

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MEXICO

FACULTAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS

COLEGIO DE PEDAGOGÍA

**“TALLER DE NUTRICIÓN PARA NIÑOS DE PREPRIMARIA
CON LA VINCULACIÓN ENTRE FAMILIA- ESCUELA”.**

T E S I N A

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN PEDAGOGÍA

PRESENTA:

ZENTENO SALAS SUSANA PRISCILA.

ASESOR:

LIC. MARÍA DE LA CRUZ SAMANIEGO ARAUJO.

MEXICO D,F.

2008.



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

Dedico esta tesina a:

A mi madre porque gracias a ella soy lo soy, tanto en mi formación profesional como personal, nunca dejare de pensar que la vida nos da golpes que nos hace temblar pero nunca caer. Mil gracias por ser tan fuerte, Te quiero mamá.

A mis hermanos Yuyus y Aarón que siendo tan pequeños la vida nos enseñó a ser valientes a cualquier circunstancia... gracias por su apoyo en todo!!!!

A mis amigos que nunca dejaron de creer en mí y que siempre estuvieron a mi lado.

A mi Asesora Samaniego por su paciencia y sobre a trabajar cada día mejor, siendo siempre muy paciente conmigo.

Al colegio Pedregal del Bosque por darme los animo y tiempo para poder terminar este proyecto.

A Ricardo Massa por darme su cariño, amor y estar conmigo en las buenas y en las malas.

A la Universidad Nacional Autónoma de México por formarme profesionalmente y hacerme sentir orgullosa de esta profesión.

A mi padre y a mi hermano que están en el cielo y que siempre están a mi lado cuidándome y guiándome por el camino de la vida.

Nunca dejare de soñar
Nunca dejare de crecer
Nunca dejare de aprender
Y sobre todo nunca dejare de vivir..... lo prometo.

Esta tesina es una gran satisfacción para mí.....

ÍNDICE

Introducción.....	3
Capítulo I	
COLEGIO CENTRO EDUCATIVO TLALPAN INFANTIL (C. E. I. T. L. A).....	5
1.1 Misión.....	5
1.2 Visión.....	5
1.3 Objetivos.....	6
1.4 Organización Escolar.....	6
1.5 Organigrama.....	12
Capítulo 2	
TEORIA DEL APRENDIZAJE DE AUSUBEL.....	13
2.1 Aprendizaje por descubrimiento.....	15
2.2 Aprendizaje significativo por recepción.....	16
2.3 Aplicación de la Teoría de Ausubel en el aula.....	19
Capítulo 3	
LA FAMILIA.....	20
3.1 Tipos de Familia.....	21
3.2 Funciones de la familia.....	22
3.3 La familia como sistema.....	23
3.4 La educación de los valores en la familia.....	25
3.5 Estilos educativos.....	28
Capítulo 4	
NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN DEL NIÑO DE PREESCOLAR.....	34
4.1 Nutrición.....	34
4.2 Alimentación y dieta del niño de preescolar	42
4.3 Los trastornos alimenticios más frecuentes en edad temprana.	44
Capítulo 5	
PROPUESTA PEDAGÓGICA.....	49
5.1 Especificaciones generales de la conferencia a los padres de familia.	51
5.2 Taller de nutrición con actividades didácticas.....	53
Conclusiones.....	68
Bibliografía.....	70
Anexo.....	72

INTRODUCCIÓN.

La educación es una parte fundamental para el proceso económico, político y social de los países. Ésta debe ser actualizada y planificada de acuerdo a las necesidades de cada uno y a las diversas regiones en que habitan.

La enseñanza es un factor esencial en los individuos, ya que desde la infancia es primordial darles las herramientas necesarias para un desarrollo adecuado a sus capacidades y necesidades.

Es muy importante proporcionar a las familias un apoyo pedagógico -basado en una información clara y objetiva, sobre cómo combatir los alimentos poco nutritivos, conocidos comúnmente como “comida chatarra”.

