



UNIVERSIDAD  
PANAMERICANA  
Campus Bonaterra

Escuela de Pedagogía

LOS PROBLEMAS DE ALIMENTACIÓN EN LA AUTOESTIMA DEL NIÑO  
PREESCOLAR DEL JARDÍN DE NIÑOS “SOR JUANA INÉS DE LA CRUZ”

TESIS QUE PRESENTA

SANDRA GONZÁLEZ MARTÍNEZ

PARA OPTAR POR EL GRADO DE  
MAESTRÍA EN EDUCACIÓN FAMILIAR

CON RECONOCIMIENTO DE VALIDEZ OFICIAL DE ESTUDIOS DE LA  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA, SEGÚN ACUERDO NÚMERO  
20090548 DE FECHA 7 DE AGOSTO DE 2009.

DIRECTOR DE TESIS

DR. JAIME ADOLFO VARGAS ESPINOZA

AGUASCALIENTES, AGS.

ENERO 2012

**UNIVERSIDAD PANAMERICANA**  
**CAMPUS BONATERRA**  
**Escuela de Pedagogía**

**MAESTRÍA EN EDUCACIÓN FAMILIAR**

**DICTAMEN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN**

En mi calidad de Director de Tesis, y después de haber analizado el trabajo de investigación de:

**GONZÁLEZ**

Apellido Paterno

**MARTÍNEZ**

Apellido Materno

**SANDRA**

Nombre (s)

Quien cursó la **Maestría en Educación Familiar**; con reconocimiento de validez oficial de estudios de la Secretaría de Educación Pública, acuerdo No. 20090548 de fecha 7 de Agosto de 2009, y quien presenta el trabajo titulado:

**"LOS PROBLEMAS DE ALIMENTACIÓN EN LA AUTOESTIMA DEL NIÑO  
PREESCOLAR DEL JARDIN DE NIÑOS  
"SOR JUANA INÉS DE LA CRUZ"**

De conformidad a la modalidad de titulación: TESIS

Manifiesto que reúne los requisitos a que obligan los reglamentos en vigor, para ser presentado ante el Honorable Jurado del Examen Recepcional.

Aguascalientes, Ags., 19 de Enero de 2012

Vo. Bo.

  
DR. JAIME ADOLFO VARGAS ESPINOZA

Asesor Temático

## ÍNDICE

Agradecimientos	
Dedicatorias	
Introducción	
CAPÍTULO I. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	14
1.1 Contexto histórico social.....	14
1.2. Delimitación del objeto de estudio.....	25
1.3. Planteamiento del problema.....	30
1.4. Justificación.....	31
1.5. Propósito general.....	35
1.5.1. Propósitos específicos.....	35
CAPÍTULO II: MARCO TEORICO.....	38
2. 1Identificación y descripción genéricas de teorías de enfoques existentes	38
2. 2. Desarrollo de las teorías seleccionadas.....	51
2.3. Categorías conceptuales.....	68
2.4. Sujetos intervinientes.....	78
2.5 Normativa.....	85
2.6 Alternativas de solución.....	94
CAPITULO III. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	97
3.1 Formulación de hipótesis y determinación de variables.....	97
a) Formulación de hipótesis.....	97

b) Determinación de variables.....	97
3.2 Diseño y tipo de investigación .....	100
3.3. Trabajo de campo.....	100
a) Población y muestra.....	100
b) Instrumento. ....	101
c) Aplicación de instrumentos y/o recolección de datos. ....	102
d) Procesamiento de información.....	103
3.4 Resultados.....	107
CAPÍTULO IV. ELEMENTOS DE UNA PROPUESTA .....	132
4. 1. Nombre de la propuesta .....	132
4.2 Introducción .....	132
4.3 Justificación .....	134
4.4 Objetivos.....	136
4.5. Estrategias.....	137
4.6. Desarrollo de la propuesta.....	138
4. 7. Cronograma de actividades.....	150
CAPITULO V: ANÁLISIS DE RESULTADOS.....	155
5.1 Análisis del proceso.....	155
5.2 Importancia de su implementación .....	156
5.3 Solución de la problemática detectada.....	157

5.4 Impacto y reacción de los sujetos involucrados.....	158
5.5 Evaluación de las formas de trabajo y acciones que favorecen los resultados .....	160
5.6 Dificultades, limitaciones y retos.....	160
5.7 Reflexión de los aprendizajes.....	161
CONCLUSIONES.....	164
BIBLIOGRAFÍA.....	166
ANEXOS	

## **AGRADECIMIENTOS**

A Dios que me dio la oportunidad de vivir y conducirme por este camino y tomar las mejores decisiones, por su infinita bondad y sabiduría.

A mis compañeras, que comenzamos siendo compañeras y terminamos siendo amigas, por esos momentos que compartimos de aprendizajes, enseñanzas y algo de estrés, por ayudarme a crecer como profesionista.

A los profesores que nos apoyaron en cada uno de los módulos de esta maestría, por compartir sus conocimientos y ocuparnos juntos de formar una mejor sociedad.

Al Dr. Jaime por asesorarme en la elaboración de esta tesis, por sus orientaciones, conocimientos y tiempo, por su excelente calidad humana.

A la Universidad Panamericana campus Bonaterra, por contar con un excelente equipo de profesores comprometidos con la educación.

Y a todos aquellos que directa e indirectamente contribuyeron a la culminación de esta maestría.

## DEDICATORIAS

Dedico esta tesis a mis papás, Manuel y Chela, por los momentos de compañía, consejos, los valores que me han inculcado, por su ejemplo de perseverancia, constancia, tener siempre fe en mí y motivarme a ser cada día mejor y sobre todo por su amor.

A mis hermanos y sus familias por su apoyo incondicional, por su alegría, consejos, ejemplos de vida.

A mi amigui que siempre ha creído en mí y ha estado conmigo en los buenos y malos momentos, sus consejos, optimismo y su chispa que se contagia.

A los niños que han sido el motor para seguir avanzando en mis proyectos de vida.

# INTRODUCCIÓN



## INTRODUCCIÓN

El sobrepeso y la obesidad son, en la actualidad, problemas graves de salud que afectan tanto a niñas como a niños de todas las edades. Las investigaciones en salud han identificado que esto se debe al consumo excesivo de alimentos y bebidas con alto contenido de grasa, azúcares y sal, aunado al estilo de vida sedentario que cada vez es más común dentro de las familias mexicanas.

Se reconoce que el sobrepeso y la obesidad son factores de riesgo para el desarrollo de enfermedades crónicas como la diabetes, la hipertensión y enfermedades cardiovasculares.

Además el sobrepeso y la obesidad como elementos que pueden determinar el aspecto físico de las personas e influir en el desarrollo de su autoestima.

Precisamente de estos factores surge la investigación y analizar como los problemas de alimentación como el sobrepeso y la obesidad afectan la autoestima del niño preescolar.

La investigación comienza con la formulación del problema, en el capítulo I, delimitando el objeto de estudio, el cual se centra en el Jardín de Niños “Sor Juana Inés de la Cruz” del Fracc. José López Portillo, en el grupo de 3° C.

Para combatir estos problemas de alimentación se requiere tener el conocimiento de una alimentación balanceada, y, lo principal llevarla a cabo, desde la familia. Por tal motivo, el objetivo principal de esta investigación es dirigido a la familia, favoreciendo con ella la formación de una cultura de salud alimentaria.

Para llevar a cabo la investigación es necesario fundamentarla con teorías que la apoyen mismas que se desarrollan en el capítulo II.

Retomando las investigación en el campo de la psicología las investigaciones de Erik Erikson mencionando las etapas del desarrollo psicosocial, el desarrollo moral de Kohlberg y la teoría de la motivación de Abraham Maslow.

En su fundamentación pedagógica la didáctica Magna de Juan Amós Comenio, los hábitos operativos de María Montessori y el enfoque basado en competencias, con aportaciones de Sergio Tobón, Chomsky, Hymes, César Coll, Xavier Garagorri, entre otros.

La fundamentación bioquímica con las aportaciones del Dr. Barry Sears relacionándose directamente con el tema de la alimentación mediante la dieta de la Zona.

Para poder buscar una solución al problema detectado es necesario conocer las características de los sujetos intervinientes en la investigación, mencionándose las características físicas, cognoscitivas, sociales y afectivas de los niños preescolares. Así como las instancias, instituciones y legislaciones que la fundamentan.

Posteriormente se llega a la parte práctica de la investigación que es el capítulo III mediante la metodología de la investigación, formulándose la hipótesis y determinando las variables, siendo la variable independiente la alimentación sana, considerándola como la variable a manipular, y la variable dependiente la autoestima del niño preescolar.

Dentro de este mismo capítulo se determina la población, la muestra y el tipo de instrumento a aplicar para recabar los datos, seleccionando el cuestionario como el más adecuado debido a las características de la investigación.

De esta manera se aplican los cuestionarios y se procede a el procesamiento de la información para llegar a los resultados que arrojan los mismos.

Dentro del Capítulo IV se diseña una propuesta de intervención educativa dirigida a los Padres de Familia y a los Niños Preescolares con el propósito de que modifiquen hábitos alimenticios y les permitan crear una cultura de salud alimentaria, en el cual se comienza con una conferencia ofrecida por los niños preescolares dirigida a Padres de Familia.

Por último el capítulo V, analizando todo el proceso de elaboración de la investigación, la importancia de la implementación, las soluciones que se le dan a la problemática detectada, como impactará en los interesados dicha investigación, así como dificultades, limitaciones y retos y las reflexiones principales a las que se llega al término de la investigación.

# **CAPÍTULO I.**

# **FORMULACIÓN DEL**

# **PROBLEMA**

## **CAPÍTULO I. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

### **1.1 Contexto histórico social**

Los cambios de la sociedad global en la que México está inmerso a través del intercambio constante con otras culturas por diversos medios y actividades, si bien aporta beneficios al mundo, también conllevan la gestación de nuevas problemáticas y desafíos a los que debemos enfrentar.

En la actualidad se viven situaciones de cambio que contribuyen a mejorar las condiciones de vida, aunque también, en algunas ocasiones, ponen en riesgo la salud y el bienestar de la sociedad en general. La incorporación de la mujer al mercado laboral, los cambios tecnológicos, la falta de espacios de recreación, el mal uso del tiempo libre y los medios de comunicación son factores que influyen en las prácticas individuales, familiares y sociales relacionadas con la salud.

En México, la obesidad se ha convertido en un problema de salud pública. En los últimos diez años, el aumento en la prevalencia de sobrepeso y obesidad se ha generalizado a toda la población, incluyendo niños, adolescentes y adultos, aunque el aumento de la tasa de obesidad va más en aumento en los niños entre 5 y 11 años. De 1998 a 2006, la prevalencia de obesidad de niños entre 2 y 5 años, y de 12 y 19 años se ha duplicado, mientras que en los niños de 5 y 11 se ha triplicado. Cerca de 4 y medio millones de niños tienen sobrepeso y en el caso de la obesidad son ya más de 6 millones.

El sobrepeso y la obesidad son factores de riesgo para diversas enfermedades, especialmente la diabetes, la hipertensión, las enfermedades cardiovasculares y las que son provocadas del síndrome metabólico, viéndose repercutido en el periodo de vida de la población.

Además genera mayores gastos al sector salud. En el año 2010 los costos ascendieron a más de cuarenta y seis mil millones de pesos; y de continuar así se estaría hablando que para el 2017 el costo se duplicaría.

Existen variedad de causas que generan la obesidad y el sobrepeso, entre ellas encontramos al ambiente escolar, ya que en algunas instituciones educativas se promueve el consumo de alimentos y bebidas con alta densidad energética y restringe las oportunidades para realizar actividad física, provocando un desequilibrio energético.

El país enfrenta un cambio en el perfil epidemiológico en los niños, niñas y adolescentes, por lo que para mejorar sus condiciones de salud y modificar sus determinantes, la Secretaría de Educación Pública, en el marco del federalismo educativo, debe llevar a cabo las gestiones necesarias a fin de garantizar el carácter nacional de la educación básica, en uso de la facultad normativa que le confiere el artículo 12, fracción XIII de la Ley General de Educación:

*“Fomentar, en coordinación con las demás autoridades competentes del Ejecutivo Federal, las relaciones de orden cultural con otros países, e intervenir en la formulación de programas de cooperación internacional*

*en materia educativa, científica, tecnológica, artística, cultural, de educación física y deporte". (SEP, 1993: 6)*

De ahí la necesidad de realizar un trabajo colaborativo internacional entre las instituciones preocupadas por el bienestar de las personas.

Asimismo, la Ley General de Salud en su artículo 113, faculta a la Secretaría de Salud, en coordinación con la Secretaría de Educación Pública y los gobiernos de las entidades federativas, con la colaboración de las dependencias y entidades del sector salud, a formular, proponer y desarrollar programas de educación para la salud en los que se optimicen recursos y alcancen una cobertura total de la población, los cuales están encaminados a orientar y capacitar en una materia tan importante como es la nutrición.

También, dentro de la Ley General de Salud en su artículo 8 menciona "*Los gobiernos de las entidades federativas coadyuvarán, en el ámbito de sus respectivas competencias y en los términos de los acuerdos de coordinación que celebren con la Secretaría de Salud, a la consolidación y funcionamiento del Sistema Nacional de Salud. Con tal propósito, los gobiernos de las entidades federativas planearán, organizarán y desarrollarán en sus respectivas circunscripciones territoriales, sistemas estatales de salud, procurando su participación programática en el Sistema Nacional de Salud. La Secretaría de Salud auxiliará, cuando lo soliciten los estados, en las acciones de descentralización a los municipios que aquéllos lleven a cabo*".



Ante esta problemática, la Secretaría de Educación Pública en coordinación con la Secretaría de Salud, y apoyándose en el art. 3º constitucional, contribuyen el desarrollo integral del educando buscando generar cambios en las condiciones educativas y sociales, pues algunos de estos problemas de salud se pueden prevenir desde la escuela al promover una nueva cultura de auto- cuidado y la formación de ambientes saludables, con el fin de enfrentar con mejores herramientas situaciones que afecten su bienestar.

De esta manera se crea el “Programa de acción en el contexto escolar” en atención a los objetivos establecidos en el Acuerdo Nacional de Salud Alimentaria. Estrategia contra el sobrepeso y la obesidad 2010. Este programa se enfoca concretamente en tres componentes: Promoción y Educación para la Salud, Fomento de la Activación Física Regular y Acceso y disponibilidad de alimentos y bebidas saludables en las escuelas.

Corresponde a las instituciones y a la comunidad educativa contribuir de la mejor manera a que niños, jóvenes y adolescentes adquieran habilidades que les permitan adoptar un estilo de vida saludable, lo que nos lleva a incluir dentro de nuestros planes de estudio, competencias que favorezcan este propósito, además de establecer estrategias y acciones de promoción y educación para que posibiliten dentro y fuera de la escuela la elección y el consumo de alimentos nutritivos y bebidas saludables en condiciones de higiene, aunado a una práctica cotidiana y adecuada de actividad física dentro y fuera del contexto escolar.

La obesidad también tiene un carácter hereditario, es decir, aquellos padres que tienen sobrepeso es común que sus hijos a convertirse en adultos tengan sobrepeso u obesidad. Aunque también depende de la ingesta de grasas y del ejercicio que se realice, de ahí la importancia de implementar, como parte de la cultura de la salud, la activación física.

Como se mencionó anteriormente dentro de los propósitos de la educación básica está el desarrollo integral del educando. En este desarrollo integral están implícitos sus aspectos sociales, intelectuales, físicos y emocionales. De ahí la importancia de tratar los problemas de sobrepeso y obesidad desde edades tempranas, precisamente para que sus relaciones personales no se vean afectadas por no tener una figura saludable.

En cuanto a su desarrollo social, observamos en la actualidad que en el ambiente escolar los niños son atacados por sus propios compañeros por el hecho de tener sobrepeso u obesidad. Provocando que se les discrimine y se aparten de sus compañeros, impactando desfavorablemente en su autoestima.

Lamentablemente es muy frecuente esta clase de violencia, ya sea física o verbal, dentro de las escuelas: es decir, el acoso escolar o también conocido como bullying y que repercute en el desarrollo emocional del niño. Aunque se habla de que este problema se ve mayormente en los adolescentes, que es en la etapa de la secundaria, también se ve en la primaria y el preescolar.

De ahí que se ve afectado el autoestima del niño, pues al no sentirse aceptado por sí mismo no logra tener la confianza y seguridad de sentirse valioso, de ser capaz de resolver los desafíos que se le presentan en su vida cotidiana.

La autoestima se va formando desde la familia y a través de las relaciones interpersonales que tenga el niño al ingresar a la educación formal para algunos niños el ingreso al preescolar es difícil, es por eso que debemos ofrecerles a los niños un ambiente óptimo para el sano desarrollo de sus potencialidades.

Cuando los niños llegan a la edad preescolar, sus patrones alimenticios comienzan a recibir la influencia del ambiente entre los adultos. Se observa que los niños de tres años comen hasta sentirse satisfechos, mientras que los de cinco años se les sirven porciones más grande, lo recomendable es no obligar a los niños a que terminen todo lo que se le sirve.

Aunque para algunos niños el ingreso al jardín de niños se convierte en una oportunidad de conseguir un mejor sentido de sí mismo, de ampliar sus relaciones sus horizontes del conocimiento. El Programa de Educación Preescolar 2004, hace referencia al desarrollo de competencias y no a temas generales o contenidos educativos; definiendo como competencias al conjunto de capacidades, conocimientos, actitudes, habilidades y destrezas con la finalidad de contribuir al desarrollo integral de los educandos en edades de 3 a 5 años de edad; así la escuela se constituye como un espacio en el que se le permite al niño o niña integrar sus aprendizajes en la vida cotidiana.

Centrar el trabajo en competencias implica que la educadora busque, mediante el diseño de situaciones didácticas que impliquen desafíos para los niños y que avancen paulatinamente en sus niveles de logro (que piensen, se expresen por distintos medios, propongan, distingan, expliquen, cuestionen, comparen, trabajen en colaboración, manifiesten actitudes favorables hacia el trabajo y la convivencia, etcétera) para aprender más de lo que saben acerca del mundo y para que sean personas cada vez más seguras, autónomas, creativas y participativas.

El programa de Educación preescolar se divide en seis campos formativos: desarrollo personal y social, lenguaje y comunicación, pensamiento matemático, conocimiento del mundo, expresión y apreciación artística y desarrollo físico y salud. Este último apoyará la propuesta de intervención de esta investigación.

Como ya se mencionó, este modelo de competencias se comenzó a trabajar en Educación Preescolar a mediados del 2003 con algunos jardines pilotos en toda la República Mexicana, y de manera totalitaria, tanto en el sistema federal como particular, en el año 2004.

Es importante retomar los cambios por los que ha pasado la Educación Preescolar, desde sus inicios con el pedagogo alemán Federico Froebel hasta la actualidad.

En México, la educación Preescolar inicio cuando la pedagogía froebeliana se difundió en nuestro país. Froebel (1837)menciona “Los Niños son como plantas que hay que cultivar” (IEA, 2000:15).

Los primeros Jardines de Niños en México surgieron en el Distrito Federal atendiendo a una población entre 3 y 6 años de edad de la clase alta de la sociedad mexicana. El crecimiento de su cobertura fue lento y prácticamente hasta la década de los años 50 no alcanzó el reconocimiento social y debía tener.

En 1881, la Comisión de Instrucción Pública del Ayuntamiento de la ciudad de México creo la escuela de Párvulos 1, con la tención de atender a la población infantil de ambos sexos.

En 1902, se inició la etapa de reorganización de las escuelas de párvulos, pero Justo Sierra hizo hincapié en la importancia de dar autonomía a estas escuelas y mejorar la preparación profesional de las docentes encargadas de atender a la población infantil. Las maestras Estefanía Castañeda, Laura Méndez de Cuenca, Rosaura y Elena Zapata, quienes habían sido comisionadas para observar la organización de los jardines de niños de los Estados Unidos, regresaron a México con información que permitiría fortalecer la práctica pedagógica.

En 1903 Rosaura Zapata presenta un proyecto educativo basado en los cursos de jardines de niños en Manhattan, que proponía establecer la educación de párvulos de acuerdo a su propia naturaleza física, moral e intelectual, a partir de sus experiencias en el hogar, la comunidad y la relación de la naturaleza.

En 1923 Lauro Aguirre creó un jardín de niños anexo a la Escuela Nacional de Maestros, a fin de propiciar que las estudiantes a maestras de preescolar adquirieran experiencias a través de la convivencia cotidiana con la población infantil.

Así se fueron creando jardines de niños anexos a las escuelas, aunque sólo se daba en las zonas céntricas de la ciudad.

En 1941 ya se hablaba de tres grados de educación preescolar y se incluyó en sus planes y programas de estudio materias como lenguaje, actividades para adquirir medios de expresión, experiencias sociales, civismo, conocimiento de la naturaleza, cantos y juegos, expresión artística y actividad doméstica. Para tercer grado también se agregó aritmética, geografía y educación física.

En 1944 el trabajo por centros de interés se convirtió en el eje central de la Educación Preescolar y el trabajo se basaba en la participación infantil de las actividades en el jardín.

En la administración de Adolfo López Mateos, la cobertura de la Educación Preescolar a nivel nacional se incrementó notablemente, ya que de 1, 632 jardines de niños en 1958, la cifra se elevó a 2, 150 planteles en 1962.

Un nuevo cambio metodológico se dio en 1959, cuando se impulsó una nueva reforma del Programa de Educación Preescolar, organizándolo en cinco áreas: salud, empleo y conservación de los recursos naturales regionales, incorporación al medio social, adiestramiento manual e intelectual y estímulo a la capacidad de expresión y creatividad de los preescolares. El programa se operó a través de la Guía de unidades de acción, la Guía literaria musical y la Guía informativa.

Como parte de la reforma educativa de 1970 a 1976, se estableció un nuevo programa de Educación Preescolar que se basó en unidades básicas presentadas por grados.

En 1979 se presentó un nuevo programa de Educación Preescolar, por objetivos con un enfoque de psicología conductista y basada en los estudios de maduración infantil de Arnold Gessell.

En 1981 se implementó un nuevo programa que significó un cambio radical en la concepción teórica del desarrollo del niño, ahora fundamentado en el enfoque psicogenético y en la estructuración de la afectividad.

En el periodo de 1992 a 1994, el personal de la Dirección General de Educación Preescolar, en colaboración con el Consejo Nacional Técnico de la Educación elabora un nuevo programa fundamentado en la metodología de proyectos y concebir el desarrollo del niño en forma global.

En lo que se refiere a la historia de la Educación Preescolar en Aguascalientes, la pionera de los jardines de niños fue la maestra Vicenta Trujillo; así en 1917 instaló el primer Jardín de Niños pagando de su propio bolsillo los gastos que se generaron. Debido al buen resultado que éste trajo, en 1918 se da el reconocimiento oficial.

Debido a las necesidades educativas en el estado y el crecimiento de la población, la educación Preescolar comenzó a extenderse entre los municipios. De esta manera comienza el surgimiento de los jardines en el estado, aunque en un inicio fueron anexos a las escuelas primarias. Entre éstos, podemos mencionar al Alfredo Lewis, Ignacio Flores, América (hoy Claudio Zapata), Enrique Pestalozzi y Rosa Valadez. Se fundaron en 1928 y se ubicaban en casas rentadas en las calles Venustiano Carranza, Mariano

Escobedo y en la colonia Ferronales. Posteriormente estos jardines se fueron ubicando para dar mejor servicio.



A partir de esa fecha se ha ido incrementando el número de jardines de niños en nuestro estado, tanto en la capital como en los municipios y sus comunidades buscando darle atención a todos los niños por muy alejados que vivan todo con el fin de lograr el desarrollo integral de los mismos.

En la actualidad la educación preescolar se considera como obligatoria desde el año 2008 y, afortunadamente, se le da la importancia que tiene como primera institución formal en la educación de los hijos.

De ahí la importancia de combatir al sobrepeso y la obesidad desde la escuela con la participación de docentes, directivos, personal de apoyo, alumnos, sociedad civil, industria alimentaria; pero principalmente desde la familia y desde edades tempranas, específicamente desde la educación preescolar.

## **1.2. Delimitación del objeto de estudio.**

La aplicación de esta investigación se llevará a cabo en el Jardín de Niños “Sor Juana Inés de la Cruz”, con clave de centro de trabajo 01DJN0421D ubicado en la calle José Ramírez Palos No. 255 del Fraccionamiento José López Portillo del estado de Aguascalientes.

Este Jardín de Niños da servicio sólo en turno matutino, atendiendo a la población de la colonia. Durante este ciclo escolar se da atención a 270 niños distribuidos en nueve grupos, cinco de 2º y cuatro de 3º.

Esta institución educativa atiende a niños de entre 4 a 6 años de edad, teniendo como Misión: “Ser un Jardín de Niños que promueve experiencias educativas de manera prioritaria competencias afectivas, sociales y cognitivas, contribuyendo a una formación integral de los niños y las niñas mediante oportunidades de aprendizaje que le permitan integrarlos y utilizarlos en su actuar cotidiano”. La visión de esta institución es: “Somos Jardín de Niños comprometidos en formar niños y niñas competentes para la vida con un espíritu reflexivo, creativo, crítico y analítico capaz de resolver situaciones problemáticas cotidianas”.

El nivel de preparación de la comunidad es medio, ya que los estudios máximos son de educación básica, primaria, secundaria. Su nivel socio-económico es medio bajo, la responsabilidad de llevar el sustento al hogar es compartida, pues el 80% de las madres de familia de los niños que asisten al Jardín de Niños trabajan. Algunas de las cuales son madres solteras.

El Jardín de Niños está conformado por nueve aulas didácticas, dos baños, una dirección, plaza cívica, áreas verdes, área de juegos infantiles, cancha de básquetbol, cancha de fútbol y un chapoteadero. Dicha institución cuenta con todos los servicios de luz, agua, drenaje; además, con mobiliario para atender a 300 niños (as) aproximadamente, la construcción de las aulas es de tipo ex profeso con ventanas recorribles, puerta, pizarrón, y cada una con mesas, sillas y escritorios, los baños cuentan con mingitorios, lavabos y w.c.

El equipo que compone el personal docente es de una directora, nueve educadoras, un maestro de música, un maestro de educación física pagados por el Instituto de Educación de Aguascalientes, todos con preparación de licenciatura. Además de dos intendentos y una persona que se encarga de labores de la cocina.

La forma de trabajo del Jardín de Niños es un modelo basado en competencias, apoyándose principalmente en el Programa de Educación Preescolar 2004.

A los niños se les da de refrigerio soya, la cual se prepara en el jardín de niños, aunque se les da la oportunidad de que el padre de familia que decida puede mandarle lonche, y se observa que la mayoría de esos lonches son galletas y jugos enlatados, dentro del jardín también se les venden taquitos para que desayunen. Esto ha repercutido en la alimentación de los niños y niñas del jardín, pues algunos de ellos presentan un aumento en su masa corporal inapropiada para su edad.

Aunado a eso el concepto erróneo que se tiene en algunos lugares de que las personas que están robustas son personas sanas. De ahí la mala información de algunos padres de familia que los lleva a ofrecer en la dieta de sus hijos carbohidratos, grasas y azúcares.

Tal vez para algunos de los padres de familia es más fácil comprarles un lonche a sus hijos de manera rápida y sencilla en la tienda y evitarse prepararles algo nutritivo en casa.

Posiblemente algunos de ellos desconozcan lo que debe de tener un lonche nutritivo para sus hijos, o la dieta adecuada para su edad y su actividad. De ahí la necesidad de fomentar en los padres de familia una cultura alimentaria mediante este trabajo de investigación y la elaboración de una propuesta de intervención que ayude a resolver esta problemática.

Para un lograr un conocimiento más amplio del problema se aplicaran los instrumentos que nos permitan determinar el tipo de alimentación durante los meses de septiembre- noviembre, durante el ciclo escolar 2011- 2012, en el grupo de 3° C, en el Jardín de Niños antes mencionado.

La investigación que se llevará a cabo será desde una perspectiva pedagógica, pues lo que se requiere lograr mediante esta propuesta de intervención es crear una nueva forma de alimentarse, una cultura alimentaria.

Algunos de los enfoques que apoyaran esta perspectiva pedagógica son la didáctica Magna, el método Montessori y el enfoque basado en competencias orientados principalmente al aprendizaje. Sin embargo también se incluyen enfoques psicológicos de la teoría del desarrollo moral de Erikson, el desarrollo moral de Kohlberg, la teoría motivacional de Maslow, pues se encuentran directamente relacionadas con la manera como adquieren experiencias y conocimientos en el medio en que se desarrollan.

Además del enfoque bioquímico de Sears mostrándonos como modificar los hábitos alimenticios y de esta manera lograr una cultura de salud alimentaria.

La escuela es un excelente espacio de formación de hábitos para un buen vivir y específicamente en el Jardín de Niños, como primera institución formadora en la que se enfrenta los niños después de la familia.

Además, en este trabajo se establecen estrategias, acciones de promoción y educación para la salud que posibiliten dentro y fuera de la escuela la elección y el consumo de alimentos nutritivos y bebidas saludables en condiciones de higiene, aunado a una práctica cotidiana y adecuada de actividad física dentro y fuera del contexto escolar.

### 1.3. Planteamiento del problema

Los cambios que sufre la sociedad en nuestros días lleva a valorar la necesidad de crear individuos capaces de tener una vida sana y pueda desenvolverse con seguridad, confianza, respeto y sobre todo su autoestima; el mejor lugar para lograr este objetivo está en la familia, pues los padres son los principales responsables de educar y orientar a sus hijos.

Se aprende a ser persona en la familia, pues es “el lugar de elaboración de mecanismos básicos de la personalidad que coordinan la espontaneidad del individuo con las demandas, pautas y valores de la sociedad en que vive, y le capacitan para vivir en equilibrio dinámico con ellas” (Oliveros, 1999).

Los padres juegan un papel fundamental en el desarrollo y formación de sus hijos. Entonces ¿por qué el aumento tan alarmante, en las últimas décadas, de los problemas de sobrepeso y obesidad? Podría pensarse que, ¿los padres de familia no ponen interés en una alimentación sana de sus hijos?

Los padres de familia deben promover el hábito de desayunar antes de ir a la escuela, enviarles lonches que sean adecuados a su edad y actividad, y darles de comer y cenar a sus horas. Además de fortalecer la vigilancia de lo que consumen tanto en la casa, como fuera de ella, orientándolos al consumo de una alimentación correcta, en la que se fomente el consumo de frutas y verduras, granos enteros y agua simple potable.

Por lo que es necesario vincular el trabajo de la familia y la escuela en materia de salud, con el propósito de orientar a la práctica de estilos de vida saludables y la formación de una cultura alimentaria.

De acuerdo a lo anterior, el problema principal se plantea de la siguiente manera:

**¿Cómo influyen los problemas de alimentación en la autoestima del niño preescolar del Jardín de Niños “Sor Juana Inés de la Cruz” del Fraccionamiento José López Portillo?**

#### **1.4. Justificación**

Enfrentamos en la actualidad a varios problemas de alimentación que se han aumentado por la vida acelerada que se lleva, que no solo afecta a las personas adultas y productivas, también a los niños que conviven con estas personas.

En los países en vías de desarrollo, existen factores que propician estos problemas de alimentación, lo cual se debe a la pobreza extrema que padecen y van en busca de empleos y mejores oportunidades en las ciudades. Esto implica un gran cambio en su estilo de vida y una dosis mucho menor de actividad física, ya que emprenden actividades más sedentarias y no tienen que recorrer largas distancias para conseguir comida y agua, esto, como consecuencia, propicia el aumento de peso.

Por otra parte, los habitantes de las ciudades consumen menos frutas y vegetales y comen cada día más comida rápida a base de grasas y carbohidratos.

En los últimos años, la OMS (Organización Mundial de la Salud) ha hecho investigaciones en las cuales se observa que la obesidad y el sobrepeso han venido a formar parte de una epidemia mundial y México no es la excepción, ocupando el segundo lugar en el mundo en obesidad en adultos (Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2006).

Lo más preocupante es que este proceso ha empezado a afectar a los niños, de manera alarmante y del 20 al 30 por ciento de los niños en edad escolar tienen sobrepeso y obesidad.

Surge la necesidad de desarrollar una cultura de la salud que propicie comportamientos y entornos saludables que prevengan el incremento de problemas alimenticios como el sobrepeso y la obesidad.

Esta enfermedad no sólo afecta el aspecto físico de la persona que la padece, sino que también se ven afectadas otras áreas de la persona, como la afectiva, la social, enfrentándose a la discriminación social y las dificultades que le causa el no poder relacionarse con los demás por no tener una figura saludable, causándole bajo aprecio por sí mismo, bajo autoestima.



En la población infantil se ha identificado que 4. 5 millones de niños tienen sobrepeso y más de seis millones obesidad (Encuesta Nacional de Salud en Escolares, México, 2008). Por tal motivo es necesario fomentar en los padres de familia hábitos alimenticios en sus hijos, previniendo este problema de salud. Además, para aquellos que ya lo padezcan, es importante que no se excluyan de su círculo social al que pertenecen, ya que esto deteriora su autoestima.

El Jardín de Niños es sin duda una de las primeras instancias educativas a la que tiene acceso el niño después de la familia. En él se da el establecimiento de las primeras interrelaciones personales con miembros que son ajenos a su familia.

También aprenden a relacionarse, a regular sus emociones y se encuentran en el proceso de construcción de su identidad personal, implicando la formación del autoconcepto, idea que están desarrollando sobre sí mismos, en relación con las características físicas, sus cualidades, limitaciones, y el reconocimiento de su imagen y su cuerpo; la autoestima, reconocimiento y valoración de sus propias características y de sus capacidades (PEP 2004).

Los niños llegan al Jardín con aprendizajes influidos por las características particulares de su familia y aunque no se pueden modificar de manera directa las condiciones de vida familiares, si se puede contribuir a que comprendan por qué es importante practicar medidas de seguridad, de salud y que aprendan a tomar decisiones que estén a su alcance para prevenir enfermedades y a cuidarse a sí mismos (SEP, 2004).

La familia es el espacio natural donde los hijos crecen y desarrollan su personalidad. De una u otra manera en ella se forman valores y hábitos, aunque, en ocasiones no son los indicados.

El padre puede aportar mucho a un desarrollo sano, a través de la formación de hábitos alimenticios en sus hijos.

Es importante que los padres de familia reconozcan su responsabilidad en la labor, la cual es compartida entre padres, maestros, sociedad y estado. Además, cabe destacar que los responsables más directos de la educación de los niños son precisamente los padres.

Su labor consiste en ayudarlo al niño con tareas, permitirle que desarrolle su espíritu investigativo, reflexivo, su curiosidad, sus ganas de conocer y hacer, todo esto se logrará de una mejor manera si el niño tiene un desarrollo sano, lo que incluye que se desenvuelva en un ambiente cordial, una buena alimentación y un aprecio por sí mismo.

La presente investigación pretende concientizar a los padres de familia que muchos de los problemas de alimentación que puede traer como consecuencia una alimentación errónea como la desnutrición, anemia o en el otro extremo, el sobrepeso y la obesidad, podrían evitarse si la primera institución educativa que es la familia asumiera la responsabilidad que tiene en materia de salud. Y brindará algunas recomendaciones básicas para la selección de alimentos saludables, la preparación de lonches o refrigerios y sugerencias de menús que se pueden utilizar en la familia.

Es importante destacar la importante labor que se tiene como educador y la relación que debe haber con los padres de familia así que mediante este trabajo se pretende darles apoyo con la finalidad de fomentar una cultura de la salud alimentaria, que se vea reflejada en el desarrollo pleno de los niños preescolares.

### **1.5. Propósito General**

Comprender de qué manera repercuten los problemas de alimentación en la autoestima del niño preescolar mediante la implementación de una propuesta de intervención que favorezca la formación de una cultura de salud alimentaria.

#### **1.5.1. Propósitos Específicos**

- ❖ Identificar qué tipo de alimentos consumen en colonia La barranca, los Padres de Familia y sus hijos, a través de encuestas que ayuden a establecer cómo es la dieta de los niños preescolares.

- ❖ Orientar a los Padres de Familia, a través de talleres, para que modifiquen sus hábitos alimenticios de acuerdo a su edad y actividad.
  
- ❖ Concientizar a los Padres de Familia sobre la importancia que tiene la alimentación de sus hijos para el desenvolvimiento de una vida saludable mediante la integración a actividades dentro del jardín.
  
- ❖ Diseñar una propuesta de intervención con niños y Padres de Familia que promueva favorablemente una alimentación balanceada.

# **CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO**

## **CAPÍTULO II: MARCO TEORICO**

### **2. 1. IDENTIFICACIÓN Y DESCRIPCIÓN GENÉRICAS DE TEORÍAS DE ENFOQUES EXISTENTES**

En este apartado se da sustento científico a esta investigación. Dentro ella abordaremos la fundamentación psicológica con la teoría del desarrollo psicosocial de Erick Erikson, el desarrollo moral de Kohlberg, aunque la investigación se apoyará mayormente en la teoría motivacional de Abraham Maslow.

