAJE EN LOS NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR

TESINA

OPCIÓN ENSAYO PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADA EN
EDUCACIÓN PREESCOLAR.

PRESENTA

ROSA GABRIELA BELTRÁN LEÓN

MÉXICO, D F

JUNIO DE 2023



DICTAMEN DE TRABAJO PARA TITULACIÓN

Ciudad de México, 15 de junio de 2023

C. ROSA GABRIELA BELTRÁN LEÓN
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:

EL PLATO DEL BUEN COMER Y SU IMPACTO EN EL PROCESO ENSEÑANZA-APRENDIZAJE EN LOS NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR

Modalidad TESINA, Opción Ensayo, a propuesta de la C. Dra. Guadalupe A. Aguilar Ibarra 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:

S. E. P.
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD UPN 099

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

El presente trabajo de investigación documental es dedicado con todo mi amor y agradecimiento a:

A TI

Por regalarme la vida, por darme a unos padres maravillosos y una gran familia, por ser la luz que ilumina mi camino y siempre guiarme por el bien, por darme sabiduría, paciencia, salud y todas sus bendiciones que ha tenido hacia mí a lo largo de mi vida.

A MIS PADRES

ANTONIO BELTRÁN GONZÁLEZ Y MARÌA LUISA LEÓN VALVERDE porque gracias a sus cuidados, consejos, desvelos, amor, cariño, ternura, educación, me he formado y criado con valores, principios y con orgullo puedo decir que soy una mujer de bien y sólo me queda **AGRADECERLES TODO SU ESFUERZO Y APLAUDIRLES POR SER BUENOS PADRES LOS AMO.**

A MIS HERMANOS

Por ese apoyo incondicional, consejos, regaños, amor, por ser un ejemplo en mi vida, gracias por aguantar mis desplantes, enojos, y gritos. **Los amo JUANITA, MÓNICA, ANTONIO, RAMÓN Y RAÚL.**

A MI HIJO (A)

Por darme esta gran ilusión de ser madre y de saber que pronto llegarás a nuestras vidas, por ser un motivo más de superación **TE AMO.**

A MI PAREJA

JOSE MANUEL HERNÁNDEZ MARTÍNEZ, por el amor, cariño, apoyo que siempre me has brindado, por tus palabras de aliento, por permitir el terminar mi tesina y así poder titularme. **TE AMO AMOR.**

A MI CUÑADO

Por apoyarme y por tu confianza depositada en mí, en mis capacidades

GRACIAS. HÉCTOR LÓPEZ B.

A MIS TIOS

Por sus consejos, apoyo, motivación, para seguir adelante y tomar las decisiones adecuadas.

A todas y cada una de las personas que han contribuido en mi formación personal y académica, que siempre creyeron en mí y me impulsaron a siempre ser mejor

GRACIAS LOS LLEVO EN MI CORAZÓN.

INDICE

INTRODUCCION	Pag
CAPÍTULO 1. UN ANÁLISIS REFERENCIAL Y METODOLÓGICO DE LA TEMÁTICA ELEGIDA PARA EL DESARROLLO DE LA INVESTIGACIÓN	3
JUSTIFICACIÓN E INTÉRES POR ANALIZAR EL TEMA	3
ÁMBITO SITUACIONAL DE LA INVESTIGACIÓN	6
A.1. Mapa de la República Mexicana	6
A.1.1 Localización del Municipio de Chimalhuacán	7
A.2. Reseña histórico-geográfica y socioeconómico del ámbito de la Investigación.	8
a) Datos históricos de la localidad	8
b) Hidrografía	8
c) Orografía	9
d) Medios de comunicación	10
e) Vías de comunicación	10
A.3. REVISIÓN SOCIO-ECONÓMICA DE LA LOCALIDAD	11
a) Vivienda	11
b) Empleo	11
b.1. agricultura	12
b.2. ganadería	12

b.3. industria	12
b.4.abasto	13
c) Cultura	13
d) Religión	14
Educación	15
B. EL CONTEXTO SITUACIONAL ESCOLAR REFERENTE	17
A LA INVESTIGACIÓN.	
1.3 EL PLANTEAMIENTO METODOLÓGICO DEL PROBLEMA	21
1.4 LA HIPÓTESIS CONDUCTORA EN EL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL.	22
1.5 LA CONSTRUCCIÓN DE LOS OBJETIVOS EN LA INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL.	22
1.6.1 OBJETIVO GENERAL	23
1.6.2 OBJETIVOS PARTICULARES	23
1.7 DESARROLLO METODOLÓGICO DE LA INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL	23
CAPÍTULO 2. LOS CONCEPTOS Y FUNDAMENTACIONES TEÓRICAS DE LA INDAGACIÓN.	24
2.1.1 EL PLATO DEL BUEN COMER	25

2.1.2 IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN NUTRITIVA PARA LOS PROCESOS DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE.	31
2.1.3 LA ALIMENTACIÓN NUTRITIVA EN LA EDUCACIÓN PREESCOLAR	35
2.1.4 IMPACTO DE LA NUTRICIÓN DE LOS NIÑOS PREESCOLARES EN EL APRENDIZAJE.	36
2.1.5 ¿CÓMO PROMOVER EL PLATO DEL BUEN COMER ENTRE LOS ¿PADRES DE FAMILIA?	39
CAPÍTULO 3. UNA PERSPECTIVA DE SOLUCIÓN AL PROBLEMA	44
3.1 ¿POR QUÉ ES NECESARIA LA BÚSQUEDA DE SOLUCIÓN AL ¿PROBLEMA?	44
3.2 ¿QUIÉNES SON LOS BENEFICIARIOS DE ESA POSIBLE SOLUCIÓN AL ¿PROBLEMA?	45
3.3 DETERMINACIÓN DE LA PROPUESTA VÍABLE PARA SOLUCIONAR LA PROBLEMÁTICA.	45
3.4 ¿QUÉ SE REQUIERE PARA PONER EN PRÁCTICA LA PROPUESTA?	54
CONCLUSIONES	
BIBLIOGRAFÍA	
REFERENCIAS DE INTERNET	

INTRODUCCIÓN

Esta investigación se refiere a la importancia e impacto que genera el plato del buen comer en los procesos de enseñanza-aprendizaje en niños de edad preescolar siendo de suma preocupación.

El plato del buen comer es una muestra gráfica de las porciones que deben existir en cada comida mostrándonos como debe ser una alimentación adecuada y los parámetros que esta conlleva.

Nos proporciona una fácil identificación de los grupos de alimentos para lo creación de menús saludables. En teoría contribuye mayormente a explicar el rendimiento escolar es la circunferencia craneana. Así, los niños con menor rendimiento intelectual tienen menor circunferencia craneana.

Cuando la desnutrición se presenta durante la época en que el niño crece y se desarrolla, sus consecuencias negativas son más intensas.

Esta investigación se estructura en tres capítulos:

Capítulo 1. Un análisis referencial y metodológico de la temática elegida para el desarrollo de la investigación. Este hace referencia a un análisis detallado de la localización geográfica donde se lleva a cabo la Investigación Documental de la problemática **el plato del buen comer y su impacto en el proceso enseñanza-aprendizaje en los niños de edad preescolar.**

También se hace mención sobre la justificación de analizar el tema, identificando la alimentación afecta de manera directa el aprendizaje del educando y su salud,

abordando así la relación existente en una alimentación adecuada y el desempeño escolar.

Se describe el plantel educativo, objeto de estudio. Este capítulo finaliza con el planteamiento del problema, una hipótesis conductora, el objetivo general y los objetivos particulares de la indagación.

Capítulo 2. Conceptos y fundamentaciones de la indagación.

En este capítulo encontrarás las definiciones de los conceptos adecuados del tema, analizando el plato del buen comer, y sus subtemas derivados, basándonos en opiniones de teóricos expertos en el tema.

También se habla de la importancia de la alimentación nutritiva en los procesos de enseñanza-aprendizaje, en educación preescolar, mencionando los impactos de la nutrición en niños de edad preescolar y como promover el plato del buen comer entre los padres de familia.

Capítulo 3. Una propuesta de solución al problema.

Este último capítulo se refiere a la búsqueda de una solución de la problemática, analizando quienes serían los posibles beneficiados o con esa posible solución, haciendo mención de una propuesta viable para darle solución al problema y el desarrollo de la misma.

Finalmente, se encuentra un apartado con las conclusiones y referencias consultadas.

CAPÍTULO 1. UN ANÁLISIS REFERENCIAL Y METODOLÓGICO DE LA TEMÁTICA ELEGIDA PARA EL DESARROLLO DE LA INVESTIGACIÓN.

La ubicación geográfica del ambiente de la investigación que se realizará, es de vital importancia para el desarrollo de una indagación de índole educativa, ello nos va a permitir, establecer las características sobre las fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas que se presentan en contexto de las labores educacionales.

1.1. JUSTIFICACIÓN E INTERÉS POR ANALIZAR EL TEMA

En el presente documento se analizan las características de la nutrición y su impacto en el proceso Enseñanza-Aprendizaje en los niños de edad preescolar. Haciéndose mención de cómo la alimentación afecta de manera directa el aprendizaje del educando y su salud.

Asimismo, en el presente estudio se aborda la relación que existe entre una alimentación adecuada y el desempeño escolar.

Un consumo adecuado de alimentos que proporcionen los nutrientes necesarios es vital para ayudar al crecimiento óptimo de los niños a fin de que lleguen a ser adolescentes y adultos sanos. Con ello es posible evitar enfermedades crónico- degenerativas, por ejemplo, *diabetes mellitus*, presión arterial alta, obesidad y cáncer, debido tanto a

carencias nutricionales como a excesos en el consumo de *alimentos chatarra*, tales como, refrescos, papas fritas, pizzas, hamburguesas y demás.

Por otra parte, la influencia en el ámbito familiar, social, cultural o económico es decisiva en los hábitos de alimentación, ya que desde temprana edad se proporcionan determinados tipos de alimentos, en horarios que a veces se repiten en varias veces al día. Es un vínculo con la madre ya que ella prepara y proporciona los alimentos, además de que transmite sus hábitos y medidas higiénicas.

Las pautas de una alimentación sana se forman durante la infancia, por lo que enseñar a los niños sobre esta cuestión constituye una parte fundamental de su educación. En la edad preescolar, el niño pasa por una etapa de intenso crecimiento y suele ser muy activo, por lo que es preciso que su alimentación le proporcione todo tipo de nutrientes en cantidades suficientes para cubrir las demandas.