Esta preocupación surge de cómo se han desarrollado trastornos alimenticios desde edad temprana, como la anemia y la obesidad (por mencionar los más comunes en la sociedad mexicana) que han surgido por una falta de educación que han resultado en malos hábitos de consumo de alimentos.

Estos trastornos, tienen factores que influyen en el consumo de alimentos pocos nutritivos, como los medios de comunicación masivos donde se da a conocer este tipo de alimentos, que con la ayuda de aspectos psicológicos y sociales incitan al individuo a consumirlos en exceso.

Igualmente la falta de información sobre las consecuencias de consumir la “comida chatarra” y el poco dinero que cuesta, conlleva a comer en grandes cantidades estos tipos de alimentos que afectan el organismo.

Por tal motivo, en el presente trabajo se analizarán varios aspectos que tienen relación con los hábitos alimenticios. Se propondrá un Taller de Nutrición para Alumnos de Preprimaria con la Vinculación entre Familia- Escuela. Se invitará a los padres de familia o tutores a una conferencia para concientizar sobre la importancia de formar en los niños hábitos alimenticios correctos desde temprana edad.

La tesina está dividida en 5 capítulos; en el primero se mencionan las características del colegio, así como las funciones del personal.

En el segundo se habla de la teoría del aprendizaje de Ausubel, en quien nos basamos por que consideramos que ésta responde a nuestros intereses para que el aprendizaje sea significativo.

El en capítulo tres se presenta la importancia de la familia y del papel que tiene en la educación de los hijos (as); por ser los primeros generadores de los buenos hábitos alimenticios desde la infancia, ya que en ocasiones por la falta de atención y conciencia existe una gran carencia de salud en los niños (as).

Por lo que respecta al cuarto capítulo, trata de aspectos de la nutrición, grupos de alimentos y clasificación, así como la dieta nutricional del niño en preescolar. También se describen algunos trastornos alimenticios mas frecuentes en edad temprana como la anemia y la obesidad que son enfermedades que si no se atienden adecuadamente pueden llegar a ser fatales.

Por último, se presenta la propuesta del taller para los alumnos de preescolar y la conferencia a los padres, con el fin de que estos apoyen la labor de la escuela al respecto.

CAPITULO 1

1. COLEGIO CENTRO EDUCATIVO TLALPAN INFANTIL (C.E.I.T.L.A).

Es una Institución educativa de nivel preescolar privada, que nace en el año 2000 por la Lic. en Educación Primaria Marcela Limón Pérez, se encuentra ubicada en la Calzada de las Brujas N° 15 en residencial Acoxta con incorporación a la S.E.P. bajo el acuerdo 09920117 con las normas que rige la Secretaría de Educación Pública.

La zona en que se ubica la Institución cuenta con todos los servicios públicos: agua potable, drenaje, luz, teléfono; el nivel socioeconómico de la zona es media alta y generalmente la población de padres (mamá y papá).

La institución cuenta con una construcción de una casa habitacional adaptada para colegio, por lo tanto tiene una iluminación y ventilación adecuada, tiene dibujadas imágenes infantiles en las paredes con colores adecuados que estimula la imaginación del niño, igualmente enriqueciendo su lenguaje y pensamiento a través del contacto directo con su medio ambiente.

El equipo didáctico utilizado tiene como objetivo apoyar el desarrollo psicológico, físico y social del niño en edad preescolar.

El colegio consta de cuatro salones, uno para cada nivel; maternal, kinder I, kinder II y preprimaria. Con una sala de cómputo y un área para cantos y juegos. Todas las áreas tienen el espacio necesario para que el niño pueda moverse con facilidad, igualmente cuenta con un jardín en el cual, hay juegos con resbaladillas, columpios, canchas de básquetbol y un arenero, donde se estimula la actividad física y puede desarrollar todas sus habilidades de aprendizaje con mayor contacto con la naturaleza.

