



Unidad Ajusco

Licenciatura en Pedagogía

Tesina presentada por la alumna Marcela Ochoa Nadal para obtener el título
de Licenciatura en Pedagogía con el tema:

Educación Nutricional para la Salud
una Sistematización de la experiencia profesional

Asesor de Tesina:

Mtro. Esteban Cortés Solís

México, D.F. 2010

<u>Índice</u>	PÁG.
Introducción	1
Capítulo 1: Planteamiento del problema	11
1.1 Problemática de Salud Pública	13
1.2 Definición de Obesidad	16
1.3 Factores de riesgo para el desarrollo de la obesidad	20
Capítulo 2: Educación Nutricional	31
2.1 Definiciones en Nutrición	31
2.2 Definiciones de Salud y Enfermedad	32
2.3 El balance de salud	34
2.4 Potencial de salud	35
2.5 Proceso Salud-Enfermedad	38
2.6 Pedagogía aplicada en Educación para la salud	42
Capítulo 3: La Orientación y su función educativa	45
3.1 Principios de la Orientación	46
3.2 Funciones de la Orientación	49
3.3 Áreas de intervención de la Orientación	50
3.4 Teorías Psicológicas aplicadas a la Orientación	51
3.5 Teorías de enseñanza aprendizaje	54
Capítulo 4: Tarea Pedagógica	58
4.1 Fundación El Manantial I. A. P.	60
4.2 Presentación del Servicio Social	63
4.3 Proyecto “Jornadas Escolares de Educación Ambiental” Mi Experiencia en las “Jornadas Escolares de Educación	65
4.4 Ambiental”	69
4.5 Talleres de Nutrición	74
4.6 Fundamento Pedagógico de los Talleres	82
4.7 Procesos de aprendizaje	85
4.8 Colaboración de Nutrisa con la Fundación El Manantial I. A. P.	88
4.9 Proyecto de Tienda Didáctica (La Nutrialdea)	90
4.10 Proyectos desarrollados con Nutrisa	92
4.11 Tienda didáctica (La Nutrialdea)	94

4.12 El Zumbido de la Abeja	95
4.13 El Nutrisa en tu Escuela	99
Conclusiones	107
Anexos	
1 Programa Anual Fundación El Manantial I. A. P.	114
2 Revista El Zumbido de la Abeja	129
3 Programa de talleres de Nutrición	133
Bibliografía	136

Introducción

Este trabajo va dirigido a toda aquella persona interesada en la educación nutricional, orientada a la prevención de la obesidad infantil, tema poco explotado en el ramo educativo, pero que es necesario sea atendido con urgencia tanto en el plano escolar, como en el social, debido a la problemática de salud pública que representa esta enfermedad a nivel nacional y mundial.

Hasta ahora son escasos los trabajos pedagógicos realizados a partir de ésta temática, sin embargo considero apremiante rescatarlos y darlos a conocer, para despertar en los profesionales de la educación, el interés de involucrarse en la promoción de la salud a partir de estrategias pedagógicas adaptadas a cada sector de la población en riesgo, de tal manera que la educación nutricional enfocada a la prevención de la obesidad infantil sea vista como un campo de desarrollo profesional y de responsabilidad social del educador en beneficio de la población mexicana a la cual pertenecemos.

En éste trabajo recopila puntos a partir de mi experiencia profesional, sobre educación nutricional enfocada a la prevención de la obesidad infantil. La intención es describir detalladamente una serie de estrategias pedagógicas y programas de orientación alimentaria dirigidos a diferentes niveles escolares, económicos y sociales.

Mi deseo es hablar de la necesidad de llevar a cabo acciones educativas de forma inmediata en el plano alimenticio desde diferentes ámbitos educativos, que den a conocer las repercusiones de una mala alimentación y brinden aprendizajes significativos que sirvan de herramientas para el fomento de la salud.

La razón por la que consideré importante hablar de educación nutricional en favor de la salud y prevención de la obesidad, es porque considero preciso dar a conocer las acciones que se están llevando a cabo por parte de profesionales en el área educativa, instituciones y empresas, quienes consideramos urgente involucrarnos activamente en el desarrollo de una cultura de la buena nutrición que prevenga a la niñez de los estragos físicos, psicosociales y cognitivos de la obesidad y sus repercusiones en la salud de quienes la padecen.

Las acciones que narro las inicié durante mi servicio social y posteriormente las hice crecer dentro de mi labor profesional, todas ellas desde la temática nutricional, enfocadas a la prevención del sobrepeso y la obesidad infantil.

El propósito de éste trabajo es dar una perspectiva de cómo el trabajo educativo del pedagogo puede ser aplicado a una variedad de campos como lo es la salud, específicamente en el fomento de una cultura alimenticia saludable desde lo social y lo escolar.

El objetivo de ésta investigación es hacer evidente el problema de salud pública que sufre nuestro país a través de estadísticas provenientes del Instituto Nacional de Salud Pública, que ponen de manifiesto cifras alarmantes del incremento de obesidad en adultos y en niños en los últimos años y que representan un deterioro en la salud y calidad de vida de la población que la padece, así como estragos en la economía nacional, ya que, de no controlar el aumento de casos de obesidad en México ,cada vez serán más quienes la padecen y cada año se invertirá un mayor presupuesto en salud y será más para remediar la enfermedad que para prevenir las consecuencias de ésta.

Pero en este caso se trata de prevenirla para que no cause estragos en la salud y esto solo es posible realizarlo por medio de la orientación y educación nutricional.

En mi se creó una preocupación al observar que no existen en la actualidad programas dirigidas a orientar y educar tanto a niños como adultos en el plano nutricional desde donde se encuentran concentrados el mayor número de niños, que es justamente en los centros escolares.

Por lo que me interesó compartir las experiencias adquiridas en el plano educativo a partir de los programas de orientación alimentaría que desarrolle e implemente, partiendo del afán de llevar acciones al plano escolar que nos ayuden como sociedad a combatir el grave problema de salud pública que representa la obesidad infantil en México.

Como ya es sabido la obesidad en México representa un problema grave de salud que hoy en día ataca no solo al adulto sino a los niños desde edades muy tempranas.

La Secretaria de Salud Pública en su encuesta Nacional de Salud y Nutrición ENSANUT 2008, revela que la obesidad en México se ha ido incrementando dramáticamente en niños y adultos convirtiendo a quien la padece propenso a padecer enfermedades crónico degenerativas como la diabetes, la hipertensión, la arterosclerosis y aterosclerosis entre las principales, afectando su salud y calidad de vida y generando una mayor demanda de los servicios de salud del país implicando un incremento en el gasto nacional en salud como ya lo he mencionado.

La presencia de obesidad infantil en México se debe a diversas causas, no solo se trata de la mala alimentación por sí misma, sino de algo más.

En primer lugar podríamos nombrar a la calidad de alimentación en casa, ya que en ocasiones se basa en el consumo de alimentos industrializados, comida rápida, exceso en la ingesta y el tamaño de las porciones de cada alimento en cada tiempo de comida.

Una segunda causa es la falta de ejercicio en la vida cotidiana principalmente en el adulto, por lo tanto al no ser transmitida al niño una cultura del deporte no es adoptada. En esto también interviene el estilo de juego del niño en la actualidad, el cual está basado en juegos electrónicos, en el uso de la computadora o en la diversión televisiva. Si a esto le sumamos la excesiva ingesta calórica diaria de un niño promedio, nombrada en el párrafo anterior en relación a un gasto calórico nulo por la falta de ejercicio en su actividad cotidiana o en el juego, forzosamente llegaremos al incremento alarmante en los casos de niños con sobrepeso y obesidad.

Otra de las causas que favorecen la aparición de obesidad infantil en nuestro país es el cambio en los hábitos de consumo, los cuales, de unos años para acá se ha transformado, incrementando la compra e ingesta de alimentos industrializados en la dieta diaria tanto de niños como adultos (Thow, 2009).

Existen estudios que indican que las políticas de libre comercio en los países centroamericanos en los últimos dos decenios, han sido un factor asociado con los incrementos de obesidad en estos países. (Anne Marie Show, 2009)

Todos estos cambios en el estilo de vida, en el tipo de alimentación, en el tipo de juego del niño actual, la falta de ejercicio cotidiano y la recurrencia en el consumo de alimentos industrializados, han originado este incremento en la obesidad en adultos y en niños, generando una nueva cultura alimenticia en México, que es transmitida por medio de la educación familiar, escolar y social.

La educación juega un papel muy importante en la cultura alimentaria ya que esta es adquirida por los niños desde edades tempranas por medio de la imitación principalmente, desarrollando hábitos y conductas alimentarias inadecuadas que llevarán a lo largo de sus vidas.

La familia y la escuela son los principales transmisores de la educación, por lo tanto los principales influenciadores en el desarrollo de buenos y malos hábitos alimenticios, es así como la cultura alimenticia que los padres lleven en sus vidas será aprendida por los niños a partir de los hábitos de los padres. De la misma forma la cultura alimentaria escolar va a reprimir o promover la misma conducta alimentaria llevada en casa.

La escuela juega un papel primordial, de modo que si desde casa se llevan a cabo conductas alimentarias incorrectas, la escuela podrá ser capaz tanto de promover las mismas conductas incorrectas o llevar acciones preventivas y remediales, coadyuvando con su función formativa.

Como bien dicen hay que predicar con el ejemplo, pero más allá de predicar hay que educar y fomentar desde casa y la escuela buenos hábitos de salud y nutrición a partir del adecuado conocimiento y manejo de temas nutricionales y estrategias pedagógicas que generen aprendizajes significativos y cambios en las conductas

alimentarias inadecuadas que nos están llevando a presentar un obesidad generalizada.

Es por eso que a partir de mi condición como egresada, especialista en el plano educativo y desde mi condición laboral como coordinadora de proyectos educativos infantiles, surge en mi la inquietud de proponer acciones pedagógicas que contribuyan a prevenir y remediar los problemas de salud nutricional que presenta la población mexicana, en especial los niños que educamos día con día en cada uno de los campos educativos.

La inquietud de implementar una pedagogía aplicada a la orientación preventiva de la obesidad infantil surge al término de la carrera, sin saber aún a que aspecto dirigirla, ya sea en el plano escolar, empresarial o social. Y surge la oportunidad justamente con la misma temática de mi interés que es la nutrición en un inicio con la Fundación El Manantial con el servicio social y posteriormente con toda la experiencia profesional en el tema de nutrición que he adquirido dentro de la empresa Nutrisa y donde se me abren las puertas para aplicar todos los conocimientos educativos con el fin de general cambios de conducta alimentaria en los niños y sus padres.

Mas que una mercadotecnia social o educación para el consumo, en este trabajo de tesis se presentan todas las acciones de responsabilidad social en el tema educativo de orientación alimentaria que tuve el interés de llevar a cabo con el respaldo de una empresa socialmente responsable con la salud y nutrición de la población mexicana como lo es Nutrisa.

En ambos proyectos de orientación, tanto el de Nutrisa como en el de la fundación el Manantial presento de manera descriptiva cada una de las actividades implementadas para cada nivel, para cada

espacio y para cada proyecto, así como las acciones pedagógicas implementadas para el mejoramiento de los proyectos infantiles ya existentes en Nutrisa y que me asignaron para su transformación educativa y de conciencia social.

Esta tesina muestra en primer lugar la problemática de salud pública que presenta nuestro país en relación a la alimentación. Una vez mencionada se describirán cada una de las acciones que dentro de la acción pedagógica se realizó.

En un inicio se describen las acciones pedagógicas implementadas en el Programa de "Jornadas Escolares de educación Ambiental" como talleres infantiles de nutrición, así como capacitaciones a monitores y guías de la fundación El Manantial I. A. P. Acciones que formaron parte de mi servicio social y que fueron uno de mis primeros contactos en la adquisición de experiencia profesional en el plano educativo.

Una vez revisado lo anterior hablaré de la oportunidad que surge por parte de Nutrisa S. A de C. V. para incorporarme al área de Nutrición de la empresa para adoptar proyectos existentes y generar nuevos con la temática educativa de orientación en nutrición y las acciones llevadas a cabo en cada uno de ellos.

Posteriormente describiré el Programa de visitas escolares de orientación alimentaría llamado "Nutrisa en tu Escuela" con cada una de las actividades que lo componen y la mecánica de implementación para cada una de ellas.

Para finalizar hablare un poco de las condiciones generales de las experiencias adquiridas y los resultados obtenidos, así como las conclusiones generadas a partir de cada acción pedagógica y las

problemáticas a enfrentar dentro del campo de la orientación alimentarias en cuestión de prevención de la obesidad infantil.

Esta tesina puede ser utilizada como una herramienta para quienes dedican su labor profesional al desarrollo de actividades enfocadas a la educación y orientación alimentaria como medio de prevención de enfermedades y para promover estilos de vida saludables.

Una de las limitaciones encontradas en la realización de esta recuperación de la experiencia fue el no poder llevar a cabo una evaluación más profunda de los efectos de la orientación alimentaria recibida por las personas que participaron en cada uno de los proyectos que yo desarrolle. Esto se debe a que cada una de las actividades estaba enfocada en educar en salud a un gran número de adultos y niños pero sólo en un primer impacto, es decir en una sola visita y a partir de ciertas técnicas expositivas y en muy pocas ocasiones se presentaba la oportunidad de realizar tales actividades de manera periódica con las mismas personas para poder evaluar sus avances en el cambio de hábitos y conductas alimentarias en relación a la prevención de la obesidad.

Los proyectos de orientación alimentaria que se describen en este trabajo permitieron alcanzar cifras importantes de participantes, alcanzando a educar de manera anual a un total de 70 mil a 90 mil personas con diversas actividades, dentro de las que se encuentran pláticas de nutrición, talleres infantiles, juegos, dinámicas y obras de teatro guiñol, de los cuales un 75% son niños de edad preescolar y primaria, 10% adolescentes de secundaria y preparatoria y un 15% padres de familia y maestros.

El fundamento teórico utilizado para plantear las actividades y desarrollarlas a partir del objetivo educativo, estuvo basado en el campo pedagógico del orientador y su función educativa a partir del principio de prevención y del área de intervención social desde la temática de educación alimentaria enfocada a la prevención de la obesidad infantil.

Fueron considerados los procesos de enseñanza aprendizaje en los niños de acuerdo a su edad, tomando en cuenta teorías psicológicas empleadas en la orientación como son la cognitiva y la constructivista, implementando estrategias didácticas que permitieran en los participantes la construcción de un aprendizaje significativo por medio del descubrimiento y de la interacción social. Las técnicas didácticas utilizadas fueron pláticas, talleres y actividades lúdicas, adecuadas a la edad, nivel socioeconómico y conocimientos previos.

Agradezco la oportunidad profesional otorgada por Nutrisa S. A de C. V. para que me desarrollara como coordinadora de proyectos educativos de orientación alimentaria, creyendo en ellos e impulsando su crecimiento, favoreciendo de tal manera a todos los niños, padres de familia y maestros participantes e involucrándolos dentro de una cultura de la buena alimentación, en especial a Presidencia, Dirección General y el área de nutrición, comercial y de marketing.

Por otra parte agradezco el apoyo profesional de la Fundación El Manantial I. A. P, para el buen desarrollo e implementación de mi Proyecto de servicio social que inició con mi incorporación a la institución y del cual, visitantes e internos se vieron beneficiados con las nuevas temáticas de salud y nutrición incorporadas. Reconozco de igual manera la gran labor educativa que la Fundación implementa año con año en relación a temas ecológicos y de salud a través de un

equipo de jóvenes monitores comprometidos con el medio ambiente y la salud.

Por último agradezco infinitamente a las profesoras Marisela Castañón Hernández, María del Pilar Miguez Fernández, Luz María Ramírez Ábrego, por sus conocimientos y enseñanzas y en especial al Profesor Esteban Cortés Solís por su impulso, constancia y motivación para llevar a buen término este trabajo de tesis, dando por concluida esta etapa y continuar con mi desarrollo profesional desde un plano académico superior.

Capítulo 1:

Planteamiento del problema

La obesidad infantil es considerada una enfermedad ya que tiene consecuencias físicas, psicológicas y sociales

Hoy en día, se puede ver con mayor frecuencia un importante número de adultos jóvenes presentan graves complicaciones de salud, provocados por los malos hábitos alimenticios los cuales fueron aprendidos desde la niñez, como la obesidad, alteraciones en la presión arterial, la diabetes mellitus, las anemias, la anorexia y la bulimia nerviosa, cálculos biliares y renales, que suelen ser los que se presentan con más regularidad (Zepúlveda, 2000).

Hay evidencias que refieren la existencia de un problema grave de desnutrición en nuestro país. No se trata de la desnutrición que sufren los pueblos en pobreza extrema, se trata de la desnutrición de los habitantes de las grandes ciudades (Zepúlveda, 2000).

El doctor Salvador Zubirán, fundador del Hospital de Nutrición, comenta que en México hay un problema de desnutrición social, que comienza desde antes que el niño nazca y, posteriormente, continúa provocando que los niños crezcan lento, con debilidad, desgano, haciéndose propensos a adquirir o desarrollar más enfermedades (Zepúlveda, 2000).

En México, la tasa de mortalidad por enfermedades relacionadas con la alimentación ha ido creciendo día con día, si bien una de las causas por las que el pueblo mexicano está mal alimentado es en buena medida por falta de dinero en las familias, es de suma importancia tomar en cuenta que los mexicanos, en general no reciben

una adecuada educación alimenticia y nutricional para saber cómo alimentarse de manera correcta y saludable.

En 1960, dentro de las primeras 10 causas de mortalidad general en nuestro país se encontraban principalmente a las enfermedades infecciosas como la gastroenteritis, la colitis, la gripe, la neumonía, la tuberculosis, el paludismo y algunas enfermedades crónicas tales como tumores, bronquitis y cirrosis hepática (Zepúlveda, 2000). Para 1980, cinco enfermedades crónicas fueron reportadas dentro de las primeras 10 causas de muerte en la población general, entre las que encontramos enfermedades del corazón, tumores malignos, enfermedades cerebro-vasculares, cirrosis y otras enfermedades crónicas del hígado, así como la diabetes mellitus, disminuyendo su peso en ese lapso las enfermedades infecciosas. En 1999, las enfermedades crónicas pasaron a ocupar los primeros lugares de muerte general: enfermedades del corazón, tumores malignos y diabetes mellitus (1ero, 2do, y 3er lugar, respectivamente) (Zepúlveda, 2000).

En México, la prevalencia de la diabetes mellitus tipo 2 en adultos mayores de 20 años de edad, aumentó de 6.7% en 1993 a 7.5% en 2000 y se calcula que podrá llegar a 12.3% para 2025, es decir puede llegar a afectar a 11.7 millones de mexicanos. Las complicaciones que ésta enfermedad provoca en algunos adultos, son la retinopatía, la nefropatía y neuropatía diabéticas, las cuales generan un considerable incremento en el costo de la atención médica. Así mismo, los sujetos con diabetes mellitus tipo 2, tienen un incremento de 2 a 4 veces del riesgo de morir por enfermedades del corazón (Zepúlveda, 2000).

La hipertensión arterial es una de las más importantes enfermedades cardiovasculares, debido a su prolongado tiempo de evolución y a las complicaciones que puede generar. Este

padecimiento tuvo una prevalencia de 23.8% en 1993 y de 30.7% en 2000 (Zepúlveda, 2000).

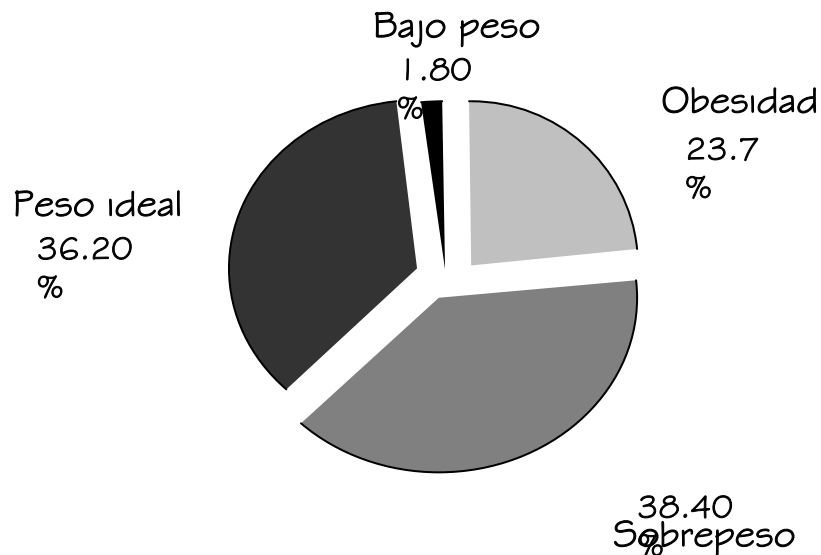
La población mexicana tiene una predisposición genética al síndrome metabólico, a la diabetes mellitus tipo 2 y a varios tipos de dislipidemias. Las dislipidemias son alteraciones que se manifiestan en concentraciones anormales de algunas grasas en la sangre. Las que presentan mayor importancia son el colesterol y los triglicéridos. Su causa puede deberse a factores hereditarios, pero también puede ser por una alimentación inadecuada. La complicación más importante de las dislipidemias a largo plazo suele ser un ataque al corazón o aterosclerosis (grasa en los vasos sanguíneos), que pueden originar un trombo (tapar la vena). Una alimentación con un exceso de grasas predispone más a presentar éste tipo de padecimiento.

1.1 Problemática de Salud Pública

Estudios realizados por el Instituto Nacional de la Salud demuestran que casi dos terceras partes de la población presentan un índice de masa corporal por arriba de lo normal. Un 23.7% presenta obesidad, un 38.4% sobrepeso, un 36.2% posee un índice de masa corporal ideal, y un 1.8% tiene lo considerado como bajo peso. Esto indica que alrededor de 30 millones de adultos en México presentan sobrepeso u obesidad, la prevalencia de obesidad es de un 50%, un 28.1% en mujeres y un 18.6% en hombres, en contraste la prevalencia de sobrepeso fue discretamente mayor en los hombres con un 40.9% y en mujeres un 36.1% (Zepúlveda, 2000).

Se ha documentado una alta prevalencia de dislipidemias en población mexicana. La Ingesta de dietas ricas en grasas y carbohidratos refinados, el consumo de tabaco y alcohol y un estilo de vida sedentario en una gran proporción de la población mexicana, han

sido identificados como factores ambientales para el desarrollo de algunas enfermedades crónicas (Zepúlveda, 2000).



El porcentaje de la población con obesidad o sobrepeso fue mayor, en relación directa con la edad. Pese a ello, un porcentaje significativo de personas de menos de 29 años presenta sobrepeso en un 33.3% y obesidad en un 14.4%. La mayor prevalencia se observa entre los 40 y 59 años de edad (Zepúlveda, 2000).

En otro estudio se analizaron datos sobre el riesgo de presentar sobrepeso entre mujeres en edad reproductiva y preescolar en México, estos datos fueron recolectados de la Encuesta Nacional de Nutrición de 1988 y arrojaron los siguientes resultados:

Los preescolares de las regiones norte y centro del país tienen una mayor prevalencia de sobrepeso que los del sureste de México. Entre las mujeres en edad reproductiva, la prevalencia de sobrepeso es mayor para las de la región norte y de la ciudad de México. Esta prevalencia está asociada negativamente con el número de niños nacidos vivos que estas mujeres hayan tenido.

Estudios recientes demuestran que la incidencia y prevalencia de la obesidad han aumentado de manera progresiva durante los últimos seis decenios y de modo alarmante en los últimos 20 años, hasta alcanzar cifras de 10 a 20% en la infancia, 30 a 40 % en la adolescencia y hasta 60 a 70% en los adultos. De acuerdo a la Encuesta Nacional de Salud Pública ENSA 2006, se encontró que el incremento más alarmante fue en la prevalencia de obesidad en los niños con un 77% comparado con las niñas en un 47%; los resultados señalan la urgencia de aplicar medidas preventivas para controlar la obesidad en los escolares (Ortega y García, 2006).

Por último se ha encontrado que los niños obesos tienen más riesgo de estancarse en un nivel socioeconómico bajo al llegar a la edad adulta, aún controlando el efecto de su nivel socioeconómico en dicho periodo y contando con la educación de sus padres. La obesidad generalmente se mide a partir de indicadores de sobrepeso, como el índice de masa corporal (peso en kilogramos sobre talla en metros al cuadrado), o bien por medio de indicadores de porcentaje y distribución de tejido adiposo en el organismo (como los distintos pliegues subcutáneos, o la circunferencia de cintura sobre circunferencia de cadera. La prevalencia de obesidad y sobrepeso ha aumentado tanto en países desarrollados como en los que están en vías de desarrollo.

En la ciudad de México en un estudio desarrollado en población adulta de nivel socioeconómico bajo se encontraron tasas de prevalencia de obesidad de 37% en hombres y 60% en mujeres (Zepúlveda, 2000). Estudios en población adulta México-norteamericana en los Estados Unidos han encontrado tasas de prevalencia de sobrepeso ajustado por edad de 39.1% en hombres y 47.2% en mujeres. La etiología (causa) de la obesidad es compleja y no

ha sido plenamente entendida. Sin embargo, se puede decir que ésta se presenta cuando la ingesta calórica de un individuo es mayor a su gasto energético.

1.2 Definición de Obesidad

Se ha reconocido que la obesidad, definida como el exceso de tejido adiposo en el organismo, constituye un importante problema de salud en todo el mundo. La obesidad y el sobrepeso están asociados en los adultos, con enfermedades crónico degenerativas que se han identificado como las principales causas de mortalidad en países desarrollados.

Podríamos decir que la obesidad **"es el exceso de peso corporal a expensas del tejido graso"**. La obesidad se puede indicar si una persona tiene un 20 % por encima de su peso normal. El sobrepeso en cambio se demuestra cuando el peso de una persona se encuentra solo en un 10% por encima del peso normal.

La obesidad es una enfermedad crónica, compleja y multifactorial que se puede prevenir. Es un proceso que suele iniciarse en la infancia y la adolescencia, que se establece por un desequilibrio entre la ingesta y el gasto energético. En su origen se involucran factores genéticos y ambientales, que determinan un trastorno metabólico que conduce a una excesiva acumulación de grasa corporal para el valor esperado según el sexo, talla, y edad (Zepúlveda, 2000).

La obesidad infantil ha sido definida considerando la relación entre peso total y la talla estimada mediante el índice de masa corporal ($IMC = \text{peso en kg} / \text{talla en m}^2$). El sobrepeso infantil se establece a partir del centil 75 en las curvas de IMC y la obesidad infantil a partir del centil 85 (Zepúlveda, 2000).