En la fundamentación pedagógica retomaremos investigaciones de la Didáctica Magna de Juan Amós Comenio coincidiendo en el orden con el método Montessori el cual también se mencionará, sin embargo la investigación se apoyara mayormente en el enfoque basado en competencias.

Además de una fundamentación bioquímica de la dieta de la Zona investigación realizada por el Dr. Barry Sears, misma que servirá de base para este trabajo de investigación.

### **2.2 Desarrollo de las teorías seleccionadas**

#### **2. 2. 1. Fundamentación Psicológica**

Las aportaciones sobre desarrollo de Erikson (1963) quien sostuvo que los niños se desarrollan en un orden predeterminado apoyaran el fundamento psicológico a esta investigación (Maier, 1974: 36)

Erikson (1963) estaba interesado en cómo los niños se socializan y cómo esto afecta a su sentido de identidad personal. Además, divide la vida en ocho etapas de desarrollo psicosocial. Cada etapa está caracterizada por una crisis emocional con dos posibles soluciones, favorable o desfavorable. La resolución de cada crisis determina el desarrollo posterior. Las cuatro primeras etapas son especialmente importantes porque se centran en los niños pequeños.

Según esta teoría, la terminación exitosa de cada etapa da lugar a una personalidad sana y a interacciones acertadas con los demás. El fracaso a la hora de completar con éxito una etapa puede dar lugar a una capacidad reducida para terminar las otras etapas y, por lo tanto, a una personalidad y un sentido de identidad personal menos sanos. Estas etapas, sin embargo, se pueden resolver con éxito en el futuro. “El individuo pasa a la fase siguiente tan pronto está preparado biológica, psicológica y socialmente y cuando su preparación individual coincide con su preparación social” (Maier, 1974: 37).

## **Etapas del desarrollo Psicosocial de Erik Erikson**

### **1. Confianza frente a desconfianza.**

Desde el nacimiento hasta la edad de un año, los niños comienzan a desarrollar la capacidad de confiar en los demás basándose en la consistencia de sus cuidadores (generalmente las madres y padres).

Si la confianza se desarrolla con éxito, el niño gana confianza y seguridad en el mundo a su alrededor y es capaz de sentirse seguro incluso cuando está amenazado. No completar con éxito esta etapa puede dar lugar a una incapacidad para confiar, y por lo tanto, una sensación de miedo por la inconsistencia del mundo. Provocando ansiedad, a inseguridades, y a una sensación excesiva de desconfianza en el mundo.

## **2. Autonomía frente vergüenza y duda.**

Entre el primero y el tercer año, los niños comienzan a afirmar su independencia, caminando lejos de su madre, escogiendo con qué juguete jugar y haciendo elecciones sobre lo que quiere usar para vestir, lo que desea comer, etc. Si se anima y apoya la independencia creciente de los niños en esta etapa, se vuelven más confiados y seguros respecto a su propia capacidad de sobrevivir en el mundo. Si los critican, controlan excesivamente, o no se les da la oportunidad de afirmarse, comienzan a sentirse inadecuados en su capacidad de sobrevivir, y pueden entonces volverse excesivamente dependiente de los demás, carecer de autoestima, y tener una sensación de vergüenza o dudas acerca de sus propias capacidades.

## **3. Iniciativa frente a culpa.**

Alrededor de los tres años y hasta los siete, los niños se imponen o hacen valer con más frecuencia. Comienzan a planear actividades, inventan juegos, e inician actividades con otras personas.



Si se les da la oportunidad, los niños desarrollan una sensación de iniciativa, y se sienten seguros de su capacidad para dirigir a otras personas y tomar decisiones. Inversamente, si esta tendencia se ve frustrada con la crítica o el control, los niños desarrollan un sentido de culpabilidad. Pueden sentirse como un fastidio para los demás y por lo tanto, seguirán siendo seguidores, con falta de iniciativa.

#### **4. Industriosidad frente a inferioridad.**

Desde los seis años hasta la pubertad, los niños comienzan a desarrollar una sensación de orgullo en sus logros. Inician proyectos, los siguen hasta terminarlos, y se sienten bien por lo que han alcanzado. Durante este tiempo, los profesores desempeñan un papel creciente en el desarrollo del niño. Si se anima y refuerza a los niños por su iniciativa, comienzan a sentirse trabajadores y tener confianza en su capacidad para alcanzar metas. Si esta iniciativa no se anima y es restringida por los padres o profesores, el niño comienza a sentirse inferior, dudando de sus propias capacidades y, por lo tanto, puede no alcanzar todo su potencial. “Su impulso hacia el éxito incluye la conciencia de la amenaza del fracaso. Este temor subyacente lo incita a trabajar más duramente para tener éxito. Porque cualquier acción a medias, cualquier forma de mediocridad, lo acercará demasiado a un sentido de inferioridad, sensación que debe combatir para avanzar seguro de sí mismo hacia su edad adulta” (Maier, 1974: 65).

### **5. Identidad frente a confusión de papeles.**

Durante la adolescencia, la transición de la niñez a la edad adulta es sumamente importante. Los niños se están volviendo más independientes, y comienzan a mirar el futuro en términos de carrera, relaciones, familias, vivienda, etc. Durante este período, exploran las posibilidades y comienzan a formar su propia identidad basándose en el resultado de sus exploraciones. Este sentido de quiénes son puede verse obstaculizado, lo que da lugar a una sensación de confusión sobre sí mismos y su papel en el mundo.

### **6. Intimidad frente a aislamiento.**

En la adultez temprana, aproximadamente desde los 20 a los 25 años, las personas comienzan a relacionarse más íntimamente con los demás. Exploran las relaciones que conducen hacia compromisos más largos con alguien que no es un miembro de la familia. Completar con acierto esta etapa puede conducir a relaciones satisfactorias y aportar una sensación de compromiso, seguridad, y preocupación por el otro dentro de una relación. Erikson (1963) atribuye dos virtudes importantes a la persona que se ha enfrentado con éxito al problema de la intimidad: afiliación (formación de amistades) y amor (interés profundo en otra persona). Evitar la intimidad, temiendo al compromiso y las relaciones, puede conducir al aislamiento, a la soledad, y a veces a la depresión.

## **7. Generatividad frente a estancamiento.**

Durante la edad adulta media, en una etapa que dura desde los 25 hasta los 60 años aproximadamente, se establecen las profesiones y las relaciones, se comienza con las familias propias y se desarrollan una sensación de ser parte de algo más amplio. Se aportamos algo a la sociedad al criar a los hijos, además de ser productivos en el trabajo, y participar en las actividades y organización de la comunidad. Si no alcanzamos estos objetivos, puede haber una sensación de estancamiento e improductividad.

No alcanzar satisfactoriamente la etapa de generatividad da lugar a un empobrecimiento personal. El individuo puede sentir que la vida es monótona y vacía, que simplemente transcurre el tiempo y envejece sin cumplir sus expectativas. Las personas generativas encuentran significado en el empleo de sus conocimientos y habilidades para su propio bien y el de los demás; por lo general, les gusta su trabajo y lo hacen bien.

## **8. Integridad del yo frente a desesperación.**

Mientras se envejece, disminuye la productividad. Durante este periodo, se contemplan logros, se desarrolla la integridad si se considera que se ha llevado una vida acertada.

Si se considera la vida como improductiva, hay sentimientos de culpabilidad por acciones pasadas, considerándose que no se lograron las metas en la vida, hay descontentos con la vida, apareciendo la desesperación, que a menudo da lugar a depresión.

Las etapas de desarrollo psicosocial de Erikson (1963) está muy relacionada con el desarrollo emotivo-afectivo en las cuales dependerá de las interacciones sociales para lograr el éxito de la vida de cada ser humano. Y sobre todo el papel que tenemos como educadores en todas estas etapas.

En las investigaciones de Kohlberg se analiza el desarrollo moral que será muy importante para esta investigación.

Kohlberg (1963) considera esencial comprender la estructura del razonamiento frente a los problemas de carácter moral. En sus investigaciones no se centra en los valores específicos sino en los razonamientos morales, es decir, en las razones que tienen las personas para elegir una u otra acción.

Comenzó su trabajo recogiendo material en el año 1960; básicamente presentaba a la gente “dilemas morales”, es decir, casos conflictivos de decisión y clasificaba las respuestas que obtenía. Mediante este procedimiento, llegó a describir seis etapas que corresponden a tres niveles distintos de razonamiento moral. Sostiene que la secuencia de etapas es necesaria, y no depende de las diferencias culturales.

Kohlberg tuvo en cuenta las ideas de Piaget sobre el desarrollo cognitivo del niño, extrapolarlo hasta cierto punto el concepto de los estadios de desarrollo.

A continuación se describen los niveles de desarrollo moral según Kohlberg:

### **Nivel preconvencional**

El punto de vista propio de esta etapa es el egocentrismo, no se reconocen los intereses de los otros como diferentes a los propios.

Estadio 1. Obediencia y miedo al castigo.

Es el estadio en el cual se respetan las normas por obediencia y por miedo al castigo. No hay autonomía sino heteronomía: agentes externos determinan qué hay que hacer y qué no.

Estadio 2. Favoreciendo los propios intereses

Es el estadio en el cual se asumen las normas si favorecen los propios intereses., El individuo tiene por objetivo hacer aquello que satisface sus intereses, considerando correcto que también los otros persigan los suyos. Las normas son como las reglas de los juegos: se cumplen por egoísmo. Se entiende que si uno no las cumple, no lo dejarán jugar.

### **Nivel convencional**

En este nivel, las personas viven identificadas con el grupo: se quiere responder favorablemente a las expectativas que los otros tienen de nosotros. Se identifica como bueno o malo aquello que la sociedad así lo considera. Este nivel integra el estadio 3 y estadio 4.

#### Estadio 3. Expectativas interpersonales.

En este estadio, las expectativas de los que nos rodean ocupan el puesto del miedo al castigo y de los propios intereses. Nos mueve el deseo de agradar, de ser aceptados y queridos. Hacer lo correcto significa cubrir las expectativas de las personas próximas a uno mismo.

#### Estadio 4. Normas sociales establecidas.

Es el estadio en el cual el individuo es leal con las instituciones sociales vigentes; para él hacer lo correcto es cumplir las normas socialmente establecidas para proporcionar un bien común. Aquí comienza la autonomía moral: se cumplen las normas con responsabilidad. Se tiene conciencia de los intereses generales de la sociedad y éstos despiertan un compromiso personal. Constituye la edad adulta de la moral y se suele llegar bien superada la adolescencia. Kohlberg considera que este es el estadio en el cual se encuentra la mayoría poblacional.

**Nivel Postconvencional:**

Es el nivel de comprensión y aceptación de los principios morales generales que inspiran las normas: los principios racionalmente escogidos pesan más que las normas. Le componen el estadio 5 y el estadio 6.

Estadio 5. Derechos prioritarios y contrato social.

Es el estadio de la apertura al mundo. Se reconoce que además de la propia familia, grupo y país, todos los seres humanos tienen el derecho a la vida y a la libertad, derechos que están por encima de todas las instituciones sociales.

La apertura del mundo lleva, en segundo lugar, a reconocer la relatividad de las normas y valores, pero se asume que las leyes legítimas son sólo aquellas obtenidas por consenso o contrato social. Ahora bien, si una norma va contra la vida y la libertad, se impone la obligación moral de no aceptarla y de enfrentarse a ella.

Estadio 6. Principios éticos universales.

Se toma conciencia que hay principios universales que se han de seguir y tiene prioridad sobre las obligaciones legales e institucionales convencionales. Se obra con arreglo a estos principios propio porque, como ser racional, se ha captado la validez y se siente comprometido a seguirlos.

El desarrollo moral se produce siempre pasando progresivamente por los diferentes estadios, sin ningún tipo de salto evolutivo, sin volver hacia atrás.

Es un desarrollo que va vinculado al desarrollo psicológico de la persona. Sin desarrollo psicológico no hay desarrollo moral. Un doble desarrollo en paralelo que no es exclusivo de las sociedades occidentales sino que, atendiendo los resultados de la aplicación de comprometidos dilemas morales a personas de diferentes lugares del planeta, concluye que son esquemas de razonamiento universales.

El desarrollo psicosocial de Erikson y el desarrollo moral de Kohlberg, darán sustento a esta investigación, sin embargo nos apoyaremos mayormente de la teoría de la motivación de Abraham Maslow pues, como veremos más adelante, para que una persona se desarrolle plenamente es necesario haber cubierto necesidades básicas, dentro de ella la alimentación, la cual es el tema central de este trabajo de investigación.

Maslow (1943) psicólogo humanista se interesa en el estudio de la motivación, además se preocupa especialmente por las necesidades y motivos más elevados.

Maslow (1955) propuso que los científicos de la personalidad examinaran las luchas humanas para el desarrollo, la felicidad y la satisfacción (Papalia, D., Wendkos, S. y Feldman, 2006)

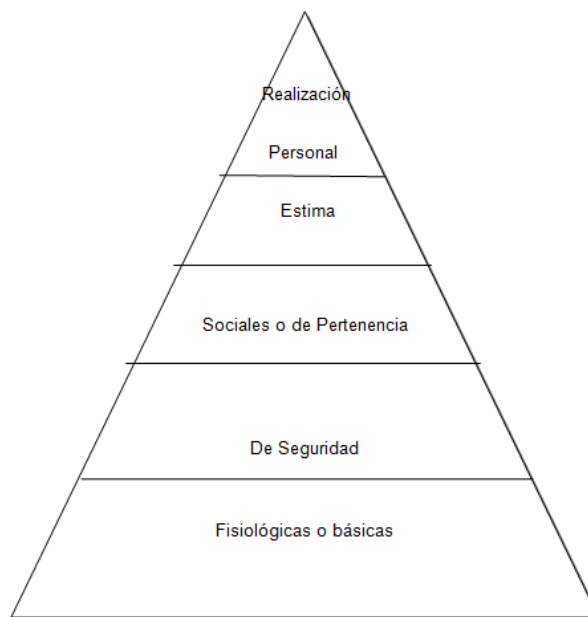


Maslow (1970) hace la distinción entre necesidad y un motivo o deseo. La necesidad es la falta de algo, y el motivo es un deseo consciente de urgencia por una cosa específica.

Introduce el concepto de jerarquía de valores. En donde establece que cuando las necesidades básicas se ven satisfechas los seres humanos van desarrollando necesidades y deseos más altos. Mantén que las necesidades inferiores son más potentes y tienen prioridad sobre las superiores.

Esta jerarquía se suele graficar como una pirámide de cinco niveles: en los cuatro inferiores se pueden ver agrupadas las necesidades del déficit, y en el nivel superior está coronado por las necesidades del ser

### **PIRÁMIDE DE LAS NECESIDADES BÁSICAS**



Pirámide de necesidades. Abraham Maslow

Las necesidades fisiológicas son satisfechas mediante la comida, la bebida, el sueño. Cuando se priva de estas necesidades durante un tiempo prolongado todas las otras necesidades se retraen o dejan de presentarse.

Si las necesidades fisiológicas no constituyen un problema serio para la persona, entonces las necesidades de seguridad se convierten en una fuerza dominante para su personalidad, este tipo de necesidades son el de tener estabilidad, tener orden, de protección de dependencia, de estar seguros.

Maslow (1970) incluyó las necesidades de amor y de pertenecer a un orden social, como deseo de relacionarse íntimamente con otra persona, de tener y pertenecer a una familia. Estas necesidades dependen de que ocurra cierto grado de satisfacción de necesidades fisiológicas y de seguridad.

Las necesidades asociadas a nuestra constitución psicológica, que son las necesidades de estima y se subdividen en dos: las que se refieren al amor propio, al respeto a sí mismo, las de autoevaluación y las que se refieren al respeto de otros como la reputación, condición, éxito social, fama, gloria y otras parecidas.

Coopersmith (1967) ha notado que la falta de satisfacción de la necesidad de respeto, reputación o adulación por parte de otros puede producir trastornos muy difundidos en la personalidad. La forma más frecuente de trastorno es un sentido de inferioridad, de culpa o vergüenza. (Papalia et al. 2006)

Las necesidades de realización personal, también conocidas como necesidades de autoactualización, significan satisfacer nuestra naturaleza individual en todos los aspectos, sea lo que sea (Maslow, 1970).

Maslow llega a considerar que la autorrealización no es el grado final de su teoría de la motivación, existe en algunas personas la necesidad de trascendencia, que se refiere a la necesidad de contribuir a la humanidad. Sin embargo, Maslow no realizó muchos estudios sobre esta necesidad de trascendencia.

### **2. 2. 2. Fundamentación Pedagógica**

Revisaremos la didáctica Magna de Juan Amós Comenio para el comienzo de esta investigación, pues menciona que el hombre se forma más fácilmente en la primera edad y es conveniente comenzar a educarlo para las acciones de la vida. A su vez nos dice *“la condición de todo nacido es que mientras está tierno fácilmente se dobla y conforma...”* (p. 25).

Por lo tanto comenzamos a formarle una cultura de salud alimentaria al niño desde temprana edad, buscará una alimentación sana por él mismo.

*Las primeras impresiones de tal manera se fijan que casi es un milagro que puedan modificarse, y es convenientísimo dirigirlas desde la primera edad hacia las verdaderas normas de la sabiduría”* ( p. 26).

Es indudable que las personas que pueden acercar esas impresiones a los niños son, primeramente, los padres, además de las personas que conviven con los niños en estas edades, como son los educadores.

Dentro del mismo documento, la Didáctica Magna, se menciona que todos los que están en este mundo no sólo son espectadores, sino también actores y que es así como son educados y educadores acerca de los fundamentos, razones y fines de las más principales cosas que existen y se crean.

Aristóteles afirmó que era innato en el hombre el deseo de saber. Es la naturaleza del hombre conocer, indagar, analizar, etc.

En ese deseo de conocer se presenta el aprendizaje y la enseñanza. Una manera indicada de llevar a cabo este proceso de enseñanza y aprendizaje es por medio del orden, retomado de la Didáctica Magna la que nos menciona:

*“¿Qué es lo que hace posible que un solo entendimiento de que estamos dotados, sea suficiente para gobernar al cuerpo y proveer a tantas acciones al mismo tiempo? No es otra cosa sino el orden en virtud del cual todos los miembros están enlazados por el vínculo perpetuo y han de obrar en consonancia con el primer movimiento que procede de la mente” (pag. 49).*

Todas las cosas dependen de un orden, así marcha todo, como un cuerpo vivo animado por su propio espíritu, pues si algo se descompone, rompe, quiebra, retrasa comienza el error que vendrá a modificar todo. Y en nuestro cuerpo lo manifiesta cuando hay un rompimiento del orden interno del organismo mediante un problema de alimentación.

De todo esto se deduce que ese orden que pretendemos que sea la idea universal del arte de aprender y enseñar todas las cosas, no debemos ni podemos tomarle de otra parte que no sea de la enseñanza de la naturaleza.

Como se mencionó anteriormente, se debe inculcar en el hombre lo que queremos instruirle para la vida entera durante la primera edad a través de la escuela materna.

La Didáctica Magna nos menciona algunos de los conocimientos que deben impartirse durante esta escuela materna, entre ellos la ética, desprendiéndose de ella virtudes como la templanza, recomendando *“guardando severa regla con el estómago, no permitiéndole más de lo que sea estrictamente necesario para calmar el hambre o la sed”* (pag. 164).

Desarrollando esta virtud en los niños pequeños, apoyándose en el orden, el aprendizaje de una alimentación correcta, los niños llevarán una buena salud.

El método de María Montessori coincide con la Didáctica Magna en que se debe de formar en el orden a través de los sentidos de los niños pequeños, lo que maneja como los periodos sensitivos. El método Montessori tiene por objeto principal el desarrollar posibilidades de los niños en un ambiente estructurado agradable y motivador.

El método nació de la idea de ayudar al niño a obtener hábitos, los niños participan de manera activa en su proceso de desarrollo y aprendizaje y pueden autodirigirse con inteligencia y elegir con libertad. En un ambiente Montessori el orden, el silencio y la concentración son la constante.

María Montessori basó su método en el trabajo del niño y en la colaboración adulto-niño. De tal manera que la escuela no es un lugar donde el maestro transmite conocimientos, sino un lugar donde la inteligencia y la parte psíquica del niño se desarrollarán a través de un trabajo libre con material didáctico especializado.

Todo el material utilizado en Montessori, proporciona conocimiento al niño de una manera sistemática, en forma que el orden se hace evidente y se ayuda al niño a analizar el mecanismo y funcionamiento de su trabajo.

Los principios de la filosofía Montessori se fundamenta en las leyes de la vida. Los adultos somos simples colaboradores en esta construcción que hace de sí mismo.

El niño necesita del amor y cuidado de sus padres, aunque necesita que el adulto le proporcione un medio ambiente preparado en donde sea posible la acción y la selección.

La Dra. Montessori sostenía que cada individuo tiene que hacer las cosas por sí mismo, porque de otra forma nunca llegará a aprenderlas. Un individuo bien educado continúa aprendiendo después de las horas y los años que pasa dentro de un salón de clase, porque está motivado interiormente por una curiosidad natural, además del amor al aprendizaje. Ella pensaba, por lo tanto, que la meta de la educación infantil no debe ser llenar al niño con datos académicos previamente seleccionados, sino cultivar su deseo natural de aprender.

Montessori nos habla de los periodos sensibles refiriéndose a la edad en la que el niño tiene la capacidad para adquirir habilidades particulares, cuando el interés del niño se centra en una parte específica de su ambiente. Así menciona que la lengua es el principal elemento que los niños utilizan desde su primer año hasta los tres años para conocer su medio.

El sentido del orden se da entre los dos y tres años, de ahí la importancia de que los niños pequeños adquieran una cultura de salud alimentaria apoyándonos en el orden de su alimentación mediante una dieta adecuada.

Además los niños adquieren la escritura entre los tres y cuatro años y la lectura de los números entre los cuatro y los cinco años.

Una de las teorías más estudiadas en los últimos años es el enfoque por competencias, siendo el enfoque pedagógico en el que sustentará esta investigación.

El enfoque por competencias ayuda al maestro a desempeñarse de manera ideal, pues constituyen la base fundamental para orientar el currículum, el aprendizaje, la evaluación desde un marco de calidad educativa, brindando principios, indicadores y herramientas para hacerlo, más que cualquier otro enfoque.

Las competencias son un enfoque y no un modelo pedagógico porque en él se centran aspectos específicos de la docencia, del aprendizaje y de la evaluación. Estos aspectos son la integración de los conocimientos, de cómo se dan los procesos cognitivos, también la construcción de programas en formación acordes con los requerimientos laborales del contexto, además de la orientación educativa por medio de estándares de calidad en todos los procesos.

Es así que el enfoque basado en competencias requiere cambios y transformaciones, buscando docencia de calidad, asegurando el aprendizaje de los estudiantes, retomando los procesos de pensamiento complejos.



Este enfoque surgió en la década de los 70' con base a las aportaciones de la lingüística de Chomsky y la psicología conductual de Skinner.

Chomsky (1970) propuso el concepto de competencias lingüística como una estructura mental implícita y genéticamente determinada que se ponía en acción mediante el desempeño comunicativo.

Hymes (1985) habla del concepto de competencia comunicativa como el empleo afectivo del lenguaje en situaciones de comunicación, teniendo en cuenta su entorno.

La psicología cultural ha aportado al concepto de competencias, el principio de que la mente y el aprendizaje son una construcción social (Tobón 2006).

El enfoque de competencias no sólo se ha consolidado por el apoyo de varias disciplinas, se debe también al momento histórico y la economía, se tiene la presión de que la educación forme para la vida y para el trabajo de calidad, el auge de las competencias en la educación corresponde con mayor implicación de la sociedad en la educación, la cultura de la calidad, la globalización y la competitividad empresarial.

*Las competencias son procesos complejos de desempeño con idoneidad en un determinado contexto, con responsabilidad (Tobón, 2005).*

Tobón define las competencias como procesos porque son acciones dinámicas buscando determinados fines que busque la persona de acuerdo a sus requerimientos o demandas de su contexto.

Son complejos porque implica la articulación de las diversas dimensiones humanas.

Se refiere al desempeño en su manera del análisis y la resolución de problemas.

Y la idoneidad a la forma de realizar las actividades cumpliendo con los indicadores de eficacia, eficiencia, efectividad, pertinencia y apropiación.

El contexto es lo que le rodea, actuando de acuerdo a su medio que puede ser educativo, social, laboral, científico, etc. Y la responsabilidad en analizar antes de actuar las consecuencias de los propios actos, estando presente el ejercicio de la ética.

El enfoque basado en competencias tiene elementos interesantes que constituyen un avance en la manera de plantearse, afrontar y buscar soluciones a algunos de los problemas y dificultades con las que se encuentra la educación en la actualidad.

La OCDE (2002) menciona que *“la competencia es la capacidad para responder a las exigencias individuales o sociales para realizar una actividad o una*

*tarea...cada competencia reposa sobre una combinación de habilidades prácticas y cognitivas interrelacionadas, conocimientos (incluyendo el conocimiento tácito), motivaciones, valores, aptitudes, emociones y otros elementos sociales y de comportamiento que puede ser movilizados conjuntamente para actuar de manera eficaz.”*

Esta definición refleja el aprendizaje que se desea lograr, de solucionar determinadas situaciones que se presente en el alumno durante su vida.

El enfoque basado en competencias matiza y enriquece los enfoques basados en capacidades que han sido dominantes en lo pedagógico en las últimas dos décadas del siglo XX. Este enfoque abre perspectivas novedosas y plantea desafíos teóricos, políticos y de gestión educativa a los profesionales de la educación.

Coll (2005) menciona: *“Las competencias son un referente para la acción educativa y nos informa sobre lo que debemos de ayudar a los alumnos a construir, a adquirir a desarrollar; y también en consecuencia, un referente para la evaluación, útil para comprobar el nivel de logro alcanzada por los alumnos y las alumnas”.*

De ahí la importancia de elegir los contenidos más adecuados para trabajar y desarrollar las competencias, y mejorar la intervención educativa.

Xavier Garagorri hace una división de competencias curriculares entre las que destaca las competencias generales, las transversales y las específicas o particulares.

La competencia específica se aplica a una situación particular dentro de un contexto específico. Las competencias transversales se caracterizan por ser susceptibles de originar diferentes conductas *“la competencia transversal se entiende como una capacidad generativa, como una potencia invisible...”* (Rey 1996).

Por otra parte determinar el tipo de competencia depende de su campo de acción. Es decir, la general y transversal se aplica a el ámbito escolar, son nucleares y comunes a todas las áreas disciplinares. Por el contrario, las específicas son las que se relacionan con cada área temática.

A su vez las competencias poseen características, algunos de sus elementos son:

- De carácter integrador, es decir que incluya conceptos, procedimientos y actitudes.
- Transferibles y multifuncionales. Transferibles pues se aplican en diversas situaciones y contextos y multifuncionales porque pueden ser utilizadas para obtener varios objetivos, resolver diferentes tipo de problemas y para realizar diferentes tipos de trabajos.

- Carácter dinámico e ilimitado, es decir, busca la perfectibilidad de las capacidades del ser humano de manera activa de acuerdo a las circunstancias de cada una de ellas.
- Evaluables, aunque las capacidades no son evaluables, por el contrario, las competencias pueden ser verificables y evaluables.

El logro de competencias no solo depende de la escuela, es necesario contar con los Padres de Familia y otros sectores que influyen de manera indirecta en el desarrollo de estas, como los amigos, los medios de comunicación, etc.

El modelo que se busca de la escuela a través del enfoque de competencias, es el de una escuela abierta, dispuesta tanto a crear estrategias como a colaborar con los sectores implicados, sobre todo los padres de Familia en el apoyo de aquellas competencias de responsabilidad compartida.

En el enfoque basado en competencias el alumno no pierde protagonismo, pero en contexto adquiere gran importancia, ya que las competencias presuponen la capacidad para enfrentarse con éxito en determinadas tareas (Goñi, 2005).

La UNESCO por su parte menciona que *“Las competencias se refieren a las capacidades complejas que desarrolla una persona y posee distintos grados de integración. Se ponen de manifiesto en una gran variedad de situaciones correspondientes a los diversos ámbitos de la vida humana, personal y social. Son expresiones de los distintos grados de desarrollo y participación activa en*

*los procesos sociales. Toda competencia es una síntesis de las experiencias que el sujeto ha logrado construir en el marco de su entorno vital amplio, pasado y presente” (2009).*

La competencia que se desea desarrollar en los sujetos busca que enfrente una vida independiente. Hablar de competencia es hablar de autonomía desarrollando acciones como iniciativa, creatividad, libertad, originalidad, formando además valores como el respeto, el orden, la responsabilidad.

Azpeitia Conde (2006) realiza una compilación dentro del primer encuentro Internacional de Educación Preescolar, en el cual menciona que la competencia educativa se conforma por tres tipos de capacidades perceptibles en el desempeño de un alumno las cuales son:

1. La capacidad de transferir conocimientos, habilidades o destrezas asociado al desempeño de una función educativa enfrentándose a diferentes contextos.
2. La capacidad para resolver problemas de manera crítica, enfrentando a la globalización y al mundo actual.
3. La capacidad para obtener resultados de calidad en el desempeño educativo.

### 2. 2. 3. Fundamentación Bioquímica

En el siguiente apartado abordaremos el trabajo del doctor en bioquímica Barry Sears, el creador de la dieta de la zona, la cual es un estado en el que el cuerpo se encuentra en su perfecto equilibrio con su cuerpo y su mente.

De acuerdo a múltiples estudios que realiza el Dr. Barry Sear, y basándose en su propio bienestar físico crea la dieta de la zona. Considerando la zona como *“el estado metabólico en el cual el cuerpo funciona al límite de su eficiencia...en la zona se disfruta de un funcionamiento corporal óptimo: estás libre de hambre, tienes más energías y rindes físicamente mejor, y también tu concentración y tu productividad mejoran”* (Sears, 1995: 22).

En la zona, la pérdida de peso no implica sufrimiento alguno y su técnica es el uso de la droga más poderosa con la que se cuenta: la comida. En ella se entiende la comida como un medicamento.

Aunque también exige un conjunto de reglas bien definidas entre ellas que se deben de comer los alimentos indicados en las proporciones adecuadas.

Muy a menudo las dietas de las personas están basadas en la ingesta de hidratos de carbono y pobres en grasas, obteniendo en muchas ocasiones que la gente come menos grasa y engorde más.

Es necesario conocer alguna información que nos maneja el Dr. Sear para adquirir una nueva visión de lo que es comer, entre ellas encontramos:

- Comer grasa no engorda. Lo que engorda es la reacción del cuerpo ante el exceso de los hidratos de carbono. El cuerpo puede convertir este exceso en grasa corporal.
  
- Es difícil adelgazar mediante una simple restricción de las calorías. Comer menos y perder el exceso de grasa corporal nos son cosas que necesariamente vayan unidas, resultando difícil tener acceso a la grasa corporal acumulada para usarla como energía.
  
- La comida puede ser buena o mala. La proporción de macronutrientes, o sea, de proteínas, hidratos de carbono y grasas, que haya en lo que comes es la clave de la disminución permanente de peso y de una salud óptima.

La obesidad no es solamente un aumento de peso, es, además, un exceso de grasa corporal. Así que para llegar a alcanzar un peso corporal ideal, no es solo perder peso, también reducir el exceso de grasa corporal.



En el peso corporal inciden varios factores: el contenido de agua, el contenido de grasa, el contenido muscular y el componente estructural. Pero, simplificando, podemos considerar el cuerpo un sistema hecho de dos partes: por un lado la grasa pura, por otro, la masa corporal magra. (Sears 1995: 35).

Como ya mencionamos, los hidratos de son la razón de que engordemos. Esto es porque estos hidratos de carbono- dulces, pastas, verduras y frutas, tiene diferentes tipos de azúcares.

El cuerpo pide una toma continua de carbohidratos para almacenar en el cerebro, que como fuente principal de energía utiliza la glucosa, es decir, la azúcar. Cualquier hidrato de carbono que el cuerpo no use de inmediato será almacenado en forma de glucógeno, el cual se acumula en los músculos y otro tanto en el hígado. Sólo que el hígado tiene una capacidad limitada.

Una vez que los niveles de glucógeno están cubiertos en el hígado y los músculos, el exceso de hidratos de carbono no le queda más que un destino: convertirse en grasa y quedar almacenada en el tejido adiposo, es decir, en la grasa corporal.

Por otro lado encontramos a las proteínas las cuales son la base de la mayoría de las formas de vida. En nuestro cuerpo, la proteína abunda; la piel, el pelo, los ojos y las uñas están formados de proteínas.

¿Entonces podría recomendarse una dieta de proteínas y baja en hidratos de carbono? Esas dietas altas en proteínas que anuncian una pérdida de peso inducen un estado metabólico anormal.

En cuanto a las grasas, se menciona que es necesario consumirlas para poder perder grasa.

Lo que recomienda la dieta de la zona es combinar las proporciones adecuadas de proteínas, hidratos de carbono y grasa. Esto es lograr un equilibrio entre los macronutrientes.

El primer paso para una dieta favorable a la Zona es saber cuáles son nuestras necesidades diarias de proteínas.

Reparte equitativamente la ingestión de proteínas que necesitas a lo largo del día, entre tres comidas y dos tentempiés.

Para llevar a cabo este método el Dr. Sears propone el método de bloques de macronutrientes. Se procuran tomar 3 bloques de proteínas en cada una de las tres comidas, y 1 bloque en cada uno de los refrigerios (a la última hora de la tarde y antes de acostarse). Por cada bloque de proteína es un bloque de carbohidratos y uno de grasa.

Se ha hablado exclusivamente de los macronutrientes: las proteínas, los hidratos de carbono y las grasas. Aunque también los micronutrientes, es decir las vitaminas y minerales tienen un papel muy importante para una dieta favorable a la zona.

Todas las vitaminas y los minerales que necesitamos se les pueden encontrar en lo que se llama una dieta equilibrada. Pues en los alimentos se encuentran esos micronutrientes.

Es importante saber que el momento más adecuado para comer es cuando no se tiene hambre.

Así como beber siempre como mínimo cuatro litros de agua o de bebidas descafeinadas y sin azúcar con cada comida o refrigerio.

Los alimentos continúan siendo el camino principal que nos conduce a la Zona, pero el ejercicio puede facilitarnos la permanencia en ella.

Si sólo se requiere quemar el exceso de grasa corporal convirtiéndola en energía, entonces el ejercicio que se recomienda es el aeróbico el cual implica realizar el ejercicio con la presencia del oxígeno.

Por otro lado encontramos el ejercicio anaeróbico, el cual su objetivo principal es crear músculo, en los cuales la transferencia de oxígeno es muy limitada y el cuerpo se ve obligado a usar los carbohidratos de reserva para fortalecer el músculo.

### **2.3. Categorías conceptuales**

Con el fin de establecer un lenguaje acorde a la investigación partiremos por comenzar a definir lo que es la persona, siendo este el principal objeto de estudio de esta investigación.

La persona es cada ser humano único e irreplicable, en virtud del uso que haga de su inteligencia y de su voluntad. Como menciona Chavarría “estas dos facultades, inteligencia y voluntad, son la base que permite a cada uno diferenciarse del conjunto, desarrollando sus capacidades e intereses propios y realizando una vocación singular” (1998: 18).

Ese desarrollo de capacidades e intereses propios, van permitiendo el perfeccionamiento de la persona humana. Aprender a ser persona se logra desde la familia.

Reconociendo a la familia como el espacio natural en donde se adquieren valores, se desarrollan virtudes, hábitos, se practican roles. Así lo manifiesta el profesor Pinillos en la obra *Libertad en la Familia* de Oliveros, pues menciona *“la familia es el lugar de elaboración de los mecanismos básicos de la personalidad que coordina la espontaneidad del individuo con las demandas, pautas y valores de la sociedad en que vive, y la capacitan para vivir en equilibrio dinámico con ella”* (1990: 24).

La familia se convierte en la primera institución formadora de la persona, y la prepara para afrontar a la sociedad.

Ese proceso de formación, de perfeccionamiento se le llama educación. Se puede definir la educación *“como un proceso personal, permanente y dinámico, de perfeccionamiento humano en forma integral* (Chavarría, 1990: 60).

La educación de personas requiere aprender a tratarse a sí mismo y a los demás como personas en función de la verdad y el bien (Oliveros, 1999: 23).

Este proceso de perfeccionamiento no se da sólo en lo individual, hay varios factores que favorecen u obstaculizan dicho proceso, como son los padres de familia, los amigos, la escuela, entre otros.

Los principales educadores son los padres de familia, ellos contribuyen al desarrollo integral y al perfeccionamiento de sus hijos. La tarea de los padres en la educación de los hijos consiste en apoyar orientar, estimular, ayudar corregir de tal manera que prepare al hijo a asumir su vida de manera responsable (Chavarría, 1990: 65).

Encontramos otros educadores que contribuyen a la formación de la persona. Particularmente al maestro, entendiéndola como una persona que está al servicio del perfeccionamiento ajeno.

Dewey (1976) en su pedagogía de la acción manifestaba a los maestros: *“les corresponde a ustedes conseguir que todos los días existan las condiciones que estimulen y desarrollen las facultades activas de sus alumnos. Cada niño ha de realizar su propio destino tal como se revela a ustedes en los tesoros de las ciencias, el arte y la industria”*

Por otra parte la Ley General de Educación menciona que el educador es promotor, coordinador, facilitador y agente directo del proceso educativo.