1.1 Misión

Formar alumnos responsables, autónomos de su propio aprendizaje, así como descubridores de su conocimiento en forma activa, participativa, teniendo un contacto con su realidad social para intervenir y vincularse a ella.

Igualmente ser comprometidos y reflexivos sobre lo que hacen, como lo hacen y los resultados que logran con sus propósitos de nuevas acciones.

1.2 Visión.

Se busca generar un proceso que propicia la libertad de pensamiento, actitud crítica, capacidad de planificación, independencia, autorregulación, responsabilidad, iniciativa, compromiso de apoyo y participación grupal

formativo, destacando el valor social en la vida de los niños, por ello hace hincapié en que debe ser compañero dentro de la diversidad.

1.3 Objetivos.

- Objetivo general.

El C.E.I.T.L.A tiene como objetivo formar alumnos con carácter definido con seguridad, responsabilidad y valores humanos, para un futuro más seguro y estable.

- Objetivos específicos.

- Fomentar el desarrollo personal y crear herramientas para resolver problemas.
- Estimular las habilidades preceptuales para capacitar a los alumnos a entender el mundo en el que viven.
- Desarrollar las capacidades para el bienestar físico y emocional.
- Inculcar una actitud, crítica y analítica.
- Estimular la capacidad de aprender, por un autoaprendizaje, ejercitando la habilidad de razonar y comprender.
- Ampliar la conciencia individual.
- Fomentar una estructura interna que les permita aceptar con respeto los límites de la comunidad escolar y de la sociedad.

1.4 Organización escolar.

El C.E.I.T.L.A esta conformado por una organización que establece con claridad las responsabilidades de cada una de las áreas que contienen la planta de maestros. Con el fin de asegurar un adecuado desempeño para el logro de la calidad en la educación

- Dirección General

Es el Órgano Directivo y Ejecutivo que se encarga de planear, diseñar programar, supervisar y evaluar de manera conjunta con los programas escolares oficiales, actividades de la comunidad educativa y de conformidad con las disposiciones de la Secretaria de Educación Pública.

- Departamento de psicopedagogía.

Su función es:

Realizar planeación, diseño curricular, actualización y profesionalismo docente con los lineamientos que marca la Secretaria de Educación Pública para lograr un desarrollo positivo en el niño.

- Logrando una comprensión de las funciones de lenguaje escrito y construcción de nociones matemáticas.
- Reconocimiento de una diversidad cultural (lenguajes, tradiciones, formas de ser y de vivir); compartiendo experiencias de su vida familiar

en el que se aproximen al conocimiento de la cultura propia y de otras mediante distintas fuentes de información, (otras personas, medios de comunicación masiva a su alcance: impresos y electrónicos).

- Desarrollando en los niños valores y principios que rigen en el contexto social en el que se desenvuelven con base al respeto a los derechos de los demás.
- Conociendo su cuerpo, actúen y se comuniquen mediante la expresión corporal, mejorando sus habilidades de coordinación, control, manipulación y desplazamiento en actividades de juego libre, organizado y de ejercicio físico.
- Todo ellos tomando en cuenta la sensibilidad, imaginación y creatividad, para expresar sus sentimientos a través del lenguaje oral, corporal y artístico.

- Coordinación escolar.

Se encarga de dirigir, organizar, planear y supervisar el desenvolvimiento de las actividades programadas a efecto de garantizar el cumplimiento de los objetivos pedagógicos y la cobertura de los programas escolares.

Además requiere que cada educadora de grupo al inicio de un ciclo escolar tenga un programa y sus objetivos pedagógicos, así como supervisar las actividades del centro, durante el ejercicio anual, las cuales fueron planteadas, tomando en cuenta el interés de los alumnos. Al finalizar el año escolar logra obtener el informe de cada educando y elaborar el informe global de los resultados prácticos que se obtuvieron.

Establecer los propósitos que se observarán en los programas de trabajo de la sección escolar a su cargo durante el ejercicio anual correspondiente.