En los niños, la obesidad y el sobrepeso están asociados con trastornos en el perfil de lípidos e incrementos en el colesterol, así como la hipertensión arterial, las enfermedades respiratorias, los trastornos músculo-esqueléticos y la diabetes mellitus. Los niños obesos presentan un mayor riesgo de convertirse en adultos obesos, así como tasas más altas de mortalidad y morbilidad (debilidad o vulnerabilidad epidemiológica).

La obesidad infantil aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas, como la diabetes mellitus.

Cuando se habla de obesidad, el término refiere una existencia de exceso de grasa corporal que supera el 20% del peso ideal corporal, manifestándose por elevación en el peso corporal. También se le considera como un síndrome clínico que aparece al excederse el tejido adiposo del cuerpo. Sin embargo para definir correctamente la obesidad hay que tener en cuenta algunos aspectos fisiológicos de la composición corporal. El peso corporal se determina habitualmente por patrones tabulares de talla, sexo, edad, actividad y construcción corporal del individuo, existiendo otros métodos más sofisticados y más exactos (Stunkard, 1988).

En el adulto la cantidad de tejido adiposo oscila entre 10 y 17 % del peso, en el adulto joven el tejido adiposo supone un 15 a 18 % del peso corporal de un varón relativamente sedentario y de un 20 a 25% del peso corporal en la mujer en condiciones similares (Stunkard, 1988).

Existe la obesidad exógena y endógena. La primera es una patología causada por la ingesta continua de calorías en la dieta cotidiana que exceden su gasto. Predomina en poblaciones e individuos que disponen de exceso de alimentos y que no tienen el conocimiento de los valores nutritivos de los mismos o existe poco interés

en aprenderlos. La obesidad exógena desaparece con la restricción de alimentos y el tratamiento adecuado para este problema. En cambio la obesidad endógena es la consecuencia de una patología generada como efecto colateral de algunos medicamentos que traten la enfermedad primaria (Stunkard, 1988).

La obesidad ha estado presente a lo largo de la historia o de la vida cotidiana, no olvidemos las obras de Rubens o Botero. Pero hoy en día es cuando se hace conciencia del estado nutricional y de las complicaciones que conlleva la obesidad, las cuales ponen en riesgo nuestra salud, nuestro rendimiento y en algunos casos ocasionar la muerte, al generar en quien la padece hipertensión, diabetes, hiperlipidemias, (colesterol y triglicéridos elevados), lesiones esqueléticomusculares en la columna, cintura y rodillas.

Los obesos pueden ser clasificados a partir de diferentes causas:

- Según las características anatómicas del tejido adiposo y su distribución corporal (se basa en el número de adipositos o células de grasa y su distribución en el cuerpo).
- Edad de inicio de la obesidad (infantil, adolescencia o en la adultez)
- Factores etiológicos
- Causas genéticas de la obesidad
- Causas endócrinas
- Inactividad física
- Dieta
- Obesidad hipotalámica
- Fármacos
- Factores Psicológicos
- Factores Económicos

Una de las causas de la obesidad, como mencioné en la introducción y a lo largo del planteamiento es atribuida a la

sobrenutrición durante la infancia, ya que la formación de nuevas células grasas es en especial rápida durante los primeros años de vida, y cuando mayor el almacenamiento de grasas, mayor también será el número de células adiposas. En niños obesos el número de células adiposas es hasta tres veces mayor que en niños normales. Es por eso que se ha advertido que la alimentación de los niños, sobre todo en la lactancia, puede producir obesidad de por vida (Brone y Fisher, 1988).

Por lo tanto la predisposición de presentar obesidad se determina en la infancia ya que el mayor aumento del número de células grasas se observa durante el primer año de vida y que es un incremento tanto mayor cuando más sobrealimentación existe y más precoz su comienzo. Por lo que la obesidad comenzada en la infancia es generalmente más grave que la que se hace evidente en la adultez. Esta última se hace sólo a expensas del aumento de contenido graso y volumen celular, y no del número de células del tejido adiposo. Como sucede en la infantil (Brone y Fisher, 1988).

La etiología de la obesidad constituye un problema aún no resuelto, ya que antes se clasificaba como obesidad exógena (provocada por la excesiva ingesta de alimentos) y obesidad endógena (consecuencia de un trastorno metabólico). El problema consiste en no siempre se sabe si el trastorno del metabolismo impulsa a comer en exceso o viceversa (Pasqualini, 1973).

Antes se consideraba a la obesidad como el resultado directo de un estilo de vida sedentario, aunado a la ingesta crónica de exceso de calorías. Los obesos eran culpados de ser obesos por su entorno incluso por ellos mismos. Aunque sin duda estos factores son la principal causa de obesidad en muchos casos, hoy en día se ha comprobado que también intervienen factores genéticos y anormalidades hipotalámicas (Schroeder, 1992)

La sintomatología conductual referida al patrón de la persona obesa es la siguiente:

- Alimentación nocturna de alto valor calórico, por lo general las últimas horas del día.
- Ingestión de raciones de mayor tamaño.
- Abuso en el consumo de hidratos de carbono simples.
- Escaso o nulo ejercicio.
- Preferencia por sabores dulces.
- Consumo exagerado de alimentos entre comidas.

También se sabe actualmente que el aumento excesivo de peso en la madre durante el embarazo incrementa excesivamente el número de células de hijo en gestación, lo que puede ser la causa e una probable obesidad en el niño.

1.3 Factores de riesgo para el desarrollo de la obesidad

Los factores que contribuyen a esta situación son múltiples. Está documentado que más del 95% de la obesidad infantil se trata de obesidad exógena. Esto se debe a que en México el factor de riesgo que más se asocia a la obesidad en los niños es la modificación en los patrones de alimentación con dietas con un alto valor calórico, y la disminución en el grado de actividad física (Rivera, 2002)

Por estas razones es que se debe considerar de suma importancia la alimentación de los padres en el desarrollo de la obesidad en los niños, desde su gestación hasta su crecimiento, desarrollo y aprendizaje a partir de su contexto familiar, escolar y social, ya que ellos imitarán lo que ven y la cultura alimentaria que se les inculca y a la cual pertenecen.

Aquí me referiré también a la cultura de la población mexicana quien ha influido en gran medida en el desarrollo de la obesidad. Es importante mencionar que la alimentación de la población mexicana ha cambiado con el transcurso del tiempo debido a diversos factores, uno de ellos es la penetración extranjera en nuestro país.

Como consecuencia de la penetración extranjera en la producción y consumo de alimentos, la dieta popular en México ha sido cada vez más cara y menos nutritiva, así han afirmado diversas organizaciones como la FAO en el año de 1981 (Díaz M, 1981)

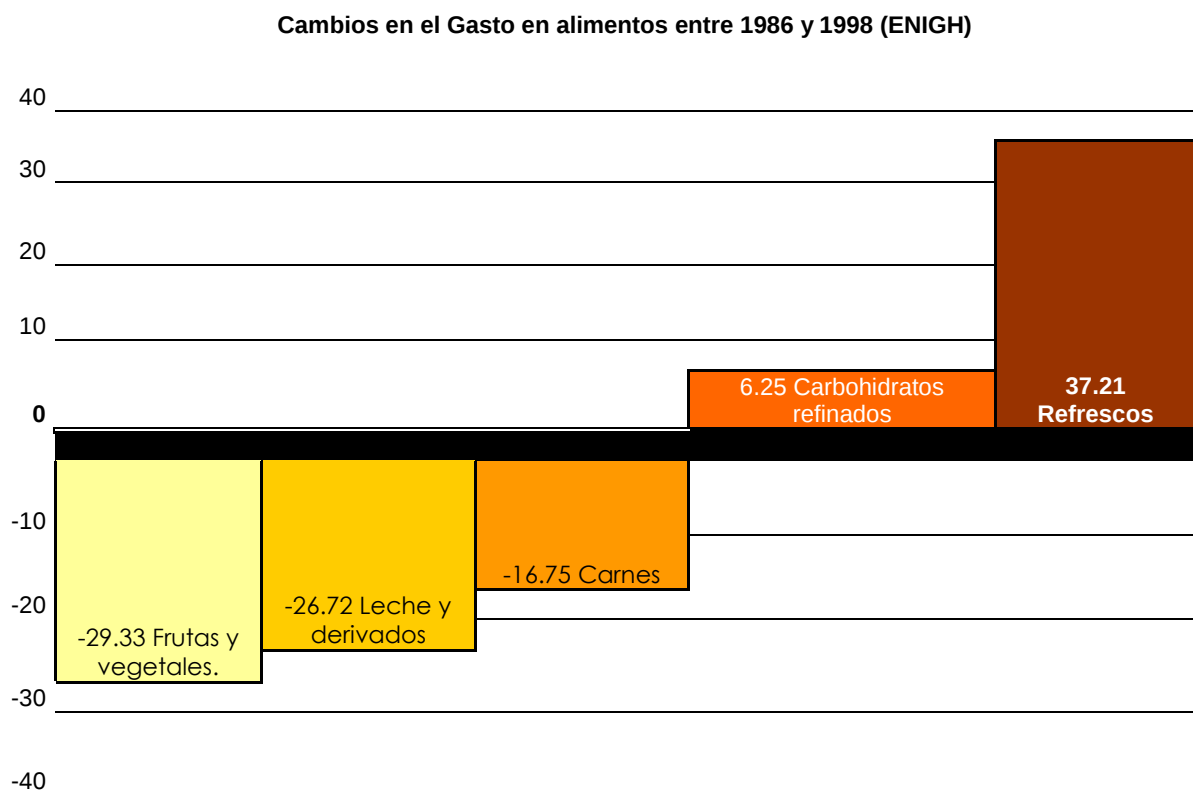
Un estudio de la FAO *"Food and Agriculture Organization"* Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación, demostró que en Tabasco a consecuencia del auge petrolero en los últimos años la dieta de la población se deterioró un 35% a partir de los años noventas (Díaz, 1981)

Esto no es privativo de Tabasco, está ocurriendo en todo el país. El país necesita enfocar su producción agrícola a satisfacer las necesidades del consumo básico interno, porque además, se nos están imponiendo nuevos patrones de consumo alimentario que están provocando una deficiencia cada vez mayor en la dieta alimenticia. La desnutrición del pueblo se está agravando.

Como ejemplos concretos la FAO mencionó el consumo de productos importados: pan de caja, pastas de harina, y refrescos. Todos ellos poco nutritivos y más caros que los alimentos y bebidas tradicionales (Díaz, 1981). Este tipo de productos, son de los que más se consumen al día, sobre todo por niños en edad escolar debido a la promoción televisiva y a la facilidad para adquirirlos en las cooperativas de las Escuelas.

En México, en general se ha brindado mayor atención a los problemas de desnutrición que a los de mala nutrición por exceso. Sin embargo, los cambios que el país ha experimentado y el proceso de transición epidemiológica por el que atraviesa, indican que la malnutrición por exceso también puede construir un problema de salud pública importante. La creciente urbanización y el desarrollo económico producen cambios en las condiciones y en los estilos de vida. Estos cambios pueden generar modificaciones en la dieta y en los patrones de actividad física de la población, lo que puede aumentar el riesgo de obesidad.

Con respecto a la alimentación, estudios realizados a partir de la Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de los Hogares, en el año 1998 describe el incremento en el porcentaje de alimentos ricos en carbohidratos refinados como refrescos, mientras que disminuyó el consumo de frutas, vegetales, carnes y lácteos (Rivera, 2002).



Con respecto a la actividad física la obesidad está asociada al sedentarismo producto del esquema de las condiciones de la vida urbana lo que conlleva a un mayor tiempo dedicado a ver televisión y a los videojuegos; en la población mexicana se estimó que por cada hora de televisión incrementa 12% el riesgo de obesidad en niños de 9 a 16 años, en los cuales se encontró que dedican en promedio de 2.2 a 4.1 horas al día a ver televisión o jugar videojuegos (Ortega y García, 2006).

El estudio concluye diciendo: "Es necesario llevar a cabo programas de prevención con grupos en mayor riesgo de presentar sobrepeso" (ENSANUT, 2006)

Otros factores que intervienen en el desarrollo de la obesidad son los conductuales y los biológicos (Toussaunt, 2000)

Factores conductuales:

- Disminución del tiempo para actividad física y reemplazo por tiempo dedicado a la televisión, videojuegos y computadora.
- Niños que evitan el desayuno, pero que consumen una colación en la escuela.
- Horarios de comida no establecidos, con largos periodos de ayuno y/o unión de comidas.
- Hábitos alimentarios inadecuados (dietas altas en lípidos, hidratos de carbono refinados) y aumento en el consumo de alimentos industrializados.
- Familias en las cuales ambos trabajan.
- Bajo consumo de verduras, vegetales y fibra.

Factores biológicos:

- Antecedentes de obesidad.
- Si uno de los padres es obeso, el riesgo de ser obeso en la edad adulta se triplica.

- Aglactación temprana (antes de los 6 meses de edad)
- Hijo de madre con diabetes gestacional o madre diabética.
- Hijo de madre obesa.
- Retraso de crecimiento intrauterino.
- Nivel social, económico y cultura bajos.

Los niños en edad escolar y adolescentes con sobrepeso y obesidad deben considerarse de alto riesgo en el desarrollo de trastornos metabólicos como hiperinsulina y dislipidemias.

Todas estas evidencias indican que hoy en día la obesidad ya no es una enfermedad exclusiva de la gente adulta, lamentablemente una gran cantidad de niños la padecen debido a la alimentación que han recibido desde los primeros años de vida.

Enfermedades como la Diabetes Mellitus y la Obesidad han ido creciendo año con año en la población, no solo mexicana, sino mundial, creando un problema de salud pública global. Los malos hábitos aprendidos desde la niñez dentro de la familia, la escuela y la sociedad, determinan el desarrollo del individuo en todos los aspectos, incluyendo el nutricional, provocando el surgimiento de individuos poco saludables, débiles, que mueren a corta edad por problemas de salud derivados de la deficiencia nutricional que padecen, sin olvidar la gran contribución que hace la publicidad de productos "chatarra" a este tipo de complicaciones en la salud.

La Encuesta Nacional de Salud 2006 menciona que existe una mala nutrición tanto por desnutrición como por el exceso e la ingesta, lo cual se ve determinado por causas biológicas, socioeconómicas y culturales (ENSANUT, 2006).

Por ejemplo la desnutrición resulta de una dieta inadecuada por la cantidad o calidad de los alimentos que se consumen, por el acceso insuficiente a alimentos nutritivos, prácticas inapropiadas en el hogar, así como la distribución desigual de los recursos, conocimientos y oportunidades entre los miembros de la sociedad. Afortunadamente La Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2006 determinó que en el 2006 la desnutrición aguda, la cual pone al niño que la padece en alto riesgo de muerte ha dejado de ser un problema de salud pública, debido a que disminuyó un 73% con respecto a 1988, aunque es sabido que siguen existiendo casos en regiones de pobreza extrema.

En contraste entre 1999 y 2006, existe un aumento de sobrepeso y obesidad en ambos sexos en la población aumentando un tercio; los mayores incrementos se dieron en obesidad y en el sexo masculino. Los resultados señalan la urgencia de aplicar medidas conducentes a la prevención de la obesidad en los escolares. La Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2006 describe a ésta última como el resultado de un desequilibrio entre la ingesta y el gasto energético. Este desequilibrio se debe al consumo de dietas altas en calorías y bajas en fibra, combinado con una escasa actividad física a causa de la urbanización y estilos de vida actuales (ENSANUT, 2006)

Para atacar el problema de la obesidad las acciones deberán iniciarse en el momento de identificar un problema de sobrepeso. El abordaje terapéutico del niño en primer lugar debe ser preventivo y dirigido a la modificación del estilo de vida y a mejorar al patrón de alimentación.

Es necesario llevar a cabo programas de prevención con grupos en mayor riesgo de presentar sobrepeso. Es posible prevenir éste tipo de enfermedades, siempre y cuando exista una educación adecuada sobre la buena alimentación y los beneficios de aprender desde la

infancia hábitos alimenticios apropiados a cada etapa de la vida, con esto me refiero a proporcionar una correcta educación nutricional desde los primeros años de vida, con el fin de evitar en lo posible problemas de salud cuando alcance la adultez.

Para prevenir la obesidad infantil se sigue llevando a cabo acciones de orientación nutricional con los niños, padres y tutores, haciendo conciente la disminución de los excesos, indicando cambios en los hábitos alimenticios, factores que influyen en la alimentación (actividad física, horas de sueño, horarios de alimento, compañía en los horarios de comida, lugar para comer, marcación de límites, premios y castigos). La orientación alimentaria debe hacerse mediante El Plato del Bien Comer (Proyecto de Norma Oficial -043-S.S. A. Orientación Alimentaria) y el Sistema Mexicano de Equivalencias (Ortega y García, 2006).

Factores familiares, escolares y sociales en el desarrollo de la obesidad:

“Los hábitos del niño inician en casa con el aprendizaje cotidiano, a través de sus padres. Sin embargo, intervienen factores sociales, económicos y culturales que se van reforzando en la escuela y en el medio ambiente en que se desenvuelve; por ellos es importante que se intervenga orientando al niño a adquirir los hábitos alimenticios desde las primeras etapas de la vida, de ser posible desde el periodo prenatal” (Ortega y García, 2006).

Con respecto a éste último párrafo habría que mencionar el papel que juegan la familia, la escuela y la sociedad con relación a la Educación Nutricional, dado que forman parte del contexto de todo individuo e intervienen directamente en su formación y su educación.

Algunos autores entre ellos, Peaget y Durkheim argumentaban que el individuo que se educa no proviene sólo de la naturaleza sino

que es producto de la sociedad a la cual pertenece (Peaget, 1976). La familia, como la célula de la sociedad y la institución que brinda al niño las bases del desarrollo, debe garantizar una adecuada educación nutricional desde los primeros años de vida, que permitan al sujeto crear hábitos nutricionales que le ayuden a mantener y a promover la salud en el transcurso de su vida.

Por tales motivos, es trascendental que los padres de familia, los maestros y la sociedad en general sean instruidos acerca de la mejor manera de prevenir que más niños presenten este tipo de enfermedades y que la escuela refuerce la labor de los padres, con asignaturas dedicadas a la Nutrición, con actividades alusivas al tema de nutrición, con la impartición de talleres, cursos dirigidos a padres de familia, niños y adolescentes, o bien con algunas modificaciones a los alimentos que se venden a los niños en las cooperativas escolares.

La tarea de propiciar una mejor calidad de vida que permita, tanto a los niños como a los adolescentes rendir de manera adecuada y disfrutar de su vida académica, queda a cargo de los padres de familia y de la escuela. Es labor de ambas instituciones brindar una adecuada educación nutricional, ayudar a los niños a desarrollar y aprender buenos hábitos alimenticios y propiciar un ambiente familiar y escolar saludable (Bisquerra, 2002)

La Escuela tiene un papel importante en este tema, ya que el niño pasa la mayor parte de su tiempo en ella y por tanto ahí adquiere diversos hábitos, entre ellos los de la alimentación, los cuales van a repercutir en gran medida en su salud a lo largo de su vida. No solo depende de los padres el fomentar en los hijos buenos hábitos alimenticios, la Escuela debe de continuar con esta labor sistemáticamente.

La Escuela tiene la función de educar, orientar y formar individuos integralmente, en los planos físico, intelectual y social, transmitiendo conocimientos adecuados a cada etapa de desarrollo desde los primeros años de vida. A partir de la educación, del proceso educativo la Escuela desarrolla directa o indirectamente en él individuo un conjunto de hábitos, de estudio y alimenticios desde los primeros niveles educativos, construyendo así hábitos adecuados e inadecuados, dependiendo de que tan correcta sea la educación alimenticia que se le ofrece al infante.

La Escuela como transmisora de una cultura, debe fomentar, desde edades tempranas, aprendizajes acerca de las distintas variedades de alimentos, de sus propiedades y beneficios y de la manera más apropiada de incluirlos en la dieta, con el fin de prevenir enfermedades en el futuro y consolidar paulatina y definitivamente condiciones para una vida más plena (Behar, 1972).

Ambas instituciones deben procurar el desarrollo óptimo e integral del individuo, por lo que, la tarea de educar a hijos y estudiantes sobre como alimentarse de manera correcta descansa plena y directamente sobre ambas.

La escuela debe proveer de un adecuado plan de intervención educativa a partir de las necesidades de formación y desarrollo de los estudiantes de cada institución, a partir de un diagnóstico y detección de las necesidades de cada centro, implementando estrategias adecuadas para cada sector y evaluando los logros y alcances de dicha intervención (Bassedas, 1997)

Por último la sociedad juega un papel sumamente importante, ya que ella encierra los aprendizajes que son transmitidos tanto en la escuela, como en la familia y los estandariza dependiendo del nivel

socioeconómico al que pertenezca el individuo. Es por eso que se debe trabajar también en ofrecer una Educación Nutricional a la sociedad ya que ella transmitirá ese conocimiento multiplicándolo a través de sus miembros, generando cambios en los hábitos y costumbres de la población (Gómez, 1989).

Dicho lo anterior, considero de suma importancia a desarrollar una propuesta de educación nutricional, trascendental para prevenir infinidad de enfermedades y atacar los graves problemas de salud pública que están surgiendo en la actualidad, en los niños, en la población adolescente y en los adultos.

Este trabajo es producto de mi experiencia profesional, la cual consiste esencialmente en una sistematización de las actividades que lleve a cabo durante la prestación de mi Servicio social y de las acciones que he desarrollado a partir de mi experiencia laboral como pedagoga, desde el año 2003 al año en curso, en proyectos dedicados a los niños con el propósito de promover en ellos la buena alimentación.

Como Pedagoga estoy interesada en éste tema debido a que ya existe una enorme deficiencia educativa respecto a temas de alimentación, es decir; la población mexicana en general no sabe cómo alimentarse de manera correcta y saludable, por eso se adquieren hábitos alimenticios inadecuados desde edades tempranas los cuales repercuten en el crecimiento de los individuos generando problemas de salud a corto plazo como el sobrepeso, la obesidad, diabetes mellitus, entre otras enfermedades relacionadas directamente con una mal nutrición.

Esta sistematización tiene como fin dar a conocer las acciones educativas que en conjunto se comienzan a realizar en la Delegación Tlalpan, y de ser un proyecto minúsculo ha ido creciendo hacia otras

vertientes, impactando a un mayor número de niños y sus familias, con el afán de promover una cultura alimenticia entre la sociedad para la mejora de la salud de la población capitalina a partir de proyectos que sean un grano de arena que genere más conciencia en el tema de la obesidad infantil.

Capítulo 2:

Educación Nutricional

Como podemos ver, la obesidad exógena representa un grave problema de salud pública que hay que atacar, el cual depende completamente del tipo de alimentación en cada una de las etapas de la vida y que puede ser más grave si esta se presenta en la infancia.

Una de las estrategias de combate de la obesidad infantil sin duda es la educación nutricional, como bien lo mencionan varios textos, se trata de una orientación alimentaria, a partir del cambio en los estilos de vida, en base a la enseñanza y aprendizaje de adecuados hábitos alimenticios, el fomento del deporte y la cultura de la sana alimentación.

Una adecuada alimentación nos garantiza una buena salud, la cual es necesaria en todos los aspectos de la vida y todas sus etapas, es por eso que el mantenerla se vuelve un tema de importancia para todos los sectores, en especial el educativo.

2.1 Definiciones en Nutrición

Para hablar acerca de la Educación Nutricional es necesario definir lo que entendemos por nutrición. Los siguientes conceptos ayudan a establecer la diferencia entre alimentarse y nutrirse (Behar, 1972).

Alimentarse.-

Se refiere a comer para saciar el apetito, sin importar lo que se come.

Nutrirse.-

Se refiere a la ingesta de aquello que el cuerpo necesita para estar

sano y desarrollar adecuadamente las actividades diarias como trabajar, estudiar, hacer deporte, entre otras actividades

Desnutrición.-

Se refiere al conjunto de problemas derivados de la mala alimentación, esta puede darse por tres factores; por que es insuficiente, es decir, que no consume los alimentos necesarios, se queda con apetito y si esto sucede con regularidad se desnutren, es decir que se generan serios problemas de salud. Otra razón por la cual se da la desnutrición es debido a que la alimentación no tiene la calidad nutricional necesaria, esto quiere decir, que se come solo por saciar el apetito, si los alimentos no son los que el cuerpo necesita para realizar sus funciones, también se genera desnutrición, y una tercera razón es que se presenten ambas situaciones, que los alimentos sean insuficientes.

Nutrimentos.-

Son las sustancias o compuestos nutricionales que tienen los alimentos que son fundamentales para el buen funcionamiento del organismo. Es importante mencionar que no todos los alimentos contienen los mismos nutrimentos.

Hay que tomar en cuenta que estamos hablando de educación para la salud, la cual no consiste única y exclusivamente en brindar información y orientar acerca de los cuidados que requiere el cuerpo para evitar la enfermedad, se trata de algo más profundo, ya que en la enfermedad intervienen aspectos sociales, psicológicos y personales.

2.2 Definiciones de Salud y Enfermedad

Para reflexionar un poco al respecto nos hacemos la siguiente pregunta:

¿Qué se entiende por educación y promoción de la salud?

La salud y la enfermedad son procesos multidimensionales, multideterminados y multifactoriales.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como el estado de completo bienestar físico, mental y social (Simón, 1999).

La salud es el conjunto proceso-producto de relaciones dinámicas y bidireccionales entre dimensiones y competencias individuales (biopsicosociales) y características ambientales (biofísicas, sanitarias, socioeconómicoculturales) cuyo resultado es un estado caracterizado por el equilibrio y el correspondiente bienestar biopsicosocial, siendo la enfermedad la pérdida momentánea o duradera de dicho equilibrio dinámico acompañada de los correspondientes trastornos, síntomas discapacidades o necesidades físicas, psíquicas y /o sociales (Simón, 1999).

De igual manera la salud se puede definir como el estado de las relaciones entre el organismo y el ambiente o ecosistema en el que éste se desenvuelve, siendo la salud el resultante de relaciones o respuestas adaptativas y la enfermedad se define entonces como las relaciones o respuestas inadaptativas o desadaptadas, considerando para esto, que la capacidad de adaptación de un individuo a su ambiente o ecosistema está determinada por los recursos biológicos y psicológicos que posee el individuo y las exigencias o presiones del propio ecosistema (Simón, 1999).