En efecto, el maestro se convierte en parte importante de la formación del alumno participando como guía del proceso de enseñanza aprendizaje, acompañando al alumno en este proceso.

Después de la familia la primera instancia formadora formal es el Jardín de Niños el cual constituye un espacio propicio para que el niño pequeño conviva con sus pares principalmente, y después con adultos y mediante su participación adquiera aprendizajes que contribuyan a su sociabilización y al desarrollo de su autonomía ( Programa de Educación Preescolar, 2004: 13).

La educación preescolar contribuye al desarrollo de potencialidades y capacidades de los niños y los prepara para su vida escolar mediante la educación preescolar, se logra el desarrollo del niño, permitiéndole el fortalecimiento de su identidad personal y su autoestima, la cual consiste en tener confianza y seguridad de saberse valioso, de ser capaz de resolver los desafíos que la vida le presenta. Por lo tanto la autoestima es la suma de confianza y respeto por nosotros mismos e implica un sentimiento de capacidad personal y un reconocimiento del valor personal (Escuela para padres, 2007: 42).

Esa confianza y respeto por sí mismo, se deriva de varios factores, entre ellos un desarrollo sano, el cual requiere de una buena salud.

Entendiendo como salud al estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades, de acuerdo con la OMS.

Para que se dé un estado de completo bienestar físico, se requiere tener una buena nutrición, la cual es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud (OMS).

La buena nutrición lleva al consumo de alimentos que aporten al organismo nutrimentos que son toda sustancia presente en los alimentos que juega un papel metabólico en el organismo.

Para que la persona ingiera los nutrimentos necesarios para la edad y la actividad, debe de llevar una dieta balanceada.

Entendiendo como dieta el conjunto de alimentos y platillos que se consumen cada día, y constituye la unidad de la alimentación.

Estar a dieta implica, necesariamente, descartar algunos alimentos que no son favorables para nuestro organismo, por lo contrario, seguir una dieta nos lleva a tener una alimentación correcta. Dicha alimentación debe contener las siguientes características:

**Completa.** Que incluya todos los nutrimentos tales como carbohidratos, lípidos, proteínas, vitaminas y minerales. No existe un solo alimentos que proporcione al individuo todas las sustancias que necesita.



**Equilibrada.** Que los alimentos que se consuman contengan los nutrimentos en una proporción adecuada.

**Inocua.** Que el consumo habitual no implique riesgos para la salud porque están libres de microorganismos patógenos, toxinas y contaminantes, por lo que se deben preparar con la limpieza necesaria para prevenir enfermedades; además, se debe moderar su consumo.

**Suficiente.** Que cubra la necesidad de todos los nutrimentos recomendadas para cada grupo de edad, según el sexo, talla, actividad física y estado fisiológico. De tal manera que el adulto tenga una buena nutrición y un peso saludable y en el caso de los niños, que crezcan y se desarrollen de manera correcta.

**Variada.** Que contenga diferentes alimentos de cada grupo en cada comida, procurando comidas con diferentes sabores, colores, olores y consistencia para evitar la monotonía y asegurar el consumo de los diferentes nutrimentos que requiere el organismo.

**Adecuada.** Que esté acorde con los gustos y la cultura de quien la consuma y adecuada a sus recursos económicos, sin que ello signifique que se deba sacrificar sus otras características.

Algo que nos puede ayudar a seleccionar los alimentos para llevar una alimentación correcta, es el plato del buen comer.

El cual es un gráfico donde se representan y resumen los criterios generales que unifican y dan congruencia a la orientación alimentaria dirigida a brindar a la población opciones prácticas- con respaldo científico- para la integración de una alimentación correcta que pueda adecuarse a sus necesidades y posibilidades, señalada en la Norma Oficial Mexicana NOM – 043- SSAA2- 2005. “Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación”.

Dentro de este gráfico del plato del buen comer, encontramos a las frutas y verduras.

Las frutas se definen como el conjunto de frutos comestibles que se obtienen en plantas cultivadas o silvestres. Son los tejidos pulposos asociados a las semillas de las plantas o flores adecuadas para el consumo humano. En botánica es el ovario de la planta, por lo tanto el jitomate, el pepino y la calabaza, entre otras, pertenecen a este grupo. Sin embargo, es preferible definir a las frutas como alimentos obtenidos de las plantas generalmente se consumen como postre, como colación entre comidas, o que acompañan el desayuno, en vez de ser el platillo principal de una comida. Son una buena fuente de vitaminas y minerales, además de agua, ya que su composición es entre 80 y 95 % de agua.

Las verduras se definen como plantas cultivadas que generalmente producen hojas, tallos, bulbos, raíces y flores utilizadas como alimentos. Las hojas verdes incluyen la espinaca, acelga, col y lechuga. Los tallos incluyen el apio y el esparrago. La zanahoria y el nabo, entre otros, constituyen las raíces y los bulbos. El brócoli, la calabaza, el jitomate, el chayote, la coliflor, entre otros, son flores. Finalmente la cebolla y ajo son ejemplos de bulbos. Los champiñones, setas y otros hongos también se clasifican dentro de este grupo de verduras.

A pesar de que las raíces son considerados como verduras, desde el punto de vista botánico, para fines de otros criterios sólo se consideran las verduras que contienen bajo contenido de almidón como la papa, el camote y la yuca, debido a que la verdura con bajo contenido son las que tiene menor contenido de energía y se han asociado con importantes beneficios para la salud. Igualmente se excluyen de este grupo a los plátanos machos, por su alto contenido de almidones.

También dentro del plato del buen comer encontramos a los cereales y tubérculos que son la fuente principal de carbohidratos, proporcionando la mayor parte de la energía que necesitamos para estar sanos, en este grupo se encuentran los siguientes cereales: el maíz, el trigo, el arroz, la avena, el amaranto y la cebada, en cuanto a los tubérculos está la papa y el camote.

Las leguminosas y los alimentos de origen animal, representan la fuente principal de proteínas en la dieta. Son importantes para formar y reponer los tejidos del cuerpo. En las leguminosas están el frijol, lenteja, haba, habas, garbanzo, entre otros. Los alimentos de origen animal son la carne, vísceras, huevo, leche, queso, pollo y pescado.

Dentro de los alimentos también podemos encontrar en ellos a los hidratos de carbono (Carbohidratos), los cuales son compuestos orgánicos que contienen carbono, hidrógeno y oxígeno. Son solubles en agua y se clasifican de acuerdo con la cantidad de carbono o por el grupo que tiene adherido. Son la forma biológica de almacenamiento y consumo de energía aportando aproximadamente 4 kcal. por gramo. Los carbohidratos en la dieta humana se encuentran sobre todo en forma de almidones y diversos azúcares.

El sodio, que es nutrimento inorgánico, interviene en la contracción muscular, la conducción nerviosa, la absorción de algunos nutrimentos y en menor grado en la constitución de los huesos.

Los alimentos contienen suficiente sodio por lo que no es necesario agregarlo. Por razones de gusto se añade sal (cloruro de sodio) a los alimentos, pero su exceso puede constituir un riesgo para la salud.

El exceso de algunos alimentos, como ya se mencionó antes, puede causar enfermedades como la obesidad, el sobrepeso o en su extremo, la desnutrición.

Entendiéndose como obesidad a un incremento mayor del 20 por ciento sobre el peso normal para la edad del niño, su sexo y su complejión.

Aunque hoy en día la obesidad es reconocida como la enfermedad caracterizada por el exceso de tejido adiposo en el organismo, se determina la existencia de obesidad en adultos cuando existe un índice de masa corporal mayor de 30 por ciento. En población infantil el punto de corte varía según la edad. Se debe a la ingesta de energía en cantidades mayores a las que gastan, acumulándose el exceso en el organismo en forma de grasa.

El sobrepeso es el estado caracterizado por la existencia de un índice de masa corporal igual o mayor a 25 Kg/m<sup>2</sup>, y en las personas adultas de estatura baja, igual o mayor a 23 Kg/m<sup>2</sup> y menor a 25 Kg/m<sup>2</sup>.

La desnutrición, es el estado en el que existe un balance insuficiente de uno o más nutrientes y que manifieste un cuadro clínico característico.

En esta investigación, como objetivo prioritario se busca favorecer la formación de una cultura de salud alimentaria, teniendo en cuenta que Salud alimentaria es la adopción de hábitos alimentarios correctos y la promoción de la práctica de actividades físicas para prevenir las enfermedades derivadas del sobrepeso y obesidad.

Una de la estrategias que se utilizarán para llevar a cabo dicho propósito, es la actividad física, la cual es todo tipo de movimiento corporal que realizan las personas durante cierto periodo, ya sea en su hogar, en el área laboral o en la escuela, que favorece el consumo de energía (Orientaciones para la regulación del expendio de alimentos y bebidas en la escuelas de educación básica: 23).

#### **2.4. Sujetos Intervinientes**

Los principales sujetos intervinientes de esta investigación son los niños en edad preescolar, por lo cual se describirán características particulares propias de su edad.

##### **Desarrollo físico**

Dentro del desarrollo físico encontramos las habilidades motoras gruesas, siendo los principales movimientos los de la cabeza, del cuerpo, de las piernas, brazos y músculos grandes.

A medida que su cuerpo de los niños se alarga y el peso se centra menos en la parte superior entre los 4 y los 7 años, su marcha comienza a parecerse a la del adulto. A los 3 años puede correr, saltar y andar en triciclo.

Durante los años preescolares, los músculos del niño se fortalecen y mejora su condición física. Ahora puede lanzar una pelota sin perder el equilibrio, sostenerse con una pierna y correr con mayor fluidez.

A los 5 años casi todos pueden atrapar una pelota con dos manos, dar volteretas y brincar. En los años intermedios de la niñez sigue mejorando la capacidad de correr, saltar, de lanzar objetos y coordinar sus movimientos.

En cuanto a sus habilidades motoras finas, alcanzar y asir objetos es uno de los primeros movimientos finos en aparecer. El movimiento de pinza se inicia al terminar el primer año de vida. Una vez dominado este movimiento se expande enormemente la capacidad de manipular objetos.

A los 2 años de edad, el niño puede girar las perillas de una puerta, y las llaves de agua y jugar con juguetes tipo tornillo.

Durante los años preescolares, de 3 a 5 años, se adquiere la habilidad de armar rompecabezas y sostener lápices de colores, pinceles o plumas marcadoras; entre los 5 y 6 años, casi todos los niños pueden copiar figuras geométricas simples, manipular botones y cierres automáticos y, quizás, atarse las agujetas de los zapatos.

Cuando comienza a escribir, invierte letras, esto es normal y desaparece generalmente a los 8 o 9 años de edad. Los niños suelen dominar primero las mayúsculas, porque los movimientos verticales y horizontales son más fáciles de controlar.

A los 7 años comienzan a formar letras de altura y espacios uniformes y a utilizar las minúsculas. Estos avances indican que están listos para dominar la escritura con letra cursiva.

En cuanto a su crecimiento físico, el niño medio pesa aproximadamente 3 kg al momento de nacer. En consecuencia la infancia se caracteriza por un crecimiento rápido.

Durante el primer años se triplica su peso, de 10 a 12 kilos y la estatura aumenta de 20 a 30 pulgadas. El incremento del peso disminuye en el segundo año, pero la estatura seguirá aumentando.

Al final del segundo año, el niño tiene ya el 50 por ciento de la altura que alcanzará con la adultez, pero tendrá apenas una cuarta parte de su peso adulto (Tanner, 1978). Al momento de nacer, su cabeza es demasiado grande en relación con otras partes del cuerpo. A medida que aumenta su estatura, se reduce la porción de la cabeza con el resto del cuerpo.

El crecimiento físico disminuye durante los años preescolares y de primaria. Entre los 2 y 5 años el niño gana de 3 a 4 kilos por años. Este patrón se prolonga hasta la pubertad.



## **Desarrollo cognoscitivo**

Según Jean Piaget, el niño a esta edad se encuentra en el periodo preoperatorio, se emplea la palabra como símbolo. El lenguaje sobre el desarrollo del pensamiento juega un papel primordial, ya que ocurren cambios importantes en el pensamiento del niño en el momento en el que el lenguaje empieza a fluir de verdad.

Al final de este periodo sensorio- motor, el desarrollo de la inteligencia ha llegado a un punto en el que el niño puede imaginar un objeto en ausencia de éste, lo que a su vez implica la capacidad de representar ese objeto simbólicamente de otra forma, a este proceso se le denomina permanencia del objeto.

El lenguaje es el factor fundamental del desarrollo cognoscitivo y los avances que el niño hace en materia de lenguaje durante los años preescolares, son asombrosos, puede decirse que es en un sentido dramático, ya que se realiza en un periodo breve.

A medida que el niño avanza a través de los años preescolares, va hablando más y su lenguaje se va volviendo más rico, más comprensible, mejor articulado y más complejo en su estructura gramatical (Henry, et al. 1971: 336).

Sin embargo, se debe tener en cuenta que varía bastante de un niño a otro de acuerdo a la interacción en su ambiente familiar.

En este periodo debe hacerse además una distinción entre el lenguaje privado (egocéntrico) y el lenguaje social (con sentido de comunicación). El egocéntrico no está destinado a los demás, y esto ocurre porque el niño no tiene en cuenta la capacidad de comprensión del otro.

*“El niño piensa de modo egocéntrico aún en sociedad con otros. Ello se debe a que, hasta esa edad, hay ausencia de todo intercambio sostenido entre ellos, incluso que no hay una real vida social entre niños de menos de ocho años”* (Enciclopedia de la Psicología Océano: 123).

Es por eso que vemos a los niños pequeños que prefieren el juego en individual, a medida que van creciendo van incrementando el número de personas con las que se relacionan mediante el juego.

Piaget respalda las dos formas del pensamiento sostenidas por el psicoanálisis, con un agregado intermedio. Según esto, hay un pensamiento directo dirigido o pensamiento inteligente, y otro no dirigido o autista.

El intermedio busca adaptarse a la realidad, pero no se comunica como tal. Es éste el pensamiento egocéntrico.

El niño no piensa que existen otras maneras de pensar ni de sentir diferente a las de él, su imaginación se manifiesta por medio de acciones, sonidos, palabras o gestos específicos que acompañan sus juegos y le dan un toque representativo o dramático a sus movimientos.

A estas manifestaciones podemos llamarlas juegos simbólicos espontáneos, la acción motora es ahora la vía de expresión, la forma de poner en escena y reproducir las imágenes grabadas de momentos percibidos en los contextos en que vive el niño.

### **Desarrollo social**

Al nacer, el niño forma parte de una sociedad, por tal motivo debe de saber desenvolverse dentro de ella. La familia es el primer agente de sociabilización que tiene el niño.

Al ingresar al Jardín de Niños se observan cambios notables en el aspecto social del niño, aumenta la interacción con sus compañeros, el juego es más cooperativo y empieza a mostrar relaciones recíprocas, elogiándose el uno al otro, comparte juguetes con otros compañeros y se preocupa por los accidentes de sus compañeros; características que sólo se observaban en relación con familiares y adultos.

Al ampliar las relaciones con sus compañeros, el niño despliega más su iniciativa, ya no se limita a reaccionar en forma pasiva ante los estímulos del medio que en su afán de conocerlo e incorporarlo lo invade activamente.

El juego es un medio sociabilizador, es el trabajo de los niños, que los impele a efectuar diferentes movimientos que contribuyen al desarrollo de sus facultades motoras e intelectuales. (Enciclopedia de la Psicología Oceáno 1982: 121).

El juego pone a prueba el ingenio del niño para resolver problemas, explorar el mundo físico y desarrollar destrezas: lo ayuda a formar su propio modo de comportarse y configura su personalidad. Además, el juego les va enseñando que reglas, premios y castigos rigen el trato social en la vida diaria.

*“El juego suele ser uno de los medios principales por los que los niños entablan y experimentan relaciones sociales y desarrollan sus propias aptitudes”*  
(Fitzgerald, et al. 1996: 284)

### **Desarrollo afectivo**

Su vida afectiva en la edad preescolar es intensa, necesita el apoyo de alguien, generalmente su madre, sin embargo cuando tiene que compartirla se enfrenta ante la rivalidad y los celos.

En esta etapa se da una fase de afirmación del sentido de la personalidad, afirmación que, paradójicamente, se manifiesta por un negativismo normalmente pasajero. El niño necesita decir no para volver a escuchar la misma explicación y así se va grabando lo que le dicen. (López Ana Teresa, Cruz Luz María. 2003: 29).

Encontramos que su modo de ver el mundo es antropomórfico y animista, pues proyecta sus sentimientos a través de los objetos que le rodean y atribuye a los humanos los fenómenos naturales.

Nuevamente está presente el juego como una actividad importante para expresarse y crear relaciones interpersonales. La afición por el juego se basa en cuatro tendencias naturales: el afán de imitar, el ansia de repetir, la constante actividad y la satisfacción por aprender. (López Ana, Cruz Luz María 2003: 30).

Durante esta etapa los niños carecen del sentido de la moralidad la cual se apoya, generalmente, en la imitación, el niño imita a los que ama y no distingue entre lo bueno y lo malo.

## **2.5 Normativa**

Algunas de las leyes que dan sustento legal y apoyarán esta investigación son las siguientes:

Dentro de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos en el Art. 3. *“Todo individuo tiene derecho a recibir educación. El Estado -federación, estados, Distrito Federal y municipios-, impartirá educación preescolar, primaria y secundaria. La educación preescolar, primaria y la secundaria conforman la educación básica obligatoria”.*

A su vez, la Ley General de Educación en su Art 2º menciona que *“Todo individuo tiene derecho a recibir educación y, por lo tanto, todos los habitantes del país tienen las mismas oportunidades de acceso al sistema educativo nacional, con sólo satisfacer los requisitos que establezcan las disposiciones generales aplicables”.*

De ahí la obligatoriedad de recibir educación con el fin de perfeccionamiento de las personas.

La Organización mundial de la Salud, define la Salud como el estado completo de bienestar físico, psíquico y social, y no sólo la ausencia de afecciones y enfermedades. Siendo uno de los temas centrales de este trabajo de investigación recurriremos a retomar las leyes en materia de salud.

La Ley de la Secretaría de Salud en su Art. 115. Fracción II. Menciona que *“Normar el desarrollo de los programas y actividades de educación en materia de nutrición, prevención, tratamiento y control de la desnutrición y obesidad, encaminados a promover hábitos alimentarios adecuados, preferentemente en los grupos sociales más vulnerables”*.

De ahí la necesidad de crear programas que busquen el mejoramiento de las condiciones de salud, en especial los problemas de salud como la obesidad y el sobrepeso.

Por otra parte, la Ley para la protección de niñas, niños y adolescentes en su art. 28 menciona: *“Niñas, niños y adolescentes tienen derecho a la salud”*. En su inciso D afirma que las autoridades federales, del Distrito Federal, estatales y municipales en el ámbito de sus respectivas competencias, se mantendrán coordinados a fin de combatir la desnutrición mediante la promoción de una alimentación adecuada.

El Plan Nacional de Desarrollo 2007- 2012, establece al Desarrollo Humano sustentable como principio rector y propone una visión transformadora del mundo, *“significa asegurar para los mexicanos de hoy la satisfacción de sus necesidades fundamentales como la educación, la salud, la alimentación, la vivienda y la protección a sus derechos humanos. Significa también que las oportunidades para las generaciones actuales y futuras puedan ampliarse, y que el desarrollo de hoy no comprometa el de las siguientes generaciones”*.

Lo anterior, ante el doble desafío que enfrenta el estado en materia de salud: por un lado, atender las enfermedades de subdesarrollo como la desnutrición y las infecciones que afectan principalmente a la población marginada y, por el otro, padecimientos propios de países desarrollados, como el cáncer, la obesidad, las cardiopatías y la diabetes.

En este mismo documento encontramos en su Eje 3 “Igualdad de Oportunidades”, establece entre otras estrategias para impulsar su objetivo 12 “Promover la educación integral de las personas en todo el sistema educativo”, buscando la coordinación del trabajo entre autoridades escolares, maestros, alumnos y padres de familia. Además, de que busca que los padres de familia participen mediante la operación de los Consejos Escolares de Participación Social fomentando el deporte y la actividad física.

El programa sectorial de Salud 2007- 2012 en su estrategia 2 “Fortalecer e integrar las acciones de promoción de la salud y prevención y control de enfermedades”, establece entre sus líneas de acción la necesidad de desarrollar política y acciones sectoriales e intersectoriales de promoción de la salud y prevención de enfermedades para la construcción de una nueva cultura para la salud.



El programa de Acción específico 2007- 2012 Escuela y Salud tiene como objetivo general *realizar intervenciones intersectoriales anticipatorias, integradas y efectivas, entre otros, con niños y adolescentes de educación básica, que les permitan desarrollar capacidades para ejercer mayor control sobre los determinantes causales de la salud, mejorarla y así incrementar el aprovechamiento escolar, para lo cual establece entre sus objetivos específicos impulsar el conocimiento sobre la alimentación correcta y práctica de actividad física que genera hábitos y cambios, y así detener el incremento de la obesidad y las enfermedades crónico- degenerativas.*

Por su parte, la Alianza por la Calidad de la Educación establece, en su Eje 3, *que la transformación del sistema educativo descansa en el mejoramiento del bienestar y desarrollo integral de los niños, niñas y jóvenes , por lo que la salud, alimentación y nutrición son condiciones esenciales para el logro educativo, para lo cual se desarrollará una cultura de la salud que propicie comportamientos y entornos saludables, a la vez que se propondrán menús equilibrados que influyan en la formación de hábitos alimenticios adecuados, que contribuyan a la prevención del sobrepeso y la obesidad.*

Por lo tanto, es compromiso de maestros y del Sindicato Nacional de Trabajadores de la Educación combatir desde las escuelas el sobrepeso y la obesidad.

La Secretaría de Salud y la Secretaría de Educación Pública, con la participación activa de otros representantes del sector público, suscribieron el 25 de enero del 2010, el Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria y asumieron la puesta en marcha de la Estrategia contra el sobrepeso y la obesidad, mediante una coordinación nacional de acciones dirigidas especialmente a los menores de edad, a nivel, individual, comunitario y nacional *que logre en la población mexicana cambios significativos en los patrones de alimentación y actividad física, para contribuir a la sustentabilidad del desarrollo nacional al revertir la epidemia de enfermedades crónicas derivadas del sobrepeso y la obesidad, además de que permitan mejorar la oferta y el acceso de alimentos y bebidas que faciliten una alimentación correcta, así como a la promoción de la práctica de actividad física constante a lo largo de las diferentes etapas de la vida.*

El objetivo prioritario 5 del Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria Estrategia contra el sobrepeso y la obesidad menciona la necesidad de *“Mejorar la capacidad de toma de decisiones informadas de la población sobre una dieta correcta a través de un etiquetado útil de fácil comprensión y del fomento de alfabetismo en nutrición y salud”, la Secretaría de Salud diseñará, entre otras acciones, una estrategia sobre orientación alimentaria, selección y preparación de alimentos y bebidas para lograr una alimentación correcta”*.

Así mismo, con lo que respecta al objetivo prioritario 10 *“Disminuir el consumo diario de sodio, reduciendo la cantidad de sodio adicionado y aumentando la disponibilidad y accesibilidad de productos de bajo contenido o sin sodio”* (p. 6) el Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria Estrategia contra el Sobrepeso y la Obesidad desarrollará un programa de comunicación educativa sectorial.

Por su parte, la Secretaría de Educación Pública, en el marco del objetivo prioritario 3 *“Disminuir el consumo de azúcar y grasa en bebidas”*, llevará acciones encaminada a promover el consumo de agua simple potable, como primera alternativa de hidratación en los plateles escolares, y elaborará materiales educativos de apoyo sobre los efectos a la salud del consumo excesivo de azúcares y otros edulcorantes calóricos, grasas y sal.

Asimismo, por lo que respeta al objetivo 8 *“Disminuir el Consumo diario de grasas saturadas en la dieta y reducir el mínimo la producción de grasas trans de origen industrial”*, el Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria Estrategia contra el Sobrepeso y la Obesidad actualizará la normatividad a fin de favorecer que en las escuelas los alimentos y bebidas que se expendan cumplan con las características requeridas.

En el Acuerdo mediante el cual se establecen lineamientos Generales para el Expendio o Distribución de Alimentos y Bebidas en los Establecimientos de Consumo Escolar de los Planteles de Educación Básica, se establece en su Capítulo I fracción sexta la oferta y el consumo de los alimentos y bebidas en los planteles de educación básica, deberán considerar los principios de una alimentación correcta tales como guardar una dieta completa, cuidar una dieta equilibrada, mantener una dieta variada, atender a una dieta higiénica y mantener una dieta adecuada.

En su Capítulo II, del mismo Acuerdo, “De la promoción de una cultura de alimentación correcta en la comunidad Educativa”, se menciona que las escuelas de educación Básica deben potenciar las capacidades de decisión de los actores escolares para que desarrollen competencias que les permitan identificar y tomar medidas seguras para decidir qué consume y por qué.

Dentro del mismo Capítulo II “De lo que debe de tomar en cuenta el Comité del Establecimiento de Consumo Escolar”, con la finalidad de crear entornos saludables dentro de la escuelas, se realizaran acciones que le permitan vigilar la calidad y tipo de productos que se ofrezcan a los alumnos, como orientar a los Padres de Familia acerca de las características nutrimentales y de higiene que deberán tener los alimentos en los hogares y fuera de ellos, para que participen en la vigilancia de los productos que consumen sus hijos.

En el Título IV de dicho Acuerdo, en su Capítulo único “Condiciones higiénicas de los lugares de preparación” sobre los espacios que se utilicen para la preparación de alimentos y bebidas. Así mismo como estar alejados de fuentes de contaminación, contar con un área ordenada, limpia con un mobiliario y utensilios siempre limpios y desinfectados.

En el Título V “De los requerimientos que deberán satisfacer las personas que preparen y expendan los alimentos y bebidas”; entre los cuales destacan el lavar y desinfectar verduras, frutas y utensilios de cocina, lavarse las manos, no preparar los alimentos cuando se está enfermo, no manipular los alimentos si no se tienen las manos limpias, así como cocer muy bien los alimentos, mantenerlos tapados y en refrigeración. Evitar la presencia de animales domésticos e impedir la presencia de plagas como ratas y cucarachas.

En el Título VI “de los Derechos y Obligaciones”, correspondiente a las autoridades educativas federales y locales, donde nos menciona el fomentar dentro de las escuelas de Educación Básica una cultura de hábitos alimentarios saludables mediante una adecuada comunicación educativa, así como promover la activación física de niñas, niños y adolescentes a través de la realización de diversas acciones tales como: la práctica diaria de una rutina de ejercicios.

## **2.6 Alternativas de Solución**

Con el fin de buscar algunas soluciones viables y ofrecerlas como algunas alternativas de solución, se plantea preparar a los niños con conocimientos básicos sobre una cultura de salud alimentaria por medio de una conferencia mencionando los grupos de alimentos, el consumo de agua simple potable.

Previamente se crearán espacios dentro de las clases para poder preparar los temas que se tratarán en dichas conferencias.

Estas conferencias podrán contar con la participación de padres de familia del fraccionamiento José López Portillo, esperando su participación y sobre todo el cambio o modificación en algunos hábitos alimenticios de las familias de dicho fraccionamiento.

Otra posible alternativa será implementar un Taller para padres de Familia, en compañía de sus hijos prescolares, donde podrían elaborar platillos que les permitan aplicar los conocimientos que les ayuden a tener una mejor alimentación, y por lo tanto una buena salud.

En dicho taller se recomendaría el uso de productos alimenticios de fácil acceso para que estos no se conviertan en un inconveniente y de esta manera los Padres de Familia se vean imposibilitados en no asistir a los talleres.

Como parte de la formación de una buena salud, es necesario el realizar activación física a los niños y padres de familia por lo que se puede ofrecer un manual con una serie de ejercicios fáciles de realizar diariamente en casa o dentro del Jardín de Niños.

Mediante estas actividades que se implementaran a través de esta propuesta se pretende aminorar los problemas de sobrepeso y obesidad y tratarlos principalmente desde el ambiente familiar.

Es necesario mencionar que en el nivel preescolar aun hay un vinculo muy especial entre padres de familia y maestros por lo cual se considera que este factor facilitaría la participación de los padres de familia y la difusión de una cultura de salud alimentaria entre los asistentes.

# **CAPÍTULO III.**

# **METODOLOGÍA DE LA**

# **INVESTIGACIÓN**



### **CAPITULO III. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.**

#### **3.1 Formulación de hipótesis y determinación de variables.**

En este apartado plantearemos las hipótesis que nos indican lo que estamos buscando o tratando de probar por medio de nuestra investigación.

Las hipótesis no siempre son verdaderas, pueden o no serlo. *“Las hipótesis son proposiciones tentativas acerca de las relaciones entre dos o más variables y se apoyan en conocimientos organizados y sistematizados”* (Hernández Sampieri R., Fernández Collado C., Baptista Lucio P., 2001: 74).

##### **a) Formulación de Hipótesis.**

En función del planteamiento del problema, se destaca la siguiente hipótesis:

“A través de una alimentación sana los niños del Jardín de Niños Sor Juana Inés de la Cruz, de la Colonia La Barranca, en la Ciudad de Aguascalientes; logran mejorar su autoestima”.

##### **b) Determinación de variables.**

Al formular la hipótesis se desprenden la variable independiente y dependiente, la cuales es necesario operacionalizarse a fin de obtener un instrumento que nos permita medir dichas variables. A continuación se presenta la operacionalización de variables.

Variable independiente: Alimentación sana.

Variable dependiente: La autoestima del niño precolar.

V. I. Alimentación sana: la ingesta de alimentos cumpliendo con las necesidades biológicas, psicológicas y sociológicas específicas de cada individuo.

<b>DIMENSIONES</b>	<b>SUBDIVISIONES</b>	<b>INDICADORES</b>
Necesidades biológicas	<ul style="list-style-type: none"><li>• Salud</li><li>• Nutrición</li><li>• Hidratación</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ejercitarse</li><li>• Alimentación adecuada</li><li>• Consumo de Agua simple</li></ul>
Necesidades psicológicas	<ul style="list-style-type: none"><li>• De amor</li><li>• De respeto por sí mismo</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Por si mismo y hacia los demás</li><li>• Cuidados personales</li></ul>
Necesidades sociológicas	<ul style="list-style-type: none"><li>• Relaciones personales</li><li>• Desarrollo en el entorno</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Familia, amigos, otros</li><li>• Escuela, medios de comunicación.</li></ul>

V. D. la autoestima del niño preescolar: Es el juicio que se tiene uno mismo de sus propias capacidades, actitudes y sentimientos.

<b>DIMENSIONES</b>	<b>SUBDIVISIONES</b>	<b>INDICADORES</b>
Capacidades	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aptitudes</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Habilidades</li><li>• Destrezas</li></ul>
Actitudes	<ul style="list-style-type: none"><li>• Buenas</li><li>• Malas</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Disposición, generosidad, solidaridad</li><li>• Indiferencia, agresión</li></ul>
Sentimientos	<ul style="list-style-type: none"><li>• Alegría</li><li>• Tristeza</li><li>• Enojo</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sonreír</li><li>• Llorar</li><li>• Pelear</li></ul>

### **3.2 Diseño y tipo de investigación**

El tipo de investigación que se considera pertinente realizar es de diseño no experimental, de tipo descriptivo, en donde la información que se obtenga permitirá el diseño y realización de una propuesta de intervención educativa con el propósito de crear una cultura de salud alimentaria, comenzando con los padres de Familia y su consecuente transmisión a los hijos de dichas familias.

La investigación se realizará de manera Transeccional o Transversal, es decir se aplicarán los instrumentos de recolección de información en un periodo determinado.

Para ello, se utilizarán cuestionarios considerando que estos son los más aptos para las personas a las que está destinada la investigación.

### **3.3. Trabajo de campo.**

#### **a) Población y muestra.**

Considerando la delimitación del objeto de estudio, el universo del Jardín de niños es de 268 alumnos, de los cuales la población se centra en los cuatro grupos de 3º y la muestra representativa será el grupo de 3º C, el cual cuenta con 30 alumnos correspondientes a familias que habitan el Fraccionamiento José López Portillo de la Ciudad de Aguascalientes.

El tipo de muestra seleccionada es de tipo no probabilística, pues los sujetos seleccionados poseen las características que se requieren para la investigación, así como para el logro de los objetivos.

De igual manera, se aplicarán cuestionarios a madres de los niños seleccionados para determinar si tienen conocimientos de una cultura de salud alimentaria.

**b) Instrumento.**

Entre los diversos instrumentos que nos permiten recabar información durante un trabajo de investigación, encontramos el cuestionario, la entrevista ya sea estructurada o guiada.

Sin embargo para llevar a cabo la presente investigación se realizará la aplicación de cuestionarios, debido a las características específicas de los destinatarios, y a las condiciones particulares de la investigación.

De esta manera es como se conforma el cuestionario con una totalidad de 20 interrogantes, tanto para padres de familia y niños preescolares con algunas preguntas abiertas. Los cuestionarios, tanto el destinado a padres de familia como el de los niños preescolares, contiene preguntas que arrojaran que saben ellos acerca de una alimentación adecuada, así como los horarios de alimentación los cuales influyen de manera directa en la salud de las personas, además, de mantener el peso corporal.

Se incluyen preguntas que demostrarán el tipo de alimentos que prefieren o son más comunes en las familias encuestadas.

Considerando que la actividad física es importante para la salud de las personas, y que esta relacionado con el tipo de alimentación de las personas, se incluyen interrogantes que permitirán expresar a que destinan su tiempo libre las familias encuestadas, sobre todo sus preferencias.

En ambos cuestionarios se maneja preguntas que arrojaran que piensan ellos acerca de la como influye la forma de alimentarse en la autoestima de las personas. Siendo estas de gran interés para el desarrollo de esta investigación.

### **c) Aplicación de Instrumentos y/o recolección de datos.**

El trabajo de campo se realiza en el Jardín de Niños “Sor Juana Inés de la Cruz” en el grupo de 3° C, entre los días del 19 al 26 de septiembre del 2011, de los que se obtiene la siguiente información expresada en las gráficas.

Para comenzar con la aplicación de los cuestionarios, se seleccionó una muestra de padres de familia independientes de la muestra representativa para aplicarles el pilotaje, con la finalidad de detectar el tiempo en el que contestaran el cuestionario y si dicho instrumento es de total entendimiento para los encuestados.

Dicho pilotaje se aplicó a 4 padres de familia, los cuales llevan a sus hijos a la institución preescolar.

Se observó que se toman aproximadamente 10 minutos en contestar dicha encuesta, mencionando que dicho cuestionario contiene preguntas claras y sencillas.

Además que manifiestan que sus hijos contestan la encuesta en aproximadamente 15 minutos. Mencionan que el cuestionario es claro y acorde a las características de los niños preescolares.

**d) Procesamiento de información.**

Las presentes gráficas nos demuestran los resultados que arrojan los cuestionarios una vez recopilada la información. Los indicadores muestran el número de personas encuestadas que eligen las diferentes tipos de opciones, anexándole una columna en la que se incluyen a las personas que no contestan la interrogante.

