



**SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL UNIDAD
UPN 099 CIUDAD DE MÉXICO, PONIENTE**



**LA EDUCACIÓN NUTRICIONAL COMO HERRAMIENTA
PARA PREVENIR LA OBESIDAD INFANTIL EN EL NIVEL
PREESCOLAR**

TESINA

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

PRESENTA

JOB MOISES GAMBOA FONSECA

TUTORA

LIC. MARTÍNEZ RINCÓN LETICIA

CIUDAD DE MÉXICO

OCTUBRE DE 2024



**SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA UNIVERSIDAD
PEDAGÓGICA NACIONAL UNIDAD UPN 099 CIUDAD
DE MÉXICO, PONIENTE**



LA EDUCACIÓN NUTRICIONAL COMO HERRAMIENTA PARA PREVENIR LA OBESIDAD INFANTIL EN EL NIVEL PREESCOLAR

TESINA

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

PRESENTA

**JOB MOISES GAMBOA FONSECA
TUTORA LIC. MARTÍNEZ RINCÓN LETICIA**

CIUDAD DE MÉXICO

OCTUBRE DE 2024



COORDINACIÓN ADMINISTRATIVA
UNIDAD UPN 099 CDMX. PONIENTE

Ciudad de México, 24 de octubre de 2024

DICTAMEN DE TRABAJO PARA TITULACIÓN

C. JOB MOISES GAMBOA FONSECA

Presente

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

LA EDUCACIÓN NUTRICIONAL COMO HERRAMIENTA PARA PREVENIR LA OBESIDAD INFANTIL EN EL NIVEL PREESCOLAR

Modalidad TESINA, Opción Ensayo, a propuesta del C. Lic. Leticia Martínez Rincón manifiesto a Usted, que reúne los requisitos académicos establecidos al respecto por la Institución.

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

ATENTAMENTE:

S. E. P.

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

DRA. GUADALUPE G. QUINTANILLA CALDERÓN

Presidente de la Comisión de Exámenes

Profesionales de la Unidad UPN 099 Ciudad de México, Poniente

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

ÍNDICE

	Pág.
INTRODUCCIÓN	
EL TEMA DE ESTUDIO, BASE DE LA INVESTIGACIÓN	
10	
CAPÍTULO 1. LOS ELEMENTOS METODOLÓGICOS Y REFERENCIALES DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	2
1.1. JUSTIFICACIÓN	2
1.2. LOS REFERENTES DE UBICACIÓN SITUACIONAL DE LA PROBLEMÁTICA	5
1.2.1. REFERENTE GEOGRÁFICO	5
A) ANÁLISIS HISTÓRICO, GEOGRÁFICO Y SOCIOECONÓMICO DEL ENTORNO DE LA PROBLEMÁTICA	6
a) Orígenes y antecedentes históricos de la localidad	6
b) Hidrología	9
c) Orografía	10
d) Medios de Comunicación	11
e) Vías de comunicación	11
f) Sitios de interés cultural y turístico	14
g) Cómo impacta referente geográfico a la problemática	15
B) ESTUDIO SOCIOECONÓMICO DE LA LOCALIDAD.....	16
a) Vivienda	16
b) Empleo	17
c) Deporte	17
d) Recreación	19
e) Cultura	22
f) Religión predominante	26
g) Educación	27
h) Ambiente socio-económico	28

1.2.2. REFERENTE ESCOLAR	29
a) Ubicación de la escuela	29
b) Estatus de sostenimiento de la escuela	29
c) Aspecto material de la institución	30
d) Croquis de las instalaciones materiales.	31
e) La organización escolar de la institución	32
F) organigrama de la institución	33

g) Características de la población escolar	34
h) Describir las relaciones e interacciones con los Padres de Familia	34
i) Describir las relaciones e intenciones de la Escuela con la Comunidad	34
1.3. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	36
1.4. LA HIPÓTESIS GUÍA DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN	37
1.5. LA ELABORACION DE LOS OBJETIVOS EN LA INVESTIGACION DOCUMENTAL	37
1.5.1. OBJETIVO GENERAL	38
1.5.2. OBJETIVOS PARTICULARES	38
1.6. LA ORIENTACIÓN METODOLÓGICA DE LA INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL	38
CAPÍTULO 2. MARCO TEÓRICO DE LA INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL	39
2.1. EL APARATO CRÍTICO-CONCEPTUAL ESTABLECIDO EN LA ELABORACIÓN DEL MARCO TEÓRICO	40
2.1.1. ¿QUÉ ES LA OBESIDAD INFANTIL?	40
2.1.2. DIFERENCIA ENTRE OBESIDAD Y SOBREPESO	47
2.1.3. DESARROLLOS COGNITIVOS RELACIONADOS	49
2.1.4. LOS ALIMENTOS Y SU FUNCIÓN NUTRICIONAL	52
2.1.5. ¿QUÉ ES LA EDUCACIÓN NUTRICIONAL INFANTIL Y QUE IMPORTANCIA TIENE EL DESARROLLO COGNITIVO CON EL MOVIMIENTO FÍSICO?	55
2.2. ¿ES IMPORTANTE RELACIONAR LA TEORÍA CON EL DESARROLLO DE LA PRÁCTICA EDUCATIVA DIARIA EN TU CENTRO ESCOLAR?.....	62
2.3. ¿LOS DOCENTES DEL CENTRO DE TRABAJO AL CUAL SE PERTENECE, LLEVAN A CABO SU PRÁCTICA EDUCATIVA EN EL AULA, BAJO CONCEPTOS TEÓRICOS?	63
CAPÍTULO 3 CONSTRUYENDO UNA PROPUESTA DE SOLUCIÓN AL PROBLEMA	65
3.1. TALLER SOBRE CÓMO PREVENIR LA OBESIDAD INFANTIL	66
3.2. JUSTIFICACIÓN PARA LLEVAR A CABO LA PROPUESTA	67

3.3. ¿A QUIÉN O QUIÉNES FAVORECE LA IMPLEMENTACIÓN DE LA PROPUESTA?	67
3.4. LOS CRITERIOS ESPECÍFICOS QUE AVALAN LA IMPLEMENTACIÓN DE LA PROPUESTA EN LA ESCUELA O ZONA ESCOLAR	68
3.5. LA PROPUESTA	69
3.5.1. TÍTULO DE LA PROPUESTA	69
3.5.2. OBJETIVO GENERAL	70
3.5.3. ALCANCE DE LA PROPUESTA	70
3.5.4. TEMAS CENTRALES QUE CONTRIBUYEN LA PROPUESTA	70
3.5.5. CARACTERÍSTICAS DEL DISEÑO: SESIONES DEL TALLER	71
3.5.6. ¿QUÉ SE NECESITA PARA APLICAR LA PROPUESTA?	76
3.6. MECANISMO DE EVALUACIÓN Y SEGUIMIENTO EN EL DESARROLLO DE LA PROPUESTA	76
3.7. RESULTADOS ESPERADOS CON LA IMPLEMENTACION DE LA PROPUESTA	77

CONCLUSION

BIBLIOGRAFIA Y REFERENCIAS DE INTERNET

DEDICATORIAS

Querida madre Josefina Aurora Fonseca. A ti, que has sido mi roca, mi inspiración y mi guía a lo largo de este camino académico, quiero dedicarte estas palabras llenas de gratitud y amor. Tu apoyo incondicional, ha sido el motor que me impulsó a alcanzar cada meta, y en esta tesina, quiero honrar tu amor y sacrificio.

A la Universidad Pedagógica Nacional Unidad 099, a la Dra. Guadalupe Quintanilla Calderón, a la Dra. Guadalupe Aguilar Ibarra y a todos mis queridos maestros, les agradezco de corazón por brindarme la oportunidad invaluable de estudiar en esta prestigiosa institución. Sus enseñanzas, orientación y dedicación han sido fundamentales en mi formación académica y personal.

Gracias a mi asesora Leticia Martínez Rincón por su apoyo y orientación durante mi tesis. Valoré mucho tu paciencia y sabiduría. Tu guía fue fundamental para mi crecimiento académico.

Agradezco a Dios por iluminar mi camino y por darme las fuerzas y la sabiduría necesarias para superar los desafíos que encontré en esta travesía educativa.

Que esta tesina sea un humilde tributo a todos aquellos que han contribuido a mi crecimiento y desarrollo como estudiante y como persona. Con profundo cariño y reconocimiento.

INTRODUCCIÓN

La obesidad infantil es un problema de salud pública que ha ido en aumento en las últimas décadas, afectando a niños y niñas en todo el mundo. La educación nutricional juega un papel fundamental en la prevención de esta condición, ya que enseñar hábitos alimentarios saludables desde la infancia puede contribuir significativamente a combatir este problema. En el presente documento se aborda la importancia de la educación nutricional en el nivel preescolar como una herramienta clave para prevenir la obesidad infantil. Se analizan propuestas y estrategias educativas dirigidas a los Padres de Familia y a la comunidad escolar, con el objetivo de concientizar sobre la importancia de una alimentación balanceada y promover estilos de vida saludables desde temprana edad.

A través de la implementación de talleres, actividades didácticas y la participación activa de los padres, se busca generar un impacto positivo en la salud y bienestar de los niños en edad preescolar. La colaboración entre la escuela, la familia y la comunidad se presenta como un pilar fundamental en la lucha contra la obesidad infantil, fomentando la adopción de hábitos alimentarios saludables y promoviendo un entorno propicio para el desarrollo integral de los más pequeños. En este contexto, se destaca la relevancia de la formación de los docentes en educación nutricional, así como la importancia de involucrar a todos los actores educativos en la promoción de la salud y el bienestar de los niños en edad preescolar. A través de la información y las estrategias presentadas en este documento, se busca contribuir a la construcción de un futuro más saludable y equilibrado para las generaciones venideras.

EL TEMA DE ESTUDIO, BASE DE LA INVESTIGACIÓN

Es alarmante ver como cada día aumentan las cifras respecto a la obesidad en nuestro país, y es aún más alarmante ver cómo afecta a la población infantil.

En las ciudades la vida cada vez es más acelerada, y poco a poco nos ha llevado a cambios de hábitos alimenticios importantes en las familias.

Es importante tomar esta problemática en cuenta y hacer algo para solucionarlo. Pues algo tan cotidiano y necesario como la comida, una mala alimentación se vuelve un problema de salud que puede ocasionarnos enfermedades que llevan incluso a la muerte.

Los Padres de Familia juegan un importante papel en la educación de los niños, y más en la adquisición de hábitos de alimentación, deben conocer y prevenir los riesgos que implica la obesidad infantil y los impactos negativos que ésta ocasiona en la salud de sus hijos.

Con esta investigación se busca hacer un análisis hacia los conceptos de Educación Nutricional, Sobrepeso, Obesidad infantil y su prevención, así como también se propondrá una posible solución al problema que involucre a los Padres de Familia y a los alumnos preescolares.

En la primera parte del documento se exponen los planteamientos metodológicos del trabajo, el entorno de la problemática, el marco escolar de la problemática, el

planteamiento del problema, los objetivos de la investigación, así como la metodología de la investigación.

El segundo capítulo consiste en el análisis de los elementos teóricos, se desarrollan los conceptos del entramado teórico de la investigación, y al final se busca hacer una vinculación de la teoría con la práctica y una contrastación con el contexto escolar.

En el tercer capítulo se plantea una posible solución al problema con base en la innovación de la práctica educativa, se propone un taller para Padres de Familia que busca informar y concientizar acerca de esta problemática que cada día va afectando más hogares en nuestro país. Y a la larga afecta el desarrollo integral de los niños. Y su rendimiento escolar puede verse perjudicado: **La prevención de la obesidad infantil en niños de Preescolar en el “Jardín de Niños José Narciso Rovirosa” en la Alcaldía Tlalnepantla Estado de México.**

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

Resulta prioritario que el investigador docente se actualice de manera continua, de modo que pueda realizar planteamientos metodológicos concretos con preparación teórica y práctica, lo que le permitirá generar herramientas y estrategias metodológicas para influir o cambiar los procesos de alimentación en los preescolares.

Por este motivo, para la elaboración de esta tesina, se realizaron planteamientos metodológicos relacionados con la indagación de acciones para prevenir la obesidad infantil en los alumnos de preescolar.

1.1. JUSTIFICACIÓN

La Obesidad Infantil, tal vez sea una de las problemáticas que en la actualidad preocupa a diversos organismos de salud, tanto nacionales como internacionales. México, de acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS), es el primer país con mayor índice de obesidad infantil a nivel mundial. De acuerdo a esta organización, se estima que alrededor de cuatro millones y medio de niños de entre cinco y once años padecen obesidad.¹

¹ <https://www.who.int/es/director-general/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-world-patient-safety-day-2023---who-global-conference--12-september-2023>. (fecha de consulta 10 de septiembre del 2023)

Por otra parte, de acuerdo con el Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática (INEGI) la cantidad de población de niños, niñas y adolescentes en México

2

(0-19 años) en el año 2020 fue de 42.5 millones, de los cuales el 50.6% son mujeres (21.5 millones) y el 49.4% son hombres (21.0 millones).²

Según datos de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 8 de septiembre del 2022, el sobrepeso y la obesidad en su conjunto se presentaban en 7.7% de las niñas y niños de 0 a 4 años en México durante dicho año. De igual forma, señala que la prevalencia de sobrepeso y obesidad aumentaba con la edad durante la primera infancia, esto es, de 5.7% entre 0 años y 1 año cumplido, a 8.7% entre los 2 y 4 años. Además, este fenómeno se observaba casi en la misma proporción en localidades urbanas (7.7%) y en localidades rurales (7.6%). De igual forma, señala que para los niños y niñas de 5 a 11 años, 37% de estos presentaban sobrepeso y obesidad durante el periodo 2020-2022. Y para el caso de las personas de 12 a 19 años, 41% de estas presentaban sobrepeso y obesidad para el mismo periodo. El sobrepeso en esta etapa es crucial ya

² Instituto Nacional de Geografía e Informática (Fecha de consulta 12 de septiembre del 2023)
Organización Mundial de la Salud (fecha de consulta 12 de septiembre del 2023)

que puede ir en aumento conforme se va dando el crecimiento, teniendo como factor clave la localidad urbana.

Por otro lado, se considera que la educación en el ámbito de la nutrición es una alternativa muy fiable para la prevención de la obesidad infantil. Frente a diversos factores del entorno que afectan la calidad de la alimentación; la educación en nutrición en el ámbito escolar representa una alternativa eficiente para alcanzar gran parte de la población que incluye no solamente a los niños y jóvenes, sino también a sus maestros, sus familias y la comunidad a la que pertenecen.

Este problema de salud afecta al niño en su desarrollo tanto físico, mental como emocional, en la mayoría de los casos, es una enfermedad que se puede prevenir, una solución viable es la educación. Uno de los propósitos de esta educación, es lograr que las personas adquieran el criterio para elegir una alimentación saludable en un mundo que cambia constantemente y en el cual se observa una continua variabilidad de los alimentos procesados y una pérdida de los estilos de alimentación familiar.