Una apropiada atención nutricional que se brinde a los hijos en la infancia, puede brindar excelentes frutos en el marco de la salud a lo largo de toda la vida, con base en un adecuado crecimiento y desarrollo; si existen, en principio, adecuadas condiciones de salud de los niños esto provee una base sustantiva para promover aprendizajes eficaces; lo ideal es que los niños sean fuertes, sanos y felices.

La importancia de una alimentación adecuada en la vida propia y de los mismos hijos, desde que están en el vientre materno, donde se inicia tanto su formación gestacional como su desarrollo físico e intelectual, es que da como resultado un crecimiento normal, niños sanos, adolescentes fuertes y adultos satisfechos, capaces de crear y desarrollar una nueva cultura de la alimentación, con base en una dieta equilibrada.

La escuela, se concibe como la única alternativa posible para evitar el fracaso escolar y promover la integración social y familiar de los niños; por lo que uno , como profesional de la docencia, se está obligado a plantear una renovación pedagógica constante, que implique procesos de investigación encaminados a resolver la problemática que se genera, y que afectan nocivamente la misión educativa; es por ello, que se determinó realizar una investigación cuyos resultados expusieran el origen, motivos y causas de esos comportamientos que se dan dentro del aula, y que Influyen negativamente en el desempeño escolar de los alumnos.

La desnutrición limita el potencial intelectual de los niños. Tiene efectos profundos durante el periodo que va desde la concepción hasta el segundo año de vida. Durante este periodo pueden ocurrir daños irreversibles al desarrollo físico, mental, y social. El cuidado de la salud, la nutrición y la estimulación psicosocial tempranas pueden prevenir la desnutrición y su impacto sobre el aprendizaje.

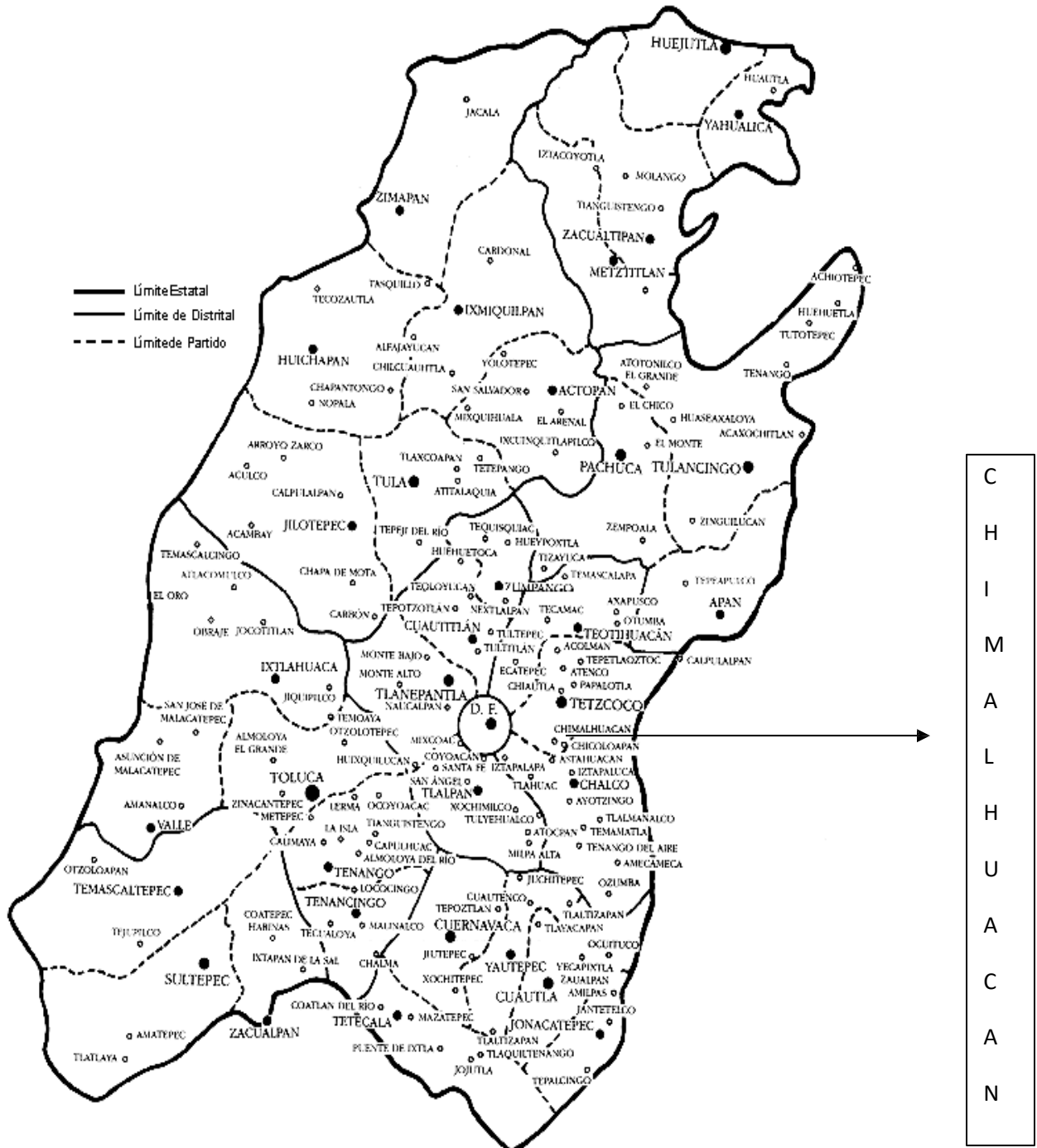
EL ÁMBITO SITUACIONAL DE LA INVESTIGACIÓN

A.1. ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INSTITUCIÓN¹



¹www.pulsodigital.net Marzo de 2013

A.1.1. LOCALIZACIÓN DE EL MUNICIPIO DE CHIMALHUACAN ESTADO DE MÉXICO²



²Maps.google.com.mx Marzo de 2013

A.2 Reseña histórico-socioeconómico del ámbito de la investigación

Datos históricos de la población

Chimalhuacán fue fundado en 1259 por tres jefes hermanos llamados Huauxomatl, Chalchiutlatonac y Tlitzcantecuhtli. Chimalhuacán se funda como señorío, con todas sus características. Fue uno de los señoríos de Texcoco, Chimalhuacán fue República de Indios con sede en el pueblo principal al que se le llamó “Cabecera”, a esta República estaban sujetos algunos pueblos y barrios con sus cabildos, bajo la autoridad del Gobernador. El Municipio de Chimalhuacán se ubica en la zona Oriente del Valle de México, colindando al Norte con el Municipio de Texcoco, al Sur con los Municipios de La Paz y Netzahualcóyotl, al Oriente con los Municipios de Chicoloapan e Ixtapaluca y al Poniente con el de Nezahualcóyotl. Su distancia aproximada a la Capital del Estado de México (Toluca) es de 122 km. Cuenta actualmente con 46.61 Km² lo que representa el 0.2% de la superficie del Estado.³

HIDROGRAFÍA

Este Municipio debe su origen al Lago de Texcoco y a los diferentes manantiales que había en la falda del Cerro del CHIMALHUACHI, algunos de ellos tan pródigos y hermosos como la MANAL⁴.

³www.wikipedia.municipiodechimalhuacan.com Marzo de 2013

⁴ Es.wikipedia.org.chimalhuacan. Abril de 2013

OROGRAFÍA

En Chimalhuacán existen cuatro elevaciones

El Cerro del Chimalhuachi, que tiene una altura de 200 metros sobre el nivel del valle, el segundo es Totolco, pequeña elevación que tiene una altura de 2280 MSNM, ubicada en la parte Oriente del Chimalhuachi y continuo a este y al Barrio de Santa María Nativitas.⁵

Tercera elevación es Xolhuango, una loma en el cual se encuentra enclavado el Ejido. Y por ultimo Xichiquilar o Xochiquilasco, Cerró ubicado al Oriente de Municipio. Y esta es zona ejidal.

Medios de Comunicación

En tres diferentes épocas, el profesor Eugenio Alonso Martínez fundó y dirigió periódicos locales. En 1952, “El Vigía del Lago”, sólo circuló un año. En 1958, apareció “El Informador” fue el primer periódico que se editó en la Cabecera Municipal, se desconoce el tiempo que duró en circulación. Por último “Comunicación Regional”, que circuló en su primera época de 1975 a 1979. Su segunda época se inició en 1984 y a causa del fallecimiento del profesor Alonso Martínez, asumió la Dirección General la Licenciada María Eugenia Alonso Chombo. Se le incluyó el lema “Al servicio de la cultura”. Actualmente ya no se publica. ⁶

⁵www.municipiodechimalhuacan.gob.mx Abril 2013

⁶www.chimalhuacan.gob.mx Abril 2013

Otros periódicos fueron “La Llave” publicado por los hermanos González Valverde, originarios del Barrio de Xochitenco. “Notas y Noticias de Chimalhuacán” dirigido por el Sr. Gustavo Alonso Chombo. Ambos, actualmente, fuera de circulación.

Existe el servicio de telefonía, y se tiene buena recepción de las señales de televisión provenientes de D.F., asimismo se reciben los periódicos nacionales que se editan en el Distrito Federal.

Existen 16 administraciones de correos que se dividen en una administración, dos agencias y trece expendios.

Vías de Comunicación

El Municipio se encuentra comunicado con la Ciudad de México (C D M X) y Municipios aledaños por diferentes vías. Una, que partiendo de la Cabecera entronca por la Avenida Nezahualcóyotl con la carretera México-Texcoco y llega a su vez, a las Avenidas Zaragoza y Ermita Iztapalapa del Distrito Federal. Otra que atraviesa por el Norte al Municipio de Nezahualcóyotl y que es la Avenida Xochiaca.

Al interior del territorio se encuentran dos circuitos: uno antiguo que corre entorno al Cerro del Chimalhuachi y otros dos, de reciente creación, que son la Avenida del Peñón y la Avenida del Obrero.

El transporte público, está atendido por 24 rutas conformadas por colectivos y autobuses concesionados. Se cuenta además con un aeródromo que tiene 900 m de longitud.⁷

A.3. REVISIÓN SOCIO-ECONÓMICA DE LA LOCALIDAD

A) VIVIENDA

En el 2010, en el Estado de México hay 3 687 193 viviendas particulares, de las cuales:

3, 383,41 disponen de agua entubada dentro o fuera de la vivienda, pero en el mismo terreno, lo que representa el 91.7%.

