GOBIERNO DEL ESTADO DE HIDALGO

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA DE HIDALGO

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL – HIDALGO

UNIDAD 131

EL TALLER COMO ESTRATEGIA PARA ATENDER EL PROBLEMA DE DESNUTRICIÓN Y BAJO APRENDIZAJE EN NIÑOS Y NIÑAS DE 3 AÑOS DE EDAD DE EDUCACIÓN INICIAL INDÍGENA

PROYECTO DE DESARROLLO EDUCATIVO

PRESENTA:

FRANCISCO ANTONIO LABRA PÉREZ

IXMIQUILPAN, HIDALGO. SEPTIEMBRE 2025.

GOBIERNO DEL ESTADO DE HIDALGO

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA DE HIDALGO

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL – HIDALGO

UNIDAD 131

EL TALLER COMO ESTRATEGIA PARA ATENDER EL PROBLEMA DE DESNUTRICIÓN Y BAJO APRENDIZAJE EN NIÑOS Y NIÑAS DE 3 AÑOS DE EDAD DE EDUCACIÓN INICIAL INDÍGENA

PROYECTO DE DESARROLLO EDUCATIVO

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE

LICENCIADO EN INTERVENCIÓN EDUCATIVA

PRESENTA:

FRANCISCO ANTONIO LABRA PÉREZ

TUTORA

CLAUDIA GUADALUPE HIGADERA RUIZ

IXMIQUILPAN, HIDALGO. SEPTIEMBRE 2025.

UPN/DT/Of. No. 1462/2025-II
DICTAMEN DE TRABAJO

Pachuca de Soto, Hgo., 25 de agosto de 2025.

C. FRANCISCO ANTONIO LABRA PÉREZ
P R E S E N T E.

En mi calidad de Presidenta de la Comisión de Titulación de esta Unidad, me permito informarle que, como resultado del análisis realizado a la **PROYECTO DE DESARROLLO EDUCATIVO** intitulada "***EL TALLER COMO ESTRATEGIA PARA ATENDER EL PROBLEMA DE DESNUTRICIÓN Y BAJO APRENDIZAJE EN NIÑOS Y NIÑAS DE 3 AÑOS DE EDAD DE EDUCACIÓN INICIAL INDÍGENA",*** presentada por su tutora MTRA. CLAUDIA GUADALUPE HIGAREDA RUIZ, ha sido **DICTAMINADO** para obtener el título de Licenciada en Intervención Educativa, al haber reunido los requisitos académicos establecidos al respecto por la institución.

Con base en lo anterior, tengo a bien informarle que puede ser presentado ante el H. Jurado que se le designará al solicitar su examen profesional.

ATENTAMENTE
"EDUCAR PARA TRANSFORMAR"

DRA. MARISOL VITE VARGAS
PRESIDENTA
H. COMISIÓN DE TITULACIÓN

C.c.p.- Depto. de Titulación. - Universidad Pedagógica Nacional-Hidalgo.
Documento válido por 60 días a partir de la fecha de expedición.

MVV/JMVC/jahm*

Blvr. Felipe Ángeles s/n, Col. Venta Prieta,
Pachuca de Soto, Hgo., C. P. 42083.
Ofic.: 771 711 1174
www.upnhidalgo.edu.mx
direcciongeneral@upnhidalgo.edu.mx

Agradecimientos:

A mi padre, el señor Pedro Labra Romero, por darme las fuerzas de continuar con mi proceso de titulación, por apoyarme emocionalmente aunque la vida se le iba de las manos. Gracias a él conocí el valor de la vida, el significado de la empatía y el compromiso con la sociedad, porque de nada sirve estar vivos sino vivimos para servir con el corazón.

Padre, en donde quiera que te encuentres, este proyecto va dedicado para ti, sé que no estarás presente al titularme de la carrera que de pequeño soñé ejercer, y que tampoco podré invitarte a comer con mi primera quincena como interventor, pero quiero que sepas que seré el mejor y trabajaré para que te sientas orgulloso de mí, seré ese licenciado que siempre buscaste, seré ese joven que siempre soñaste ver. Tus sueños pasan a ser míos, porque lograrlos me hace sentirte más cerca, te amo.

Del mismo modo, no quiero pasar por alto la oportunidad de agradecer a mi dios, por ser tan misericordioso y darme también las fuerzas de seguir adelante, en todos los sentidos, pero sobre todo en la elaboración de este proyecto, en donde a causa de la enfermedad de mi padre me vi obligado a realizar mi documento en las madrugadas en la sala de un hospital, esperando una señal de vida hacia mi padre y de un trabajo dictaminado para que mi padre viera por última vez, a su hijo triunfar.

Los tiempos de dios siempre han sido perfectos y aunque hoy mi padre ya no se encuentre en este plano terrenal, sé que todo lo que he hecho hasta este momento, él esta y seguirá estando orgulloso de su interventor educativo, te amo padre, gracias por heredarme tu sensibilidad para seguir dando lo mejor de mí y ayudar a los demás.

Índice

Introducción..... 7

Capítulo 1: el problema

1.1. Contextualización del problema motivo de estudio 10

1.2. Diagnóstico 16

1.3. Delimitación del problema..... 23

1.4. Explicación y análisis desde una postura o enfoque teórico-metodológico..... 25

Capítulo 2: descripción del ámbito de intervención

2.1. Justificación del ámbito de intervención..... 28

2.2. Objetivos de la intervención 32

2.3. Fundamentación de la intervención 32

Capítulo 3: diseño de la estrategia

3.1. Condiciones sociales y/o institucionales para el desarrollo del proyecto 37

3.2. Criterios teórico-metodológicos de la propuesta 38

3.3. Presentación de la estrategia..... 40

3.4. Estrategia de evaluación y seguimiento de la estrategia 60

Capítulo 4: resultados

4.1. Aplicación de la estrategia 66

4.2. Evaluación de la estrategia..... 68

Conclusiones..... 74

Bibliografía 76

Anexos 78

Introducción

La alimentación es un proceso fisiológico que se requiere para que el ser humano pueda realizar sus funciones diarias. De esta manera la SEP (2025) afirma que:

> La alimentación no saludable es el principal factor de riesgo para el sobrepeso y la obesidad. Se caracteriza por un bajo consumo de frutas, verduras, proteínas, cereales integrales y leguminosas; y al mismo tiempo, un alto consumo de productos ultra procesados que contienen cantidades excesivas de azucares, grasas, sodio, además de aditivos como saborizantes, colorantes y conservadores. Por ejemplo: refrescos, jugos de caja, frituras, galletas o panques empaquetados. En México, de cada cuatro niñas o niños que conoces, uno tiene sobrepeso u obesidad. Estas condiciones incrementan el riesgo de desarrollar enfermedades como diabetes, hipertensión y enfermedad cardiovascular. (p.4)

El proyecto de desarrollo educativo surge a través de observaciones que se realizaron en la prestación de servicio social en el centro de educación inicial indígena “Jean Piaget”, ubicado en la comunidad de San Nicolás, Ixmiquilpan, Hidalgo. En este centro se observó que las niñas y niños durante el receso consumían los alimentos que les mandaban sus padres.

Estos alimentos, son de alto contenido en grasas, azucares, sodio, entre otros. Perteneciendo, a alimentos ultraprocesados que con el tiempo desarrollan enfermedades, este proyecto no busca tratar las enfermedades porque afortunadamente los alumnos no las han desarrollado, sin embargo, por el alto consumo que realizan se hizo como medida de prevención, es decir, para que disminuyan y modifiquen sus prácticas alimenticias, evitando la desconcentración y el bajo aprendizaje.

Ahora, es importante saber que los alimentos son proporcionados por los padres de familia, lo que quiere decir que la causa de esta problemática viene desde casa. Por eso es que el taller, busca proveerles información científica a los padres de familia, con una duración de 5 días, en donde puedan sensibilizar y cambiar hábitos alimenticios para prevenirles enfermedades a sus propios hijos.

Pero, ¿Por qué este proyecto se enfoca a los padres de familia? Porque son ellos el modelo a seguir de sus hijos, y si ellos cambian sus hábitos alimenticios, sus hijos también lo harán a través de la imitación. Y de esta forma permitirán que los aprendizajes que las docentes imparten en el aula, no se vean afectados, en el sentido de que la alimentación con alto contenido procesado produce cansancio, sueño, desconcentración y picos altos y bajos de energía.

Es por ello, que el proyecto va dirigido a los padres de familia, para crear un cambio alimenticio y para que sus hijos puedan beneficiarse de los aprendizajes que imparten en su escuela, por lo que la estructura del proyecto es la siguiente:

En el capítulo 1, se contextualizará el problema del motivo de estudio, para ello es importante dar a conocer el contexto comunitario e institucional. Y que de esta manera, el lector tenga noción del lugar en el que se realizó el proyecto de desarrollo educativo, así mismo, se presenta el diagnóstico, la delimitación del problema y el enfoque teórico-metodológico.

En el capítulo 2, se describirá el ámbito de intervención, estableciendo los elementos posibles que ayuden a soportar con bases firmes y concretas todas las condiciones que son necesitadas por el proyecto y para su operación óptima. De la

misma manera, se determina el alcance, objetivo general y específicos, describiendo el fundamento socioeducativo de la intervención

En el capítulo 3, se explica las condiciones sociales y/o institucionales para el desarrollo del proyecto, así como los criterios teórico-metodológicos de la propuesta, además de presentar la estrategia que se va a trabajar y junto con ella explicar de manera clara, la forma, instrumentos y criterios que habrá de aplicar para conocer la puesta en marcha de la estrategia.

En el capítulo 4, se presentan los resultados adquiridos en el taller “Aprendamos a nutrirnos juntos”, describiendo las facilidades y problemas que se presentaron en la aplicación de la estrategia. De este mismo modo, se interpreta la evaluación respondiendo a los objetivos, general y específicos que se plantearon para resolver la problemática.

Explicando los alcances y limitaciones con base en los criterios de seguimiento de evaluación de la estrategia. También, se explican las modificaciones, inserciones y adecuaciones que se realizaron en la estrategia y por último y no menos importante, las implicaciones de la propuesta en la práctica profesional.

Capítulo 1: el problema

En este capítulo se contextualizará el problema del motivo de estudio, para ello es importante dar a conocer el contexto comunitario e institucional. Y que de esta manera, el lector tenga noción del lugar en el que se realizó el proyecto de desarrollo educativo, así mismo, se presenta el diagnóstico, la delimitación del problema y el enfoque teórico-metodológico.

1.1. Contextualización del problema motivo de estudio

La comunidad de San Nicolás pertenece al municipio de Ixmiquilpan, Hidalgo. Cuenta con un aproximando de 8000 habitantes, desde sus 5 diferentes manzanas las cuales son: Centro, Cerritos, Ampliación Cerritos, Dhañhu y Arbolado. Cada una ellas tiene un delegado y es quien ejerce las decisiones en las participaciones comunitarias, educativas, sociales, culturales, laborales y religiosas.

Cada delegado debe tener como requisito ser católico, porque desempeñan actividades religiosas como el carnaval de San Nicolás realizado en el mes de febrero y la fiesta patronal de “San Nicolás de Tolentino” en el mes de noviembre. Estas dos actividades se planean por manzanas y tiene una duración de 365 días, es decir involucra tener accesibilidad de tiempo de todos sus ciudadanos al año.

En este sentido, todas las escuelas desde nivel inicial hasta preparatoria deben autorizar los días religiosos, en caso de que los responsables de los centros educativos hagan caso omiso, la misma comunidad realiza junto con sus delegados usos y costumbres, cortándoles el servicio de agua y drenaje o incluso una multa por desobedecer a las indicaciones de la autoridad comunitaria.

En el tema laboral, la mayoría de hombres viajan a los Estados Unidos de manera ilegal con el propósito de darle una mejor vida a su familia, palabras de un delegado:

> Yo como delegado te puedo decir que todos los que viven aquí, la mayoría de los hombres se van a Estados Unidos, desafortunadamente trabajar en la horticultura ya no deja, por eso se van por la necesidad, no por que quieran irse (A. Mundo, comunicación personal. 2022, 5 de noviembre).