Cabe destacar que las edades más tempranas como los infantes, la preferencia de sabores dulces y las horas que el niño pasa frente al televisor, Tablet, celular o computadora, así como la saturación de mensajes orientados al consumo de los alimentos con bajo valor nutritivo y el menor tiempo de horas destinadas a la convivencia familiar y la actividad física; hacen a la población infantil vulnerable a padecer sobrepeso y obesidad.

En el caso de los niños en edad preescolar, se desarrollan a nivel neurológico, cognitivo, socioafectivo y psicomotriz. Es de gran importancia reconocer el desarrollo del niño en edad preescolar. Es por estas razones que surgió el interés de investigar acerca del sobrepeso infantil, ya que, como docentes y con una notable intervención con el alumnado, es posible lograr que los niños y los padres dentro del sistema de Educación Preescolar, comprendan el funcionamiento del cuerpo humano y logren reconocer la importancia de una alimentación sana y de la activación física, que va de la mano con el desarrollo del niño.

1.2. LOS REFERENTES DE UBICACIÓN SITUACIONAL DE LA PROBLEMÁTICA

La problemática que se analiza en la escuela preescolar “José Narciso Rovirosa” en Tlalnepantla de Baz, Estado de México.

1.2.1. REFERENTE GEOGRÁFICO

El País de México se encuentra en el Continente Americano, el cual cuenta con una diversidad cultural y biológica, este mismo está conformado por 32 estados y una ciudad la cual es colindante con el Estado de México en donde encontramos el Municipio de Tlalnepantla.

A.1. MAPA DE LA REPÚBLICA MEXICANA QUE UBICA AL ESTADO DE MÉXICO³



A.2. MAPA UBICACIÓN TLANEPANTLA⁴

³ <https://www.mexicodesconocido.com.mx/> (consulta febrero 2023)

⁴ Soy Mexiquense: soymexiquense.com. (consulta 20 de enero del 2022)



A) ANÁLISIS HISTÓRICO, GEOGRÁFICO Y SOCIOECONÓMICO DEL ENTORNO DE LA PROBLEMÁTICA

a) Orígenes y antecedentes históricos de la localidad

De acuerdo a la Página Oficial de la Alcaldía Tlanepantla⁵, dicho Municipio fue un importante centro religioso tanto en los tiempos prehispánicos y coloniales. De acuerdo a dicha fuente, a los finales del siglo XI y principios del siglo XII distintas tribus asentadas en el Valle de Anáhuac migraron hacia el norte, hacía en busca de mejores tierras y climas más favorable, y se asentaron en la actual zona de Tlanepantla.

En el nuevo imperio, entre los años 1064 y 1116, se construyeron las pirámides ahora llamadas de Tenayuca y Santa Cecilia donde se adoraban distintos dioses. Tras la Conquista, los Franciscanos llegados a la zona determinaron que era necesario fundar un templo que les sirviera de punto de partida para adoctrinar a los paganos indígenas de

Tenayuca.

⁵ www.tlanepantlamor.gob.mx/tu-municipio/historia (Consulta 20 de enero del 2023)

La Fundación de TLALNEPANTLA DE BAZ empieza a finales del siglo XI, con un pueblo originario de un país del Norte llamado Amaquemecan, que abandona su lugar de origen y avanza hacia el Sur siguiendo a su Rey y Caudillo Xólotl. La causa de su emigración: encontrar sustento suficiente y mejores climas. Después de un largo peregrinar, Xólotl y su pueblo acampan en un lugar al que dan el nombre de Xóloc; de ahí envía a su hijo, el Príncipe Nopaltzin, a explorar la parte Sur. Este, tras de cruzar varios montes, escala la cumbre del Cerro El Tenayo, de donde contempla, tendido a sus pies, el fértil y hermoso Valle de México, con sus espesos bosques y su amplio lago, ofreciendo las más espléndidas perspectivas de vida, ahí, Xólotl realiza un recuento de hombres, mujeres y niños, a fin de conocer el número de los que llegaron con él. También elabora un censo de bienes o pertenencias del pueblo, para saber con qué contaban. Era aquel el primer censo y la primera estadística levantados en el Continente Americano. El sitio fue llamado Nepohualco, que quiere decir "Lugar de la cuenta o contadero". El Rey establece su corte en Tenayuca y funda alrededor varias poblaciones. Mucha de su gente aprovecha las cuevas de las montañas más cercanas para habitarlas. Los historiadores sitúan la fundación de Tenayuca Oztopolco a finales del siglo XIX o principios del XII. El significado de Tenayuca es lugar con muros o lugar fortificado. Oztopolco significa: "En el lugar de muchas cuevas"

Acolhuas, Tepanecas y Otomíes pudieron haber arribado al Valle en 1220, cuando pidieron a Xólotl tierras y él decidió casar a sus hijas doncellas con los caudillos de tales tribus. Este hecho es la primera noticia histórica de los otomíes, que pudieron haber arribado al Valle de México, a habitar Teocalhueyacan, actualmente San Andrés Atenco. Teocalhueyacan es ubicado por los historiadores en el cerro de San Andrés Atenco, a tres kilómetros al Poniente de Tlalnepantla. Al llegar el dominio del Imperio

Mexica a esta región, Teocalhueyacan fue convertido en un pueblo tributario hasta la llegada de los españoles. Este es el lugar donde Hernán Cortés rechaza el ataque de los Aztecas tres días después de la histórica batalla de "La Noche Triste" y ahí es ayudado por los Otomíes en su huida hacia Tlaxcala. Cuando los franciscanos contaron con mayor número de religiosos capacitados en el conocimiento de las lenguas indígenas, determinaron fundar un convento que les sirviera de punto de partida para adoctrinar a los indígenas de Tenayuca y Teocalhueyacan, cabeceras de otros pueblos pequeños. Al querer llevar a la práctica este propósito, se encontraron con la dificultad de que ambas cabeceras reclamaban para sí el derecho de dar cabida al convento, después de intentar diversas soluciones, resolvieron hacer la fundación en medio de los dos territorios, después de convencer a los jerarcas indígenas de la región, los Franciscanos dirigieron la construcción de un templo que llevaría el nombre de "Corpus Christi", que significa "El Cuerpo de Cristo".

Fueron los Franciscanos quienes bautizaron la demarcación con el nombre de "Tlalnepantla", que significa "Tierra de en medio". La Fundación del Monasterio se realizó entre la década de 1550 a 1560; en la construcción del priorato contribuyeron las tribus de Tenayucan, quienes aportaron la mano de obra y cantera del Cerro del Tenayo, y los naturales de Teocalhueyacan, que aportaron cantera gris del Cerro de San Andrés. Durante el Siglo 19, una vez que se consumó la Independencia de México, Tlalnepantla fue uno de los distritos más importantes del Estado de México. Sin embargo, fue hasta la presente centuria, en la década de los 50, cuando comenzó su acelerado crecimiento industrial y demográfico.

b) Hidrología

El municipio de Tlalnepantla de Baz se encuentra dentro de la Región Hidrológica denominada Alto Pánuco, perteneciente a la cuenca del Río Moctezuma. Dentro de esta, Tlalnepantla está dividido en dos subcuencas: la de Cuautitlán y la de Lagos de Texcoco y Zumpango.

La subcuenca de Cuautitlán ocupa una pequeña parte del territorio municipal, específicamente en el polígono poniente, que incluye las colonias San Martín Tepetlixpan y Las Peñitas. En cuanto a la subcuenca de Texcoco y Zumpango, abarca la mayor parte del territorio de Tlalnepantla, cubriendo casi la totalidad de su extensión. Este sistema hidrológico es determinante en la configuración territorial y ambiental del municipio, siendo relevante en términos de la gestión y conservación de los recursos hídricos.

c) Orografía

Tlalnepantla de Baz es uno de los 125 municipios del Estado de México. Su cabecera es la Ciudad de Tlalnepantla. Se ubica al Norte de la Ciudad de México. Es uno de los municipios más industrializados y con una gran actividad económica en servicios y comercios a nivel nacional.

Su territorio está dividido desde 1899 en dos partes por una porción territorial de la Ciudad de México, dando como resultado una Zona Poniente —donde se ubica la cabecera— y un exclave en zona Oriente llamado Tlalnepantla Zona Oriente que colinda con el Municipio de Ecatepec de Morelos y la Alcaldía Gustavo A. Madero.

Mientras que en la parte poniente se limita al Norte con el Municipio de Tultitlán de Mariano Escobedo, al sur con la Alcaldía Azcapotzalco, al Poniente con el Municipio de Atizapán de Zaragoza, al Oriente con la Alcaldía Gustavo A. Madero así como al

Suroriente con la Alcaldía mencionada, al Nororiente limita con Tultitlán de Mariano Escobedo, al Sur Poniente con el Municipio de Naucalpan de Juárez y al Norponiente con el Municipio de Cuautitlán Izcalli.

Los bosques del Municipio están compuestos principalmente por bosques de pino, encino, oyamel, ocote, fresno, palo de zorra, huejocote, ocotillo, así como vastas extensiones de pastizales, es rica en especies silvestres, entre las que se encuentran: venado cola blanca, zorrillo, ratón de los volcanes, mapache, tejón, víbora de cascabel, coyote, gato montés, tlacuache, conejo, alacrán, camaleón, pájaro carpintero, jilguero, gallina de monte.⁶

d) Medios de Comunicación

Tlalnepantla de Baz cuenta con torres transmisoras ubicadas en el Cerro de Ticomán, en el Centro de Tlalnepantla y Lago de Guadalupe. Al igual que tiene su propia estación de radio incorporada al Estado de México (Zensor Radio), maneja diferentes tipos de revistas locales (Tlalnepantla contigo), cuenta con periódicos locales (Tlalnepantla informa) y periódicos conocidos como la Jornada, Reforma Etc. En cuestión de internet maneja puntos de acceso gratuito incorporados a ciertos lugares públicos como el Palacio de Tlalnepantla, Centros Escolares.

e) Vías de comunicación

Tren Suburbano Ferrocarril Suburbano de la Zona Metropolitana del Valle de México
En el año 2008 se inauguró el Servicio de Tren Suburbano entre el Distrito Federal y el Estado de México, en una primera línea partiendo de Cuautitlán hasta Buenavista,

⁶ https://es.wikipedia.org/wiki/Municipio_de_Tlalnepantla_de_Baz. (Consulta 22 de enero del 2022)

quedando dos estaciones de este sistema en el mismo brindándole una nueva alternativa de transporte a todos los ciudadanos que residen en este municipio. Como consecuencia se redujo el tiempo de recorrido desde el estado de México hacia la capital del país. En abril del año 2009, sucedió un accidente en la zona cercana al pueblo y terminal San Rafael cuando dos trenes chocaron por alcance dejando un saldo de 109 heridos.

Metrobús

En febrero del 2011, se inauguró la Línea 3 del Metrobús, la cual corre desde Tenayuca hasta Etiopía, con una longitud de 17 km. Este medio de transporte es una alternativa más para la gran cantidad de personas que se desplazan diariamente desde este municipio a la Ciudad de México. Una de las ventajas es que coincide con estaciones de la línea 3 del sistema de transporte colectivo metro y con la estación Buenavista del Tren de cercanías

Actualmente, se sufre una disputa por las rutas de microbuses que se vieron afectadas con la instauración de este medio de transporte, entre las que se encuentran: Ruta 1 y 3 que brindan transporte local a los habitantes de colonias como la Nueva Ixtacala, La Joya y San Juan Ixtacala entre otras, lo que provocaba un gasto adicional a los usuarios. En la actualidad se pretende crear una línea de transporte local en rutas pequeñas que únicamente lleguen a las Estaciones del Metrobús. El uso de este medio de transporte es más seguro y cómodo en comparación con los colectivos o microbuses, ya que estos se prestan para el ambulantaje y robo de pasajeros o ser intimidados, lastimados por los asaltantes.

Vialidades

Algunas de las arterias viales más importantes del municipio son:

- Vía Gustavo Baz Prada (desde el límite con Ciudad Satélite hasta la Colonia La Quebrada donde empieza el Municipio de Cuautitlán Izcalli)
- Periférico Norte - Boulevard Manuel Ávila Camacho (desde Valle Dorado hasta el límite con Ciudad Satélite) y Periférico Norte - Río de Los Remedios (desde La Presa hasta La Laguna)
- Av. Presidente Juárez (desde la Colonia Puente de Vigas hasta la Avenida Mario Colín)
- Autopista México-Querétaro (desde Valle Dorado Hasta Perinorte)
- Av. Mario Colín (desde Tenayuca hasta Periférico Norte)
- Viaducto Bicentenario (desde la Colonia Viveros de la Colina hasta Perinorte)
- Autopista México - Pachuca (desde Constituyentes de 1857 hasta Constitución de 1917)
- Autopista Urbana Naucalpan - Ecatepec (tramo inicial desde Prolongación Aquiles Serdán hasta el Eje 1 Pte.) y (desde Avenida La Presa hasta las cercanías de la Autopista México - Pachuca)

El Municipio de Tlalnepantla cuenta con una amplia variedad de transporte, está conectado con diferentes puntos de la Ciudad de México y el Estado de México, desde camiones que van a Texcoco y Villa del carbón, así como la Línea 3 del Metrobús y el Tren Suburbano que conecta con el D.F. en menos de 10 minutos. Prácticamente, hay varias alternativas de transporte para cualquier lugar.

f) Sitios de interés cultural y turístico

Este Municipio es uno de los más cosmopolita de todo el Estado. En Tlalnepantla conviven cuatro épocas en perfecta armonía: la Prehispánica, la Colonial, la Porfiriana y la contemporánea. Las Zonas Arqueológicas de Tenayuca y Santa Cecilia tienen una característica única en la arquitectura prehispánica, pues en sus pirámides se encuentra por primera vez el estilo “Azteca”, que tiempo después sería usado para el imponente Templo Mayor que se localiza en la Ciudad de México. Respecto de la vida Colonial, uno de los más hermosos ejemplos del estilo barroco está en la Catedral de Corpus Christi, construida por las expertas manos de los indígenas, al igual que el templo de San Bartolomé Apóstol. Junto a la Catedral, en uno de los lados de la plaza central, se encuentra el Palacio Municipal cuyo principal atractivo es una serie de interesantes murales. Del siglo XVI queda la hermosa Hacienda de Santa Mónica, cuyos interiores conservan una opulenta decoración con mobiliario de épocas pasadas y un enorme acervo cultural. La Hacienda de San Pablo de Enmedio, por su parte conserva las características propias de las residencias de la Época Porfiriana.

Tlalnepantla tiene además muchos elementos de la vida moderna, como centros comerciales, grandes hoteles y restaurantes de prestigio.

MUSEOS

El más importante es el Museo del Dr. Eusebio Dávalos junto a la Zona Arqueológica, en honor a su fundador; ofrece una exposición permanente de pequeñas esculturas en piedra, cerámica, herramientas y una colección de fotografías de los hallazgos, así como puntas de flecha de la Cultura Mexica y Teotihuacana.