3, 472,355 tienen drenaje, lo que equivale al 9.2%.

3, 646,743 cuentan con energía eléctrica esto es el 98.9%.⁸

B) EMPLEO

Las principales actividades económicas que se desarrollan en el Municipio conforme a los distintos sectores productivos son:⁹

⁷www.inegi.estadodeMéxicoChimalhuacan Abril de 2013

⁸www.inegi.estadodeMéxicoChimalhuacan Abril de 2013

⁹www.municipiodechimalhuacan.gob.mx Abril de 2013

Agricultura

Las actividades agropecuarias no son significativas en el municipio. Del total del territorio solamente el 27% de la superficie se destina a esta actividad. Encontrándose que hay tierras de riego y de temporal. El maíz y frijol constituyen los cultivos fundamentales; otros, en pequeñas proporciones en las áreas de riego, son alfalfa, lechuga, calabaza, zanahoria, rábano, acelgas, entre otros.

Ganadería

Afortunadamente aún subsiste la crianza de animales de diferentes especies, una que otra granja avícola de cierta importancia y algunos establos lecheros.

Minería

El lomerío del cerro del Chimalhuachi se encuentra provisto de materiales útiles para la construcción como tepetate y tezontle del que hay rojo y negro.

Industria

Se registra escasa actividad industrial contándose con pequeñas empresas, como fábricas que producen tabicón y tubos de concreto, láminas de cartón, estopa, hilados, fibras y tejido en general. Velas, figuras de resina, artículos de plástico, poliductos y sus derivados, sombreros de fieltro, molienda de nixtamal, elaboración de tortillas y estructuras metálicas.

Abasto

El establecimiento de mercados no ha logrado un desarrollo a la medida de las necesidades de los consumidores, ya que se erigen en áreas insuficientes, son insalubres y su oferta está reducida a productos elementales. En esta región, se cuenta con 47 mercados públicos.

Los 5,104 pequeños comercios establecidos, en su mayoría son tiendas de abarrotes, verdulerías, tortillerías y expendios de pan. La Cámara de Comercio, Servicios y Turismo se encuentra presente a través de una Delegación de Texcoco.

C) CULTURA¹⁰

Anteriormente llamada La Feria de la Piedra, ya que en ella, sólo se exponían las obras creadas por los artesanos de este Municipio, a su vez en el Municipio existía otra feria que era denominada "Feria de Chimalhuacán" que era en muy semejante a La Feria del Caballo en Texcoco, pero desde hace 10 años estas dos grandes representaciones del arte en Chimalhuacán fueron fusionadas para bien, creando la Feria Metropolitana Artesanal y Cultural Chimalhuacán ,en donde podemos disfrutar desde la talla de cantera, rica comida típica de la región, los clásicos juegos mecánicos así como pirotécnicos, hasta los eventos culturales de la mejor calidad, como muestra de ello en años pasados llevaron una colección fotográfica donde podíamos admirar a dos grandes personajes mexicanos Frida Kahlo y Diego Rivera.

¹⁰ Es.wikipedia.org.chimalhuacan Abril de 2013

Dicha feria aún no encuentra acomodo definitivo debido más que nada por sus dimensiones, el año pasado fue realizada en los terrenos baldíos ubicados en el Centro de Chimalhuacán. De esta feria los escultores se unieron para poder crear una réplica exacta del Calendario Azteca que se encuentra en el Museo Nacional de Antropología e Historia, siendo puesta en una plaza en la Colonia Xaltipac.

Las raíces del Carnaval se han fortalecido tanto que se ha extendido a Municipios cercanos como: San Salvador Atenco, Texcoco, Chiconcuac, La Paz y las Alcaldías de Xochimilco, Tláhuac, Iztacalco e Iztapalapa, en el territorio del Distrito Federal.

Los primeros que bailaron el Carnaval fueron los varones, algunos se vestían de mujeres cubriéndose el rostro para poder formar las parejas. La vestimenta era sencilla, pantalón y camisa de manta, después comenzaron a vestir el traje de charro campirano que se convirtió con el tiempo en el modelo a seguir. A partir de 1930 es cuando comienzan a bailar señoritas, familiares de los charros de las comparsas.

El Carnaval de Chimalhuacán puede decirse, orgullosamente, que es auténticamente mexicano. En el pueblo de San Agustín Atlapulco surgió la primera orquesta llamada Los Hermanos Fragoso.

D) RELIGIÓN

La religión predominante es la católica, con un total de 189,227 creyentes los cuales representan el 91.5% del total de la población del Municipio, sin dejar de indicar que

existen otras como la Evangélica que profesa el 4.3%; la Judaica el 0.1%; otra 2.0%; ninguna 1.7% y no especificada el 0.4%.¹¹

En el corazón de Chimalhuacán está ubicado el templo de Sto. Domingo, una obra arquitectónica construida en cantera y piedra. Esta obra tiene más de cinco siglos de haberse construido. Siendo esta la catedral para los chimalhuaquenses, y cuenta con sus capillas por cada barrio teniendo como nombre el perteneciente a cada barrio. Por ejempló: el Barrio de San Pablo tiene su Capilla con su Santo Patrono San Pablo Apóstol.

F) EDUCACIÓN ¹²

Chimalhuacán que es considerado por el Gobierno Federal como el Municipio urbano más marginado del país

Se estimaba a Chimalhuacán con más de 15 mil personas que no sabían leer y escribir, según fuentes del INEGI es por eso que el Ayuntamiento encabezado por el Profesor Miguel Ángel Casique, promovió la entrada del Programa de Alfabetización de la República de Cuba, ALFA-TV, el cual consta de un curso con videograbaciones con una duración de 7 semanas, en las que el capacitador enseña al alumno a leer y escribir., es por eso que Chimalhuacán ha venido destacando en la gran lucha y esfuerzo de los chimalhuaquenses en erradicar el analfabetismo. También la Secretaria de Educación Pública Estatal ha tomado medidas para el combate del analfabetismo contando para ello, con los Centros de Educación para los Adultos

¹¹www.municipiodechimalhuacan.gob.mx Abril 2013

¹² Es.wikipedia.org.chimalhuacan Abril de 2013

(CEPLAS), los que laboran vinculados al INEA (Instituto de educación para los adultos) para la certificación Educación de Primaria y Secundaria, a partir de los quince años cumplidos. Estos Centros cuentan además con el área de capacitación para el trabajo con Cursos de Corte y Confección de Ropa, Alta costura, Cultura de Belleza, Estilismo, Secretariado con Computación, los cuales cuentan con reconocimiento de la Secretaría de Educación Pública, y están dirigidos a la población en general.

Cuenta ya con dos universidades, el Tecnológico de Estudios Superiores Chimalhuacán (TESCHI), y el Centro Universitario Chimalhuacán (CUCH), en ellas se brinda apoyo a empresas para generar de empleo y disminuir la alta inmigración a ciudades desarrolladas. El Tecnológico de Estudios Superiores Chimalhuacán (TESCHI), que cuenta con las Carreras de Administración de Empresas e Ingeniería Industrial, en la modalidad escolarizada y abierta.

También se cuenta con un Campus de la Universidad Autónoma del Estado de México, en el que se imparten cinco licenciaturas: Educación, Administración y Promoción de la obra urbana, Seguridad Ciudadana, Trabajo Social y Turismo.

Dentro del Municipio en Agosto del 2008 abrió sus puertas el Centro Universitario de Chimalhuacán (CUH); que es una división de la Universidad Nacional Autónoma De México (UNAM, en este centro funciona el Sistema de Universidad Abierta Y Educación a distancia, una modalidad donde el alumno no asiste a clases en un horario fijo; de esta forma los estudiantes podrán trabajar o realizar otras actividades, al mismo tiempo que estarán cursando su licenciatura sin ningún problema de horarios, ni de transporte, ya que no será necesario acudir a la institución a menos que se les solicite,

y cuenta con profesores en línea las veinticuatro horas del día, así que el alumno adopta un gran sentido de responsabilidad al ser él mismo constructor de su propio conocimiento,

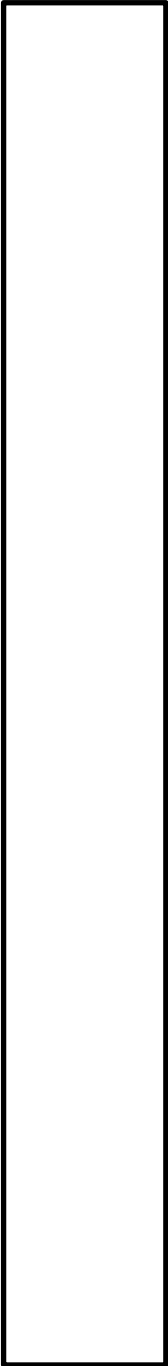
Esta institución que aporta a los jóvenes de Chimalhuacán un espacio donde continuar con su educación cuenta con las Licenciaturas a distancia (Derecho, Trabajo Social, Economía, Informática de la Comunicación) también cuenta con una nueva Licenciatura Gerontología. El Centro Universitario Chimalhuacán se encuentra ubicado en Calle Emiliano Zapata s/n esq. esmeralda, Barrio Transportistas, Chimalhuacán, Estado de México.

B) EL CONTEXTO SITUACIONAL ESCOLAR REFERENTE A LA INVESTIGACIÓN

Contexto escolar

El Jardín de Niños, "**Jardín de Niños CARRUSEL**", es un plantel particular incorporado a la Secretaría de Educación Pública (SEP), ubicado en 2ª Cerrada de Corregidora, Número 18, Cabecera Municipal Chimalhuacán Estado de México, con la Clave del Centro de Trabajo 15PJN2659U.

El **Jardín de Niños, "CARRUSEL"**, es dirigido por la Profesora C. Adriana Peñaloza Santos, y fue construido en 1995.