La salud es un proceso multidimensional. Si se pretende evaluar la salud de un sujeto, no se puede dejar de lado su condición mental, social y solo tomar en cuenta su salud física, por lo que debe

considerarse la naturaleza biopsicosocial a partir de las siguientes dimensiones:

- Biofísica
- Psicológica
- Psicosocial

La salud de cualquier individuo estará determinada por su naturaleza biopsicosocial, de acuerdo a como se desenvuelva en la realidad en cada uno de estos tres aspectos.

La dimensión biofísica estará determinada por el estado de salud biológico y por la genética, en el caso de la dimensión psicológica, intervienen aspectos motivacionales, conductuales, emotivos y cognitivos, por último la dimensión psicosocial abarca su relación social, cultural y educativa con su medio (Simón, 1999).

La misma importancia debe darse a ciertos aspectos que intervienen en la salud de un individuo, como son el cognitivo, el afectivo, el emotivo y el motivacional.

Con la finalidad de ampliar el concepto de salud (y enfermedad) existen también otras definiciones a nivel individual y social que complementan esta conceptualización de salud, a partir de las siguientes dimensiones:

2.3 El balance de salud

- A nivel individual.- es el proceso de equilibrio dinámico entre el bienestar físico, psíquico y social y la ausencia de enfermedades, trastornos, síntomas o necesidades, físicas, psíquicas y sociales. Y

sus indicadores son los juicios individuales o de profesionales que lo evalúan positiva y negativamente.

- A nivel social.- proceso de equilibrio dinámico entre el bienestar físico, psíquico y social y la ausencia de enfermedades de una determinada población. Sus indicadores son informes subjetivos de bienestar o de ausencia de enfermedad, informes epidemiológicos, índices de salubridad y calidad de vida.

2.4 Potencial de salud

Se refiere a cualquier tipo de interacción entre el sujeto y el medio para mantener el balance de salud.

- A nivel individual.-

Se refiere a diferentes aspectos de cada persona como son:

- Estatus Nutricional
- Resistencia Inmunológica
- Aptitud física
- Estabilidad emocional
- Conocimiento y actitudes sobre la salud
- Estilos de vida
- Estrategias de afrontamiento al estrés

A todos estos factores se les puede llamar de tres formas:

- ❑ Variables protectoras
- ❑ Recursos de resistencia
- ❑ Competencias

- A nivel social.-

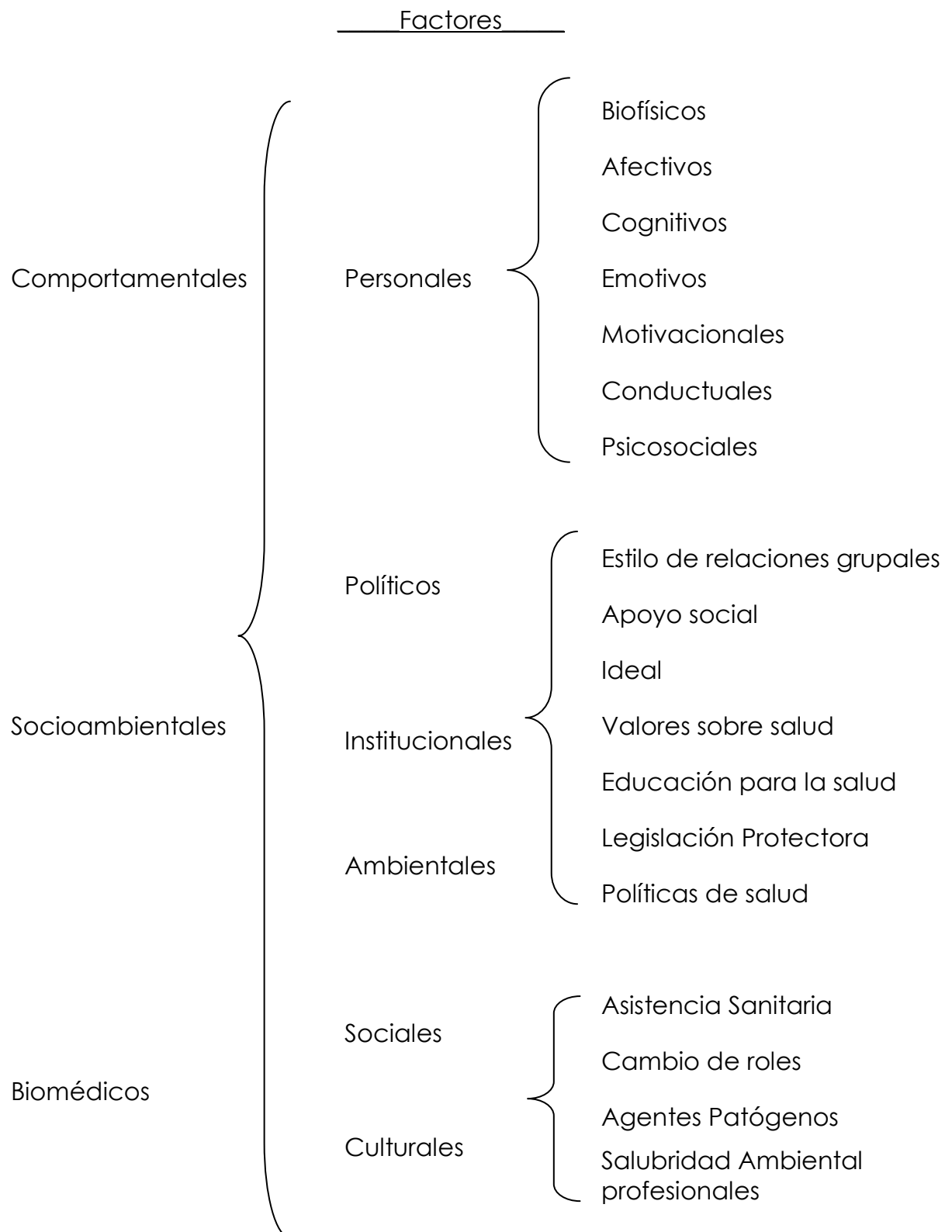
Se refiere a los diferentes factores que intervienen dentro de la vida de la comunidad como son:

- Características físicas y biológicas
- Condiciones Nutritivas y de vida
- Niveles de empleo
- Políticas de salud
- Inversión en promoción de la salud
- Creencias y prácticas de salud

La evaluación del potencial de salud o sus indicadores se obtienen de la medida directa de cada uno de los factores antes mencionados, ya sea a nivel individual o comunitario.

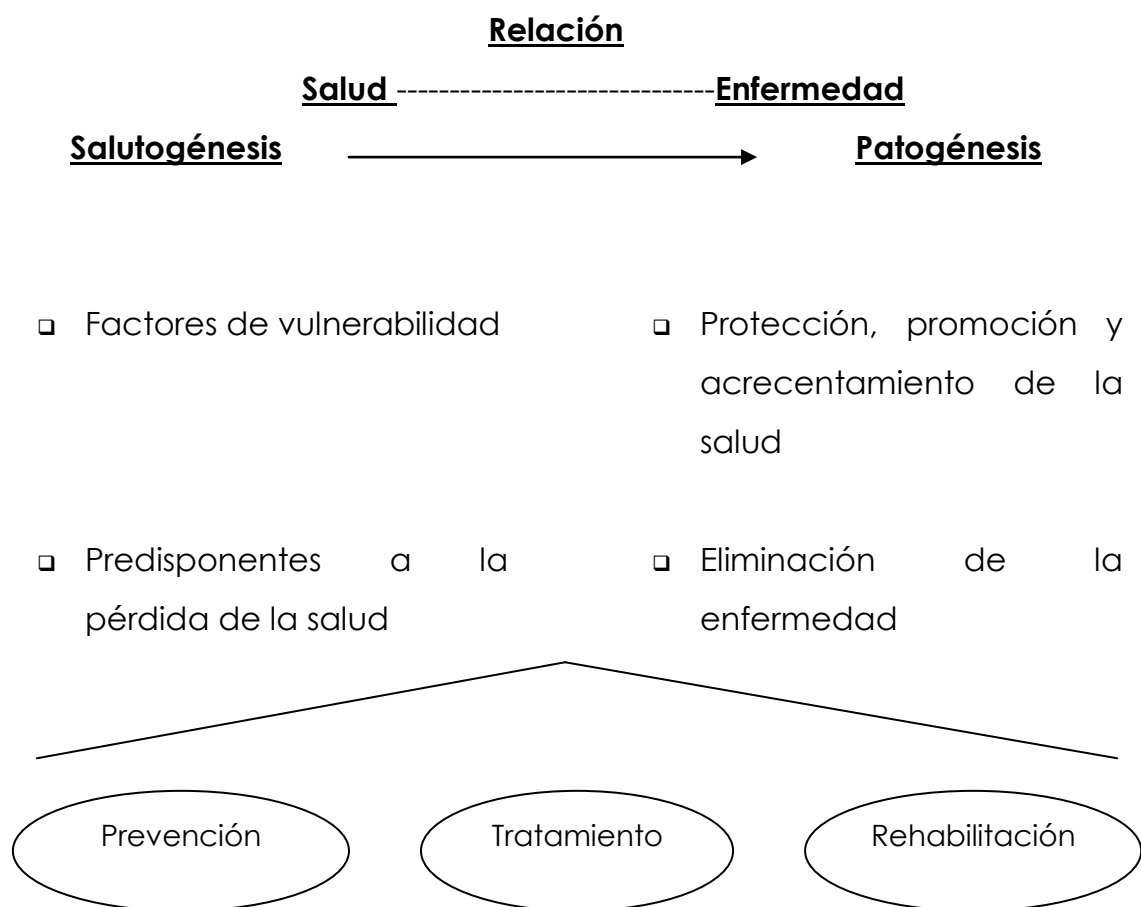
Para determinar la salud de cualquier individuo se tienen que tomar en consideración diversos factores, los biomédicos, los ambientales y los de comportamiento.

Veamos la siguiente tabla que especifica los factores y los tipos de fenómenos multidimensionales que intervienen en la salud del individuo (Simón, 1999).



2.5 Proceso Salud-Enfermedad

Existe el proceso salud enfermedad el cual puede ser entendido a partir de su génesis, la Salutogénesis y la Patogénesis respectivamente, dentro de ésta relación están presentes los factores de cambio que deben conducir al equilibrio del que hablábamos en un principio, al estado de completo bienestar físico, mental y social, que es la salud.



Para poder abordar el tema de Educación para la Salud es necesario acercarnos a las disciplinas que intervienen, una de ellas es la Psicología Educativa.

Esta disciplina ha estado íntimamente relacionada con la Salud ya que de ella provienen diversas explicaciones a fenómenos patológicos y enfermedades Psicosomáticas, por lo que se ha construido una relación

estrecha entre Psicología y Salud, dando como resultado lo que hoy se conoce como Psicología de la Salud, de la cual se derivan las siguientes especialidades, interesadas tanto en la salud mental como en la física (Simón, 1999):

- ▣ Psicología Clínica (salud mental)
- ▣ Medicina Conductual (salud física)
- ▣ Psicología Comunitaria (salud mental)

De ellas hablaremos a continuación:

▣ Psicología Clínica.-

Se refiere al conjunto de procesos que devienen en un conjunto de intervenciones como: comprensión, explicación, diagnóstico, evaluación, prevención, tratamiento y rehabilitación sobre sujetos que presentan problemas o trastornos de rango psicológico. Su principal característica es que establece una relación profesional entre un psicólogo y un paciente en una dimensión de comprensión y ayuda para la solución de sus problemas a partir de una intervención psicológica (técnicas y estrategias).

La función principal de un psicólogo clínico es investigar, comprender, explicar y mejorar la conducta, facilitando al sujeto la adquisición de nuevos esquemas de aprendizaje de las habilidades necesarias para resolver adecuadamente sus problemas, utilizando como modelo, el modelo cognitivo- conductual (Simón, 1999).

▣ Medicina Conductual.-

Se refiere a la integración de conocimientos biopsicosociales relacionados con la salud y la enfermedad física provenientes de diversas disciplinas, por lo que su característica principal es la interdisciplinariedad. Consiste básicamente en la aplicación de técnicas psicosociales al campo de la salud y la enfermedad física,

por lo que quedan descartadas todas las técnicas no conductuales y problemas de naturaleza no física (Simón, 1999). Las técnicas que se utilizan son las propias de la evaluación conductual, las mayores aportaciones que otras disciplinas han dado a esta disciplina han sido las técnicas de terapia y modificación de conducta y la evidencia constatada de la estrecha relación existente entre determinadas conductas y la morbilidad (obesidad, ingesta excesiva y riesgo coronario).

Las disciplinas que intervienen en dicha interdisciplinariedad son las biomédicas entre las cuales se encuentran la Anatomía, la Fisiología, la Bioquímica, la Epidemiología, la Endocrinología, la Neurología, y las psicosociales entre las que se encuentran la Psicología del aprendizaje, la terapia y modificación de conducta, la Sociología, la Antropología entre otras.

❑ Psicología Comunitaria.-

Consiste en la comprensión, explicación y solución de problemas a nivel social o comunitario con la intención de una mejora del medio. Sus principios son los siguientes (Simón, 1999):

- Perspectiva ecológica
- Búsqueda del cambio social
- Prevención
- Intervención en crisis
- Creación de la sensación psicológica de la comunidad

Sus objetivos son principalmente:

- Prestación de servicios humanos
- Desarrollo de recursos humanos
- Prevención

- Reconstrucción social y comunitaria
- Cambio social y comunitario
- Desarrollo de Estrategias y métodos
- Educación para la salud
- Intervención en crisis
- Apoyo de profesionales y para profesionales
- La mejora del entorno
- Las comunidades terapéuticas
- La creación de escenarios

Esta disciplina constituye una especialidad de la Psicología cuyo objeto de estudio es la relación entre los sistemas sociales y el comportamiento, con el fin de conseguir el desarrollo humano integral y prevenir los problemas desde la comprensión de sus determinantes socioambientales y la modificación de éstos sistemas sociales, de las relaciones psicosociales y del desarrollo de la comunidad.

Cada una de las disciplinas mencionadas intervienen activamente en el campo de la Educación para la Salud que se desarrolla en los programas que describo en éste trabajo; Las "Jornadas Escolares de Educación Ambiental" así como en los proyectos que surgen a partir de éste como "La Nutrialdea", el "Zumbido de la Abeja" y en especial en el proyecto "Nutrisa en tu Escuela" de los que hablaremos más adelante.

La Psicología Comunitaria en especial retoma los aspectos de prevención, cambio social y comunitario, intervención y educación para la salud que a partir de la Educación Nutricional se pretende desarrollar en éste trabajo, con la finalidad, no solo de cambiar hábitos y conductas alimenticias, sino de contribuir a la salud física intelectual y social de los individuos que participan en cada programa a corto, mediano y largo plazos.

2.6 Pedagogía aplicada en Educación para la salud

La Pedagogía aplicada en cada uno de los proyectos de Educación Nutricional partió de un análisis de la situación como lo indica la Psicología comunitaria, éste trabajo abarcó un análisis de reacciones para poder abarcar la prevención a partir de un trabajo educativo comunitario promoviendo el cambio social a partir de la transmisión de conocimiento de nutrición, con el fin de promover buenos hábitos de alimentación a partir de una adecuado conocimiento de los alimentos y su combinación para llevar una dieta balanceada y así prevenir problemas de salud relacionados con una mala nutrición.

¿Por qué es importante promover una Cultura de la Salud y Buena Nutrición?

La cultura determina la distribución socio-epidemiológica de las enfermedades por dos vías:

- Desde un punto de vista local, la cultura moldea el comportamiento de las personas, predisponiendo a la población a determinadas enfermedades.
- Desde un punto de vista global, las fuerzas político-económicas y las prácticas culturales hacen que las personas actúen con el medioambiente de maneras que pueden afectar su salud.

Todas las actividades de nuestra vida cotidiana están condicionadas culturalmente. La cultura modela nuestras conductas homogeneizando comportamientos sociales.

Los seres humanos actuamos partiendo de una determinada cultura de la salud, compartimos una serie de principios básicos saludables que nos permiten integrarnos en el sistema social más cercano.

Es importante diferenciar entre dos conceptos complementarios e interdependientes: Sociedad y Cultura.

La sociedad es el conjunto de relaciones sociales que se dan en un hábitat y la cultura es lo que da forma y envuelve a esa sociedad (Bassedas, 1997).

En una cultura, se pueden mover diferentes criterios, dentro de cada contexto social pueden ser importante unos valores más que otros. La adaptación a la cultura y a los valores de una determinada sociedad dependerá de las circunstancias socioeconómicas y personales de cada individuo o grupo social.

La cultura es un constructo social, y por lo tanto también cambian los hábitos que se constituyen como pautas culturales y socialmente aceptadas (Bassedas, 1997). Los comportamientos más o menos saludables adquieren diferente dimensión en función de la trascendencia social que tengan en un momento determinado.

La educación para la salud es fundamental en las sociedades para:

- Modificar conductas no saludables.
- Promocionar conductas saludables.
- Provocar procesos de cambio social.

Es por eso fundamental trabajar en una educación para la salud que promueva cambios en la cultura alimenticia de los niños y sus

familias de tal manera que se generen estilos de vida sanos, hábitos alimenticios adecuados y una mejor salud a nivel social.

La pedagogía tiene una labor educativa trascendental en el plano de la salud, enfocada en este caso en la salud nutricional, ya que a través de ella se pueden generar estrategias de orientación alimentaria que permitan prevenir la obesidad infantil, a partir de la promoción conductas alimentarias saludables, o remediarla promoviendo el cambio social por medio de la modificación de inadecuadas conductas de alimentación que han llevado a los niños y sus familias a padecer actualmente obesidad.

Dentro de los campos de trabajo dispuestos para la pedagogía, está la Orientación Educativa, y entre las diversas funciones que tiene a su cargo un Orientador educativo, se encuentra la orientación preventiva, es aquí donde el problema comienza a cobrar sentido.

En este caso se trata de orientar a nivel social a cualquier persona que participa en cualesquiera de los Proyectos de Educación Nutricional que desarrollé y que describiré más adelante, ya sean maestros; quienes imparten la teoría de una adecuada alimentación y son ejemplo en las aulas, padres de familia; quienes transmiten valores y son los emisores de buenas y malas conductas alimentarias que día a día los niños reproducen y finalmente los niños; quienes son los más afectados al presentar obesidad a edades tempranas agravando su salud al llegar a la vida adulta.

El fin de cada uno de los programas o proyectos de orientación alimentaria es brindar información adecuada acerca de las diferentes maneras de mejorar los hábitos alimenticios que los prevengan de enfermedades futuras y que los hagan parte de un estilo de vida saludable.

Capítulo 3:

La Orientación y su función educativa

La Orientación desde su función educativa tiene el objetivo de educar para la vida. Una de las definiciones que manejan Davis y Brewer, quienes promueven la orientación como Educational Guidance, sostiene que la orientación no es adaptar, condicionar, controlar, dirigir o tomar responsabilidad por otro, sino ofrecer al educando la ayuda necesaria para que comprendan, organicen, amplíen y desarrollen sus actividades individuales y cooperativas (Vélaz de Medrano, 1998).

La Orientación en su carácter educativo y considerada como un proceso tecnológico de intervención psicopedagógica, es decir un proceso fundamentado teóricamente, intencional, sistemático y programando tiene como meta lograr la plena realización del sujeto (Vélaz de Medrano, 1998).

El proceso de orientación puede ser considerado como un proceso de aprendizaje. En consecuencia requiere ser planificado sistemática y profesionalmente, ser secuenciado, lógica y psicológicamente, atender a la dimensión preventiva, formativa y correctiva, dar cabida a una variedad de técnicas y estrategias, y estar centrado en la adquisición de habilidades y competencias que permitan la comprensión de los factores motivadores de la conducta propia y ajena, así como la posibilidad de generar adecuados mecanismos de auto control y regulación personal (Bassedas, 1997).

Existen muchas definiciones sobre orientación educativa, pero una de las modernas y que coinciden mejor con el concepto de esta tesis, es la que la considera una ciencia de la acción que estudia, desde la perspectiva educativa y por tanto, diagnóstica, preventiva, evolutiva y ecológica, la fundamentación científica del diseño, la adaptación y la

evaluación de las intervenciones dirigidas al desarrollo y el cambio optimizante del cliente y de su contexto (Bassedas, 1997).

Los elementos que hay que rescatar sobre esta definición son:

- Orientación como ciencia de intervención pedagógica proveniente de diferentes disciplinas.
- Orientación como proceso de ayuda a todas las personas en diferentes contextos y debe producirse a lo largo de toda la vida.
- Su finalidad es el desarrollo personal, social y profesional del individuo en su contexto.
- Orientación como un proceso imprescindible en el propio proceso educativo, profesional y vital.
- Orientación implica sistematización, de la intervención pedagógica ya sea en el currículo o en el desarrollo comunitario.

3.1 Principios de la Orientación

La intervención Psicopedagógica está fundamentada por los principios de prevención, desarrollo e intervención social, es aquí donde todo el trabajo de orientación alimentaría descrito en este trabajo comienza a tener forma:

Principio de prevención:

Prevenir es tomar medidas para evitar que algo suceda, promoviendo circunstancias y resultados deseables. Este concepto procede del campo de la salud. Existen tres: La primaria (actual para reducir el número de casos problema en el futuro y se centra en el conjunto de la población y grupos de riesgo). La secundaria (identificación y tratamiento temprano de los casos problema, se diseña para reducir el número, la intensidad y la duración de los problemas ya ocurridos). Y la terciaria (incrementar la probabilidad de que el funcionamiento normal

sea restaurado y reducir la probabilidad de la repetición de los problemas ya ocurridos, con una función remedial y terapéutica).

La Orientación Alimentaria llevado a cabo en mi experiencia profesional está enfocada a la prevención de la obesidad infantil, y se basa en el principio de prevención primario, pues se está interviniendo antes del surgimiento del problema, en alguno de los casos, y en otros en el principio de prevención secundario ya que intenta tratar de identificar tempranamente los problemas que ya se han hecho presentes.

La Orientación educativa desde su principio de prevención primaria tiene algunas precisiones (Vélaz de Medrano, 1998):

- Las intervenciones preventivas deben dirigirse a todos los sujetos y no sólo a los que son potenciales de un problema.
- Las acciones se diseñan para ser dirigidas a grupos, no a individuos.
- Todas las intervenciones son intencionales, y por tanto planificada.
- Se dirigen a problemas de aprendizaje escolar y de conducta.

Con el principio de prevención primaria de la orientación se abren nuevas posibilidades de intervención en campos no suficientemente atendidos institucionalmente y permite dar algunas respuestas a demandas o necesidades escolares y sociales, generadas fuera de la institución escolar, desde la familia o la comunidad en general, pero de enorme trascendencia para la misma.

Justo es el caso de la orientación alimentaria llevada a cabo en los programas descritos en éste trabajo, ya que surge de campos atendidos fuera de las instituciones, en éste caso de una fundación y de

una empresa, a partir de la necesidad social de combatir el problema de salud pública que implica la obesidad infantil y por ende es aplicada a la prevención de la misma en niños en edad escolar a partir del propio ambiente educativo que genera la escuela, pero sin ser generada por esta.

Las actividades llevadas a cabo en los programas de orientación alimentaria como “Las Jornadas Escolares de Educación Ambiental” y “Nutrisa en tu Escuela” fueron debidamente planificadas, intencionadas y diseñadas para el trabajo grupal desde el ambiente escolar y social como lo indica la orientación preventiva en su principio de prevención primaria.

La intervención preventiva del orientador es centrarse en actuar como mediador para modificar aquellas circunstancias del contexto generadoras de problemas, así como dotar a los individuos de las adecuadas competencias para que puedan afrontar las situaciones problemáticas (Vélaz de Medrano, 1998).

Principio de desarrollo:

Que consiste en un proceso de ayuda para promover ese desarrollo integral del potencial de cada persona. Desde dos enfoques:

- Enfoque madurativo: que trata de una serie de etapas sucesivas en el proceso vital de toda persona, unidas a la edad cronológica y biológica:
- Enfoque constructivista: que concede gran importancia a la experiencia como promotoras de desarrollo, siendo imprescindible la participación activa del sujeto ayudado por los mediadores sociales.

Principio de Intervención social:

Se trata de tener presente el contexto socioeducativo en el que se desarrollan los individuos y se produce inevitablemente la intervención psicopedagógica. De tal manera que el proceso enseñanza aprendizaje sea visto de una forma global.

Durante el desarrollo de las actividades que se llevan a cabo en cada programa citado en este trabajo, fueron considerados los principios de desarrollo y de intervención social de la orientación preventiva, esto en el sentido de considerar actividades dirigidas y adaptadas para cada edad y nivel educativo considerando las etapas de desarrollo a nivel biológico y madurativo permitiéndole al educando a través de experiencias dirigidas el constructo de los aprendizajes que le permitan la adquisición de aprendizajes significativos en el tema alimentario generando el desarrollo de adecuadas conductas alimenticias.

3.2 Funciones de la Orientación

Funciones de la intervención:

a) Destinatarios

- Individuos
- Grupos primarios (familia, pareja o círculos íntimos)
- Comunidad o instituciones (la clase, el grupo de amigos, los clubes, asociación de alumnos o padres, órganos de gobierno, consejo directivo)

b) Propósitos o finalidad

- Terapéutica
- Preventiva
- De desarrollo

c) Método

- Intervención directa
- Intervención indirecta: consulta y formación
- Utilización de medios tecnológicos

Las funciones de la orientación que deben considerarse importantes son: diagnóstica, de información, de organización, planificación, de consulta, consejo, evaluación e investigación. En pocas palabras, toda intervención orientadora debe ser planificada siguiendo las fases del proceso tecnológico (Vélaz de Medrano, 1998):

- 1) Diseñar un plan de acción
- 2) Selección de técnicas y recursos adecuados de intervención
- 3) Investigación específica
- 4) Planificación de la intervención
- 5) Intervención
- 6) Evaluación

3.3 Áreas de intervención de la Orientación

Existen cuatro áreas a los cuales va dirigida la orientación educativa:

- ❖ El desarrollo de la carrera
- ❖ Los procesos de enseñanza aprendizaje
- ❖ La atención de las necesidades educativas especiales y a la diversidad.
- ❖ La prevención y el desarrollo.

Dado el objeto de estudio de éste trabajo de tesis, nos me centraré exclusivamente en dos de ésta áreas de orientación; el proceso de enseñanza aprendizaje, en el cual se pretende realizar una intervención pedagógica como contribución en los temas de nutrición impartidos en el aula escolar según los niveles de desarrollo, así como la

prevención de la obesidad infantil a partir de una orientación preventiva y remedial, de manera que los educandos adquieran hábitos de alimentación adecuados y se generen cambios en las conductas alimentarias inadecuadas en los casos que presenten ya esta problemática de salud, contribuyendo con el desarrollo humano y calidad de vida de los participantes.