<b>Cuestionario para Padres de Familia sobre su alimentación</b>						
<b>Preguntas</b>	<b>Indicadores</b>					
	<b>a)</b>	<b>b)</b>	<b>c)</b>	<b>d)</b>	<b>e)</b>	<b>N/C</b>
1.- ¿Cómo considera su salud?	6	21	2	1	0	-
2.- ¿Cuántas comidas realiza al día?	1	25	1	2	0	1
3.- ¿A qué hora del día toma su primera comida?	1	3	9	16	1	-
4.- ¿A qué hora toma la última comida?	0	8	19	1	2	-
5.- ¿Acostumbra comer algo entre las comidas fuertes? ¿Qué tipo de alimento?	8	11	1	4	6	-
6.- ¿Qué es para usted una alimentación adecuada?	26	2	2	-	-	-
7.- ¿A qué destina su tiempo libre?	13	8	1	5	2	1
8.- ¿Cuando tiene sed ¿Qué prefiere tomar?	18	3	6	0	3	-
9.- ¿Cómo considera su peso?	11	9	2	7	1	-
10.- La alimentación que le brinda a su familia considera que es:	3	18	8	1	0	-
11.- Su hijo preescolar generalmente come:	4	3	4	19	0	-
12.- Considera que el peso que tiene su hijo que asiste al Jardín de Niños es:	25	1	2	1	0	1
13.- ¿En casa se establecen horarios para la alimentación?	14	11	2	3	0	-
14.- Cuando su hijo lleva lonche al Jardín de Niños generalmente:	18	4	6	2	0	-
15.- Si prepara lonche en casa, ¿usted prefiere prepararle?	14	1	15	0	0	-
16.- Si su lonche es comprado, regularmente está compuesto por:	9	0	4	0	14	3



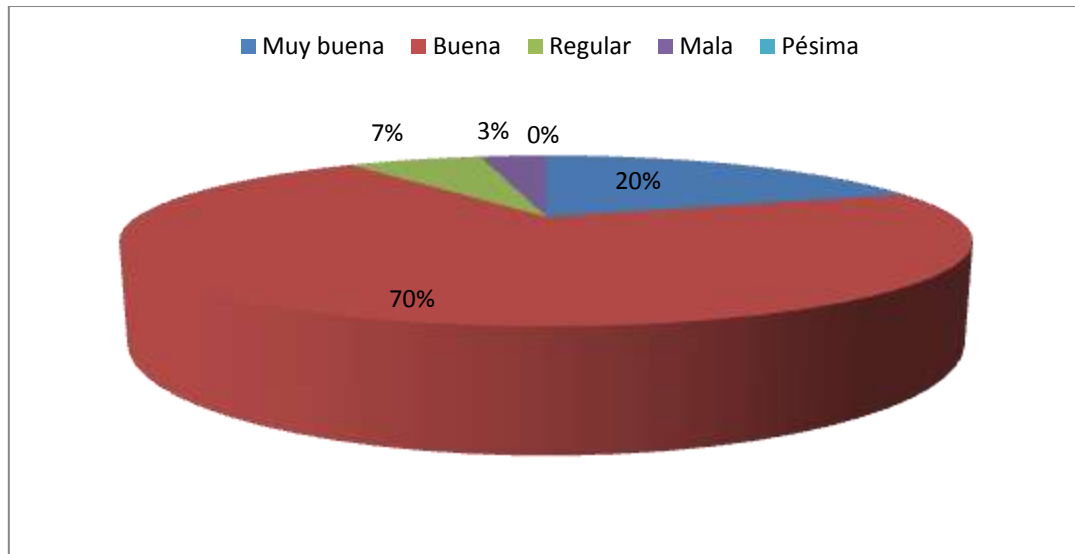
17.- Generalmente le da de beber a su hijo cuando asiste a preescolar:	5	0	5	17	3	-
18.- La dieta de su hijo preescolar esta mayormente compuesta por:	13	1	1	1	12	2
19.- Su hijo consume dulces generalmente:	0	16	8	5	1	-
20.- ¿Cree que la apariencia de las personas determine su autoestima? ¿Por qué?	20	3	1	3	3	-

<b>Cuestionario para niños preescolares sobre su alimentación</b>						
<b>Preguntas</b>	<b>Indicadores</b>					
	<b>a)</b>	<b>b)</b>	<b>c)</b>	<b>d)</b>	<b>e)</b>	<b>N/C</b>
1.- ¿Qué debes hacer para tener una buena alimentación?	30	0	0	0	0	-
2.- ¿Quién te prepara la comida?	21	1	6	1	0	3
3.- ¿Cuántas veces comes al día?	0	21	7	0	1	-
4.- ¿Qué te gusta comer?	3	1	0	1	25	-
5.- ¿Desayunas en casa antes de salir?	18	4	4	4	0	-
6.- Por las noches, ¿comes algo?	25	4	0	1	0	-
7.- ¿Con quién come regularmente?	18	5	1	3	3	-
8.- Al llevar lonche al Jardín de Niños, que prefieres:	9	0	8	12	1	-
9.- De los siguientes alimentos, ¿cuáles crees que les haga más bien a tu cuerpo?	26	0	0	1	3	-
10.- Por las tardes qué haces:	6	7	2	3	12	-
11.- ¿Qué es lo que te gusta beber?	5	7	8	6	4	-
12.- ¿Comes dulces?	1	21	7	1	0	-
13.- ¿Cómo te sientes con tu cuerpo?	16	11	-	-	-	3
14.- ¿Sabes cuánto pesas?	11	19	0	0	0	-
15.- Cuando realizar un deporte, tu:	1	3	8	15	2	1
16.- ¿Te gusta hacer ejercicio en tu Jardín de Niños?	30	0	-	-	-	-
17.- ¿Cuándo haces ejercicio, te sientes?	12	10	3	4	1	-
18.- ¿Crees que la forma como te veas te ayuda a hacer amigos?	25	3	-	-	-	2
19.- ¿Algunas veces te han molestado los niños por tu peso?	0	3	2	25	0	-
20.- Si alguien molesta a alguno de tus compañeros o compañeras por la forma como se ve, ¿tú qué haces?	8	18	0	0	4	2

### 3.4 Resultados

Las siguientes gráficas son el resultado que arrojan los cuestionarios, cabe mencionar que sólo se seleccionan las que son relevantes para la investigación dentro de este apartado.

#### CONSIDERAN SU SALUD

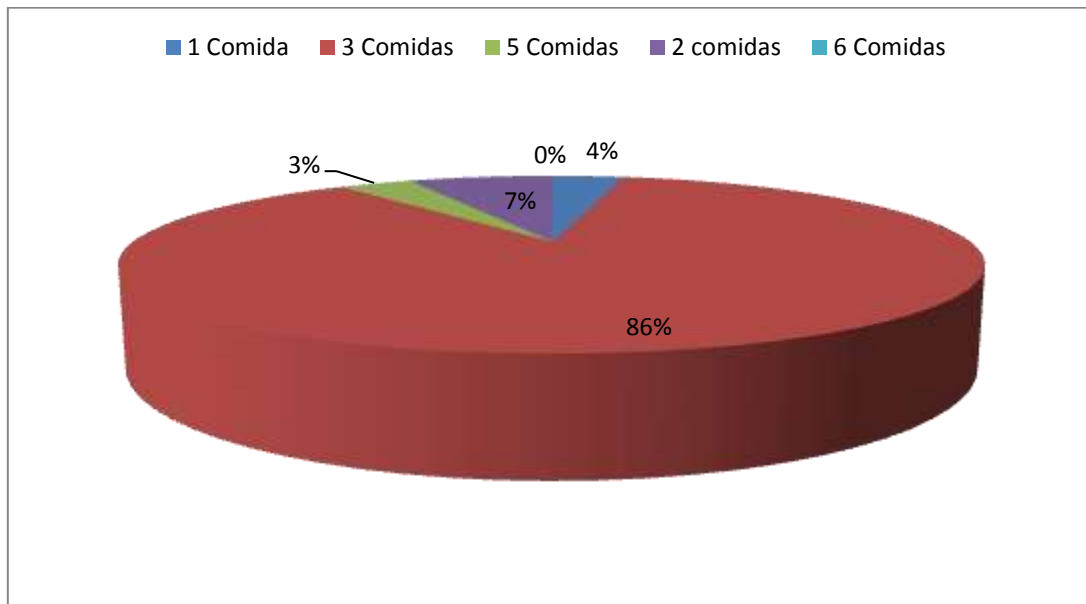


Gráfica No. 1

Fuente: Jardín de Niños "sor Juana Inés de la Cruz"  
Ciclo escolar 2011- 2012  
Grupo 3° C

La gráfica nos arroja que de 30 padres de familia, 6 de ellos consideran que el tipo de alimentación que ingieren es muy buena, 21 de ellos menciona que su alimentación es buena, 2 de ellos menciona que su alimentación es regular, un padre de familia dice que su alimentación es mala y ninguno de los encuestados cree que su alimentación es pésima. Por lo anterior, podemos observar que el 70% los Padres de familia encuestados reconocen que la alimentación que consumen es buena de acuerdo a su criterio o al conocimiento que tienen ellos sobre lo que es una buena alimentación.

### COMIDAS QUE REALIZA AL DÍA

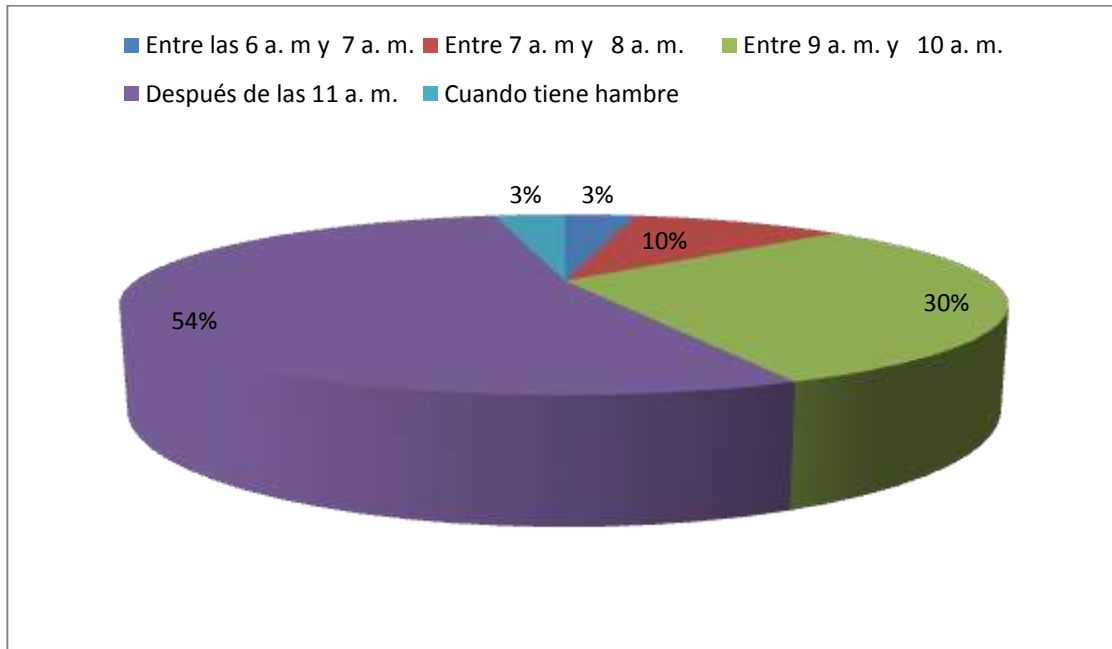


Gráfica No. 2

Fuente: Jardín de Niños "Sor Juana Inés de la Cruz"  
Ciclo escolar 2011- 2012  
Grupo 3° C

La presente gráfica nos arroja que de 30 padres de familia encuestados, 1 de ellos manifiesta que sólo realiza una comida al día, 25 mencionan realizar 3 comidas al día, 1 menciona consumir 5 comidas al día, 2 mencionan que toma 2 comidas al día y ninguno de los encuestados dice consumir 6 comidas diarias. Por lo tanto, se obtiene que el 86% de los padres de familia encuestados cree que una alimentación sana está compuesta por 3 comidas al día. Al igual que se obtiene que ninguno de ellos realiza 6 comidas al día, siendo éstas las más recomendadas, considerando 3 comidas fuertes y 3 colaciones.

### HORA EN LA QUE TOMA SU PRIMER ALIMENTO

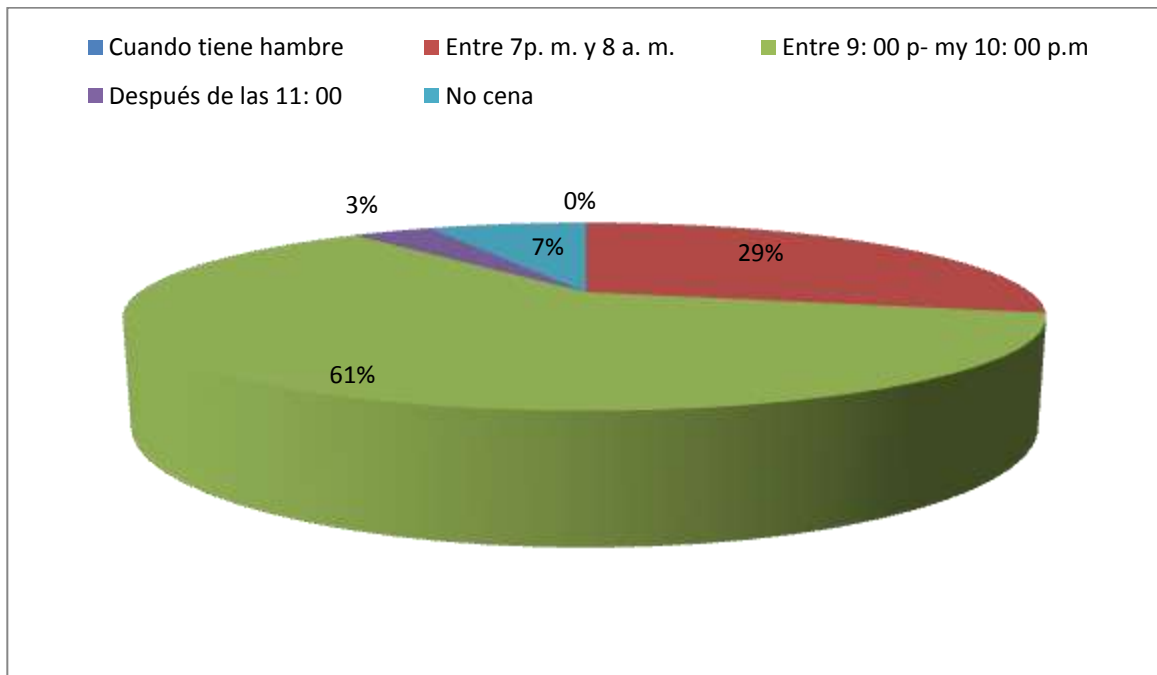


Gráfica 3

Fuente: Jardín de Niños "Sor Juana Inés de la Cruz"  
Ciclo escolar 2011- 2012  
Grupo 3° C

En la gráfica se observa que 1 de los 30 padres de familia encuestados realiza su primera comida entre las 6: 00 y 7: 00 a. m, 3 dicen tomar su primera comida entre las 7: 00 y 8: 00 a. m., 9 mencionan tomar su primera comida entre las 9: 00 y 10:00 a. m., 16 mencionan tomarla después de las 11: 00 a. m y solo 1 de ellos menciona que lo hace cuando tiene hambre. De lo anterior se observa que el 54% toman su primera comida después de las 11 de la mañana, desconociendo que es importante para tener una buena salud el consumir el primer alimento en las primeras horas del día.

### HORA DE SU ÚLTIMA COMIDA

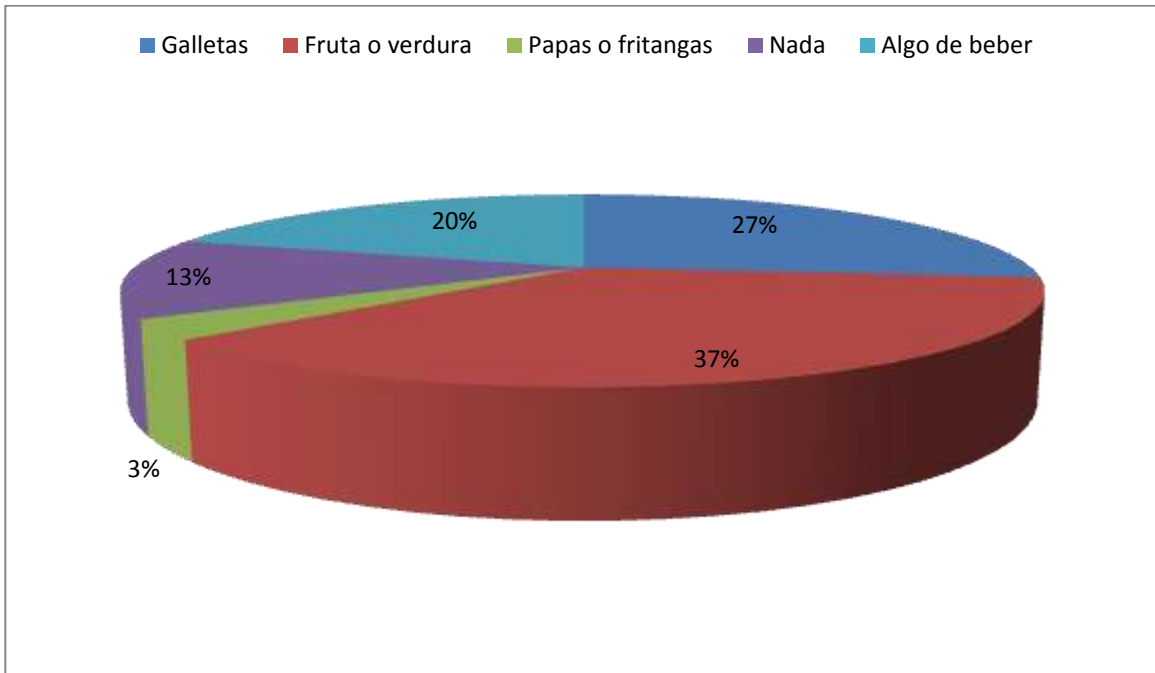


Gráfica No. 4

Fuente: Jardín de Niños "Sor Juana Inés de la Cruz"  
Ciclo escolar 2011- 2012  
Grupo 3° C

La gráfica arroja que de los 30 padres de familia encuestados 8 mencionan tomar su último alimento entre 7 y 8 p. m, 19 dicen tomar su última comida entre 9 y 10 p. m., 1 menciona tomar su último alimento después de las 11:00 p. m. y 2 de ellos menciona no cenar. Con lo cual se observa que el 61% de los padres de familia encuestados toman alimentos entre las 9:00 a 10:00 p. m., la cual es un horario muy poco recomendado para una comida fuerte, pues es un horario en que el cuerpo ya no tiene mucha actividad física.

### TIPO DE ALIMENTO QUE CONSUME ENTRE COMIDAS

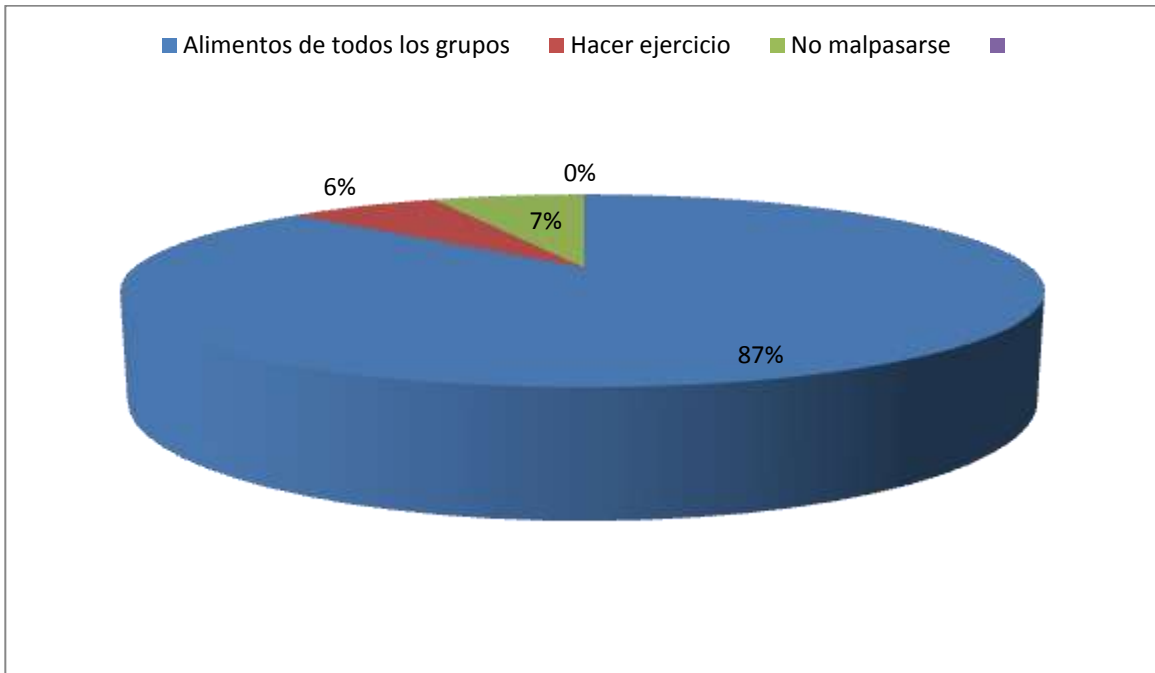


Gráfica No. 5

Fuente: Jardín de Niños "Sor Juana Inés de la Cruz"  
Ciclo escolar 2011- 2012  
Grupo 3° C

La gráfica arroja que de 30 padres encuestados, 8 dicen consumir galletas entre las comidas, 11 dicen consumir frutas o verdura, 1 menciona consumir papas o fritangas, 4 mencionan no consumir nada y 6 dicen tomar algo de beber. Mediante estos datos se observa que el 37% de los padres encuestados consumen algún alimento entre comidas y entre lo que más consumen son las frutas, verduras, por lo que se infiere que algunos de los padres de familia conocen los valores nutrimentales que aportan las frutas y verduras en su dieta diaria.

### QUE CONTIENE UNA ALIMENTACIÓN ADECUADA



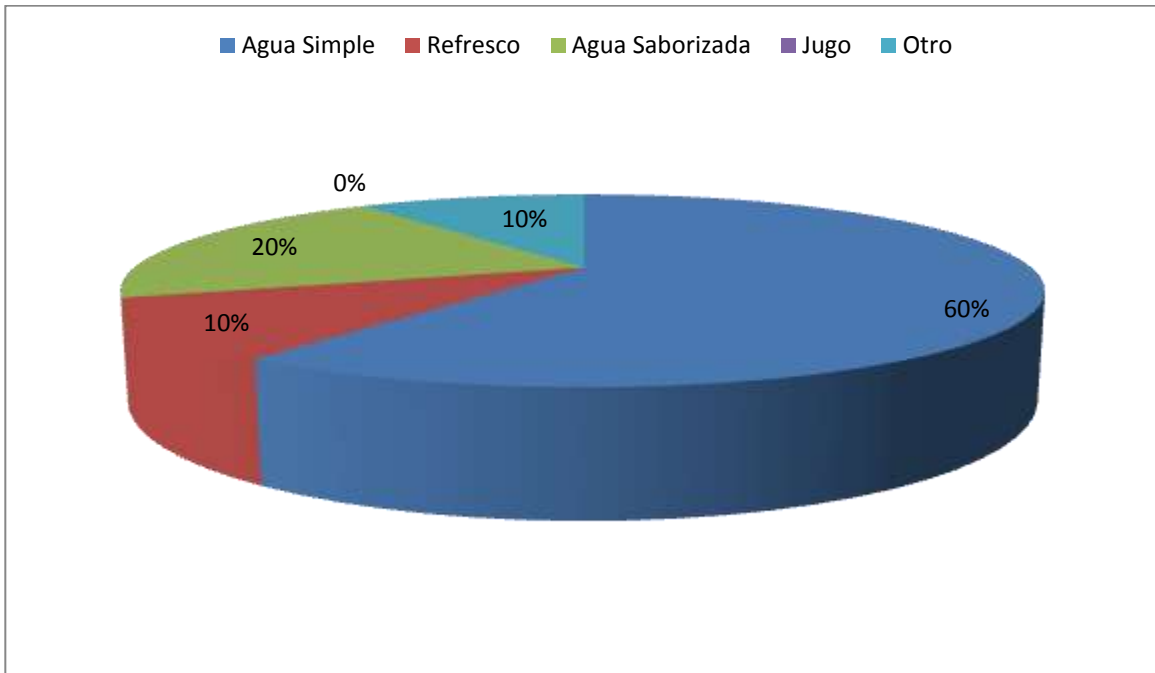
Gráfica No. 6

Fuente. Jardín de Niños "Sor Juana Inés de la Cruz"  
Ciclo escolar 2011- 2012  
Grupo 3° C

La gráfica nos arroja que de los 30 padres encuestados 26 de ellos manifiesta que una alimentación adecuada está compuesta por todos los grupos de alimentos, es decir por fruta, verdura, carne, huevo, cereales, lácteos, harinas, 2 de ellos mencionan que además de comer de todo la alimentación adecuada debe estar acompañada de una rutina de ejercicios, y 2 dicen que además de comer es necesario para tener una buena alimentación no malpasarse y comer a sus horas. Se observa que el 87% de los padres encuestados saben que es una alimentación adecuada sin embargo hay otras gráficas que demuestran que aunque lo saben no lo practican.



### BEBIDA DE SU PREFERENCIA

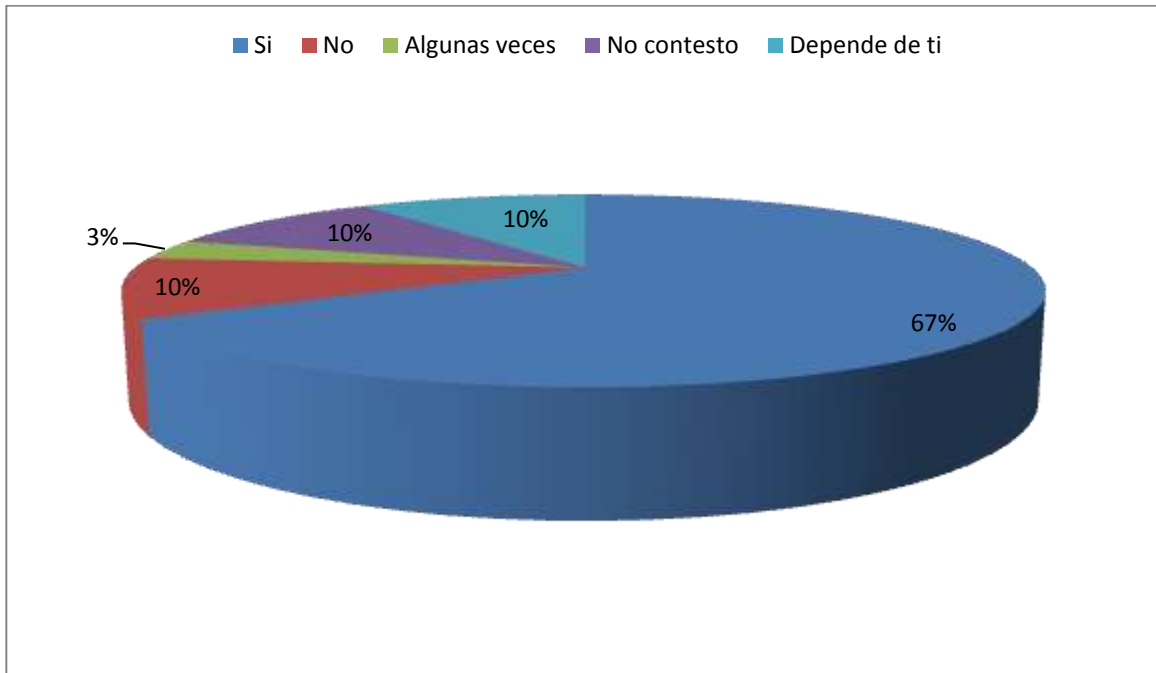


Gráfica No. 8

Fuente: Jardín de Niños "Sor Juana Inés de la Cruz"  
Ciclo escolar 2011- 2012  
Grupo de 3° C

La gráfica nos muestra que de los 30 padres de familia encuestados, 18 de ellos prefieren beber agua simple, 3 dicen que prefieren tomar refresco, 6 mencionan que prefieren el agua saborizada y 3 de ellos mencionan otro tipo de bebida como el café, el té y el agua de fruta natural. Por lo que se observa a través de la gráfica que el 60% de los padres de familia prefieren el ingerir el agua simple como bebida de su preferencia, de lo cual se infiere que tal vez reconozcan la importancia de esta en el organismo para tener buena salud.

### SU APARIENCIA DETERMINA SU AUTOESTIMA

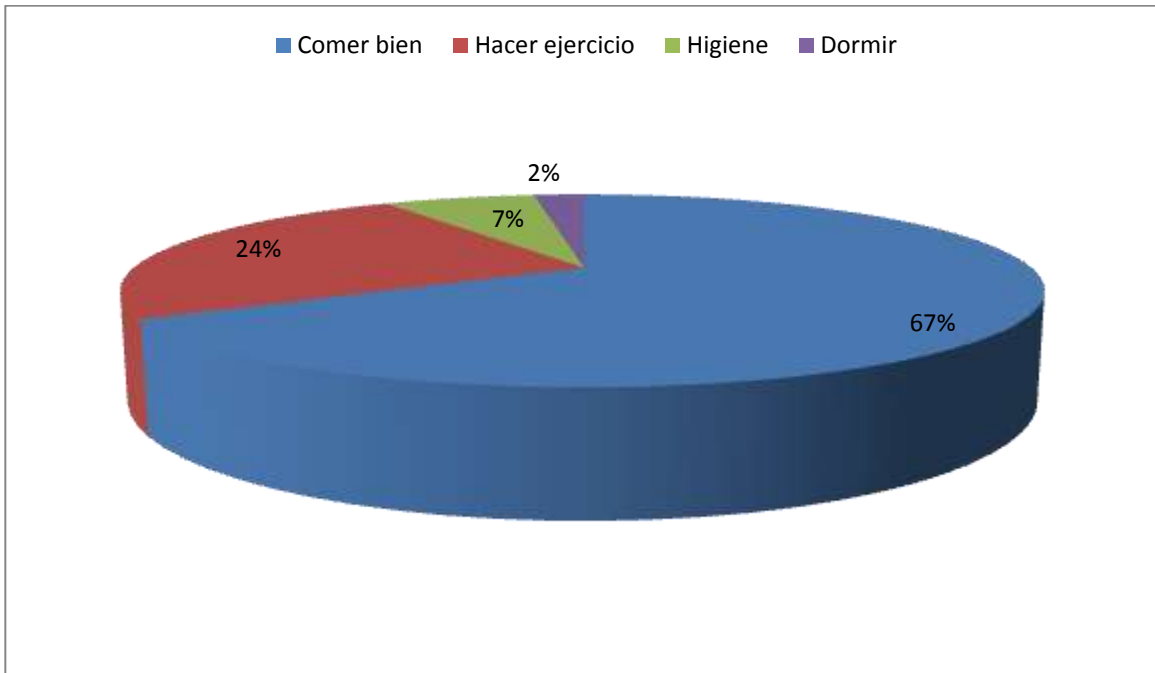


Gráfica No. 20

Fuente: Jardín de Niños "Sor Juana Inés de la Cruz"  
Ciclo escolar 2011- 2012  
Grupo 3° C

La gráfica muestra que de los 30 padres de familia encuestados 20 de ellos menciona que sí importa tu apariencia para determinar la autoestima. 3 dicen que no tiene que ver tu apariencia para determinar tu autoestima, 1 de ellos menciona que solo en algunas veces, 3 de ellos no contestan a la pregunta y 3 mencionan que la autoestima depende de uno mismo. A través de esta pregunta abierta se obtiene que el 67% de los padres de familia encuestados cree que la manera como te veas determina como te sientas y que así te ven los demás. Por otro lado, encontramos que 3 de ellos mencionan que la autoestima depende de ti, de cómo te sientas contigo mismo, y la importancia que te debes de tener a ti mismo antes que a los demás.

### PARA TENER UNA BUENA SALUD

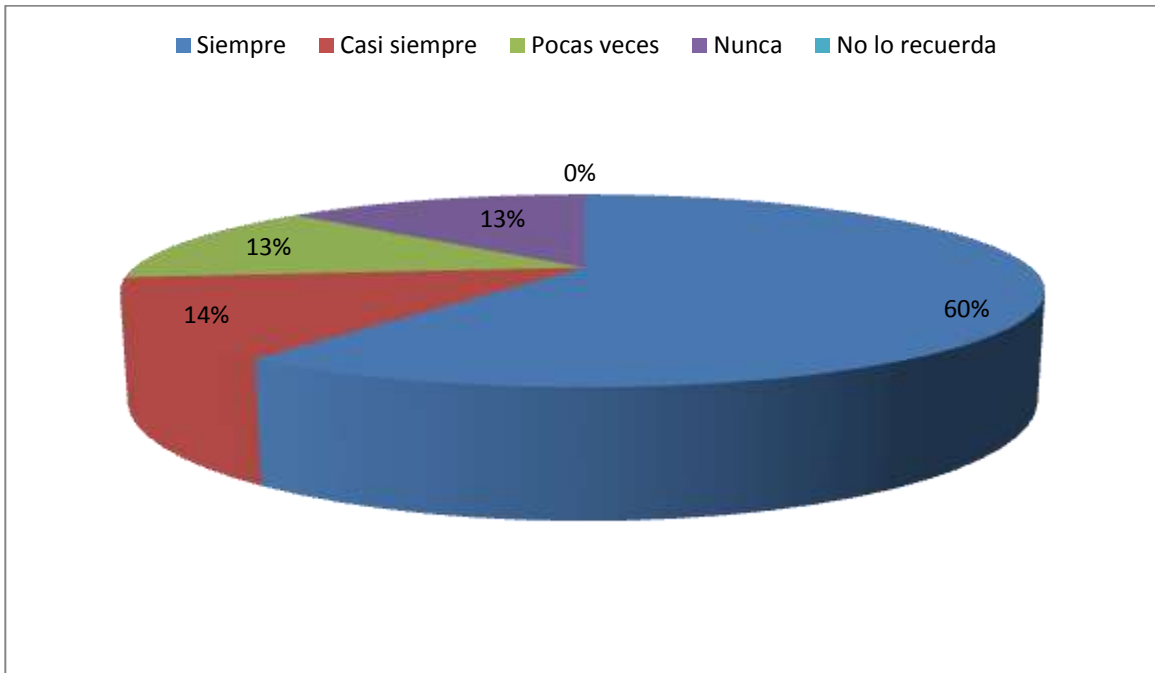


Gráfica No. 21

Fuente: Jardín de Niños "Sor Juana Inés de la Cruz"  
Ciclo escolar 2011- 2012  
Grupo 3° C

La gráfica nos arroja que los 30 niños encuestados consideran que una buena salud se debe a comer bien, sin embargo, como es una pregunta abierta los niños agregan a esta respuesta otras que complementan. Tal como se observa en la gráfica, 11 de ellos mencionan que aparte de comer bien se debe hacer ejercicio. 3 de ellos mencionan que aparte de hacer ejercicio es necesario lavarse las manos y asearse. Uno menciona que también es bueno dormir. Se observa en los resultados arrojados a través de las encuestas que el 67% los niños preescolares tiene el conocimiento de lo que se debe de hacer para tener una buena salud, tal vez lo único necesario es que ellos adquieran mayores conocimientos sobre lo que deben consumir.

### DESAYUNAS ANTES DE SALIR DE CASA

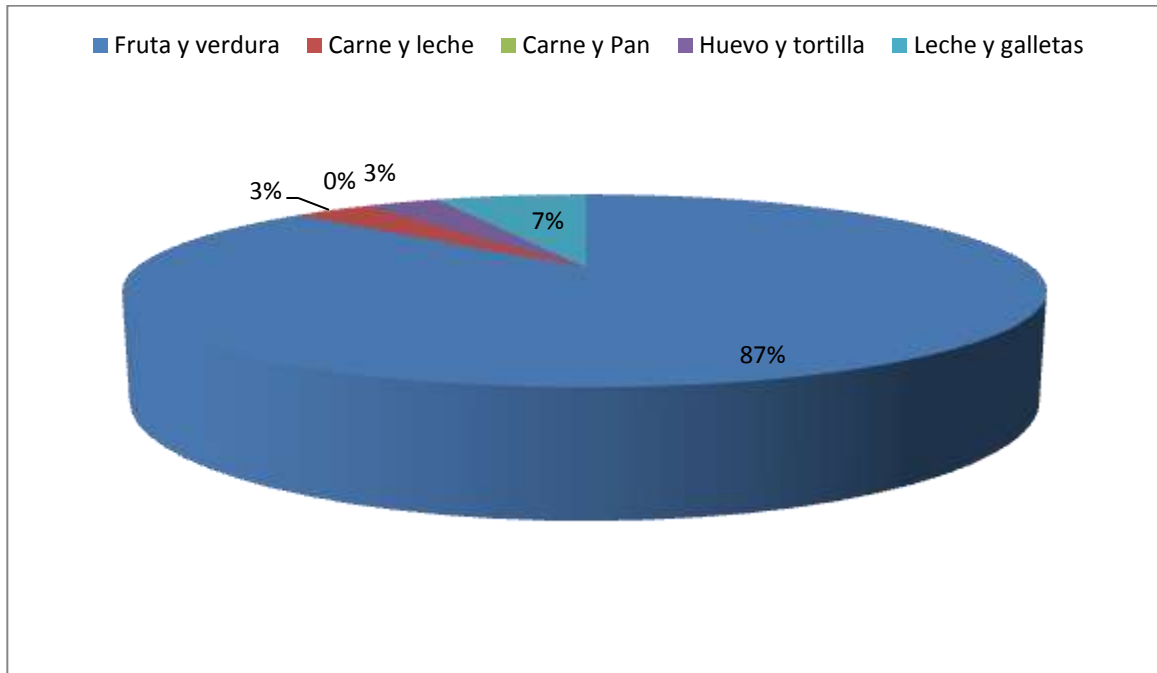


Gráfica No. 25

Fuente: Jardín de Niños "Sor Juana Inés de la Cruz"  
Ciclo escolar 2011- 2012  
Grupo 3° C

La gráfica arroja que los 30 niños encuestados 18 de ellos menciona que siempre desayuna antes de salir de casa, 4 dicen que casi siempre desayuna antes de salir de casa, 4 de ellos mencionan que pocas veces desayuna antes de salir de casa, y 4 dicen que nunca desayuna antes de salir de casa. A través de la gráfica podemos observare que el 60% de los niños desayuna antes de salir de casa, sin embargo, dentro del aula se muestra otra situación, pues al comienzo de la jornada escolar más de la mitad del grupo manifiesta tener hambre a muy temprana hora, por lo que podemos inferir que posiblemente no desayunen en casa.