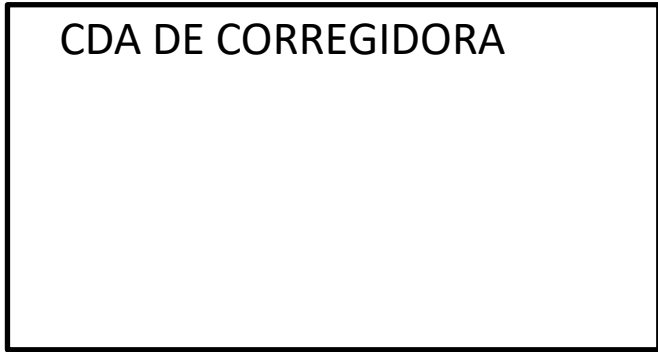


2DA CDA DE CORREGIDORA

CORREGIDORA



CDA DE CORREGIDORA



AV

NEZAHUALCOYOTL



JARDIN DE NIÑOS CARRUSEL

Dicha institución fue construida por petición de los Padres de Familia, de la comunidad a la Profesora C. Carmen Beltrán González, para que fundara un plantel de Educación Preescolar, y que ellos la apoyarían; Así, comenzó los trámites de la construcción del plantel preescolar y empezó a edificarla, se fundó en el año 1994, como una institución particular; el día 22 de Agosto de 2005, y se incorporó a la Secretaría de Educación Pública (SEP), dicha institución tiene 390 metros cuadrados como área total; cuenta con:

Dirección, cinco aulas, patio y juegos, sanitarios

En el periodo de referencia, el **Jardín de Niños, "CARRUSEL"**, se integraba, además, con el siguiente personal:¹³

Grupo que atiende	Función	Escolaridad
Sin grupo	Directora	Licenciada en Educación
3º A	Docente Titular	Licenciada en Educación
3º A	Docente Auxiliar	Cursando la licenciatura en educación preescolar
2º A	Docente Titular	Título en tramite
2º A	Docente Auxiliar	Cursando la licenciatura en Educación Preescolar
2º B	Docente Titular	Título en trámite
1º A	Docente Titular	Cursando la licenciatura en Educación Preescolar
Sin grupo	Conserje	

¹³Idem

1.3. EL PLANTEAMIENTO METODOLÓGICO DEL PROBLEMA, BASE DE LA INVESTIGACIÓN

Plantear el problema de cual parten las revisiones y análisis pertinentes y correspondientes a la investigación que se realiza, es una tarea prioritaria desde el punto de vista metodológico, pues es éste, quien reúne, los elementos sistematizados de lo que implica que el investigador, no pierda de vista la ruta a seguir en el desarrollo de del trabajo.

El proyectar el problema, genera el inicio de las acciones de la aventura intelectual de indagar aspectos en este particular caso, de inquietudes despertadas con la implantación de la práctica educativa en las aulas.

Conforme a esta expectativa, el problema a investigar se delineó bajo el siguiente enunciado:

¿Cuál es el impacto que genera en los procesos de enseñanza-aprendizaje de los niños preescolares, el plato del buen comer?

1.4. LA HIPÓTESIS CONDUCTORA EN EL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL

Es importante hacer la reflexión sobre lo que implica insertar una hipótesis en un diseño para la realización de una investigación. El presente trabajo se orienta en su metodología hacía la investigación documental, por lo cual la hipótesis sólo es un hilo conductor que no requiere contrastación.

En consecuencia, el enunciado hipotético se estableció de la siguiente forma:

El impacto que genera en los procesos enseñanza-aprendizaje de los niños preescolares, el plato del buen comer, es de alta funcionalidad en la escuela.

1.5. LA CONSTRUCCIÓN DE LOS OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL

Construir objetivos dentro de espacios de la investigación, la planeación o el diseño curricular, lleva a la posibilidad de dimensionar el progreso, avances o término de acciones interrelacionadas con esquemas de trabajo académico o científico. Por ello, es deseable que éstos, se consideren parte fundamental de estructuras de esta naturaleza.

Para los efectos del presente trabajo, se construyeron los siguientes objetivos:

1.6.1 EL OBJETIVO GENERAL

Planear y llevar a cabo la Investigación Documental que identifique los impactos del plato del buen comer en el proceso de enseñanza aprendizaje de los niños en edad preescolar.

1.6.2. LOS OBJETIVOS PARTICULARES

- a) Planear y llevar a cabo la Investigación Documental.
- b) Identificar el plato del buen comer y sus impactos en los procesos de enseñanza-aprendizaje de los niños preescolares.
- c) Proponer una solución al problema

1.7. EL DESARROLLO METODOLÓGICO DE LA INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL

La Investigación Documental, como su nombre lo indica implica la revisión de hechos ya pasados y sobre los cuales existe un registro de datos ya sean estos, bibliográficos archivológicos, o videográficos. La revisión y análisis de los registros, constituyen en la estructura básica de este tipo de investigación.

En el presente documento, se estableció toda una sistematización de cada una de las acciones a realizar iniciando por determinar el tema y a partir de él, construir el planteamiento del problema, la hipótesis conductora y los objetivos generales y particulares de la indagación. La revisión inicial de los documentos que resultaban básicos para el análisis de la problemática, permitió construir los ficheros de concentración de los materiales y con base en ellos, se llevaron a cabo las inferencias e interpretaciones en torno al problema y sus impactos.

Al finalizar, y como resultado de las deducciones generales del trabajo, se instituyeron las conclusiones alcanzadas.

CAPÍTULO 2. CONCEPTOS Y FUNDAMENTACIONES DE LA INDAGACIÓN

El matiz conceptual, reúne la característica principal de establecer las condiciones prevalecientes de la actualidad teórica en el contexto, en este caso específico, de la educación.

Gracias a él, es posible hacer reconsideraciones sobre el ámbito de la realidad escolar y las teorías vigentes que relacionamos con nuestro quehacer pedagógico.

Observar esa realidad contextual y vincularla con determinados conceptos influyentes y de impacto en nuestra biografía magisterial, es el recurso único para generar una educación más cercana a la identidad e idiosincrasia de la escuela de México.

2.1. LOS CONCEPTOS SELECCIONADOS PARA LA ELABORACIÓN DEL MARCO TEÓRICO

Para efectos de llevar a cabo un análisis conceptual inherente a la problemática determinada, se rescataron los siguientes argumentos:

2.1.1. EL PLATO DEL BUEN COMER

Es una guía orientada a brindar la información acerca de los alimentos, los grupos que existen, los nutrientes que aporta cada grupo, las cantidades recomendables para consumir.¹⁴

¹⁴ Héctor Bourges Rodríguez. El poder de la nutrición. México, Ed. Limusa.2004 Pág. 80

Es una herramienta esencial para llevar una alimentación gráfica de los tres grupos de alimentos y nos sirve para identificar los tres grupos de alimentos, para realizar una combinación y variación de los alimentos.

PLATO DEL BUEN COMER



Esta herramienta tiene como fin brindar orientación y ofrecer opciones prácticas para integrar una dieta correcta, adecuada a cada cultura, a las costumbres, las

necesidades y posibilidades de cada individuo, para aprender a balancear sus alimentos de una manera práctica y sencilla.

Es una muestra gráfica de las porciones que deben existir en cada comida.

Nos proporciona una fácil identificación de los grupos de alimentos para la creación de menús saludables.

Y ninguno de los grupos se privilegia sobre otro.

Clasifica a los alimentos en tres grupos

Verduras y frutas: aportan vitaminas, minerales y fibra, así como color y textura a la dieta. Como ejemplo de este grupo tenemos la naranja, el plátano, la papaya, el brócoli, las zanahorias y la calabaza, entre otros.

Recuerda que es importante incluir en la dieta diaria cinco porciones de verduras o frutas al día, de preferencia crudas y de la estación.

Cereales: Son la principal fuente de la energía que el organismo utiliza para realizar sus actividades diarias por lo que su consumo es fundamental para el buen funcionamiento orgánico. Este grupo incluye el maíz, arroz, trigo y avena. Es preferible consumir los cereales integrales por su aporte en fibra.

Leguminosas y los alimentos de origen animal: es el grupo que aporta proteínas.

Entre las leguminosas encontrarás: frijoles, lentejas y habas. Su consumo es recomendable de una a dos veces por semana.

Los alimentos de origen animal aportan también grasa saturada (colesterol), por lo que su consumo deberá limitarse a una cuarta parte de tu plato.

"Una dieta correcta, junto con la actividad física, son los pilares fundamentales que nos permiten mantener una buena salud".

¿Cómo saber si se lleva una buena alimentación?

Los siguientes puntos te ayudarán a encontrar tal respuesta:

Completa: Esto quiere decir que contenga todos los grupos de alimentos y por lo tanto todos los nutrimentos. Esto se logra al incluir al menos un alimento de cada grupo en cada comida.

Equilibrada: Los nutrimentos guardarán las proporciones entre sí, al integrar los menús de las comidas.

Suficiente: Se tienen que cubrir las necesidades nutricionales de cada persona de acuerdo a edad, sexo, estatura, actividad física o estado fisiológico.

Variada: Que incluya diferentes alimentos de los tres grupos en cada tiempo de comida.

Higiénica: Que se preparen, sirvan y consuman con limpieza.

Con respecto a la opinión del autor Mario Rodríguez Pinto, que define a la **higiene** como el conjunto de normas y hábitos encaminados a conservar la salud de una persona y tiene como finalidad enseñar al hombre la practica de hábitos y reglas, principios y medios para conservar su salud.¹⁵

Adecuada: Para los diferentes gustos, costumbres y disponibilidad de los mismos.

Energía

Las necesidades energéticas de un niño en edad preescolar se determinan con base en metabolismo basal, tasa de crecimiento y actividad. Una de las porciones sugeridas de energía 50 a 60% a expensas de carbohidratos, de 25 a 35% a expensas de grasas y de 10 a 15% a expensas de proteínas.

Los consumos de energía de niños sanos en crecimiento de la misma edad y sexo varían dependiendo, sobre todo de su nivel de actividad.¹⁶

Proteína

La palabra **proteína** viene de griego protos que significa lo mas antiguo, lo primero lo cual indica el papel tan importante que tienen en la nutrición. Las proteínas son los elementos básicos del cuerpo, esenciales en todo el metabolismo, tan

¹⁵Mario Rodríguez Pinto. Anatomía fisiológica e higiene. México. Progreso 1999. Pág. 195

¹⁶ L. Kathleen Mahan, Sylvia Escott-Stump. Nutrición y dietoterapia de Krause. Mexico, Ed. Mc Graw Hill. 2001. Pág. 263.

importantes que sin ellos no es posible la vida. Su consumo en exceso puede convertirse en grasa y ser almacenada como tal.