Mientras que la minoría se dedica a la horticultura, sembrando y cosechando coliflores, cebollas de rabo, calabazas y maíz, mismos que se venden en el lugar conocido como “el techado”, enfrente de la explanada de los circos de San Antonio, y para que sea redituable, trabajan y venden su producto en familia, es decir, padre, madre e hijos, laboran durante la tarde y madrugada.

En el caso de las mujeres trabajan en la elaboración de artesanías y bordados, pero también en la venta de alimentos sobre carretera para los turistas que visitan a las grutas de Tolantongo. Esta información la proporcionó la misma delegada de la manzana Arbolado:

> Por lo regular las mujeres se dedican a la elaboración de artesanías, y algunas de ellas corren con suerte si su marido se encuentra en Estados Unidos ya que tiene la facilidad de construir un negocio de hamburguesas, alitas y cervezas, un buen negocio para vender sobre carretera cuando nos visitan los chilangos con destino a las grutas de Tolantongo (B. Rodríguez, comunicación personal. 2022, 5 de noviembre).

En definitiva, su contexto laboral y económico se basa en la horticultura, el ambulantaje y la migración.

Pasando a otro tema, la educación en esta comunidad se podría decir que es completa en el sentido de que existe la mayor parte de niveles educativos, tanto inicial indígena, preescolar indígena, preescolar general, primaria, secundaria y preparatoria. En la mayoría de los jóvenes y adultos solo terminan la secundaria y se insertan a las jornadas laborales antes mencionadas.

Al realizar la siguiente pregunta ¿Por qué creen que ya no ingresen a la preparatoria los egresados de secundaria? Uno de los delegados más jóvenes se mostró interesado en el tema y con base a lo que se vive en su manzana el respondió lo siguiente:

> Muchos de los jóvenes ya están acostumbrados a trabajar desde niños y consideran que es momento de trabajar para proveer las necesidades que hay en casa, sin embargo, hay jóvenes que se desmotivan porque a sus padres ya no les alcanza para cubrir los gastos, tomando en cuenta de que también hay chavos que les gusta trabajar y que desde niños saben que llegando a una mayoría de edad aportan económicamente a la fiesta patronal para tener acceso a servicios básicos como la luz, drenaje o incluso el panteón, un servicio del que se puede requerir en cualquier momento, hasta eso los jóvenes piensan en su futuro, ya que también a esa edad comienzan a ser papás (C. Contreras, comunicación personal. 2022, 5 de noviembre).

Es por ello, que el nivel de estudios de la población suele ser hasta el nivel básico y de esta manera se entrelaza con la actividad laboral a la que se dedican, tomando en cuenta que la participación activa en la comunidad tanto humana y económica es necesaria para evitar multas o restricciones a servicios públicos, siendo sus tradiciones las que predominan sus formas de vida.

Acerca del contexto institucional, en noviembre de 2022 ingresé a mi servicio social al centro de educación inicial indígena “Jean Piaget”, ubicado en el circuito Álvaro Obregón, Manzana Cerritos de la comunidad de San Nicolás. Perteneciente al sector 07 y supervisión escolar 24 con clave de centro de trabajo 13DIN0107N, el periodo de servicio fue de 6 meses con un total a cubrir de 480 horas.

La escuela cuenta con dos salones, un salón para lactantes y uno para maternales, durante mi estancia solo se utilizaba el salón de maternales porque todos los niños tenían 3 años de edad, mientras que el salón de lactantes se utilizaba para la dirección de la directora. En el caso de los baños, solo se contaba con dos y eran provisionales, además de tener un espacio al aire libre como lugar de concentración para el consumo de sus alimentos.

La plantilla educativa es pequeña, por lo que solo se cuenta con una directora comisionada y una docente frente a grupo, dentro de sus funciones esta atender a niños y padres de familia adscritos a su centro de trabajo mediante actividades de estimulación temprana, como por ejemplo: de motricidad gruesa, motricidad fina, lenguaje, área socio afectiva y cognitiva.

Para la directora y docente es muy importante trabajar de la mano con los padres de familia, de esta manera los resultados serán favorables y se percibirán en las habilidades, valores y hábitos que los niños desarrollen en su estancia. En su caso, La escuela, tiene una relación con la comunidad muy significativa, ya que como centro educativo deben participar en actividades sociales y cancelar clases días previos y durante la fiesta patronal o cuando se les indique.

Con relación a lo anterior, en este periodo se realizaron las siguientes actividades: observaciones a la directora, docente, alumnos, entrevistas a madres y padres de familia. En donde, la primera y segunda semana se observó que la alimentación en los niños era altamente procesada, consumiendo así galletas, refrescos, golosinas, embutidos y botanas.

Por lo tanto, al ser muy recurrentes estos tipos de alimentos, me di a la tarea de seguir con las observaciones dentro y fuera del aula para visualizar si existía alguna reacción en su cuerpo después de haberlos ingerido, observé varios cambios en su comportamiento, pues se percibía picos bajos y altos de energía hasta conciliar el sueño, o en su caso, falta de atención y concentración.

Estos cambios, ya no permitían que las clases dieran continuidad, porque cuando los niños se quedaban dormidos no había manera de volverlos a despertar y en dado caso de hacerlo, despertaban molestos. A diferencia de los niños que tenían picos altos de energía, ellos corrían por toda la escuela, perdiendo el interés por la clase y desobedeciendo a cualquier indicación de la maestra.

Muchas veces, los padres de familia se molestaban con las maestras porque no entendían por qué sus hijos llegaban a dormir al salón y por qué regresaban por ellos y continuaban durmiendo, consideraban que las maestras no hacían bien su trabajo y que era necesario tomar medidas para que no volviera a suceder o que en su defecto dieran una explicación a esta situación

Con relación a lo sucedido le pregunté al padre de familia ¿Su hijo durmió bien? Y ¿Cuál ha sido el desayuno que le dio el día de hoy? Por lo que respondió:

> Mi hijo siempre se duerme temprano, por lo regular a las 9 de la noche, trato de apagarle la tele y la luz para que pueda dormir, y de desayuno le di una leche de chocolate y unas galletas para que se conforme y tenga algo en el estómago, pues ya voy tarde al trabajo y es lo único que puedo comprar en las tiendas, ahorita viene dormido pero me lo despiertan para que ponga atención a las clases, espero no recibirlo dormido, porque siempre que vengo por él, lo encuentro dormido (J. Romero, comunicación personal. 2022, 16 de noviembre).

Generalmente, los padres de familia no siempre cuentan con la información exacta de como alimentar a sus hijos, influye mucho las costumbres y tradiciones de la comunidad y el cómo se desenvuelven en ella desde que nacen, a través de sus conocimientos y experiencias, considerando que cualquier desayuno que se compre en una tienda de abarrotes, es buena mientras te llena, aunque no te nutra.

En esta situación, se le preguntó también a la directora si ya se había dado cuenta de esta problemática y del por qué no se intervenía, por lo que respondió:

> Es muy difícil querer tocar temas como estos, los padres se molestan y para evitar problemas con ellos, prefiero mejor evitar darles sugerencias para no tener problemas, ya una ocasión me lo hicieron saber, que solamente me dedique a las clases y que ellos se dedican a como darle de comer a sus hijos (S. Rangel, comunicación personal. 2022, 16 de noviembre).

Si bien es cierto, la directora y docente han buscado darle solución a esta problemática, desafortunadamente no lograron darle una solución o mejora, siendo este un problema que pasó a ser atendido con base a mis habilidades y conocimientos, logrando resultados favorables.

1.2. Diagnóstico

El proceso de investigación se basó en el enfoque cualitativo, según Hernández (2014) plantea que se “utiliza la recolección y análisis de los datos para afinar las preguntas de investigación o revelar nuevas interrogantes en el proceso de interpretación” (p. 7). Por lo que se puede decir que se guía a través de investigaciones significativas y de la búsqueda de información en campo.

De este modo, se tuvo un acercamiento directo con los padres de familia del centro educativo, siendo este una herramienta que se caracteriza por interpretar las acciones y prácticas que se llevan a cabo en el contexto tanto comunitario e institucional, accediendo a la problemática y causas, facilitando la elaboración del análisis y su propia naturaleza del problema.

Así mismo, el método que se utilizó para recabar la información, fue el de la investigación acción.

> Las decisiones del grupo deben ser en la acción y que estas implican un compromiso con la mejora, para lo cual, las personas que están afectadas por los cambios son las que tienen la responsabilidad primaria de decidir acerca de la orientación de éstos, los cuales deben ser críticamente informados y valorados por los resultados de las estrategias sometidas a pruebas prácticas (Álvarez y Álvarez, 2014, p.15)

Es por ello, que hablamos de una estrategia que se desarrolla dentro del contexto, del modo que este método ayudó a incorporar practicas alimenticias sanas como parte de mejorar la nutrición y aprendizaje de los estudiantes involucrados e interactuando con los sujetos a intervenir (padres de familia).

Dentro de las actividades del proceso de investigación se utilizó la técnica de la observación participante, la cual, desarrolló comunicación social entre los informantes claves y el investigador, esta técnica dispuso a conocer cada uno de los alimentos que ingerían los niños y en qué cantidad se consumían, tomando en cuenta las actitudes o comportamientos que los mismos niños realizaban posterior al receso.

Otra de las técnicas utilizadas fue la entrevista, complementando el contexto de donde se observó, por lo que, UPN (s.f.) menciona que “La entrevista es un contacto interpersonal que tiene por objeto el acopio de testimonios orales” (p.15). Por ello la información del contexto comunitario, me condujo a realizar seis entrevistas a delegados de la comunidad de San Nicolás, quienes se consideró como sujetos empapados de información de los ciudadanos y escuelas que representan, en donde la información clave era conocer el contexto socioeconómico y educativo, tanto de la comunidad como del centro escolar.

En el caso de la información del contexto institucional, se realizaron cuatro entrevistas a la directora y docente, mismas que permitieron tener presente el lugar de los sujetos de intervención, y para la recolección de datos e identificación de las causas del problema se realizaron dieciocho entrevistas estructuradas a padres de familia y una no estructurada mediante pláticas informales.

En términos generales, al tener la información recabada necesaria, se llevó a cabo la realización del análisis, siendo minucioso de cada uno de los datos que se nos proporcionó, y teniendo como resultado el diagnóstico, estructurándolo a través de la recolección de datos y de las observaciones y entrevistas que se realizaron a cada uno de los sujetos, teniendo claro el problema y definiendo el proceso a seguir.

1.2.1. Identificación de las causas

La alimentación saludable hoy en día ha ido perdiendo su importancia en la sociedad, las escuelas y los nuevos programas de estudio han tratado de disminuir los índices altos de obesidad y desnutrición a través de información y el fomento de hábitos alimenticios saludables, sin embargo, los padres se han vuelto una barrera en este cambio, defendiendo sus creencias alimentarias y limitándose a información científica.

Por lo cual, las causas del problema de la desnutrición y bajo aprendizaje por el consumo de alimentos altamente procesados en niños y niñas del centro de educación

Primera, la cultura, siendo una comunidad muy arraigada a sus costumbres, que promueven hábitos alimenticios que carecen de un valor nutricional, debido a que el principal alimento en el desayuno, comida y cena es alto en carbohidratos, azucares y grasas, además de que se considera que la tortilla y el pan son pieza clave de una adecuada alimentación.

Por ejemplo, el que mencionó la señora:

> Mi suegra es la que me dice que darle de comer a mi hijo, ella siempre me ha enseñado que en las mañanas para tener algo en tu pansa se tiene que tomar un café y un pan, o a veces un taco recién salido del comal con sal, ella dice que eso es más nutritivo que unas Sabritas, pero hace 1 año me dijeron los doctores que mi hijo no podía comer chile, porque se irritó su pansa (M. Hernández, comunicación personal. 2023,13 de marzo).

Es así, que el problema radica en la experiencia alimentaria del hogar y que causan efectos en la nutrición de los infantes, siguiendo consejos de personas que adoptaron esa alimentación y descartando que cada cuerpo funciona distinto.

Segunda causa, el desconocimiento, que se deriva al poco acceso de información que han obtenido los padres de familia, ya que la mayoría cuenta con un grado de estudios de nivel básico, agregando que son madres primerizas en un rango de edad de 18 a 29 años de edad, negando que la alimentación es importante en el crecimiento y desarrollo de sus hijos.