Supervisar de manera permanente y directa las relaciones interpersonales que se establecen entre el educador-alumno en su sección escolar.

Participar en cursos, seminarios, talleres y conferencias, con fines de actualización en conocimientos, métodos y técnicas educativas, así como coordinar las juntas de los docentes e informar a las educadoras sobre aspectos de la institución.

- Secretaria.

Persona encargada de las funciones administrativas y de atender a padres de familia, proveedores, profesores y todos los que están interesados en algún trámite con la Institución.

Alumnado.

- Inscripción de seguro de gastos médicos a los alumnos de nuevo ingreso.
- Control de papeles de seguros médicos.
- Control de expedientes.

- Actualización de directorio telefónico.
- Control de entrega de libros y material extra, al inicio de ciclo escolar.

Padres.

- Actualización de datos de los padres de familia sobre la matricula del colegio.
- Programación de citas (psicología, pedagoga infantil y diversas).

Personal interno.

- Control de tarjetas de entrega y salida del personal (cada quince días).
- Control de caja chica.
- Control curricular del personal interno.
- Control curricular del personal interesante para ciclo escolar entrante.
- Control curricular del personal no aceptado.

Eventos.

- Cotización y pago de eventos.
- Control de invitación a eventos.

Colegiaturas

- Control de pago de colegiaturas.
- Facturación y recibos
- Estatus actualizado de pagos y deudas

Uniformes.

- Control de inventarios.
- Control de pago y venta.

Material de limpieza.

- Control y compra de material de limpieza

Varios.

- Control de caja chica para los diversos gastos.
- Actualización de directorio de proveedores.

- Profesores de grupo.

El docente es un apoyo y una fuente de aprendizaje para el alumno, favoreciendo el desarrollo integral y optimiza constantemente la aplicación del programa, sus funciones son:

- Organizar el ambiente educativo.

Cuidando que esté bien equipado, de acuerdo a los planteamientos del programa y que tenga una apariencia estética, ordenada y limpia.

Diseña y mantiene la organización del material (distribución, organización de las todas las áreas y decorado de la escuela); colaboran en la adquisición de

materiales, mobiliario y equipo (mediante compra, elaboración, construcción o reparación), así como en su acomodo, mantenimiento e inventario.

- Intervención durante el desarrollo en la aplicación de las actividades educativas.

El docente como responsable de la acción educativa, tiene como función observar las manifestaciones de los niños en sus juegos y actividades, para así guiar, promover, orientar y coordinar todo el proceso educativo. Por lo tanto es necesario tener presente que el educador ha de entender el punto de vista de los niños y comprender la lógica, la cual expresa a través de lo que dicen, dibujan y construyen dentro de sus juegos y actividades. Debe evitarse en lo posible intervenir en casos innecesarios, sin esperar que los niños den respuestas preconcebidas por los adultos o reproduzcan “modelos” o formas únicas de hacer las cosas.

A través de todas las actividades que el profesor desempeña y programa, el niño va formándose la noción de quién es él, cómo es y sus posibilidades. Se va estructurando a través de múltiples relaciones, que establece con su medio natural y social, estas relaciones se inician desde las sensaciones de agrado y desagrado, que se dan a partir a la atención de la madre, hasta llegar a consolidar su identidad personal

- Instrumentar las actividades.

El docente se organiza para llevar acabo su programación la cual consiste en:

- El diario de la educadora. Donde se registra diariamente el resultado de las actividades en los niños.
- Programa semanal. Planeando las actividades que se aplicará en los niños diariamente. Esto con el objetivo de aumentar su interés por aprender y motivarlos para que expresen de manera creativa sus vivencias, experiencias y aprendizajes.
- Materiales didácticos que sirven para llevar acabo la situación didáctica; es necesario recursos como libros, láminas, fichas de lectura, videos educativos, etc., para una actividad de aprendizaje.