3.4 Teorías Psicológicas aplicadas a la Orientación

Existen diferentes teorías Psicológicas que han regido el proceso enseñanza aprendizaje, el cual ha estado dividido por dos vertientes principales; el conductivismo y la psicología cognitiva. La transición del conductismo al cognitivismo se describe a continuación:

Conductivismo:

El conductismo siempre ha estado dividido por escuelas iniciando por el estructuralismo, cuyo objetivo ha sido la conducta observable por la interacción herencia-ambiente, posteriormente el neoconductismo en la que el núcleo es el "condicionamiento operante" (Vélaz de Medrano, 1998).

En el conductismo el núcleo central es su concepción asociacionista del conocimiento y del aprendizaje, estableciendo que el origen del conocimiento humano son las sensaciones (nada hay en la mente que no haya pasado primero por los sentidos), así el conocimiento se alcanza mediante la asociación de ideas, la mente, de existir es una copia de la realidad, por lo que el control de la conducta reside en el medio.

Esta teoría establece que el aprendizaje es siempre iniciado y controlado por el ambiente y que debe manifestarse en un cambio de conducta observable. Otros de los supuestos del conductismo es que el

punto de partida de la enseñanza son los objetivos educativos, sin tomar en cuenta los conocimientos previos, lo importante es que se aprende y no como se aprende (Bassedas, 1997).

Psicología cognitiva:

Refiere la explicación de la conducta humana a entidades, estados, procesos y estructuras mentales, es decir que la acción del sujeto está determinada por sus representaciones mentales (Vélaz de Medrano, 1998).

Dentro de la ciencia cognitiva existen dos vertientes; una de carácter *organicista y estructuralista*, representada por la Psicología de la Gestalt. Piaget, Vigotski o Ausbel. Y la otra de naturaleza *mecanicista y asociacionista* representada por el Procesamiento de la información.

Teorías cognitivas de la reestructuración

Desde estas teorías el sujeto es productivo y dinámico, su aprendizaje es interno, de naturaleza cualitativa y se produce por reestructuración.

Uno de sus representantes es Piaget, para quien el aprendizaje consiste en el progreso de las estructuras cognitivas por procesos de equilibración que tienen lugar cuando se produce un desequilibrio o conflicto cognitivo que pone en marcha dos procesos complementarios, la asimilación (incorporación de lo real o interpretación del medio en función de sus esquemas) y la acomodación (modificación de un esquema causada por los elementos que se asimilan).

Para Piaget, el alumno debe tomar conciencia y percibir una situación como conflictiva para poder modificar sus esquemas (Bassedas, 1997).

Piaget identifica varios estadios en el desarrollo de la inteligencia humana las cuales se explican a detalle en otro apartado de este trabajo:

- 1) El periodo senso-motor (0 a 2 años)
- 2) Pensamiento pre operacional (2-7 años)
- 3) Periodo de las operaciones concretas (7-11 años)
- 4) Periodo de operaciones formales (11-15 años)

Otro de los representantes del cognitivismo es Vygotski quien propuso los conceptos de “zona de desarrollo potencial” y “zona de desarrollo próximo” los cuales describe como “zona de desarrollo próximo” a la distancia entre el nivel real de desarrollo, determinado por la capacidad de resolver independientemente un problema, y el nivel de desarrollo potencial, determinado por la resolución de un problema bajo la guía de un adulto, mediador o compañero más capaz.

En su teoría Vygotski considera el desarrollo una consecuencia del aprendizaje y no a la inversa como lo hace Piaget. La instrucción solo es buena cuando va por delante del desarrollo, cuando atrae esas funciones que están en proceso de maduración o en la zona de desarrollo potencial (Bassedas 1997).

En conclusión el constructivismo se ha convertido en el marco explicativo que integra aportaciones diversas para la intervención psicopedagógica.

El constructivismo es la idea que mantiene que el individuo tanto en los aspectos cognitivos y sociales del comportamiento como en los afectivos, no es un mero producto del ambiente ni un simple resultado

de sus disposiciones internas, sino una construcción propia que se va produciendo como resultado de la interacción entre esos dos factores.

Por tanto esta es la visión del educando de la cual partí para el desarrollo de los programas y proyectos de orientación alimentaria, de tal manera que el diseño de las actividades partió, sin duda y en primer lugar del desarrollo del individuo en el plano biológico, cronológico y cognitivo, pero sin dejar de lado la construcción interna del mismo, que se compone a partir de la guía del mediador u orientador para la adquisición de aprendizajes significativos que sean reflejados en la vida diaria, en cambios de conducta alimentaria.

3.5 Teorías de enseñanza aprendizaje

Teoría del Aprendizaje por descubrimiento:

De Jerome Bruner, sostiene que se puede enseñar cualquier materia a cualquier niño en cualquier edad destacando su propuesta de diseño curricular en espiral, que procede desde estructuras globales simples, a las estructuras globales complejas. Defiende los buenos programas por encima de la enseñanza programada. Y para que esta actividad cognitiva se consiga debe haber una motivación extrínseca por lo que propone “el aprendizaje por descubrimiento” (Vélaz de Medrano, 1998)

El aprendizaje significativo:

De David Ausbel. Esta definición de aprendizaje es una de las más influyentes en la Psicopedagogía y Didáctica, ya que se centra en el aprendizaje producido en un contexto educativo y de los conceptos científicos aprendidos y enseñados previamente en la vida cotidiana del niño.

Ausbel hace una diferenciación entre aprendizaje memorístico (contenidos relacionados de un modo arbitrario careciendo de

significado para el que aprende) y aprendizaje significativo (contenido relacionado de modo no arbitrario y que se incorpora a las estructuras de conocimiento que posee el sujeto porque adquiere significado para él).

El aprendizaje significativo puede darse bajo las siguientes condiciones:

- a) Que el contenido de aprendizaje posea un significado en sí mismo
- b) Que el alumno disponga de los requisitos cognitivos necesarios para similar ese significado:
 - Predisposición o motivación para aprender
 - Motivación de logro
 - Confianza en la utilidad del aprendizaje

Otra a la que hay que hacer referencia por su valor para la intervención psicopedagógica en distintos contextos es la "Teoría del aprendizaje social" de Bandura.

Teoría del aprendizaje social

De Bandura: La cual postula al aprendizaje social como una consecuencia de la interacción entre la conducta y las condiciones que la controlan. Las pautas de comportamiento pueden aprenderse por propia experiencia y mediante la observación del comportamiento de otras personas. Las conductas más complejas solo pueden aprenderse por imitación.

El aprendizaje por imitación se da por cuatro procesos:

- Atención: se imitan las conductas de las personas más vinculadas al sujeto.
- Retención: almacenadas en la memoria a largo plazo.

- Reproducción motriz: se debe tener las habilidades motrices necesarias para aprenderlas.
- Motivación y refuerzo: favorece la atención, retención y repetición de la conducta.

La concepción de aprendizaje y enseñanza que acabamos de ver se organiza a partir de tres ideas fundamentales:

- 1) El alumno es el protagonista de su propio proceso de aprendizaje.
- 2) La actividad mental constructiva del alumno se aplica a contenidos ya elaborados.
- 3) El profesor debe ser un orientador que guía el aprendizaje del alumno intentando que su construcción se aproxime al conocimiento considerado como válido.

Desde la perspectiva constructivista, cobra tanta importancia o más el aprendizaje de estrategias (aprender a aprender) que el de conocimientos. Por tanto el constructivismo constituye la fuente psicológica que fundamenta la intervención psicopedagógica, presente en todo proceso de enseñanza aprendizaje.

Este tipo de aprendizaje constructivista es el que se pretende desarrollar a través de cada programa de intervención pedagógica en alimentación, que se aplica en los proyectos que desarrolle.

En pocas palabras se trata de que los niños aprendan a aprender, y no solo en cuestión a los contenidos de nutrición, sino también en el aprendizaje construido a partir de su propio entorno y sus construcciones internas, de tal manera que el niño no solo adquiera el conocimiento acerca de la variedad de alimentos y sus propiedades, sino que aprenda a tomar la decisión y la responsabilidad de elección de lo que

come, de lo que le dan sus padres y de sus preferencias a la hora de tomar una decisión sobre los alimentos a consumir.

Este aprendizaje significativo es el fin de cada actividad de educación alimenticia, ya que se promueve que el educando adquiera el conocimiento de los alimentos y la habilidad para elegirlos a partir del significado y utilidad que el mismo le dará para su vida cotidiana.

A continuación algunos principios psicopedagógicos de la intervención:

- Partir del nivel de desarrollo del alumno
- Reconocer la actividad constructiva del alumno
- Garantizar la funcionalidad de los aprendizajes
- Favorecer el desarrollo de la actividad mental
- Organización de los contenidos a través de un enfoque globalizador
- Impulsar las relaciones entre iguales (impulsar zonas de desarrollo potencial)

Capítulo 4:

Tarea Pedagógica

Mi tarea dentro del desarrollo de cada programa, iniciando con el de servicio consistió en hacer uso de mis conocimientos pedagógicos para desarrollar actividades de orientación alimentaria que pudieran ser adaptadas para todas las edades, así como la creación de materiales didácticos para cada actividad.

Para realizar los programas y cada una de las actividades que los componen tuve que basarme en teorías psicológicas, cognitivas, del desarrollo del niño, procesos de aprendizaje, didáctica, entre otras, para revisar que contenidos y que dinámicas podían ser aptas para cada edad.

Las edades atendidas fueron desde niños de preescolar, primaria, secundaria, prepa y adultos.

Para la elaboración de los programas y el desarrollo de las actividades me apoyé en los siguientes criterios enfocados a la orientación preventiva en relación a la obesidad infantil:

1. Diseñar un plan de acción:

- a. Uno consistió en la planificación, diseño, desarrollo e impartición de talleres y pláticas sobre alimentación dentro del Programa de “Jornadas Escolares de Educación Ambiental” de la Fundación El Manantial I. A. P.
- b. Y el otro fue crear un programa de visitas escolares que orientara en alimentación a todos los niveles, desarrollando actividades para toda la comunidad escolar visitada. Este programa se nombra “Nutrisa en tu Escuela”

2. Selección de técnicas y recursos adecuados de intervención:

- a. Para cumplir con el desarrollo de una orientación alimentaria generadora de aprendizajes significativos consideré que la actividad más apta para que el educando aprenda contenidos a la vez que interacciona con ellos por medio del análisis y la acción son “los talleres” como una metodología participativa. Para cada taller se diseñaron materiales didácticos acordes a la edad a los que estaban dirigidos.
- b. Otra de las actividades desarrolladas fueron los juegos, a través de los cuales se consigue transmitir de manera lúdica los contenidos e integrar a los participantes a la vez que se promueven valores como la participación, el trabajo en equipo y la tolerancia.
- c. Una actividad más que desarrollé fueron las pláticas de nutrición dirigidas a padres y adolescentes, a partir de las cuales se contó con la colaboración de nutriólogas especializadas en la temática.

3. Investigación específica

Mi investigación partió del problema de salud pública que representa la obesidad infantil en México, sus consecuencias actuales y a futuro y las causas que están llevando a que los niños la padezcan. Una vez identificados estos puntos los sintetice para poder transmitirlos a los padres y maestros como decididores de la alimentación de en los hogares y en las escuelas, y de una forma aún más sencilla para la transmisión con los niños como influenciadores en el cambio de conductas alimentarias incorrectas y la adquisición de buenos hábitos alimenticios.

4. Planificación de la intervención

La intervención se planificó a partir de una logística en la cual se consideró, recursos físicos, materiales y humanos disponibles, tomando en cuenta las edades a quienes iban dirigidas las actividades, los tiempos dispuestos por las instituciones y sus necesidades.

5. Intervención

Las actividades de intervención pedagógica llevadas a cabo se describen detalladamente en otro apartado.

4.1 Fundación El Manantial I. A. P.

La Fundación El Manantial es una Institución de Asistencia Privada, encargada de sensibilizar y fomentar una cultura de protección ambiental en la comunidad mexicana, con especial énfasis en la población infantil, para lograr concienciar para elevar su calidad de vida mediante una educación integral, no formal, impartida por un equipo multidisciplinario, que tienen como característica el compromiso de proteger y preservar el ambiente y enseñar a la comunidad a hacerlo para beneficio común.

Ubicada dentro del Parque de Loreto y Peña Pobre con dirección en San Fernando 765 Col. Peña Pobre, en la Delegación Tlalpan, La Fundación El Manantial antes llamada Ecología de Tlalpan A. C. inició y logro conjuntamente con la junta de vecinos de Tlalpan, el cierre de la Fábrica de Loreto y Peña pobre. Dicha fábrica se cerró en el año de 1986, ya que generaba una serie de factores contaminantes al ambiente de la ciudad de México y consumía más del 60 % del agua del manantial, que nace en Tenantongo el cual es el suministro para las

colonias de Peña Pobre, Hidalgo, así como otras dentro de la periferia del parque.

Ecología de Tlalpan, junto con un grupo de ambientalistas, en 1988 recuperó este lugar para que se conservara como un centro de educación ambiental para los habitantes de la Ciudad de México, que cada vez se alejan mas del contacto con la naturaleza y no solo se preocupo por dejar espacio verde para recreación, sino que implemento programas educativos, para que los visitantes tuvieran acceso a alternativas prácticas para mejorar su calidad de vida y dar a conocer acciones practicas al respecto.

Finalmente Ecología de Tlalpan cambió su nombre y desde el 21 de Octubre de 1991 se constituyó como La Fundación El Manantial IAP (Institución de Asistencia Privada).

El Parque de Loreto y Peña Pobre es el marco ideal para mostrar la importancia que tienen las áreas verdes en un ecosistema urbano, como regulador de la temperatura y humedad, así como hábitat de flora y fauna de la región. En este sentido, La Fundación El Manantial IAP construyó La Casa Solar Autosuficiente, modelo de vivienda en donde se muestra a los niños ecotecnologías para evitar el desperdicio y contaminación del agua, el uso domestico de la energía solar en la generación de energía eléctrica y calentamiento del agua, reciclaje de aguas negras y la separación de desechos orgánicos e inorgánicos.

En la Fundación se desarrollan actividades dirigidas a públicos específicos. Desde 1993 a la fecha se han atendido a 150,000 niños. El promedio de escuelas y niveles educativos que visita el parque aparece a continuación:

Niveles:

- ✓ Escuelas Públicas 53%
- ✓ Escuelas Privadas 35%
- ✓ Instituciones 12%
- ✓ Preescolar 21%
- ✓ Primaria 39%
- ✓ Secundaria 23%
- ✓ Bachillerato 11%
- ✓ Universidad 6%

Otras de las actividades que se desarrolla en la fundación son las siguientes:

- Curso de Verano y Pascua. – Es una opción para los padres de familia interesados en brindar a sus hijos entretenimiento y educación durante las vacaciones, dejando a un lado la televisión o la computadora, que en ocasiones son muy absorbente. Durante el curso los niños conocen más sobre el medio ambiente, así como el respeto por la naturaleza. En éste espacio además de disfrutar de las áreas verdes del parque, realizar talleres creativos, entrar a la videoteca y divertirse con video pláticas, utilizar el ciberespacio, se programan visitas guiadas a sitios de interés como invernaderos, jardines botánicos, ranchos y se realizan campamentos.
- Día Mundial del Agua.- Su celebración dura del 15 al 22 de marzo. El objeto es promover el uso eficiente del agua en las casas, así como evitar la contaminación de éste recurso por el uso indiscriminado de detergentes agro tóxicos y el mal manejo de desechos orgánicos.
- Día mundial del Medio Ambiente.- La celebración se mantiene del 1 al 6 de Julio. Con un enfoque similar al día mundial del agua. En éste caso se tratan temas generales

sobre la situación ambiental del mundo. En estas fechas se dan conferencias con especialistas en el tema, los cuales exponen la problemática ambiental que se presenta hoy en día.

- Día del niño. – El propósito es festejar a los niños durante todo el mes de abril, incluyendo fines de semana. Dentro de las actividades que se realizan se encuentran los talleres y juegos, además de payasos, mimos, y obras de teatro donde se les permite a los niños participar en la actuación.
- Eventos familiares, sociales y empresariales. – Se organizan todo tipo de celebraciones en las que se realizan actividades recreativas, juegos, talleres y espectáculos. Los solicitantes del evento tienen derecho a utilizar las instalaciones de “El manantial” para dar cursos, capacitaciones, conferencias, fiestas o algún festejo importante.

4.2 Presentación del Servicio Social

Este trabajo consiste en la recuperación de mi Experiencia Profesional dentro del proyecto “Jornadas Escolares de Educación Ambiental” de la “Fundación El Manantial I. A. P.” en el cual participé como tallerista en temas de nutrición y como parte de mi servicio social.

Cabe mencionar que éste proyecto fue creado por la “Fundación El Manantial I. A. P.” en colaboración con la empresa de alimentos “Nutrisa S. A. de C. V.” a partir de la cual diseñé, desarrollé, e implementé las actividades de nutrición que se describen más adelante en este mismo apartado.

La Fundación El Manantial es una Institución de Asistencia Privada encargada de promover el cuidado al medio ambiente y la salud.

Una de sus políticas consiste en ofrecer, a cada uno de los visitantes del Parque de Loreto y Peña Pobre, sin importar su situación socioeconómica y cultural, educación Ambiental y educación para la Salud, con el propósito de crear conciencia sobre los impactos ambientales y de la salud que han venido ocurriendo en las recientes tres décadas con el propósito de que esto permita el cambio de hábitos y costumbres en la sociedad.

El interés por generar una educación ambiental y para la salud de la Fundación, ha provocado que empresas privadas se interesen en participar en la labor educativa que la Institución desarrolla. Tal es el caso de la Empresa Nutrisa que, como una Compañía Mexicana socialmente responsable e interesada en la mejora de la salud de los mexicanos a través de una adecuada alimentación, desarrolló el proyecto de la instalación de una tienda didáctica en la cual se brinde información a niños y adultos acerca de las condiciones óptimas para mantener o mejorar la salud y su calidad de vida a partir de una correcta alimentación. Este espacio fue nombrado "La Nutrialdea" y fue el área dispuesta para la impartición de las actividades que yo diseñe como parte de mi servicio social.

El programa de Servicio social en el cual participe, tiene por nombre "Jornadas Escolares de Educación Ambiental" y pertenece a la Fundación "El Manantial I. A. P."

Dentro del programa "Jornadas Escolares" se realizó un convenio entre la empresa Nutrisa y La Fundación El Manantial por medio del cual se iba a promover el cuidado de la salud a través de una adecuada

alimentación integrando talleres y actividades relacionadas con la nutrición.

4.3 Proyecto “Jornadas Escolares de Educación Ambiental”

El Programa contempla la realización de actividades de educación ambiental y para la salud. Se imparten talleres y cursos con la finalidad de orientar a los niños sobre el cuidado del medio ambiente y la salud.



Va dirigido a todos los niveles socioeconómicos y educativos, así como a personas con capacidades diferentes, con síndrome de down y personas de la tercera edad. El propósito es crear conciencia acerca de la problemática ambiental y los beneficios de una alimentación sana, además de contribuir en la formación profesional de estudiantes de pedagogía, psicología educativa, sociología y administración educativa, responsables del diseño e instrumentación didáctica de dichos programas y proyectos.



El objetivo principal es proporcionar a los visitantes del Parque Loreto y Peña Pobre, una orientación acerca de los cuidados que se deben brindar al medio ambiente y la atención a la salud. Esto se lleva a cabo a través de un determinado número de actividades, con el fin de generar aprendizajes significativos que puedan ser trasladados en la vida diaria de cada una de estas personas.

Los visitantes tienen un recorrido de aproximadamente 4 horas dentro de las instalaciones del Parque, donde realizan las siguientes actividades:

- Bienvenida
- Taller de reciclaje
- Taller del cuidado del agua
- Audiovisual
- Taller de nutrición
- Recorrido a zona arqueológica
- Visita a casa solar



Estas actividades son realizadas por los visitantes durante las 4 horas considerando para cada actividad un tiempo aproximado de 15 a 30 min para cada una. Los contenidos impartidos son acerca del cuidado del agua, del cuidado del medio ambiente, del reciclaje de residuos, de la separación de basura, de la utilización de energías alternas, así como del cuidado de la salud a partir de una buena alimentación.

En cada una de las actividades se pretende sensibilizar a los visitantes con respecto al tema ecológico y de la salud, con el fin de cambiar conductas a partir de los malos hábitos cotidianos que afecten de alguna manera la calidad de vida con respecto a salud y ecología.



Los grupos de escuelas normalmente visitan el parque dos veces por año realizando todas las actividades en un mismo día para el total de la escuela o reparten las visitas de sus grupos a lo largo del ciclo escolar en diferentes fechas para poder abarcar al total de alumnos de la escuela. En caso

de que las escuelas visiten en diferentes ocasiones el parque, se les cambian los temas para que cada visita pueda ser interesante para todas las escuelas y grupos. Pero la temática siempre va enfocada a generar una cultura ecológica y de la buena alimentación.

Tomando en cuenta que la Fundación se dedica principalmente a ofrecer educación ambiental y para la salud, y que la educación como tal (proceso enseñanza- aprendizaje) es considerada como objeto de estudio de la pedagogía, es relevante explicar que dentro del proyecto de “Jornadas Escolares de Educación Ambiental” la pedagogía tiene mucho que ver y mucho que hacer ya que existen diversas opciones para adquirir experiencia profesional como las siguientes:

- Desarrollo e integración de una Pedagogía de la Salud y de la Educación Ambiental
- Elaboración de material didáctico pertinente
- Planeación, programación e instrumentación didácticas por medio de la impartición de talleres y a través de otras actividades educativas por medio de la impartición
- Capacitación de monitores o guías, acerca del cuidado y manejo de los niños, en esta modalidad de enseñanza-aprendizaje.

El trabajo que ha realizado esta Institución sobre actividades de educación Ambiental, ha sido y es en la actualidad, el proyecto más importante dentro del parque de Loreto y Peña pobre, ya que desde 1989 cuando el parque abrió sus puertas al público, inició el Proyecto de las visitas de Jornadas Escolares de Educación Ambiental para niños de preescolar, primaria y secundaria, así como adultos y personas de la tercera edad.

Recibiendo a los niños y jóvenes en jornadas escolares de la ciudad de México y zonas conurbadas, es posible inculcar en ellos proyectos de educación ambiental, así como transmitirles una cultura de respeto y responsable del ambiente y de los ecosistemas naturales de México. Así como, trabajar con ellos en acciones para combatir la contaminación ambiental, y que a su vez los niños tengan una experiencia práctica de lo aprendido en las aulas escolares, teniendo contacto directo con la naturaleza, y aprendiendo en los talleres de: nutrición, plantas, animales, energía, agua, tecnología y vivienda, contaminación, etc.

Este Programa llamado “Jornadas Escolares de Educación” contempla la visita de escuelas patrocinadas por empresas, Instituciones o el Gobierno. Son éstas quienes determinan el perfil de las escuelas que desean invitar, ya sean públicas, particulares o Instituciones de Asistencia, o bien de alguna zona específicas de la Ciudad de México y municipios conurbados. Esta tarea de selección se facilita gracias al apoyo de la Secretaría de Educación Pública. El valor de la Jornada depende si se trata de una escuela Privada, pública o Institución de Asistencia. Adicionalmente se ofrece el servicio de transporte, el costo varía según el kilometraje.

Cada una de las actividades posee una temática específica, así como propósitos definidos. Los talleres que los visitantes realizan tienen el propósito de estimular su creatividad, además de despertar en ellos de manera lúdica, la conciencia sobre el rehúso de desechos sólidos, el cuidado de la naturaleza y de la salud a través de una adecuada alimentación.

Dentro del Programa de Jornadas Escolares se han introducido diversas actividades que poseen el objetivo primordial de brindar a los visitantes información y educación ambiental y para la salud, que promuevan el cambio de hábitos con respecto a la alimentación y al cuidado del ambiente.

Entre los talleres que se imparten se encuentran los científicos, los de pintura, el de horticultura, el de separación y reciclaje de desechos, el de modelado de barro, reciclado de papel, creatividad con semillas, así como el de juguetes solares, maquetas de La Casa Solar Autosuficiente, ciberespacio con interactivos sobre temas de agua, flora, fauna, entre muchos más, una videoteca con capacidad de 50 personas donde se proyectan videos de temas ambientales relevantes y por último los talleres de Nutrición, que forman parte del convenio establecido entre La empresa Nutrisa (como patrocinador) y la Fundación El Manantial que pretende promover una cultura de la Salud por medio de la adquisición de hábitos alimenticios adecuados y el conocimiento de las propiedades de cada alimento, todo esto pretende además reforzar los temas impartidos en las aulas escolares. (Se puede revisar la presentación del Plan Anual del Proyecto "Jornadas Escolares de Educación Ambiental" en Anexo 1)

4.4 Mi Experiencia en las "Jornadas Escolares de Educación Ambiental"

Dentro del programa que desempeñe como tallerista, abordando exclusivamente temas de nutrición, de la misma manera realicé actividades vinculadas con dicha temática, como la elaboración de material didáctico para los talleres y la preparación de juegos que incluían temas de nutrición.

Mi responsabilidad consistía en encargarme única y exclusivamente de todas actividades que correspondieran a la temática mencionada. El grupo de trabajo al cual me integré estaba formado por un Psicólogo Educativo, una Asistente Educativo y jóvenes que participan como voluntarios y que tienen la función de guías o monitores de los grupos de visitantes durante su estancia en el Parque.

La dinámica generada para las jornadas escolares consistía en trabajar durante cuatro horas con cada grupo o escuela que visitaba el parque. Estos grupos se dividían según el grado o las edades y les era asignado un animador o monitor, el cual les daría el recorrido en cada uno de los talleres y demás actividades. Estas se realizaban en una especie de circuito, en el cual se realizaban sesiones de aproximadamente 20 a 30 min con cada grupo.

Las competencias y responsabilidades de cada uno de los miembros del equipo de trabajo se describen a continuación:

Los monitores o guías se encargaban de organizar a los grupos, encargarse de ellos y darles el recorrido durante sus cuatro horas de visita. Ellos son los responsables del control de su grupo, la disciplina y la explicación de actividades, tiempos y explicaciones para cada sección del recorrido.