Una madre refiere que:

> Es difícil saber que darle de comer a mi hija, a veces sus frijoles le gustan mucho, pero yo no sé si le nutre o no le nutre, mientras se llene yo digo que con eso, a mi apenas me daban un pan con leche y todavía frío, y a ella le compro sus nitos y su lechita para que se nutra, que dicen que según tiene mucha azúcar pero a veces siento que ni sabe a dulce, ya el gobierno no sabe que inventar para darnos miedo, por eso yo no terminé ni la secundaria porque puros inventos y que ganas de engañar a la gente humilde (M. Paredes, comunicación personal. 2023, 13 de marzo).

La falta de información, crea ideas erróneas, y a veces creer en ellas pone en riesgo la salud de los niños, perjudicándolos en sus actividades escolares y en el rendimiento tanto físico e intelectual, en donde, los padres exigen buenos resultados de aprendizajes y habilidades, y no perciben que se requiere del trabajo en conjunto para obtenerlos.

Concluyo que esta causa, da entender que el nivel educativo de los padres de familia influye en las practicas alimentarias del ámbito familiar, por lo que, si se desconoce de la nutrición es muy probable que se ingiera diversidad de alimentos ya sean procesados o de otro grupo y se evadan las propiedades nutricionales que estas aportan.

Tercera causa, disponibilidad de alimentos altamente procesados, San Nicolás, es una comunidad muy transitada por turistas del estado de México y de otros estados de la república, por lo que al ser una vialidad muy concurrida, hay negocios que tienen a la venta alimentos rápidos (alitas, hamburguesas, sándwich, maruchan, etc.) además de contar con una variedad de tiendas de abarrotes.

Lo que propicia su consumo, tan es así, que una madre explica lo siguiente:

> Yo debo ser sincera, muchos de nosotros padres de familia, trabajamos, y se nos hace fácil, salir de casa y con las apuraciones de venir a dejar a nuestros hijos e irnos al trabajo, a veces ya no nos da tiempo de hacerles de desayunar y preferimos mejor pasar a comprarles algo a la tienda, yo tengo a una de mis primas que trabaja sobre carretera y una ocasión me tomé el atrevimiento de pasar a comprarle una maruchan para mi hija, por lo regular nunca consumimos en la familia, pero después de una se hicieron dos y después tres y así, hasta que mi hija un día vomito en la noche, me saco un susto y supuse que fue la maruchan, ahorita claro que le mando unas galletas, una leche y de vez en cuando un refresco con sus Sabritas, pero me creerás que es muy tentador pasar por las tiendas, sobre todo cuando no hago de desayunar (A. Zapote, comunicación personal. 2023, 13 de marzo).

Tener cerca a establecimientos como las tiendas de abarrotes puede ser tentador para el consumo de alimentos, sobre todo cuando a los padres de familia se les hace tarde para preparar el desayuno o para llevar a los niños a la escuela o por el simple hecho de ser practico, desconociendo las consecuencias que estos productos generan a la salud física, mental y cognitiva de los niños de tres años de edad de este centro educativo.

1.2.2. Analiza y describe su naturaleza

Esta situación se dio a conocer por el tipo de alimentos que consumían los alumnos en su horario de receso, ingiriendo alimentos altamente procesados, y siendo este el problema a analizar. Durante 2 semanas de observaciones se percató que los alimentos y bebidas más comunes que comían los niños son los siguientes:

Tabla 1

Alimentos observados en receso en el centro de educación inicial

Alimentos	**Bebidas**
Sabritas	Refresco coca cola
Maruchan	Jugo boing
Galletas	Arizona
Gansitos	Yogurt
Nitos	Leche de sabor
Paletas payaso	Vive 100
Gelatinas	Fuze tea

Nota: Esta tabla es una representación general de los alimentos que se consumían durante el receso.

Estos productos, alteraban la energía de los niños y la concentración que se requería para que la docente pudiera dar su clase, ya que la mayoría de alumnos conciliaban el sueño muy rápido y otros corrían sin control por toda la escuela.

La disminución de la energía también les provocaba a los niños sentirse mareados, antes de dormir, siendo este un estado por la que los padres de familia se molestaban, ya que les entregaban a sus hijos durmiendo, y no entendían el por qué, sin embargo, buscaban otras formas de que esto no sucediera, tal era el caso de querer suspender de sus actividades a la directora.

Ahora, si hablamos de la falta de concentración que los niños tenían al llegar al salón, era por el exceso de alimentos con lo que llegaban al aula consumiendo, por lo que exactamente a los diez minutos de terminar de comérselos, se iniciaba a percibir cambios en su comportamiento, teniendo un pico alto de energía y queriéndola descargar jugando, gritando y hasta incluso peleando con sus demás compañeros.

De las 2 semanas que se observó, ningún día la docente pudo realizar sus actividades que tenía en su planeación, situación que afectaba al aprendizaje de los niños, en el sentido que prácticamente iban a dormir y no a tomar las clases que se tenían preparadas para ellos, siendo esta, una realidad en donde la directora nunca notificó a los padres, por ser ya algo normal en su escuela.

Este problema tiene grandes consecuencias, tales como el de bajo aprendizaje y el de desnutrición, no descartando que si se continúa alimentando a los niños de esta manera, se pueden ir desarrollando enfermedades como la obesidad y en casos extremos cáncer infantil. Por lo que la alimentación va a depender de diversos factores, y por ello se requiere que el trabajo sea en conjunto, pero sobre todo, que los padres sean quienes fomenten un modelo saludable a seguir y que se vallan apropiando a a los hábitos alimenticios de los infantes.

1.3. Delimitación del problema

El siguiente paso, es trabajar en el centro educación inicial indígena “Jean Piaget”, ubicado en la Manzana Cerritos de la comunidad de San Nicolás, Ixmiquilpan, Hidalgo. En un taller dirigido a 18 padres de familia, en donde, se pueda sensibilizar la situación por la que están pasando sus hijos y se informen sobre cómo alimentarlos para que no adquieran enfermedades y puedan lograr un buen rendimiento escolar disminuyendo las consecuencias que con anterioridad se fueron mencionando.

Se decidió trabajar con los padres de familia porque ellos son quienes se encargan de la alimentación de sus hijos.

Es por ello que, la UNICEF (2003) refiere que “Las prácticas de alimentación apropiadas basadas en pruebas científicas son indispensables para alcanzar y mantener una nutrición y una salud adecuada” (p.10). Estas prácticas permitirán un excelente funcionamiento tanto cognitivo, físico y psicológico, beneficiando el bienestar de los infantes.

De esta manera, se evitará que sigan alimentando a sus hijos con productos que solo llenen y que carezcan de nutrientes.

> Una alimentación adecuada promueve la salud y el bienestar físico y emocional de las personas. Alimentarse no consiste sólo en comer para saciar el hambre, sino en consumir alimentos que nutran a nuestro organismo de una manera equilibrada, de acuerdo con las características de cada persona, para tener una vida saludable.
>
> El conocimiento de los nutrientes y las funciones que desempeñan dentro de nuestro organismo, nos ha permitido saber perfectamente muchas de las propiedades de los alimentos, esto reafirma la idea de que la dieta más adecuada es aquella que toma en

> cuenta todas las condiciones que nos caracterizan como personas con hábitos alimenticios concretos, gustos, estado de salud, costumbres e ideales, actividad física y estilos de vida diferentes. (Secretaria de Salud, 2024, Párr. 1-2)

Es preciso que si los papás adoptan estas prácticas y visualizan más allá de lo que hay en su hogar, descubrirán que en su misma comunidad pueden encontrar diversidad de alimentos saludables como las verduras, frutas, cereales y leguminosas, entre otros. Promoviendo una excelente nutrición en sus hijos y fortaleciendo diferentes aspectos físicos y de aprendizaje.

Sobre todo, aquellos que beneficien su salud, porque de ello depende el aprendizaje que desarrollen en todas las actividades.

> Este enfoque reconoce que el aprendizaje no es un proceso mediado completamente por la enseñanza y la escolarización, sino el resultado de espacios con características sociales y físicas particulares, cuyas normas y expectativas facilitan o no que el estudiante aprenda. El énfasis en el proceso de transformación de la información en conocimiento, implica reconocer que la escuela es una organización social, compleja y dinámica, que ha de convertirse en una comunidad de aprendizaje en la que todos sus miembros construyen conocimientos, habilidades, actitudes y valores (SEP, 2017, p. 20)

De esta manera, les permitiremos a los alumnos que haya una transformación en sus conocimientos, en donde la concentración sea la pieza clave para el entendimiento de los conocimientos y de ello aprovechen un rendimiento escolar que les beneficiará en el desarrollo de habilidades comunicativas, motrices y cognitivas. Disminuyendo, los picos bajos y altos de energía que los productos de origen procesado causan en el organismo de los alumnos.

1.4. Enfoque teórico-metodológico

En los últimos años, se habla de una alimentación que ha ido careciendo de nutrientes, especialistas reconocen el impacto que esta ha generado en el desarrollo de enfermedades no transmisibles (ENT) relacionadas con la alimentación, para ello De Dienheim et al. (2020) menciona que “Las ENT, al no pertenecer al grupo de enfermedades trasmisibles, no tienen una causa como tal, sin embargo, se relacionan a factores de riesgo; entendidos estos como cualquier evento que aumenta la probabilidad de padecer una enfermedad” (P. 6). Siendo estos, riesgos que afecten la salud de los niños mediante alimentos con niveles altos de procesos.

En diferentes países del mundo, existen instituciones públicas y privadas que se encargan de trabajar en la disminución de enfermedades como la desnutrición, diabetes, obesidad y cáncer infantil, promoviendo información de primera mano a padres de familia, sensibilizándolos y reconociendo los problemas que se desarrollan cuando la alimentación es carente en nutrientes y desencadenan variedad de problemas en la salud.

Hoy en día la importancia de la alimentación depende de las costumbres que caracterizan a las comunidades y las formas en las que se alimentan, dando a entender que el contexto comunitario es importante, porque es el lugar en el que los niños pasan la mayor parte de su tiempo, socializando e imitando acciones que quizás al desconocer del tema de nutrición, recurran a la ingesta de alimentos y bebidas de alto nivel de procesamiento. Tomando en cuenta que la alimentación dependerá de lo que se consuma en su comunidad.

Actualmente, dentro de la constitución política de los Estados Unidos Mexicanos en el artículo 3o, párrafo cinco menciona que:

> Además de impartir la educación preescolar, primaria, secundaria y media superior, señaladas en el primer párrafo, el Estado promoverá y atenderá todos los tipos y modalidades educativos – incluyendo la educación inicial y a la educación superior, necesaria para el desarrollo de la nación, apoyará la investigación científica y tecnológica, y alentará el fortalecimiento y difusión de nuestra cultura. (p.6)

Por lo que, de esta manera la educación da un giro de 360 grados porque se concibe como un elemento primordial para la formación educativa.

Así mismo, el articulo artículo 4o, párrafo tres, menciona que “Toda persona tiene derecho a la alimentación nutritiva, suficiente y de calidad. El Estado lo garantizará”. (Const, 2014) Sin embargo, muchos de los centros educativos de educación inicial en el medio indígena no cuentan con espacios para proporcionar alimentos calientes, como por ejemplo una cocina, o por el contrario, la gestión de alimentos fríos.

Por lo tanto la SEP (2024), promueve ocho acciones prioritarias de las cuales son:

- Impedir la venta de alimentos ultra procesados y con bajo valor nutricional.
- Promover el consumo de agua natural en las escuelas.
- Se orientará a madres y padres de familia para que a través de La Escuela es Nuestra (LEN), se decida por colocar bebederos en los planteles.
- Capacitar a las autoridades y personal responsables de las cooperativas escolares para priorizar el consumo de alimentos locales y de temporada. Decirles qué sí y qué no se puede vender.