### ALIMENTOS QUE AYUDAN A TU CUERPO

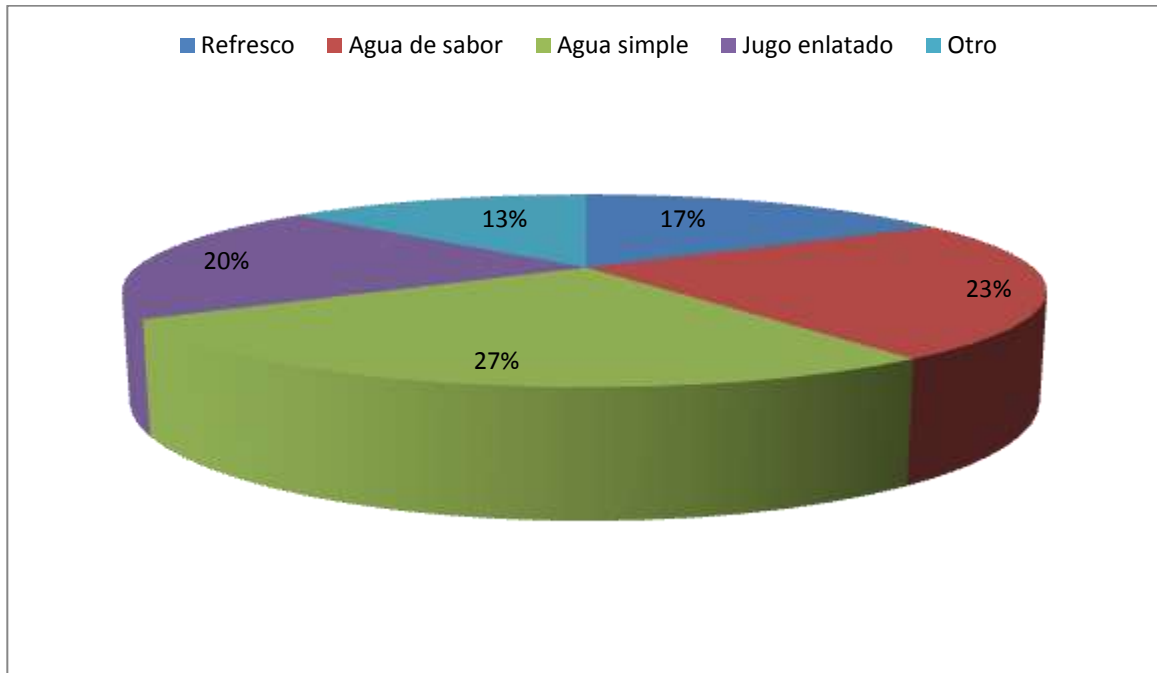


Gráfica No. 29

Fuente: Jardín de Niños "Sor Juana Inés de la Cruz"  
Ciclo escolar 2011- 2012  
Grupo 3° C

En la gráfica podemos observar que los 30 niños encuestados 26 de ellos mencionan que los alimentos que le ayudan más a su cuerpo son las frutas y las verduras. Sólo uno de ellos menciona que la carne y pan le hacen bien a su cuerpo. Uno dice que el huevo y la tortilla. Y 3 de ellos mencionan que los alimentos que le hacen más bien a su cuerpo son las galletas y la leche. Es importante recordar que los niños preescolares se pueden dejar guiar por la apariencia de los alimentos, posiblemente por eso tres de los encuestados mencionan que las galletas y la leche le hacen bien a su cuerpo. Encontramos que el 87% de los niños reconoce que las frutas y verduras son los alimentos que le hacen más bien a su cuerpo.

### BEBIDA DE TU PREFERENCIA

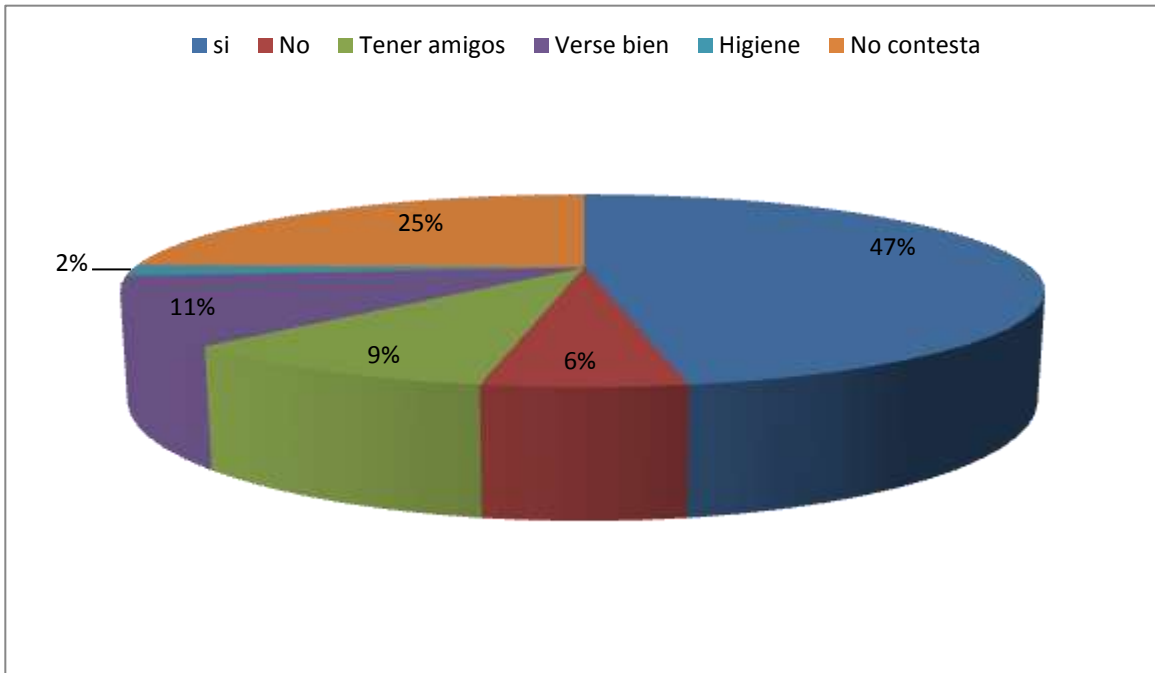


Gráfica No. 31

Fuente: Jardín de Niños "Sor Juana Inés de la Cruz"  
Ciclo escolar 2011- 2012  
Grupo 3° C

En la gráfica podemos observar que los 30 niños encuestados 5 de ellos mencionan que su comida favorita es el refresco, 7 dicen que prefiere el agua de sabor, 8 de ellos mencionan que prefieren el agua simple, 6 dicen que le gusta beber el jugo enlatado y 4 de ellos mencionan que prefiere otro tipo de bebida entre las que mencionan el agua de frutas naturales, la leche y malteadas en tetrapack. La gráfica arroja satisfactoriamente que en el 27% prefieren consumir agua simple, sin embargo dentro del salón de clase se observa que, cuando los niños preescolares llevan lonche, pocos de ellos llevan agua simple para acompañar su lonche.

### LA FORMA DE VERTE TE PERMITE HACER AMIGOS

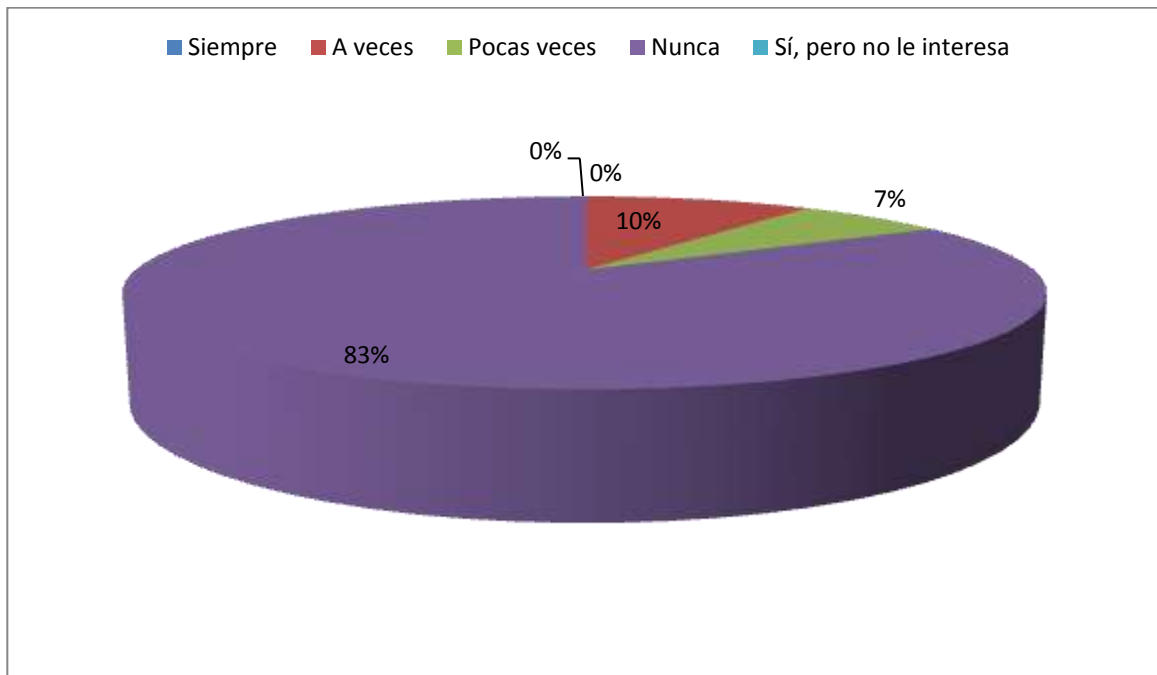


Gráfica No. 38

Fuente: Jardín de Niños "Sor Juana Inés de la Cruz"  
Ciclo escolar 2011- 2012  
Grupo 3° C

En la gráfica nos arroja que de los 30 niños encuestados 25 de ellos mencionan que la forma de verse le ayuda a hacer amigos, 3 de ellos dicen que no y 2 de ellos no contesta. Entre los que mencionan que si es importante la forma como se vean encontramos que 5 de ellos mencionan que les ayuda a relacionarse, 6 de ellos para verse bien, 1 dice que es por higiene y 13 de ellos no contestan la interrogante. Como podemos observar para los niños preescolares si les interesa la forma como se ven y la manifiestan principalmente en verse bien y en relacionarse.

### TE MOLESTAN TUS COMPAÑEROS POR TU PESO



Gráfica No. 39

Fuente: Jardín de Niños "Sor Juana Inés de la Cruz"  
Ciclo escolar 2011- 2012  
Grupo 3° C

En la gráfica podemos observar que los 30 niños encuestados 25 de ellos mencionan que nunca lo han molestado por su peso corporal. 3 de ellos dicen que a veces se le ha molestado por su peso, 2 mencionan que pocas veces. Con lo anterior podemos observar que el 83% de los niños encuestados no ha sido molestado por su peso, esta situación tal vez se da por las características de los niños preescolares que son menos ofensivos que los niños de edad escolar.



### **CUESTIONARIO PARA PADRES DE FAMILIA.**

Sr. (a). Padres de familia el presente cuestionario tiene la finalidad de recabar información importante que permita formular el diagnóstico del trabajo de Tesis que elabora la alumna Profa. Sandra González Martínez la cual se encuentra actualmente cursando la Maestría en Educación Familiar, de la Universidad Panamericana, por lo cual le pido de la manera más atenta responda con la mayor franqueza posible, cabe destacar que esta información se abordará de manera confidencial.

**INDICACIONES.** Señale la opción correcta.

1. ¿Cómo considera su salud?  
a) Muy buena    b) Buena    c) Regular    d) Mala    e) Pésima
2. ¿Cuántas comidas realiza al día?  
a) 1 comida    b) 3 comidas    c) 5 comidas    d) 2 comidas    e) 6 comidas
3. ¿A qué hora del día toma su primera comida?  
a) Entre 6: 00a. mm y 7:00 a. m.  
b) Entre 7:00 a.m. y 8:00 a. m.  
c) Entre 8: 00 a. m. y 9: 00 a. m.  
d) Después de las 10: 00 a. m.  
e) Cuando tienen hambre
4. ¿A qué hora toma la última comida del día?  
a) Cuando tiene hambre.  
b) Entre las 7: 00 p. m y 8: 00p.m.  
c) Entre las 9: 00 p. m. y las 10:00 p. m.  
d) Después de las 11:00 p. m.

e) No cena.

5. Acostumbra comer algo entre las comidas fuertes (desayuno, comida y cena)

¿qué tipo de alimento?:

a) Galletas

b) Fruta o verdura

c) Papas fritas o fritangas

d) Nada

e) Algo de beber

5. ¿Qué es para usted una alimentación adecuada?

---

---

---

---

---

6. ¿A qué destina su tiempo libre?

a) Ver T. V.   b) Descansar   c) Leer   d) Salir de paseo   e) Hacer ejercicio.

7. Cuando tiene sed, ¿qué prefiere tomar?

a) Agua simple   b) Refresco   c) Agua saborizada   d) Jugo   e) Otro

8. ¿Cómo considera su peso?

a) Correcto   b) Excesivo   c) Deficiente   d) No lo sabe   e) No le da importancia

9. La alimentación que le brinda a su familia considera que es:

a) Muy buena   b) Buena   c) Regular   d) Mala   e) Muy mala

10. Su hijo preescolar generalmente come:

- a) Lo que le dan
- b) Sólo lo que le gusta
- c) Lo que hay en casa
- d) De todo
- e) Come poco

11. Considera que el peso que tiene su hijo que asiste al Jardín de Niños es:

- a) Acorde a su edad
- b) Por arriba de lo normal
- c) Por debajo de lo normal
- d) No lo sabe
- e) No le importa

12. ¿En casa se establecen horarios para la alimentación?

- a) Siempre
- b) A veces
- c) Algunas veces
- d) No
- e) Nunca

13. Cuando su hijo lleva lonche al Jardín de Niños generalmente:

- a) Le prepara algo en casa
- b) Le compra algo en la tienda
- c) Compra dentro del Jardín de Niños
- d) Desayuna y espera hasta que salga del jardín para comer
- e) No desayuna y solo toma la soya que le ofrecen en el jardín

14. Si prepara lonche en casa, usted prefiere prepararle:

- a) Torta o sándwich
- b) Fruta o verdura
- c) Tacos
- d) Algún guisado
- e) Le varia

15. Si su lonche es comprado, regularmente está compuesto por:

- a) Galletas
- b) Frituras
- c) Sándwich preparados
- d) Chocolates o dulces
- e) Variado

16. Generalmente de beber le da a su hijo cuando asiste al preescolar:

- a) Agua simple
- b) Refresco
- c) Bebida saborizadas
- d) Jugos enlatados
- e) Otro

17. La dieta de su hijo preescolar está mayormente compuesta por:

- a) Fruta, verdura, carnes, huevo, cereales
- b) Carnes, huevo, semillas.
- c) Pastas, Pan, huevo, carnes
- d) Pan, huevo, tortilla
- e) De todo

18. Su hijo consume dulces generalmente:

- a) Durante todo el día
- b) Solo después de alguna comida
- c) Cuando él quiere

d) Solo en ocasiones especiales

e) No consume dulces

20 ¿Cree que la apariencia de las personas determine su autoestima? ¿por qué?

---

---

---

---

---

---

GRACIAS POR SU AMABLE ATENCIÓN

## CUESTIONARIO PARA NIÑOS Y NIÑAS PREESCOLARES

Sr. (a). Padres de familia el presente cuestionario es dirigido a su niño que cursa el Jardín de Niños tiene, con la finalidad de recabar información importante que permita formular el diagnóstico del trabajo de Tesis que elabora la alumna Profa. Sandra González Martínez la cual se encuentra cursando la Maestría en Educación Familiar, de la Universidad Panamericana, por lo cual le pido de la manera más atenta ayude a su hijo(a) a contestar con la mayor franqueza posible, cabe destacar que esta información se abordará de manera confidencial.

**INDICACIONES.** Señale la opción correcta.

1. ¿Qué debes de hacer para tener una buena salud?

---

---

---

---

2. ¿Quién te prepara la comida?

a) Mamá    b) Papá    c) Abuelita (o)    d) Hermanos    e) Otro,  
especifique\_\_\_\_\_

3. ¿Cuántas veces comes al día?

a) 2 veces    b) 3 veces    c) 5 veces    d) 6 veces    e) No lo sabe

4. ¿Qué te gusta comer?

a) Sopa    b) Carne    c) Fruta    d) Huevo    e) Todo

5. ¿Desayunas en casa antes de salir?
  - a) Siempre
  - b) Casi siempre
  - c) Pocas veces
  - d) Nunca
  - e) No lo recuerda
  
6. Por las noches, ¿comes algo?
  - a) Siempre
  - b) Casi siempre
  - c) Pocas veces
  - d) Nunca
  - e) No lo recuerda
  
7. ¿Con quién comes regularmente?
  - a) Con la familia
  - b) Con mamá y hermanos
  - c) Con papá y hermanos
  - d) Con abuelita o tíos
  - e) Otro, especifique: \_\_\_\_\_
  
8. Al llevar lonche al Jardín de Niños, que prefieres:
  - a) Galletas
  - b) Papas
  - c) Fruta
  - d) Sándwich
  - e) Tacos

9. De los siguientes alimentos, ¿cuáles crees que le hagan más bien a tu cuerpo?
- a) Fruta y verdura
  - b) Carne y leche
  - c) Carne y pan
  - d) Huevo y tortilla
  - e) Leche y galletas
10. Por las tardes que haces:
- a) Ver televisión
  - b) Jugar
  - c) Ir al parque
  - d) Descansar
  - e) De todo
11. ¿Qué es lo que te gusta beber?
- a) Refresco
  - b) Agua de sabor
  - c) Agua Simple
  - d) Jugo enlatado
  - e) Otro, especifique\_\_\_\_\_
12. ¿Comes dulces?
- a) Siempre
  - b) A veces
  - c) Pocas veces
  - d) Nunca
  - e) No me dejan
13. ¿Cómo te sientes con tu cuerpo?
- a) Muy bien
  - b) Bien
  - c) Regular
  - d) Mal
  - e) No muy bien



14. ¿Sabes cuánto pesas?

Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_ ¿Cuánto? \_\_\_\_\_

15. Cuando realizar algún deporte, tú:

- a) Te cansas rápidamente
- b) Puedes hacerlo por poco tiempo
- c) Lo haces por mucho tiempo
- d) Te cansas, sin embargo continuas
- e) No te gusta hacer deporte

16. Te gusta hacer ejercicio en tu jardín de niños?

Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

¿Porqué? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

17. ¿Cuándo haces ejercicio, te sientes:

- a) Alegre y con energía
- b) Contento
- c) Con ganas de hacer de todo
- d) Cansando
- e) Muy cansado

18. ¿Crees que la forma como te veas te ayuda a hacer amigos?

Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

¿Porqué? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

19. ¿Alguna vez te han molestado los niños o niñas por tu peso?
- a) Siempre
  - b) A veces
  - c) Pocas veces
  - d) Nunca
  - e) Sí, pero no le interesa
20. Si alguien molesta a alguno de tus compañeros o compañeras por la forma como se ve, ¿tú qué haces?:
- a) Lo defiendes
  - b) Le dices a alguien que les ayude (maestra, papá, mamá, etc)
  - c) Ignoras a el que molesta y se alejan
  - d) Prefieres quedarte callado
  - e) No te ha pasado

GRACIAS POR TU ATENCIÓN

# **CAPÍTULO IV**

# **ELEMENTOS DE LA**

# **PROPUESTA**

## **CAPÍTULO IV. ELEMENTOS DE UNA PROPUESTA**

### **4. 1. NOMBRE DE LA PROPUESTA**

La siguiente propuesta de intervención es un proyecto estratégico, en el cual se incluirán estrategias didácticas que nos permitirá la solución del problema.

Así pues se denomina la siguiente propuesta de intervención: “La alimentación, la mejor medicina para tener una mente sana y un cuerpo sano”.

### **4.2 INTRODUCCIÓN**

La siguiente propuesta está diseñada de acuerdo a la investigación que se ha realizado sobre los problemas de alimentación que se presentan en los niños preescolares y como repercuten en su autoestima, en base a los resultados obtenidos del trabajo de campo, quedando denominada la propuesta de la siguiente manera: “la alimentación, la mejor medicina para tener una mente sana y un cuerpo sano”.

Se elige ese nombre porque se ha visto que somos lo que consumimos y lo reflejamos, además de que los alimentos poseen los nutrientes que nuestro cuerpo necesita para estar sanos.

El objetivo principal de la propuesta, es que los Padres de familia modifiquen sus hábitos alimenticios, pues si se comienza con ellos, a su vez también podrán transmitirlo a sus familias.

Dentro de los objetivos específicos se contemplan también a los niños preescolares considerando que si ellos adquieren los aprendizajes que les permitan discriminar a los alimentos que no le hacen bien para su salud pedirán a sus papas que dejen de dárselos y, por lo tanto, de consumirlos.

La propuesta se aplicará en el Jardín de Niños “Sor Juana Inés de la Cruz” específicamente en el grupo de 3° C en el ciclo escolar 2011- 2012, comenzando con una conferencia dirigida por los niños preescolares, siguiendo con un curso- taller destinado a Padres de Familia del mismo grupo, sin embargo con la apertura a que pueden integrarse cualquier miembro interesado de la comunidad educativa.

El curso- taller incluirá algunas actividades que permitan el logro de los objetivos, creando en los Padres de Familia una cultura de salud alimentaria. En cada una de las sesiones, se presentan los objetivos particulares para cada sesión. Se considera importante incluir en ellas espacios cortos de activación física de manera divertida, como parte de una salud óptima, apoyándose de música, incluyendo una especialista en la última sesión. Siendo importante minutos de relajación y convivencia durante un breve receso acompañado de la ingesta de un sencillo refrigerio.

Al igual que en el curso- taller, en la conferencia se implementará también una activación física dirigida por los niños preescolares.

El tiempo destinado a la conferencia es de sólo dos horas, pues se toman en cuenta las características específicas de los niños preescolares, así como actividades dinámicas atendiendo a estas características.

Con lo anteriormente expuesto se pretende disminuir los problemas de alimentación, pudiéndose continuar con actividades permanentes en las que se incluyan a los Padres de Familia dentro del trabajo del Jardín de Niños tales como la preparación de menús periódicamente.

#### **4.3 JUSTIFICACIÓN**

De acuerdo con la información arrojada en los cuestionarios aplicados a los niños de 3° C del Jardín de Niños “Sor Juana Inés de la Cruz” del fraccionamiento José López Portillo se detecta que los padres de familia tienen conocimiento de lo que es una buena alimentación, sin embargo hay cuestionamientos que nos indican que aunque lo saben no lo practican, pudiendo ser por diversas causas por las cuales no llevan una buena alimentación (laborales, económicas, etc.).

Una de las preguntas que llama la atención es ¿cuántas comidas realiza al día? Y se observa que de los 30 padres encuestados hay uno que menciona que solo realiza una comida al día. Detectándose que para la mayoría de ellos realizar tres comidas es lo más indicado para tener una buena salud, no olvidando que lo recomendado es realizar 3 comidas y 2 refrigerios.

Dentro del cuestionario se les cuestiona sobre el peso de su hijo preescolar y solo una de las personas encuestadas menciona que el peso de su hijo preescolar es por arriba de lo normal, sin embargo se observa que en el grupo hay cuatro niños con sobrepeso, al igual se le realiza esta pregunta a los niños preescolares y solo 11 de ellos saben cuánto pesan, para los demás no es importante esa información.

Además se observa que la autoestima y su apariencia es importante, tanto para los Padres de Familia como para los niños preescolares, y aunque tal vez en preescolar no sea tan notorio la discriminación por su aspecto, es importante comenzar a trabajarlo desde edades tempranas, pues al ingresar a la escuela primaria los niños poseen otras características pudiéndose presentar la burla o discriminación por su aspecto físico, comenzando, precisamente con la modificación de sus hábitos alimenticios.

Es por tal motivo que se considera importante el diseño de una propuesta de intervención docente permitiendo la actuación ante estos futuros problemas de salud y su repercusión en la autoestima, además de la prevención para los niños preescolares que se encuentran en un rango normal de peso corporal.

Aprovechando el papel importante que se tiene como educador familiar para el logro de los objetivos planteados dentro de esta investigación, además de que como educadoras del nivel preescolar siendo la primera educación formal del niño.

Por lo tanto se diseña la propuesta de intervención destinada tanto a Padres de Familia como a niños preescolares con el fin de lograr cambios desde la familia.

#### **4.4 OBJETIVOS**

**Objetivo General:** Que los Padres de Familia modifiquen hábitos alimenticios a través de conocimientos adquiridos y habilidades desarrolladas en propuesta de intervención educativa y de esta manera les permita crear una cultura de salud alimentaria.

**Objetivos específicos:**

- Que los Padres de Familia de los niños del grupo de 3° C del Jardín de Niños “Sor Juana Inés de la Cruz”, adquieran conocimientos que les permitan la ingesta de alimentos adecuados para que lleven una vida más sana junto con sus familias.
  
- Que los niños del Jardín de Niños “Sor Juana Inés de la Cruz” integren aprendizajes que les permitan discriminar el tipo de alimentos que les hace bien para tener una vida saludable mediante la implementación de una propuesta educativa.



#### **4.5. ESTRATEGIAS**

La presente estrategia permitirá el cumplimiento de los objetivos, logrando que los padres de familia y los alumnos del grupo de 3° C adquieran una cultura de salud alimentaria mediante aprendizajes adquiridos. Para lo cual se proponen acciones que logren los objetivos planteados.

Comenzaremos con una conferencia guiada por los niños preescolares, en la cual previamente se adquirirán los conocimientos en clases para luego exponerlas ante los padres de familia, tratando temas relacionados con la alimentación de las familias, partiendo de cómo es su alimentación y concluyendo con una reflexión de que necesitan hacer para modificar su tipo de alimentación y el logro de una mejor calidad de vida para ellos y sus familias.

También se ofrecerá un curso- taller dirigido a padres de familia, con el fin de que adquieran conocimientos que les faciliten la elección de una alimentación sana para ellos y sus familias, además de algunos elementos que les permitan discriminar alimentos que no le hacen muy bien a u organismo, tratando estos temas de manera práctica y sencilla con un vocabulario acorde a las características de los participantes. Recalcando la importancia de que la alimentación debe ser balanceada, incluyendo a todos los grupos alimenticios proteínas, carbohidratos y grasas.

#### 4.6. DESARROLLO DE LA PROPUESTA

##### PROPUESTA

**NOMBRE DE LA CONFERENCIA:** La alimentación, la mejor medicina para tener una mente sana y un cuerpo sano.

**LUGAR:** Jardín de Niños “Sor Juana Inés de la Cruz”

**PONENTE:** Niños del Jardín de Niños “Sor Juana Inés de la Cruz” grupo de 3° C

**FECHA:** 4 Noviembre 2011

**PARTICIPANTES:** Padres de Familia del grupo de 3° C

**HORA:** 4: 00 a 6: 00 P. M.

**BIBLIOGRAFÍA:** SEP (2011) Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria, estrategia contra el sobre peso y la obesidad.

OBJETIVO ESPECÍFICO.	SUBTEMA Y ACTIVIDADES.	TIEMPO.	METODOLOGÍA Y ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS.	RECURSOS TÉCNICOS, HUMANOS, MATERIALES Y FINANCIEROS.	EVALUACIÓN.
Que los participantes adquieran conocimientos que les permitan tener una alimentación adecuada.	Bienvenida a los ponentes y a los participantes	10 min	Los participantes dirán su nombre y una breve explicación de lo que comen regularmente.	Ponentes y participantes	Los padres de familia asistentes expondrán que modificaciones harán a sus hábitos alimenticios.
	Activación Física.	10 min	Movimientos sencillos involucrando todas las partes del cuerpo.	Música y grabadora	
	El plato del buen	10 min	Mostrar el grafico	Hojas de rotafolio	

## Maestría en Educación Familiar

	comer		del plato del buen comer		
	Los alimentos de acuerdo a los nutrimentos que contienen: Grupo 1. Frutas y verduras Grupo 2. Cereales y tubérculos Grupo 3. Leguminosas y alimentos de origen animal	20 min	Exposición por parte de los ponentes	Ponentes, padres de familia, papel de rotafolio con varias imágenes que apoyen lo expuesto.	
	Retroalimentación con preguntas por parte de los participantes a los ponentes	10 min	Tarjetas	Padres de familia y ponentes.	
	Receso	20 min	Tiempo libre y refrigerio	Asistentes	
	Los elementos para tener una vida saludable: alimentación correcta, activación física regular y vivir en un ambiente saludable	20 min	Exposición por parte de los ponentes	Ponentes, hojas de rotafolio con las imágenes de una vida saludable.	

## Maestría en Educación Familiar

	<p>Recomendaciones para mejorar los hábitos alimenticios de tu familia: cuidar que comen, cuantas comidas realizan al día, desayunar antes de salir de casa, consumir agua simple, organizar la comida en cinco tiempos (desayuno, refrigerio, comida, refrigerio y cena).</p>	10 min.	Exposición de los ponentes	Lista de las recomendaciones.	
	<p>Cierre de las actividades y evaluación ¿Qué modificare en mi alimentación?</p>	10 min.	Exposición por parte de los padres de familia	Ponentes, Padres de Familia y conocimientos adquiridos	

**CARTA DESCRIPTIVA.****TEMA:** La alimentación correcta**LUGAR:** Jardín de Niños “Sor Juana Inés de la Cruz”**PONENTE:** Sandra González Martínez**FECHA:** 7 de Noviembre del 2011.**PARTICIPANTES:** Padres de familia**HORA:** De 4:00 a 6:30 P.M.

<b>OBJETIVO ESPECÍFICO.</b>	<b>SUBTEMA Y ACTIVIDADES.</b>	<b>TIEMPO.</b>	<b>METODOLOGÍA Y ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS.</b>	<b>RECURSOS TÉCNICOS, HUMANOS, MATERIALES Y FINANCIEROS.</b>	<b>EVALUACIÓN.</b>
Identifiquen la necesidad de modificar los hábitos alimenticios.	Que es para los participantes una alimentación correcta	10 min	Lluvia de ideas.	Pintarrón, plumones.	Elaborar un concepto propio sobre una alimentación correcta.
	Las características de una alimentación correcta: completa, equilibrada, inocua, suficiente, variada, adecuada.	20 min	Exposición por parte del ponente	Hojas de rotafolio, pintarrón, plumones ponente	
	La dieta de la Zona, como estar en la zona.	30 min	Exposición por parte del ponente	Bibliografía: Dieta para estar en la zona, Sears Barry	
	Receso.	20 min	Tiempo libre y refrigerio.	Fruta y agua fresca	
	Activación física	10 min	Canción “Una mane”	Música, grabadora	

Maestría en Educación Familiar

	<p>Vitaminas, minerales y la Zona</p>	30 min	Exposición por parte del ponente	Pintarrón, hojas de rotafolio, bibliografía: Dieta para estar en la Zona, Sears Barry	
	<p>Crear una dieta balanceada por medio de un collage y lo exponga ante el grupo</p>	20 min	Técnica "Collage" y trabajo en equipo	Ponente, padres de familia, papel de rotafolio, revistas, tijeras, plumones.	
	<p>Evaluación: ¿lo que aprendi en esta sesión?</p>	10 min	Lluvia de ideas	Padres de familia, ponente.	

**CARTA DESCRIPTIVA.****TEMA:** Carbohidratos, Proteínas y Grasas**LUGAR:** Jardín de Niños “Sor Juana Inés de la Cruz”**PONENTE:** Sandra González Martínez**FECHA:** 8 de Noviembre del 2011.**PARTICIPANTES:** Padres de familia**HORA:** De 4:00 a 6:30 P.M.

<b>OBJETIVO ESPECÍFICO.</b>	<b>SUBTEMA Y ACTIVIDADES.</b>	<b>TIEMPO.</b>	<b>METODOLOGÍA Y ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS.</b>	<b>RECURSOS TÉCNICOS, HUMANOS, MATERIALES Y FINANCIEROS.</b>	<b>EVALUACIÓN.</b>
Que los participantes identifiquen los alimentos y el tipo de nutrimentos que poseen.	Retroalimentación de los que se vio en la sesión pasada.	10 min	Lluvia de ideas.	Pintarrón, plumones.	Crean menús que contengan los nutrimentos adecuados de acuerdo a la dieta de la Zona.
	Que son los carbohidratos, proteínas y las grasas y en los alimentos que se encuentran.	30 min	Exposición por parte del ponente	Hojas de rotafolio, pintarrón, plumones ponente. Bibliografía: Dieta para estar en la zona, Sears Barry	
	Participación de los padres de familia sobre las costumbres alimenticias que tienen y reflexionen que tipo de nutrimentos consumen más en su alimentación.	20 min	Participación voluntaria de los asistentes	Experiencias de los padres de familia	

## Maestría en Educación Familiar

	Receso.	20 min	Tiempo libre y refrigerio.	Galletas y té	
	Activación física	10 min	Canción “Vamos a bailar”	Música, grabadora	
	Opciones de alimentos recomendados bajos en grasas, carbohidratos y proteínas.	30 min	Exposición por parte del ponente	Pintarrón, hojas de rotafolio, bibliografía: Una semana en la Zona, Sears Barry	
	Crear un menú que contenga un balance entre los carbohidratos, proteínas y grasas	20 min	Exposición y trabajo en equipo	Hojas de papel rotafolio, plumones, Padres de familia, ponente.	
	Evaluación escrita donde expongan identificando dentro de su dieta que nutrimento consume en mayor cantidad	10 min	Participación por parte de los Padres de Familia	Hojas de papel, lápices	



**CARTA DESCRIPTIVA.****TEMA:** La alimentación y su repercusión en la salud**LUGAR:** Jardín de Niños “Sor Juana Inés de la Cruz”**PONENTE:** Sandra González Martínez**FECHA:** 9 de Noviembre del 2011.**PARTICIPANTES:** Padres de familia**HORA:** De 4:00 a 6:30 P.M.

<b>OBJETIVO ESPECÍFICO.</b>	<b>SUBTEMA Y ACTIVIDADES.</b>	<b>TIEMPO.</b>	<b>METODOLOGÍA Y ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS.</b>	<b>RECURSOS TÉCNICOS, HUMANOS, MATERIALES Y FINANCIEROS.</b>	<b>EVALUACIÓN.</b>
Identifique los factores alimenticios que repercuten en la salud	Recordar que se vio la sesión anterior.	10 min	Participación de los asistentes.	Pintarrón, plumones.	Logre discriminar los alimentos y elija los que son benéficos para tener una buena salud
	Causas y consecuencias de una mala alimentación.	20 min	Por medio de dibujos los padres de familia expongan sus ideas al grupo.	Hojas de rotafolio, pintarrón, plumones ponente	
	Las frutas y verduras y la cantidad de vitaminas que aportan al organismo	30 min	Exposición por parte del ponente	Bibliografía: Dieta para estar en la zona, Sears Barry	
	Receso.	20 min	Tiempo libre y refrigerio.	Fruta y agua fresca	
	Activación física	10 min	Canción “La abejita”	Música, grabadora	

## Maestría en Educación Familiar

	<p>Botanas, galletas, pastelillos, confites y postres</p>	20 min	Exposición por parte del ponente	<p>Pintarrón, hojas de rotafolio, bibliografía: Acuerdo para la salud alimentaria. Lineamientos generales para el expendio de alimentos y bebidas en la Educ. Bas.</p>	
	Prepara un galletas de nuez	20 min	La forma de trabajo será de padres e hijos.	Galletas marías, lechera, nueces.	
	Evaluación: por medio de un ejercicio grafico los asistentes discriminaran que alimentos no son buenos para su salud	10 min	Se expondrá el ejercicio de manera grupal para que participe el que lo desee.	Padres de familia, ponente.	

**CARTA DESCRIPTIVA.****TEMA:** Ejercitarse es parte del bienestar**LUGAR:** Jardín de Niños “Sor Juana Inés de la Cruz”**PONENTE:** Sandra González Martínez**FECHA:** 10 de Noviembre del 2011.**PARTICIPANTES:** Padres de familia**HORA:** De 4:00 a 6:30 P.M.