El Psicólogo educativo era responsable del espacio llamado la Nutrialdea, en el cual se daba explicación a los niños acerca del Proyecto mientras se les proporcionaba un breve recorrido y un audio-cuento, ambas actividades se realizaban en 15 min por grupo. Además de las actividades que ofrecía este espacio se tenía venta al público de los productos Nutrisa dirigidos a los niños y se permitía a cada grupo realizar alguna compra si así lo deseaban. La coordinación y manejo de

este espacio y de la venta de productos era responsabilidad plena del Psicólogo Educativo.

La asistente educativo se encargaba de brindar apoyo al Psicólogo educativo y a mi labor pasando de manera ordenada a los grupos tanto a las actividades de la Nutrialdea, como a los talleres de nutrición, su labor consistía en apoyarnos a ambos para tener todo listo para que se llevaran las actividades en tiempo, forma y de manera ordenada, realizando ella cuestiones de logística, control de grupos y asistencia en materiales para cada actividad. Su relación era directa con los monitores o guías quienes le informaban el orden en que pasaban los grupos a cada actividad.

Dentro del Programa de Jornadas Escolares de Educación Ambiental, junto con los cursos de verano y eventos especiales que la Fundación organizó, durante esta experiencia, fueron estructurados diferentes programas además del Proyecto de Jornadas de Educación Ambiental, los cuales se describen a continuación:

- Programa de capacitación continua para monitores y guías sobre técnicas de control de grupo, actividades y dinámicas de integración, así como estrategias pedagógicas para entender al niño y poder generar en él un aprendizaje significativo dentro de cada actividad.
- Programa de pláticas de Nutrición para padres, dándoles a conocer las características y requerimientos del niño de acuerdo a su edad, así como tips, recomendaciones y consejos generales para enseñarles una manera de alimentar a sus hijos de forma saludable.
- Programa de fábrica de alimentos impartido a niños cursos de verano y pascua en el cual se elaboraban alimentos y platicos siguiendo el plato del bien comer y enseñando a los niños una

alimentación equilibrada para todos los días de duración del curso, ya que una vez que se realizaba el alimento o platillo, los niños se lo comían.

- Programa el Manantial Móvil, en el cual en vez de que las escuelas visitaran el parque con sus alumnos, llevábamos a las escuelas los talleres ecológicos y de nutrición que se impartían dentro del parque, pero desde el aula escolar, para que las escuelas no tengan que trasladarse.
- Proyecto Nutrisa en tu Escuela en el cual se llevan a las escuelas los mismos talleres impartidos en el Manantial y se combinan con nuevas actividades como pláticas de nutrición para papás y teatro guiñol, las tres actividades con el tema de la nutrición.

Desde el principio del Proyecto de Jornadas Escolares hasta el desarrollo de los demás programas y proyectos se vivieron cambios y ajustes que nos hicieron modificar planteamientos y perspectivas hacia el trabajo con los niños y la forma en que debe ser enseñada una adecuada alimentación.

En un inicio, se plantearon todas las actividades de educación nutricional exclusivamente desde un enfoque de siembra de marca, en éste caso de la empresa Nutrisa, pero conforme se fueron dando los acontecimientos, es decir la necesidad social por este tipo de educación, el crecimiento de la obesidad infantil como una problemática de salud pública, entre otras, generaron que a los trabajos realizados para la educación nutricional, se les diera un enfoque de responsabilidad social, tanto de la Fundación el Manantial, como de la misma empresa Nutrisa, quien apoyaba en materiales, contenidos y funcionaba como patrocinador del proyecto nutricional.

Esto dio pie a que se generaran los demás proyectos y programas en pro de la buena alimentación, logrando educar a más de 24 mil

niños mensuales, siendo hasta el 2009 alrededor de 144 mil niños educados con los proyectos generados a partir del Proyecto de Orientación y educación alimentaria creado por la Fundación y Nutrisa, de los cuales se derivaron los demás proyectos que generaron el incremento de educandos.

Las tareas principales consistían en:

- Planear, construir e impartir talleres de nutrición para los visitantes; el propósito pedagógico de ésta tarea era desarrollar conocimientos, tales como conceptos básicos de alimentación y nutrición, los grupos de alimentos, así como sus propiedades y beneficios y la manera adecuada de combinarlos para llevar una alimentación equilibrada entre los participantes, dándole a los contenidos una estructura didáctica que desarrolle aprendizajes de una forma más sencilla.
- Elaborar el material didáctico que se utiliza en cada taller o actividad lúdica; el propósito pedagógico de ésta tarea es desarrollar materiales con los cuales el participante pueda interactuar, involucrándolo con los contenidos de cada taller, para desarrollar en el aprendizajes a través de la experiencia.
- Realizar actividades lúdicas vinculadas con la educación alimenticia; el propósito pedagógico de ésta tarea es desarrollar actividades que permitan al participante adquirir aprendizajes significativos por medio del juego.

Las características del lugar en el cual se desarrolla la experiencia, son las siguientes:

La Fundación El Manantial se localiza dentro del Parque de Loreto y Peña Pobre, el cual pertenece a la Delegación Tlalpan, su dirección es

San Fernando 765, esquina Insurgentes Sur, Col. Peña Pobre, CP. 14060, Tlalpan.



El Parque Loreto y Peña Pobre se asienta en una zona arqueológica relativamente pequeña la cual se ha adaptado como parque ecológico delimitado con bardas el área de estacionamiento, caseta de seguridad y locales de distintas organizaciones, que al igual que El Manantial, se dedican a realizar talleres y actividades educativas con los visitantes. Las actividades y talleres del Programa de Servicio Social se realizan en el área verde del Parque.

4.5 Talleres de Nutrición

¿Qué es un taller?

El taller es una metodología participativa que opera en el proceso de enseñanza- aprendizaje, es decir una serie de estrategias en pasos organizados lógicamente cuyo objetivo es lograr el aprendizaje con una estructura pedagógica en la acción, se aprende haciendo sobre un proyecto de trabajo, constituido principalmente por actividades individuales, en pequeños grupos y con el grupo total.

En el taller se integra la teoría y la práctica, partiendo de la reflexión e involucrando una experiencia.

Características Pedagógicas de un taller:

- Promover la actividad en equipo de los participantes
- Sustituir el hábito de “acumular por acumular” por el de “aprender a aprender” implicando la creatividad individual y grupal para la resolución de problemas comunes, así como la actitud lúdica.

El taller es un excelente instrumento de intervención en trabajo grupal, dentro del campo educativo, social y comunitario, por lo que de ésta manera se pueden educar, informar y promover en la sociedad acciones que beneficien a cada comunidad, sector o población, con el propósito de transformar la realidad social.

Las actividades realizadas dentro del Programa son las siguientes:

Objetivos generales de los talleres. –

Crear talleres para las Jornadas Escolares de Educación Ambiental en donde se enseñe a los niños a preparar algún alimento nutritivo y al mismo tiempo se mencionen los beneficios nutrimentales del mismo, a la vez que se fomenta en los niños hábitos de salud y alimentación con la finalidad de crear conciencia desde edades tempranas de lo importante que puede ser prevenir enfermedades con una buena alimentación.

El taller es un excelente instrumento de intervención en trabajo grupal, dentro del campo educativo, social y comunitario, por lo que de ésta manera se pueden educar, informar y promover en la sociedad

acciones que beneficien a cada comunidad, sector o población, con el propósito de transformar la realidad social.

Los talleres que se diseñaron dentro del servicio social son los siguientes:

- Taller de Amaranto. –

- ❑ **Descripción:** se explica a los visitantes la problemática de sobrepeso y obesidad de México y se les habla de la importancia de una alimentación equilibrada, resaltando las características y beneficios de los cereales, hablando en particular del amaranto como uno de los más nutritivos. Se habla de su origen, propiedades y beneficios que dicho cereal brinda al cuerpo y los productos que se elaboran con él.
- ❑ **Actividad:** los participantes colocarán los nutrimentos del amaranto en una barra ficticia, mencionando a la vez el beneficio de cada uno mientras los van colocando.
- ❑ **Aprendizaje:** Los participantes aprenderán sobre las propiedades de los cereales y los beneficios de integrar cereales como el amaranto a la dieta diaria.
- ❑ **Producto:** se elabora una barra de amaranto con chocolate, como producto del taller
- ❑ **Seguimiento:** Todos los que visitan el Parque de Loreto y Peña Pobre dentro del Programa de Jornadas Escolares de Educación Ambiental reciben éste taller y se llevan a casa su barra de amaranto, además de un tríptico con



información complementaria a la que reciben en el taller, con el objetivo de educar y concienciar acerca de la importancia de incluir alimentos saludables, variados y naturales como el amaranto contribuyendo con una cultura alimenticia adecuada.



- Talleres para curso de verano y primavera. –

Como parte del mismo Programa de la Fundación El Manantial se desarrollan cada año los cursos de verano y pascua (primavera) para los cuales se elaboraron talleres de nutrición, los cuales se describen a continuación:

Dichos talleres tienen el objetivo de promover de una manera lúdica las propiedades de distintos alimentos, con el fin de ampliar su conocimiento sobre los que ellos mismos ya conocen y que los incluyan en su dieta diaria. Los talleres realizados fueron: el taller de amaranto, taller de grupos de alimentos, taller de yogurt, taller de soya, fábrica de alimentos.

- Taller de grupos de alimentos (cursos). –

- ❑ **Objetivo:** Dar a conocer la variedad de alimentos y los grupos existentes de acuerdo a sus propiedades alimentarias para llevar a cabo una alimentación equilibrada.



- ❑ **Contenido:** se explica a los niños la existencia de los 3 grupos básicos de alimentos a partir del plato del bien comer (guía establecida en la NOM-043 de Orientación Alimentaria de la Secretaría de Salud) a la vez que se van

mencionando las propiedades principales de los alimentos de acuerdo al grupo que pertenecen.

- ❑ **Actividad:** a partir de adivinanzas los niños van identificando cada alimento dentro de cada grupo y lo van colocando de acuerdo a su lugar dentro del plato del bien comer, hasta completar todo el plato con los alimentos.



- ❑ **Aprendizaje:** Los participantes aprenderán sobre las propiedades de cada uno de los grupos de alimentos para que a su vez esto les permita identificarlos y desarrollen así a habilidad de combinarlos de una manera adecuada y equilibrada.

- ❑ **Verificación:** Durante el taller se corrobora que las actividades sean llevada a cabo de manera que se cumpla el objetivo y que todos los niños participen y asimilen de forma adecuada el contenido del taller.



- ❑ **Evaluación:** Al finalizar el taller se evalúa su aprendizaje a través de dinámicas pregunta-respuesta y se estimula a los niños que responden correctamente con algún obsequio.

- ❑ **Seguimiento:** Todos los niños que forman parte de los cursos de Primavera o Verano con la Fundación El Manantial reciben éste taller, con el objetivo de educar y sensibilizar acerca de la importancia de llevar una alimentación equilibrada incluyendo alimentos de cada uno de las grupos del plato del bien comer.



- Taller del yogurt. –

- ❑ **Objetivo:** dar a conocer las propiedades y beneficios de lácteos como el yogurt, destacando su aporte de calcio y los beneficios a la digestión.



- ❑ **Contenido:** en este taller se describe el origen del yogurt, a partir de la leche y sus derivados, mencionando a la vez los lacto bacilos y sus propiedades generales, indicando a que grupo de alimentos pertenece y las combinaciones que se pueden hacer con éste alimento.

- ❑ **Actividad:** elaboración de una paleta de yogurt a partir de la combinación de leche con búlgaros, cubriéndola con chocolate y cereal.



- ❑ **Aprendizaje:** los participantes identifican a que grupo pertenece el yogurt, conociendo sus propiedades y características, así como los beneficios que brinda al cuerpo, de manera que desarrollen el habito de incluirlo en su dieta diaria.

- ❑ **Verificación:** durante el taller se corrobora que las actividades sean llevada a cabo de manera que se cumpla el objetivo y que todos los niños participen y asimilen de forma adecuada el contenido del taller.



- ❑ **Evaluación:** Al finalizar el taller se evalúa su aprendizaje a través de dinámicas pregunta-respuesta y se estimula a los niños que responden correctamente con algún obsequio.
- ❑ **Seguimiento:** todos los niños que forman parte de los cursos de Primavera o Verano con la Fundación El Manantial reciben éste taller, con el propósito de éste taller es

promover en los niños el consumo de lácteos bajos en grasa como es el yogurt y darles a conocer los beneficios que brinda al cuerpo a la vez que conocer diferentes formas de preparación y combinación con otros alimentos.

- Taller de la soya. –

- ❑ **Objetivo:** Dar a conocer las propiedades alimenticias de la soya y los alimentos que se elaboran a partir de ella.
- ❑ **Contenido:** en este taller se describe el origen, características, propiedades y beneficios que la soya proporciona al cuerpo, además de los diferentes productos que se elaboran a partir de éste alimento.
- ❑ **Actividad:** consisten en la elaboración de leche de soya que los niños se toman en el taller o llevan a sus casas.
- ❑ **Aprendizaje:** los niños reconocen a que grupo pertenece la soya, para posteriormente darles una reseña acerca del origen, características, propiedades y beneficios que éste alimento proporciona al cuerpo, además de los diferentes productos que se elaboran a partir del frijol de soya.
- ❑ **Verificación:** durante el taller se corrobora que las actividades sean llevada a cabo de manera que se cumpla el objetivo y que todos los niños participen y asimilen de forma adecuada el contenido del taller.
- ❑ **Evaluación:** Al finalizar el taller se evalúa su aprendizaje a través de dinámicas pregunta-respuesta y se estimula a los niños que responden correctamente con algún obsequio.
- ❑ **Seguimiento:** La intención del taller es dar a conocer a los niños las propiedades de la soya, la variedad de productos que se derivan de ella y su principal característica, la de poder sustituir alimentos como la carne por su alto



contenido en proteínas y nulo contenido de Colesterol, bueno para tratar problemas de colesterol alto en sangre.

- Taller de la Miel. –

- ❑ **Objetivo:** Sensibilizar a los niños en el cuidado de las abejas dándoles a conocer su labor dentro de la naturaleza, así como las propiedades alimenticias y medicinales de la miel.



- ❑ **Contenido:** en éste taller los niños comenzaran ubicando a la miel dentro de uno de los grupos de alimentos, para continuar con su proceso de elaboración, su relación con las abejas, como viven y trabajan entre si para elaborarla miel, características, propiedades y derivados de la miel así como los beneficios que proporciona al cuerpo.



- ❑ **Actividad:** al finalizar el taller con la elaboración de una abeja de fomi que ellos mismos armarán y se llevarán a casa.

- ❑ **Aprendizaje:** los niños aprenderán el proceso de la elaboración de la miel a través de las abejas, mientras adquieren el valor del respeto por estos animales y su trabajo, reconociendo a la vez la variedad de beneficios que proporciona al ser humano la miel de abeja y su consumo.



- ❑ **Verificación:** durante el taller se corrobora que las actividades sean llevada a cabo de manera que se

cumpla el objetivo y que todos los niños participen y asimilen de forma adecuada el contenido del taller.

- ❑ **Evaluación:** Al finalizar el taller se evalúa su aprendizaje a través de dinámicas pregunta-respuesta y se estimula a los niños que responden correctamente con algún obsequio.
- ❑ **Seguimiento:** El propósito del taller es brindar a los niños una idea mas amplia acerca de la valiosa labor que realizan las abejas, la importancia de cuidar a éstos insectos y permitir que continúen con su trabajo, el cual nos permite disfrutar de la miel, como un complemento en el tratamiento de enfermedades respiratorias y como fuente natural de energía, así como su valiosa colaboración para la polinización de plantas y flores.

A partir de los talleres desarrollados durante las Jornadas de Educación Ambiental y los cursos de verano y pascua se desarrollaron los siguientes Proyectos:

4.6 Fundamento Pedagógico de los Talleres

1. Talleres para preescolares (de 4 a 6 años):

Estos talleres fueron desarrollados para niños de 3 a 6 años, con contenidos sencillos y fáciles de asimilar para estas edades y adaptados posteriormente a edades escolares de 7 a 11 con contenidos más especializados según el grado escolar y capacidades de desarrollo.



Para esto fueron consideradas las características que Peaget describe acerca del desarrollo del niño de 4 a 7 años, el cual utiliza un pensamiento simbólico que incluye el lenguaje para entender el mundo, es decir, que para el niño de estas edades el lenguaje es su

medio de autoexpresión y de conocimiento de su entorno, utiliza un pensamiento egocéntrico que a partir de los 6 años comienza a descentrarse, por tal motivo desarrolla su aprendizaje a partir de sus propias experiencias y así es como se va identificando con nuevas palabras y nuevos conocimientos (Hurlock, 1988)

Como ejemplo se desarrollo un personaje para impartir cada taller, en el cual se representa todo lo que el niño debe aprender de cada tema:

Por ejemplo, en el taller de yogurt, se utiliza a Tomas; una imagen de un niño que simula tener de entre 5 o 6 años de edad, el cual sirve para mostrar las propiedades y beneficios que proporciona el yogurt a las partes del cuerpo de Tomas. Dándole a tomas el símbolo de un niño real, con el fin de que el niño pueda identificarse y le permita asimilar el contenido del taller más fácilmente.



Otro de los puntos que se consideraron es el desarrollo del lenguaje de los niños a esta edad, ya que aún no cuentan con un amplio vocabulario, y todo lo que van descubriendo lo relacionan con sus propias experiencias y su ambiente, por esa razón se manejaron lenguajes sencillos y con los que ellos ya estuvieran familiarizados, apoyándonos de imágenes que mostraran de lo que se estaba hablando como un apoyo gráfico, esto con el fin de desarrollar aprendizajes desde la percepción y la asociación de imágenes con lo que se va diciendo durante el taller.

El niño preescolar (de 4 a 6 años) también requiere del juego para adquirir un aprendizaje, este mecanismo fue considerado en el

desarrollo de los talleres ya que para el niño jugar es aprender y en el juego esta la base de lo que mas tarde le permitirá comprender aprendizajes mas elaborados. Por lo tanto, las actividades aburridas se le dificultaran mientras



que las actividades divertidas y que lo inciten a seguir adelante se le facilitaran y así continuara el deseo genuino de realizarlas.

Por tal motivo al impartir los talleres siempre se incluye alguna actividad lúdica en especial dentro de los talleres para preescolares, tales como; canciones, dinámicas, juegos con las partes del cuerpo, etc.

2. Talleres para niños de primaria (7 a 11 años):

Para la creación y adaptación de los talleres para estas edades se consideró el desarrollo del niño según Piaget; el cual habla de un Periodo de operaciones concretas justo de los 7 a los 11 años de edad.

Las características del niño a estas edades son el entender y aplicar operaciones lógicas o principios para ayudar a interpretar experiencias objetiva y racionalmente (Ausubel y Sullivan, 1983). En esta etapa los niños adquieren conceptos básicos de conservación, comprensión de número y clasificación. A estas edades son capaces de memorizar palabras y dar una explicación comprensible de su significado, son aptos para captar una idea o situación en tiempo y espacio, así como desarrollar una idea o imagen en la mente a partir de una pequeña explicación, también son capaces de asociar conocimientos previos con nuevos. Favorecidos por las características de estas edades, se adaptaron de una forma más completa cada taller, incluyendo más contenido a cada tema, con conceptos más elaborados y actividades de memorización, asociación y destreza dentro de cada taller, aptos a su capacidad, de manera que pudieran

ser mucho más atractivos para las edades a las que se imparten. Considerando también que no es lo mismo un niño de 7 a un niño de 11 años, también se incluyó mucho más información para los más grandes dándole más fundamento al taller y haciéndolo mucho más atractivo y gratificante para los niños más grandes de cada escuela.

4.7 Procesos de aprendizaje

Otro punto importante que fue considerado para el desarrollo de los talleres es el proceso de aprendizaje, entendiendo al aprendizaje como un cambio duradero en los mecanismos de la conducta que comprende estímulos y/o respuestas específicos y que resulta de la experiencia previa con estímulos y respuestas similares.

Siempre que vemos evidencia de aprendizaje vemos el surgimiento de un cambio en la conducta: la ejecución de una nueva respuesta o la supresión de una respuesta que ha ocurrido previamente. Tales cambios en la conducta son la única forma de distinguir si el aprendizaje ha tenido lugar o no; considerando que esta definición atribuye el aprendizaje a un cambio en los mecanismos de la conducta, no a un cambio en la conducta directamente, esto para hacer énfasis en la distinción entre aprendizaje y ejecución. Ya que el cambio de conducta está determinado por otros factores, no solo el aprendizaje.

El aprendizaje en pocas palabras es un cambio relativamente permanente en el comportamiento que refleja un aumento de los conocimientos, la inteligencia o las habilidades conseguidas a través de la experiencia, y que puede incluir el estudio, la observación o la práctica.

El objetivo de los talleres infantiles de nutrición que se crearon es justamente desarrollar un aprendizaje que permita al niño el cambio de su conducta alimentaría con el fin de prevenir una posible obesidad.

Para la creación de cada taller se consideraron los tipos de aprendizaje para que fueran aplicados en la dinámica de impartición para cada uno:

El aprendizaje por ensayo y error:

Incluye principalmente el aspecto de respuestas al patrón emocional. Los niños aprenden por medio de tanteos a expresar sus emociones en formas de conductas que les proporcionan la mayor satisfacción y abandonar las que les producen pocas o ninguna (Hurlock, 1988).

Esta forma de aprendizaje se utiliza a comienzos de la infancia, que más adelante. Como estímulo para éste tipo de aprendizaje, en cada taller se impartían los contenidos a través de preguntas, en las que los niños debían responder lo que ellos supieran o creyeran que era la respuesta correcta, a los que contestaban correctamente se les estimulaba con frases aprobatoria y si respondían incorrectamente se les corregía (Ausubel y Sullivan, 1983).

Aprendizaje por imitación:

Afecta tanto al aspecto del estímulo como al de la respuesta del patrón emocional. Observar las cosas que provocan ciertas emociones a otros, los niños reaccionan con emociones similares y con métodos de expresiones similares a los de la o las personas observadas (Ausubel y Sullivan, 1983).

Aprendizaje por identificación:

Es similar al de imitación en que los niños copian las reacciones emocionales de personas y se sienten excitados por un estímulo similar que provoca la emoción en la persona imitada (Ausubel y Sullivan, 1983).

En el caso de éstos dos tipos de aprendizaje por imitación se hace hincapié en las pláticas para padres de familia la importancia de tomar en cuenta éste aspecto del aprendizaje, ya que el niño aprende malos hábitos alimenticios a partir de la imitación e identificación de los malos hábitos de los padres, amigos del colegio, maestros y en general la gente que forma parte de su entorno, de esta forma se trata de cambiar conductas tanto de los miembros de la familia, principalmente los padres, tanto de la comunidad escolar.

Aprendizaje por condicionamiento:

El cual significa aprendizaje por asociación. En el cual, los objetos y las situaciones que, al principio, no provocan reacciones emocionales, lo hacen más adelante, como resultado de la asociación, en éste caso se retoma la importancia que el proceso de aprendizaje le da al entorno, de esta forma los niños van a tener ciertas reacciones positivas y negativas a los alimentos de acuerdo a la asociación que le den a esa misma situación (Ausubel y Sullivan, 1983).

En ésta parte la insistencia es hacia los padres al crear las situaciones de asociación o condicionamiento con los momentos relacionados con la alimentación del niño, ya que es justo a partir de una incorrecta asociación de momentos desagradables con tiempos de comida que se provocan trastornos o desordenes alimenticios a partir de la ansiedad que genera en el niño este tipo de asociación.

Es por eso fundamental en desarrollo de una correcta educación alimenticia propiciar situaciones agradables en los tiempos de comida para evitar malas asociaciones y ansiedades a futuro en el niño que puedan ser reflejados en comer en exceso o al contrario desarrollar niños que eviten el alimento por asociarlo con un momento sumamente desagradable para ellos.

4.8 Colaboración de Nutrisa con la Fundación El Manantial I. A. P.

Antecedentes

Nutrisa es una empresa mexicana fundada en el año de 1979. Desde su inicio se empezaron a descubrir y confirmar los grandes beneficios de la alimentación natural para mejorar y conservar la salud del ser humano. Estando convencidos de esto y al querer aportar al país una nueva cultura alimenticia que proporcionara una mejora en la calidad de vida, se abrió una pequeña tienda ubicada en el sur de la ciudad, con el propósito de ofrecer al público alimentos naturales que mejoren su salud y su calidad de vida.

Posteriormente se establece otra sucursal en un Centro Comercial cercano a Periférico Sur, en la cual el éxito rebasó con creces las expectativas. Es así como comienza el proyecto de crear una red comercial que ofreciera a todo tipo de público alternativas naturales de alimentación, salud y belleza.

En unos cuantos años Nutrisa se establece en los centros comerciales de mayor importancia en el Distrito Federal. Se emprende también el crecimiento hacia el interior de la República con sucursales en Monterrey, Nuevo León y Villa Hermosa Tabasco. Años más tarde Nutrisa decide acelerar su desarrollo, y es así como en 1992 comienza su expansión de territorio y puntos de venta bajo el concepto de franquicias.

En el año de 1994, se forma el Grupo Nutrisa y para junio de 1995, la empresa ingresa al mercado intermedio cotizando en la Bolsa Mexicana de Valores, lo cual confirma su éxito y solidez en el mercado.

Los productos que comercializa Nutrisa son de origen natural entre los que se encuentran productos de belleza, para el cuidado personal, alimentos naturistas, complementos y suplementos alimenticios, helados y paletas de yogurt bajos en grasa, entre otros. En 1996 Nutrisa decide diversificarse e incursiona en el mercado con un nuevo concepto de helado de yogurt con fruta. Mientras que en 1997, se inaugura un restaurante con un concepto de comida sana y natural, continuando así con la misión de la empresa.

En la actualidad Nutrisa es la cadena de tiendas más importante en el campo de la alimentación natural en México y cuenta con sucursales en los centros comerciales más prestigiados de la República Mexicana.

Durante los 30 años de iniciada dicha empresa ha mantenido el compromiso con sus consumidores y con México, proporcionando productos de calidad que contribuyen a mejorar y conservar la salud y la belleza de manera natural, así como creando fuentes de trabajo que aporten un beneficio social a nuestro país.

Misión de Nutrisa

"Proporcionar salud y bienestar a los consumidores, satisfaciendo sus expectativas por medio de la producción y comercialización de productos naturales".