- Emitir una Estrategia de Comunicación para maestros, maestras, padres y madres de familia, directores, para niñas y niños, que incluya la producción de materiales educativos de alimentación saludable, recetarios de alimentación saludable y económica, así como guías de orientación para el buen comer.
- Reforzar el eje articulador de Vida Saludable en la Nueva Escuela Mexicana (NEM), con la formulación de contenidos en los Libros de Texto Gratuitos (LTG) que promuevan estilos de vida saludables y de educación para la salud. Crear cursos y diplomados para docentes.
- Promover la actividad y práctica deportiva.
- Establecer un sistema de seguimiento y evaluación de Vida Saludable. (Párr. 6)

Estas ocho acciones, permitirán que haya una disminución de picos altos de energía, además de que la acción tres, trata de orientar a madres y padres de familia para que a través de La Escuela es Nuestra (LEN), se decida por colocar bebederos en 2025 en los planteles y beneficie no solo a la salud, si no a los cambios del consumo excesivo de refresco y jugos.

En definitiva, en el proceso de investigación se visualizó que los alumnos adoptan hábitos alimenticios de sus padres, mismos que son, quienes al comprar los alimentos en el mercado o tienda comercial toman la decisión de consumir productos de alto nivel procesado, por lo que si el niño sale de su casa y ve una tienda será normal que quiera ir a ella para comer algo.

Sobre todo si tiene hambre y en su entorno se le ha fomentado una alimentación alta en azucares, la idea es que cada niño modifiqué su alimentación por una saludable, pero que las acciones las adopte de sus padres para que ese hábito sea interiorizando.

Capítulo 2: descripción del ámbito de intervención

En este capítulo se describirá el ámbito de intervención, estableciendo los elementos posibles que ayuden a soportar con bases firmes y concretas todas las condiciones que son necesitadas por el proyecto y para su operación óptima. De la misma manera, se determina el alcance, objetivo general y específicos, describiendo el fundamento socioeducativo de la intervención

2.1. Justificación del ámbito de intervención

La justificación permite definir la dimensión de una problemática o necesidad que explica las razones del por qué es importante atender el problema. Respecto a ello Hernández (2014) refiere que “Por medio de la justificación debemos demostrar que el estudio es necesario e importante” (p.40). De esta manera, la intervención será específica.

A través del tiempo se han evidenciado graves problemas relacionados con el alto consumo de alimentos procesados, originados por múltiples causas, de las cuales, la más importante está relacionada con el desconocimiento de los padres de familia sobre el tema de nutrición y la influencia de este, en el aprendizaje de sus hijos. Es por ello, que las consecuencias que se han desarrollado en este momento a través de esta situación, es el de la disminución de energía, falta de concentración y el bajo aprendizaje.

De esta manera, la alimentación saludable se considera necesaria porque evita tales consecuencias.

> Lo primero que debes saber es que una alimentación saludable nos ayuda a cubrir las necesidades nutricionales que requerimos para que nuestro cuerpo funcione correctamente. Por ejemplo: El desayuno es muy importante porque es nuestro primer

> alimento después de muchas horas, nos ayuda a que tengamos energía durante el día y mejor rendimiento, previene enfermedades como el sobrepeso y la obesidad; además ayuda a la concentración y atención para actividades escolares o laborales y contribuye al crecimiento y desarrollo de niñas y niños.
>
> Una alimentación saludable nos ayuda a tener un buen estado de salud, a sanar o realizar procesos de recuperación, a combatir enfermedades e infecciones y a evitar enfermedades crónicas degenerativas causadas por la obesidad. (Gob, 2021, Párr. 2-3)

Es por ello, que a favor del problema que se vive en el centro de educación inicial indígena “Jean Piaget”, ubicado en San Nicolás, Ixmiquilpan, Hidalgo.

Se ha tomado la decisión de modificar las practicas alimenticias inadecuadas y de consumo, fortaleciendo información de primera mano sobre alimentación, nutrición y aprendizaje, a través del taller “Aprendamos a nutrirnos juntos” con la posibilidad de que padres y madres de familia enriquezcan sus conocimientos y puedan poner en práctica lo aprendido, permitiendo un proceso de sensibilización que favorecerá los hábitos alimenticios y su impacto en el aprendizaje de sus hijos.

Siendo importante darle solución al problema, porque el aprendizaje de los niños se ha visto perjudicado, Reyes (2025) explica que uno de los micronutrientes importantes para el desarrollo de las habilidades cognitivas como el de la lectura, comprensión, coordinación y memoria es el omega 3.

Este nutriente es un ácido graso esencial y se obtiene a través de la dieta de la madre durante el embarazo, el consumo se debe de complementar durante la infancia encontrándolos en alimentos como: pescado, atún, huevos, leche y fresas. Teniendo una función principal en la sinapsis neuronal y la relación con la retina (Reyes, 2025).

Unos de los requerimientos diarios en mujeres de este micronutriente en lactancia son de 1,4 g y durante la infancia en niños y niñas se requiere de 1,0 a 1,6 g al día.

Algunos estudios refieren que la alimentación y consumo de omega 3 si influye en el aprendizaje.

Alan, Ryan Edward et al (citado por Reyes, 2025) Demostraron una asociación positiva entre niveles altos de DHA (omega 3) en niños de edad preescolar con mejores resultados en exámenes relacionados con el vocabulario, escucha y comprensión (…). Permitiéndoles un mejor rendimiento en cada una de las actividades, este micronutriente es importante y se consideró dar a conocer a padres de familia del centro educativo.

En este sentido, Richardson, et al (citado por reyes, 2025) Descubrieron la asociación entre DHA y una mejora en la habilidad lectora y un mejor comportamiento reportado por los padres (…). En el centro de educación inicial, se buscó que el comportamiento de los niños no se vea alterado, evitando alimentos altamente procesados.

Así también, Feliu, et al (citado por Reyes, 2025) Reportaron que el consumo de grasas saturadas también se asocian con un déficit de la función cognitiva general y de la memoria (…). Siendo este, una consecuencia de los alimentos que los mismos padres de familia, les envían a sus hijos.

Otro nutriente importante, es el hierro, su deficiencia puede ocasionar alteraciones psicomotoras. En un estudio que se realizó a una población de 196 niños y niñas de 15 meses y en etapa de lactancia con anemia ferropénica, los investigadores buscaban el impacto psicomotor y cognitivo.

Evaluando el lenguaje y equilibrio, descubriendo que al año los niños que consumían hierro su coeficiente intelectual era superior de aquellos que padecían anemia, siendo el hierro quien permitía hacerlos sentir sanos y que por ventaja su atención prevaleciera en las actividades y tareas que se le encomendaban a los niños y niñas de la muestra.

También encontraron que a los 5 años de edad el coeficiente intelectual fue inferior a 5 puntos en aquellos niños que padecían anemia. Algo sorprendente en estos resultados es que la carencia de hierro posibilita la repetición de curso o que requieran apoyo o acompañamiento académico, además de presentar ansiedad, depresión, problemas sociales y déficit de atención.

Todavía cabe señalar, que el zinc, en carencia deriva una disminución psicomotora y cognitiva afectando al pensamiento, emociones, lenguaje y memoria. Las edades más vulnerables son las de lactancia y de pubertad ya que el crecimiento demanda el nutriente y las neuronas contenedoras se ven afectadas, limitándose a realizar las funciones para las que están diseñadas (Reyes, 2025).

Finalmente, ante esta justificación, los niños tienen el derecho a la alimentación y a la salud que de esta le proporcione, compartiendo vivencias nutrimentales con sus padres en su hogar, escuela y contexto en el que se desenvuelven, partiendo del valor de la salud y de los beneficios que tendrán a nivel cognitivo. Tomando una responsabilidad en nutrir a sus hijos en el caso de los padres de familia, para evitar enfermedades o algún otro padecimiento desarrollado por carencias nutrimentales, si bien es cierto, si se atienden las causas se podrá ver resultados de bienestar y de rendimiento en todos los sentidos.

2.2. Objetivos de la intervención

Para llevar a cabo la intervención es importante mencionar el objetivo general, el cual refiere la finalidad del proyecto, tomando en cuenta que Hernández (2014) explica que: “Señalan a lo que se aspira en la investigación y deben expresarse con claridad, pues son las guías de estudio” (p.37). Siendo este una razón de ser y de llevar a la acción a la investigación porque que están orientados a la congruencia y a la obtención de conocimientos.

Por lo tanto, el objetivo general de este proyecto de desarrollo educativo es el siguiente:

Promover la nutrición y aprendizaje a los padres de familia del centro de educación inicial indígena “Jean Piaget, a través del taller “Aprendamos a nutrirnos juntos” para crear practicas alimentarias saludables.

En este mismo sentido, los objetivos específicos que le darán alcance, serán:

- Socializar el taller “Aprendamos a nutrirnos juntos” con los padres y madres de familia, a través de una presentación digital, para dar a conocer los tipos de alimentos que favorecen la nutrición y el aprendizaje en sus hijos.
- Desarrollar un proceso de sensibilización a través de actividades respecto a la importancia de prácticas de alimentación saludables.
- Analizar el impacto de los resultados del taller en las prácticas alimenticias que desarrollarán los padres de familia, mismos que serán reflejados en el contexto escolar.

2.3. Fundamentación de la intervención

La educación es importante en todos los contextos, y su inclinación en lo social promueve valores, hábitos y transformaciones en el desarrollo humano, fortaleciendo las capacidades y habilidades en la sociedad.

> La educación no comprende sólo de conocimientos, metodologías, valores, etc. que se están transmitiendo, tanto en el sistema escolar como fuera de ella, sino también es una dimensión real donde la persona puede pensar, sentir, crear, recrear, liberar e intervenir más allá de un planteamiento teórico. Es decir, una praxis socioeducativa orientada a que los individuos, además de tener conciencia de su entorno, reflexionen y actúen críticamente sobre ella con la intención de transformarla (Caride, 2010, p.14)

De ser así, este proyecto de desarrollo educativo se inclinó por una intervención socioeducativa, la cual consiste en conseguir cambios o mejoras a través de cuatro procesos de intervención socioeducativa, como el análisis de la realidad, el diseño de intervención, la ejecución y la evaluación. Estos procesos permitirán que los padres de familia consigan un cambio a favor de una alimentación saludable y que de ello derive el fomento a sus hijos para que adquieran los aprendizajes que se imparten a diario en el salón de clases.

Este aprendizaje se va a adquirir através del entorno social, siendo este fundamental para que las interacciones sociales se transformen y de ellas se vean reflejadas en el comportamiento y acciones de los alumnos, en beneficio de la salud de ambas partes, dependiendo del interés de los padres de familia (Schunk, 2012).

En marzo de 2025, la secretaría de educación pública pone en marcha la estrategia nacional vida saludable, en donde el punto de partida surge de la nueva escuela mexicana y el eje articulador vida saludable, buscando que las experiencias se integren a través de los intereses de los alumnos y sus procesos de desarrollo de aprendizaje (Sep, 2025).

Este eje articulador, promueve que los alumnos entiendan la realidad que se vive en la sociedad, dando a conocer que lo que se consume influye en la salud física y emocional. Los malos hábitos de alimentación manifiestan en gran medida enfermedades no transmisibles, enfermedades que no se transmiten, pero que si se desarrollan por el mismo ser humano, tales como la diabetes tipo 2, hipertensión y enfermedades asociadas al corazón (Sep, 2025).

Además, la salud visual y bucal se ven afectadas por prácticas alimenticias en el alto consumo de alimentos procesados, teniendo como consecuencia que el alumno presente disminución de la vista y en el caso de los dientes, la posibilidad de desarrollar caries por el excesivo contenido de azucares que contienen estos alimentos, siendo estos padecimientos, una respuesta a la defensa de nuestro propio cuerpo y de su naturaleza.

En este sentido, la misma secretaría de educación pública, da a conocer el manual para madres y padres de familia por una vida saludable, este material promueve la salud de las niñas y niños y la importancia de las practicas alimenticias que los padres rutinariamente consumen, dando a conocer que si se emplean acciones saludables sus hijos las observarán y será más fácil lograr que los alumnos pongan en práctica lo aprendido en su hogar y escuela (Sep, 2025).

Por lo tanto, los padres de familia tienen un gran compromiso en modificar su alimentación y la de sus hijos, para así evitar el desarrollo de enfermedades.