Las proteínas de la dieta se necesitan para reparar y mantener los tejidos del cuerpo, el crecimiento y desarrollo, la producción de leche materna y de ciertas hormonas y enzimas, y el crecimiento de uñas y cabello.

La carencia de proteínas es causa de una serie de problemas que incluyen:

Deficiencias de crecimiento

Alteraciones intelectuales en niños

Problemas de desarrollo de fetos

Sistema inmunológico deficiente

Los niños que tienen más posibilidades de riesgo de consumo inadecuado de este tipo de nutrimento son los que consumen dieta vegetariana estricta, los que tienen múltiples alergias a los alimentos o los que ven limitada su selección de alimentos a causa de dietas caprichosas, problemas de conducta o acceso limitado a los mismos.¹⁷

¹⁷ *Ibíd.* Pag. 264

Minerales y vitaminas

Los minerales y vitaminas son necesarios para el crecimiento y desarrollo normal. Un consumo insuficiente ocasionará alteraciones en el crecimiento enfermedades por deficiencia. Los niños entre uno y tres años de edad corren alto riesgo de de padecer anemia por deficiencia de hierro. Las **fuentes de hierro** son. Hígado, carne, sardina, huevo, verduras de hoja verde, dátiles, higos secos y cereales enriquecidos.¹⁸

2.1.2 IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN NUTRITIVA PARA LOS PROCESOS DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

La alimentación como proceso nos brinda nutrientes, los mismos que participan en el estado de salud de las personas, pero, bajo ciertas circunstancias nuestra alimentación no es la adecuada, y como no satisfacemos nuestras necesidades alimentario nutricionales corremos el riesgo de desnutrirnos, siendo éste nuevo estado negativo y peligroso en el crecimiento y desarrollo de los infantes y en el deterioro de la salud de todas las personas, presentándose la desnutrición.

Consecuentemente, alimento es todo producto/sustancia natural o transformada que, ingerido, proporciona al organismo nutrientes precisos para satisfacer sus necesidades tanto fisicoquímicas como psicológicas.¹⁹

¹⁸ Héctor Bourges Rodríguez. El poder de la nutrición. México, Ed. Limusa 2004 pág. 87

¹⁹ Socorro Calvo Bruzos. Educación para la salud en la escuela. Ediciones Díaz de Santos, 1992. Pág.71

La **nutrición** es un conjunto de procesos mediante los cuales los seres vivos transforman las sustancias aportadas del medio que los rodea (alimentos) por otras para ser utilizadas por ellos y reponer los continuos desgastes de materia y energía.²⁰

Un nutriente es una sustancia química que contienen los alimentos y que el organismo utiliza para la formación de nuevos tejidos durante el crecimiento, para reemplazar las que se desgastan o destruyen, para la reproducción y como fuente de energía para llenar las necesidades calóricas del organismo.

Otro concepto fundamental dentro de esta investigación documental es el de **aprendizaje**, que según el autor Juan Deval: se refiere más a aspectos del comportamiento; se encuentra ahí de manera intrínseca, el concepto de memoria ya sea implícita o implícitamente y corresponde al registro, conservación y evocación de la información.²¹ El aprendizaje, fenómeno de la más alta trascendencia en el quehacer docente, es considerado como un proceso por la acción recíproca entre el hombre y el mundo, proceso en que ni el hombre ni el mundo se mantienen rígidamente; esto considerado desde el punto de vista biológico y sociocultural.

Los docentes deben de tomarse en cuenta algo muy importante como es la alimentación de los alumnos, ya que en el **proceso de enseñanza-aprendizaje** incluye además de la adquisición del conocimiento, otras actividades, como, por ejemplo: cantos y juegos, donde el niño requiere de energía en su energía en su organismo para poderlas realizar.

²⁰ Idem

²¹ Juan Deval. La formación de conocimientos y el aprendizaje escolar. Teorías del aprendizaje. México. Ed. Trillas, 1986. Pág. 5

El aspecto biológico muestra el aprendizaje como un proceso evolutivo que hace al hombre capaz de vivir aprovechando todos los elementos biológicos que posee, ya que el hombre se dice que es un ser deficiente desde su nacimiento en comparación con otros animales, pero en compensación de esas deficiencias, el hombre posee su extraordinaria capacidad de aprender y de adaptarse a cada paso a los nuevos requerimientos de su propia existencia.

Según el autor Jean Piaget, el aprendizaje se traduce en una modificación de conducta, pero esta modificación no resulta del establecimiento de nuevas conexiones **estímulos-respuesta**, ni de nuevas estructuras puramente cognitivas, resulta de la transformación de un esquema de acción de naturaleza **sensorio-motriz** o si se requiere de una reacción **cognitiva-reactiva**.²²

²² Idem

TEORÍA DE PIAGET DEL DESARROLLO COGNITIVO EN RELACIÓN CON LA ALIMENTACIÓN Y LA NUTRICIÓN.²³

PERIODO DE DESARROLLO	CARACTERÍSTICAS COGNITIVAS	ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN
SENSORIO MOTOR del nacimiento a los dos años	Progresión del neonato con reflejos automáticos, hasta la interacción intencional con el ambiente y el inicio del empleo de símbolos.	Se progresa de los reflejos de succión y búsqueda a la adquisición de habilidades para la alimentación sin ayuda.
PREOPERACIONAL de dos a siete años de edad	Los procesos del pensamiento se internalizan; no son sistemáticos e intuitivos.	Se utiliza el alimento principalmente para satisfacer el hambre. como medio para explorar el ambiente y como una oportunidad para poner en práctica destrezas motoras finas. El consumo de alimentos ocupa un lugar secundario respecto al crecimiento social, del lenguaje y cognitivo. Se describe a los alimentos por color, forma y cantidad, pero es limitada la capacidad de clasificar.
OPERACIONES CONCRETAS de siete a once años de edad.	Aumenta el empleo de símbolos, el razonamiento se basa en carencias y ocurrencias. El niño se enfoca a la clasificación funcional y no sistemático. El niño va viendo el mundo de manera egocéntrica. El niño se enfoca varios aspectos de una situación al mismo tiempo. El razonamiento de causa y efecto se vuelve más racional y sistemático	Los elementos tienden a clasificarse por simpatías y antipatías. Los alimentos pueden identificarse como buenos para uno, pero se desconocen y confunden las razones. Se comienza a comprender que el alimento nutricional tiene un efecto positivo sobre el crecimiento y la salud, pero es limitada la comprensión respecto a cómo o por qué ocurre esto. Las horas de las comidas adquieren una importancia social. El ambiente en expansión aumenta tanto las oportunidades como las influencias sobre la selección de alimentos por parte de compañeros.
OPERACIONES FORMALES de once años a más	Se expande el pensamiento hipotético y abstracto. Se profundiza la comprensión de los procesos científicos y teóricos.	Se puede comprender el concepto de que los nutrimentos presentes en los alimentos funcionan a niveles fisiológico y bioquímico. Se toma conciencia de los conflictos para seleccionar alimentos (es decir, el conocimiento del valor nutricional de los alimentos puede entrar en contradicción con preferencias e influencias no nutritivas.

²³ L. Kathleen Mahan y Silvia Escott-Stump. Nutrición y dietoterapia de Krause. México, Ed. Mc. Graw Hill., 2001. Pág. 266.

2.1.3. LA ALIMENTACIÓN NUTRITIVA EN LA EDUCACIÓN PREESCOLAR

Los niños que se encuentran en etapa preescolar se caracterizan por tener un rápido crecimiento y desarrollo de su organismo, tanto a nivel físico como cognitivo, lo cual exige ofrecerles una alimentación nutritiva.

La edad preescolar está comprendida entre el primer al quinto año de vida, por tal motivo es muy importante que su alimentación sea adecuada desde el embarazo, lo cual proporcionará al niño todas las sustancias nutritivas necesarias para que alcance todo su potencial tanto físico como cognitivo.

Desde el momento que el niño empieza a asistir a la escuela, es necesario elegir los alimentos correctos para la lonchera, para ello se debe tener en cuenta lo siguiente:

1. **Que sean saludables:** la ración debe ser la necesaria para cubrir las calorías eliminadas durante el horario de clases y recuerden que se debe pensar en la calidad antes que, en la cantidad, además el tiempo destinado para la lonchera no es muy amplio y los niños acompañan este momento con el diálogo lo que amerita menos tiempo aún.
2. **Que sean variadas:** al niño le gusta encontrar algo nuevo en su lonchera, algo que lo motive a terminar con todo lo que le envió mamá, si siempre recibe lo mismo se aburrirá y llegará un momento que no quiera comer. Enviar alimentos nutritivos que saben que a su hijo le gusta, la idea es que coma su lonchera con gusto y no que lo haga por obligación.

Que estén libres de contaminación: enviar alimentos que se conserven bien a temperatura ambiente o que estén bien cocidos, utilizar recipientes herméticos que conserven la temperatura y el sabor de los alimentos.

2.1.4 IMPACTO DE LA NUTRICIÓN DE LOS NIÑOS PREESCOLARES EN EL APRENDIZAJE

El Instituto Nutricional y Tecnológico de alimentos (INTA) observa que el rendimiento escolar, junto con asociarse a factores socioeconómicos, sociológicos, psicológicos y del sistema educacional se asocia a la historia nutricional del niño y dentro de esta historia contribuye mayormente a explicar el rendimiento escolar es la circunferencia craneana. Así, los niños con menor rendimiento intelectual tienen menor circunferencia craneana.

Los niños desnutridos muestran 25 puntos menos de CI, es decir, 85 contra 110. Y su rendimiento escolar es un tercio del rendimiento escolar normal.

Los datos del crecimiento son criterios importantes que se valorarán en el transcurso del tiempo, y el pliegue adiposo del tríceps proporcionará estimaciones de la composición corporal.

Parámetros que reflejan, sobre todo, el estado de nutrición:

Peso

Talla

Perímetro craneal

Perímetro del brazo

Perímetro de pierna

Perímetro de cintura

Perímetro de cadera

Pliegue cutáneo tricipital

Pliegue cutáneo bicipital

Pliegue cutáneo supra iliaco

Pliegue cutáneo subscapular²⁴

Cuando se habla de desnutrición infantil, se refiere a un empobrecimiento físico y mental del organismo, como una consecuencia de de la insuficiente aportación de alimento balanceado, el cual es esencial para el desarrollo de las capacidades académicas de los alumnos, como enfatiza el autor Gentils R. Jollivet.