- Informar a los padres sobre el desempeño de sus hijos.

Entregar a los padres de familia boletas en la cual se les informa sobre el desempeño de sus hijos por área de desarrollo de manera individual, el equipo educativo debe esforzarse en lograr un trabajo homogéneo, equitativo y respetuoso de los estilos individuales.

- Profesor de educación física.

Genera actividades psicomotrices en las cuales tienen una función importante en el desarrollo del niño, especialmente durante los primeros años de vida. A través de las actividades ellos descubren sus habilidades físicas y adquiere un control corporal que le permite relacionarse con su mundo de los objetos y las personas, hasta llegar a interiorizar una imagen de si mismo.

Toda acción, juego o actividad psicomotriz implica un movimiento y/o desplazamiento. La expresión corporal gestual y afectiva del preescolar refleja su vida interior, sus ideas, pensamientos, emociones, inquietudes y hace evidentes los procesos internos.

Con frecuencia, se tiene la idea de que el desarrollo psicomotriz se debe solamente a procesos madurativos cerebrales; siendo esto un requisito de primer orden, no debe olvidarse la importancia igualmente fundamental de la actividad del niño, de las interacciones sociales, de la estimulación y de apoyo que recibe.

Dentro del desarrollo integral del niño, el movimiento se entiende como una vía de relación y de expresión con la realidad circundante así como la manifestación de los procesos de autoformación y construcción del pensamiento.

Por lo tanto el movimiento, las sensaciones, las percepciones, la experimentación de posibilidades de desplazamiento y equilibrio como el contraste entre transitar en espacios abiertos y cerrados, así como el control de movimientos gruesos y finos, posibilitan dicha construcción del pensamiento.

El contenido de las actividades psicomotrices son:

- La imagen corporal.
- La estructura del espacio.
- La estructura temporal.

La imagen corporal es el conocimiento que el niño va estructurando con respecto a su cuerpo, que incluye sus características físicas y las posibilidades de acción que éste ofrece; así como la identidad personal y el sentido de pertenencia al grupo social.

La estructuración espacial se refiere a la noción que construye el niño a través del movimiento, desplazamiento y orientación en el espacio. Dichos movimientos están relacionados con él mismo, con los objetos, personas y situaciones de su medio natural y social. Así influye como la ubicación espacial; cerca, lejos, atrás, adelante, derecha, izquierda etc.

Por estructuración temporal se entiende la capacidad del niño para ubicar hechos en una sucesión de tiempo. Dicha noción permite que paulatinamente el niño adquiera los conceptos de duración, orden y sucesión de acontecimientos.

- Profesor de música.

Su función consiste en fomentar en los alumnos el gusto por la música y acercarlos a la apreciación de esta.

La expresión musical es una forma de comunicación fundamentalmente para el desarrollo del ser humano, ya que a través de ella, es posible expresar los diferentes estados de ánimo.

El contenido de las experiencias de los niños tiene una estrecha relación con las formas de representación y expresión del entorno que lo rodea. La manera en que se comunica a través de gestos, palabras, cantos, actitudes corporales, que constituye, una expresión, que representa un contenido de comunicación social.

La música, es el arte de combinar los sonidos y silencios de la voz humana, de los instrumentos, sonidos onomatopéyicos y objetos en general.

Desde un punto de vista formativo, la música tiene actualmente un alto valor. A través de ella, el niño estructura un sentido estético; desarrolla su imaginación, siente y reproduce el ritmo, nociones temporales, expresa sentimientos, etc.

Además de su condición de arte, la música es un medio para la socialización ya que con frecuencia se usa para orientar la sensibilidad colectiva, pues sin duda alguna la conjunción de voces y sonidos contribuye a la formación de sentimientos de colaboración.

En el jardín de niños se favorece la sensibilidad del alumno para que conozca y guste de la música, proporcionándole un repertorio de posibilidades para que satisfaga su necesidad de expresión emocional.

A continuación se presenta el organigrama de la Institución.