Cultura y patrimonio

Pirámide de Tenayuca

Escultura de Cristo en Jardines del Recuerdo

g) Cómo impacta referente geográfico a la problemática

El impacto que tiene este referente es de manera notoria ya que Tlalnepantla de Baz es una zona industrializada que alberga en su mayoría diferentes empresas como; Pepsi, Bimbo, Barcel etc. Por lo que en la localidad es más fácil adquirir los productos chatarra beneficiando el índice de obesidad infantil al cual tienen mayor acceso provocando que estos lleguen a los centros escolares por medio de las cooperativas o los puestos que se albergan a la salida al término de las jornadas escolares provocando incluso un doble consumo de estos productos.

B) ESTUDIO SOCIOECONÓMICO DE LA LOCALIDAD

a) Vivienda

Tlalnepantla de Baz cuenta con una población de 683,808 habitantes, según datos del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). De este total, las mujeres representan una ligera mayoría en comparación con los hombres. En el contexto del Estado de México, Tlalnepantla ocupa el quinto lugar en términos de población entre los 125 municipios que lo conforman.

En cuanto a la vivienda, la mayoría de los hogares en esta localidad son de propiedad de sus habitantes, aunque también hay una porción que renta sus inmuebles. Las viviendas suelen tener en promedio tres habitaciones y un baño completo, con algunas propiedades de interés social. Para 2020, la mayoría de las viviendas particulares habitadas contaban con cuatro o cinco cuartos, mientras que un número significativo de ellas tenía dos o tres dormitorios, lo que refleja la configuración habitual de los hogares en la región.

b) Empleo

El nivel socioeconómico en el que se encuentran la mayoría de las personas que habitan la colonia, es de clase media baja, se consideran a las personas con ingresos o nivel de vida ligeramente por debajo del nivel medio. El perfil educativo del jefe de familia de estos hogares, cuentan en promedio con un Nivel Educativo de Secundaria o Educación Primaria completa, (sin afán de generalizar). Dentro de las ocupaciones remunerativas, se encuentran taxistas (chóferes propietarios del auto), comerciantes fijos o ambulantes (plomería, carpintería), chóferes de casas, mensajeros, cobradores, obreros. La mayoría de las mujeres se dedica al comercio informal o a labores del hogar.

c) Deporte

El municipio de Tlalnepantla cuenta con una amplia variedad de instalaciones deportivas que permiten a los habitantes de la zona acceder a diferentes actividades recreativas y deportivas. Estas instalaciones no solo fomentan un estilo de vida saludable, sino que también representan espacios de encuentro comunitario y convivencia social. A continuación, se presenta un análisis de algunos de los principales centros deportivos de la localidad.

Uno de los más destacados es el Deportivo Tlalnepantla, ubicado en la Colonia Viveros de la Loma. Esta instalación se encuentra en la intersección de las calles Viveros de la Hacienda y Viveros de la Aurora. Su infraestructura incluye canchas de tenis, baloncesto, voleibol, así como áreas verdes para actividades al aire libre. Además, cuenta con una pista de patinaje, alberca, gimnasio, chapoteadero, auditorios y una cafetería, lo que lo convierte en un espacio integral para el deporte y el esparcimiento familiar.

Por otro lado, el Deportivo Tlalli, parte de un complejo deportivo y cultural diseñado por el renombrado arquitecto Teodoro González de León, se sitúa en la Calle Sor Juana Inés de la Cruz #45, en el Fraccionamiento San Nicolás Tlalnepantla. Este espacio fusiona la cultura y el deporte, ofreciendo a la comunidad una experiencia integral en ambas áreas.

El Deportivo Carlos Hermosillo, situado en la intersección de Av. San Rafael y Amates en la Colonia Santa Cecilia, es otro ejemplo de cómo Tlalnepantla ha logrado consolidar espacios de recreación. Este deportivo, junto con otros como el Parque Adolfo López Mateos ubicado en Av. Somex en la Colonia Los Reyes Ixtacala, representan importantes puntos de reunión para las familias y jóvenes de la zona, fomentando tanto el deporte como la integración social.

En la Colonia Ahuehuetes, se encuentra el Deportivo Ahuehuetes, también conocido como Parque José Martí, ubicado en la intersección de Av. Gran Pirámide y Ahuehuetes. Este centro destaca por ofrecer espacios amplios para la recreación al aire libre. En la Zona Oriente, sobresalen centros deportivos como el Deportivo Caracoles en la Colonia Constitución de 1917, el Deportivo Cri-Cri en San Juan Ixhuatepec, y el Deportivo La Presa, ambos en la misma zona. Estas instalaciones brindan a los residentes de esta parte del municipio un fácil acceso a actividades deportivas, lo que contribuye a una mayor participación comunitaria.

Finalmente, el Deportivo Bioparque Acoatl y el Deportivo Luis García Postigo, también conocidos como Barrientos, son dos espacios que complementan la oferta deportiva de Tlalnepantla. El primero, ubicado en la Colonia La Presa, es un parque ecológico que combina el deporte con la naturaleza, mientras que el segundo, en la Colonia San

Pedro Barrientos, ofrece instalaciones modernas para la práctica de diversas disciplinas deportivas.

En conclusión, los centros deportivos de Tlalnepantla juegan un papel esencial en el desarrollo de actividades físicas y recreativas, promoviendo un estilo de vida saludable y fortaleciendo el sentido de comunidad entre los habitantes del municipio. La diversidad de servicios y la accesibilidad de estos espacios contribuyen al bienestar general de la población y son un reflejo del compromiso del gobierno local con la promoción del deporte.

d) Recreación

Tlalnepantla de Baz es un municipio que cuenta con una rica oferta de zonas de recreación, ideales para compartir en familia y explorar tanto la historia local como diversos atractivos culturales. Estos espacios permiten a los visitantes no solo disfrutar de momentos de esparcimiento, sino también conocer parte del patrimonio histórico y cultural que caracteriza a la región. A continuación, se describen algunas de las principales zonas de interés en Tlalnepantla.

El Palacio Municipal de Tlalnepantla de Baz es uno de los principales referentes de la ciudad. Este edificio histórico, ubicado en el corazón del municipio, es testimonio de la evolución administrativa y política de la localidad. Su arquitectura y simbolismo lo convierten en un lugar icónico para los habitantes y un punto de referencia para quienes visitan la ciudad.

Entre los sitios de mayor valor histórico y cultural se encuentra la Zona Arqueológica de Tenayuca, que es un recordatorio del esplendor prehispánico de la región. Este sitio arqueológico es conocido por la impresionante pirámide de Tenayuca, la cual destaca por su estructura y relevancia en la historia de los mexicanos. A pocos pasos de este sitio,

se localiza el Museo Xólotl de Tenayuca, que ofrece una colección de piezas arqueológicas y brinda contexto sobre la historia y el significado cultural de esta civilización.

Otro importante vestigio prehispánico es la Zona Arqueológica de Santa Cecilia Acatitlán, la cual conserva una pirámide similar a la de Tenayuca. Este sitio permite a los visitantes conocer más sobre las prácticas religiosas y culturales de las antiguas civilizaciones que habitaron el Valle de México.

En cuanto a la arquitectura religiosa, la Catedral de Corpus Christi es un punto de encuentro espiritual e histórico. Este majestuoso templo, con su estilo colonial, es símbolo del sincretismo religioso en la región, y su belleza arquitectónica atrae tanto a fieles como a turistas que buscan admirar su construcción.

El Museo Dr. Eusebio Dávalos es otra parada cultural clave en Tlalnepantla. Dedicado al médico y académico que da nombre al museo, este espacio alberga una serie de colecciones que permiten a los visitantes conocer más sobre la historia y el desarrollo del municipio y su gente.

Aunque se encuentra fuera de Tlalnepantla, la Zona Arqueológica de Cuicuilco, cercana a la Ciudad de México, es un sitio de relevancia para la región. Este antiguo asentamiento prehispánico destaca por su particular estructura circular y su importancia como uno de los primeros centros ceremoniales del Valle de México.

Para quienes buscan actividades recreativas con un enfoque familiar, el Parque Temático Minimundos ofrece una opción divertida y educativa. Este parque cuenta con maquetas a escala de monumentos históricos y culturales de diversas partes del mundo, lo que lo convierte en un espacio ideal para aprender jugando.

Por otro lado, Mundo E es uno de los centros comerciales más populares de la región, ofreciendo una amplia gama de tiendas, restaurantes y opciones de entretenimiento para todas las edades. Es un lugar de convivencia familiar y de ocio, ideal para quienes buscan un día de compras o entretenimiento.

Finalmente, el Mercado Municipal Filiberto Gómez es un lugar donde se puede experimentar el auténtico sabor y color de la vida local. Este mercado tradicional ofrece una gran variedad de productos, desde alimentos frescos hasta artesanías, y es un reflejo de la vida cotidiana en Tlalnepantla.

En conclusión, Tlalnepantla de Baz ofrece una rica combinación de espacios históricos, culturales y recreativos. Desde sus zonas arqueológicas hasta sus modernos centros comerciales, estos lugares no solo permiten la recreación familiar, sino que también invitan a profundizar en la historia y las tradiciones de la región.

e) Cultura

Los pueblos indígenas son herederos, practicantes y conservadores de diversas culturas; saben relacionarse armónicamente con la naturaleza a la que respetan como fuente de alimento y altar de la coexistencia humana

Otomí

El término otomí descende del náhuatl y significa “quien camina con flechas” o “flechador de pájaros”.

Lengua

El Otomí es una lengua Oto-Mangueana, una de las lenguas indígenas de México, hablada por alrededor de 240 mil personas del pueblo Otomí en la meseta mexicana. Esta lengua posee cuatro dialectos diferentes.

Usos y Costumbres

Han conservado formas y autoridades tradicionales, que les ha permitido conservar la unidad social de sus comunidades y también preservar su identidad cultural. En los aspectos religiosos destacan los cargos de mayordomos, fiscales, cargueros, topiles, rezanderos y cantores, entre otros, que tienen una gran importancia en la vida cotidiana de cada comunidad.

Tlahuica

Dicho nombre es la forma castellanizada de *Tlahuica* que en lengua náhuatl significa personas de Tlahuico (tierra donde hay almagre). Los hablantes de Tlahuica llaman a su lengua *pjiekakjoo* que en su propia lengua significa "nuestra lengua o los que hablamos". Otros nombres documentados para esta lengua son Ocuilteco, Atzinca y Matlatzinca Atzinca.

Usos y Costumbres

En el Templo de San Juan Atzingo guardan religiosamente las varas sagradas de ese pueblo y un teponaxtle también sagrado, que tiene cabeza de felino en el extremo superior. Únicamente se sacan las varas sagradas de la justicia y se toca el teponaxtle en ocasiones muy especiales, así también como en los actos de cambios de autoridades religiosas y ceremonias propias de este pueblo indígena, como la que hacen cada año en honor al Sol, al inicio de la primavera.

Nahua

El vocablo Nahua significa "hablar con claridad", con autoridad o conocimiento.

Usos y Costumbres

Los Nahuas que emigran y los que viven en las zonas urbanas, mantienen vínculos de identidad con su comunidad y con sus antecedentes

culturales, a través de la familia y de su participación en las festividades religiosas de los santos patronos de sus respectivos poblados. Tlalnepantla de Baz destaca no solo por su riqueza histórica y arqueológica, sino también por sus diversas instalaciones culturales que promueven el arte, la educación y la preservación del patrimonio. A continuación, se presentan algunas de las más importantes, cada una con características únicas que enriquecen la oferta cultural del municipio.

La Casa de la Cultura Sor Juana Inés de la Cruz, ubicada en la intersección de las calles Porfirio Díaz y Francisco I. Madero en la Colonia San Javier, es uno de los principales espacios dedicados a la promoción de actividades culturales. Además de ofrecer talleres y eventos artísticos, en su interior alberga el Archivo Histórico Municipal y una galería de fotos antiguas, donde los visitantes pueden conocer más sobre la evolución histórica del municipio a través de imágenes y documentos que conservan el legado cultural de Tlalnepantla.

Otro espacio significativo es la Casa del Poeta José Emilio Pacheco, en honor al célebre escritor mexicano, que sirve como un centro de difusión literaria y un homenaje a su obra. Este espacio fomenta la lectura y la escritura, promoviendo el legado del poeta y acercando su obra a las nuevas generaciones.

En la Colonia Lázaro Cárdenas se encuentra la Casa de la Cultura Lázaro Cárdenas, ubicada en Calle Acayucan, y es un referente en la zona, donde se imparten diversos talleres y actividades enfocadas en el desarrollo artístico y cultural de la comunidad.

En la Unidad Habitacional Tenayo, la Casa de la Cultura Unidad Habitacional Tenayo se localiza en la Avenida Santa Cecilia y Teocalli, ofreciendo a los habitantes de la zona una amplia gama de actividades recreativas y artísticas. De manera similar, la Casa de la Cultura Unidad Habitacional Tabla Honda, situada en la Avenida Santa Cecilia-Tenayuca, ofrece un espacio dedicado a la formación artística y al desarrollo cultural en dicha comunidad.

La Casa de la Cultura Cecilia Mora, ubicada en Av. Ahuehuetes y Ferrocarril, es otro importante centro cultural del municipio. Este espacio sirve como punto de encuentro para actividades comunitarias, talleres artísticos y eventos que fomentan la integración social y el acceso al arte.

En cuanto a los museos, destaca la Escuela Mexicana Eusebio Dávalos Hurtado, inaugurada en 1961 y reestructurada en 1996, ubicada en Plaza Eusebio Dávalos s/n en Santa Cecilia Acatitlán. Este museo conserva objetos representativos de las culturas mexicas y de la época virreinal, convirtiéndose en un espacio esencial para el estudio y la preservación del patrimonio arqueológico e histórico de la región.

El Centro de la Cultura y las Artes (CECUART), ubicado en la Avenida Riva Palacio esquina con Vallarta, es un espacio que alberga dos galerías y ofrece una opción de educación artística formal, gracias a su Escuela de Iniciación Artística avalada por el INBA. Además, en este centro se imparten talleres de teatro, danza, artes plásticas y música, promoviendo el desarrollo artístico de la comunidad.

En conclusión, Tlalnepantla de Baz cuenta con una infraestructura cultural sólida y diversa, que abarca desde la promoción de las artes hasta la conservación del patrimonio histórico. Estas instalaciones ofrecen a los habitantes y visitantes del municipio una amplia gama de actividades que fomentan el desarrollo cultural y el acceso a las artes, contribuyendo así al enriquecimiento cultural de la comunidad.

Teatro Centenario

Fue inaugurado el 15 de septiembre del 2010 (en el marco de los festejos del Bicentenario de la Independencia y el Centenario de la Revolución), con la presentación de Óscar Chávez. El recinto fue una remodelación y ampliación de los antiguos "Cinemas Tlalli". Cuenta con 1,500 butacas y un vestíbulo que conecta con el estacionamiento (que se encuentra a un costado del teatro).