Filosofía de Nutrisa

"Ser una empresa innovadora de calidad total, formada por un equipo comprometido para satisfacer las expectativas de los

consumidores, convencidos de sus valores para llegar a ser mejores y sabiendo que el éxito de Nutrisa está basado en sus colaboradores"

4.9 Proyecto de Tienda Didáctica (La Nutrialdea)

Con el interés de hacer partícipe a la población infantil dentro de una nueva cultura alimenticia, Nutrisa en colaboración con la Fundación El Manantial IAP desarrollo el proyecto de un espacio educativo para niños llamado "LA NUTRIALDEA" en el cual se brinda educación Nutricional a través de talleres, cursos platicas y actividades lúdicas relacionadas con la nutrición, con el propósito que el niño aprenda acerca de los beneficios de llevar una alimentación más sana.

Objetivo. –

Este proyecto tiene como objetivo brindar al niño una educación nutricional a través de talleres y actividades lúdicas, que de manera empírica despierten su interés y desarrollen su creatividad con el fin de proporcionar aprendizajes relevantes y contribuir con los que se les brindan en el aula escolar, de modo que se vean reflejados en la vida diaria, adquiriendo hábitos alimenticios adecuados a su edad, que los ayuden a llevar una dieta balanceada que mejore su salud y a su vez establecer una relación de trabajo entre La Fundación y Nutrisa que permita lograr objetivos comunes.

Para la realización de éste proyecto se ofrecieron varias propuestas las cuales se muestran a continuación.

Propuestas:

Tienda Educativa:

- Abrir un punto de venta de Nutrisa dedicado a los niños en el que se integre una parte educativa y se expliquen beneficios de los

alimentos y de los productos que se elaboran a partir de ellos incluyendo el helado de yogurt.

- Crear un espacio para adultos para que participen en pláticas, talleres o asesorías sobre nutrición y a su vez se ofrezcan alternativas para alimentarse de forma más sana con alimentos naturales como los que se elaboran en Nutrisa.
-

Talleres de Nutrición:

- Crear talleres para integrar las Jornadas Escolares de Educación Ambiental en donde se enseñe a los niños a preparar algún alimento nutritivo y al mismo tiempo se mencionen los beneficios nutrimentales del mismo.

Video Educativo:

- Crear un video en el cual se expliquen los beneficios de alimentación saludable e ir formando en el niño una conciencia y una cultura de prevención de enfermedades desde la infancia.

CD Interactivo:

- Crear un CD interactivo en el que los niños puedan jugar y aprender en la computadora, utilizando como temas principales: la alimentación y la buena nutrición, el cual sería destinado para el área de Computo de la Fundación llamado "El Ciberespacio"

Teatro Guiñol:

- Realizar presentaciones del teatro Guiñol Nutrisa, con la obra "El Maravilloso Castillo de los Alimentos" dentro del parque con el objetivo de educar a los niños a través de éste medio y atraer mas gente al parque para que conozcan las diferentes actividades que ahí se realizan.

Costo-beneficio del Proyecto:

- Aumentar el número de visitas a la Fundación El Manantial.
- Establecer una alianza con una empresa reconocida que tiene la misma filosofía y con la cual comparten objetivos.
- Ofrecer nuevas actividades para los niños que participan en las Jornadas Escolares, tales como una tienda educativa diseñada para ellos, talleres de Nutrición en donde aprendan las propiedades de los alimentos, presentaciones del teatro guiñol, diferentes eventos y concursos.
- Ofrecer nuevas actividades para los maestros y la gente adulta como pláticas sobre nutrición, salud y productos naturales
- Realizar una promoción de las Jornadas Escolares y actividades en general que efectúa el manantial dentro de los puntos de venta de Nutrisa para que aumenten el número de niños, familias y escuelas que visitan el parque.
- Crear un espacio en donde los niños puedan aprender y divertirse al mismo tiempo.
- Fomentar en los niños hábitos de salud y alimentación para crear conciencia desde edades tempranas de lo importante que puede ser prevenir enfermedades con una buena alimentación.

4.10 Proyectos desarrollados con Nutrisa

Después de 6 meses de iniciado el Servicio Social con la fundación El Manantial I. A. P. y a punto de finalizar éste, surge la oportunidad de seguir desarrollando actividades enfocadas a la educación nutricional en diversos Proyectos en colaboración con Nutrisa, con el mismo objetivo de crear en los pequeños y sus familias una cultura del cuidado de la salud, orientándolos en temas de nutrición y prevención de enfermedades relacionadas con la alimentación, promoviendo en ellos estilos de vida sanos.

Una vez finalizado mi servicio social y a partir del incremento en el número de niños educados por medio de los talleres de nutrición que impartí en el Proyecto de “Jornadas Escolares de Educación Ambiental” Nutrisa muestra interés en mi trabajo y a través de la Jefa del área de Nutrición de Nutrisa me proponen que me haga cargo de su área de niños llamada “El Club de la Abeja” en la cual se encontraban los siguientes proyectos:

- El Club de la Abeja (Club de lealtad infantil)
- El Zumbido de la Abeja (Revista infantil)
- Teatro Guiñol Nutrisa (exhibido en plazas comerciales)
- La Nutrialdea (tienda didáctica)

Nutrisa siendo una empresa socialmente responsable me expone la necesidad de desarrollar nuevos proyectos de orientación alimentaria y el interés de darles un sentido educativo a los ya existentes. Es así como surge la oportunidad de colaborar directamente con Nutrisa haciéndome cargo de su área infantil, la cual a partir de ese momento es nombrada Nutrisa Niños

En respuesta a la solicitud de crear nuevos proyectos de orientación alimentaria surge el proyecto “Nutrisa en tu Escuela” el cual desarrollé a partir de algunas actividades y proyectos ya existentes y agregando actividades nuevas que permitieran ampliar el impacto educativo a varios niveles desde donde se encuentran los niños; las escuelas.

A partir de entonces el área a mi cargo llamada Nutrisa Niños cuenta con los siguientes Proyectos:

- El Club de la Abeja (Club de lealtad infantil)
- El Zumbido de la Abeja (Revista infantil)

- Teatro Guiñol Nutrisa (exhibido en plazas comerciales)
- La Nutrialdea (tienda didáctica)
- Nutrisa en tu escuela (Programa de orientación alimentaria para escuelas de la ciudad de México).

De dichos proyectos solos resaltaré aquellos en los que se realizó como tal una labor educativa destacable para compartirla en base a la temática de la tesis.

4.11 Tienda didáctica (La Nutrialdea)



La Nutrialdea consiste en un espacio de educación nutrición y salud creado por la Fundación El Manantial I. A. P. en colaboración con Nutrisa y enfocado en ofrecer a los pequeños actividades lúdicas, talleres y venta de productos saludables.

Actividades de la Nutrialdea:

- * Audio-cuento
- * Talleres de Nutrición: taller de amaranto, taller de yogurt, taller de miel, taller de soya, taller de grupos de alimentos y Nutri-maratón.

Audio-Cuento

- Dirigido a: niños de 4 a 10 años de edad.
- Espacio: dentro de la Nutrialdea
- Duración: de 15 a 20 min.



Consiste en la narración de una situación ocurrida dentro de la Nutrialdea, lugar donde viven la Abeja Nutrisa, Bee Kid y otros personajes, los cuales son alimentos sanos q son atacados por los malvados chatarra Hip Hip Hop, quienes viven en el país de la comida

chatarra y llegan a la Nutrialdea a robar el sabor y los nutrimentos de las frutas y las verduras, y a contaminar el ambiente, pero son rescatados por Bee Kid, un súper héroe encargado de cuidar la salud y el medio ambiente en la Nutrialdea, a la vez que la abeja Nutrisa va narrando la aventura.



Talleres de Nutrición

Los talleres que se desarrollaron en el servicio social con la Fundación el Manantial fueron retomados para impartirlos en este nuevo espacio y perfeccionados, elaborando una estructura pedagógica para cada uno de ellos y agregando nuevos talleres a partir de ellos. (Se pueden revisar algunos de ellos en Anexos 2)

4.12 El Zumbido de la Abeja

El Zumbido de la Abeja era la Revista oficial del Club de la Abeja, el cual consiste en un Club de lealtad a la marca Nutrisa dedicado especialmente para los niños de 6 a 12 años, creado en el año 2002, con el fin de sembrar en los niños una cultura de la buena alimentación, el cuidado del medio ambiente y el deporte. Resaltando a la vez parte de nuestra la cultura mexicana y nuestras tradiciones.



El Zumbido de la Abeja fué el medio de comunicación a través del cual se mantiene contacto con los socios, informándoles acerca de promociones, eventos especiales, actividades, juegos, manualidades y temas que fomenten en ellos la cultura, el deporte, la ecología y la buena alimentación, de una manera divertida y didáctica.

Objetivo:

Comunicar a los socios del Club de la Abeja, de una manera divertida los beneficios de una buena alimentación, fomentando en ellos valores sobre el deporte, la ecología, la salud y la cultura.



¿Quién la hizo?

El proyecto estuvo a mi cargo y era mi responsabilidad recopilar los temas de cada edición, organizarlos y ponerles la redacción adecuada para los niños, para la realización conté con el apoyo de una Nutrióloga para desarrollar temas de nutrición o recetas y Diseñadores Gráficos para el diseño de cada artículo.

¿Quiénes son sus lectores?

Son niños y niñas miembros del Club de la Abeja de toda la Republica Mexicana que se encuentran entre los 6 a 12 años de edad.

Contenidos:

El Zumbido de la Abeja está diseñado para despertar en los niños curiosidad y gusto por la sana alimentación, el deporte, la ecología, y la salud de una manera divertida y saludable, promoviendo la lectura en ellos.



Cada uno de los contenidos de la revista están seleccionados con el fin de abarcar los temas antes mencionados abarcando los intereses del niño actual según cada edad así como tomando en cuenta su desarrollo y capacidades para entender y llevar a cabo las actividades que en el Zumbido de la Abeja se proponen.

Los contenidos consisten en:

- Manualidades
- Recetas de cocina saludable, con productos Nutrisa
- Actividades Deportivas y ecológicas
- Lugares por visitar
- Fechas importantes y festejos nacionales
- Temas de Nutrición
- Juegos
- Trivial
- Concursos
- Promociones
- Descuentos
- Regalos



Características de la Revista:

Conformada actualmente de 16 páginas, el Zumbido de la Abeja intenta, tanto con su diseño, su tamaño y sus contenidos despertar el interés de los pequeños y acercarse más a sus necesidades y exigencias infantiles.

- Tiraje: 3,500 ejemplares.
- Distribución:
 - Envío por correo a los socios del Club de la Abeja que radican en el Distrito Federal y del Interior de la Republica Mexicana.
 - Eventos especiales del Club de la Abeja.
 - Teatro Guiñol en Plazas comerciales todos los fines de semana
 - En algunas de las alianzas Club de la Abeja.
 - Escuelas en donde se lleva a cabo eventos Nutrisa en tu Escuela

- Publicación: Bimestral
- Tamaño: 17.5 cm. de base x 22.5 cm. de altura.
- No. de páginas: 16

El Zumbido de la Abeja contó con 5 años de publicación y 23 números que se enfocaron principalmente a resaltar los momentos trascendentales que va viviendo el niño durante el año, abarcando temas actuales, según los meses en los cuales se publica cada uno de los números imprimiendo en cada uno contenidos que le permitan al niño divertirse y aprender a través de una lectura y actividades sanas promoviendo una cultura de valores.

Secciones:

El Zumbido de la Abeja está dividido por secciones que permiten llevar un orden y una secuencia de los temas vistos de manera que el niño identifique imágenes, personajes, lenguajes, iconos y colores que desarrollen en él un sentido de pertenencia a la revista y sus contenidos y motivar así su interés por la lectura de los mismos así como su participación en los concursos y en la elaboración de recetas y manualidades.



Debido a que nuestros lectores oscilan entre los 6 y 11 años de edad, para la elaboración de cada número del Zumbido se desarrollan contenidos dirigidos a cada una de las edades tomando en cuenta las etapas de desarrollo que corresponden a cada edad de los pequeños.

Las secciones con las que cuenta el Zumbido de la Abeja son las siguientes y cada una de ellas está dirigida a ciertas edades considerando los conceptos Pedagógicos que determinan las capacidades y desarrollo de cada etapa del niño (Anexos 3).



4.13 El Nutrisa en tu Escuela

Este proyecto de Orientación alimentaria surge en el 2005 y es uno de los programas que yo diseñé a partir de los siguientes objetivos:

- Educar en salud y nutrición a un mayor número de niños.
- Impactar con un trabajo educativo de nutrición hasta donde se encuentra el mayor número de niños concentrado, es decir la escuela.
- Prevenir la obesidad infantil a partir de una correcta orientación alimentaria desde el aula escolar.
- Orientar desde el aula a niños, maestros y padres de familia en la adquisición de buenos hábitos alimenticios y la modificación de los hábitos inadecuados que ya se han adoptado.
- Contribuir con los temas de nutrición impartidos en el aula escolar y sumamente necesarios hoy en día por los problemas de obesidad infantil.
- Intervenir de pedagógicamente dentro de las instituciones que define y contribuye en gran manera en la educación con el desarrollo de conocimientos, valores y hábitos, como lo es la escuela y la familia.

Este programa consiste en visitas a escuelas del Distrito Federal abarcando no solo a los niños, sino también a la comunidad escolar en general nombrando a éste proyecto Nutrisa en tu Escuela, permitiendo

a través de el llegar a un mayor número de niños, padres de familia y maestros educados en el tema de alimentación.

La problemática actual de salud pública que presenta nuestro país hace que Nutrisa se interese en un proyecto de esta magnitud debido al impacto social y educativo que se puede alcanzar visitando escuelas con la temática de la alimentación como prevención de la obesidad y el sobrepeso en edades escolares.



Nutrisa en tu Escuela consiste en un proyecto social de comunicación y educación nutricional desarrollado en escuelas de la ciudad México de nivel preescolar y escolar, con el fin de promover una cultura sana entre todos los miembros de las comunidades escolares, para que a partir del ambiente escolar se despierte en los niños, padre de familia y maestros el interes por un estilo de vida sano contribuyendo con temas de nutrición que se ven en el aula escolar y enfatizando la importancia de cuidar la salud a través de la alimentación para prevenir enfermedades futuras en los niños que serán próximos adultos.



Este proyecto se lleva a cabo en las escuelas desarrollando con las comunidades escolares talleres, pláticas y actividades lúdicas relacionadas con la nutrición el cual pretende brindar al niño el conocimiento de variedades de alimentos y sus propiedades con el propósito de que aprenda acerca de los beneficios de llevar una alimentación mas sana.



Nutrisa en tu Escuela es un proyecto social dirigido a Escuelas de nivel preescolar y educación primaria, enfocando sus esfuerzos en educar y divertir al mismo tiempo a los pequeños.

Objetivos:

- * Brindar al niño una educación Nutricional a través de talleres y actividades lúdicas, que de manera empírica despierten su interés y desarrollen su creatividad con el fin de proporcionar aprendizajes significativos y contribuir con los que se les brindan en el aula escolar, de modo que se vean reflejados en la vida diaria, adquiriendo hábitos alimenticios adecuados a su edad, que los ayuden a llevar una dieta balanceada que mejore su salud y lo prevengan de enfermedades relacionadas con la alimentación como el sobrepeso y la obesidad principalmente.
- * Sembrar marca en los niños mostrándoles una forma rica y nutritiva de alimentarse fomentando en ellos buenos hábitos de salud y alimentación.



Estrategias:

Crear talleres y actividades lúdicas adecuadas para niños de educación preescolar y primaria, así como pláticas de nutrición para padres de familia y maestros, abarcando así a la comunidad escolar en general, con el fin de promover en ellos una cultura alimenticia adecuada de manera que les permita adquirir un estilo de vida sano.



Debido a que ya se contaban con talleres de nutrición que poco a poco se han ido perfeccionando en cada proyecto, estos fueron retomados, y se unieron nuevas actividades que permitieran incorporar

a los padres de familia y maestros quienes son los comunicadores de una buena o mala cultura alimenticia.

Las actividades que se propusieron para poder abarcar a toda la comunidad escolar fueron las siguientes:



- Plática de Nutrición dirigida a padres de familia y maestros.
- Obra de teatro guiñol.
- Talleres de infantiles de Nutrición

A continuación se detallan cada una de las actividades desarrolladas en Nutrisa en tu Escuela.

Pláticas de Nutrición:

Tema: "Alimentación del niño sano en etapa preescolar y escolar"

- Dirigida a: Padres de familia y maestros
- Espacio: salón de usos múltiples o audiovisual del Colegio con sillas, proyector de acetatos o cañón para proyectar diapositivas, en caso de no contar con ninguno Nutrisa se adapta a los materiales con los que cuenta el Colegio.
- Duración: 1 hora
- Cupo: 30 a 40 personas aprox.

Objetivo:

Transmitir al adulto responsable de la formación y educación del niño de estas etapas, una correcta información nutricional, orientándolo acerca del conocimiento de los alimentos, así



como de estrategias educativas para fomentar en casa y en la escuela buenos hábitos de alimentación.

Estructura temática de la plática:

1. Al iniciar se habla de las características biológicas, psicológicas, sociales y educativas del niño que se encuentra en estas etapas, con la finalidad de que el adulto conozca la forma en la cual son adquiridos los hábitos de alimentación del niño.
2. Posteriormente se habla de las necesidades nutricionales de estas etapas, de acuerdo al estilo de vida familiar.
3. Una vez descritas las necesidades, se da a conocer los requerimientos nutricionales, con respecto al aporte de nutrimental de los alimentos para procurar un adecuado crecimiento.
4. Como tema central de la plática se habla de la guía de alimentación que desarrollo la Secretaría de Salud Pública “El plato del bien comer” en donde se habla de los grupos de alimentos con e fin de de fomentar una alimentación equilibrada.
5. Se continúa enfatizando la importancia de promover el ejercicio o alguna actividad física familiar que se adquiriera como estilo de vida.
6. Por ultimo se habla de la importancia de cada tiempo de comida incluyendo las colaciones o lunch, brindando al adulto tips y estrategias que le permitan fomentar el desayuno, promover y procurar un lunch sano, incrementar el consumo de comidas caseras, evitando en lo posible recurrir a la comida rápida y procurar un lunch vespertino para los niños deportistas.

Teatro Guiñol:

Obra: "El Maravilloso Castillo de los alimentos"

Obra Musical con títeres con el tema "Los Grupos de Alimentos"

Dirigida a: la comunidad escolar en general

Espacio: espacio abierto, como el patio de la Escuela

Duración: 1 hora

Cupo: dependiendo del tamaño del patio



Talleres de Nutrición:

- Taller del amaranto.-

En el cual se explica el origen, características, propiedades, beneficios que dicho cereal brinda a la salud y los productos que se pueden elaborar con él, finalizando con la elaboración de una NUTRIBARRA; una barra de amaranto con chocolate, como producto del taller.

Esta actividad tiene como objetivo que los participantes aprendan acerca de los beneficios de integrar éste alimento a su dieta, así como la importancia de llevar una dieta más balanceada incluyendo éste tipo de alimentos.

Dirigido a: niños de 4 a 11 años de edad.

Espacio: salón con mesas, sillas y conexión eléctrica

Duración: 30 minutos

Cupo: 30 niños aprox.



- Taller de los grupos de alimentos.-

El propósito de éste taller es brindar a los niños un conocimiento más amplio acerca de la variedad de alimentos, así como sus propiedades y beneficios. De manera que ellos mismos aprendan a identificar el grupo al que pertenece cada alimento, mostrándoles las combinaciones adecuadas para obtener una alimentación más balanceada.



Consiste en un juego de adivinanzas en las que el niño identifica de qué alimento se habla y lo va colocando en el grupo de alimentos que le corresponde hasta cubrir todo *El Plato del bien comer*; el cual consiste en una guía diseñada específicamente para la población mexicana, la cual fue elaborada por la Secretaría de Salud, de acuerdo a la alimentación y cultura mexicana.

Dirigido a: niños de 6 a 11 años de edad.

Espacio: salón amplio o patio.

Duración: de 35 a 45min

Cupo: 30 niños aprox.

- Nutri-maratón.-

Consiste en un maratón de los alimentos, en el cual con ayuda del tablero se realizan preguntas muy sencillas sobre alimentación y se llevan acabo ejercicios corporales, fomentando en los niños el gusto por el deporte y la buena alimentación de una manera más divertida.



El propósito del taller es proporcionar conceptos básicos sobre los alimentos y recordarles algunos que ya conocen, de una manera divertida, en la cual a través del juego se fomenta el deporte y el trabajo en equipo.

Dirigido a: niños de 6 a 11 años de edad.

Espacio: salón amplio o patio.

Duración: de 20 a 30 min.

Cupo: 30 niños aprox.

- Taller de yogurt.-

El propósito de éste taller es promover entre los pequeños el gusto por el yogurt dando a conocer sus propiedades y beneficios a la salud de una manera muy sencilla y dinámica. Al finalizar el taller los pequeños cubren una paletita de yogurt con Chocolate y cereal.

Dirigido a: niños de 4 a 9 años de edad.

Espacio: salón con sillas y conexión eléctrica.

Duración: de 20 a 30 min.

Cupo: 30 niños aprox.



Conclusiones:

Una vez hecho evidente el problema de salud pública que representa la obesidad en nuestro país y toda la problemática derivada de la mal nutrición y sobre nutrición causada ente muchos otros factores sociales, culturales y escolares, a la incorrecta educación y orientación alimentaria ofrecida en diversos planos educativos, realizaré la siguiente conclusión a partir de los resultados obtenidos dentro de la recuperación de mi experiencia profesional como Coordinadora de proyectos de orientación alimentaria.

Como mencione al inicio de este trabajo uno de los objetivos principales es evidenciar el problema de salud pública que representa la obesidad y el sobrepeso principalmente en etapa infantil, ya que éste tema debe ser abarcado con urgencia por los profesionales de la educación en cualquiera de los campo educativos y desde todos sus planos, el escolar, el social y en primer lugar en la familia.

Uno de los resultados que deseo mencionar y que surge de la investigación en relación a esta problemática de salud, es observar que son pocos los organismos, empresas, instituciones y centros escolares que ven como prioridad el llevar acciones con sus miembros que promuevan una cultura de la buena alimentación, el cambio de hábitos alimentarios inadecuados, la práctica deportiva cotidiana y el desarrollo de un aprendizaje nutricional basado en una adecuado orientación alimentaria, puntos primordiales para el mantenimiento y desarrollo de una sociedad sana y productiva.

Una de las evidencias al respecto es el incremento en la presencia de casos de obesidad y sobrepeso infantil en México, aumentando de manera alarmante de un 20% a 30% en el año 2006 a un 40% en la actualidad, según encuestas ENSANUT. Situación que

habría podido modificarse de llevar a cabo medidas de prevención desde cada uno de los sectores de la población iniciando con el sector educativo. Sin embargo son muy pocos los proyectos contruidos a partir de las 1eras evidencias del aumento de peso en la población y a la fecha se han desarrollado planes, proyectos y estrategias más que preventivos, remediares, para atender los casos que se podrían haber prevenido.

Algo importante que mencionar en la prevención de la obesidad infantil y que pude observar en cada uno de los participantes a los proyectos de orientación alimentaria, son los factores que los llevan a padecer obesidad, que en mucho de los casos son culturales, sociales y familiares que los llevan a ser propensos a padecerla, pero algo que deseo enfatizar es que, la educación alimentaria impartida en la población mexicana a nivel cultural, social, escolar y familiar es determinante para la prevención de casos y hoy en día debe comenzar a considerarse como parte importante en el plan de estudios de centros escolares así como parte de proyectos sociales, públicos y privados, además es necesario involucrar a los adultos a cargo de los niños, ya sean padres o maestros, ellos deben recibir orientación alimentaria puesto que son quienes deciden sobre las opciones alimenticias de los niños y son quienes promueven buenos o malos hábitos de alimentación en los niños.

Lo trascendental de éste trabajo es demostrar que la pedagogía tiene una labor indiscutible en el ramo de la salud y en especial en el tema de prevención de la obesidad infantil como tema apremiante para que comience a considerarse como parte de los programas escolares y sociales, por lo que uno de los aportes que doy a este tema es que debe existir una educación alimenticia institucionalizada y sistematizada para cada nivel escolar considerando su nivel de desarrollo, cognitivo, académico, socioeconómico y cultural, ya que de

no llevar a cabo acciones inmediatas cada año se incrementará la población de niños con sobrepeso y obesidad en los centros escolares, los cuales se verán afectados en su desarrollo integral, integración social, rendimiento físico y rendimiento escolar, impactando así el nivel académico nacional y la calidad de vida de la población infantil de México.

Dentro de las actividades impartidas a padres de familia, maestros y alumnos implementamos técnicas de evaluación que nos ayudarán para valorar si la información ofrecida había sido asimilada y en algunos casos en los que se daba la oportunidad observar los cambios que la comunidad escolar había implementado a partir de nuestra orientación.

Dicha valoración se llevaba a cabo entre los participantes a través de entrevistas, dinámicas de pregunta-respuesta y fomentar la participación en la elaboración de las prácticas. Todo esto con las escuelas e instituciones que participaban en sólo una ocasión.

En el caso de instituciones y centros escolares que participaron más de una vez en las actividades de orientación alimentaria se pudo valorar además los cambios implementados cada año con respecto a la información recibida y los logros que se habían obtenido a partir del cambio de cultura alimentaria en la comunidad escolar.

Una de las evidencias que pude observar a partir del trabajo con diversos niveles socioeconómicos en las actividades de los proyectos a mi cargo, es la escasa educación e información que los niños reciben en temas de nutrición dentro de los centros escolares, tanto en niveles socioeconómico bajo, como en medio y en niveles altos.

En un 40% de las escuelas participantes con un bajo nivel socioeconómico, existe un mayor número de niños que presentan sobrepeso y obesidad, por lo que pude corroborar con la comunidad es que esto se debe en primer lugar a la falta de información de los padre y maestros, quienes deciden sobre la alimentación de los niños y que se ve reflejada en la inadecuada educación alimenticia que se dan en casa, por otro lado los malos hábitos de salud y nutrición que los padres llevan a cabo y que transmiten a la familia, así como la cultura y conducta alimenticia no solo de los padres, sino también la que la escuela promueve junto con la promoción del tipo de alimento que les ofrece.

Por otro lado en los niveles socioeconómicos medios se presentan casos de obesidad infantil pero ligeramente en una menor cantidad en comparación a los niveles económicos más bajos a causa de la falta de información de los padres y a los malos hábitos de salud.