Cuando existe déficit o carencias en el proceso alimenticio, se dice que se está proporcionando una mala alimentación, la cual pueda concluir en desnutrición... la falta de la alimentación adecuada puede producir que el niño se encuentre en un estado letárgico, y que sea incapaz de concentrarse en el trabajo escolar.²⁵

²⁴ Emilio Herrera Justiniano. Crecimiento. México, Ed. Díaz de Santos, 1995. Pág. 167

²⁵ Gentils R Jollivet P. Guía de alimentación. Buenos Aires, Daimon. Pág. 8

Algunos investigadores, como Juan Solá Mendoza, manifiestan en varias publicaciones, que la deficiencia alimenticia no sólo provoca más muertes, sino que favorece que las enfermedades infecciosas duren más, limitando de esta forma su aprendizaje y desarrollo; cuando la desnutrición se presenta durante la época en que el niño crece y se desarrolla, sus consecuencias negativas son más intensas, observándose los siguientes indicadores:

El niño crece con menor velocidad, y en algunos casos deja de crecer.

Es más pequeño que sus compañeros de la misma edad.

Tiene menor peso y estatura

Da la impresión de tener menor edad de la que realmente tiene.

Su rendimiento físico y mental es limitado²⁶

Los signos psicológicos en la desnutrición son: problemas en el desarrollo del lenguaje, distorsión del sistema motor y alteración en el desarrollo del comportamiento (irritabilidad, indiferencia u hostilidad).

2.1.5 ¿CÓMO PROMOVER EL PLATO DEL BUEN COMER ENTRE LOS PADRES DE FAMILIA?

El principal propósito del docente, es facilitar el desarrollo global de sus alumnos, por lo tanto, se debe asumir la responsabilidad de actuar directamente sobre el niño y la

²⁶ Juan Sola Mendoza. Introducción a las ciencias de la salud. México, Ed. Trillas, Págs. 171-172.

familia para modificar sus hábitos alimenticios y tratar de resolver el problema de la desnutrición que tanto afecta a la comunidad educativa infantil.

La escuela puede contribuir a una adecuada formación en materia alimentaria, propiciando situaciones en las cuales el alumno valore el problema de salud que puede enfrentar al consumir alimentos poco nutritivos.

Para mejorar los hábitos alimenticios de los alumnos, será necesario **crear una conciencia crítica** en sus padres, para ir eliminando de manera gradual todos aquellos “alimentos” que pueden ser dañinos a la salud y que además resultan costosos y poco nutritivos.

Es necesaria una concientización de este problema, además de padres de familia, personal docente del plantel y directivos.

La evaluación de todo este proceso, puede realizarse a corto y mediano plazo para estar en condiciones de medir los avances logrados en los educandos, sobre el cambio de mentalidad referente al consumo de productos poco nutritivos, que además de costosos, pueden generar problemas de tipo nutricional en ocasiones de daños irreversibles en los alumnos.

Así se puede concluir que la escuela está comprometida para ofrecer un espacio, y las alternativas de aprendizaje que le permitan al alumno ser **un consumidor crítico y reflexivo**, no sólo en la forma personal de alimentarse, sino cuidando este factor, en el seno del hogar, pues estos hábitos se convierten en tradiciones al pasar éstos de

una generación a otra, y aquí es donde radica la importancia de que esta toma de conciencia que involucra a todos.

La experimentación de nuevos alimentos, participar en la preparación simple de alimentos y sembrar plantas en un jardín, son actividades que desarrollan y favorecen hábitos y actitudes positivos hacia los alimentos²⁷ y favorecen a la convivencia entre alumnos con los padres de familia.

El ambiente físico al comer es tan importante para los niños como lo es la atmosfera emocional. No se les obligará a comer con los pies suspendidos y los brazos estirados hacia una mesa a la altura del tórax; se recurre a una silla alta u otra modificación similar para que se sienta cómodo. Los tazones, los platos y las tazas deberán ser irrompibles y los suficientemente sólidas para resistir la volcadura o caída.²⁸

Otro aspecto interesante es que durante la comida el niño aprende hábitos y costumbres familiares, observa el comportamiento que debe tener en cada tiempo de comida, además de cómo trascienda en su desarrollo social.²⁹A continuación, se presenta una guía de alimentación para niños preescolares.

²⁷ L. Kathleen Mahan, Sylvia Escott-Stump. Nutrición y dietoterapia de Krause. México, Ed. McGraw Hill, México. 2001. Pág. 268.

²⁸ Héctor Bourges Rodríguez. El poder de la nutrición. México, Ed. Limusa, Pág. 91.

²⁹ Ibidem Pág. 95.

²⁹ L. Kathleen Mahan, Sylvia Escott-Stump. Nutrición y Dietoterapia de Krause. México, Ed. McGraw Hill, Año 2001. Pág. 270.

Guía para la alimentación de niños preescolares³⁰

ALIMENTO	NIÑOS DE 2 A 3 AÑOS DE EDAD		NIÑOS DE 4 A 6 AÑOS DE EDAD		COMENTARIOS
	Tamaño de porción	# de ración	Tamaño de porción	# de ración	
Leche y productos lácteos	½ taza (4 onzas)	4-5	½ - ¾ taza	3-4 (4-6 onzas)	Puede sustituir a ½ taza de leche líquida: ½- ¾ onzas de queso, ½ taza de yogurt
Carne, pescado, aves de corral o equivalente	1-2 onzas	2	1-2 onzas	2	Puede sustituir 1 onza de carne, pescado o ave de corral: 1 huevo, 2 cucharadas soperas de mantequilla de maní
Frutas y verduras					
Verduras					
Cocidas		4-5		4-5	Inclúyase un vegetal de hoja verde o amarillo para suministrar vitamina A, como espinaca, zanahorias, brócoli o cabeza de invierno.
Crudas					
Fruta					
Cruda	2-3 cucharadas		3-4 cucharadas		
Enlatada	Pocos trozos		Unos cuantos trozos		
En jugo			½ -1 pequeña		
Pan y productos de granos	½ -1 pequeña		4-6 cucharadas		
	2-4 cucharadas		4 onzas		Lo siguiente puede sustituir a una rebanada de pan: ½ taza de espagueti, macarrón, tallarines o arroz; 5 galletas saladas, 1 tortilla o ½ baguete.
Pan de grano entero o enriquecido	3-4 onzas				
Cereal cocido		3		3	
Cereal seco					
			1 rebanada		
	½-1 rebanada		½ taza		
	¼ - ½ taza		1 taza		
	½ -1 taza				

³⁰ L. Kathleen Mahan, Sylvia Escott-Stump. *Nutrición y Dietoterapia de Krause*. Ed. McGraw Hill, México. 2001. P. 270.

En este cuadro de las autoras L. K. Mahan y S. Escott-Stump, se muestra una *guía de dieta básica*. Los alimentos pueden seleccionarse de este patrón, tanto para las comidas como para los refrigerios.

En comparación con lo observado en la lactancia, el consumo en los primeros años preescolares muestra una reducción en calcio, fosforo, riboflavina, hierro y vitamina A. La mayor parte de los demás nutrimentos decisivos siguen siendo relativamente estables. *Durante los primeros años escolares, se observa un patrón de aumentos hasta la adolescencia. Es notoria la amplia variabilidad de consumo y de nutrimentos en niño sanos de todas las edades y de uno u otro sexo.*³¹

Es conveniente organizar tres comidas fuertes al día: desayuno, comida y cena y proporcionar una colación a media mañana (fruta, gelatina, yogurt, flan o sándwich) y otra colación por la tarde. Esto es fundamental en el aprendizaje del niño, ya que sabrá y sentirá cuándo tiene hambre y cuándo puede saciarla.

*Otro aspecto interesante es que durante la comida el niño aprende hábitos y costumbres familiares, observa el comportamiento que debe tener en cada tiempo de comida, además de cómo trascienda en su desarrollo social.*³²

³¹Ibidem. P. 265.

³² Héctor Bourges Rodríguez, *El poder de la nutrición*. México, Ed. Limusa.2004 Pág. 95.

CAPÍTULO 3. UNA PROPUESTA DE SOLUCIÓN AL PROBLEMA.

Título de la propuesta Aprendiendo a comer sano

3.1.¿POR QUÉ ES NECESARIA LA BUSQUEDA DE UNA SOLUCIÓN AL PROBLEMA?

Para concientizar a los padres de familia y educandos sobre cómo mantener una mejor calidad de vida para que de esta manera, se pueda evitar diversas enfermedades crónicas tales como:

Obesidad, Diabetes, Colesterol, Anemia, Hipertensión arterial, Cáncer y demás, siendo éstas, de las más alarmantes y comunes en este problema.

3.2. ¿QUIÉNES SON LOS BENEFICIARIOS DE ESA POSIBLE SOLUCIÓN?

Los principales beneficiarios son los alumnos, ayudándoles a tener una mejor calidad de vida, los padres de familia, en una calidad de vida más saludable, y en su economía. Sin dejar a un lado a los docentes, ya que al estar bien el educando físico, mental, social, nutricional etc.... se propicia un mejor ambiente de trabajo y así ella podrá tener un mejor desempeño laboral.

3.3 DETERMINACIÓN DE LA PROPUESTA VÍABLE PARA SOLUCIONAR EL PROBLEMA.

En esta investigación documental se ha determinado que para darle solución al problema el plato del buen comer y su impacto en el proceso enseñanza-aprendizaje en los niños de edad preescolar, se llevarán a cabo sesiones de alimentación para padres de familia, juegos, en donde ellos tomen conciencia de que en sus manos tienen vidas las cuales deben cuidar y proteger.