1.5 Organigrama.



Capítulo 2

2. TEORIA DEL APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO DE AUSUBEL.

Esta teoría explica el proceso de aprendizaje desde el enfoque constructivista que considera al sujeto dinámico, y postula que el ser humano tiene el conocimiento de su entorno a través de la formación de estructuras.

Hay que recordar que el constructivismo es la construcción del conocimiento sobre la realidad en el que se va formando un proceso activo y personal. Cuando aprendemos no reflejamos especulaciones del objeto en conocimiento, si no que reconstruimos en función de nuestra propia interpretación, ajustado por nuestros registros sensitivos y nerviosos.

Hay que tener en cuenta que el sujeto no asimila cualquier información, si no que la conecta a sus intereses y sus posibilidades cognitivas lo relacionan con sus esquemas de conocimiento previamente construidos.

El procesamiento de la información a nivel interpersonal, es cuando el sujeto parte de sus propias estructuras cognitivas, condiciones interpersonales y aprendizajes previos para realizar los procesos de atención, percepción, codificación, memorización y relación de la información nueva. Por medio de estos procesos cognitivos subyacen a todo el proceso de aprendizaje, el sujeto se representa organiza y reconstruye la nueva información para lograr asociaciones del aprendizaje memorístico y aprendizaje significativo.

El aprendizaje memorístico está, a grandes rasgos en función de la práctica repetitiva de asociaciones verbales o motoras y no es su condición la comprensión de la información, es el aprendizaje más común en la escuela, pero sigue siendo útil para la retención de datos.

En cambio el aprendizaje significativo es el mas apropiado para este taller ya que es aquel en donde se construye la estructura cognitiva y mapa mental de acción (son importantes las primeras construcciones familiares). Por esto la enseñanza debe ofrecer retos, conflictos o contradicciones apropiadas para facilitar una reorganización cognitivo- afectivo de mayor calidad.

Este aprendizaje es de suma importancia en la educación, ya que hace énfasis en que el aprendizaje por recepción puede ser significativo siempre y cuando el alumno lleve a cabo una actividad mental basada en una disposición, para relacionar de manera significativa el nuevo material de aprendizaje, tomando en cuenta estructuras previas de conocimiento.

Por lo tanto, para Ausubel, aprender es sinónimo de comprender e implica una visión del aprendizaje basada en los procesos internos del alumno y no sólo en sus respuestas externas. Con la intención de promover la asimilación de los saberes, el profesor utilizará organizadores previos que favorezcan la creación de relaciones adecuadas entre los conocimientos previos y los nuevos.

En síntesis, la teoría del aprendizaje significativo supone poner el relieve en el proceso de construcción de significados como elemento central de la enseñanza.

A continuación observaremos un cuadro en el cual se explica las diferentes situaciones de aprendizaje de Ausubel.

A. Primera dimensión: modo en que se adquiere la información.

<p>Recepción.</p> <ul style="list-style-type: none"> • El contenido se presenta en su forma final. • El alumno debe internalizarlo en su estructura cognitiva. • No es sinónimo de memorización. • Propio de etapas avanzadas del desarrollo cognitivo en la forma de aprendizaje verbal hipotético sin referentes concretos (pensamiento formal). • Útil en campos establecidos del conocimiento. • Ejemplo: se pide al alumno que estudie un fenómeno natural en su libro de texto de física. 	<p>Descubrimiento.</p> <ul style="list-style-type: none"> • El contenido principal a ser aprendido no se da, el alumno tiene que descubrirlo. • Propio de la formación de conceptos y solución de problemas. • Puede ser significativo o repetitivo. • Propio de las etapas iniciales del desarrollo cognitivo en el aprendizaje de conceptos y proposiciones. • Útil en campos de conocimientos donde no hay respuestas relacionadas. • Ejemplo: El alumno, a partir de una serie de actividades experimentales (reales y concretas) induce los principios que subyacen al fenómeno natural.
---	---