> Es responsabilidad de los padres, maestros y maestras enseñar a las niñas, niños y adolescentes a tomar decisiones informadas e inteligentes en cuanto a su alimentación. Un ejemplo muy sencillo sería explicarles que es mejor elegir como refrigerio zanahoria rallada con limón y chile piquín, en lugar de alimentos ultra procesados como las frituras o galletas. La buena alimentación también debe ser sostenible y estar al alcance de todas y todos. Prefiere alimentos naturales, locales y de temporada, y que son más económicos, nutritivos y accesibles. (Sep, 2025, p.2)

El contexto del centro de educación inicial, parte de la comunidad de San Nicolás en donde se encuentra con una gran variedad de alimentos sembrados y cosechados por el mismo pueblo, su alcance es de primera mano, además de ser de fácil acceso y económicos, sin embargo, no se consumen porque los padres desconocen de los nutrientes que estos aportan al ser humano y su impacto en la salud, y lo que se busca con este taller, es que tanto padres e hijos consuman local, de calidad y con alto valor nutricional.

De esta manera, se disminuiría en un porcentaje o en su totalidad el consumo de alimentos ultra procesados. Pero ¿Cómo podemos darnos cuenta que son procesados? El gobierno de México dio a conocer el sistema de etiquetado frontal en todos los productos de consumo, representando los riesgos que estos tienen para la salud de todos. El etiquetado frontal sirve para elegir opciones más sanas y en ellas tener a la vista el exceso de calorías, sodio, grasas trans, azucares, grasas saturadas y los ingredientes que niñas, niños y adolescentes no pueden consumir (Sep, 2025).

Tomando en cuenta que al consumir una gaseosa no es solo un refresco, si no el exceso de sodio y azucares que contienen, optando por agua natural o frutas. Así mismo, con las Sabritas y galletas, intercambiarlas por alguna fruta o ensalada, de tal manera que se vean presentes los grupos alimenticios del plato del bien comer en cada comida y colación, ya sea que contengan verduras y/o frutas.

Y hablando del plato el bien comer, la promoción de la salud que implementó la secretaría de educación pública clasifica los grupos alimenticios en cinco: verduras y frutas, cereales integrales, leguminosas, alimentos de origen animal, aceites y grasas.

Algunas recomendaciones para una vida saludable son las siguientes:

> Consumir alimentos que sean de temporada o producción local, ya que son más económicos. Durante los primeros 6 meses, solo leche maten; luego, complementar con alimentos nutritivos hasta los 2 años. Aumentar el consumo de verduras y frutas frescas, legumbres y cereales integrales o de granos enteros. Comer menos carne de res y evitar carnes procesadas. En su lugar consumir cantidades moderadas de huevo, pollo, pescado y lácteos. Evitar alimentos ultra procesados ya que tienen mucha grasa, sal y/o azúcar. Revisar siempre el número de sellos y leyendas precautorias en los empaques y elegir las opciones sin sellos o con el menor número de sellos. Tomar agua natural a lo largo del día y evitar bebidas azucaradas. Se recomienda que los escolares beban de 5 a 8 vasos diarios. Disfrutar de los alimentos en familia y con amigos cuando sea posible. Que todos puedan participar en la planeación y preparación de las comidas, sin desperdiciar alimentos. (SEP, 2025, p.4)

Si cada padre de familia las toma en cuenta, el cambio será positivo y se podrá vivir con bienestar, beneficiando la salud y aprendizaje de sus hijos.

Capítulo 3: diseño de la estrategia

En este apartado se explica las condiciones sociales y/o institucionales para el desarrollo del proyecto, así como los criterios teórico-metodológicos de la propuesta, además de presentar la estrategia que se va a trabajar y junto con ella explicar de manera clara, la forma, instrumentos y criterios que habrá de aplicar para conocer la puesta en marcha de la estrategia.

3.1. Condiciones sociales y/o institucionales para el desarrollo del proyecto

Durante la aplicación de la variedad de actividades que corresponden al proyecto, los factores inmersos son sociales y económicos, siendo estos quienes determinan el éxito o limitación de resultados, por lo que para tener beneficio en el proyecto es necesario emplear estrategias pertinentes para su excelente desarrollo, en donde, las personas involucradas se comprometan y se responsabilicen de las actividades ya planeadas.

Los factores positivos inician desde la asistencia del interventor educativo u otra persona que apoye las actividades, tomando en cuenta el contacto social que hay entre padres de familia y maestros del centro educativo, además de que su disponibilidad de tiempo sea la que se requiere para que los contenidos sean expuestos e interiorizados por todos los agentes, y que de esta manera se logren cambios saludables en las practicas alimenticias.

En el caso de la gestión, el centro educativo prestó su espacio, un salón y un techado provisional para 1 semana, en tanto a lo económico el interventor cubrió todos los gastos que fueran necesarios para la implementación de las actividades.

Así mismo, algunos de los factores negativos que se consideran en el PDE radican en el estado del clima, por los calores intensos y lluvias que impidan las actividades. En el caso del personal, por alguna situación que no le permita al padre de familia asistir al taller, ya sea por enfermedad, muerte de algún familiar, junta con mayordomía o delegación de la comunidad.

3.2. Criterios teórico-metodológicos de la propuesta

Los aprendizajes son el resultado de lo que los individuos construyen a lo largo del tiempo, de este modo Vygotsky (citado por Carrera y Mazzarella, 2001) señala que "Todo aprendizaje en la escuela siempre tiene una historia previa, todo niño ya ha tenido experiencias antes de entrar a una fase escolar, por lo tanto el aprendizaje y desarrollo están interrelacionados desde los primeros días de vida del niño". (p.4)

Además, la familia es el primer contexto social en la que el niño se desarrolla y es ahí donde va adquiriendo experiencias y diversidad de aprendizajes tanto en su entorno familiar como el de la sociedad, todos los miembros de la familia cumplen con una función pues son mediadores de su entorno, es decir, le dan a conocer lo que hay más allá de su contexto, estimulando su aprendizaje.

Vygotsky en su teoría, la zona de desarrollo próximo, mencionaba que era una etapa en la que el niño se encuentra para aprender y por lo que se clasifican en tres etapas de aprendizaje. En la primera, refiere a la zona del desarrollo real, que consiste a lo que el niño sabe, de este modo como padres de familia se puede realizar una planeación de dónde se quiere llevar ese aprendizaje en los hábitos alimenticios de dicha etapa.

Quizás para que a futuro no consuma alimentos muy dulces, por ejemplo, en ocasiones haciendo gestos de desagrado a el azúcar, puede funcionar para que no la consuma a su edad ni en edades próximas, ya que con los gestos que el padre o madre realiza de desagrado el niño podrá interpretar esa comunicación como incorrecto o que no se debe consumir porque sabe mal o hace mal.

Como segunda etapa, tenemos a la zona de desarrollo potencial, en ella el niño no sabe, es por ello que el rol de padre, guía y modelador va a determinar el objetivo del niño, es decir, el padre va a direccionar a su hijo al aprendizaje. En esta etapa los padres de familia pueden ir guiando a qué alimentos son saludables y cuáles no benefician a la salud y a su desarrollo o crecimiento, un ejemplo podría ser, decirle a los niños que si comen verduras y frutas crecerán grandes y fuertes, por lo tanto los niños comerán más estos alimentos por la emoción que tienen de crecer.

Pasando a la tercera etapa, hablaremos de la etapa de desarrollo próximo, aquí el niño ya puede identificar algunas funciones que aún no han madurado y que tiene que llevar a cabo para hacerlo. De esta manera va a analizar el progreso que ha tenido e indagará en la información que se le ha proporcionado con anterioridad por sus padres hasta que el hábito lo haya construido y se vuelva una función de él mismo.

Creando en este momento una identidad saludable en su entorno familiar y por supuesto en el entorno escolar en el que será un ejemplo a seguir de alguno de sus compañeros que le interese ser partícipe de la disciplina que este individuo promueve con tan solo la observación que visualiza en receso o de incluso la capacidad motriz que llegara a desarrollar con facilidad por el hábito del consumo de alimentos que están dentro del plato del bien comer.

3.3. Presentación de la estrategia

Con la estrategia de intervención que se implementó en el centro de educación inicial indígena “Jean Piaget”, se busca mejorar las practicas alimenticias de los padres de familia para que sean proyectadas en sus hijos, con la intención de que la alimentación saludable que se provee en casa permita que el alumno adquiera los conocimientos que se imparten en su centro educativo.

De esta manera, se ejecutaron las herramientas necesarias para sensibilizar a los padres de familia con información de fuentes confiables, tanto de institutos y organizaciones nacionales, como internacionales sobre la alimentación y su influencia en el aprendizaje, además de actividades que permitieron la interacción entre padre e hijo, fortaleciendo la participación y el interés de iniciar un cambio positivo en su alimentación

Así mismo, es importante señalar que la intención de este proyecto es que los padres de familia adquieran los conocimientos sobre la influencia de la alimentación en el aprendizaje de sus hijos, promoviendo hábitos saludables desde casa y sean reflejados en el aula, en donde cada alumno llegue con su agua natural, colación de fruta y alimentos que contengan los grupos del plato del buen comer.

Este proyecto es dirigido a los padres de familia, a quienes buscó modificar sus prácticas alimenticias para que sus hijos logren un buen rendimiento escolar y para prevenir enfermedades tempranas en sus hijos como la diabetes, cáncer, y obesidad. Por este motivo, se presenta las actividades que se realizaron en el taller “aprendamos a nutrirnos juntos”, en el centro de educación inicial indígena “Jean Piaget” de la comunidad de San Nicolás, Ixmiquilpan, Hidalgo.

Programación de actividades

Tema	Actividades	Fecha de inicio	Fecha de termino
Conceptos básicos de la alimentación y nutrición	• Este nutriente se llama…	01 de junio	01 de junio
El plato del buen comer y la jarra del buen beber	• Adivinemos el grupo alimenticio	O2 de junio	02 de junio
Los nutrientes en los alimentos	• Ensalada de verduras • Coctel de frutas	05 de junio	05 de junio
Enfermedades no transmisibles	• Dibujando la enfermedad que no quiero para mi hijo	06 de junio	06 de junio
La alimentación y el aprendizaje de mis hijos	• “Haciendo un huerto con mis hijos”	07 de junio	07 de junio

Taller “Aprendamos a nutrirnos juntos”

Sesión 1	
Tema	Conceptos básicos de la alimentación y nutrición
Objetivo	• Identifiquen la diferencia entre alimentación y nutrición • Conocer los conceptos básicos de la nutrición • Qué el interventor comparta los conocimientos adquiridos
Aprendizajes esperados	Identifica las diferencias que existen entre alimentación y nutrición, así como sus clasificaciones.
Población	18 padres de familia, 15 mujeres y 3 hombres
Periodo de ejecución	01 de junio del 2023
Presupuesto	$250.00 pesos
Tiempo	2 horas

Temario	Recursos
• ¿Qué es la alimentación? • ¿Qué es la nutrición? • ¿Qué diferencia hay entre alimentación y nutrición? • Energía • Proteínas • Hidratos de carbono • Fibra dietética • Grasas	• 1 computadora • 1 proyector • Cuestionario • 2 mesas grandes • 20 sillas • Aula de lactantes • Lista de asistencia

• Vitaminas • Minerales	

Secuencia		
Inicio	**Desarrollo**	**Cierre**
• Se realiza la bienvenida a todos los padres y madres de familia. • Cada padre de familia se presenta con el público y menciona una cualidad personal. • Se menciona el objetivo del taller. • Se menciona y explica cómo fue la identificación de la problemática. • Posteriormente, se les hace entrega de la lista de asistencia cuestionando que entienden por alimentación y aprendizaje.	• La alimentación y la nutrición son dos conceptos distintos, se deben conocer y entender su significado, pues muchas veces se piensa que es lo mismo y no es así, la alimentación es todo aquel alimento que se puede ingerir ya sea comestible o bebible, mientras que la nutrición son aquellos pocos alimentos que al ingerirlos benefician el organismo de ser humano. • En este punto se trabaja la exposición del temario, es importante tener una voz con tono alto para que puedan	• La primer sesión se cierra con la actividad de “Este nutriente se llama”, actividad que consiste en que el interventor educativo pone un pequeño renglón lo que significa cada concepto en la presentación de Power Point y se le preguntará a cada padre o madre de familia, sobre que nutriente se está preguntando, ellos deben de utilizar memoria para recordar cada uno de ellos y así poder acertar en cada uno de ellos, al padre o madre de familia que responda bien la mayor parte de conceptos, se hará entrega de un regalo sorpresa.

	escuchar todos los padres y madres de familia. • Respetar los tiempos establecidos. • Preguntarle a los padres y madres de familia finalizando cada concepto si le entendieron o hay duda, en caso de haberlas, atenderlas.	• Aplicar cuestionario de los conceptos básicos.