El teatro se ubica en las arterias principales del Centro de Tlalnepantla, entre Avenida Mario Colín, Vía Gustavo Baz Prada, Avenida Sor Juana y calle Roberto Fulton.

f) Religión predominante

En 1990, la mayoría de la población se identificaba como católica, seguida por un grupo menor de personas que se declaraban protestantes o cristianos evangélicos. En tercer lugar, se encontraba una porción de la población que no profesaba ninguna religión. Este panorama refleja la diversidad religiosa presente en ese momento, con una predominancia del catolicismo y la presencia de otras creencias y posturas religiosas en menor proporción.

Festividades religiosas

En Semana Santa en la Colonia El Tenayo se representa el *Viacrucis viviente*, donde participan alrededor de 100 Actores. Los días más importantes son el Jueves Santo donde se representa el lavatorio de pies y la aprehensión de Jesús, y la culminación es el Viernes Santo con las Siete Palabras en el mismo Cerro del Tenayo.

g) Educación

En el sector educativo, Tlalnepantla cuenta con más de 650 centros escolares que abarcan todos los niveles, desde preescolar, primaria, secundaria, hasta centros de capacitación como CECATI y CBTIS, además de preparatorias, bachilleratos y universidades. Entre las instituciones más relevantes se encuentran la Facultad de Estudios Superiores Iztacala de la UNAM y el Instituto Tecnológico de Tlalnepantla, que recientemente inauguró un nuevo plantel en la parte oriente del municipio.

En la zona conocida como "La Loma", se encuentran diversos centros educativos básicos, tales como Héroes de Chapultepec, Estado de México y Justo Sierra, Juan de Dios Bátiz Paredes, "ETI 6" y Narciso Basols, entre otras instituciones.

La educación es un elemento fundamental para el Gobierno Municipal, ya que a través de ella se transmiten valores, conocimientos y costumbres que son esenciales para la formación de ciudadanos productivos y comprometidos con su sociedad. El acceso al conocimiento es crucial para que las personas puedan realizar su proyecto de vida, ya que la escolaridad es uno de los factores clave para aumentar la productividad y fortalecer la competitividad laboral.

El Sistema Educativo del Estado de México es el más grande del país y atiende a millones de estudiantes a través de sus subsistemas de preescolar, primaria, secundaria, media superior, superior y educación no escolarizada. Aunque se han

logrado avances en la reducción del analfabetismo, este tema sigue siendo un desafío en el Estado de México. Tlalnepantla, sin embargo, muestra mejores condiciones en comparación con el promedio estatal, con un alto porcentaje de personas alfabetizadas.

En total, Tlalnepantla cuenta con 760 escuelas de todos los niveles educativos, lo que refleja su compromiso con la educación y el desarrollo de su población.

h) Ambiente socio-económico.

El ambiente socioeconómico influye de manera desfavorable ya que por la ausencia de los Padres de Familia descuidan de una manera notable el aspecto de la alimentación al no contar con el tiempo siendo obreros o comerciantes dando lugar muchas veces a la alimentación con comida rápida (tortas, quesadillas, galletas, refrescos etc.) provocando esta enfermedad llamada obesidad, en ello cabe mencionar que estos alimentos tienen un costo menor a ciertos alimentos saludables como ensaladas comidas completas etc.

La cultura alimenticia comienza desde casa y muchas veces no se tiene conciencia de lo que puede favorecer o desfavorecer creyendo que por un costo bajo o accesible se mantienen en una dieta correcta cuando no es así, sino que simplemente cubren la necesidad de alimentación mas no la de una dieta variada y saludable.

1.2.2. REFERENTE ESCOLAR

a) Ubicación de la escuela.

El Plantel “José Narciso Roviroso”, con CCT. 15DJN0322R, Sector 11, Zona 85 se inauguró en 1985, fue el segundo Jardín de Niños en el Municipio de Tlalnepantla. Su ubicación actual es en S. Ignacio, Los Reyes Ixtacala, Unidad Habitacional, Hogares

Ferrocarrileros, 54090 Tlalnepantla de Baz, México.⁷

Croquis de la Colonia Reyes Iztacala, donde se ubica el Jardín de Niños “José Narciso Rovirosa”



b) Estatus de sostenimiento de la escuela.

La Escuela es de origen público gubernamental.

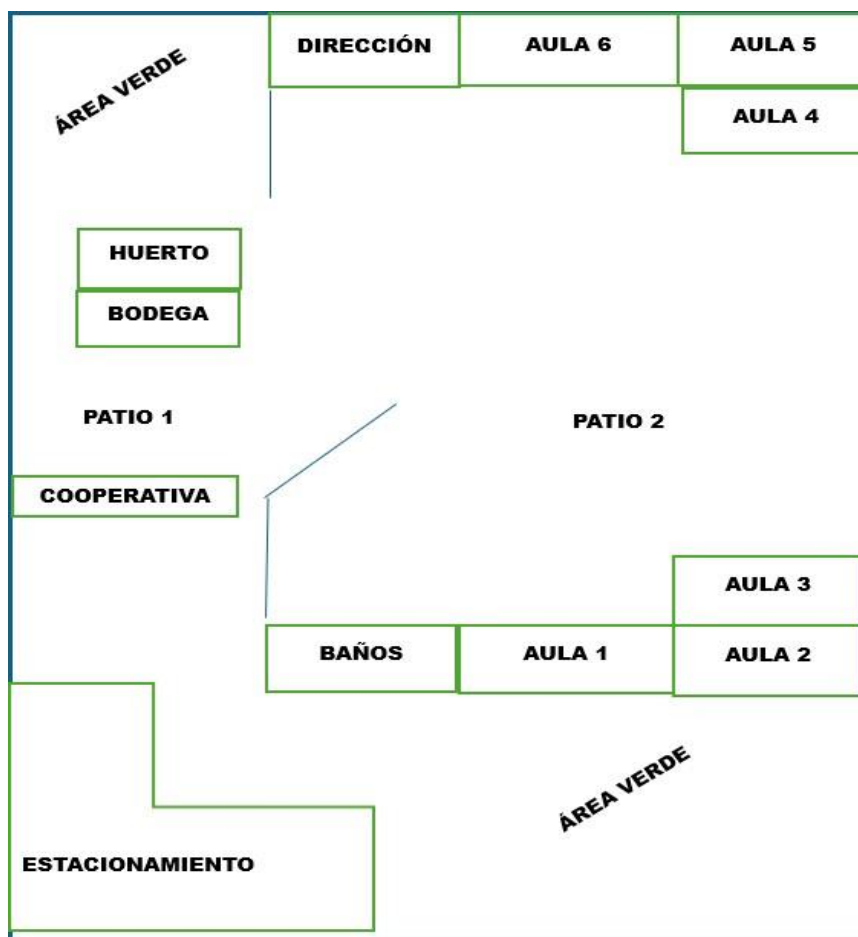
c) Aspecto material de la institución.

La escuela tiene muros de concreto los cuales son de un grosor contundente, de igual manera cuenta con piso de cemento en el área libre, las aulas cuentan con azulejo o loseta así mismo cuenta con tres baños para niñas y tres niños que se dividen en seis baños acorde a su tamaño de los infantes, cuenta con un sistema de drenaje amplio y un abastecimiento de agua potable para satisfacer las necesidades que se llegasen a presentar, de igual manera hay áreas verdes con sus respectivas jardineras. También cuenta con dos patios, una bodega, vivero, sanitarios y lavaderos adaptados para los niños al igual que una pequeña cooperativa.

d) Croquis de las instalaciones materiales.⁸

⁷ Escuela Preescolar Federalizada "José Narciso Rovirosa" - Google Mapa. (Consulta 22 de enero del 2022)

⁸ Datos aportados por la dirección del plantel.



e) La organización escolar de la institución.

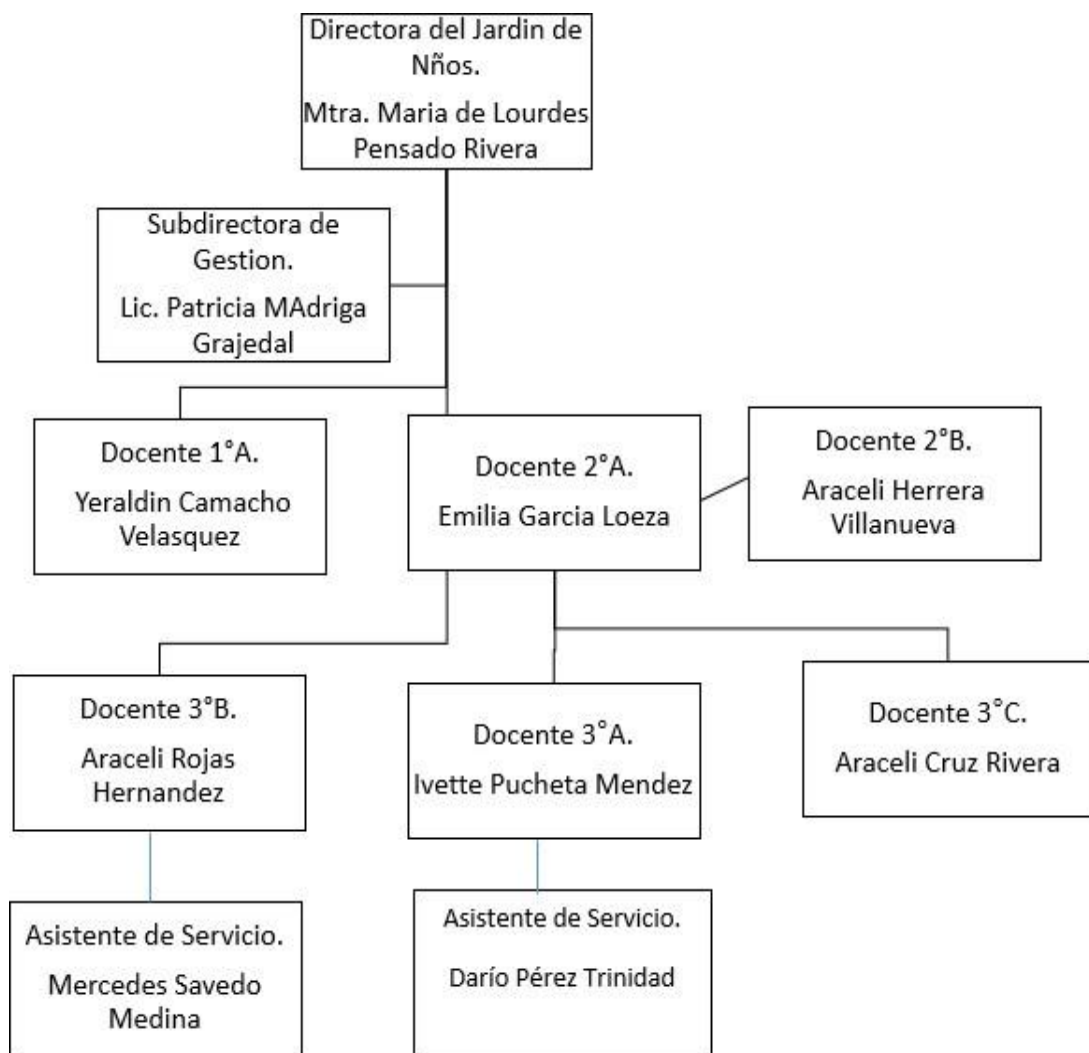
La Escuela está organizada por la Dirección, primeramente, la cual plantea las actividades Tecno-Pedagógicas que se desarrollan en el año escolar. Retomando las fortalezas y debilidades que se tuvieron en el año escolar anterior, seguido por la subdirección que así mismo colabora con la planeación escolar revisando que ésta quede establecida de manera correcta. El personal docente es homogéneo

refiriéndose a que es femenino contando con seis docentes, los asistentes de servicio son heterogéneos contando con dos personas para el aseo de la institución.⁹

F) Organigrama de la institución. ¹⁰

⁹ [Escuela Preescolar Federalizada "José Narciso Rovirosa" - Google Mapa](#). (Consulta 22 de enero del 2022)

¹⁰ Datos aportados por la Dirección de la escuela.



g) Características de la población escolar.

El Jardín de Niños opera en un solo turno matutino y tiene una matrícula total de 155 niños y niñas. Estos se dividen en tres grupos según sus edades: uno conformado por

los más pequeños de 3 a 4 años, otro con los niños de 4 a 5 años, y finalmente el grupo mayor de 5 a 6 años, que representa la mayor parte del alumnado. En términos de género, las niñas constituyen la mayoría, mientras que los niños forman un grupo menor, reflejando una diferencia notable en la proporción de género entre los estudiantes.

h) Describir las relaciones e interacciones con los Padres de Familia.

La relación de los Padres de Familia es muy concurrida ya que seguido realizan jornadas de limpieza y mantenimiento a las instalaciones al igual que asisten a las juntas o pláticas informativas que se realizan.

i) Describir las relaciones e intenciones de la Escuela con la Comunidad. En aspecto hacia la comunidad, la escuela, en temporada de elecciones, es utilizada como casilla para votar. De igual manera, en la época de festejo religioso la celebración de Cristo Rey se utiliza como albergue para resguardar a los fieles.

A manera de síntesis, en la realidad en el contexto escolar del “Jardín de Niños José Narciso Roviroso”, presenta una marcada contradicción en relación a la problemática de la obesidad y la presencia de puestos de comida chatarra tanto dentro como fuera del plantel. Siendo un espacio dedicado al cuidado y formación de los niños en sus primeros años de vida, resulta llamativo el contraste entre el propósito educativo y la influencia perniciosa de la alimentación en el entorno escolar.

En el “Jardín de Niños José Narciso Roviroso”, ubicado en una zona de clase media, los esfuerzos educativos por fomentar hábitos alimentarios saludables se ven enfrentados por la disponibilidad de diversos puestos de comida chatarra dentro de las instalaciones. Estos puestos ofrecen opciones ricas en grasas saturadas, azúcares y

aditivos, contribuyendo directamente al problema de la obesidad infantil. Resulta paradójico que un lugar destinado al aprendizaje y al bienestar de los niños se convierta en un entorno que promueve la adopción de hábitos alimentarios poco saludables desde temprana edad.

Además, la influencia de los Padres de Familia y del personal de la escuela en esta situación contrastante es evidente. Aunque muchos Padres están conscientes de la importancia de una dieta equilibrada para sus hijos, la presencia de opciones de comida chatarra dentro del plantel puede debilitar sus esfuerzos por inculcar hábitos alimentarios saludables. La falta de colaboración y la percepción de que estos alimentos son una solución rápida y conveniente pueden dificultar la promoción de una alimentación nutritiva en casa.