Se les impartirá unas sesiones o cursos con el apoyo de doctor Pedro Iturbe, médico general, con los siguientes temas:

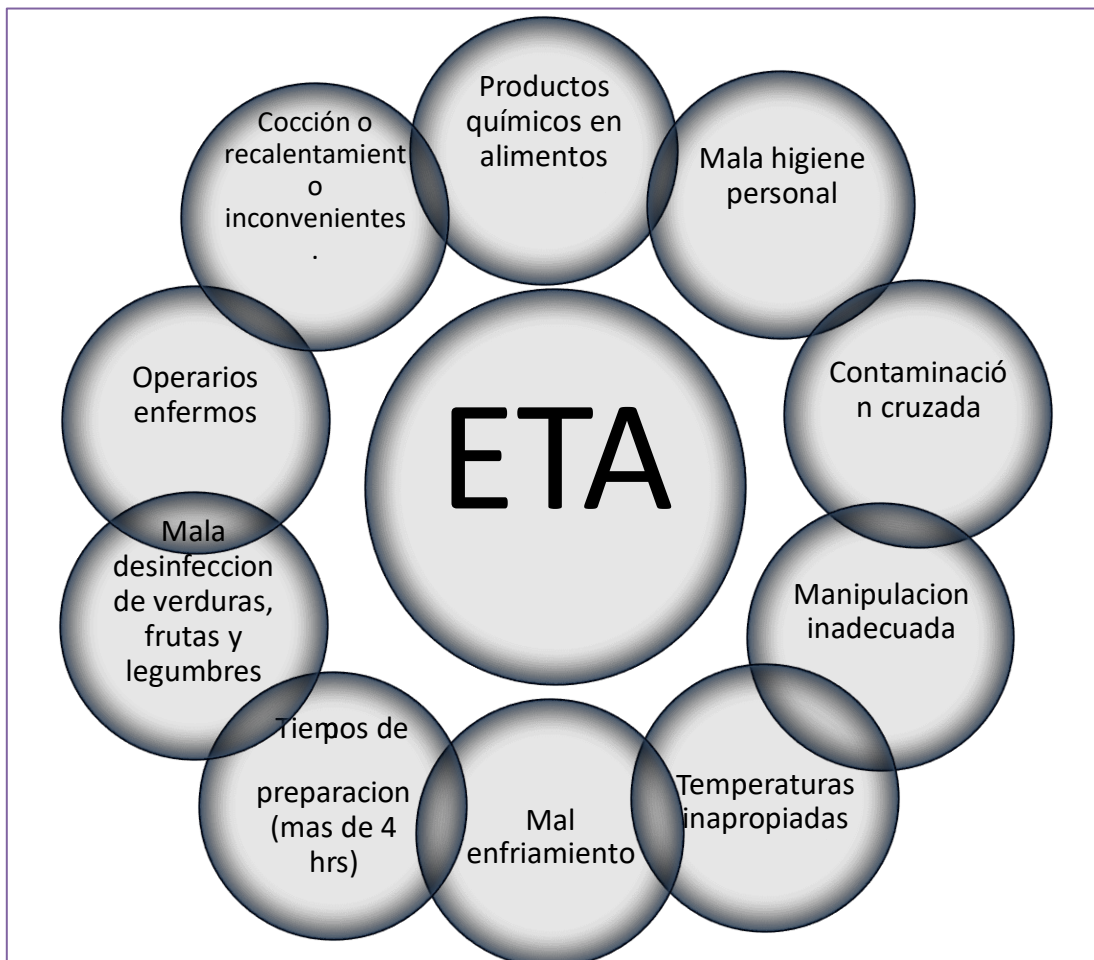
Las *Enfermedades Transmitidas por Alimentos (ETA)* son las que causan, principalmente, trastornos en el tubo intestinal, con dolores abdominales, diarrea y vómito. Estas enfermedades son causadas por la ingestión de alimentos que contienen cantidades considerables de bacterias patógenas (nocivas al organismo) o de productos tóxicos (venenos) que se generan por el crecimiento o duplicación de éstas.

La enfermedad puede atacar a una persona, a uno o dos miembros de familia, o a un gran número de consumidores. Los síntomas pueden ser ligeros, con una duración de pocas horas al día, semanas o meses. **Los factores que ocasionan ETA son:**

- *Calentar, cocinar o mantener los alimentos incorrectamente*
- *No enfriar los alimentos de forma adecuada*
- *Personas infectadas que lleven mala higiene en casa o en donde trabajan.*

- *Preparar alimentos sin el debido cuidado, con un día o más por adelantado, antes de servirse*
- *Agregar ingredientes crudos o contaminados a los alimentos sin cocinar.*
- *Dejar que los alimentos pasen demasiado tiempo en temperaturas peligrosas (arriba de 4°C y debajo de 60° C).*
- *No recalentar alimentos a temperaturas que maten las bacterias (arriba de 74° C por 15 segundos).*
- *Permitir la contaminación cruzada de alimentos cocidos por alimentos crudos*
- *Equipo mal lavado o mal desinfectado, o personas que manejan incorrectamente la comida*
- *Deficiente desinfección de legumbres, frutas y verduras.*

Factores que ocasionan Enfermedades Transmitidas por Alimento (ETA)



33

Todos estos factores se pueden dividir en tres categorías:

- *Abuso del tiempo de exposición y manejo equivocado de la temperatura*
- *Errónea manipulación de los alimentos y equipo mal lavado*
- *Contaminación cruzada*

Las ETA pueden provocar:

³³ Elaborado por la tesista con datos tomados de la Secretaría de Salud. México. 2007

- **Infeción.** *Entrada y desarrollo de bacterias y virus en un organismo y la alteración que éstos producen.*
- **Intoxicación.** *Es un estado de envenenamiento producido por sustancias tóxicas.*
- **Toxi- infección.** *Es el resultado del consumo de algún alimento que contenía gran cantidad de microorganismos, que después de ingeridos, producen toxinas en el intestino, causando enfermedad.*

VEHÍCULOS DE TRANSMISIÓN DE ENFERMEDADES

Tierra y aire. En la tierra se encuentran gran cantidad de microbios causantes de enfermedades. Esta contaminación se desarrolla por los numerosos microorganismos patógenos localizados en las heces fecales de animales y personas, por lo que es imprescindible el lavado y desinfección de vegetales y verduras. La tierra al secarse por la acción del sol, y al ser levantada por el viento contamina el aire que se respira y/o se estaciona en estanques, tinacos destapados, etc.

Agua contaminada. Es considerada como el vehículo más importante de contaminación para alimentos, debido a que todos los desechos que lleva, incluidos los del hombre, llegan a ríos, lagos y finalmente al mar, y acarrea millones de microbios que pueden ingerirse.

Fauna nociva. Se encuentran dentro de este grupo las cucarachas, ratones, y moscas que contaminan todo lo que tocan, transmitiendo así millones de microbios que causan enfermedades peligrosas.

Alimentos crudos. La carne de res, pollo, cerdo y otros productos de origen animal pasan por muchos procesos antes de llegar al consumidor, y en ese trayecto se contaminan con bacterias propias del animal, además de la presencia de fauna nociva.

El ser humano. Es el principal vehículo de contaminación, todas las personas que intervienen en el cultivo, cría, transporte, almacenamiento, preparación y servicio pueden transmitir microbios con las manos, sudor, cabello, saliva, ropa, al toser, estornudar, etc. MANEJO DE BASURA

Existen 5 reglas básicas:

- *Los botes de basura no deben llenarse hasta el tope y cuidar que siempre esté la tapa bien puesta.*
- *Siempre será colocada en bolsas biodegradables.*
- *Los depósitos de basura siempre deberán estar cerrados y apartados*
- *El bote siempre estará limpio, tanto por fuera como por dentro*
- *Los botes inmediatamente se lavarán después de ser vaciados y los desperdicios, se colocarán en sus bolsas correspondientes.*

HIGIENE PERSONAL

Es el conjunto de reglas de limpieza que cada individuo lleva a cabo para mantener su salud.

Estrictamente hablando, se debe hacer lavado de manos al comenzar a cocinar, después de ir al baño y al regreso de haber salido a la calle.

ALIMENTOS POTENCIALMENTE PELIGROSOS (APP)

Generalmente, todos los alimentos que tienen agua tienen (sic) las condiciones para la reproducción de microorganismos si se descuida en su conservación la temperatura y presentan un riesgo potencial para la salud si se ingieren contaminados, algunos de ellos son:

- *Leche y productos lácteos*
- *Huevo*
- *Carnes*
- *Pescados*
- *Germinados*
- *Mariscos*
- *Aves*
- *Cerdo*
- *Cordero*
- *Alimentos de proteína de soya*
- *Melones partidos*
- *Arroz, frijoles, papas y otros alimentos tratados con calor*
- *Pathé*
- *Latas con abolladuras u oxidadas.*³⁴

³⁴Francisco Bravo. *El manejo higiénico de los alimentos: GUIA para la obtención del distintivo H*. México, Ed. Limus, 2004. Pág. 21.

ALGUNAS RECOMENDACIONES DE HIGIENE SON:

- *Antes de preparar los alimentos, antes de comer y después de ir al baño, lavarse las manos con abundante agua y jabón.*
- *Hervir el agua de 5 a 10 minutos y mantenerla tapada*
- *Lavar con agua, jabón y zacate o estropajo las frutas y verduras, ya que en ocasiones son muy difíciles de lavar*
- *Desinfectar frutas y verduras (col, lechuga, fresas), ya sea que se utilicen soluciones especiales, que se obtienen en las tiendas o soluciones cloradas, es decir, que por cada litro de agua se empleen cinco gotas de cloro y, en su defecto, seguir las instrucciones del fabricante.*
- *Las verduras como espinacas, acelgas, lechuga y todos los tipos de hojas verdes, se deben lavar hoja por hoja al chorro de agua*
- *La carne de animales enfermos no se debe consumir por ningún motivo*
- *Los huevos, latas y carnes se deben lavar*
- *Evitar comer en la calle*
- *No estornudar o toser frente a los niños o alimentos*
- *Guardar la comida sobrante en el refrigerador y al volver a utilizarla, hervirla.³⁵*

³⁵ Héctor Bourges Rodríguez. *El poder de la nutrición*. México, Ed. Limusa Pág. 69.

RECOMENDACIONES EN LA ALIMENTACIÓN

Los niños no eligen por sí solos una apropiada o ineficiente alimentación; ellos simplemente comen lo que les gusta y dejan lo que le disgusta, atendiendo al sabor, pero si han sido educados desde sus primeros años dentro una conducta alimentaria, entonces desde el comienzo de sus días tendrán una norma y una disciplina que les servirán para siempre.

Esto es muy importante, porque a partir de determinada edad, el pequeño tiene posibilidades de elegir por sí mismo los alimentos que quiere ingerir; en esta etapa se pone a prueba el funcionamiento de los mecanismos de una buena educación alimentaría, el niño tiende a tener conciencia de la importancia que tiene el alimento para su salud.

Tener acceso a una educación para la salud, no es sencillo; debe lucharse contra la presión de influencia externas y la inmadurez del niño, y por ello debe volverse la mirada hacia la naturaleza; de aprovechar al máximo el potencial energético de las frutas, verduras y cereales, de dosificar la ingestión de carne roja y blancas, y de balancear las vitaminas y calorías.