<b>OBJETIVO ESPECÍFICO.</b>	<b>SUBTEMA Y ACTIVIDADES.</b>	<b>TIEMPO.</b>	<b>METODOLOGÍA Y ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS.</b>	<b>RECURSOS TÉCNICOS, HUMANOS, MATERIALES Y FINANCIEROS.</b>	<b>EVALUACIÓN.</b>
Identifique los beneficios de la activación física en el cuidado de la salud.	Retroalimentación de la sesión pasada.	10 min	Participación de los asistentes.	Comentarios de los padres de familia	Buscar oportunidades de ejercitarse físicamente con el propósito de tener una buena salud.
	Los participantes hablaran sobre sus actividades diarias	10 min	En parejas se explicaran por medio de mímica sus actividades diarias.	Padres de Familia	
	Tipos de ejercicio: aeróbico y anaeróbico y sus beneficios.	30 min	Exposición por parte del ponente	Hojas de rotafolio. Bibliografía: Dieta para estar en la zona, Sears Barry	
	Receso.	20 min	Tiempo libre y refrigerio.	Galletas y té.	
	Activación física	10 min	Canción “En el rancho del tío Juan”	Música, grabadora	

## Maestría en Educación Familiar

	Elementos para realizar una activación física: lugar, alimentación y peso adecuado	20 min	Exposición por parte del ponente	Pintarrón, hojas de rotafolio, bibliografía. Guía de Activación física preescolar	
	Realice una lista de las actividades cotidianas que puede aprovechar para ejercitarse.	20 min	Trabajo en equipo por medio de dramatizaciones	Padres de familia, vestuarios, etc.	
	Evaluación: escriba un compromiso para activarse con la familia	10 min	Comparta su compromiso con el grupo.	Hojas de colores, plumones	

**CARTA DESCRIPTIVA.****TEMA:** El desayuno y sus ventajas**LUGAR:** Jardín de Niños “Sor Juana Inés de la Cruz”**PONENTE:** Sandra González Martínez**FECHA:** 11 de Noviembre del 2011.**PARTICIPANTES:** Padres de familia**HORA:** De 4:00 a 6:00 P.M.

<b>OBJETIVO ESPECÍFICO.</b>	<b>SUBTEMA Y ACTIVIDADES.</b>	<b>TIEMPO.</b>	<b>METODOLOGÍA Y ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS.</b>	<b>RECURSOS TÉCNICOS, HUMANOS, MATERIALES Y FINANCIEROS.</b>	<b>EVALUACIÓN.</b>
Reconocer la importancia del desayuno dentro de la alimentación correcta, así como el consumo del agua simple.	Retroalimentación de la clase pasada	10 min	Participación de los asistentes.	Padres de familia.	Escriba lo que aprendió durante el curso- taller.
	La importancia del desayuno.	20 min	Exposición por parte del ponente	Hojas de rotafolio, ponente, bibliografía: Acuerdo Nacional para la salud alimentaria	
	El agua simple, la hidratación más indicada para el cuerpo	20 min	Exposición por parte del ponente	Personal capacitado.	
	Activación física	20 min	Ejercicios de yoga	Platillos preparados por los padres de familia aplicando lo aprendido.	
	Convivio de clausura	30 min	Tiempo libre y refrigerio	Padres de familia, niños preescolares y ponente.	
	Evaluación: participe con su comentario sobre lo que aprendió durante el curso.	20 min			

#### 4. 7. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

MES	DIA	ACTIVIDAD	RECURSOS	RESPONSABLES
Octubre 2011	24 al 28	Preparar la conferencia de los niños preescolares.	Computadora bibliografía necesaria	Profa. Sandra González Martínez
	29	Diseño de la conferencia		
	30	Diseño del curso- taller para Padres de Familia.		
Noviembre 2011	3	Presentación de la conferencia	Propuesta impresa	Profa. Sandra González Martínez
	3	Presentación del curso- taller para Padres de Familia.		
	4	Aplicación y desarrollo de la conferencia	Aula, mobiliario, material didáctico, música, grabadora.	Niños preescolares del grupo 3° C Profa. Sandra González Martínez
	7 al 11	Aplicación y desarrollo del curso- taller para Padres de Familia.		
	11	Clausura del curso	Material didáctico, Mtra. De Yoga  Evidencias	Profa. Sandra González Martínez
	12 al 14	Evaluación de la Propuesta		

#### **4. 8. EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA**

La Propuesta de intervención comenzará dentro del salón de clases con la preparación previa de la conferencia, dentro de la planeación apoyándonos en el Programa de Educación Preescolar 2004, abordando la competencia del campo de Desarrollo físico y salud, aunque está planeado para un tiempo determinado, podrían presentarse situaciones inesperadas que modificarían un poco el tiempo determinado para las actividades.

En el desarrollo de la conferencia de los niños preescolares se puede presentar el nerviosismo e incluso la renuencia de no participar en los temas que se pretenden exponer, pues son las características de los niños que se dé pena y se nieguen a participar.

La participación de los niños y Padres de Familia es muy importante y sería una de las condiciones que favorecerían el desarrollo de la propuesta, pues en el nivel preescolar los padres de familia participan activamente en todas las actividades del Jardín de Niños, presentándose en un porcentaje muy bajo los Padres de Familia que se mantienen ajenos en el desarrollo de estas actividades.

Dicha condición podría propiciar que los Padres de Familia del resto del Jardín de Niños sientan interés y curiosidad por dicho curso- taller y busquen asistir al mismo.

La propuesta está diseñada para que sea aplicada con recursos básicos con los que puede contar el Jardín de Niños en el cual se aplicara, es por tal motivo que no se contempla dentro de los recursos materiales el uso de las tecnología de la información pues sería costoso y un poco riesgoso (por los robos constantes que se presentan dentro del fraccionamiento) contratar estos servicios.

Sin embargo, tanto la conferencia como el curso- taller, son gratuitos facilitando la asistencia los Padres de Familia y de otras personas interesadas incluyendo docentes y personas ajenas a la institución pero interesadas en su alimentación y sobre todo en su salud.

Además de que los materiales que se usan en el desarrollo del curso- taller son de fácil acceso para la economía familiar y de esta manera no se sientan imposibilitados para asistir.

Cabe mencionar que la evaluación de la conferencia será de manera escrita por parte de los padres de familia asistentes en la cual ellos escribirán y posteriormente mencionarán que modificaciones harán a sus hábitos alimenticios, permitiendo la participación de todos los padres asistentes.

El curso- taller se irá evaluando sesión tras sesión. La primera sesión, en la cual se hablará de lo que debe tener una alimentación adecuada, así como de la ingesta de vitaminas y minerales para tener una buena salud, los asistentes expondrán gráficamente lo que aprendieron durante la sesión.



Durante la segunda sesión, los asistentes elaboraran menús balanceados de manera escrita como resultado de lo aprendido en la sesión, pues se hablará de carbohidratos, proteínas y grasas.

En la tercera sesión la evaluación consistirá en que los asistentes discriminen los alimentos y elijan los beneficios para tener una buena salud por medio de unas ilustraciones, así ellos seleccionaran cual de ellos es bueno para su salud.

Durante la cuarta sesión los participantes elaborarán una carta compromiso en la cual se llegara al acuerdo de realizar activación física en familia.

La quinta sesión se evaluará mediante un ejercicio escrito en donde los participantes mencionaran ¿qué fue lo que aprendieron del curso?

Las evaluaciones obtenidas permitirán determinar como va el funcionamiento del curso- taller con la posibilidad de cambios en lo planeado si así se requiere.

# **CAPÍTULO V: ANÁLISIS DE RESULTADOS**

## **CAPITULO V: ANÁLISIS DE RESULTADOS**

En este capítulo se hará una revisión de todo el proceso en el que desarrollo este trabajo de investigación, desde el inicio de la elección del tema hasta la conclusión de la propuesta de intervención.

### **5.1 ANÁLISIS DEL PROCESO**

El proceso de la elaboración de la investigación surge por la interrogante de qué manera el aspecto físico de la persona influye o determina el autoestima, de ahí el planteamiento del problema.

Además, la necesidad de buscar información teórica que fundamente el problema planteado, para ello se consideraron diferentes teorías psicológicas, pedagógicas y, en especial, una teoría bioquímica, la cual cuenta con poco estudio.

Continuando la la investigación se emprende el trabajo de campo, y de esta manera aplicar la teoría recabada a una situación real, así obtener elementos que nos permitieron diseñar una propuesta de intervención educativa.

Cabe mencionar que durante este proceso el investigador adquiere un gran compromiso y dedicación así como su capacidad de análisis para determinar los resultados de la investigación de campo.

De igual manera se destaca la importancia del papel que se tiene como orientador familiar en esta investigación.

## **5.2 IMPORTANCIA DE SU IMPLEMENTACIÓN**

La investigación realizada nos permite observar que los problemas de alimentación como el sobrepeso y la obesidad se han convertido en una enfermedad muy común hoy en nuestro días, y lo más preocupante es que las personas lo comienzan a aceptar como un estado natural de la persona, olvidándose que repercute principalmente en su salud, además de su autoestima.

Es aquí donde radica la importancia de esta investigación, precisamente en prevenir problemas de salud que se derivan de una mala alimentación.

O simplemente poca información de los grupos alimenticios, cayendo en el error de que solo dejando de consumir grasa se reducirá de peso, siendo que lo importante es tener un balance entre estos grupos alimenticios.

Además de la prevención, el apoyo y asesoramiento a las personas que padecen alguna de estas enfermedades, a manera de aceptación, en primer momento, y después de concientizar, sobre los cuidados que se deben tener dentro de su alimentación.

Como orientadores familiares es importante esta labor de crear en los Padres de Familia una cultura de Salud Alimentaria principalmente desde el núcleo que es la familia, y, como se ha dicho constantemente durante el desarrollo de esta tesis, desde edades tempranas como lo es el Jardín de Niños, siendo la primera institución formal a la que se enfrentan los niños.

### **5.3 SOLUCIÓN DE LA PROBLEMÁTICA DETECTADA**

El problema detectado se orientaba a determinar qué tanto afectarían los problemas de alimentación, como el sobrepeso y la obesidad, en la autoestima del niño preescolar del Jardín de Niños “Sor Juana Inés de la Cruz”. Se detectó que para los niños preescolares es importante la forma como se ven, mencionando que les ayuda a hacer amigos y a sentirse mejor, aunque en la muestra analizada, en el grupo de 3° C, se presentaron solo cuatro problemas de sobrepeso y solo uno de ellos manifiesta que sus compañeros lo molestan por esto.

Considero que a través de la propuesta de intervención se le puede dar solución a dicha problemática, posiblemente no completamente, pues el trabajo del Jardín de Niños se ha ido fortaleciendo con los programas existentes y la labor educativa que se ha llevado a cabo.

Considerando que la investigación se podría aplicar a todo el universo, es decir a toda la institución, pues se observan problemas de sobrepeso y obesidad en otros grupos, para lograr mejores resultados y de esta manera repercute en las familias.

Cabe mencionar que ya han sido tomadas algunas medidas para combatir el sobrepeso y la obesidad dentro de la institución, tomadas principalmente por el índice alto que se maneja de estos problemas alimenticios. Dichas medidas son la activación física diaria, y cuidado en la distribución de alimentos y bebidas dentro del Jardín de Niños.

En la activación física los niños participan con alegría y entusiasmo, lo que genera un poco de descontento en los padres de familia es la venta de los alimentos dentro del jardín y la prohibición de llevar lonche desde casa, además de que se incluyen la soya como bebida para los niños.

#### **5.4 IMPACTO Y REACCIÓN DE LOS SUJETOS INVOLUCRADOS**

Para la realización de la investigación, fue necesaria la participación de varias personas, algunos de los cuales participaron directamente en la misma.

Desde el comienzo de la investigación se contó con el apoyo de la directora del Jardín de Niños, incluso mencionando su preocupación por los alimentos que los niños consumen dentro de sus lonches, además de la renuencia de algunos padres de familia por la prohibición de estos, agregando que los niños de 2° se rehúsan a tomar soya, reacción que se ve aminorada en los niños de 3°.

Apoyando completamente la propuesta y fundamentándola, principalmente, por los problemas de alimentación que se ven con tanta frecuencia en la actualidad. Además de que muestra preocupación por el resultado de las encuestas que arrojan que pocos de los niños desayunan antes de salir de casa, pues se refleja en su poca disposición por trabajar en el Jardín de Niños.

Otro de los participantes fueron los Padres de Familia del grupo de 3° C apoyando satisfactoriamente en la realización de las encuestas. Algunos de los cuales muestran inquietud por saber el resultado de la mismas y la manera de cómo pueden apoyar en casa para prevenir los problemas de alimentación.

Y los niños preescolares como participantes directos, respondiendo, con ayuda de los Padres de Familia, las encuestas. Mencionan, además, interés por el tipo de alimentación, identificando algunos de los alimentos que les hace bien a su cuerpo.

## **5.5 EVALUACIÓN DE LAS FORMAS DE TRABAJO Y ACCIONES QUE FAVORECEN LOS RESULTADOS**

La investigación nos apoya para determinar en qué grado podremos crear espacios de apoyo tanto a los niños como a los padres de familia, dependiendo de las características particulares del medio donde se quiera tratar.

Estos espacios centrarlos, principalmente, en prevenir problemas de alimentación y posteriormente en ofrecer alternativas ante estos problemas.

Los instrumentos que se utilizaron nos aportó una panorámica del problema de investigación y de lo se conoce sobre el mismo, sin embargo se pudo ahondar más en la investigación usando otros instrumentos que complementarían la investigación y no solo la aplicación de cuestionarios.

## **5.6 DIFICULTADES, LIMITACIONES Y RETOS**

Una de las dificultades a las que nos enfrentamos con la realización de este trabajo de investigación fue el poco estudio de investigación que se ha hecho en materia de salud, aunque el gobierno y la educación han hecho varias investigaciones en los últimos tiempos sobre el tema y a empezado a cobrar importancia.



El reto será que no se deje de lado, pues en materia de educación siempre han nuevos programas, y temas variados que tratar en los salones de clase, y lo principal no dejar de lado estos temas de alimentación que repercuten en la salud de las personas. Y concientizar a los Padres de Familia para que no resten importancia a su alimentación y a la de sus familias.

Además del poco tiempo destinado para la realización de la investigación, pues es un tema extenso y de importancia para la sociedad en general.

### **5.7 REFLEXIÓN DE LOS APRENDIZAJES**

Al término de este trabajo de investigación se hace una recopilación de todos los aprendizajes y experiencias que se dieron durante este arduo proceso.

El problema de investigación fue un tema que desde el inicio llamo la atención, y en interés fue en aumento por los índices que ha presentado los problemas de alimentación en los últimos años y la inquietud de conocer en qué medida podrían afectar estos problemas a los niños preescolares.

Aunque se logran cumplir los objetivos del trabajo de investigación, se considera que se requiere de mayor tiempo para concientizar a los padres de familia en este tema, aun a pesar de que se haya podido aplicar la propuesta de intervención.

El hecho de cambiar hábitos alimenticios a las familias es un proceso lento, pero más aún el crear en las familias una cultura de salud alimentaria, el cual fue el principal objetivo de la propuesta de intervención, por lo cual se considera que es necesario mayor tiempo para lograr dicho objetivo.

Sin embargo se observa que los niños preescolares muestran toda la disposición por aprender cosas nuevas y aplicarlas, una de las características principales de esta edad, las cuales están sustentadas en el marco teórico y con el cual se llegó a profundizar y apoyar mayormente en este trabajo de investigación.

Siendo el marco teórico y el desarrollo de las teorías el fundamento de este trabajo y el que permitió orientar la propuesta de intervención con la finalidad de obtener resultados óptimos.

Este arduo trabajo nos permite reconocer el papel tan importante que un orientador familiar tiene en la prevención y formación de familias, comenzando desde las escuelas pero que se vea reflejado en las familias.

Y que tal vez no es una tarea fácil, pero si es una labor que deja satisfacciones, la principal el poder ayudar a alguien y el crecimiento personal.

# CONCLUSIONES

## **CONCLUSIONES**

Al término de trabajo de investigación se llegó a las siguientes conclusiones

La familia es el lugar natural donde las personas crecen y desarrollan su personalidad y es recomendable buscar soluciones a posibles problemas desde la misma.

Los problemas de alimentación como el sobrepeso y la obesidad se han convertido en una pandemia mundial, pero se pueden prevenir y combatir desde el ambiente familiar.

Para tener un desarrollo integral es necesario tener una buena salud mediante una nutrición adecuada con los requerimientos de acuerdo a la edad, género y la actividad que se realice.

Se comprueba que la existencia del problema planteado pues el aspecto físico en que se percibe una persona influye en su autonomía y por lo tanto en su forma de actuar y desarrollarse dentro de una sociedad.

El reto que implica como educadores generar una cultura de salud que permita prevenir, detener y revertir el avance del sobrepeso y la obesidad infantil.

Las instituciones educativas son un excelente espacio para contribuir a crear una vida saludable, desde los desayunos que se imparten dentro de la escuela, hasta el realizar activación física permanente, así como el consumo de agua simple, y la importancia del desayuno.

Es un trabajo arduo el concientizar a las familias de reconocer la necesidad de modificar hábitos alimenticios y erradicar la idea errónea de que la alimentación correcta debe ser costosa.

El reto al que nos enfrentamos como orientadores familiares de actuar contra los problemas actuales que rodean a una sociedad cada vez más acelerada y que, precisamente, son la raíz de dichos problemas.

## BIBLIOGRAFIA

- Branden, Nathaniel (2004). *Los seis pilares de la autoestima*. México: Paídos.
- Coll, César (1997). *Psicología Genética y Aprendizajes Escolares. Compilaciones de César Coll. (7ª Ed.)* México: Siglo veintiuno.
- Coll, César (2006). Las Competencias en la Educación Escolar: algo más que una moda y mucho menos que un remedio. *Innovación Educativa*. pp. 36- 41.
- Comenio, Juan Amós (2000). *Didáctica Magna. Colección Sepan Cuantos*. México: Porrúa.
- Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos (2010). Extraído julio 2011 de <http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/1.pdf>
- Chavarría Olarte, Marcela (1989 /1998). *¿Qué significa ser padres? (2ª Reimpresión)*. México: Trillas.
- Chavarría Olarte, Marcela (1991). *Paternidad y trascendencia*. México: Minos.
- Diez, Juan José (1982). *Familia- escuela una relación vital*. España: Narcea S. A. de Ediciones.
- Enciclopedia de la Psicología Océano (1982). *El desarrollo del niño*. México: Océano.
- Estadios evolutivos del desarrollo moral. Extraído junio 2011 de <http://www.xtec.es/~lvallmaj/passeig/kohlber2.htm>
- Fitzgerald, H., Ellen, A., Strommen, J. (1996). *Psicología del desarrollo*. México: Manual Moderno.

- Hernández, Sampieri R., Fernández, Collado C., Baptista, Lucio P. (2001).  
*Metodología de la Investigación*. México: Mc. Graw Hill
- Henry, M., John, J., y Jerome, K. (1971). *Desarrollo de la personalidad en el niño*. Buenos Aires Argentina: Trillas.
- IEA (2007). *Programa Escuela para Padres*. Módulo I. Aguascalientes: IEA
- IEA (2000). *Anuario 2000, la Educación Preescolar en los albores del nuevo milenio*. Aguascalientes: IEA.
- Ley General de Educación (1993). Extraída julio 2011 de  
<http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/137.pdf>
- Ley General de Salud (1984). Extraída julio 2011 de  
<http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/1.pdf>
- Ley para la protección de niñas, niños y adolescentes (2010) Extraído julio 2011  
de <http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/1.pdf>
- López Ana Teresa, Cruz Luz María (2003) .*Quién fui, quién soy, quién seré*.  
México: Trillas.
- Maier, Henry. (1974). *Tres teorías sobre el desarrollo del niño: Erikson, Piaget, Sears*. Buenos Aires: Amorrortu editores.
- Meece, Judith (1997). *Desarrollo del niño y del adolescente*. México: SEP.
- Método Montessori (2003). Extraído Julio 2011 de  
<http://www.psicopedagogia.com/articulos/?articulo=350>
- Natalia (2011). *Revista del Consumidor (versión electrónica)*. *La obesidad también es contagiosa*. Extraído el 22 de Julio, de  
2011.<http://revistadelconsumidor.gob.mx/?p=16306>

Oliveros F. Otero (1990/ 1999). *La libertad en la Familia*. (2ª Reimpresión).  
México: Minos.

Papalia, D., Wendkos, S. y Feldman R. (2006) *Psicología del desarrollo de la infancia a la adolescencia*. México: Mc. Graw Hill.

Pensamiento Pedagógico. Extraído Julio 2011 de  
<http://www.educ.ar/educar/john-dewey-actualidad-de-su-pensamiento-pedagogico.html>

Plan Nacional de Desarrollo 2007- 2012. Extraído julio 2011 de  
<http://pnd.calderon.presidencia.gob.mx/igualdad-de-oportunidades.html>

Plan Nacional de Salud 2007- 2012. Extraído Julio 2011 de  
<http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/nom/compi/pro170108.pdf>

Rojas, Jorge (2005). *Problemas de sobrepeso: "Tratamiento fácil y sencillo"*.  
Extraído 22 de Julio, 2011 de  
[http://www.susmedicos.com/art\\_sobrepeso.htm](http://www.susmedicos.com/art_sobrepeso.htm)

Sears, Barry (1995). *Dieta para estar en la Zona*. Barcelona: Urano.

Sears, Barry (2003). *Una semana en la zona*. Barcelona: Urano

SEP (2004/2007). *Programa de Educación Preescolar*. (2ª Reimpresión).  
México: SEP.

SEP (2011), *Orientaciones para la regulación del expendio de alimentos y bebidas en las escuelas de educación básica*. México: SEP.

SEP (2011). *Acuerdo mediante el cual se establecen los lineamientos generales para el expendio o distribución de alimentos y bebidas en los establecimientos de consumo escolar de los planteles*. México: SEP



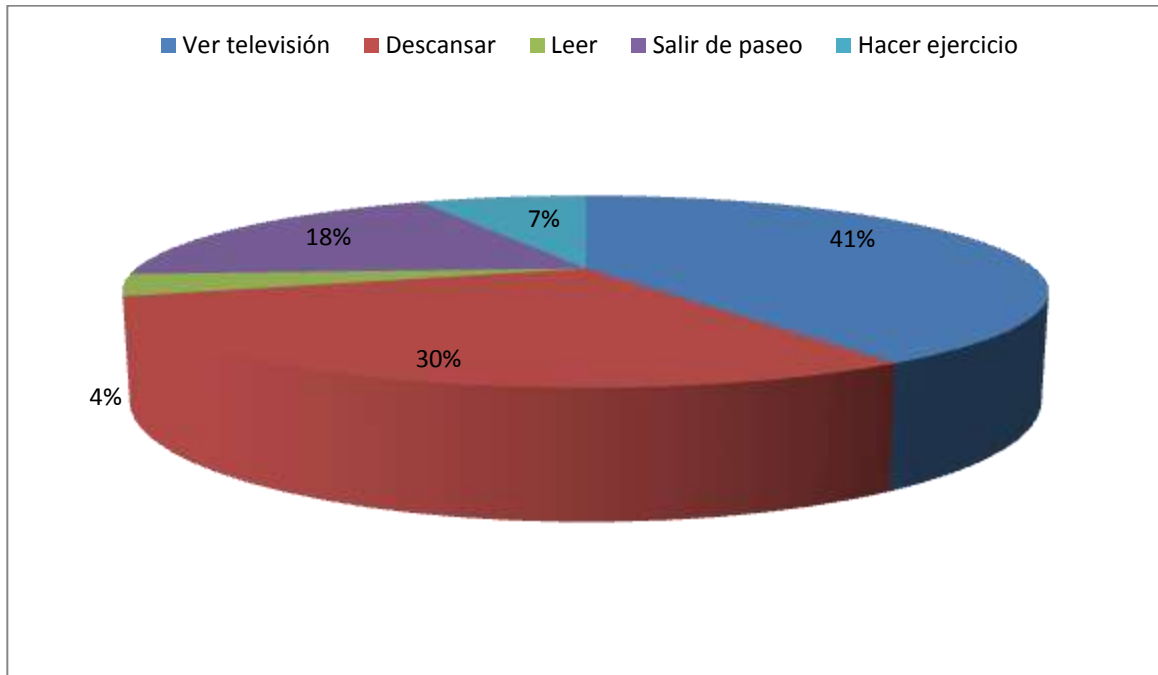
SEP (2011). *Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria. Estrategia contra el sobrepeso y la Obesidad*. México: SEP

SEP (2009). *Curso de Básico de Formación Continua. El enfoque por competencias en Educación Básica*. México: SEP.

SEP (2010). *Curso Básico de Formación Continua para Maestros en servicio. Planeación didáctica para el desarrollo de competencias en el aula 2010*. México: SEP.

# ANEXOS

## ACTIVIDADES A LAS QUE DESTINA SU TIEMPO LIBRE

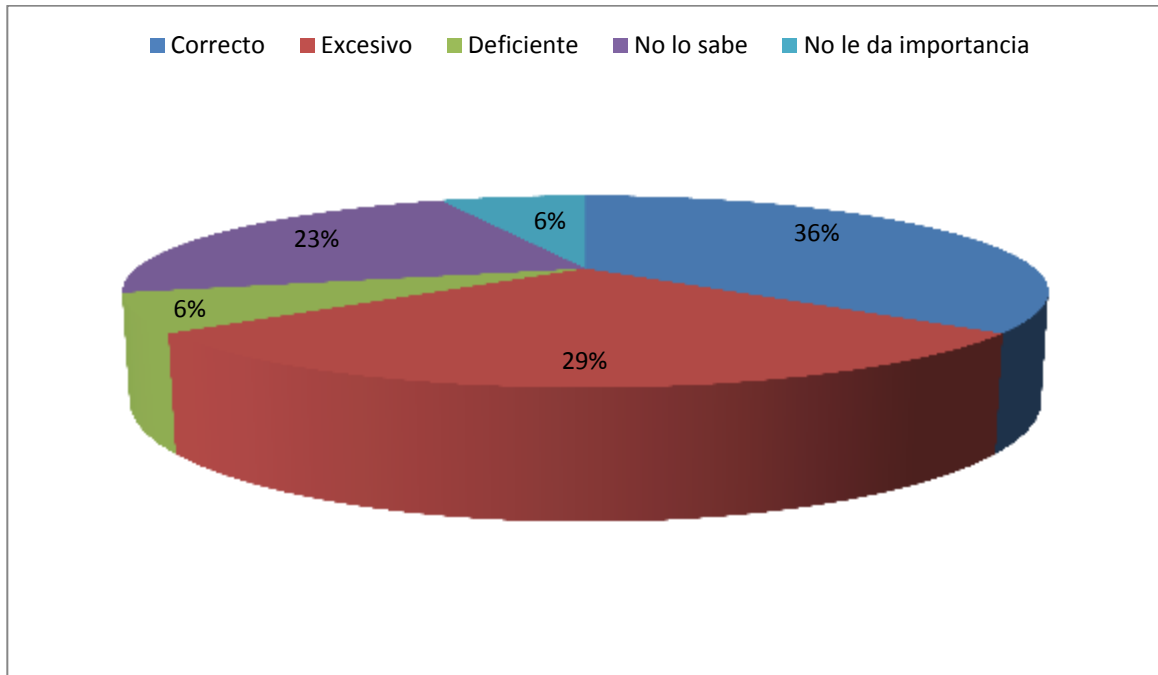


Gráfica No. 7

Fuente: Jardín de Niños "Sor Juana Inés de la Cruz"  
Ciclo escolar 2011- 2012  
Grupo 3° C

En la gráfica se observa que de los 30 padres de familia encuestados 13 de ellos destinan su tiempo libre a ver televisión, 8 mencionan que a descansar, 1 dice que destina su tiempo libre a leer, 5 a salir de paseo y 2 a hacer ejercicio y uno de los padres encuestados no contestó la interrogante. Por lo tanto se obtiene que el 30% de los padres encuestados prefieran dedicar su tiempo libre a ver televisión, descartando actividades que le permitan tener una mejor salud tales como salir de paseo y hacer ejercicio.

### CONSIDERAN SU PESO CORPORAL

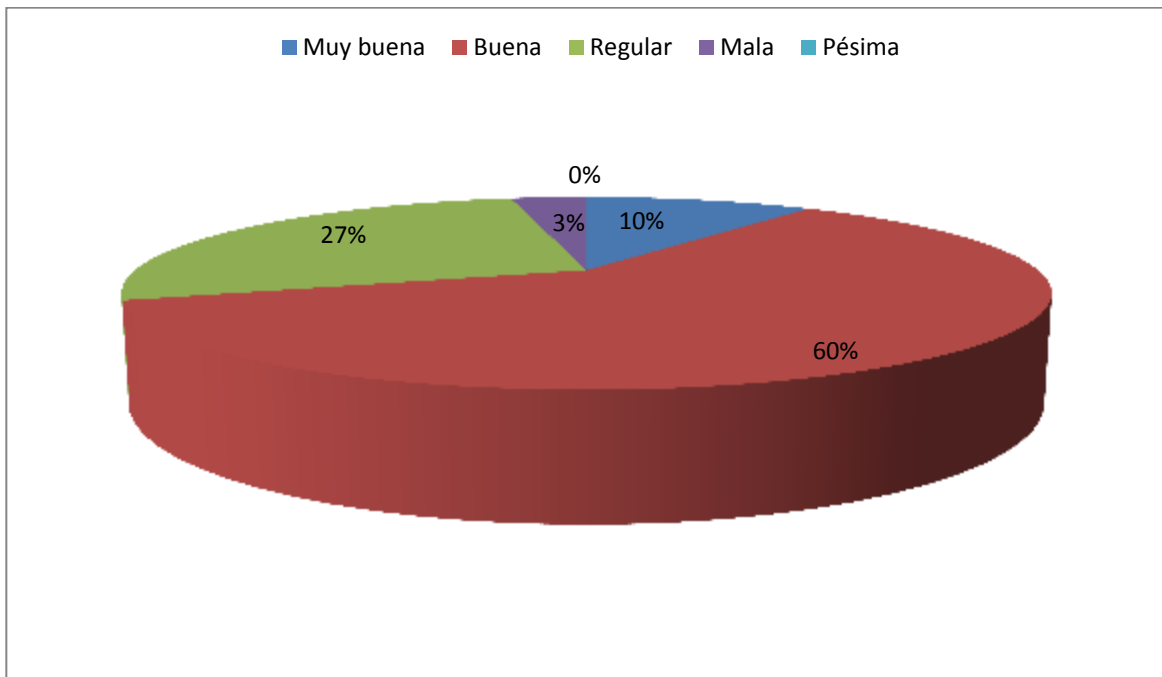


Gráfica No. 9

Fuente: Jardín de Niños "Sor Juana Inés de la Cruz"  
Ciclo escolar 2011- 2012  
Grupo 3° C

La gráfica arroja que los 30 padres de familia encuestados 11 de ellos mencionan que su peso corporal es el correcto, 9 dicen que su peso es excesivo, 2 mencionan que es deficiente, 7 dicen que no saben cómo está su peso, y 1 de ellos no le da importancia. Por lo que se observa que el 36% de los padres encuestados la mayoría cree que su peso corporal es el correcto. Sin embargo el 29% de los padres encuestados creen que su peso es excesivo, pues 9 de ellos lo manifiesta, siendo muy poca la diferencia entre estas dos opciones.

## LA ALIMENTACIÓN QUE SE LE BRINDA A LA FAMILIA

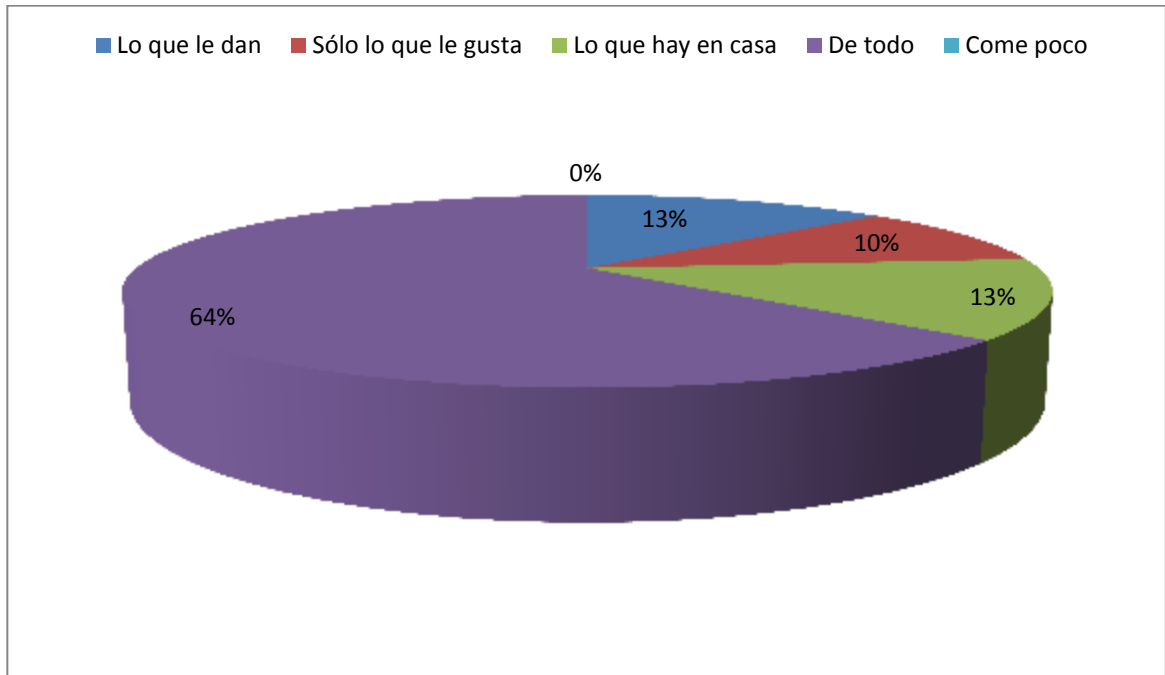


Gráfica No. 10

Fuente: Jardín de Niños "Sor Juana Inés de la Cruz"  
Ciclo escolar 2011- 2012  
3° C

La gráfica muestra que de los 30 padres de familia encuestados, 3 mencionan que la alimentación que le brindan a su familia es muy buena, 18 dicen que la alimentación que le brindan a su familia es buena, 8 de ellos mencionan que el tipo de alimentación que le ofrecen a su familia es regular y 1 de ellos menciona que la alimentación que le brinda a su familia es mala. Por lo tanto se observa que el 60% de los padres de familia encuestados creen que la alimentación que se les brinda a su familia es la adecuada, considerando una alimentación balanceada dentro de esta respuesta.

### SU HIJO PREESCOLAR GENERALMENTE COME

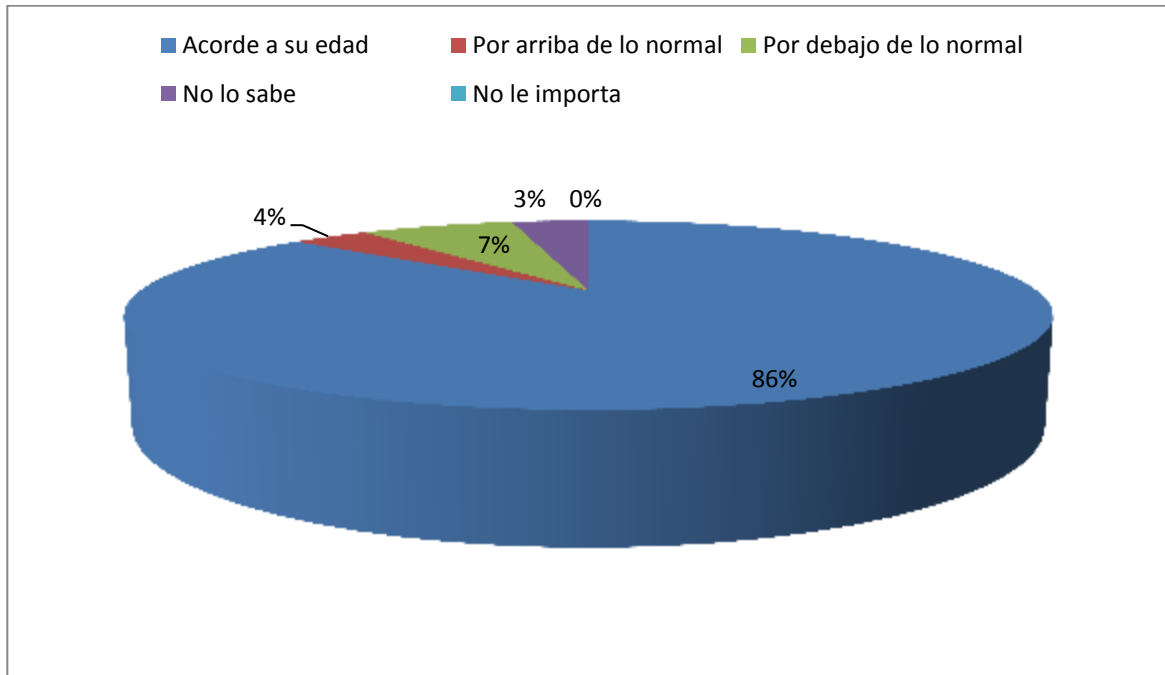


Gráfica No. 11

Fuente: Jardín de Niños "Sor Juana Inés de la Cruz"  
Ciclo escolar 2011- 2012  
Grupo 3° C

La gráfica arroja que de los 30 padres de familia encuestados, 4 de ellos dicen que su niño preescolar come lo que se le da, 3 de ellos mencionan que solo comen lo que les gusta, 4 dicen que comen lo que hay en casa, 19 de ellos dicen que su hijo preescolar come de todo y ninguno de los encuestados menciona que su hijo coma poco. De lo anterior se observa que el 64% de los padres de familia encuestados dice que su hijo come de todo por lo tanto se infiere que la alimentación que lleva el niño preescolar es variada, consumiendo alimentos de todo tipo.