Por otro lado, el personal de la escuela también juega un papel crucial en esta contrastación. Si bien es cierto que existen lineamientos y programas educativos que buscan fomentar la salud y el bienestar de los niños, la tolerancia o incluso la promoción de puestos de comida chatarra, en las instalaciones escolares, pueden socavar estos esfuerzos. La coherencia entre lo que se enseña y lo que se permite en el ambiente escolar es fundamental para brindar un mensaje cohesivo y poderoso a los niños.

En el contexto de un jardín de niños, en una zona de clase media, la contradicción entre la lucha contra la obesidad y la presencia de opciones de comida chatarra plantea un desafío importante para todos los involucrados. Padres, personal de la escuela y comunidad en general deben unir esfuerzos para generar un cambio que promueva una alimentación más saludable y coherente con el propósito educativo de la institución. Sólo mediante la colaboración y una mayor conciencia sobre los efectos de

la alimentación en la salud de los niños será posible superar esta contrastación y brindar un entorno propicio para su desarrollo integral.

1.3. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El planteamiento del problema resulta fundamental para el desarrollo de la Investigación Documental propuesta, ya que, con base en él, se orienta el seguimiento de la misma, conduciendo los análisis pertinentes a que haya lugar. Consecuentemente con lo antes citado, el planteamiento problemático, se consignó en el siguiente enunciado interrogativa.

¿Cuál es la herramienta para prevenir la obesidad infantil en el nivel preescolar?

1.4. LA HIPÓTESIS GUÍA DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

La herramienta para prevenir la obesidad infantil, en el nivel preescolar es la Educación Nutricional.

1.5. LA ELABORACION DE LOS OBJETIVOS EN LA INVESTIGACION DOCUMENTAL

Los objetivos reúnen la característica principal de anteponer los rasgos cualitativos a alcanzar por medio de diferentes acciones, en este caso, de un proceso investigativo. Ellos, dimensionan el panorama sobre el cual, se trata de incidir mediante la intervención fundamentada en la investigación y que trata de resolver la problemática educativa que afecta las tareas cotidianas dentro de las actividades docentes.

Éstos se dividen en Objetivos Generales y Objetivos Específicos y para el desarrollo del presente trabajo se construyeron los siguientes:

1.5.1. OBJETIVO GENERAL

Realizar una Investigación Documental, para conocer los conceptos de la Educación Nutricional y las consecuencias del sobrepeso en los alumnos del Jardín de Niños José Narciso Rovirosa.

1.5.2. OBJETIVOS PARTICULARES

- a) Analizar el contexto y realizar una investigación documentada.
- b) Realizar la conceptualización teórica sobre la obesidad infantil.
- c) Diseñar una propuesta en prevención de la Obesidad infantil para una alternativa en la solución del problema.

1.6. LA ORIENTACIÓN METODOLÓGICA DE LA INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL

Un análisis documental relacionado con la investigación requiere de procesos sistematizados de construcción de contenidos que avalen las conclusiones que derivarán de los elementos bibliográficos consultados y que ampliarán los horizontes en la organización de una propuesta alternativa de solución al problema. Bajo estos preceptos, fue que se establecieron los lineamientos a seguir en el proceso de desarrollo del presente trabajo.

El documento fue sometido a diversas y constantes revisiones llevando a cabo las correcciones indicadas y necesarias para la elaboración del presente informe.

CAPÍTULO 2. MARCO TEÓRICO DE LA INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL

La información que se ha obtenido por la comunidad de investigadores (pedagogos, psicólogos, docentes y personal de la salud) requiere de una base con indagación la cual da origen al marco teórico. Con ello se genera el perfil de conceptos que permiten abordar las diferentes posturas en el ámbito contexto educacional en este caso a nivel de la salud cognoscitiva del infante.

2.1. EL APARATO CRÍTICO-CONCEPTUAL ESTABLECIDO EN LA ELABORACIÓN DEL MARCO TEÓRICO.

2.1.1. ¿QUÉ ES LA OBESIDAD INFANTIL? ¹¹

De acuerdo al Instituto Nacional de Salud Pública. La palabra obesidad deriva del latín “obesus” que quiere decir “persona que tiene gordura en demasía”, que proviene de “obedece” que significa devorar, comer completamente. A su vez, viene de *obtodo* y *edere* que es comer. Entonces *obedere* es el verbo devorar y obesus es el que realiza la acción de obedere. Obesus, que en español se convirtió en obeso.¹²

La obesidad infantil, es un proceso metabólico en el que se produce una acumulación de grasa excesiva en relación con el promedio normal para su edad, sexo y talla. Se

¹¹ [http://www.insp.mx/Portal/Centros/ciss/nls/boletines/PME_14 .pdf/](http://www.insp.mx/Portal/Centros/ciss/nls/boletines/PME_14.pdf) (consulta 26 de marzo del 2023)

¹² Ibid.

diagnostica obesidad cuando el niño sobrepasa el 20% de su peso ideal. Un niño/a, se pueden considerar obeso/a, cuando su peso sobrepasa el 20% de su peso ideal. Los niños que comienzan con una obesidad entre los seis meses y siete años de vida el porcentaje de los que seguirán siendo obesos en la edad adulta es del 40%, mientras que para los que comenzaron entre los diez y trece años, las probabilidades son 70%², porque las células que almacenan grasa (adipositos) se multiplican en esta etapa de la vida, por lo cual aumenta la posibilidad del niño de ser obeso cuando sea adulto.

La obesidad es una enfermedad crónica, compleja y multifactorial que la mayoría de las veces, 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.¹³

El enfoque reduccionista, también llamado simplista, explica que los cambios de hábitos y el tamaño de las raciones dietéticas son las principales causas de este fenómeno, por ejemplo, un refresco de cola de 195 ml de los años 50's comparado con un refresco de 600 ml, de los años 90's aumento de 85 a 350 calorías, se incrementó más de 400% su valor calórico. El enfoque especulativo, explica que la composición de alimentos denominados chatarra, usa indiscriminadamente gran cantidad de fructuosa para endulzar; ha aumentado el uso de aceites vegetales y de otros tipos, como el aceite de palma.¹⁴¹⁵

¹³ [http://www.insp.mx/Portal/Centros/ciss/nls/boletines/PME_14 .pdf/](http://www.insp.mx/Portal/Centros/ciss/nls/boletines/PME_14.pdf) (consulta 26 de marzo del 2023)

¹⁴ [http://www.insp.mx/Portal/Centros/ciss/nls/boletines/PME_14 .pdf/](http://www.insp.mx/Portal/Centros/ciss/nls/boletines/PME_14.pdf) (consulta 26 de marzo del 2023)

¹⁵ René Druker. Regulación del apetito y control hormonal del peso corporal. Fisiología Médica. México D.F. Ed. El Manual Moderno, 2005. Pág. 7.

Aunque la obesidad depende de múltiples factores, la mayoría de los profesionales de la medicina coinciden en asegurar que hay dos elementos fundamentales y son de tipo ambiental.

El primero es la dieta inadecuada, que se aleja de lo que sería una alimentación saludable. El consumo de platos precocinados, la comida basura, la bollería industrial y los productos cárnicos ricos en grasas saturadas son enemigos de la salud.

El segundo factor que hace que se acumulen los kilos de más, es la falta de ejercicio físico, el sedentarismo. Mientras que en los últimos años el consumo de calorías ha aumentado entre la población, el sedentarismo entre los más jóvenes se ha disparado. Los niños y adolescentes prefieren quedarse en casa delante del televisor o el ordenador en lugar de hacer algún tipo de ejercicio físico. La mayoría de esta franja de la población se pasa más de dos horas y media diarias viendo la televisión, más media hora jugando con la videoconsola o navegando por Internet.

La obesidad es una enfermedad compleja, donde intervienen una amplia combinación de factores. El primer aspecto consiste en una alimentación inapropiada, que difiere de lo que sería una dieta saludable. Consumir comidas preenvasadas, alimentos poco nutritivos, productos de repostería industrial y carnes con alto contenido de grasas saturadas resulta perjudicial para la salud. El segundo elemento que contribuye al aumento de peso es la ausencia de actividad física, es decir, el sedentarismo. Aunque en los últimos años la ingesta calórica ha aumentado en la población, el sedentarismo ha aumentado significativamente en los jóvenes. Los niños y adolescentes prefieren quedarse en casa frente al televisor u ordenador en lugar de realizar algún tipo de actividad física. La mayoría en este grupo pasa más de dos horas y media al día viendo televisión y alrededor de media hora jugando videojuegos o navegando por Internet.

La obesidad es una condición compleja que involucra una combinación diversa de factores, además de los mencionados previamente en los que se encuentra: La conducta alimentaria, consumo de energía, factores hereditarios, factores hormonales y factores psicosociales y ambientales.

Conducta Alimentaria:¹⁶

La conducta alimentaria se inicia por medio del apetito y culmina cuando se siente saciedad. Los aspectos relacionados con la comida que impactan directamente en el desarrollo de la obesidad están vinculados con la velocidad a la que se come (cuanto más rápido se ingiere, mayor es la probabilidad de ganar peso) y la tendencia a continuar comiendo aún después de haber alcanzado la sensación de estar lleno.

Consumo de Energía:¹⁷

El consumo de energía se refiere al desgaste de energía. Cuando el desgaste de energía (el cual resulta de los procesos metabólicos fundamentales en estado de reposo, además de la energía usada en las actividades diarias) es menor que la cantidad de energía que se ingiere, se genera un exceso que se almacena en forma de grasa. El aumento de peso ocurre cuando la cantidad de energía consumida supera la cantidad de energía gastada. La entrada de energía se relaciona con la comida que se consume. Diversos estudios han demostrado que, en promedio, los niños con obesidad consumen significativamente más calorías que lo que su cuerpo finalmente gasta en términos de energía. El gasto de energía abarca la tasa metabólica basal, el efecto térmico de los alimentos y la actividad física realizada.

¹⁶ Montse Bradford. Alimentación natural y energética. México. Edit. Océano, S.L. 2013. Pág.17.

¹⁷ Ibid.

Factores Hereditarios:¹⁸

Investigaciones diversas han demostrado una cierta conexión entre la herencia familiar y la obesidad en individuos. Existe un riesgo asociado a volverse obeso cuando los miembros de la familia también lo son, mayormente hombres y del menormente en mujeres. Se ha identificado el gen responsable de la obesidad en el cromosoma 6, denominado gen ob4. Este gen, que normalmente se activa en las células adiposas, produce una proteína de señalización que interactúa con los receptores cerebrales involucrados en la regulación del apetito.

Explicando de manera más extensa con el término "Monogenética", el gen Ob es el que codifica la leptina, una hormona que influye en el control del apetito y el metabolismo. Este fue el primer gen conocido relacionado con la obesidad. Sin embargo, se ha identificado la participación de unos 600 genes marcadores y regiones cromosómicas que están asociados con el fenotipo de la obesidad. Además de esto, se han descubierto nuevos genes como el receptor de la hormona melanocortina (POMC), la enzima prohormona convertasa 1, los receptores de melanocortina 3 y 4, y factores de transcripción, todos estos relacionados con la obesidad. Se estima que alrededor del 30% al 50% de la propensión al exceso de adiposidad puede ser

explicada por alteraciones genéticas.¹⁹

Factores Hormonales:²⁰

¹⁸ Op. Cit. <https://cuidateplus.marca.com/alimentacion/diccionario/hierro.html> (consulta 22 de enero del 2023)

¹⁹ [https://www.who.int/es/\(OMS\) año 2018 obesidad infantil](https://www.who.int/es/(OMS) año 2018 obesidad infantil). (consulta 22 de enero del 2023)

²⁰ Ibid.

La obesidad de origen hormonal puede resultar tanto de una carencia o resistencia a hormonas lipolíticas, en especial la hormona de crecimiento (GH) y las hormonas tiroideas, como de un exceso de hormonas lipogénicas, como los glucocorticoides e insulina. Las hormonas lipolíticas son aquellas que promueven la descomposición y utilización de las grasas almacenadas, mientras que las lipogénicas fomentan la acumulación de grasa. En el caso de la obesidad hormonal, puede haber desequilibrios en estas hormonas que contribuyen al aumento de peso.

Factores Psicosociales y Ambientales:²¹

El acto de comer en exceso puede estar influenciado por dinámicas familiares alteradas. En algunos casos, los padres pueden sobrealimentar a sus hijos como una forma de lidiar con sus propias culpas, expresar sus necesidades insatisfechas o demostrar afecto de manera distorsionada. Las madres con obesidad tienden a servir porciones más grandes en comparación con las madres sin obesidad. Además, existe una regla común en la que se espera que los niños se terminen toda la comida que se les sirve en el plato. Los niños y adolescentes con obesidad son propensos a desarrollar comorbilidades (trastornos adicionales además de la enfermedad principal) asociadas a la obesidad, lo que puede causarles estrés emocional.

La vulnerabilidad de los niños con obesidad para experimentar ciertas complicaciones hace evidente la necesidad de promover la prevención y el tratamiento. Se justifica la implementación de dietas modificadas y la reducción de actividades sedentarias en niños con un Índice de Masa Corporal (IMC) entre el 85% y el 95% de los percentiles. En el caso de niños y adolescentes con obesidad más severa (IMC superior al percentil

²¹ <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rmc/v138n10/art%2015.pdf>. (Consulta 23 de enero del 2023)

95), así como en aquellos con obesidad menor, pero trastornos metabólicos, ortopédicos, cardiopulmonares o psicológicos, se requiere un tratamiento más especializado.

El texto aborda cómo los factores psicosociales y ambientales influyen en el comportamiento alimentario y la obesidad. Pone énfasis en cómo las dinámicas familiares, como sobrealimentar a los hijos, pueden estar relacionadas con sentimientos de culpa, necesidades insatisfechas o expresión distorsionada de afecto. Se menciona que las madres obesas a menudo sirven porciones más grandes y que hay una presión social para que los niños terminen toda su comida.

El texto también señala que los niños y adolescentes con obesidad son más propensos a desarrollar problemas adicionales de salud, lo que puede llevar a estrés emocional. Se resalta la importancia de la prevención y el tratamiento, incluyendo cambios en la dieta y la reducción del sedentarismo. Se menciona que en casos más graves se necesita un enfoque más especializado.

En resumen, el texto destaca cómo la relación entre la familia, la alimentación y la obesidad puede ser compleja, y cómo factores emocionales y sociales juegan un papel importante en la salud y el tratamiento de la obesidad en niños y adolescentes.

2.1.2. DIFERENCIA ENTRE OBESIDAD Y SOBREPESO

Es importante aclarar términos que a menudo se utilizan como sinónimos, pero que no lo son en realidad. Por un lado, la obesidad se refiere a una cantidad excesiva de grasa corporal, mientras que el exceso de peso indica un peso corporal mayor en comparación con la altura. Citando a la OMS 2018,²² define el sobrepeso como un

²² <https://www.who.int/es/> (OMS) año 2018 obesidad infantil. (consulta 23 septiembre 2023)

Índice de Masa Corporal (IMC) igual o superior a 25, y la obesidad como un IMC igual o superior a 30. El IMC se calcula dividiendo el peso en kilogramos entre el cuadrado de la altura en metros (kg/m^2). Para los niños en México, el sobrepeso infantil se define a partir del percentil 85 en las curvas de IMC y la obesidad infantil a partir del percentil 95. El Centro de Control de Enfermedades (CDC) define el sobrepeso en niños que se encuentran entre el percentil 85 y 97 de peso para la edad y la obesidad en aquellos que están por encima del percentil 97.