En su sentido, el camino correcto hacia una plena salud, es actuar desde el ámbito del propio hogar, donde la toma de conciencia sobre una correcta alimentación, habrá de influir no solamente en el bienestar de los niños, sino también en el de todos los miembros de la familia.

Es por ello, que además de ayudar a los padres de familia por medio de recomendaciones y orientaciones, es necesario generar una educación alimenticia que tenga como objetivo el aprovechamiento de los recursos naturales, para erradicar problemas como la desnutrición que es el resultado de una mala alimentación.

3.4. ¿QUÉ SE REQUIERE PARA PONER EN PRÁCTICA LA PROPUESTA?

Dar a conocer al Directivo Escolar del plantel, Docentes, Padres de Familia la problemática existente dentro y fuera de la institución educativa, que afecta a la población escolar. Posteriormente a que la dirección escolar de los permisos pertinentes para la realización de las sesiones que a continuación se mencionaran, y **el apoyo e interés de los Padres de Familia para empaparse de estos conocimientos**, que son, y serán muy importantes y de gran utilidad para el bienestar de su familia.

Se llevarán acabo sesiones

Carteles informativos e ilustrativos referentes al tema, elaborados por la tesista.

Material didáctico para la elaboración de juegos y actividades didácticas.

Apoyo y asistencia del doctor Pedro Iturbe.

Aula, pupitres, patio, cinta adhesiva.

Apoyo del personal docente del plantel educativo, en la elaboración de dichas sesiones.

Fotos de niños con problemas de desnutrición, y de niños sin problemas de desnutrición.

Hojas con cuestionarios para los pares de familia.

Paliacates.

Con dichas actividades y sesiones se pretende que el padre de familia se interese en la alimentación de su hijo (a), y de el mismo, para bienestar familiar. Ya que se tiene una idea errónea de que si el menor esta gordito está bien alimentado. Seamos conscientes en que en nuestras manos hay vidas que dependen de uno como adulto, dándoles un buen ejemplo y formación.

PLAN DE TRABAJO

Conozco el plato del buen comer

PROPÓSITOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACIÓN
Reconozca la importancia de una alimentación adecuada	Se les cuestionara a los alumnos si conocen el plato del buen comer Comentaran sus conocimientos del plato de buen comer Se proyectará el video el plato del buen comer Colorearan y armaran su plato del buen comer	Laptop Hojas Colores Aula	Atención Observación Participación

PLAN DE TRABAJO

Identificar el origen o fuente de alimentos: *animal, vegetal, mineral*

Conociendo de donde proviene lo que comemos

PROPOSITOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACIÓN
Identificar el origen de los alimentos animal, vegetal y mineral, así como sus derivados. Estimular la observación	Se platica al grupo que los alimentos que se consumen, son de origen animal y otros, son vegetales, como verduras o frutas; algunos más son de origen mineral, como el agua y la sal. La exposición se apoya con láminas. Se invita a pasar al frente a los alumnos, para que relacione un alimento con el animal que lo produce.	Laminas con dibujos de alimentos de origen animal, vegetal y mineral y sus derivados. Espacio áulico	Observación Interés Participativa grupal Clasificación Intercambio de ideas

PLAN DE TRABAJO

Resultados de una mala alimentación

PROPOSITOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACIÓN
<p>- Favorecer el conocimiento de las consecuencias de una mala alimentación.</p> <p>- Apreciar lo nocivo de los <i>alimentos chatarra</i>.</p>	<p>Se proyectará el video ALIMENTOS SALUDABLES Y NO SALUDABLES</p> <p>Se comenta a los niños y niñas los problemas de salud que se pueden presentar cuando existe una mala alimentación: <i>Anemia (falta de alimento), obesidad (exceso de alimentación, amibiasis (parásitos en el estómago).</i></p> <p>Se les presentan algunos alimentos no nutritivos (como <i>alimentos chatarra</i>), y se les explica porque no deben consumirse con frecuencia o en lugar de la comida.</p> <p>- Se reparte una hoja impresa con dibujos a línea de alimentos nutritivos y <i>chatarra</i>.</p> <p>- Se les pide a los alumnos que colorean sus dibujos y tachen los <i>productos chatarra</i>.</p> <p>- Después se analiza si sus alimentos preferidos son nutritivos o no.</p>	<p>- Imágenes de <i>alimentos chatarra</i>.</p> <p>- Imágenes de alimentos nutritivos</p> <p>- Crayolas</p> <p>- Colores</p> <p>- Espacio áulico</p>	<p>- Participación Grupal.</p> <p>- interés</p> <p>- Identificación de alimentos.</p> <p>- Sensibilidad social.</p> <p>- Conocimiento interpersonal.</p>

PLAN DE TRABAJO

Identificar algunos alimentos por su sabor y olor

Adivina

PROPÓSITOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACIÓN
Estimular la identificación de <i>sabores</i>	- Se pregunta a las niñas y niños que alimentos conocen, como es su sabor, aroma y forma.	Galletas <i>Marías</i> . Cajeta	Sensibilidad del sentido del olfato
Estimular la identificación de <i>olores</i>	Se les invita a que elaboren algunos alimentos.	Limonos	Sensibilidad del sentido del gusto
Estimular la capacidad de observar.	Se les proporcionan diversos productos como cajeta, limón, sal, galletas, atún, nieve, pan tostado, mantequilla, mermelada.	Sal Galletas saladas Atún	Orden
	Se invita a reconocer olores y sabores de alimentos.	Nieve de limón	
	Uno de los participantes pasa al frente, se le cubren los ojos con un pañuelo y se le acerca un alimento para que lo identifique; si no adivina, se le da a probar, y así sucesivamente pasan todos variándose los alimentos.	Pan tostado Mantequilla Mermelada Pañuelo Espacio áulico	

PLAN DE TRABAJO

Higiene en la preparación y consumo de alimentos

Limpieza en lo que comemos

PROPÓSITOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACIÓN
- Estimular hábitos de higiene en la preparación de alimentos - Estimular hábitos de higiene en la ingestión de alimentos	- Se comenta con las niñas y niños la importancia de lavarse las manos antes de preparar los alimentos, desinfectarlos y mantenerlos tapados, mientras se preparan o consumen. Se comenta como de esta manera se evitan enfermedades Se entona la canción: <i>A la hora de comer.</i>	Agua purificada Limonas Fruta Azúcar Sal Jabón Toalla Bandejas Espacio amplio	- Participación Grupal - Orden - Representación - Socialización

**PLAN DE TRABAJO Implementación
de hábitos de higiene**

Somos chefs

PROPÓSITOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACIÓN
<p>Reforzar el entusiasmo por desarrollar hábitos de higiene en la preparación y consumo de alimentos saludables</p> <p>Reforzar el conocimiento de selección de comida saludable y chatarra</p>	<p>Se invita a realizar prácticas de higiene personal como lavarse las manos antes, durante y después de preparar y consumir alimentos</p> <p>Prepararan un coctel de frutas o ensalada, eligiendo entre frutas, verduras y golosinas</p> <p>Regalaran sus creaciones con compañeros y maestras de la institución</p>	<p>- Jabón</p> <p>Agua</p> <p>Frutas y verduras</p> <p>Platos, vasos y tenedores</p> <p>-Espacio áulico</p> <p>Comida chatarra</p> <p>Patio</p> <p>Mesas</p>	<p>- Participativa Grupal.</p> <p>- Socialización</p> <p>- Interés</p> <p>- Orden.</p>

CONCLUSIONES

Después de haber realizado y concluido el presente trabajo de investigación documental se ha llegado a las siguientes conclusiones:

La alimentación es muy importante para el desarrollo de todo ser humano siendo de suma y vital importancia desde el vientre materno y edad preescolar ya que es cuando más nos desarrollamos.

Los objetivos de la alimentación del niño en edad preescolar y escolar son asegurar un crecimiento y desarrollo adecuados, teniendo en cuenta su actividad física y promover hábitos alimentarios saludables para prevenir enfermedades nutricionales a corto y largo plazo.

Deberíamos esforzarnos en mejorar nuestra función de **agentes educadores** en el ámbito escolar incrementando la interacción entre profesores, padres de familia y alumnos, ya que la creación y mejora de los hábitos de vida en los niños, pasa por la coordinación entre los diferentes contextos donde se desarrollan los conocimientos, creencias, actitudes y comportamientos de éstos.

En nosotros está el tener una vida saludable o no, con nuestras decisiones y acciones forjamos hábitos alimenticios, de higiene para la correcta alimentación para el bienestar de la familia. Ya que con estas acciones y decisiones estamos previniendo enfermedades que pueden causarnos la muerte y que en su mayoría de ocasiones ataca a los más indefensos, en esté casos a los educandos (niños).

Es de mayor importancia la participación de Padres de Familia en actividades que fomenten una mejor educación y alimentación para sus hijos

BIBLIOGRAFÍA

BOURGES RODRÍGUEZ, Héctor. El poder de la nutrición. México, Ed. Limusa.2004.

BRAVO, Francisco. El manejo higiénico de los alimentos. Guía para la obtención del distintivo H. México, Ed. Limusa, 2004.

CALVO BRUZOS, Socorro. Educación para la salud en la escuela. Ediciones, Díaz y Santos, 1992.

DEVAL Juan. La formación de conocimientos y el aprendizaje Escolar. Teorías del Aprendizaje. México, Ed. Trillas, 1986.

GENTILS R, Jollivet P. Guía de alimentación. Buenos Aires, Diamon.

HERRERA JUSTINIANO, Emilio. Crecimiento. México, Ed. Díaz de Santos, 1995.

Mahan L. Katheen y Sylvia Escott-Stump. Nutrición y Dietoterapia de Krause. México, Ed. Mc Graw Hill, 2001.

RODRÍGUEZ PINTO Mario. Anatomía fisiología e higiene. México, Progreso, 1999.

SOLA MENDOZA Juan. Introducción a las ciencias de la salud. México, Ed. Trillas.

REFERENCIAS DE INTERNET

www.pulsodigital.net

maps.google.com.mx

www.wikipedia.municipiodechimalhuacan.com

Es.wikipedia.org.chimalhuacan

www.municipiodechimalhuacan.gob.mx

www.chimalhuacan.gob.mx

www.inegi.estadodeméxicochimalhuacan