Y en el caso de niveles socioeconómicos altos observé que el conocimiento es ligeramente mayor, en estas escuelas los alumnos están más informados y llevan a cabo las prácticas de salud y nutrición impartidas, pero se presentan otros problemas relacionados con la alimentación en mayor escala, como son la anorexia y bulimia infantil a edades cada vez más tempranas, en su mayoría por cuestiones psicológicas, emocionales, por moda y en otros por una inadecuada información acerca del aporte calórico y nutricional de ciertos alimentos.

El trabajo educativo y de orientación realizado durante los proyectos fue de mucha utilidad para ubicar los niveles de mayor riesgo y las estrategias a seguir para prevenir o remediar los casos de sobrepeso y obesidad infantil.

Uno de los aportes desarrollados a partir de este trabajo es que la alimentación debe ser orientada desde edades tempranas, sin darle menor importancia a la orientación a lo largo de la vida, pero en especial la labor educativa debe centrarse en el desarrollo de hábitos alimenticios adecuados que perduren a lo largo de la vida determinando el estado nutricional.

Uno de los puntos importantes por rescatar de éste trabajo es que para llevar a cabo una correcta orientación alimentaria a partir de cualquier plano, es necesario considerar los aspectos cognitivos, sociales, culturales, psicológicos y educativos, para quien va dirigida, para así poder obtener un mejor resultado.

La orientación alimentaria puede desarrollarse en diversos planos, justo en el plano escolar, que fue donde más experiencia se obtuvo, considero que debería ser considerada como uno de los temas importantes a tratar con los alumnos a lo largo del ciclo escolar, sobre todo en los niveles preescolar y a nivel primaria, ya que en estas etapas los niños desarrollan los hábitos de alimentación que llevarán consigo el resto de su vida y que repercutirán directamente en su desarrollo, determinando en gran medida su desempeño, así como su crecimiento.

En el desarrollo de las actividades que se llevaron a cabo en el transcurso de los proyectos, se concluye como indispensable para una orientación alimentaria, abarcar a los niños justo en éstas etapas de desarrollo, las cuales abarcan niños de 3 a 11 años, sin olvidar la inclusión de padres de familia y maestros, quienes orientan y proporcionan la alimentación en los hogares y en la estancia de los niños en la escuela.

A lo largo de ésta experiencia de sistematización, es posible mencionar puntos relevantes que proponen en si mismos un cambio en

la forma en que se visualiza a la escuela y a la familia como influencias principales en el desarrollo de hábitos de alimentación. Sin duda, hoy en día podemos decir que la mayoría de escuelas que participaron en los diferentes proyectos muestran un interés fundamental en la alimentación de sus alumnos debido al problema de salud pública que han visto agravarse y mencionarse en diversos medios de comunicación, por tal motivo buscan la participación de la comunidad escolar en los proyectos de orientación alimentaria. Sin embargo se pudo observar que muchas de ellas no llevaron acabo algunas de las recomendaciones que se les dan para llevar una correcta alimentación. Al respecto podemos destacar que se siguen viendo casos de venta de una gran cantidad de productos "chatarra" (alimentos industrializados) en cooperativas escolares, solo en algunos casos, se da seguimiento al trabajo realizado con las escuelas introduciendo alimentos sanos y naturales, y en muchos solo se encuentra venta de "chatarra" .

Esto se debe fundamentalmente a la participación conjunta de la comunidad escolar, reuniendo el interés de padre y maestros por la mejora en la alimentación del alumnado llevando a cabo estrategias precisas que los lleven a una transformación en la cultura de la alimentación sana durante los tiempos de recreo o lunch y en algunas instituciones, en los tiempos de desayuno y comida que en ocasiones el niño lleva a cabo en el mismo Colegio.

Del mismo modo se puede observar una escasa regulación con respecto al lunch escolar o refrigerio de los niños. Solo en algunos casos se observo que existía cierta restricción para enviar productos "chatarra" como parte del lunch o en la compra y venta de éste tipo de alimentos en las cooperativas escolares.

Con respecto a la influencia que tiene la escuela en el desarrollo de hábitos alimenticios en el niño, podemos concluir que es

fundamental debido a que es en ella en donde pasan gran parte del día y es el lugar en donde realizan 1 o 2 tiempos de comida y es necesario que la escuela otorgue al niño opciones más sanas para alimentarse. Esto no solo con el afán de realizar un cambio por el simple hecho de hacerlo, ya que esta transformación va más allá, y se verá reflejada en un mejor rendimiento escolar y físico en los alumnos, una mejor actitud, ya que la alimentación repercute en gran medida en trastorno de conducta en el niño, así como en el mejoramiento general de la salud y estilo de vida del niño.

He aquí la importancia de la orientación alimentaria tanto en el plano escolar, social y familiar, ya que, cada una otorgan herramientas educativas para que el niño en si mismo se haga de un criterio para la elección de alimentos que lo hagan llevar un mejor estilo de vida y un mayor rendimiento escolar, es decir que su función hacia el niño será orientar y educación hacia el consumo responsable.

Los aportes educativos que llevé a cabo por medio de mi experiencia fue en concreto la creación de proyectos educativos de orientación alimentaria dentro de una empresa socialmente responsable, con los cuales se pretende contribuir desde el plano mercadológico, con el combate al sobrepeso y la obesidad infantil que aqueja al país. La tarea principal es llevar a cabo estrategias didácticas, lúdicas e informativas que permitan orientar en alimentación partiendo de una pedagógica de la salud y basando su planeación en el desarrollo de aprendizajes significativos que permitan llevar a cabo cambios de conducta alimentaria, implementación de hábitos alimenticios sanos y la creación de estilos de vida saludables, desde el enfoque educativo e invadiendo cada vez más un mayor número de centros escolares, instituciones y fundaciones a favor de la educación e interesadas en contribuir con el combate a la obesidad infantil.

ANEXO 1



Historia

En la Fundación el Manantial, Institución de Asistencia Privada, estamos dedicados desde hace 18 años en la implementación y el desarrollo de actividades enfocadas a la protección de los ecosistemas, generando en los visitantes una gran sensibilidad en temas ambientales.

Además, hemos procurado desde el cierre de las Fábricas de Loreto y Peña Pobre, la preservación de este centro y hemos logrado establecernos como una organización que mantiene el espíritu del Parque, el cual ayuda a regular la temperatura y humedad, asimismo es refugio de flora y fauna endémica del Valle de México, específicamente del sur de la Ciudad y representa un espacio de recarga de los mantos acuíferos, así como un área de esparcimiento y recreación para los visitantes.

Hemos alcanzado una recepción de 180,000 niños atendidos en cursos y jornadas escolares de educación ambiental, lo cual avala nuestro trabajo desde 1991 a la fecha.

El propósito es sensibilizar y fomentar una cultura de protección ambiental en la comunidad mexicana, principalmente en la población infantil, para lograr elevar su calidad de vida mediante una educación integral, no formal, impartida por un grupo multidisciplinario, que tienen como característica el compromiso de proteger y preservar el ambiente y enseñar a la comunidad a hacerlo para beneficio común.

Nuestro objetivo es recibir a niños, jóvenes, adultos y personas de la tercera edad en jornadas escolares, en activi-



Fábrica de Loreto y Peña Pobre

dades de educación ambiental, especialmente de la Ciudad de México y zonas conurbanas, inculcando en ellos acciones de educación ambiental, así como transmitirles una cultura respetuosa y responsable del ambiente y de los ecosistemas naturales de México.

Además, queremos que los niños tengan una experiencia práctica de lo aprendido en las aulas escolares, teniendo contacto directo con la naturaleza, y aprendiendo en nuestros talleres los temas más relevantes en materia de: plantas animales, energía, agua, tecnología, flora, fauna, deterioro ambiental, vivienda, contaminación.

Jornadas Escolares

Consiste en un programa en el cual todas las escuelas y grupos que nos visitan, reciben información enfocada principalmente a la educación ambiental y complementan de manera práctica los temas aprendidos en el aula escolar.

Durante la jornada se cuenta con un monitor por cada 25 niños, recorremos el Parque de Loreto y Peña Pobre, conociendo su historia, el manantial, vestigios de la Cultura Cuicuilco como el Oratorio de la Peña, visitamos la Casa Solar Autosuficiente, invernadero, realizamos actividades recreativas, video-plática y llevamos a cabo un taller. Contamos con la Nutri-Aldea, un espacio enfocado a la nutrición.



Jornadas Escolares de Educación Ambiental



Incluye:
Bienvenida
Recorrido
Visita Casa Solar
Videoteca
Taller Creativo
Tiempo para almuerzo

Horario:
Martes y Domingo
9:00 a 12:00
12:00 a 15:00
15:00 a 18:00

Parque Loreto y Peña Pobre Av. San Fernando 765
Esq. Insurgentes Sur, Tlalpan C.P. 14060, México D.F.
Teléfonos 55 28 30 70 / 55 28 35 00 / 55 28 30 64
www.elmanantial.com
escolares@manantialprodigy.net.mx

Para reservar tu visita
Barreras y depósito en la cuenta
No. 044356005 de Bancoamer
a nombre de Fundación
el Manantial I.A.P.
de preferencia el 50% del total,
15 días antes y presenta
el original el día de tu visita.
Extenso en el cobro de
visita de \$150*



Ejemplo de cronograma de actividades

9:00 - 9:30	Recepción y bienvenida con actividades y juegos de integración
9:30 - 10:00	Recorrido y plática sobre historia de la fábrica de papel y el parque, visita a la zona arqueológica de la Peña, visita al manantial y construcciones históricas
10:00 - 10:30	Entrada a Videoteca, para realizar video-debates, análisis y reflexión sobre algún tema ambiental y otros temas
10:30 - 11:00	Almuerzo y plática sobre separación de desechos (orgánicos e inorgánicos)
11:00 - 11:30	Visita a la Nutri-aldea para hacer el taller de nutrición (barra de amaranto)
11:30 - 12:00	Visita guiada y plática en Casa Solar Autosuficiente
12:00 - 12:30	Taller (según edad y/o tema asignado) manualidades en pabellón de talleres
12:30 - 13:00	Plática sobre especies endémicas en invernadero

Nota: todas las actividades son coordinadas y dirigidas por un monitor por cada grupo de 25 integrantes y los horarios están sujetos a cambios según sean las actividades acordadas con cada grupo de visita.

Jornadas de educación ambiental

Paquete 1

Escuela Pública \$56.50
Escuela Privada \$70

Incluye: Visita Casa Solar, Taller de nutrición, Taller de reciclado, Encausemos el Agua, Videoteca, Invernadero, juegos y dinámicas, tiempo para almuerzo.



Paquete 2

Escuela Pública \$100
Escuela Privada \$120

Incluye: Visita Casa Solar, Taller de nutrición, Taller de reciclado, Encausemos el Agua, Videoteca, Invernadero, juegos y dinámicas, tiempo para almuerzo, planta de regalo.

Almuerzo: Jugo, torta o sándwich, paleta de agua (nutrisa)



Paquete Plus

Escuela Pública \$110
Escuela Privada \$130

Incluye: Visita Casa Solar, Taller de nutrición, Taller de reciclado, Encausemos el Agua, Videoteca, invernadero, juegos y dinámicas, tiempo para almuerzo, planta de regalo.

Almuerzo: Jugo, torta o sándwich, Helado suave (nutrisa)

Opcional

Transporte a las 16 delegaciones \$1100
Transporte al Edo. de México (cotización específica)

Helado suave \$17

Planta \$8

Taller de yoga \$20
por persona 35 minutos.

Masajes para adultos
(varios costos)



Talleres de Cambio Climático



Ríos y lagos contaminados



Flora y fauna mexicana en peligro de extinción



Inundaciones, huracanes y sequías



Deshielo de los polos y maltrato a los animales



Uso y aprovechamiento del agua



Teoría y práctica de la separación de desechos

Éstos son los seis temas que se trabajaran durante esta temporada, dependiendo del grado escolar del grupo que nos visite, se realizarán las actividades y taller.

Usted podrá elegir el tema y taller que desee realizar durante su visita a El Manantial.

Taller Preescolar

Extra
Taller Invernadero

Memoria	Conocer algunos tipos de hortalizas e identificarlas
Elaboración de macetas	La utilización de materiales reciclables para la elaboración de macetas y siembra de plantas.
Figuras de semillas	Conocer otros fines que se les puede dar a las semillas
Elaboración de cocopastos	Conocer la importancia en la conservación del medio ambiente a través de una manualidad



9:00 - 9:30	Recepción
9:30 - 10:00	Recorrido por la casa solar autosuficiente
10:00 - 10:30	Videodebate
10:30 - 11:00	Cuerpos del agua
11:00 - 11:30	Almuerzo
11:30 - 12:00	Taller Nutrisa de yogurt
12:00 -	Juegos y dinámicas

Taller Primaria

Extra

Taller Invernadero

1 y 2	Elaboración de huertos	Conocer los métodos de reproducción de las plantas por medio de la práctica
	Elaboración de macetas	La utilización de materiales reciclables para la elaboración de macetas y siembra de plantas
3 y 4	Elaboración de compostas	Utilizar materiales orgánicos de desecho y tierra para hacer fertilizante natural
	Elaboración de huertos	Conocer los métodos de reproducción de las plantas por medio de la práctica
5 y 6	Tipos de Huertos Familiares de Traspatio	Conocimiento de un ecosistema artificial para la obtención de alimento



9:00 - 9:30	Recepción
9:30 - 10:00	Recorrido por la casa solar autosuficiente
10:00 - 10:30	Videodebate
10:30 - 11:00	Agua para todos
11:00 - 11:30	Almuerzo
11:30 - 12:00	Taller Nutrisa Nutrimaratón
12:00 -	Visita la invernadero Taller de elaboración de germinados

Taller Secundaria

Extra

Taller Reciclado

Papel Reciclado	Aprenderán a elaborar papel reciclado y la importancia de su uso en la vida cotidiana
Ciclo del agua	Se hablará del ciclo del agua, las consecuencias que trae consigo el cambio climático y la civilización
Vitral marino	Se elaborará un cuadro que simula un vitral y se hablará de la importancia de cuidar el entorno



9:00 - 9:30	Recepción
9:30 - 10:00	Recorrido por la casa solar autosuficiente
10:00 - 10:30	Videodebate
10:30 - 11:00	Maqueta viva sistema hidráulico de la Ciudad
11:00 - 11:30	Almuerzo
11:30 - 12:00	Taller Nutrisa de Amarantho
12:00 -	Juegos y dinámicas

Servicio de alimentos en jornadas familiares e infantiles

Menú para niños

Pasta fría
Chapata de jamón de pavo
con queso
Papás a la francesa
Agua de sabor
Postre



o

Ensalada
Pizza
Agua de sabor
Postre



\$45 pesos

Menú para adultos

Sopa o ensalada
Pollo asado
Ensalada
Agua de sabor
Postre



o

Sopa o ensalada
Lasagna
Ensalada rusa
Agua de sabor
Postre



\$70 pesos

Servicio de 4 horas
Horario de 9:00 a 18:00 hrs.
De martes a domingo
20 personas mínimo

Jornadas familiares e infantiles

Cumpleaños • Cierre de cursos • Eventos especiales • Integración familiar

Durante estas jornadas se podrán realizar distintas actividades para juntos festejar fechas importantes.

La Fundación El Manantial es una excelente opción, ya que te ofrece una forma distinta y divertida de celebrar tus eventos, con dinámicas y talleres recreativos de educación ambiental, en un ambiente sano y natural.

Paquete 1

Visita a la casa solar
Visita al invernadero
Videoteca
Taller de reciclado
Taller de nutrición
Juegos y dinámicas
Actividad Encausemos el Agua
Planta de Regalo

\$70 pesos por persona

Paquete 2

Visita a la casa solar
Visita al invernadero
Videoteca
Taller de reciclado
Taller de nutrición
Juegos y dinámicas
Actividad Encausemos el Agua
Planta de Regalo
Comida
(chapata de jamón de pavo, agua de sabor y una barra de amaranto)

\$120 pesos por persona



Para fiestas infantiles
Pastelería Las Hadas \$400
Pastel Sanborn's \$450 - \$500
Piñata \$500 con fruta incluida

Jornadas empresariales

Eventos para trabajadores • Integración empresarial • Dinámicas de grupo • Charlas • Plaza de desafíos

Está dirigido a las empresas, se llevan a cabo actividades como dinámicas de grupo, charlas y desafíos grupales, para fomentar la compenetración y buena relación laboral de los empleados.

Ofrecemos espacio dentro de la videoteca para dar pláticas, la utilización de todos los equipos electrónicos con los que contamos (descritos en la parte de videoteca), servicio de coffee break, sillas acolchonadas, sillas de plástico, tablonos y mesas. Servicio de alimentos, organización del evento y capacitados especializados e el tema de integración empresarial.



Videoteca

Ideal para conferencias o capacitación
Incluye:
Servicio de café y galletas
Operador
Servicio por seis horas
Costo \$4500 (deducible de impuestos)

9:00 - 9:30	Recepción
9:30 - 10:00	Recorrido por la casa solar autosuficiente
10:00 - 10:30	Videodebate
10:30 - 11:00	Juegos de integración
11:00 - 11:30	Visita al invernadero
11:30 - 12:00	Taller Nutrisa de amaranto
12:00 -	Rally

Servicio de alimentos en jornadas empresariales



Coffee Break básico



Lunch



Coffee Break básico + Fruta = Coffee Break completo

Servicio	35 personas	por persona
Coffee Break básico	\$ 530	\$ 15
Coffee Break completo	\$ 1,225	\$ 35
Lunch	\$ 1,750	\$ 50
Los 3 servicios	\$ 2,975	\$ 85

Servicio de 4 horas
Horario de 9:00 a 18:00 hrs.
De martes a domingos
20 personas mínimo

Otras salidas



El Campamento Monte Sur, está ubicado dentro de la Delegación Tlalpan y los límites de Xochimilco, está a 30 minutos de las oficinas del Manantial. Cuenta con un área restringida para campamentos, tiendas de campaña, cuenta también con un espacio para cocina con asadores, tiene un castillo de juegos con tirolesa.

Monte Sur pone a su disposición 250,000 metros cuadrados de áreas verdes para usos recreativos, deportivos y socioculturales, todo esto rodeado del singular ambiente campestre que combina la tranquilidad y sencillez de provincia con las comodidades de la gran ciudad.

Salimos los viernes en las tardes y regresamos los domingos a las 6 pm

Incluye: comidas, casas de campaña, linternas, mesas, sillas, actividades recreativas de camping, monitores especializados en esta actividad. También tenemos campamentos por una noche.

Precios

Campamento 1 noche saliendo viernes
regresando sábado en la tarde
\$350 por persona

Campamento 2 noches saliendo viernes,
regresando domingo a medio día
\$650 por persona

Las Rocas del Sur

A lo largo de los años, diferentes empresas se han dado a la tarea de estudiar los métodos de capacitación del personal para hacer mas eficiente el trabajo del mismo, dejando además valores morales en el individuo, para que de esta manera sean beneficiadas ambas partes. Sin embargo los tradicionales cursos en aulas nos demuestran a través de estadísticas que la retención e interpretación del personal rara vez es optima y en casos contados es aprovechado al curso y el conocimiento expuesto en sitios cerrados bajo el cargo de un conferencista.

Ya que regularmente el individuo pone poca atención en lugares cerrados, además de ser muy pesadas las exposiciones prolongadas.

Es por ello que los Cursos Vivenciales como las Rocas del Sur son la mejor opción para todo tipo de Empresas ya que a través del trabajo físico y mental al cual son expuestos los participantes del curso.



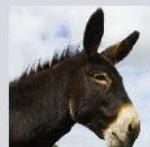
Funny Farm, es una granja didáctica y ecológica enfocada a enseñar a los visitantes de una manera divertida y entretenida a través de una visita guiada con duración de 2 a 3 horas, las diferentes especies de animales típicos de granja, sus características generales, los beneficios y productos que aportan al hombre, así como también su interrelación con ellos y de esta manera reforzar el conocimiento adquirido por los alumnos en la escuela.

En Funny Farm tienen actividades interactivas, relacionadas con cada animal de la granja y de cómo se producen los productos derivados de ellos.

Dentro de éste proyecto se dan pláticas y prácticas de sistemas elementales pro ecológicos, con lo que se busca crear conciencia d la importancia de este tema en la vida cotidiana.

Los fines de semana estaremos abiertos a las familias en general, con previa cita, en las cuales se les guiará en un recorrido por la granja y nuestros granjeros anfitriones les darán la explicación adecuada en cada punto.

Funny Farm está pensando en las personas con capacidades distintas ya que está construida con rampas y sistemas adecuados para ellos.



Zona Arqueológica de Cuicuilco

Cuicuilco significa lugar de muchos colores o lugar donde se canta.

La cultura cuicuilca surgió en el periodo Preclásico superior 600 al 200 a.c, pero se dice que los primeros pobladores debieron establecerse en el año 2500 a.c.

Esta zona cuenta con un basamento circular que se conoce como la "pirámide", está localizada en terrenos de lo que fue la fábrica de papel Loreto y Peña Pobre, a partir de 1987 el Parque Ecológico, cuya administración está a cargo del INRE, comenzó a dar vistas, sujetas a las disposiciones de la fundación El Manantial.

Nuestra misión es rescatar, conservar y revalorar el lugar, dándole uso didáctico y cultural. Es una zona ecológica que tiene la misión de proporcionar a sus visitantes una clara visión de la vida que llevaban los antiguos pobladores de esta gran ciudad y nuestra vida actual, así como la importancia del cambio climático producido por la civilización y el avance industrial.



Escuelas que nos visitan



En la Fundación El Manantial IAP, desarrollamos actividades dirigidas a públicos específicos, por lo que hemos crecido de una manera importante. Desde el año de 1993 hemos atendido a la fecha más de 80,000 niños.

El promedio mensual de recepción de escuelas públicas y privadas de todos los niveles de de 3,000 niños mensuales y un aforo mensual de visitantes al parque de 8,000 a 10,000.

Ejemplo de eventos



Videoteca

El Manantial IAP presenta su colección de videos para las diversas actividades de educación ambiental. Algunos de los temas son: las plantas, el show de los animales (animales en peligro de extinción, delfines, conejos teporingos, murciélagos, abejas, entre otros) la capa de ozono, los desechos, el agua, los árboles, etc. La duración es apropiada para mantener la atención de los espectadores según su edad, nivel académico e intereses. Con aproximadamente 10 minutos de duración.

Excelentes instalaciones para cualquier tipo de evento; sala de conferencias, presentaciones de nuevos productos, libros, cursos de integración, juntas ejecutivas, entre otras actividades.

El equipo de sonido, la pantalla para proyecciones, el proyector acetatos. Tiene una capacidad de 50 personas sentadas, cuenta con servicio de café y galletas, incluso podemos organizar eventos con comida incluida por ejemplo podemos ofrecerles chapatas con jamón de pavo, queso panela, fruta y agua de la estación u otra comida orgánica de su preferencia. Ideal para conferencias reuniones entre otros eventos. Contamos con nuevos videos sobre temas ambientales y de entretenimiento infantil para niños de preescolar como: Chipi- Chipi que es interactivo. Para primaria tenemos varios videos sobre flora y fauna silvestre, desechos, áreas naturales protegidas, la migración de especies como la mariposa monarca y las ballenas. Para secundaria aguas residuales, agua para todos, que trata de la problemática del recurso, también tenemos otros temas que abordan la desaparición de especies, el uso y el aprovechamiento de las energías renovables, entre otros.

Incluye:
Servicio de café y galletas
Operador
Renta por 5 horas

Equipo:
Cañón de video
Computadora
Acetatos y diapositivas
Formatos: VHS, DVD, MP3, 8mm, 3/4

Cabina de Radio

En la cual mostramos el funcionamiento de una cabina de radio, en donde los niños se convierten en los protagonistas, productores y locutores. Se les da una pequeña reseña de la historia de los medios de comunicación y todo lo relacionado con dicha actividad. Este taller además permite al participante crear programas de radio, debates o mensajes relacionados con el ambiente, este taller se encuentra dentro de la videoteca, en una cabina contigua a la misma.



Invernadero

El invernadero es uno de nuestros proyectos más novedosos cuyo objetivo principal es promover el compromiso con la naturaleza a través de diversas acciones y prácticas que rescatan la sensibilidad hacia las plantas por medio de una convivencia entre ellas.

Otra de nuestras prioridades es concientizar al público en general, sobre el beneficio que se obtiene al realizar nuestros propios huertos ya que se obtienen productos (verduras, frutas, conservas entre otras) de mejor calidad, ya que conocemos su cuidado. Sabemos que con el agua que se utiliza en nuestro huerto esta limpia y no contiene químicos; por lo cual podemos consumirlos en el momento en que estén listas, ya que son de bajo costo el cual se refleja en nuestra economía.

Por lo tanto el principal objetivo del invernadero es mostrar el funcionamiento de las plantas desde su etapa inicial (semillas, germinación, y crecimiento) hasta que se integren nuevamente a la naturaleza en forma de composta.

Talleres

Horticultura Escolar

Mini- jardins

Hortalizas

Cursos

Hidroponia

Mantenimiento de jardines

Farmacología de plantas medicinales

Pláticas

Biología de especies mexicanas

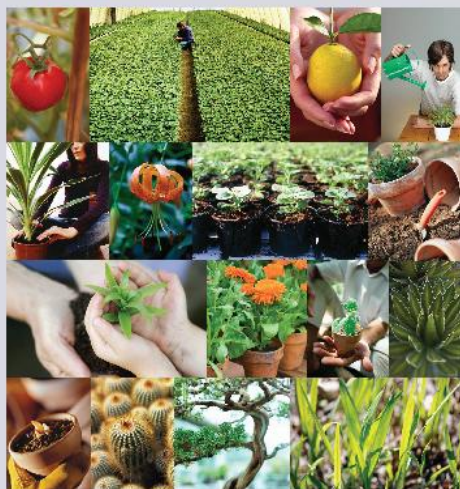
lardin eria

Control de plagas y enfermedades

Bonsáis

Plantas alimenticias

Cactáceas



Estos talleres están dirigidos a maestros, empresas públicas, y privadas y público en general.

Casa solar autosuficiente

En ella los visitantes aprenderán el aprovechamiento de las energías naturales mediante ecotecnologías aplicadas a una casa habitación, así como un concepto integral de vida donde el ahorro se convierte en uno de los principales medios.

La casa tiene un biodigestor que procesa la materia orgánica y las aguas residuales, fotoceldas que proveen de energía solar a los aparatos eléctricos, un calentador solar para que los moradores de la casa se bañen con agua caliente, así como la hortaliza que produce vegetales para autoconsumo.