## EL PESO DE SU HIJO PREESCOLAR

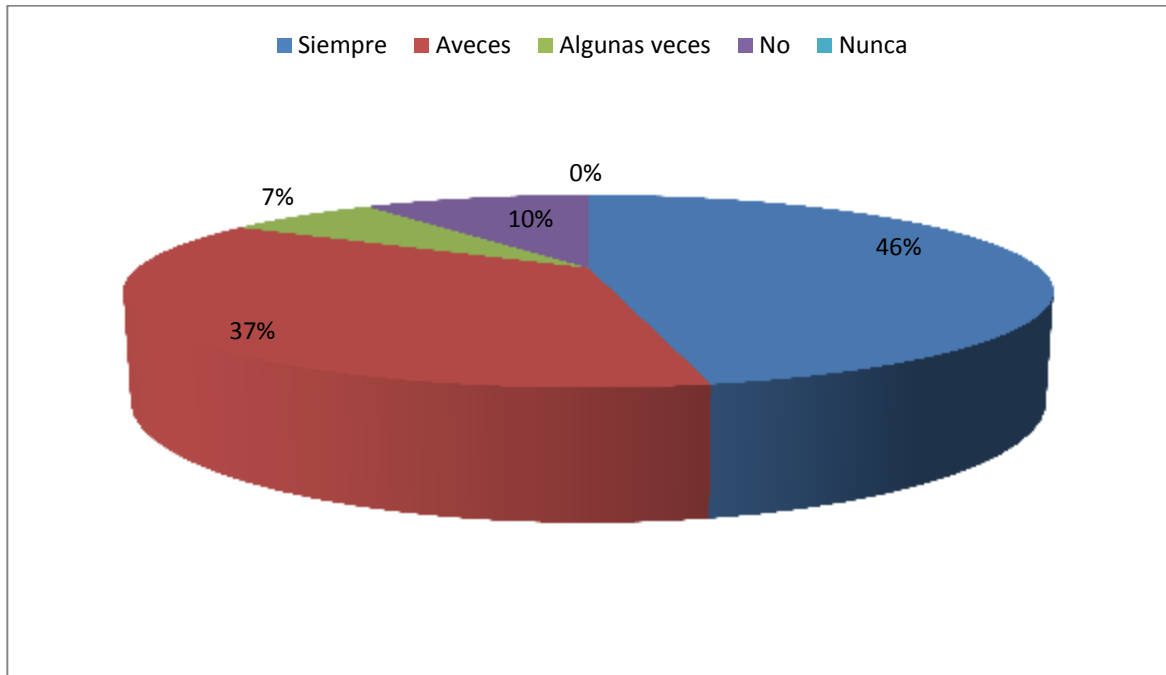


Gráfica No. 12

Fuente: Jardín de Niños "Sor Juana Inés de la Cruz"  
Ciclo escolar 2011- 2012  
Grupo 3° C

La grafica muestra que de 30 padres de familia encuestados 25 de ellos menciona que el peso de su hijo que asiste al preescolar es acorde a su edad. Mientras que solo 1 de ellos menciona que el peso de su hijo está por arriba de lo normal, 2 de ellos dicen que el peso de su hijo está por debajo de lo normal y 1 padre de familia manifiesta no saber cómo está el peso de su hijo preescolar. Así pues se observa que el 86% los padres de familia encuestados en su mayoría creen que el peso de su hijo preescolar es acorde a su edad, sin embargo en el grupo analizado, el grupo de 3° C, se observan varios casos de sobrepeso.

## ESTABLECE HORARIOS DE ALIMENTACIÓN



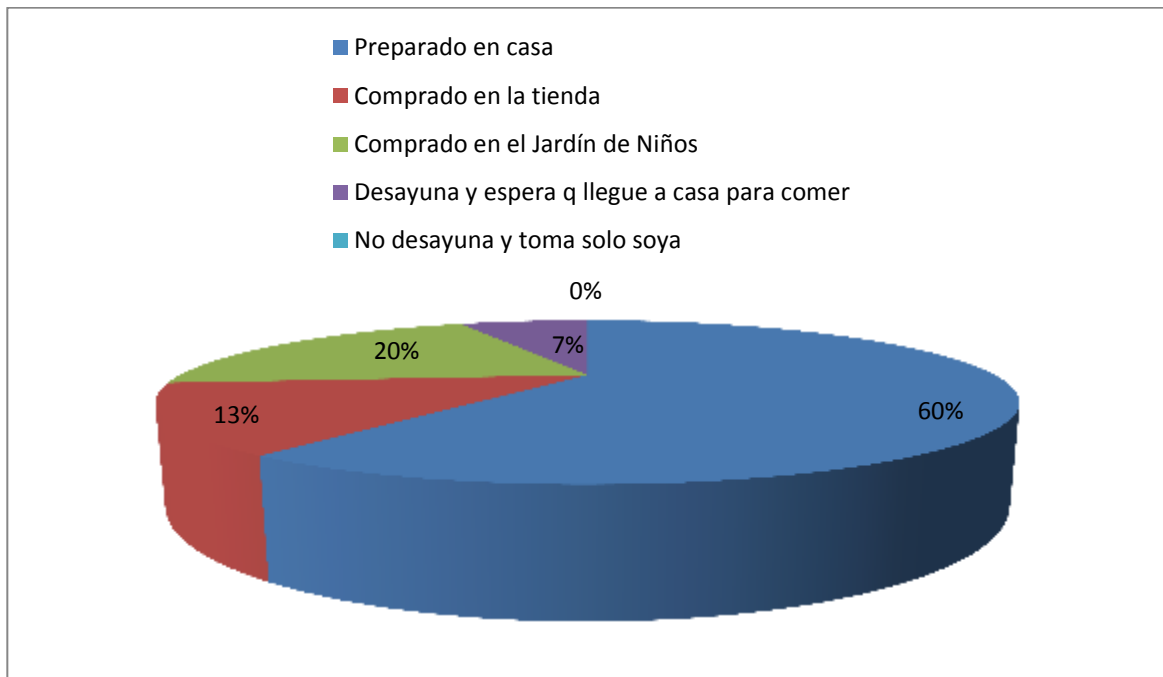
Gráfica No. 13

Fuente: Jardín de Niños "Sor Juana Inés de la Cruz"  
Ciclo escolar 2011- 2012  
Grupo 3° C

La gráfica arroja que de los 30 padres de familia encuestados, 14 de ellos mencionan que siempre establecen horarios de alimentación, 11 dicen que a veces establecen horarios de alimentación, 2 mencionan que algunas veces y 3 de ellos dicen que nunca establecen horarios. Por lo que se observa que el 46% siempre establecen horarios en casa considerando que para llevar una buena alimentación es necesario contar siempre con horarios de comer.



## EL LONCHE QUE LLEVA SU HIJO AL JARDIN DE NIÑOS ES:

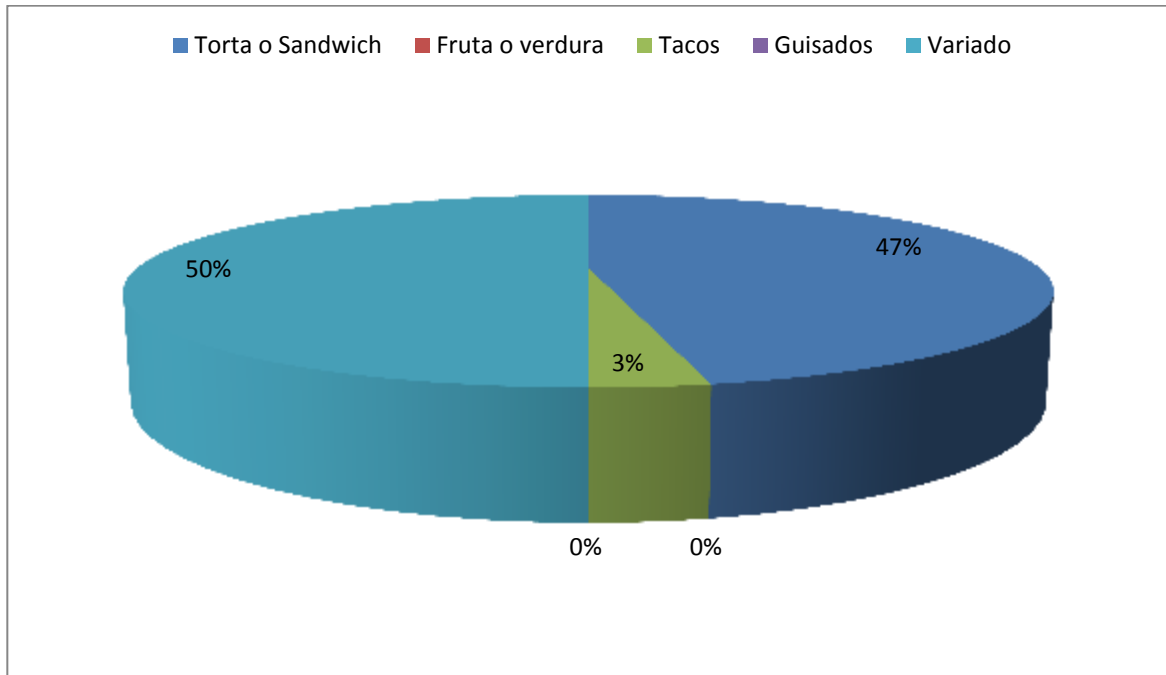


Gráfica No. 14

Fuente: Jardín de Niños "Sor Juana Inés de la Cruz"  
Ciclo escolar 2011- 2012  
Grupo 3° C

La gráfica muestra que de los 30 padres de familia encuestados 18 de ellos menciona que cuando su hijo lleva lonche al Jardín de Niños generalmente le prepara algo en casa, 4 menciona que le compra algo en la tienda, 6 dicen que prefieren que compren lo que se les vende dentro del Jardín de Niños, 2 de ellos menciona que desayunan en casa y esperan a que salgan del clases para comer. Y aunque se observa que el 60% menciona que prefiere prepararle algo en casa, dentro del aula no se observa esto, pues la mayoría de los niños lleva alimentos comprados en la tienda.

### EL LONCHE PREPARADO EN CASA GENERALMENTE ES:

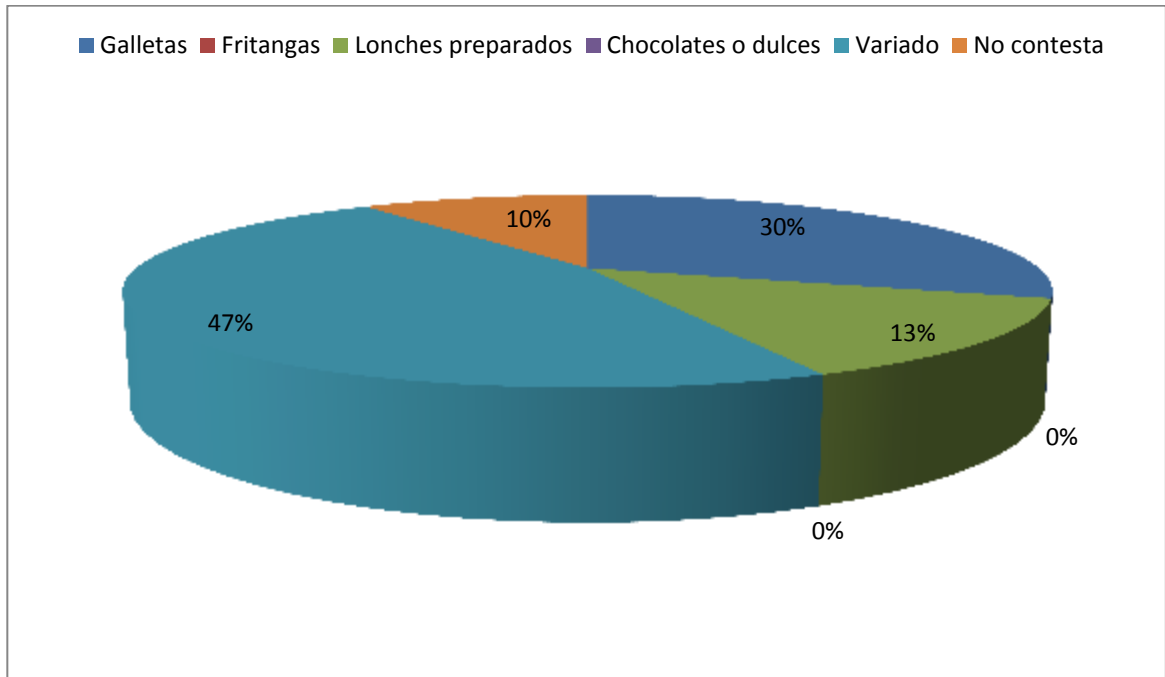


Grafica No. 15

Fuente: Jardín de Niños "Sor Juana Inés de la Cruz"  
Ciclo escolar 2011- 2012  
3° C

La gráfica muestra que de los 30 padres de familia encuestados 14 de ellos mencionan que cuando le prepara lonche en casa a su hijo para que lo lleve al Jardín de Niños generalmente le prepara torta o sándwich, solo 1 de ellos dice prepararle tacos y 15 de ellos mencionan que el lonche que le prepara es variado, representando el 50% de los encuestados. Se observa que ninguno de ellos menciona que prefiere que su hijo consuma fruta o verdura, contradiciéndose un poco con el resultado de la gráfica No. 5 pues en ella mencionan que prefieren consumir fruta o verdura entre comidas.

### CUANDO EL LONCHE ES COMPRADO GENERALMENTE ES:

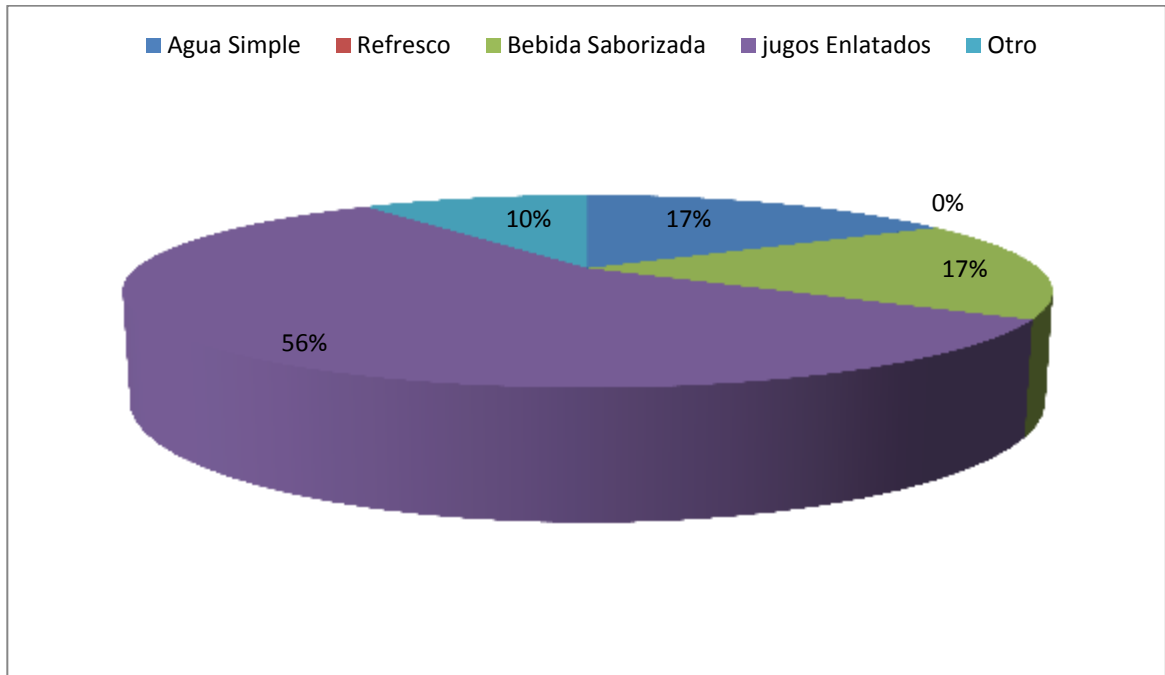


Gráfica No. 16

Fuente: Jardín de Niños "Sor Juana Inés de la Cruz"  
Ciclo escolar 2011- 2012  
Grupo 3° C

La gráfica muestra que de los 30 padres de familia encuestados 9 de ellos mencionan que cuando el lonche es comprado fuera del Jardín de Niños generalmente les compran galletas, 4 dicen comprarles lonches preparados, 14 de ellos mencionan que es variado, y 3 de los padres de familia no contestan la pregunta. Por lo que se observa que es mayor el 47% de los padres de familia encuestados que manifiesta que cuando compran el lonche de su hijo preescolar varía, sin embargo también se obtiene que 30% de ellos busca el comprarle galletas a su hijo para lonchar.

### SU HIJO PREESCOLAR GENERALMENTE BEBE:

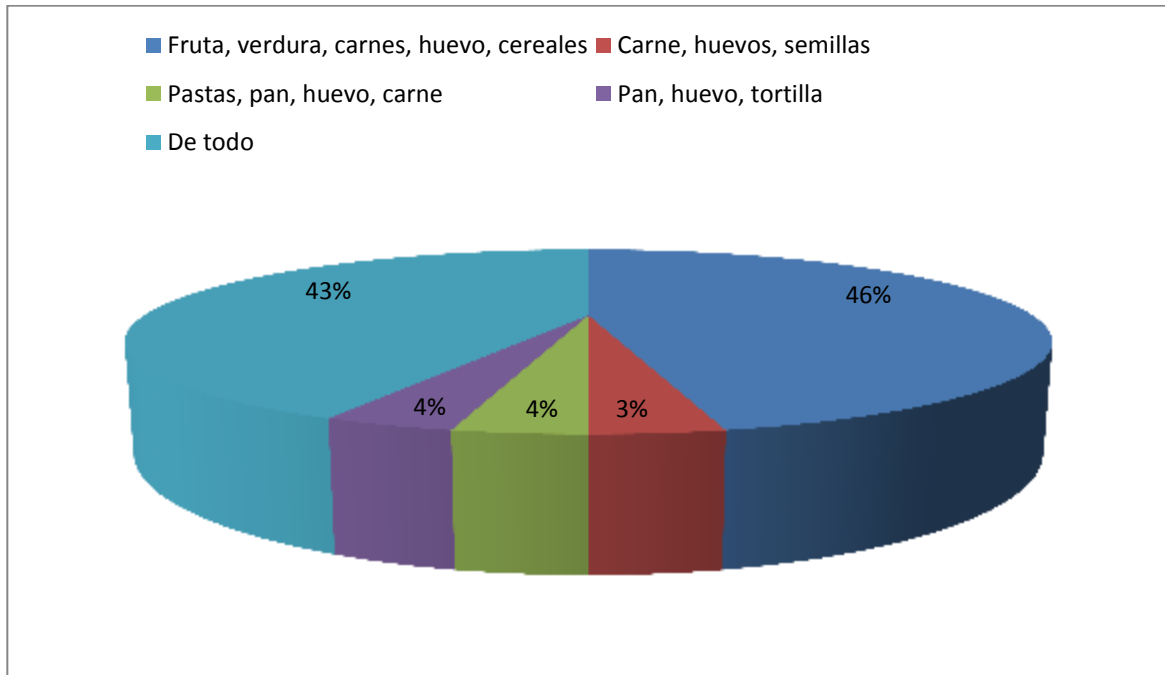


Gráfica No. 17

Fuente: Jardín de Niños "Sor Juana Inés de la Cruz"  
Ciclo escolar 2011- 2012  
Grupo 3° C

En la gráfica se observa que de los 30 padres de familia encuestados 5 de ellos mencionan que generalmente le da de beber a su hijo agua simple, 5 dicen darles bebida saborizada, 17 de los encuestados mencionan que generalmente le dan de beber a sus hijos jugos enlatados y 3 de ellos dicen darles de beber a sus hijos preescolares otro tipo de bebida entre las que mencionan leche y agua de fruta natural. Los resultados obtenidos demuestran que los padres de familia encuestados el 56% mencionan que prefieren darles de beber a sus hijos jugos enlatados la creencia, tal vez, de que es nutritivo este tipo de bebidas, desconociendo el contenido de dichos jugos.

## LA DIETA DE SU HIJO PREESCOLAR ESTA COMPUESTA

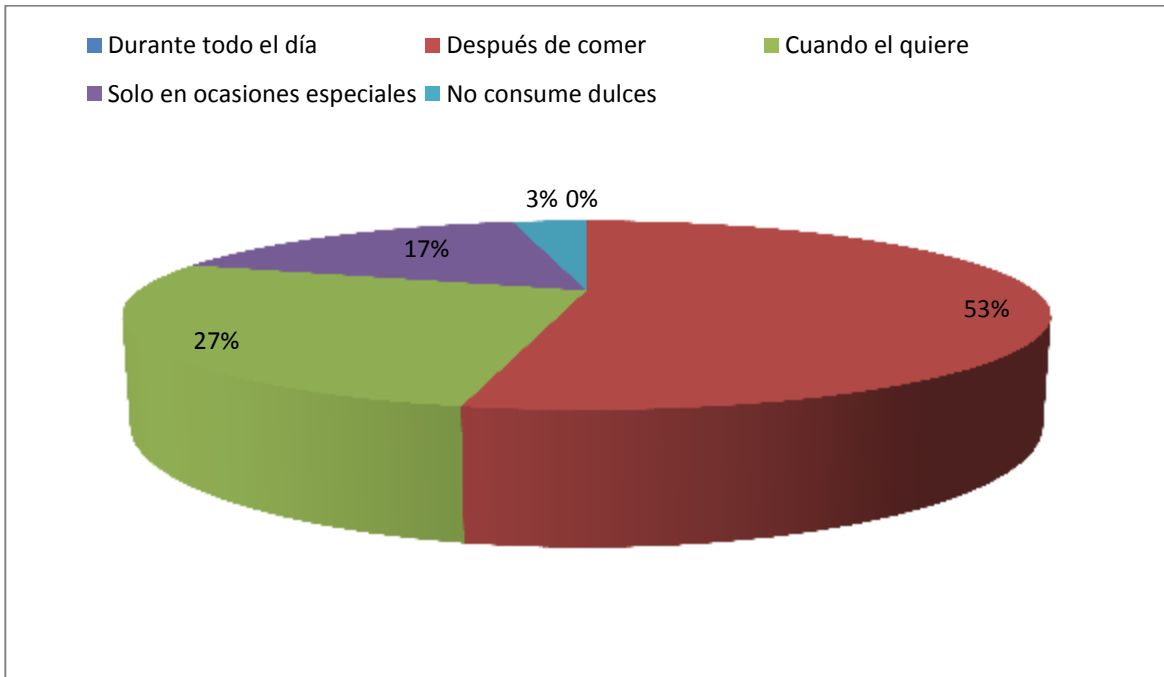


Gráfica No. 18

Fuente: Jardín de Niños "Sor Juana Inés de la Cruz"  
Ciclo escolar 2011- 2012  
Grupo 3° C

La gráfica arroja que de los 30 padres de familia 13 de ellos menciona que la dieta de su hijo está compuesta por fruta, verdura, carne, huevo y cereales. 1 de ellos de ellos dice que la dieta de su hijo está compuesta por carne, huevo y semillas. 1 menciona que la dieta de su hijo preescolar está compuesta por pastas, pan, huevo y carne. 1 dice que la dieta de su hijo está compuesta por pan, huevo y tortilla. Y 12 de ellos mencionan que la dieta de su hijo está compuesta de todos los alimentos antes mencionados. Se observa que el 46% de los padres encuestados mencionan que la alimentación que se dan a sus hijos compone una dieta balanceada.

### SU HIJO CONSUME DULCES

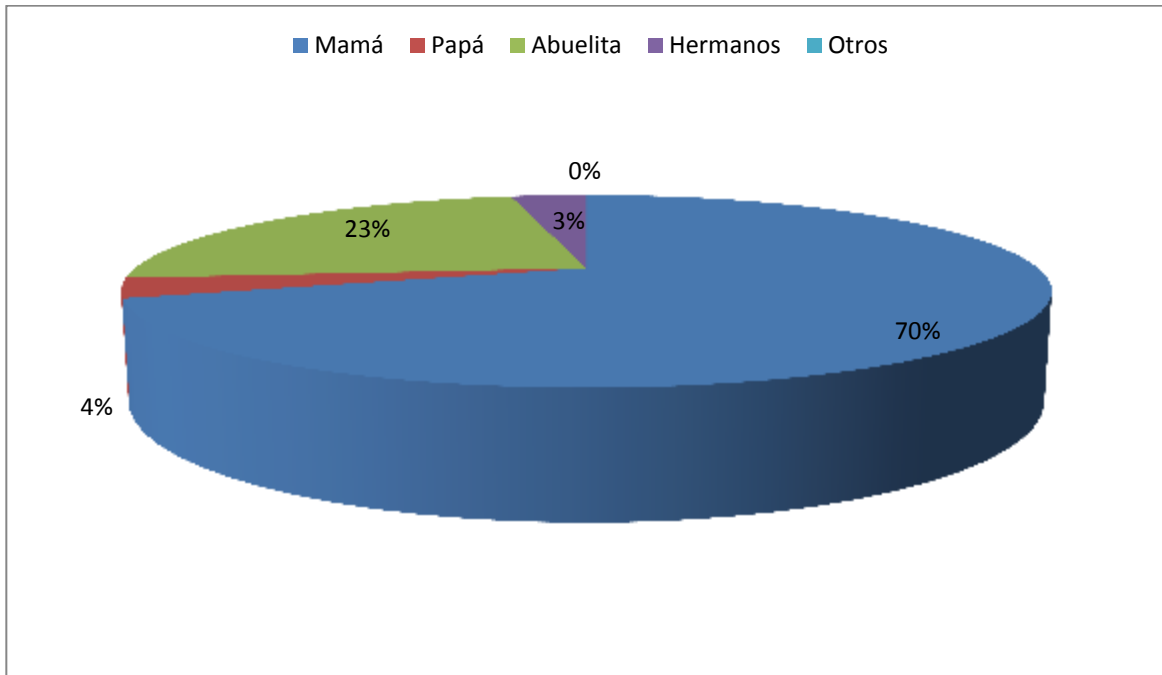


Gráfica No. 19

Fuente: Jardín de Niños "Sor Juana Inés de la Cruz"  
Ciclo escolar 2011- 2012  
Grupo 3° C

La gráfica muestra que de los 30 padres de familia encuestados 16 de ellos mencionan que su hijo consume dulces solo después de comer, 8 de ellos dicen que los consume cuando él quiere, 5 de ellos mencionan que solo lo consume en ocasiones especiales y 1 manifiesta que su hijo no consume dulces. Se observa que los padres encuestados el 53% de ellos considera que es necesario que su hijo consume algún dulce solo después de comer, tal vez por las energías que pueden aportar a las actividades de los niños pequeños.

## TE PREPARA LA COMIDA

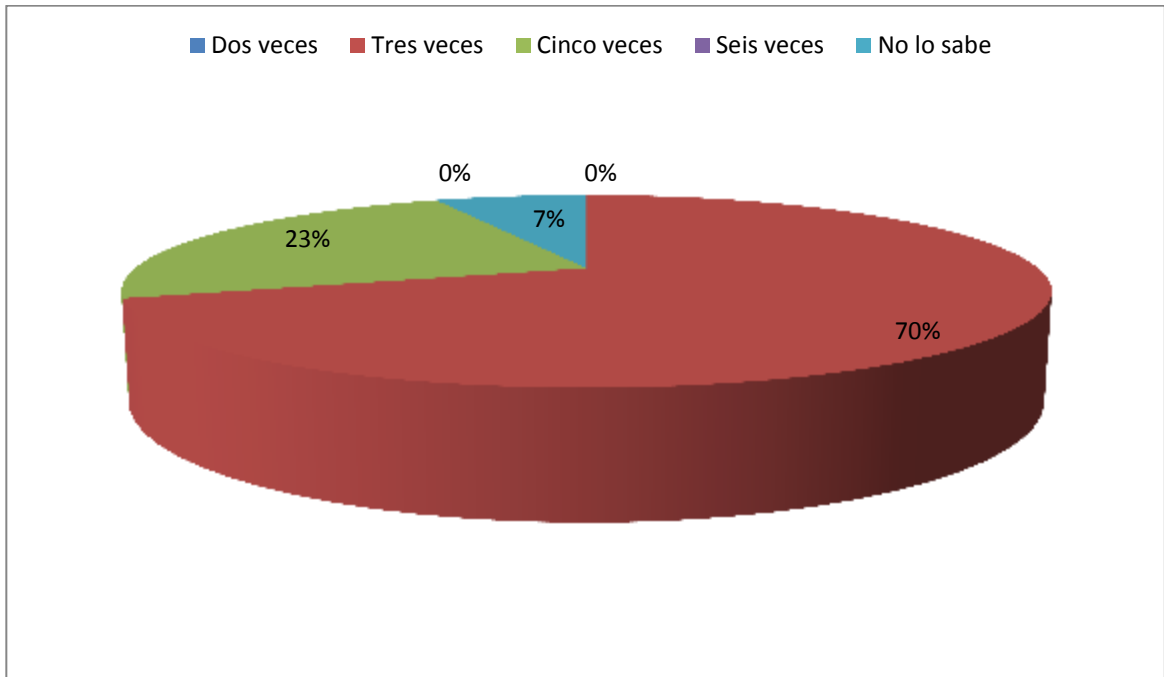


Gráfica No. 22

Fuente: Jardín de Niños "Sor Juana Inés de la Cruz"  
Ciclo escolar 2011- 2012  
Grupo 3° C

La gráfica nos arroja que de los 30 niños, 21 de ellos dicen que su mamá es la persona que le prepara sus alimentos. Solo uno de ellos menciona que papá es el que le prepara sus alimentos. 7 de ellos dicen que es abuelita la que le prepara sus alimentos. Uno de ellos menciona que es su hermano el que le prepara los alimentos. Por lo anterior podemos observar que el 100%, afortunadamente, la persona que les preparan sus alimentos a los niños preescolares son familiares. Destacando el 72% la participación de mamá es la preparación de dichos alimentos.

### VECES QUE TE ALIMENTAS AL DÍA



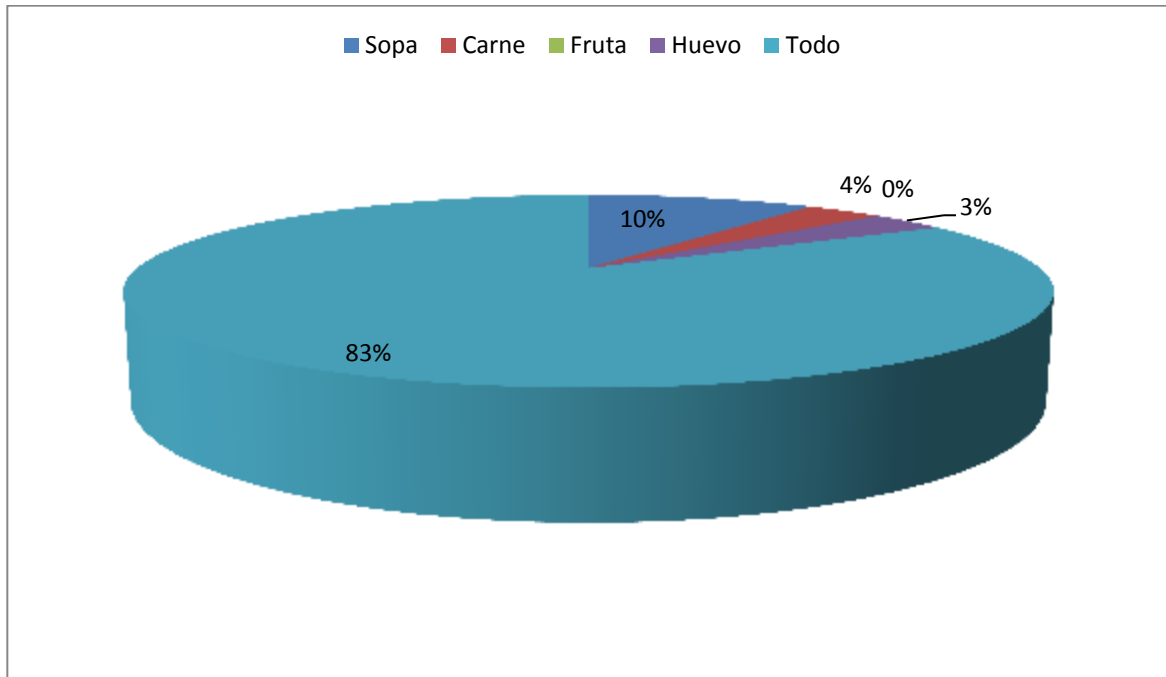
Gráfica No. 23

Fuente: Jardín de Niños "Sor Juana Inés de la Cruz"  
Ciclo escolar 2011- 2012  
Grupo 3° C

La gráfica nos arroja que de los 30 niños, 21 mencionan que realiza tres comidas al día, 7 de ellos dice que se alimenta 5 veces al día, así como 2 de ellos dicen que no sabe cuántas veces se alimenta al día. Por lo anterior se obtiene que el 70% los niños encuestados cree que una buena alimentación consiste en realizar 3 comidas al día, desconociendo que lo indicado es realizar 3 comidas fuertes y 2 colaciones o refrigerios. De ahí la importancia que el niño preescolar conozca el valor de realizar 5 comidas diarias para un sano desarrollo integral.



### LO QUE PREFIERES COMER

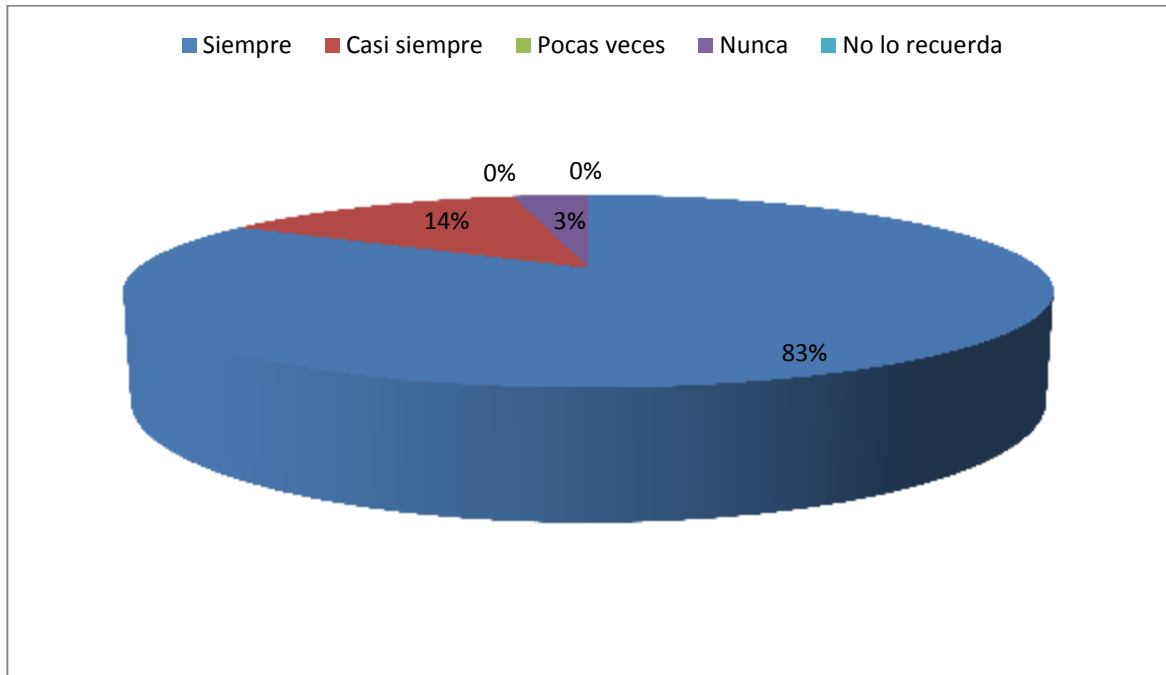


Gráfica No. 24

Fuente: Jardín de Niños "Sor Juana Inés de la Cruz"  
Ciclo escolar 2011- 2012  
Grupo 3° C

En la gráfica se observa que de los 30 niños encuestados 3 prefieren consumir sopa, uno de ellos menciona que le gusta la carne, 1 de ellos dice que el huevo, y 25 de los encuestados mencionan que le agrada consumir de todo. Como podemos observar la gráfica nos arroja datos importantes, entre ellos que el 83% de los niños encuestados les agrada comer de todo, por lo que la dieta que se sugiera para tener una vida más sana será más fácil de realizar.