Seguimiento y evaluación

Realizar las siguientes cuestiones:

- ¿Cómo se sintieron?
- ¿Sabían la diferencia entre alimentación y nutrición?
- ¿Qué información les impactó durante la sesión?
- ¿Les gustó la actividad?
- ¿Creen que es importante conocer estos conceptos para podérselos compartir ustedes como padres de familia a sus hijos e hijas?
- ¿Qué beneficios tiene conocer los conceptos básicos de la alimentación?

Pedirles foto de los alimentos que consumirán sus hijos en la comida y cena.

Sesión 2	
Tema	El plato del buen comer y la jarra del buen beber
Objetivo	Interpretar el plato del buen comer y la jarra del buen beber
Aprendizajes esperados	Analiza la importancia de la alimentación saludable como base de una buena nutrición.
Población	18 padres de familia, 15 mujeres y 3 hombres
Periodo de ejecución	02 de junio del 2023
Presupuesto	$250,00 pesos
Tiempo	2 horas

Temario	Recursos
• Características de cada grupo de alimentos del plato del bien comer • Verduras y frutas • Leguminosas y alimentos de origen animal • Cereales Características de la jarra del buen beber • Nivel 1 (azul) • Nivel 2 (verde) • Nivel 3 (rosa) • Nivel 4 (anaranjado) • Nivel 5 (rojo) • Nivel 6 (amarillo)	• 1 computadora • 1 proyector • 2 mesas grandes • 20 sillas • Aula de lactantes • Lista de asistencia

Secuencia		
Inicio	**Desarrollo**	**Cierre**
• Agradecerle a los padres y madres de familia por continuar con el taller, mencionarles que su constancia tendrá beneficios para ellos y sus hijos en temas de alimentación. • Posteriormente, cada padre y madre de familia menciona que entiende por plato y jarra del buen beber. • Realizar ejercicios de respiración durante 5 minutos para que se encuentren relajados y se sientan bien durante la sesión.	• Dar comienzo con el temario de la sesión 2. • Realizar las siguientes preguntas: ¿Saben que es el plato del buen comer? ¿Conocen la jarra del buen beber? • Dialogar las todas las respuestas. • En dado caso de haber una duda, atenderla. • En cada término del tema, preguntar si hasta el momento se va entendiendo, de no ser así, volver a explicar el tema hasta que quede comprendido. • Antes de finalizar se realiza la siguiente actividad titulada “Adivinemos el grupo alimenticio”, esta actividad	• Agradecer su tiempo por la asistencia al taller. • Pedirles de manera general o grupal llevar verduras y frutas de su agrado y las que más consumen sus hijos. • Pedirles lo siguiente de manera individual: 1 cuchillo, un plato, un vaso, 1 litro de agua, 1 trapo, cloro, escoba, 1 licuadora, jabón y miel. • Mencionarles que no se les puede olvidar su material de trabajo porque será muy importante la sesión siguiente. • Pedirles que manden evidencia de los alimentos que consumirán sus hijos en la comida y cena.

	consiste en que se proyectará la imagen de un grupo alimenticio, el padre o padre de familia que sea elegido en adivinar el grupo, no podrá voltear a la proyección porque será descalificado, entonces, siendo lo contrario tendrá que adivinar el grupo con ayuda de otro padre o madre que le de pistas sobre el grupo alimenticio que se esté proyectando, tiene un tiempo de 30 segundo para adivinar.	

Seguimiento y evaluación

Realizar preguntas de dialogo:

- ¿Cómo se sintieron?
- ¿Cómo les pareció el tema?
- ¿Se divirtieron con la actividad?
- ¿De lo que aprendiste que harás para beneficiar la alimentación de tu hijo o hija?

Anotar en la lista quienes enviaron evidencia de la comida y cena de sus hijos.

Sesión 3	
Tema	**“**Los nutrientes en los alimentos y el aprendizaje de mi hijo”
Objetivo	• Aplicar los conocimientos adquiridos en la comparación y selección de alimentos y bebidas. • Realizar ensaladas, cocteles y aguas de fruta para que las desarrollen en sus próximas comidas, cenas y desayunos en familia.
Aprendizajes esperados	Analizar las características de una dieta correcta y los aportes en el organismo para una vida saludable.
Población	18 padres de familia, 15 mujeres y 3 hombres
Periodo de ejecución	05 de junio del 2023
Presupuesto	$250,00 pesos
Tiempo	2 horas

Temario	Recursos
Nutrientes que benefician la concentración, energía y habilidades cognitivas de mi hijo • Proteínas • Carbohidratos • Vitaminas • Hierro • Yodo • Fosforo	• 1 cuchillo • Verdura • Fruta • 1 plato • 1 vaso • 1 licuadora • 1 litro de agua • 1 trapo

• Minerales	• 1 cloro • 1 escoba • 1 jabón • 20 ml de miel. • 1 computadora • 1 proyector • 2 mesas grandes • 20 sillas • Aula de lactantes • Lista de asistencia

Secuencia		
Inicio	**Desarrollo**	**Cierre**
• Realizar la bienvenida a las y los padres de familia. • Realizar el pase de lista preguntándoles que entienden por nutrientes y aprendizaje. • Mencionar a los padres que cumplieron con las evidencias de comida y cena.	• Analizar y reflexionar el contenido de la sesión número 3. • En dado caso de que haya dudas, realizar intervención. • Atender las inquietudes de los padres y madres de familia. • La actividad que se realizará se llama “Prepárame saludable”	• Agradecerles por su tiempo, pedirles evidencia de comida y cena.

• Explicarle a los padres de familia que es muy importante que ellos manden las evidencias (porque de ahí se verá reflejado el seguimiento de los padres de familia en la alimentación).	consiste en que los padres y madres de familia pondrán todo el material en una mesa, la fruta, verdura y agua en otra mesa. • Una vez haber atendido las indicaciones, todos los padres y madres deben estar enfrente del proyector, hacer 3 equipos, el primero hará un agua de sabor, el segundo hará una ensalada de verduras y el tercer equipo hará un coctel de frutas • Cada equipo cuenta con 20 minutos para realizar lo que eligieron, esto sí, es importante que cada platillo o bebida tenga una presentación atractiva porque el platillo o bebida tiene que causarle interés a su hijo. • Si el platillo o bebida generó una emoción, interés o un	

	impacto en el niño o niña gana el equipo.	
Seguimiento y evaluación		
Preguntas de dialogo: • ¿Cómo se la pasaron? • ¿Se divirtieron? • ¿Qué aprendieron?		

Sesión 4	
Tema	**“**Enfermedades no transmisibles”.
Objetivo	Identificar las enfermedades no transmisibles y cuáles son las causas de su desarrollo.
Aprendizajes esperados	Que identifiquen las enfermedades relacionadas a la mala nutrición.
Población	18 padres de familia, 15 mujeres y 3 hombres
Periodo de ejecución	06 de junio del 2023
Presupuesto	$250,00 pesos
Tiempo	2 horas

Temario	Recursos
• ¿Qué son las enfermedades no transmisibles? • Diabetes infantil • Cáncer infantil • Desnutrición • Causas de las enfermedades no transmisibles • Consecuencias de no atender la alimentación de mi hijo • ¿Y esto qué con el aprendizaje de mi hijo?	• 1 computadora • 1 proyector • 2 mesas grandes • 20 sillas • Aula de lactantes • Lista de asistencia • 1 papel bond • 18 plumones

Secuencia		
Inicio	**Desarrollo**	**Cierre**
• Se le agradece por su asistencia y tiempo.	• Se menciona que las enfermedades no trasmisibles	• Mencionar que la actividad del día de hoy fue muy emotiva,

• Se hace el pase de lista. • Se menciona quienes enviaron evidencia de comida y cena de sus hijos.	son aquellas que no son contagiosas y que se desarrollan a través de los malos hábitos alimenticios, tales como el cáncer infantil, obesidad infantil y la desnutrición. • En cada término de tema se les cuestiona a los padres y madres de familia si hay dudas, en caso de haber, atenderlas. • Posteriormente del temario visualizado, se realiza la actividad "Dibujando la enfermedad que no quiero para mi hijo", consiste en que los padres y madres de familia dibujaran la enfermedad que no quieren que sus hijos desarrollen, esta actividad permitirá que los padres y madres sensibilicen los malos	que consideren que la mala alimentación afecta el desarrollo del niño, sobre todo su bienestar. • Se les comenta a los padres y madres de familia que mañana finaliza el taller, por lo tanto hay sorpresas, después de la actividad del "Huerto".

	hábitos alimenticios y cambien sus prácticas alimenticias de manera positiva. • Una vez terminando de hacer su dibujo, va a pasar al frente cada padre y madre a explicar el por qué no quiere que su hijo padezca esa enfermedad y el qué estaría dispuesto o dispuesta hacer para evitarlo.	

Seguimiento y evaluación

Preguntas de dialogo:

- ¿Cómo te sentiste al imaginar a tu hijo con esa enfermedad?
- ¿Crees que es hora de cambiar su alimentación de manera positiva?

Pedir que envíen la foto de comida y cena de su hijo.

Sesión 5	
Tema	La alimentación y el aprendizaje de mis hijos
Objetivo	Que los padres sensibilicen el cómo influye la mala y buena alimentación en el aprendizaje de sus hijos.
Aprendizajes esperados	Realizar un huerto basado en su contexto comunitario.
Población	18 padres de familia, 15 mujeres y 3 hombres
Periodo de ejecución	07 de junio del 2023
Presupuesto	$5,000 pesos
Tiempo	10 horas

Temario	Recursos
• ¿Qué es el aprendizaje? • ¿Solo se aprende en la escuela? • ¿Qué rol debe cumplir el cuidador? • ¿por qué debo mandar desayunado a mi hijo e hija a la escuela? • ¿Qué pasa cuando no desayuna mi hijo o hija? • ¿La comida que le envió a mi hijo o hija es nutritiva? • ¿Qué puedo hacer para que mi hijo aprenda en la escuela?	• 1 computadora • 1 proyector • 3 mesas grandes • 30 sillas • Aula de lactantes • Lista de asistencia • Semillas de lechuga • 5 palas • 2 picos • Agua • 10 refrescos

	• 30 piezas de pollo • Mole 10 kilos • Arroz 3 kilos • Frijol 3 kilos • Servilletas • Platos • Vasos • Pastel • Globos • Reconocimientos

Secuencia		
Inicio	**Desarrollo**	**Cierre**
• Se dan indicaciones de las actividades del día. • Se menciona quien envió sus evidencias de comida y cena de sus hijos. • Se realiza el pase de lista • Se menciona que hoy es el último día de taller.	Taller • Atender las dudas de los padres y madres durante la sesión. • Realizar preguntas de dialogo: ¿Sabías de esta información? Y que posteriormente se realice una ronda de preguntas. • Se finaliza, con la clausura, quien en esta actividad dará las	• Entrega de reconocimientos a cada uno de los padres y madres de familia, así como también a las autoridades educativas que permitieron la autorización de la realización de la intervención.

	palabras la directora del Centro Educativo. Actividad – “Haciendo un huerto con mis hijos” • Para la realización del huerto, ya no es importante utilizar un manual o una guía de cómo hacerlo, los padres de familia a eso se dedican, sin embargo este es el procedimiento. • Primero se realiza la búsqueda del lugar apto para el tipo de semilla (lechuga) • Una vez identificado el lugar realizar el escombro. • Medir el espacio (3 metros de largo por 2 metros de ancho) • Se comienza a picar con las palas y el pico para aflojar la tierra. • Una vez aflojada la tierra se realizan los surcos.	