La distribución de la obesidad en niños y adultos puede ser de tipo central (androide) o periférica (ginecoide). En niños preadolescentes, no es posible distinguir estos tipos hasta que comience el desarrollo sexual. A pesar de estas distinciones, la Encuesta Nacional de Salud (ENSA) de 2006 proporcionó cifras importantes. Reveló que el incremento más alarmante fue la prevalencia de obesidad en niños (77%) en comparación con las niñas (47%). Por lo tanto, la prevalencia de obesidad en México llega a tasas de 10-20% en la infancia, 30-40% en la adolescencia y hasta 60-70% en adultos. El fragmento de texto aborda la diferencia entre los términos "obesidad" y "exceso de peso" y cómo se definen estos términos en función del Índice de Masa Corporal (IMC). El IMC es una medida comúnmente utilizada para evaluar si una persona tiene un peso²³ saludable en relación con su altura. La OMS establece umbrales específicos para definir el sobrepeso y la obesidad en términos de IMC. Se menciona que, en el contexto de la población pediátrica mexicana, se utilizan percentiles en las curvas de IMC para determinar el sobrepeso y la obesidad en niños. El CDC también ofrece definiciones de sobrepeso y obesidad para niños en función de

²³ <https://www.who.int/es/> (OMS) año 2018 obesidad infantil. (consulta 25 de enero 2023)

percentiles de peso para la edad. Se destaca que la obesidad es un problema significativo en México, con tasas alarmantes en la población infantil, adolescente y adulta. Este fragmento de texto resalta la importancia de comprender y distinguir los términos relacionados con el peso y la obesidad, así como la magnitud del problema de la obesidad en el país.

2.1.3. DESARROLLOS COGNITIVOS RELACIONADOS²⁴

Durante los años preescolares retomando la tesis de Dr. Marco Antonio Frías Oropeza, la vida de los niños se expande desde los 3 hasta los 5 años. Aunque su crecimiento es un poco lento al principio, empieza a acelerarse cuando entran a la escuela. Su cuerpo cambia de bebé a niño: la curva en la parte baja de la espalda y la barriga prominente comienzan a desaparecer, y sus manos y pies, que antes eran gorditos, se ven más delgados. Su cabeza y la forma de su cara siguen cambiando, y aunque su cerebro casi ha terminado de crecer, su capacidad intelectual aumenta significativamente. Su cerebro y su memoria absorben todo a lo que están expuestos, y su lenguaje se vuelve más sofisticado. Su crecimiento muscular y óseo avanza, haciéndose más fuertes. Los cartílagos se transforman en huesos más rápidamente y estos últimos se vuelven más duros, lo que les brinda una forma más sólida y protege sus órganos internos. Si la obesidad no se trata o se previene con el tiempo, puede causar enfermedades a corto o largo plazo, como hipertensión (presión arterial alta). Esto puede comenzar en la infancia y a menudo se debe a enfermedades renales en niños muy pequeños. A medida que el niño crece, la causa más común es la obesidad.

²⁴ Dr. Marco Antonio Frías Oropeza. Tesis para obtener la especialidad de pediatría. México UNAM 2005. Pág.4

Los adolescentes con presión arterial alta pueden sufrir daños irreversibles en los vasos sanguíneos que suministran sangre a órganos como los riñones.

El asma es una enfermedad inflamatoria que se activa debido a infecciones y alergias, como el polen o toxinas, que colapsan las vías respiratorias pequeñas. Cuando estas sustancias atacan las vías respiratorias, comienza un proceso inflamatorio. Esto provoca que los fluidos, los glóbulos blancos y la mucosidad se acumulen en las vías respiratorias, causando inflamación. A medida que las vías respiratorias se estrechan gradualmente, el cuerpo tiene dificultades para llevar oxígeno a la sangre y al resto del cuerpo. Como resultado, el sistema respiratorio trabaja más. Durante un ataque de asma, los niños asmáticos respiran más rápido porque les cuesta compensar el mal funcionamiento de sus pulmones.

Los niños obesos enfrentan problemas con la respiración. En primer lugar, debido a su mayor tamaño, su cuerpo necesita más oxígeno, lo que ejerce presión adicional sobre el corazón y los pulmones. En segundo lugar, para una respiración eficaz, el diafragma debe moverse correctamente. Sin embargo, con un estómago lleno de grasa, el diafragma tiene dificultades para moverse como debería, lo que afecta la respiración. Diabetes: en la mayoría de los casos, la diabetes en un niño significa una sentencia de por vida a dos inyecciones al día, monitoreo del azúcar en la sangre y a la constante preocupación de los padres por las complicaciones que se presentan. La mayoría de los niños, padecen diabetes tipo 1, conocido como diabetes 30 juvenil, lo preocupante es que cada vez más diabetes adulta o del tipo 2, se está presentando en jóvenes menores. Esta enfermedad, es resultado principalmente, de la obesidad. La grasa disminuye la respuesta de las células a la insulina. A diferencia de la diabetes tipo 1, el cuerpo produce suficiente insulina, pero los receptores de las

células no responden debido a la obesidad. Las células interpretan eso como una deficiencia de insulina. La glucosa no se transporta de manera adecuada a las células y permanece en el torrente sanguíneo donde, con el tiempo, se asientan en los mismos vasos sanguíneos del corazón, los riñones, los ojos, las articulaciones y el cerebro, donde sólo hará daño. La presencia de la diabetes tipo dos, en la población pediátrica, es un problema que podría erradicarse por completo si la obesidad pudiera ser eliminada. Problemas ortopédicos: cargar un cuerpo con sobrepeso todo el día, es aplicar una tensión tremenda sobre los huesos y articulaciones, sobre todo, cuando el cuerpo está saludable en otros aspectos y se practican deportes la educación física. Las placas de crecimiento se localizan en los extremos de los huesos normales de un niño en crecimiento. Estos son huesos blandos como cartílagos, donde las nuevas células óseas, se forman a un ritmo muy rápido y hacen que los huesos crezcan a lo largo. El fémur, es el hueso más grande del cuerpo humano que encaja en la articulación de la cadera. En ocasiones, la sobrecarga por exceso de peso provoca que la placa de crecimiento del fémur resbale, lo que ocasiona un agudo dolor en la rodilla o de cadera. Esto se puede convertir en un problema serio si las partes óseas que resbalan comprimen el suministro de sangre hacia la articulación. En estos casos, generalmente se necesita cirugía. Otros efectos de la obesidad infantil incluyen problemas en la piel, sudoración excesiva, hinchazón en los pies y tobillos, alteraciones menstruales en las chicas, y un mayor riesgo de enfermedades como la cardiopatía, el cáncer y los trastornos de la vesícula biliar. El impacto psicológico y emocional de la obesidad infantil es más profundo y riesgoso de lo que a menudo se considera. La depresión es frecuente en niños y adolescentes con obesidad, pero a veces es difícil de identificar.

La obesidad es un tema tabú en nuestra sociedad, especialmente entre los niños. Los padres pueden tener dificultades para reconocer la obesidad de sus hijos y justificar su comportamiento. En la infancia, la discriminación por parte de compañeros y amigos puede causar angustia en el niño, lo que a menudo afecta su autoestima. La obesidad también puede provocar problemas de relación y socialización, llevando a la pérdida de autoestima. A medida que los niños crecen, pueden percibir la obesidad como algo diferente. A los seis años, los niños experimentan un desarrollo neurológico importante que afecta su equilibrio, percepción espacial y temporal, y otros aspectos cognitivos. Si los niños no reciben los nutrientes adecuados para el desarrollo cerebral, esto podría retrasar su progreso a mediano plazo.

2.1.4. LOS ALIMENTOS Y SU FUNCIÓN NUTRICIONAL²⁵

Los alimentos pueden ser agrupados con base en su origen en vegetales o animales.

También se pueden clasificar como simples (contienen un solo nutriente) o compuestos, además de naturales o procesados. Actualmente, existe una subdivisión adicional que merece nuestra atención para conocerlos en detalle.

ALIMENTOS FUNCIONALES: Estos son alimentos a los que se les ha añadido sustancias para hacerlos más beneficiosos para la salud, además de nutrir. Ejemplos de estos alimentos incluyen la leche, el yogur, los cereales, el pan y las margarinas.

ALIMENTOS ECOLÓGICOS: También conocidos como alimentos biológicos, orgánicos o bio. Para ser considerados parte de este grupo, deben cumplir con ciertas normas a nivel internacional, como preparar el terreno con sustancias orgánicas, evitar

²⁵ Paola Castillo Pompa. La Educación Nutricional para la prevención de la obesidad infantil a nivel Preescolar. Universidad Pedagógica Nacional (UPN). México. 2011. Págs. 29-34.

el uso de hormonas, abstenerse de utilizar abonos inorgánicos, no emplear plaguicidas ni herbicidas químicos, no realizar modificaciones genéticas en los alimentos y garantizar la ausencia de residuos químicos en los productos finales.

PROTEÍNAS: El principal propósito de las proteínas es generar tejido corporal y crear enzimas, algunas hormonas como la insulina, que regulan las comunicaciones entre órganos y células, y otras sustancias complejas que controlan los procesos del cuerpo. Las proteínas de origen animal y vegetal no se utilizan de la misma manera en que se consumen, sino que las enzimas digestivas deben descomponerlas en aminoácidos que contienen nitrógeno.

GRASAS: También conocidas como lípidos, las grasas, junto con los carbohidratos, son la principal fuente de energía para el cuerpo. Las grasas tienen diversas funciones:

- En términos de energía, las grasas almacenan una reserva real para el organismo humano, proporcionando 9 Kilocalorías por gramo.
- Plásticamente, forman parte de todas las membranas celulares y de la cubierta de mielina de los nervios, lo que significa que están presentes en todos los órganos y tejidos del cuerpo.
- Actúan como aislantes debido a su naturaleza apolar.
- Transportan proteínas solubles en grasa.
- Además, las grasas agregan sabor y textura a los alimentos.

LAS VITAMINAS: Las vitaminas son sustancias químicas esenciales que el cuerpo no puede producir por sí mismo. Se encuentran en cantidades pequeñas en los alimentos

y son cruciales para la vida, la salud y las actividades diarias. Las vitaminas son fundamentales para diversas especies, ya que no pueden ser sintetizadas en el cuerpo, lo que significa que su presencia en la dieta es vital. La cantidad de vitaminas que el organismo necesita diariamente se ha establecido científicamente a través de investigaciones, y varía según el sexo y la edad de la persona. También cambia durante el embarazo y la lactancia en el caso de las mujeres.

LOS MINERALES: Los minerales son elementos químicos esenciales para el funcionamiento metabólico normal. El agua transporta electrolitos, que son partículas minerales en solución, entre los distintos compartimentos corporales. El equilibrio acuoso y los cambios internos dependen de la concentración y distribución de estos minerales en el cuerpo. La divulgación de la educación nutricional implica un proceso multidisciplinario que incluye la transferencia de información y la sustitución de hábitos alimentarios actuales por otros más adecuados. La Educación Nutricional es una parte esencial de la educación en salud y desempeña un papel importante en la educación integral del individuo. Debe comenzar desde temprana edad para tener un mayor impacto en el comportamiento individual y debe continuar a lo largo del tiempo para incorporar nuevos conocimientos y avances científicos.

Entre las formas de promover una alimentación saludable se incluyen:

- Dar el ejemplo en casa al ofrecer regularmente una variedad de alimentos nutritivos.
- Conversar sobre la alimentación saludable y fomentar la actividad física.
- Motivar a los niños a participar en actividades relacionadas con la preparación de alimentos, como planear comidas, comprar alimentos y cocinar.
- Hablar con los hijos sobre la promoción y publicidad de los alimentos.

- Mostrar interés en los alimentos que se consumen o venden en las escuelas y fomentar la elección de opciones más saludables.
- Comer juntos en familia para desarrollar hábitos alimentarios saludables.

2.1.5. ¿QUÉ ES LA EDUCACIÓN NUTRICIONAL INFANTIL Y QUE IMPORTANCIA TIENE EL DESARROLLO COGNITIVO CON EL MOVIMIENTO FÍSICO?

Es aquella que se plantea por un lado como obligatoria o mejor abordado formativa ya que parte de la Educación para la Salud hace juego con la biopsicología social (el estudio a nivel biológico y psicológico de un individuo) es en esta rama donde nace una multitud de estudios que van desde epidemiología, psicología, educación, antropología entre otras más. “De acuerdo con Jane Goodall en sus estudios sobre nutrición, explica que es un saber teórico científico que fomenta la participación de los grupos socialmente organizados en acciones colectivas, para crear y salvaguardar las condiciones que promuevan la nutrición, también entendiéndolo como un proceso biopsicosocial. Como disciplina, la nutrición, es responsable de realizar un análisis y evaluación continua y sistemática de los métodos y técnicas, buscando siempre mayor eficiencia, eficacia y participación”.²⁶

Como proceso se entiende la relación dinámica y acumulativa entre el educador y el educando, que permite el flujo de ideas y experiencias en torno a las condiciones de la realidad social y concreta, que influyen en la alimentación. En esta relación, los recursos del grupo social, sus valores y experiencias se reconocen, se establece la

²⁶ Jane Goodall. OTRA MANERA DE VIVIR. Cuando la comida importa. Editorial. Lumen. 2007. Pág. 67.

responsabilidad compartida, la ejecución de tareas y la evaluación del progreso, y como consecuencia, se logra una generación de conocimientos, comprometida con la transformación de las condiciones y conductas individuales y colectivas en beneficio de la salud y la nutrición de la comunidad.

La educación nutricional, es la combinación de experiencias de aprendizaje diseñadas para facilitar la adopción voluntaria de conductas alimentarias y otras conductas relacionadas con la nutrición que conduzcan a la salud y el bienestar.

Igualmente se puede entender como el proceso mediante el cual se generan las motivaciones esenciales y se estructura la información adecuada para establecer hábitos correctos en la alimentación. El proceso de Enseñanza-Aprendizaje en nutrición abarca una serie de acciones teórico-prácticas que incentivan la participación activa y sostenida de la comunidad en la mejora de su calidad de vida. La educación nutricional tiene como objetivo fomentar el crecimiento de capacidades humanas y transformar las necesidades sociales en metas educativas.

Es esencial desarrollar metodologías y técnicas educativas que promuevan tanto la participación individual como grupal, rompiendo con enfoques y acciones aisladas y adoptando una perspectiva más amplia que abarque todos los aspectos que influyen en la nutrición. El propósito de la educación en nutrición en las escuelas radica en capacitar a los niños para tomar decisiones críticas sobre una alimentación saludable en un mundo en constante evolución, donde se observa una creciente diversificación de alimentos procesados y una pérdida de patrones alimentarios familiares.