Los materiales de la casa son: el sillar, madera, piedra brasa especialmente, estos materiales son de bajo impacto ambiental y la casa es un prototipo de vivienda para repetir en distintas áreas de la República.



Recorridos a la casa solar autosuficiente

Días: sábado y domingo

Horario: 9:30 am a 5:00 pm

Cuota de Recuperación: \$ 15 por persona

Nota: Si requiere un recorrido entre semana favor de hacer una reservación con un mínimo de 10 personas.

Ciclo de pláticas y conferencias

A través del proyecto de la Casa Solar Autosuficiente hemos recibido a más de 250000 visitantes, a los cuales se les ha impartido información sobre diversos temas relacionados a la bioconstrucción y otros temas afines.

Es por ello que en el año 2000 realizamos un curso sobre el uso y aprovechamiento de la energía solar y el mismo año comenzamos con el PRIMER CICLO DE PLÁTICAS Y CONFERENCIAS HACIA UN DESARROLLO SOSTENIBLE EN LA EDIFICACIÓN DE VIVIENDA, en el cual logramos conjuntar a un grupo de especialistas en temas relacionados y tuvimos la fortuna de recibir a un promedio de 50 participantes entre arquitectos, ingenieros, biólogos, estudiantes y público de otras áreas afines. Gracias a la respuesta de los participantes, hemos logrado impartir dicho ciclo durante los siguientes 7 años.

Nos percatamos que el 90% de participantes son arquitectos e ingenieros, así como estudiantes de dichas carreras, por ello decidimos presentar este proyecto a la Facultad de Arquitectura de la UNAM, quienes se mostraron interesados y logramos otorgar becas para alumnos de su facultad.

Por lo anterior, hemos decidido conjuntar esfuerzos para realizar el próximo ciclo de pláticas en febrero.



Talleres de nutrición

Taller de amaranto: Se les explica a los visitantes el origen, características, propiedades, beneficios que dicho cereal brinda a la salud y a los productos que se pueden elaborar a partir de él, finalizando con la elaboración de una nutribarra, la cual consiste en una barra de amaranto con chocolate.



Taller de Yogurt: Conocerás todas las bondades de este preciado alimento, mientras preparas una paleta de yogurt con una rica cubierta de chocolate y el cereal de tu elección.



Grupos de alimentos: Aprende a balancear tus alimentos con una dieta sana y conoce los grupos alimenticios mientras juegas.



Nutrimaratón: Diviértete compitiendo mientras aprendes sobre los alimentos y nutrimentos que éstos te ofrecen, cómo ayudan al sano y completo desarrollo de tu cuerpo.

Algunos de sus beneficios son:

El amaranto contiene una fuente inagotable de proteínas de origen vegetal por lo que su uso es recomendado en dietas hiperenergéticas e hiperproteicas. Nuestro sistema óseo también se beneficia pues contiene calcio lo que ayuda a prevenir la osteoporosis.

Esta planta de origen prehispánico crece vigorosamente; resiste sequías, calor y plagas; y se adapta con facilidad a nuevas tierras y ambientes.

La leche tiene varios derivados, uno de ellos es el yogurt, el cual se elabora a partir de bacterias "buenas", la leche se inocula con éstos microorganismos, para que la lactosa se convierta en ácido láctico. El yogurt es muy digerible y fácilmente asimilable, ayuda al organismo a absorber mejor los minerales de otros alimentos y favorece el buen funcionamiento del intestino, pues refuerza la flora intestinal.

Grupo 1: Leche y productos lácteos

Grupo 2: Carne, productos de la pesca y huevos

Grupo 3: Verduras y frutas

Grupo 4: Alimentos feculentos (harina, pan, pastas, arroz, leguminosas, papas) y alimentos azucarados (frutos secos, azúcar, confituras, chocolates, etc.).

Grupo 5: Materias grasas

Grupo 6: Bebidas: agua, zumo de frutas, bebidas alcohólicas (vino, cerveza, sidra, etc...) y aromáticas (café y té).

Ludoteca

Nuestra ludoteca es un espacio en donde los niños y niñas aprenderán jugando, se divertirán y desarrollarán su imaginación y creatividad; además de encontrar amigos y compañeros de juego.

La ludoteca de El Manantial es un complemento de los recursos existentes en casa y se convierte en un nuevo espacio educativo, que facilita la expresión verbal, musical e icónica, donde el juego tiene la misión principal del desarrollo integral de los peques, de potenciar la personalidad infantil por medio de actividades lúdicas orientadas a la educación ambiental.

Favorece el desarrollo personal y grupal de los participantes, la adquisición de normas y hábitos sociales así como el desarrollo máximo de habilidades, capacidades, creatividad, autonomía, socialización, hábitos de convivencia y diversión compartida.

La Ludoteca tiene actividades permanentes como estancia infantil para niños entre 18 meses a 3 años. En donde los peques a través de nuestro programa estarán en contacto con la naturaleza y aprenderán jugando, desarrollándose integralmente.

Entre nuestras actividades están:

Psicomotricidad y estimulación temprana

Iniciación a la lecto - escritura

Talleres de Educación Ambiental

Juegos

Música

Cuenta cuentos

Rincón de Cine

Y más...



Nutri Aldea



Este espacio es un centro de educación, salud y nutrición, el cual tiene como objetivo sensibilizar y demostrar a los visitantes, alternativas de una sana alimentación como forma de vida, por medio del conocimiento, a través de talleres, pláticas y cursos, así como diversas dinámicas de grupo.

Este espacio además de estar dedicado a la educación, nutrición y salud, esta implementando nuevas actividades, con talleres, los cuales por medio de juegos como el de memoria.

Es una tienda especialmente diseñada para niños en la que te la vas a pasar ¡super!. Tenemos divertidos talleres donde aprenderás de nutrición mientras haces tu propia nutribarra o un delicioso helado nutrisa, todo esto en un padrisísimo.



Curso de pascua

Se celebra del 18 al 28 de marzo

Divertirte con nosotros en el curso de pascua, en el que podrás jugar, realizar distintas actividades y divertirte como nunca.

Actividades:

Elaborar huevos de pascua con chocolate, pintura vegetal y panqué.

Aprender hacer juguetes con material de desecho.

Actividades para conocer al teporingo, especie mexicana en peligro de extinción.

Pláticas para que conozcan las razas de conejos y sus diferentes fines, cuidados que requieren como mascotas y producción de carne, piel y pelo.



Día mundial del medio ambiente

Se celebra del 1 al 6 de junio

Con un enfoque similar al Día mundial del agua, solo que se tratarán temas generales sobre la situación ambiental del mundo. En estos días tendremos conferencias con personajes especializados en el medio, los cuales expondrán la problemática ambiental que se vive hoy en día, calentamiento global, reciclaje, separación de basura, ahorro de energía y energías alternativas.

Actividades:

Conferencias y talleres para las escuelas por la mañana.

Conferencias para el público en general por la tarde.



Día mundial del agua

Se celebra el 22 de marzo

El objetivo es promover el uso eficiente del agua en las casas, así como evitar la contaminación de este recurso por el uso indiscriminado de detergentes, agrotóxicos y el mal manejo de desechos orgánicos.

Atención a escuelas Públicas y privadas, tomando un programa de actividades enfocadas en este tema, tan importante.

Publico en general, dando visitas a la casa solar a compañías con información relevante del como podemos mejorar el aprovechamiento de dicho recurso.



Mes de niños y niñas

Se celebra todo el mes de abril

El propósito es festejar a los niños.

La celebración se realizará del 30 de marzo al 30 de abril del 2008 dónde tendremos sorpresas y regalos para nuestros pequeños visitantes, durante todo el mes (incluyendo los fines de semana).

Las actividades varían un poco de las jornadas escolares habituales, ¿La diferencia? Que este año los sorprenderemos con nuevos programas de patrocinio y eventos enfocados a la difusión y aprendizaje.



Patrocinio

Este programa contempla la visita de escuelas patrocinadas por empresas, instituciones gubernamentales y civiles. Son éstas quienes determinan el perfil de las escuelas que desean invitar, pudiendo ser públicas, Instituciones de Asistencia Privada o particulares, o bien de alguna zona específica de la Ciudad de México o municipios conurbanos.

Esta tarea de selección se facilita gracias al apoyo de la Secretaría de Educación Pública y de la Junta de Asistencia Privada. El donativo dependerá si es una escuela pública, privada o Institución o Asociación sin fines de lucro. Adicionalmente podemos ofrecer el servicio de transporte, el costo varía según la zona.

El patrocinio incluye:

- Visita guiada al Parque de Loreto y Peña Pobre
- Visita guiada a la Casa Solar Autosuficiente
- Taller de reciclaje, flora, fauna, etc.
- Visita a la Nutri-aldea
- Visita al Parque de Loreto y Peña Pobre (historia)
- Contamos con desayunos y almuerzos programados
- Video-plática
- Juegos recreativos
- Visita al invernadero
- Regalo (por parte del patrocinador)



Ventajas del patrocinio

Al apoyar la Educación Ambiental, se fomenta una imagen positiva de la marca y/o empresa. En caso de patrocinar niños de escasos recursos, se refuerza y promueve públicamente el compromiso de la empresa patrocinadora. Importante presencia de marca y fuertes sentimientos de agradecimiento y simpatía hacia el patrocinador.

Posibilidad de iniciar puntos de venta en las escuelas que participaron en las Jornadas Escolares, aunado a la difusión con otros grupos que también nos visitan.

Participación de su imagen como patrocinador de la Institución, en múltiples eventos a los cuales somos invitados.

En la Fundación El Manantial L.A.P., estamos conscientes de la importancia que tiene difundir apropiadamente la imagen de la empresa patrocinadora. Para tal efecto, contamos con los siguientes espacios disponibles:

- Arco en la entrada del Parque de 1.5 m x 90m y 6 mantas de vinil tipo arco con medidas 90cm x 1.2 m, colocadas (una de ellas en la entrada del Parque), además en las instalaciones de la Fundación presidencia, educación ambiental, casa solar autosuficiente, ludoteca, videoteca, nutri-aldea e invernadero.
- Logotipo impreso en playera (2 por monitor)
- Mantas para los camiones que trasladan a los niños de las escuelas al Parque.
- Anuncios en medios masivos de comunicación (TV, radio, revistas, periódicos e internet).



Diseño gráfico: Natalia Talavera nattalavera@yahoo.com

ANEXO 2

El Zumbido de la Abeja

Secciones de la Revista el Zumbido de la Abeja:

DXT



Identidad: Representada con el color azul, ésta sección pretende promover en los niños el conocimiento de nuevos y divertidos deportes que despierten su interés por practicarlos y permitirles aprender más sobre ellos.

Dirigida a: niños de 7 a 11 años.

Fundamento Pedagógico y Psicológico: Los contenidos de ésta sección se desarrollan a partir de la Teoría Cognitiva desarrollada por Jean Piaget con relación al desarrollo del niño. La cual indica que de los 7 a los 11 años de edad el desarrollo del niño se establece a partir de operaciones concretas, es decir que los procesos de razonamiento se vuelen lógicos y pueden aplicarse a problemas concretos o reales. En el aspecto social, el niño ahora se convierte en un ser verdaderamente social y en esta etapa aparecen los esquemas lógicos de seriación, ordenamiento mental de conjuntos y clasificación de los conceptos de casualidad, espacio, tiempo y velocidad.

Objetivo de la sección: Promover la realización de algún deporte entre los niños lectores, así como la socialización invitando a los niños a realizar los deportes que se proponen en compañía de familiares y amigos. A la vez pretende fomentar la lectura de textos sencillos con un lenguaje divertido y familiar creando en los niños un sentido de pertenencia a la sección.

Juego o Trivia: Al finalizar la sección se incluye, una trivia para que el socio gane algo relacionado con el deporte que se menciona y lo practique o se pone algún juego sencillo en el cual el niño ponga a prueba su razonamiento lógico, el cual puede consistir en adivinanzas, crucigramas, sopa de letras, laberintos, unir puntos, canciones, gato, tripas de gato, encontrar diferencias, acertijos, memorama, descifrar mensajes, etc.

ECOLOGÍA



Identidad: Representada con el color verde, ésta sección pretende promover en los niños una nueva cultura ambiental impulsando el conocimiento de conceptos básicos de ecología que despierten su interés para llevar a cabo acciones que transformen de alguna manera su ambiente y su forma de pensar con respecto a su entorno natural.

Dirigida a: niños de 7 a 11 años.

Fundamento Pedagógico y Psicológico: Los contenidos de ésta sección se desarrollan a partir de la Teoría Cognitiva desarrollada por Jean Piaget con relación al desarrollo del niño. La cual indica que de los 7 a los 11 años de edad el desarrollo del niño se establece a partir de operaciones concretas, es decir que los procesos de razonamiento se vuelen lógicos y pueden aplicarse a problemas concretos o reales. En el aspecto social, el niño ahora se convierte en un ser verdaderamente social y en esta etapa aparecen los esquemas lógicos de seriación, ordenamiento mental de conjuntos y clasificación de los conceptos de casualidad, espacio, tiempo y velocidad.

Objetivo de la sección: Brindar al niño conocimientos básicos sobre ecología, medio ambiente, y aspectos generales de la naturaleza, a la vez que se promueven acciones responsables que promueven el reciclaje, la reutilización, la limpieza en nuestros hogares y entorno en general, así como la conciencia de sentirse parte de su entorno natural y cuidarlo. Al mismo tiempo se fomenta la lectura con textos sencillos que pretenden seguir una secuencia con respecto a la temática despertando el interés del socio.

Juego o Trivia: Al finalizar la sección se incluye, una trivia para que el socio gane algo relacionado con el tema ecológico tratado o se pone algún juego sencillo en el cual el niño ponga a prueba su razonamiento lógico, el cual puede consistir en adivinanzas, crucigramas, sopa de letras, laberintos, unir puntos, canciones, gato, tripas de gato, encontrar diferencias, acertijos, memorama, descifrar mensajes, etc.



Identidad: Representada con el color amarillo, ésta sección pretende promover en los niños actividades manuales que les permitan desarrollar su motricidad, así como la creatividad y el juego simbólico que realizan los niños a esta edad.

Dirigida a: niños de 4 a 7 años.

Fundamento Pedagógico y Psicológico: Los contenidos de ésta sección se desarrollan a partir de la Teoría Cognitiva desarrollada por Jean Piaget con relación al desarrollo del niño. La cual indica que, de los 4 a los 7 años de edad el desarrollo del niño se establece a partir del pensamiento y del lenguaje que gradúan su capacidad de pensamiento simbólico, etapa a la cual le llama Preoperacional ya que se distingue por imitación de conductas y objetos, juegos simbólicos, dibujos, imágenes y desarrollo del lenguaje hablado.

Objetivo de la sección: Brindar al niño actividades sencillas que permiten desarrollar su motricidad a la vez que promuevan en él, la práctica del juego simbólico, impulsando la creatividad, así como la integración de los padre para la elaboración de juegos y manualidades tales como: identificación de colores, recorta y pega, sigue la línea con un crayón, crear su propio antifaz, un portarretrato, artículos sencillos para decorar, etc.

¡EXTRA-EXTRA!



Identidad: Representada con el color rosa, ésta sección pretende dar a conocer al socio acerca de eventos especiales, resultado de concursos y ganadores de regalos que se otorgaron en el número de revista anterior.

Dirigida a: socios de 6 a 11 años, que ya tienen desarrollada la lectura.

Fundamento Pedagógico y Psicológico: Los contenidos de ésta sección se desarrollan a partir de la creación de una identidad para el socio la cual lo haga sentirse parte importante del Club, al identificar su nombre como ganador dentro de la revista. Esto permite crear más lealtad en el niño ya que se siente reconocido frente a los demás lectores del Zumbido de la Abeja.

Objetivo de la sección: Dar a conocer a los socios sobre las actividades especiales que organiza el Club, así como informar acerca de ganadores de regalos de nuestras alianzas que participaron en los Zumbidos anteriores. En ocasiones se exhiben las fotos de nuestros socios ganadores para permitir que el socio se sienta parte del Club y del Zumbido de la Abeja.

¡A FESTEJAR!



Identidad: Representada con el color rojo, ésta sección pretende calendarizar los festejos importantes de los niños durante los meses de la edición.

Dirigida a: socios de 6 a 11 años, que ya tienen desarrollada la lectura y la escritura.

Objetivo de la sección: Los contenidos de ésta sección se desarrollan a partir de fechas importantes del socio, de la cultura mexicana, de la historia o de el Club de la Abeja creando para cada socio un calendario que le recuerde fechas importantes por recordar así como anotar en los recuadros vacíos todas sus aventuras, dándole la posibilidad de personalizar su calendario.

Fundamento Pedagógico y Psicológico: Brindar al niño actividades sencillas que permiten desarrollar sentido de pertenencia y desarrollando su conocimiento por la cultura y las fechas históricas nacionales.

¡A COCINAR!



Identidad: Representada con el color naranja, ésta sección pretende promover el gusto por la cocina, tratando de involucrar a los niños en la elaboración de sus propios alimentos y dando a conocer nuevos productos o alternativas de elaboración de los productos que los niños ya conocen. Del mismo modo con ésta sección se pretende promover la integración familiar aconsejando a los niños

Dirigida a: socios de 6 a 11 años, que ya tienen desarrollada la lectura.

Objetivo de la sección: Los contenidos de ésta sección se desarrollan en base a recetas sencillas para los niños en las cuales el elemento principal son productos de Nutrisa. Las recetas son proporcionadas por Nutriólogas con el fin de promover en los niños alimentos sanos y nutritivos.

Fundamento Pedagógico y Psicológico: Brindar al niño recetas sencillas que puedan realizar con su familia promoviendo la integración familiar.

ANEXO 3 PROGRAMA DE TALLERES DE NUTRICIÓN

TEMA	OBJETIVO	MATERIAL	ACTIVIDAD
Grupos de Alimentos	Dar a conocer al niño la existencia de los 4 grupos básicos de alimentos y sus propiedades. De modo que ubique en algún grupo los alimentos que el ya conoce	• Mueble de madera de los grupos de alimentos que se encuentra dentro de la Nutrialdea	Formar los grupos de alimentos con los cubos de madera de la Nutrialdea
Grupos de Alimentos	Reforzar el aprendizaje desarrollado en la sesión anterior, para que de manera lúdica el niño comience a incluir en su dieta alimentos de cada grupo	• Hojas de papel • Letreros de fomi con los grupos de alimentos • Pegamento para fomi	Elaborar un cubo de origami con la hoja de papel, en el cual se pegaran en 4 de sus caras 4 de los letreros de fomi con los grupos de alimentos
Grupos de Alimentos	Reforzar el aprendizaje adquirido en la sesiones anteriores de manera lúdica, elaborando un menú con los alimentos de cada grupo	• Fotos, imágenes. Dibujos o figuras de fomi que representen los alimentos de cada grupo	Elaborar un menú incluyendo las 3 comidas (desayuno, comida y cena) con las figuras que representan los alimentos de manera que dicho menú sea balanceado
Soya	Dar a conocer al niño las propiedades y origen de la soya y los productos que se elaboran a partir de ella, así como sus propiedades y beneficios	• Botes de leche • Pintura blanca • Letreros de papel o fomi • Brochas • Pegamento	El bote de leche se pintará de blanco y se le pegaran letreros que indiquen el contenido del bote (leche de soya)

TEMA	OBJETIVO	MATERIAL	ACTIVIDAD
La Soya	Ampliar el conocimiento que el niño posee acerca de la soya y sus propiedades y elabore un producto a base de soya	• Leche de soya en polvo • Agua • Cucharas • Vasos • servilletas	Elaborar una leche de soya con los materiales taparla y llevársela a casa
La soya	Reafirmar el conocimiento del niño acerca de la soya y aprenda a elaborar diferentes platillos que se preparan a partir de esta leguminosa	• Carne de soya • Zanahoria, papa, y chícharo • Pan • Platos • Cucharas • servilletas	Elaborar una ensalada rusa con los materiales y a la vez ir identificando los grupos de alimentos a los que pertenecen los alimentos con los que se prepara
El amaranto	Mostrar al niño el origen y propiedades del amaranto, los productos que se elaboran a partir de este cereal y los beneficios de incluirlo en la dieta.	• platos • moldes • bolsas de celofán • chocolate macizo • amaranto natural	Elaborar una barrita de amaranto con chocolate con la ayuda de los moldes, se empaqueta y se lleva a casa
El amaranto	Dar a conocer una forma distinta de prepara el amaranto recordando a la vez las propiedades que contiene.	• Malvavisco • Mantequilla • Amaranto • Papel • platos	Elaborar una alegría con los ingredientes y se le dará la forma que cada niño desee con el papel Y se guardará en la bolsa para llevarla a casa

TEMA	OBJETIVO	MATERIAL	ACTIVIDAD
La Miel	Ampliar el conocimiento que el niño posee acerca de la soya y sus propiedades y elabore un producto a base de soya	• Leche de soya en polvo • Agua • Cucharas • Vasos • servilletas	Elaborar una leche de soya con los materiales taparla y llevársela a casa
Las verduras	Reafirmar el conocimiento del niño acerca de la soya y aprenda a elaborar diferentes platillos que se preparan a partir de esta leguminosa	• Carne de soya • Zanahoria, papa, y chícharo • Pan • Platos • Cucharas • servilletas	Elaborar una ensalada rusa con los materiales y a la vez ir identificando los grupos de alimentos a los que pertenecen los alimentos con los que se prepara
El yogurt	Mostrar al niño el origen y propiedades del amaranto, los productos que se elaboran a partir de este cereal y los beneficios de incluirlo en la dieta.	• platos • moldes • bolsas de celofán • chocolate macizo • amaranto natural	Elaborar una barrita de amaranto con chocolate con la ayuda de los moldes, se empaqueta y se lleva a casa
El amaranto	Dar a conocer una forma distinta de prepara el amaranto recordando a la vez las propiedades que contiene.	• Malvavisco • Mantequilla • Amaranto • Papel • platos • bolsas de celofán	Elaborar una alegría con los ingredientes y se le dará la forma que cada niño desee con el papel Y se guardará en la bolsa para llevarla a casa

Bibliografía

- Watson, J.B. Jersil, A.T.y Anderson J.E. "Las emociones del niño escolar".
- Zepúlveda, Mario. (2000) "La salud de los adultos". Encuesta Nacional de Salud. Revista de Salud Publica. Instituto Nacional de Salud Pública. Tomo II. p. 17-20.
- Adams, G. S. (1975) Medición y Evaluación en psicología. De Herder. Barcelona, España. PP. 810
- Ausubel, David y Sullivan, Edmund. (1983) El Desarrollo Infantil, Paidós, Argentina,
- Bassedas, Eulalia. (1997) Intervención Educativa y Diagnóstico Psicopedagógico. Paidos, España, pp. 151
- Behar, Icáza. (1972) Nutrición. Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá. Edit. Interamericana.
- Bisquerra, Rafael. (2002) La práctica de orientación y la tutoría. Edit. Praxis. Colección Compromisos con la educación.
- Brone, R y Fisher, C. (1988) Determinantes de la obesidad en adolescentes
- Buisán, S. Carmen y Marín, G. Ma. De los Ángeles. (1990) Cómo realizar un Diagnóstico Pedagógico. Ed. Oikos- Tau. Barcelona, España, . pp. 152
- Calzada, León. (2003) Obesidad en niños y adolescentes, Editores de Textos Mexicanos, México pp. 112
- Díaz M, Sonia Alejandra. (1981) "La Industria Alimenticia", EDUCACIÓN Y DESARROLLO; Número 36 pp. 95, p. 62
- Gómez, Teresita. (1989) La alimentación. Colección Educación para la Participación ciudadana
- Hurlock, Elizabeth. (1988) "Desarrollo del Niño", McGraw - Hill, México.

- Jara, H. Oscar. (1994) Para sistematizar experiencias: una propuesta teórica y práctica. San José. Centro de Estudios y Publicaciones, Edit. Alforja . pp. 243
- Lawrence, Shapiro, (1997) "La inteligencia emocional de los niños", Cap. 2: "Emociones Morales", España.
- Montoya, Arciniega. Víctor Manuel. (1999) La dieta Alimenticia como Alternativa para lograr una mejor Nutrición. Propuesta de Innovación de acción docente para obtener el título de Licenciado en Educación. Universidad Pedagógica Nacional, Edo de Chihuahua.
- Nicolau, Nadal. Elizabeth. (1999) Manual Dirigido a padres de familia, para la detección de trastornos de la alimentación durante la adolescencia. Tesina de Psicología de la Universidad Iberoamericana, .
- Olaiz, Gustavo. (2006) ENSANUT. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición. Instituto Nacional de Salud Pública. p. 64.
- Ortega, Islas. Laura y García, Peguero. Mónica. (2006 Noviembre) Obesidad Infantil. Boletín de Práctica Médica Efectiva. Secretaría de Salud Pública.
- Pasqualini. R. (1973) Endocrinología. Vol. 11 Barcelona: Científica Médica.
- Peaget, Jean. (1976) "Educación e Instrucción a partir de 1935". Psicología y Pedagogía. Primera Parte. Editorial Ariel, México. pp. 212. p 26.
- Rivera, Dommarco J. Barquera (2002) Gasto en los Hogares (ENIGH), INEGI. Análisis de la Encuesta Nacional de Ingreso. Public Health Nutrition.
- Schroeder, S. (1992) Diagnóstico clínico y tratamiento. México Manual Moderno.
- Simón, Miguel Ángel. (1999) "Psicología de la salud". Manual de la Psicología de la salud. Capitulo 1, Editorial Biblioteca Nueva, Madrid. pp. 805

- Stunkard, A. J. (1988) Perspectivas en obesidad humana. Bull New York Academy of medicine.
- Thow A.M. (2009, Mayo). Liberalización del comercio y la transición de la nutrición: la cartografía de las vías para los nutricionistas de la salud pública. Public Health Nutricional. 2009 Nov;12(11):2150-Nov; 12 (11) :2150-8. Epub 2009 May 12. Epub 2009 May 12
- Thow A.M. , Hawkes C. (2009, Julio) Las consecuencias de la liberalización del comercio para la dieta y la salud: un estudio de caso de América Central. Mundial de la Salud. 2009 Jul 28;5:5. 2009 28 de julio; 5:5
- Toussaunt, Georgina. (2000, Noviembre) Patrones de dieta y actividad física en la patogénesis de la obesidad en el escolar urbano; Bol Med Hospital Infantil de México, Vol. 57 Noviembre num. 11.
- Vélaz de Medrano, Consuelo. (1998) Orientación e Intervención Psicopedagógica. Ed. Aljibe, Pág. 33, pp. 405