	• Teniendo los surcos, se le van sembrando las semillas. • Se finaliza con el riego, de preferencia poca agua. • Es importante que los niños estén presente y sean participativos en la elaboración del huerto. Clausura de taller • Pedirle a los padres de familia que pasen al techado, ya que se les tiene preparados unos alimentos, como agradecimiento al taller y por el día que fue muy productivo. • Realizar el dialogo sobre la importancia de brindarles una excelente alimentación a sus hijos para que exista la adquisición de aprendizajes.	
Seguimiento y evaluación		

- Analizar las evidencias de la comida y cena de cada uno de los niños, identificar si hubo un cambio de alimentación durante la semana del taller, de ser posible, se logró el objetivo.

3.4. Estrategia de evaluación y seguimiento de la estrategia

La evaluación tiene como objetivo conocer cómo se llevan a cabo las acciones ante situaciones problemáticas, proponiendo estrategias de intervención para la mejora educativa, a través del enfoque de la investigación acción participante y el método cualitativo, con indicadores que evalúan la estrategia y el interés que los padres de familia le dan mediante la participación en ella.

Este método de evaluación permite obtener los resultados y tomar en cuenta las opiniones de los sujetos que participaron en el taller, con respecto a lo que vivieron, lo que les sorprendió y las dificultades en las que se encontraron en cada sesión. Para ello, es necesario que se evalúen las tres actividades centrales de la investigación. Investigación, educación y acción (Balcazar, 2003).

Iniciamos con la investigación, en esta primera actividad, evaluaremos si los padres de familia aceptaron participar en el cambio que se busca modificar en términos de alimentación, además de la información que se les solicita en cada una de las entrevistas que se interpretan en el diagnóstico, para que de esta manera se trabaje en la problemática identificada.

Como segunda actividad a evaluar, se toma en cuenta la educación, qué tanto conocen de las causas del problema identificado y si consideran que existen más de las que están presentes. Para concluir, la tercera actividad, refiere a la acción, si en realidad asisten al taller y muestran interés y participación en modificar sus prácticas alimenticias o si en su defecto no asisten un día o por alguna situación personal o laboral les impida tomar el taller durante los cinco días propuestos, viendo la posibilidad de que lo tomen de manera virtual. Dicho lo anterior, presento las listas de cotejo a evaluar:

Lista de cotejo – sesión 1 “Conceptos básicos de la alimentación”

Indicador	Si	No
Los padres y madres de familia identifican la diferencia de alimentación y nutrición.		
Los padres y madres de familia conocen conceptos básicos de alimentación y nutrición.		
El interventor comparte los conocimientos adquiridos durante el desarrollo de su PDE.		
El interventor menciona el objetivo del taller		
La actividad fue de interés		
Se aplicó el cuestionario de conceptos básicos de alimentación.		
El tiempo fue suficiente para la actividad		

Lista de cotejo – sesión 2 “El plato del bien comer y la jarra del buen beber”.

Indicador	Si	No
Los padres y madres de familia identifican las características del plato del bien comer.		
Los padres y madres identifican las características de la jarra del buen beber.		
Los padres y madres de familia realizan 5 minutos de ejercicios de respiración.		
Los padres y madres de familia realizan preguntas de interés sobre el tema.		
La actividad fue de interés.		
Los padres de familia dialogaron con base a las interrogantes de seguimiento.		
Se envió evidencia de comida y cena del niño o niña.		

Lista de cotejo – sesión 3 “Los nutrientes en los alimentos”.

Indicador	Si	No
El tema causó un impacto en los padres y madres de familia.		
La actividad fue de interés		
Los padres y madres de familia cumplieron en tiempo y forma con el material.		
La ensalada, el coctel y el agua de fruta sorprendieron al interventor.		
La ensalada, el coctel y el agua de fruta le generaron un impacto o interés al niño con la presentación que hicieron los padres y madres.		
Los padres de familia dialogaron con base a las interrogantes de seguimiento.		
Se envió evidencia de comida y cena del niño o niña.		

Lista de cotejo – Sesión 4 “Enfermedades no transmisibles”.

Indicador	Si	No
La información del taller fue de interés		
Los padres realizan preguntas sobre el tema		
La actividad fue de interés		
Los padres realizaron el dibujo		
Durante la elaboración del dibujo los padres y madres de familia se sintieron vulnerables al realizar la actividad o de lo contrario se sensibilizaron con la situación.		
Los padres de familia dialogaron con base a las interrogantes de seguimiento.		
Se envió evidencia de comida y cena del niño o niña		

Lista de cotejo – Sesión 5 “Alimentación y el aprendizaje de mis hijos”.

Indicador	Si	No
La mayoría de padres de familia asistieron a la clausura del taller		
Se realizó la clausura del taller		
Se concluyó de manera satisfactoria el taller		
Durante la elaboración del huerto los alumnos participaron		
Durante el convivio se llevó a cabo el dialogo sobre el aprendizaje y la alimentación de los niños		
Se realizó entrega de los reconocimiento a padres, madres y autoridades del Centro Educativo		
Se envió evidencia de comida y cena del niño o niña		

Capítulo 4: resultados

En este capítulo se presentan los resultados adquiridos en el taller “Aprendamos a nutrirnos juntos”, describiendo las facilidades y problema que se presentaron en la aplicación de la estrategia. De este mismo modo, se interpreta la evaluación respondiendo a los objetivos, general y específicos que se plantearon para resolver la problemática.

Explicando los alcances y limitaciones con base en los criterios de seguimiento de evaluación de la estrategia. También, se explican las modificaciones, inserciones y adecuaciones que se realizaron en la estrategia y por último y no menos importante, las implicaciones de la propuesta en la práctica profesional.

4.1. Aplicación de la estrategia

El proyecto dio inicio en el mes de junio del año 2023, en el proceso de aplicación se recibió el apoyo de los directivos, docentes, padres y madres de familia, al principio, cuando se dio la noticia de que habría un taller titulado “Aprendamos a nutrirnos juntos”, mostraron interés en el tema, y preguntaban frecuentemente el tiempo, y los días en el que se iba a realizar para que ellos pudieran pedir permiso en su trabajo.

En las 18 horas de taller, los padres de familia mostraron una participación en los temas como en las actividades designadas en cada sesión, existió un ambiente de respeto, alegría y trabajo en equipo, cuando había preguntas, se hacía una pausa y se atendía la respuesta, todos los días los padres llegaban con mucho entusiasmo, mismo que permanecía durante cada sesión, jamás se vio a un padre o madre de familia aburrido, lo que como interventor educativo logré cumplir.

Los temas que se visualizaron en cada sesión eran tan interesantes que todos levantaban su mano para realizar cuestionamientos y lograr un análisis más profundo, interpretándolo con la vida diaria, de familiares y conocidos. También, se logró identificar que los padres buscaban información en internet para complementar con más información, al ver estas reacciones les proporcioné el temario por si gustaban dar un bosquejo de los temas.

Los padres de familia diario se presentaban 10 minutos antes de dar inicio a la sesión y durante ese tiempo comentaban lo que habían investigado y hacían sus propias conclusiones, esta acción e interés hizo que los temas se entendieran de manera inmediata y se logrará la sensibilización y concientización de la alimentación y nutrición como influencia en el aprendizaje de sus hijos

Las actividades fueron de su agrado, todos y todas querían participar, y se percibía un ambiente alegre y de apoyo cuando pasaban a realizar alguna actividad, o cuando había alguien que perdía en las dinámicas, jamás se molestaban, al contrario, buscaban volver a jugar hasta obtener el gane, la intención era aprender.

Al finalizar cada actividad, los padres salían con un energía, muy recargada, abrazaban a sus hijos y se iban a casa, cuando llegaban a casa me mandaban foto de lo que comían con sus hijos, esto con el fin de darle seguimiento a la alimentación saludable, no solo en la escuela, sino también en sus hogares. En este seguimiento, todos mandaban evidencia de la comida y cena, en el desayuno ya no enviaban, porque como interventor le daba seguimiento a la comida que les mandaban sus papás en el receso.

4.2. Evaluación de la estrategia

Las actividades que se realizaron, tuvieron un alcance favorable para la adquisición de la información proporcionada por parte del interventor educativo a los padres y madres de familia, se logró cumplir con las 5 sesiones planeadas, las actividades de cada sesión se realizaron en tiempo y en forma, mismas que al concluir dieron como resultado la sensibilización y concientización de la alimentación que sus hijos ingieren en el receso escolar y la influencia en el aprendizaje.

De la misma forma se logró el objetivo general dándole alcance con los objetivos específicos, sin dejar a lado la participación, entusiasmo e interés de los padres y madres de familia, el alcance más oportuno con el desarrollo del proyecto fue el de hacerles saber a los padres la situación problemática por la que sus hijos estaban pasando en el contexto familiar y que repercutía en el escolar.

Permitiendo que analizaran la situación y se pusieran en sintonía con la realidad alimenticia que les proporcionaban a sus hijos a diario, el alcance más significativo de este proyecto fue la sensibilización a través de la actividad “Dibujando la enfermedad que no quiero para mi hijo”, en donde al dibujar a sus hijos con la enfermedad no transmisible, se ponían a reflexionar el tipo de alimentación que les daban a sus hijos.

Y en el momento en el que se les cuestionaba el por qué no los querían ver con esa enfermedad, comenzaban a llorar imaginándose esa escena, el objetivo de la actividad no era hacerlos llorar, sino que se dieran cuenta de la posibilidad o probabilidad que existe en desarrollar enfermedades a causa de una alimentación con carencias nutricionales.

A la sesión siguiente, se veían más conscientes de la importancia de salud de ellos mismos y de sus propios hijos, pues lo corroboraba al hacer la observación de los alimentos que les mandaban a sus hijos en la hora de receso, esta actividad logró ese alcance, y quizás fue una actividad muy fuerte, pero se logró la sensibilización que es parte de los objetivos específicos de este proyecto y que cumple con las competencias de un LIE (Licenciado en intervención educativa).

Por otro lado las limitaciones que se presentaron en el proyecto fue la inseguridad del interventor educativo en aplicar las actividades de cada sesión, ya que es un reto complejo sobre todo porque no iba a trabajar con los alumnos, si no con los padres y madres de los alumnos, ya que anteriormente se había tenido una problemática con los padres de familia, por los prejuicios que poseían en esos momentos, en donde consideraban que un hombre no puede estar al frente de un grupo con niños y niñas de Educación Inicial.

En esta situación se fue desarrollando esa inseguridad, pero, fui lo suficientemente profesional para poder aplicar mis competencias profesionales, traté y dirigí con respeto a los padres, siempre hubo un dialogo ante cualquier inquietud por ambas partes, realicé el diseño de instrumentos para la recolección de datos, se realizó el diagnóstico, se diseñaron las estrategias de intervención, se aplicaron las estrategias de intervención, y sin darse cuenta en el proceso, ya existía una confianza, en donde, quedaron satisfechos con la información del taller.

En este sentido, demostrar las habilidades como LIE, me costó, porque sales a buscar una oportunidad en la que no la representas individualmente, sino que, vas en representación de la institución educativa en la que te estas formando, si, hablo de la Universidad Pedagógica Nacional, sede Ixmiquilpan. Y tienes que ser tan profesional porque en el contexto de intervención se actúa como un Interventor Educativo, ya no como un alumno más.

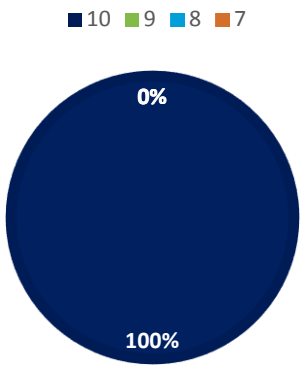
Entonces, tienes la única opción de conocer y trabajar en tu campo laboral de manera profesional para poder intervenir de manera objetiva y lograr lo que todo LIE tiene como lema, “Educar para Transformar”, siendo así, llevas una ventaja por delante. Porque durante la formación profesional también te enseñan a, trabajar en tus emociones y a actuar en la resolución de conflictos, para que exista una mejora en tu contexto de intervención.