Fomentar hábitos de alimentación saludables entre los estudiantes contribuye al desarrollo físico, mental y social, además de prevenir enfermedades relacionadas con

la dieta. Dado el ritmo de vida actual en las ciudades, se ha alterado la presentación de los alimentos y los hábitos alimenticios. Impartir educación en nutrición en las escuelas es crucial, ya que los estudiantes son consumidores actuales y futuros que requieren información y educación específicas para adoptar patrones alimentarios saludables y duraderos. También, como futuros padres, desempeñarán un papel fundamental en la formación de sus descendientes.

La escuela tiene el potencial de ser un actor importante en la impartición de educación nutricional, ya que los alumnos son parte de unidades familiares y sirven como enlace entre la escuela, el hogar y la comunidad. Los factores que influyen en el comportamiento alimentario van más allá de los aspectos nutricionales, incluyendo elementos biológicos, ecológicos, económicos, políticos e ideológicos. Por tanto, al hablar de educación nutricional, es esencial considerar estos factores. Por consiguiente, la información sobre nutrición debe ser complementada con una serie de métodos y técnicas que faciliten la transformación de actitudes, tanto en niños como en jóvenes, teniendo en consideración los factores que afectan las elecciones alimentarias previamente mencionados. Abordar la educación nutricional en este contexto implica la colaboración tanto del educador como de la familia. Piaget²⁷ nos habla del desarrollo cognoscitivo mediante un desarrollo que se da en cuatro etapas; sensoriomotora, preoperacional, operaciones concretas y operaciones formales. En ellas se le da un gran peso al desarrollo cognoscitivo ya que él propone una secuencia constante en donde se va pasando de etapa en etapa no se omite ninguna”.

²⁷ Judith L Meece. Desarrollo del Niño y del Adolescente. Ma Gran Hill. México. 2000. Pág. 22

Piaget se dio cuenta que estos cambios iban de la mano acorde de esquemas en donde dicho desarrollo se daba gracias al movimiento físico ya que a través de estas acciones obtenemos una gran cantidad de información del mundo exterior hablando de niños de 2-7 años principalmente. Concretamente Piaget se centró en la inteligencia sensorio motriz para describir el cómo los infantes se van desarrollando. La psicomotricidad se divide en dos partes: la motriz y la psíquica. La unión de éstas constituye parte del proceso del desarrollo integral de las personas. Según la teoría de Piaget, la inteligencia se construye a partir de la actividad motriz de los niños. La importancia de la psicomotricidad en los primeros años de vida de las personas, es básica, ya que el aprendizaje se produce a través del movimiento, la acción del niño sobre el medio y las experiencias. En los primeros años de vida, la psicomotricidad juega un papel fundamental en el desarrollo del niño, ya que influye directamente sobre el desarrollo intelectual, afectivo y social. A nivel motor; Permite al niño dominar su movimiento corporal. A nivel cognitivo; Permite al niño mejorar en memoria, atención y concentración. A nivel social y afectivo; Permite a los niños conocer y afrontar sus miedos, así como relacionarse con los demás.²⁸

El "Plato del Bien Comer" es una representación gráfica de los grupos de alimentos que sirve como guía alimentaria. Su objetivo es proporcionar recomendaciones para lograr una alimentación adecuada en la población general, otra ilustración visual que también puede servir como un indicador para evaluar la proporción de consumo de los alimentos es la Pirámide de la alimentación. A continuación, se presenta:

²⁸ Ibid. 89.

Pirámide de la Alimentación Saludable



SENC 2015®

Webconsultas

Revista de salud y bienestar

La Jarra del Consumo Saludable de Líquidos (el buen beber) es también una representación visual que ilustra las bebidas y se divide en 6 niveles. En cada nivel se

²⁸ https://www.nalgeneiberia.com/blog//salud/asi-es-la-nueva_piramide-alimenticia-para-cuidar-tu-salud/ (consulta 30 de abril 2023)

²⁹ <https://www.webconsultas.com/noticias/dieta-y-nutricion/espana-renueva-su-piramide-de-la-alimentacion-saludable> (consulta 30 de abril)

ubican diferentes tipos de bebidas y se establecen las cantidades diarias recomendadas para un adulto. Estas recomendaciones se basan en los beneficios que aportan al cuerpo, y se encuentran indicadas en el lado derecho del gráfico en forma de vasos o tazas.

A continuación, se describen los componentes de cada nivel que conforman la Jarra del Consumo Saludable de Líquidos:

Nivel 1 - Agua Potable: se considera la bebida más saludable y preferible para satisfacer las necesidades diarias de líquidos. Según lo mencionado, se aconseja beber al menos ocho vasos al día.

Nivel 2 - Leche semidescremada, leche descremada y bebidas de soya sin azúcar añadida: estas opciones aportan calcio, vitamina D y proteína de alta calidad. Se sugiere consumir un máximo de dos vasos al día de estas bebidas. Se deben preferir frente a las leches y bebidas de soya saborizadas y con azúcar agregada, que contienen grandes cantidades de calorías. Asimismo, pueden reemplazar la leche entera, ya que esta última tiene más contenido de grasa que la leche descremada.

Nivel 3 - Café y té sin azúcar: es aceptable consumir té y café negro sin azúcar hasta en una cantidad de 4 tazas (250 ml por taza). El té ofrece micronutrientes como el fluoruro, algunos aminoácidos y vitaminas.

Nivel 4 - Bebidas no calóricas con edulcorantes artificiales: se refiere a bebidas como refrescos de dieta, agua con vitaminas, bebidas energéticas y otras opciones "dietéticas" a base de café o té. Se sugiere un consumo diario de 0 a 500 ml (cero a dos vasos).

Nivel 5 - Bebidas con alto valor calórico y beneficios de salud limitados: esto incluye jugos de fruta, leche entera, bebidas alcohólicas y bebidas deportivas. En estos casos, se aconseja un consumo diario de 0 a medio vaso (125 ml), ya que aportan una gran cantidad de calorías.

Nivel 6 - Bebidas con azúcares y bajo contenido nutricional: aquí se incluyen refrescos y otras bebidas con azúcar añadida, como jugos, agua fresca y café. No se recomienda su consumo debido a su aporte excesivo de calorías y su asociación con problemas como caries dental, sobrepeso y obesidad²⁹



²⁹ <https://prixz.com/salud/la-jarra-del-buen-beber-que-es/> (consulta abril del 2022)

2.2. ¿ES IMPORTANTE RELACIONAR LA TEORÍA CON EL DESARROLLO DE LA PRÁCTICA EDUCATIVA DIARIA EN TU CENTRO ESCOLAR?

La relación entre la Teoría y la Práctica constituye, un problema en casi todos los ámbitos de la vida. También en el campo de la Educación la teoría y la práctica sufren desencuentros, destacando la importancia que existe entre la producción de conocimientos y su puesta en práctica en los centros escolares, entre el pensar y el hacer. La Teoría Educativa, es el conocimiento formal que se produce sobre la Educación, y la Práctica Educativa como la actividad. Abordar el campo de las relaciones teoría práctica desde la didáctica es complicado porque el tema es ambiguo y escurridizo. Por esta razón, la cuestión no está en fundir o confundir Teoría y Práctica, sino reconocer el aporte que cada una realiza a la acción didáctica, para entender cómo se pueden establecer relaciones entre ellas, dando pasos en su conciliación. La enseñanza es una actividad eminentemente práctica, pero a su vez, debe tener un corpus teórico completamente definido y fundamentado. La realidad sin embargo muestra como durante mucho tiempo el profesor ha ido acumulando exclusivamente experiencias. En las últimas décadas se ha producido un intenso aumento de investigaciones de todos tipos y ha cobrado cuerpo una forma de investigar, la que realiza el propio profesor en el aula, llamada investigación sobre la acción o investigación-acción. La Teoría y la Práctica en la Educación confluyen en el aula y es en ésta, donde se pone de manifiesto la importancia de la investigación. Se investiga

en la práctica el valor de la teoría que se amplía y a partir de esa práctica se inicia la reflexión para la ampliación y fundamentación.

2.3. ¿LOS DOCENTES DEL CENTRO DE TRABAJO AL CUAL SE PERTENECE, LLEVAN A CABO SU PRÁCTICA EDUCATIVA EN EL AULA, BAJO CONCEPTOS TEÓRICOS?

En el Jardín de Niños José Narciso Rovirosa, se enfrenta una problemática relacionada con la promoción de hábitos saludables en los niños, particularmente en lo que respecta a la prevención de la obesidad infantil. Aunque se han hecho esfuerzos por integrar la educación nutricional en las actividades cotidianas, aún se observa la presencia de comida poco saludable en el entorno escolar, lo cual afecta el objetivo de inculcar buenos hábitos alimenticios en los pequeños. El contexto del Jardín de Niños José Narciso Rovirosa y las expectativas de algunos padres de familia han generado una tensión entre el aprendizaje académico tradicional y la necesidad de una formación integral que también contemple el bienestar físico de los niños. En muchas ocasiones, los padres valoran más que sus hijos aprendan a leer o escribir, dejando en segundo plano el desarrollo de hábitos saludables, lo que dificulta la implementación de una educación nutricional efectiva en el aula. Esta situación invita a reflexionar sobre cómo se están transmitiendo estos conocimientos y cómo se pueden integrar de manera más efectiva. Los docentes deben incorporar estrategias didácticas que permitan que la educación nutricional sea una parte fundamental del currículo, promoviendo no solo el desarrollo cognitivo, sino también el bienestar físico de los niños. Es necesario que los educadores se involucren más profundamente en la creación de actividades que resulten atractivas e interesantes para los alumnos, de manera que la enseñanza de

hábitos saludables sea parte de un proceso integral de enseñanza-aprendizaje. La implementación de talleres para padres y la educación a través del juego son ejemplos de cómo se puede mejorar la práctica educativa, siempre poniendo en el centro a los niños, que son el principal foco de cualquier proceso educativo.

CAPÍTULO 3 CONSTRUYENDO UNA PROPUESTA DE SOLUCIÓN AL PROBLEMA

3.1. TALLER SOBRE CÓMO PREVENIR LA OBESIDAD INFANTIL.

Cualquier lfo de personalidad, por más complicado que sea, tiene la posibilidad de ser intervenido para resolverlo o encontrarle una solución intermedia entre las diferentes situaciones de la vida real, especialmente en el ámbito escolar que desencadenan su aparición. En la situación que estamos abordando y que motivó esta investigación, estamos tratando de resolver el problema de que los padres no participan mucho en decidir qué comen los niños en el Jardín de Niños “JOSE NARCISO ROVIROSA”. Queremos que, desde sus casas, prioricen los alimentos adecuados para la dieta diaria de los pequeños.

Para abordar esto, la persona que está realizando la investigación propone la siguiente solución:

Título de la propuesta: Taller sobre cómo prevenir la obesidad infantil.

La idea es organizar un taller dirigido a los padres de los niños del “Jardín de Niños JOSE NARCISO ROVIROSA”

Como se explicó anteriormente, creemos que es fundamental involucrar a los padres en la educación de los niños, especialmente cuando se trata de su salud, ya que esto beneficia a toda la familia.

3.2. JUSTIFICACIÓN PARA LLEVAR A CABO LA PROPUESTA

Se optó por la realización de un taller debido a que, al analizar el problema, se observó que no es suficiente proporcionar a los padres únicamente información teórica y esquemática. Se considera necesario que los padres establezcan una conexión emocional con el problema y comprendan las consecuencias del mismo. Los talleres educativos suelen contar con una amplia variedad de recursos y ofrecen flexibilidad, lo que facilita la participación de todos los involucrados. Además, se dispone de una gran cantidad de herramientas y materiales, los cuales serán aprovechados para garantizar el éxito de las actividades.

La meta del taller es informar a los padres acerca del valor nutricional de los alimentos, con el objetivo de que tomen decisiones informadas sobre su propia alimentación y la de sus hijos. Se aspira a que estas decisiones se transformen en hábitos saludables para los niños en su etapa adulta. Asimismo, se busca proporcionar consejos prácticos para promover una alimentación saludable en el hogar para toda la familia. Además, se pretende sensibilizar a la comunidad sobre los problemas y las consecuencias asociadas a la obesidad infantil en términos de salud.

3.3. ¿A QUIÉN O QUIÉNES FAVORECE LA IMPLEMENTACIÓN DE LA PROPUESTA?

Esta propuesta busca concientizar y orientar a los Padres de Familia de nivel preescolar sobre la importancia de una alimentación saludable para sus hijos, brindándoles herramientas (videos, infografías, platillos nutritivos) prácticas para lograrlo

3.4. LOS CRITERIOS ESPECÍFICOS QUE AVALAN LA IMPLEMENTACIÓN DE LA PROPUESTA EN LA ESCUELA O ZONA ESCOLAR

Para la realización del taller, se llevaron a cabo diversos trámites y solicitudes de permisos. En primer lugar, se gestionó la solicitud correspondiente por parte del área de desarrollo nutricional, para la autorización por parte de la dirección del jardín de niños a cargo de la Maestra María de Lourdes Pensado Rivera , la cual fue concedida y conllevó la adecuación del Plan Anual de Trabajo. Finalmente, se completará el proceso administrativo solicitando la aprobación del Plan de Trabajo específico para el taller, detallando las actividades, horarios y recursos a utilizar. En relación a los materiales necesarios, el taller de desarrollo nutricional se concibió como una sesión informativa dirigida a concienciar a los Padres de Familia, por lo que no se requieren numerosos recursos materiales. Únicamente se necesitará un espacio adecuado para los Padres, el cual será el salón de cantos y juegos, así como un proyector y una computadora para la presentación de imágenes y diapositivas.

El inicio del taller está programado para las 11:00 de la mañana, 45 minutos antes de la salida de los alumnos, con el fin de permitir a los Padres disponer del tiempo necesario para recoger a sus hijos al término de la actividad. En cuanto a los recursos didácticos previstos, se contempla el uso de herramientas destinadas a resumir el tema, captar el interés de los participantes y facilitar la comunicación grupal. Se emplearán apoyos visuales proyectables, tales como pizarrones, diapositivas y experiencias prácticas. Además, se contará con la participación de una especialista en nutrición, quien ofrecerá una breve charla sobre el tema.

3.5. LA PROPUESTA

El taller se llevará a cabo de manera presencial en diez sesiones, en la cual interaccionan los niños del grupo con sus Padres de Familia o tutores. Este taller combinará sesiones de carácter teóricos en las cuales el tutor expondrá conceptos y teorías sobre la importancia de la educación en materia de salud, con actividades prácticas. en esta se busca fomentar la participación activa tanto de los padres (o tutores) a través de una serie de sesiones que incluyen, entre otras cosas discusiones grupales, juegos de roles y sesiones de preguntas y respuestas, todas estas coordinadas por el o la docente a cargo del grupo

3.5.1. TÍTULO DE LA PROPUESTA

“Taller sobre cómo prevenir la obesidad Infantil”

3.5.2. OBJETIVO GENERAL

Desarrollar hábitos alimentarios para prevenir la obesidad en la niñez, a través de una Educación Nutricional.