### COMES ALGO POR LAS NOCHES

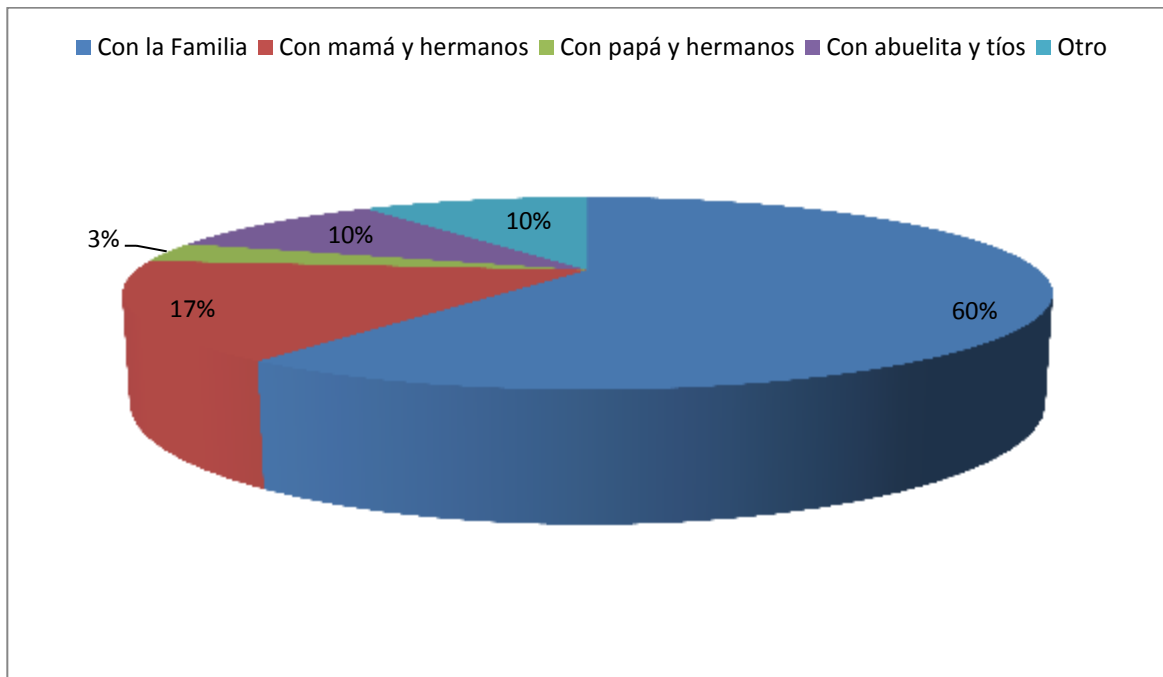


Gráfica No. 26

Fuente: Jardín de Niños "Sor Juana Inés de la Cruz"  
Ciclo escolar 2011- 2012  
Grupo 3° C

En la gráfica podemos observar que de los 30 niños encuestados 25 de ellos mencionan que siempre come algo por las noches, 4 de ellos mencionan que casi siempre como algo por las noches, y uno menciona que nunca come por las noches. De acuerdo a los datos arrojados que se observan en la gráfica, se obtiene que el 83% de los niños encuestados toma algún alimento por la noche, tal vez sería interesante ver qué tipo de alimento ingiere por la noche que le proporcione buenos nutrientes a su cuerpo.

### REGULARMENTE COMES CON:

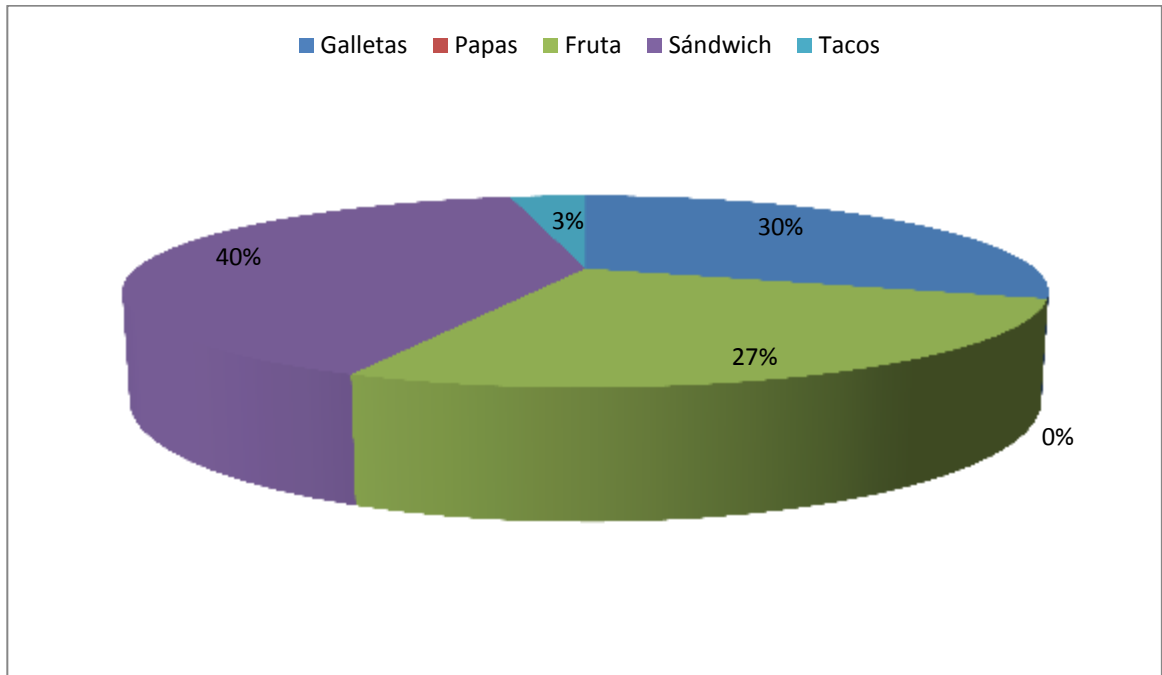


Gráfica No. 27

Fuente: Jardín de Niños "Sor Juana Inés de la Cruz"  
Ciclo escolar 2011- 2012  
Grupo 3° C

La gráfica nos arroja que de los 30 niños encuestados, 18 de ellos mencionan que regularmente come en familia, 5 de ellos mencionan que como son mamá y hermanos, 1 de ellos afirma que come solo con papá y hermanos, 3 de ellos dicen que comen con abuelitos y tíos, y 3 de ellos mencionan que lo hacen con otras personas ajenas a la familia, como son guardería y personas que los cuidan. Por lo anterior podemos observar que el 60% grupo come regularmente con la familia, por lo que este puede ser un factor que beneficie la adquisición de una cultura de salud alimentaria como objetivo principal de este trabajo de investigación.

### LONCHE QUE LLEVAS AL JARDÍN DE NIÑOS

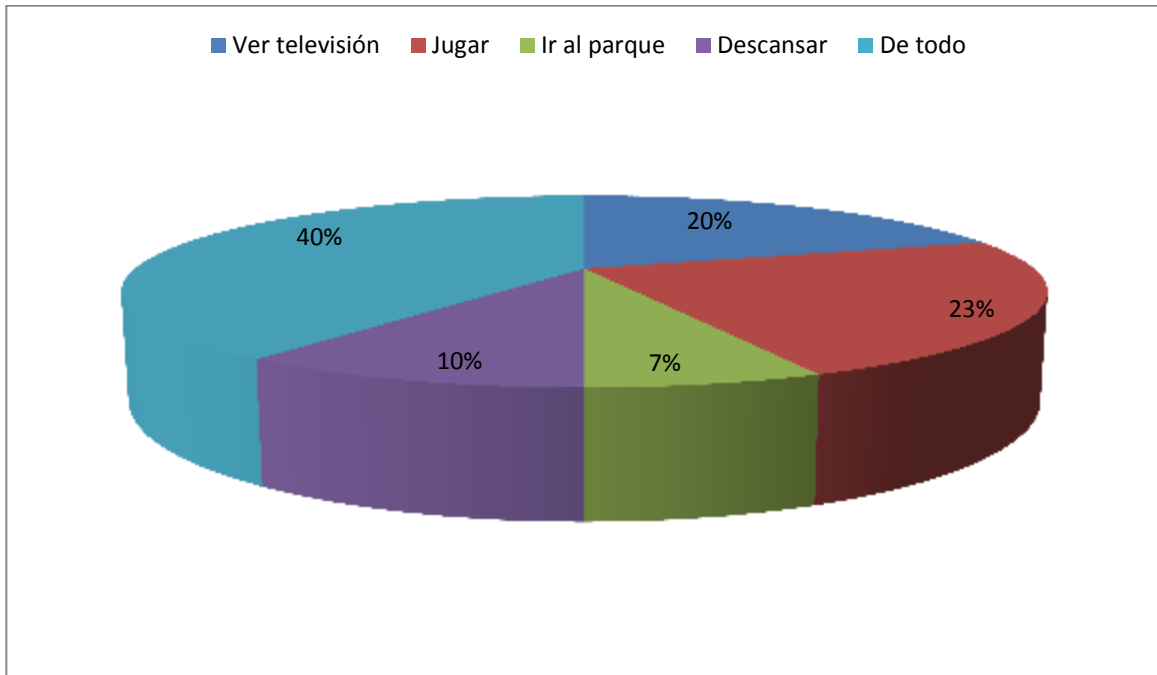


Gráfica No. 28

Fuente: Jardín de Niños "Sor Juana Inés de la Cruz"  
Ciclo escolar 2011- 2012  
Grupo 3° C

En la gráfica podemos observar que los 30 niños encuestados 9 de ellos prefieren como lonche para llevar a su Jardín de Niños las galletas, 8 de ellos mencionan que le agrada llevar de lonche fruta, 12 de ellos menciona que prefieren los sándwich y solo uno dice que prefiere los tacos. Como podemos observar en la gráfica el 40% de los niños encuestados se inclina por los sándwich como lonche para llevar al Jardín de Niños, tal vez porque sea un alimento con el que están más familiarizados para lonche, además de que puede ser un alimento práctico para los Padres de Familia y se les facilite su preparación. También la gráfica arroja que ninguno de ellos prefiere las papas fritas.

### ACTIVIDADES QUE REALIZAS POR LAS TARDES

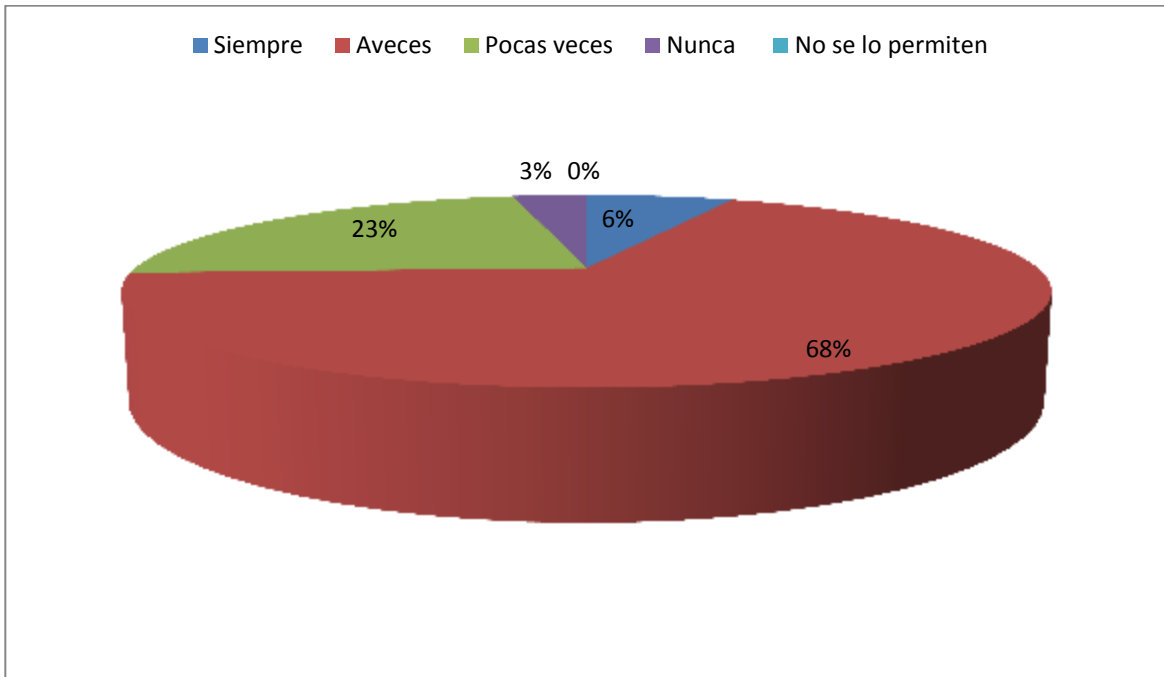


Gráfica No. 30

Fuente: Jardín de Niños "Sor Juana Inés de la Cruz"  
Ciclo escolar 2011- 2012  
Grupo 3° C

En la gráfica podemos observar que de los 30 niños encuestados, 6 de ellos menciona que la actividad que realizan por las tardes es ver televisión, 7 contestan que la actividad que realizan es jugar, solo 2 de ellos mencionan que van al parque por las tardes, 3 de los encuestados dicen que descansan y 12 de ellos mencionan que realizan de todas las actividades mencionadas. Por lo anterior se observa que el 40% de los niños encuestados realizan diferentes tipos de actividades, considerando que es natural para los niños preescolares estar en constante movimiento, además de que se observa que son pocos los niños que buscan ver televisión como actividad que realizan por la tarde.

### CONSUMES DULCES

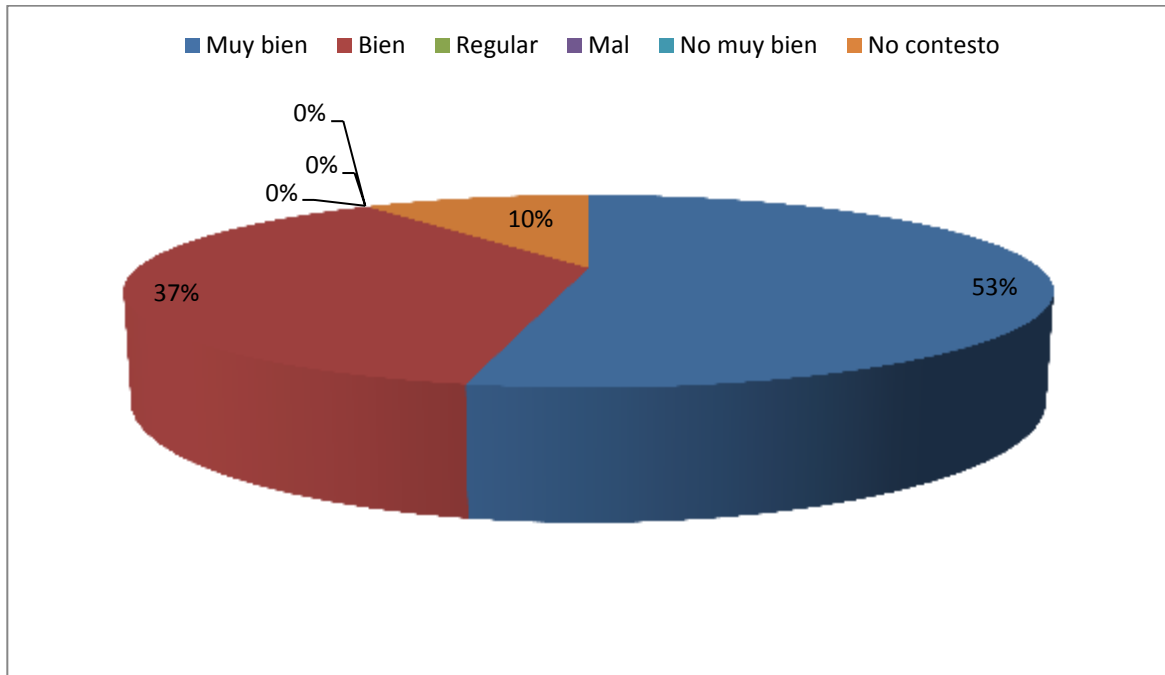


Gráfica No. 32

Fuente: Jardín de Niños "Sor Juana Inés de la Cruz"  
Ciclo escolar 2011- 2012  
Grupo 3° C

La gráfica nos arroja que de 30 niños encuestados, uno de ellos menciona que siempre consume dulces, 21 de ellos mencionan que a veces consume dulces, 7 dicen que pocas veces comen dulces, solo uno de ellos dice que nunca come dulces, y ninguno de ellos menciona que no se lo permiten. Mediante la gráfica se observa que la mayoría de los niños consume dulces, ellos mencionan en un 68% que los consumen y, aunque el cuerpo los requiera, sería interesante ver que entienden ellos como "a veces". Es verdad que el cuerpo requiere de azúcares los cuales podemos encontrar en las frutas de manera natural.

### REGULARMENTE SIENTES TU CUERPO

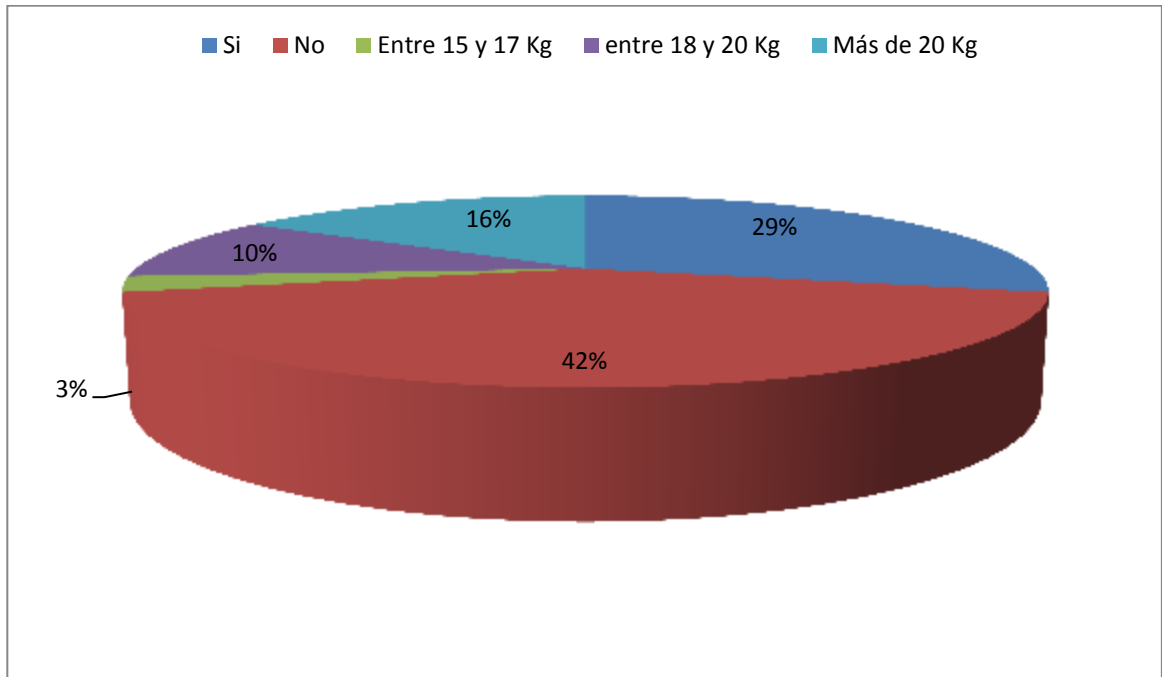


Gráfica No. 33

Fuente: Jardín de Niños "Sor Juana Inés de la Cruz"  
Ciclo escolar 2011- 2012  
Grupo 3° C

En la gráfica podemos observar que de los 30 niños encuestados 16 de ellos menciona que se siente muy bien con su cuerpo, 11 de ellos dicen que se siente bien, las opciones de regular, mal y no muy bien no obtienen respuesta y 3 de los encuestados no contesto, tal vez no comprendieron el cuestionamiento. Como podemos observar a través de la gráfica para los niños preescolares solo hay dos formas de sentirse con su cuerpo, muy bien y bien, eso puede significar que ellos en realidad se sienten bien con su cuerpo o que tal vez no le dan tanta importancia a este tipo de cuestionamientos. Cabe mencionar que el 53% dice sentirse muy bien con su cuerpo

### SABES CUAL ES TU PESO



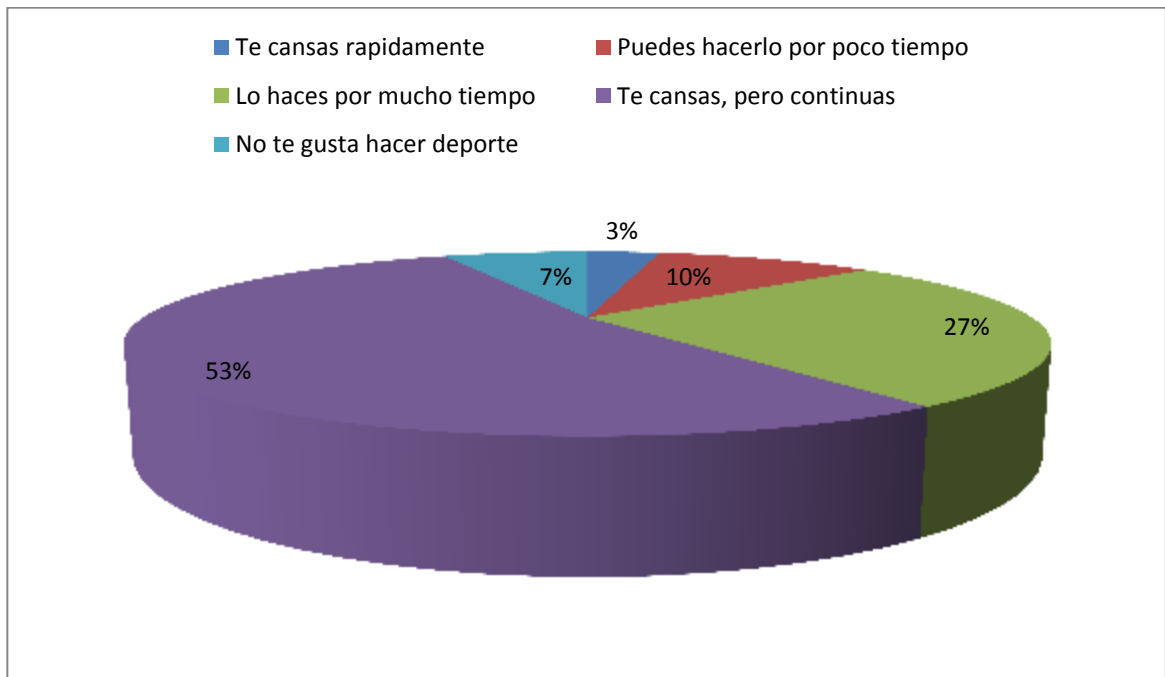
Gráfica No. 34

Fuente: Jardín de Niños "Sor Juana Inés de la Cruz"  
Ciclo escolar 2011- 2012  
Grupo 3° C

En la gráfica podemos observar que de los 30 niños encuestados 11 de ellos si sabe cuánto es su peso, 19 mencionan desconocer cuánto pesa. Entre los niños que mencionan que si saben cuánto pesan, encontramos que 1 de ellos dice pesar entre 16 y 17 kg., 4 de ellos menciona que pesa entre 18 y 20 kg., y 6 de ellos menciona que pesa más de 20 kg. La gráfica arroja que el 42% de los encuestados desconoce lo que pesa, y entre los que sí saben cuánto es su peso corporal encontramos que su peso está entre un peso normal para niños en edad preescolar, considerando su estatura, complexión y genética. Sin embargo, es significativa la cantidad de niños que desconoce su peso.



## REALIZANDO DEPORTE TÚ

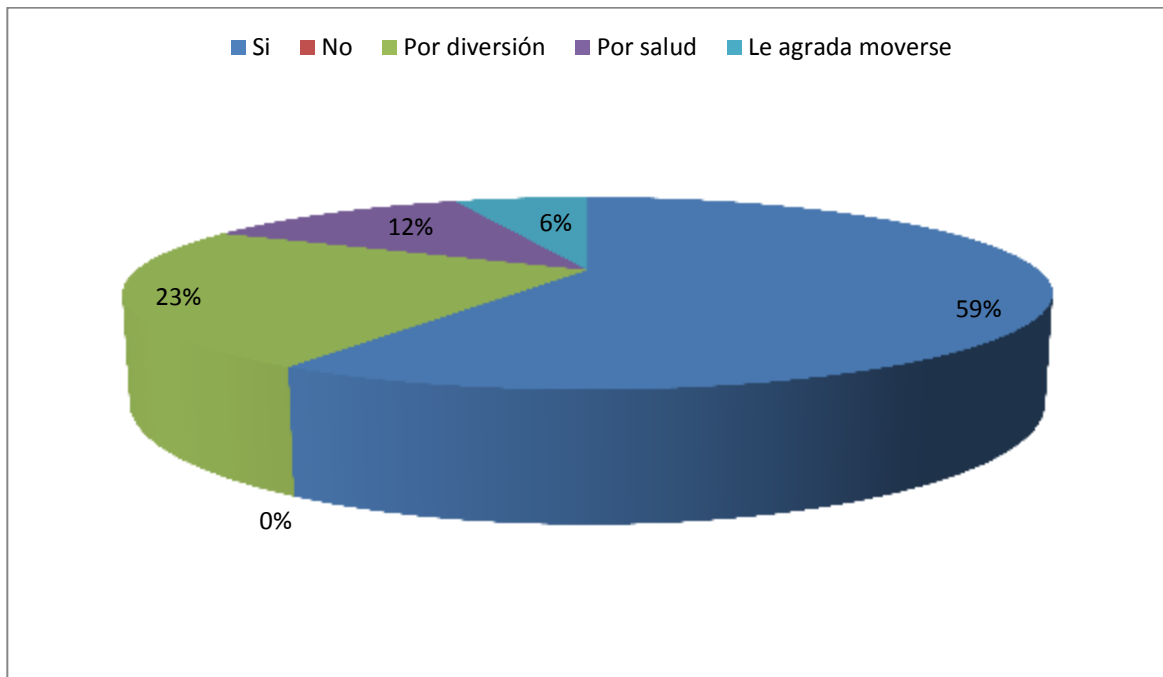


Gráfica No. 35

Fuente: Jardín de Niños "Sor Juana Inés de la Cruz"  
Ciclo escolar 2011- 2012  
Grupo 3° C

En la gráfica podemos observar que de los 30 niños encuestados, uno de ellos menciona que cuando realiza algún deporte se cansa rápidamente, 3 de ellos dicen que pueden realizar ejercicio por poco tiempo, 8 mencionan que lo hace por mucho tiempo, 15 de ellos mencionan que se cansa, sin embargo continúa y solo 2 de ellos mencionan que no le gusta realizar deporte. La gráfica arroja datos importantes, pues se observa que el 53% de los niños encuestados menciona que se cansa al realizar un deporte pero que continúa con el mismo, considerando que un niño preescolar tiene energía para realizar variedad de actividades, surge el interrogante de porque se cansa, considerando que la actividad deportiva en el jardín de niños no excede los 30 minutos.

## TE GUSTA HACER EJERCICIO EN TU JARDÍN DE NIÑOS

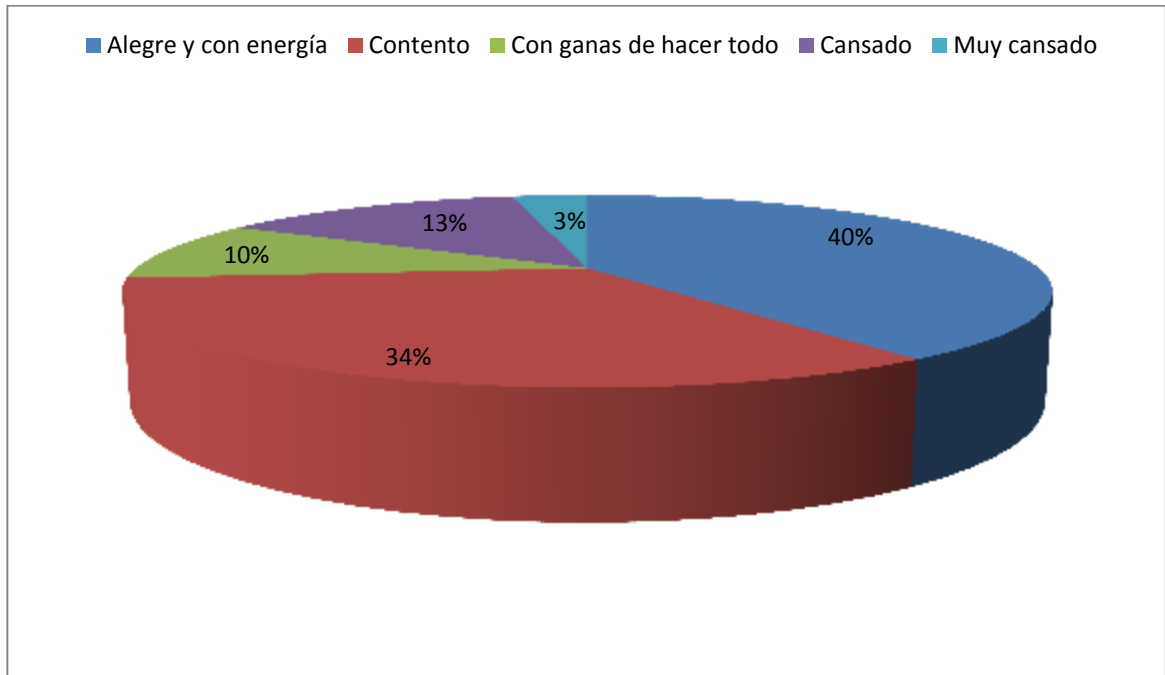


Gráfica No. 36

Fuente: Jardín de Niños "Sor Juana Inés de la Cruz"  
Ciclo escolar 2011- 2012  
Grupo 3° C

En la gráfica podemos observar que de los 30 niños encuestados, todos contestan que si les agrada hacer ejercicio en el Jardín de Niños. Se les cuestiona el por qué y 12 de ellos mencionan que por que se divierten, 6 dicen que es por salud, 3 de ellos mencionan que porque le agrada moverse, y 9 de ellos no menciona el por qué. Considerando lo anterior expuesto en la gráfica podremos aprovechar esa disposición que tienen los niños preescolares de realizar ejercicio en el Jardín de Niños para aplicar estrategias que favorezcan una buena salud en ellos.

### AL HACER EJERCICIO

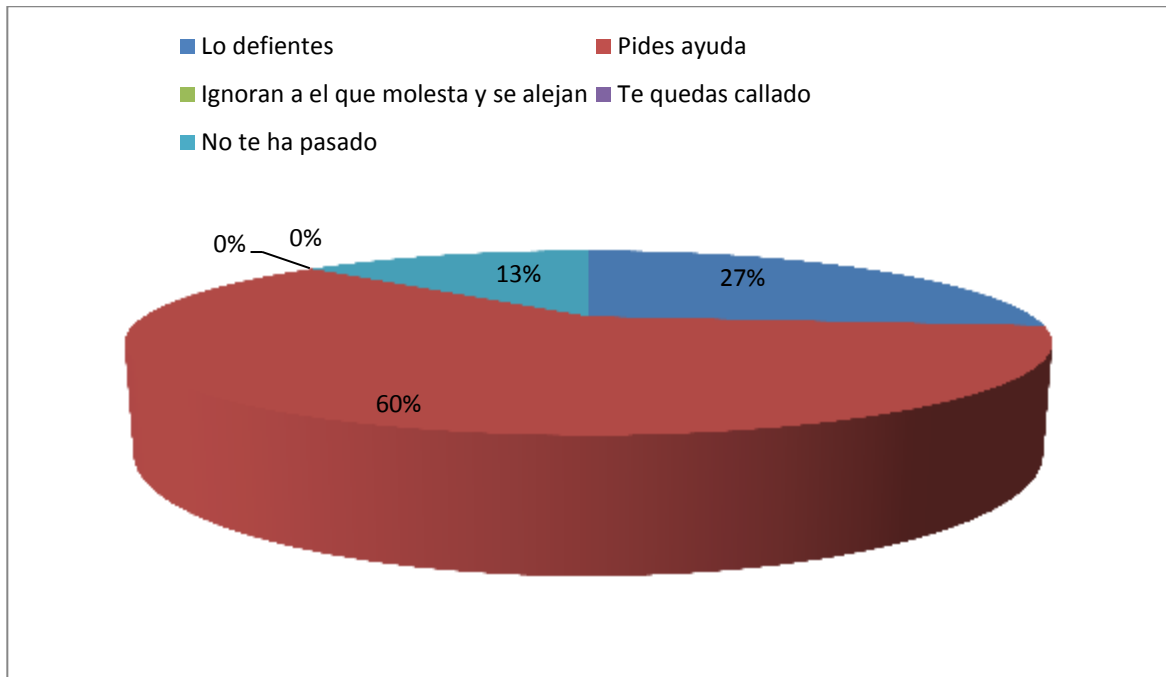


Gráfica No. 37

Fuente: Jardín de Niños "Sor Juana Inés de la Cruz"  
Ciclo escolar 2011- 2012  
Grupo 3° C

En la gráfica podemos observar que de los 30 niños encuestados, 12 mencionan que cuando hacen ejercicio se sienten alegres y con energía, 10 de ellos dicen que al hacer ejercicio se sienten contentos, 3 de ellos mencionan que al hacer ejercicio se sienten con ganas de hacer de todo, 4 mencionan que se sienten cansados al hacer ejercicio y 1 de ellos menciona que se siente muy cansado al hacer ejercicio. La gráfica arroja resultados positivos, pues el 84% mencionan que al realizar ejercicio se sienten bien. Sin embargo el 16% de los niños encuestados que mencionan sentirse cansados al realizar ejercicio tal vez sea porque no estén bien alimentados y se refleja en su desempeño.

## ACTITUD QUE TOMAS FRENTE A ALGUIEN QUE OFENDE A UN COMPAÑERO



Gráfica No. 40

Fuente: Jardín de Niños "Sor Juana Inés de la Cruz"  
Ciclo escolar 2011- 2012  
Grupo 3° C

En la gráfica podemos observar que de los 30 niños encuestados, 8 mencionan que ante una situación en la que molestan a uno de sus compañeros, ellos los defienden, 18 de ellos dicen que prefiere pedir ayuda y 4 de ellos mencionan que no les ha pasado. Se observa pues, a través de la gráfica, que el 60 % de los niños encuestados prefiere pedir ayuda. Es notorio que los niños preescolares buscan el defender de alguna u otra manera estando presente su solidaridad, pues ninguno de ellos menciona ignorar la acción o quedarse callado frente a una situación como esta.

## INSTRUMENTOS DE EVALUACION

### CONFERENCIA

**“La alimentación, la mejor medicina para tener una mente sana y un cuerpo sano”**

OBJETIVO ESPECIFICO: Que los participantes adquieran conocimientos que le permitan tener una alimentación adecuada.

NOMBRE DEL PARTICIPANTE: \_\_\_\_\_

1. ¿Qué modificaciones serán importantes hacer a su alimentación, después de lo aprendido durante la conferencia?

**CURSO- TALLER “La alimentación, la mejor medicina para tener una mente sana y un cuerpo sano”**

SESIÓN No. 1

TEMA: La alimentación correcta

OBJETIVO ESPECÍFICO: Identifique la necesidad de modificar los hábitos alimenticios.

NOMBRE DEL PARTICIPANTE: \_\_\_\_\_

1. Escriba el concepto de alimentación sana, tomando en cuenta los temas abordados durante esta primera sesión del Curso- Taller “La alimentación, la mejor medicina para tener una mente sana y un cuerpo sano”

**CURSO- TALLER “La alimentación, la mejor medicina para tener una mente sana y un cuerpo sano”**

SESIÓN No. 2

TEMA: Carbohidratos, proteínas y grasas

OBJETIVO ESPECÍFICO: Que los participantes identifiquen los alimentos y el tipo de nutrimentos que poseen

NOMBRE DEL PARTICIPANTE: \_\_\_\_\_

2. Elabore un menú balanceado de acuerdo a los conocimientos obtenidos de la segunda sesión del Curso- Taller “La alimentación, la mejor medicina para tener una mente sana y un cuerpo sano”

**CURSO- TALLER “La alimentación, la mejor medicina para tener una mente sana y un cuerpo sano”**

SESIÓN No. 3

TEMA: La alimentación y sus repercusiones en la salud

OBJETIVO ESPECÍFICO: Identifique los factores alimenticios que repercuten en la salud.

NOMBRE DEL PARTICIPANTE: \_\_\_\_\_

3. Encierre en un círculo los alimentos que le ayudan a tener una buena salud tomando en cuenta los aprendizajes obtenidos durante esta tercera sesión del Curso- Taller “La alimentación, la mejor medicina para tener una mente sana y un cuerpo sano”, mencionando los beneficios que tienen para la salud.





**CURSO- TALLER “La alimentación, la mejor medicina para tener una mente sana y un cuerpo sano”**

SESIÓN No. 4

TEMA: Ejercitarse es parte del bienestar.

OBJETIVO ESPECÍFICO: Identifique los beneficios de la activación física en el cuidado de la salud.

NOMBRE DEL PARTICIPANTE: \_\_\_\_\_

4. Escriba una carta compromiso donde se responsabilice de realizar activación física en familia, tomando en cuenta los conocimientos obtenidos durante la cuarta sesión del Curso- Taller “La alimentación, la mejor medicina para tener una mente sana y un cuerpo sano”

**CURSO- TALLER “La alimentación, la mejor medicina para tener una mente sana y un cuerpo sano”**

SESIÓN No. 5

TEMA: El desayuno y sus ventajas.

OBJETIVO ESPECÍFICO: Reconocer la importancia del desayuno dentro de la alimentación correcta, así como el consumo del agua simple.

NOMBRE DEL PARTICIPANTE: \_\_\_\_\_

5. Escriba lo que aprendió durante el Curso- Taller “La alimentación, la mejor medicina para tener una mente sana y un cuerpo sano”