De esta manera, la directora y docente del centro educativo, fueron flexibles en la presentación del taller y de los tiempos en los que se establecieron las sesiones, en la mayoría de los días del taller apoyaron en la instalación de sillas y mesas, brindando las facilidades para que el proyecto tuviera éxito, personalmente me felicitó por atreverme a realizar las sesiones y trabajar con padres de familia, pues ella consideraba que no se tendría éxito, siendo esto lo contrario.

Finalizando con la evaluación final, evaluación del taller, por lo que se les pidió a las 11 madres y 2 padres de familia que calificaran el taller y describieran cómo fue su experiencia en él y que aprendizajes adquirieron, de igual forma que mencionaran a qué se comprometían para beneficiar la salud de sus hijos e hijas en su aprendizaje, y los resultados que se obtuvieron son los siguientes:

Figura 1

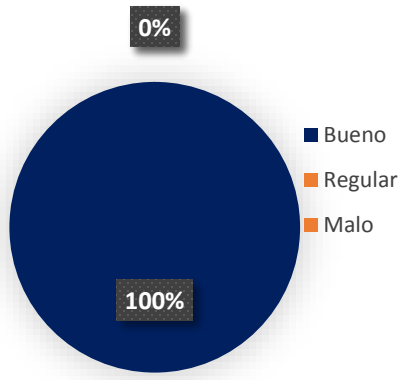
Calificación del taller "Aprendamos a nutrirnos juntos"



Nota: la gráfica representa la calificación asignada por parte del padre y madre de familia del Centro educativo que asistió al taller, Antonio Labra, 2023.

Figura 2

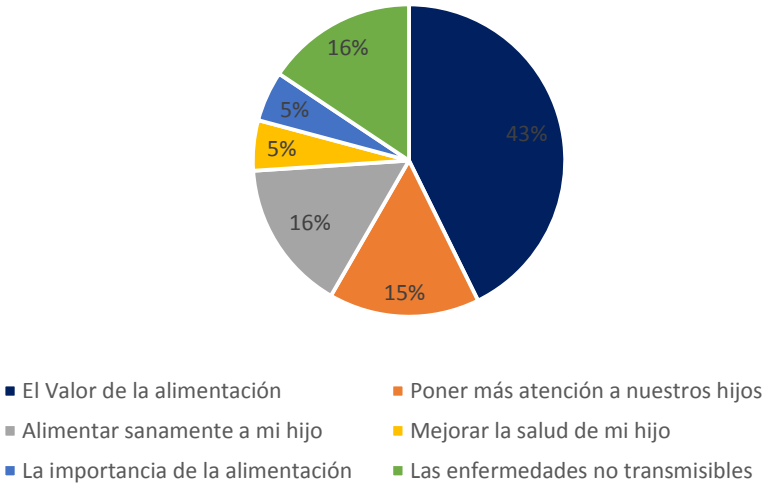
Experiencia del taller



Nota: la gráfica representa la experiencia asignada por parte del padre y madre de familia del Centro educativo que asistió al taller, Antonio Labra, 2023.

Figura 3

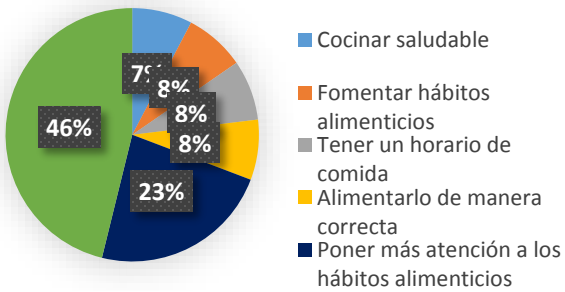
Aprendizaje adquirido en el taller



Nota: la gráfica representa el aprendizaje adquirido, asignado por parte del padre y madre de familia del Centro educativo que asistió al taller, Antonio Labra, 2023.

Figura 4

Me comprometo a beneficiar la salud de mi hijo e hija en su aprendizaje



Nota: la gráfica representa el compromiso de beneficiar la salud de su hijo o hija en su aprendizaje haciendo un cambio por parte del padre y madre de familia del Centro educativo que asistió al taller, Antonio Labra, 2023.

En este apartado de las gráficas se puede observar que la calificación proporcionada de los padres y madres de familia al taller es de 10, mientras que la experiencia que tuvieron durante la semana y en las cinco sesiones fue buena, de tal manera que lo que aprendieron es el valor de la alimentación, y la importancia de la atención en sus hijos.

Comprometiéndose, a alimentar sanamente a sus hijos, mejorar su salud, y teniendo presente la importancia de la alimentación y de las causas de las enfermedades no transmisibles. Llegando a un acuerdo de cocinar saludable, tener un horario de comida, alimentarlos de manera correcta, poner más atención a los hábitos alimenticios de sus hijos, y por último y más importante canalizar a sus hijos al nutriólogo para una valoración adecuada.

Conclusiones

Debido al éxito que tuvo el taller titulado “Aprendamos a nutrirnos juntos”, aplicado en el centro de educación inicial indígena “Jean Piaget”, he llegado a la conclusión de que todo niño y niña adquiere hábitos alimenticios saludables si se les proporciona la información adecuada a los padres de familia, sensibilizando y concientizándolos a través de estrategias de intervención, como en su caso fue la aplicación del taller.

La alimentación y la nutrición son importantes en el desarrollo y crecimiento de los niños, pues es la etapa en la que las células del organismo del ser humano adquieren con facilidad los nutrientes necesarios para que de manera fisiológica se mantengan sanos y así mismo realizar las funciones de naturaleza.

El taller logró el objetivo planteado de este proyecto de desarrollo educativo, modificando las prácticas alimenticias de los padres de familia a través de la sensibilización y concientización de las enfermedades que se desarrollan si se practica una alimentación no saludable. Actualmente, cada padre y madre de familia les mandan a sus hijos alimentos equilibrados y se guían por los grupos alimenticios del plato del bien comer y de la jarra del bien beber.

El taller obtuvo un impacto en el centro educativo, ya que han pasado decenas de prestadores de servicio social y no se habían hecho estrategias de intervención de este tipo, sobre todo en el tema de la alimentación, ya que la directora menciona que desde que inició a fundar el centro de educación inicial, ha existido esta problemática, sin embargo, no sabía cómo abordar el tema sin que los padres y madres de familia lo vieran desde una perspectiva prejuiciosa.

En el sentido, en el que los padres no se sintieran conformes con el tema, o que se sintieran señalados por sus formas de vida. La directora con el paso del tiempo espero a un interventor educativo para el diseño y aplicación de alguna estrategia, tardaron años en tomar este tema, hasta que llegó su servidor y se hizo posible.

Se debe agregar que, el éxito del taller se debe a la alta participación e interés de los padres de familia, a la confianza brindada por parte de la plantilla educativa y del profesionalismo que como interventor he adquirido en el proceso de formación. De igual forma, la acción fue la que permitió una transformación en la problemática, teniendo como resultado la modificación de prácticas alimenticias de los padres y madres de y por supuesto el de los alumnos.

La experiencia que pasé en este centro educativo, fue el de atreverme a trabajar con padres de familia, a pesar de que muchas veces consideraba que trabajar con los alumnos era difícil, con lo padres de familia se me hacía imposible por los miedos que me generaban al estar frente a grupo, compartiéndoles la información que había preparado para ellos, pero sobre todo que ellos aceptaran la información sin sentirse juzgados como los padres de familia de años anteriores, esa era una meta que me propuse.

De igual manera, me di a conocer en la comunidad, siendo este un trabajo que me abrió las puertas en participar en el carnaval de esta comunidad y logrando el primer lugar con la temática del carro alegórico, recuperando la gastronomía y tradiciones de San Nicolás, siendo estos unos de los tantos logros y reconocimientos que tuve dentro y fuera de la comunidad por parte del centro educativo.

Bibliografía

Añaños, F. (2012) Violencias y exclusiones en el medio penitenciario. Enfoque socio-educativo y de la paz. Revista de ciencias sociales, volumen (59), p. 14. Universidad de Granada España: https://www.scielo.org.mx/pdf/conver/v19n59/v19n59a1.pdf

Balcázar, F. (07 de agosto de 2003). Investigación acción participativa (IAP): Aspectos conceptuales y dificultades de implementación. Fundamentos en humanidades, (4), p.62.

Const. (2014, 5 de febrero). Artículo 3o. Diario oficial. Vigente, p. 4.

Const. (2014, 5 de febrero). Artículo 4o. Diario oficial. Vigente, p. 6.

Colom et al. (s.f.) “Pedagogía social e intervención socioeducativa”. Pedagogía social e intervención socioeducativa. Universidad Pedagógica Nacional, Hidalgo: https://upnmorelos.edu.mx/assets/intervencion-educativa.pdf

Dienheim-Barriguete, P. J., Silva De Dienheim, R., & Silva De Dienheim, I. S. (2020). Evolución de las enfermedades no transmisibles en el mundo. *Milenaria, Ciencia Y Arte*, (15), 9–11. https://doi.org/10.35830/mcya.vi15.86

Dale H, Schunk. (2012). Teorías del aprendizaje una perspectiva educativa. Pearson.

Huitzy. (2021, 09 de octubre). Zona de desarrollo próximo de Vygotsky [Facebook]. Mundo docente: https://www.facebook.com/share/p/1ANiGQcAD5/

Secretaria de educación pública. (2025). Estrategia Nacional Vida Saludable. Proyecto comunitario. Gobierno de México: https://www.vidasaludable.gob.mx/storage/recursos/materiales/Proyecto-comunitario-v08-250225.pdf

Secretaría de educación pública. (2025). Manual para madres y padres de familia por una vida saludable. Gobierno de México: https://www.vidasaludable.gob.mx/storage/recursos/materiales/Manual-familias.pdf

Secretaria de educación pública. (2025). Manual para personas que preparan, distribuyen y venden alimentos en las escuelas. Gobierno de México: https://www.vidasaludable.gob.mx/storage/recursos/materiales/Manual-alimentos-en-lasescuelas.pdf

Secretaría de educación pública. (2025). Promoción de la salud para una vida saludable, considera las siguientes recomendaciones (1). Gobierno de México: https://www.vidasaludable.gob.mx/storage/recursos/materiales/Folleto%20Promocion%20de%20la%20salud.pdf

Secretaría de educación pública. (2024). Presenta SEP nuevos lineamientos y acciones de Vida Saludable en las escuelas. Gobierno de México. https://www.gob.mx/sep/prensa/boletin-19-presenta-sep-nuevos-lineamientos-y-acciones-de-vida-saludable-en-las-escuelas

Secretaría de educación pública. (2017, 28 de junio). Modelo educativo para la educación obligatoria. Diario oficial. Sección (1), p. 20.

Secretaría de Salud. (2024). *Alimentación saludable*. Gobierno de México. https://www.gob.mx/salud/articulos/alimentacion-saludable

Union Mexicana Central. (Febrero 2025). La alimentación y su impacto en el aprendizaje | Escuela para padres febrero 2025. YouTube. https://www.youtube.com/live/Tz_-haElX2M

UNICEF. (2003) Estrategia Mundial para la Alimentación del Lactante y del Niño Pequeño. Organización Mundial de la Salud: https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/42695/9243562215.pdf?sequence=1

Anexos

Imagen 1

Receso escolar en donde se identificó la problemática

Imagen 2

Alimentos altamente procesados

Imagen 3

Sesión 1 del taller "Aprendamos a nutrirnos juntos”

Imagen 4

Sesión 2 del taller "Aprendamos a nutrirnos juntos”

Imagen 5

Sesión 3 del taller "Aprendamos a nutrirnos juntos”

Imagen 6

Sesión 4 del taller "Aprendamos a nutrirnos juntos”

Imagen 7

Sesión 5 del taller "Aprendamos a nutrirnos juntos”

Imagen 8

Evidencia del taller "Aprendamos a nutrirnos juntos”

Imagen 9

Evidencia del taller "Aprendamos a nutrirnos juntos”

Imagen 10

E*videncia del taller "Aprendamos a nutrirnos juntos”*

Imagen 11

E*videncia del taller "Aprendamos a nutrirnos juntos”*

Imagen 12

E*videncia del taller "Aprendamos a nutrirnos juntos”*

Imagen 13

E*videncia del taller "Aprendamos a nutrirnos juntos”*

Imagen 14

Clausura del taller "Aprendamos a nutrirnos juntos”