3.5.3. ALCANCE DE LA PROPUESTA

La propuesta está dirigida a los padres de familia del grupo 3° de preescolar de Jardín de niños José María Rovirosa

Fomentar una cultura alimentaria.

Dar a conocer el beneficio de la activación física

3.5.4. TEMAS CENTRALES QUE CONTRIBUYEN LA PROPUESTA

La obesidad infantil es un problema de salud pública que afecta a millones de niños en todo el mundo, incluyendo México. Es fundamental que desde edades tempranas se promueva la prevención de la obesidad mediante la educación y la adquisición de hábitos saludables. El Plan de Estudios para Preescolar 2017 ofrece una oportunidad

para integrar la educación nutricional y la actividad física como herramientas clave para combatir este problema.

Propuesta de integración en el plan de estudios propone la integración de estrategias que aborden la obesidad infantil dentro del plan de estudios del preescolar:

Área de Desarrollo físico y Salud:

Educación para la salud: Incluir actividades que enseñen sobre los beneficios de la alimentación saludable y la actividad física para el bienestar físico y emocional.

Desarrollo de habilidades socioemocionales: Promover la confianza en sí mismos y la autoestima, evitando que el peso corporal se convierta en un factor de discriminación o rechazo. Participación familiar: Incluir a las familias en la educación nutricional, brindándoles información sobre la alimentación saludable, la importancia de la actividad física y la regulación del consumo de alimentos procesados y bebidas azucaradas.

3.5.5 CARACTERÍSTICAS DEL DISEÑO: SESIONES DEL TALLER

TEMA CENTRAL	ACTIVIDADES	QUE SE REQUIERE PARA LLEVAR A CABO LA ACTIVIDAD
Introducción a la obesidad infantil.	Presentación introductoria: Mostrar estadísticas sobre la obesidad infantil y sus implicaciones.	- Videos con la temática sacados de la web. - Infografías.
	Discusión en grupo: Fomentar una conversación abierta sobre las experiencias y preocupaciones de los padres.	- Cartel informativo. - Cartulinas. - Colores. - Plumones. - Recortes sobre alimentación.
	Cartel informativo: En grupos pequeños, los padres crean carteles que destaquen los riesgos de la obesidad infantil.	

--	--	--

TEMA CENTRAL	ACTIVIDADES	QUE SE REQUIERE PARA LLEVAR A CABO LA ACTIVIDAD
Alimentación saludable.	Demostración culinaria: Preparar juntos una receta saludable para niños, como ensaladas de frutas o bocadillos nutritivos.	• Infografías, carteles, dispositivos electrónicos. • Frutas. • Verduras. • Recipiente.
	Degustación de alimentos: Probar diferentes alimentos saludables y discutir cómo incorporarlos en las comidas familiares.	• Mesas. • Sillas. • Hojas blancas. • Colores y plumas.
	Planificación de comidas: Ayudar a los padres a crear un plan de comidas semanal equilibrado para sus familias	
TEMA CENTRAL	ACTIVIDADES	QUE SE REQUIERE PARA LLEVAR A CABO LA ACTIVIDAD
Promoción de la Actividad Física.	Realizar una actividad física en grupo, como una caminata o juegos al aire libre.	• Patio. • Aros. • Pelotas.
	Discutir las barreras comunes para la actividad física en la infancia y encontrar soluciones.	• Infografía. • Laminas informativas.
	Mostrar ejemplos de cómo crear un espacio en casa para que los niños se muevan y jueguen.	

TEMA CENTRAL	ACTIVIDADES	QUE SE REQUIERE PARA LLEVAR A CABO LA ACTIVIDAD
Factores Emocionales y Sociales.	Discutir el impacto de la presión social, el estrés y la imagen corporal en los hábitos alimenticios de los niños.	• Infografías • • Carteles • Videos.
	Practicar cómo responder a situaciones de presión social relacionadas con la alimentación.	• Salón de clases.

TEMA CENTRAL	ACTIVIDADES	QUE SE REQUIERE PARA LLEVAR A CABO LA ACTIVIDAD
Plan de Acción y Recursos.	Ayudar a los padres a desarrollar un plan específico para promover la salud en su familia	• Infografías. • Hojas blancas y de colores. • Plumones. • Colores. • Imágenes de alimentos.
	Proporcionar información sobre servicios y programas locales de apoyo a la salud infantil.	• Salón del clases. • Videos informativos. • Laminas informativas.

TEMA CENTRAL	ACTIVIDADES	QUE SE REQUIERE PARA LLEVAR A CABO LA ACTIVIDAD
Hábitos alimenticios en familia.	Los padres se dividirán en grupos y colaborarán para diseñar un menú saludable para una comida familiar.	• Recetas saludables. • Diferentes alimentos. • Recipientes.

	Se llevará a cabo una exposición acerca de los beneficios que las comidas familiares aportan a la salud física y emocional de los niños.	• Láminas informativas. • Exposición. • Carteles.
--	--	---

TEMA CENTRAL	ACTIVIDADES	QUE SE REQUIERE PARA LLEVAR A CABO LA ACTIVIDAD
La importancia del sueño en la infancia.	Los padres se agruparán y colaborarán en la creación de una rutina de sueño adecuada para niños.	• Folletos informativos sobre la importancia del sueño en la infancia.
	Se realizará una presentación que destacará la importancia del sueño en el desarrollo físico, mental y emocional de los niños.	• Láminas con imágenes que representen una rutina de sueño saludable. • Papel bond. • Colores. • Plumones. • Imágenes referentes a la rutina de sueño. • Pegamento.
TEMA CENTRAL	ACTIVIDADES	QUE SE REQUIERE PARA LLEVAR A CABO LA ACTIVIDAD
La publicidad y su influencia en los hábitos alimenticios.	Los padres analizarán diferentes anuncios publicitarios dirigidos a niños, identificando las estrategias utilizadas para promover productos no saludables y desarrollando estrategias para contrarrestar su influencia.	• Folletos informativos sobre la influencia de la publicidad en la salud infantil. • Pizarrón. • Cuadernillo de estrategias.
	Se expondrá la influencia de la publicidad en las preferencias alimentarias y los hábitos de consumo de los niños.	• Video informativo.

TEMA CENTRAL	ACTIVIDADES	QUE SE REQUIERE PARA LLEVAR A CABO LA ACTIVIDAD
--------------	-------------	---

Manejo de emociones y alimentación.	Los padres, divididos en grupos, identificarán diferentes emociones y trabajarán en conjunto para crear estrategias saludables.	- Folletos informativos sobre la relación entre las emociones y la alimentación. - Cartulinas. - Plumones.
	Se expondrá la relación entre las emociones y la alimentación, brindando información sobre cómo las emociones pueden influir en los patrones de alimentación.	Tarjetas con imágenes que representen diferentes emociones.
TEMA CENTRAL	ACTIVIDADES	QUE SE REQUIERE PARA LLEVAR A CABO LA ACTIVIDAD
La cocina como herramienta para la educación alimentaria.	Los padres, divididos en grupos, elegirán una receta saludable y la prepararán en conjunto con sus hijos.	- Recetarios con opciones de platillos saludables para preparar en familia. - Alimentos saludables: frutas, verduras, pastas, cereales, etc. - Recipientes. - Utensilios de cocina aptos para niños.
	Se expondrá el valor educativo de la cocina como espacio para el aprendizaje de habilidades prácticas, la promoción de hábitos alimenticios saludables y el fomento de valores como la responsabilidad, la cooperación y el respeto.	- Folletos informativos sobre la importancia de involucrar a los niños en la cocina. - Videos informativos.

3.5.6. ¿QUÉ SE NECESITA PARA APLICAR LA PROPUESTA?

Para llevar a cabo estas sesiones y con la autorización de la directora y de la supervisora vamos a necesitar un espacio adecuado y agradable como la biblioteca, el patio o el salón de cantos, un cañón, una computadora y bocinas. Posteriormente se realizarán actividades didácticas basadas en los temas centrales. A continuación,

menciono algunos ejemplos de las dinámicas que se llevarán a cabo durante el proceso.

3.6. MECANISMO DE EVALUACIÓN Y SEGUIMIENTO EN EL DESARROLLO DE LA PROPUESTA

El plan de evaluación del programa de salud alimentaria para niños incluye varias fases. Primero, se realizará un diagnóstico inicial mediante encuestas y entrevistas para identificar los hábitos alimenticios y el conocimiento sobre nutrición. Luego, se establecerán indicadores medibles para monitorear el progreso. Durante el desarrollo del programa, se realizarán evaluaciones periódicas y reuniones de retroalimentación con los padres para ajustar las actividades según las necesidades identificadas.

3.7. RESULTADOS ESPERADOS CON LA IMPLEMENTACION DE LA PROPUESTA

Este taller proporciona a los padres herramientas prácticas para prevenir y disminuir la obesidad infantil y fomentar un estilo de vida saludable en sus hijos. Al combinar actividades interactivas con información valiosa, los padres pueden adquirir las habilidades necesarias para promover una vida saludable en sus familias.

CONCLUSION

Tras analizar en profundidad el problema de la falta de participación de los Padres en la elección de alimentos para los niños en el Jardín de Niños "JOSE NARCISO ROVIROSA", se ha identificado la importancia de involucrar a los padres en la educación nutricional de sus hijos desde una edad temprana. La propuesta de realizar un taller sobre obesidad infantil para padres de familia surge como una solución efectiva para abordar esta problemática y fomentar hábitos alimenticios saludables en los niños.

Durante el desarrollo de la investigación documental, se ha destacado la relevancia de brindar información práctica y emocionalmente conectada con la obesidad infantil, en lugar de limitarse a datos teóricos. Los talleres educativos se presentan como una herramienta efectiva para lograr este objetivo, al proporcionar recursos, actividades interactivas y consejos prácticos que puedan ser implementados en el hogar.

Asimismo, se ha resaltado la importancia de la colaboración entre la escuela, la familia y la comunidad en la prevención de la obesidad infantil. La concientización sobre los riesgos y consecuencias de la obesidad, tanto para la salud de los niños como para el desarrollo cognitivo, es fundamental para promover cambios positivos en los hábitos alimenticios y en el estilo de vida de las familias.

En este sentido, la formación docente en educación nutricional juega un papel crucial en la implementación de programas educativos efectivos y en la promoción de la salud infantil. La capacitación de los docentes en temas de nutrición y salud permitirá abordar de manera integral la problemática de la obesidad infantil en el ámbito escolar.

En conclusión, la propuesta de realizar diez talleres sobre obesidad infantil para padres de familia, junto con la colaboración entre la escuela, la familia y la comunidad, y la formación docente en educación nutricional, se presenta como un enfoque integral y efectivo para prevenir la obesidad infantil y promover hábitos saludables desde la infancia.

BIBLIOGRAFÍA

BARKER. La continuidad y la estabilidad de comer rasgos de comportamiento en los niños. En: la Revista Healthy for family

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

CASTILLO, Pompa Paola. La Educación Nutricional para la prevención de la obesidad infantil a nivel Preescolar. Universidad Pedagógica Nacional (UPN). México. 2011.

C.HALES. Conducta alimentaria y el peso en los niños. En: Revista Internacional de Obesidad._No. 33, 2009.

CORRALES, María Teresa Llaves. Educación para la Salud y Obesidad Infantil. Editorial Revista Digital Investigación y Educación. Número 26, Murcia. 2006.

Druker, Rene. Regulación del apetito y control hormonal del peso corporal. Fisiología Médica. Ed. El Manual Moderno, México. 2005.

FRÍAS, Oropeza Marco Antonio. Obesidad Infantil. Universidad Autónoma de México (UNAM), México. 2005.

GARCÍA, Ramos J . M . Y R. Juste Pérez. Diagnóstico, evaluación y toma de decisiones. Ed. Rialp. Madrid.1999.

GOODALL, Jane OTRA MANERA DE VIVIR: Cuando la comida importa, Ed. DEBOLSILLO, Barcelona. 2008.

KAIN, Juliana. Obesidad en preescolares de la Región Metropolitana de Chile. En Revista médica de Chile_ ISSN 0034-9887, Chile. 2007.

MEECE, Judith L. Desarrollo del Niño y del Adolescente. Editorial Mc Gran Hill, México. 2000.

PIAGET, J. (1952). The Origins of Intelligence in Children. International Universities Press, Inc. 1952.

WARDLE, J. Rasgos apetito y la obesidad infantil: orígenes y consecuencias de la intervención. En: Medición de Actas de la Sociedad de Nutrición. No. 67, 2008.

REFERENCIAS DE ELECTRÓNICAS

<https://www.inegi.org.mx/>

https://www.google.com/search?q=Soy+Mexiquense%3A+soymexiquense.com&oq=Soy+Mexiquense%3A+soymexiquense.com&gs_lcrp=EgZjaHJvbWUyBggAEEUYOdIBCTExMTBqMGoxNagCCLACAQ&sourceid=chrome&ie=UTF-8

travelbymexico.com

www.tlanepantlamor.gob.mx/tu-municipio/historia

https://es.foursquare.com/v/tren-suburbano_tlanepantla/4ba2cda8f964a5207e1a38e3

https://es.wikipedia.org/wiki/Municipio_de_Tlanepantla_de_Baz#:~:text=Es%20el%20municipio%20m%C3%A1s%20industrializado,de%20M%C3%A9xico%20en%20el%20estado.

<https://www.google.com/search?q=%0D%0APueblos+ind%C3%ADgenas+en+el+Estado+de+M%C3%A9xico+%7C+Portal+Ciudadano+del+Gobierno+del+Estado+de+M%C3%A9xico+%28edomex.gob.mx>

<https://www.who.int/es/>

<http://200.23.113.51/pdf/28377.pdf>

[https://www.who.int/es/director-general/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-world-patient-safety-day-2023---who-global-conference---12-september-2023.](https://www.who.int/es/director-general/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-world-patient-safety-day-2023---who-global-conference---12-september-2023)

<https://www.google.com/search>

<https://prixz.com/salud/la-jarra-del-buen-beber-que-es/>

<http://app.kiddyshouse.com/maestra/articulos/movimiento-y-psicomotricidad.php>

<https://www.gob.mx/sipinna/articulos/recomendaciones-para-una-alimentacion-adecuada-en-ninas-ninos-y-adolescentes?idiom=es>

<https://blog.colegiobureche.edu.co/actividades-didacticas-ninos-alimentos>

<https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/preschool/nutrition-fitness/Paginas/feeding-and-nutrition-your-4-to-5-year-old.aspx>

<https://www.gob.mx/salud/articulos/nutricion-en-la-nina-y-el-nino-de-5-a-9-anos/>

<https://cuidateplus.marca.com/alimentacion/diccionario/hierro.html>