B. Segunda dimensión: forma en que el conocimiento se incorpora en la estructura cognitiva del aprendiz.

<p>Significativo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • La información nueva se relaciona con la ya existente en la estructura cognitiva de forma sustantiva, no arbitraria ni al pie de la letra. • Al alumno debe tener un dispositivo o actitud favorable para extraer el significado. • El alumno posee los conocimientos previos o 	<p>Repetitivo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Consta de asociaciones arbitrarias, al pie de la letra. • El alumno manifiesta una actitud de memorizar la información. • El alumno no tiene conocimientos previos pertinentes o no los "encuentra". • Se puede construir una
---	---

<p>conceptos de anclaje pertinentes.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se puede construir un entramado o red conceptual. • Condiciones. Material : significado lógico Alumno: significación psicológica. • Puede promoverse mediante estrategias apropiadas (por ejemplo, los organizadores anticipados y los mapas conceptuales). 	<p>plataforma o base de conocimientos débiles.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se establece una relación arbitraria con la estructura cognitiva. • Ejemplo: aprendizaje mecánico, de símbolos, convenciones etc.
---	---

En todo caso el aprendizaje significativo es más importante que el repetitivo en situaciones académicas, ya que el primero favorece la adquisición de conocimiento coherente y estable.

En los siguientes apartados se explicará cada uno de los aprendizajes de Ausubel de manera mas especifica.

2.1 Aprendizaje por Descubrimiento.

Este autor hace una diferenciación entre el aprendizaje por descubrimiento y aprendizaje por recepción.

Estrictamente, el aprendizaje por descubrimiento es aquél en que por medio de la experiencia se llega al conocimiento. No obstante, al enfocarlo en el aula podemos hablar de un aprendizaje por descubrimiento guiado, donde el maestro les proporciona algunos elementos o sugiere algunas posibilidades, el alumno debe de descubrir de manera independiente el contenido principal de lo que debe aprender.

El objetivo primordial es distinguir el fundamento psicológico del método de enseñanza basado en el descubrimiento.

Al ser implementado en las instituciones puede promover una manera más eficiente y adecuada de seleccionar, organizar y presentar, grupos de conocimientos verdaderamente importantes a los estudiantes. De modo que estos últimos pueden aprenderlos y retenerlos significativamente durante largos periodos, como base para futuros aprendizajes, para la resolución de problemas y, en algunos casos, para la creatividad.

2 FRIDA ARCEO BARRIGA DIAZ, Estrategias Docentes para un aprendizaje significativo. Edit. McGraw-Hill.2002. p 38.

El método por descubrimiento es especialmente apropiado para el aprendizaje del método científico. (la manera cómo se descubren los conocimientos nuevos de una disciplina particular), pero resulta necesario durante los años escolares y cuando ocurre la formación de conceptos y cuando forma parte los prerrequisitos para adquirir grandes cuerpos de conocimientos.

Por lo tanto este tipo de aprendizaje es un proceso psicológicamente más complicado que el del aprendizaje por recepción porque presupone una etapa de resolución de problemas que precede a la interiorización de la información y a la aparición del significado.

El aprendizaje por descubrimiento puede ser útil en los siguientes casos.

- El conocimiento verdadero es descubierto por uno mismo.
- Es el principal para la transmisión del conocimiento.
- Organiza el aprendizaje de un modo afectivo para su uso consecutivo.
- Consiste en un motivador personal.
- Asegura la conservación de la memoria.
- Es el mejor entrenamiento en la materia de estudio.

Hay que tomar en cuenta que todos tenemos la capacidad de descubrir conocimientos por sí solos, pero depende del entendimiento de uno para poder comprenderlo y asimilarlo

2.2 Aprendizaje Significativo por Recepción.

Por otro lado el aprendizaje por recepción es aquél que recibimos de forma ya estructurada y organizada.

En términos generales, podemos decir que la mayoría del conocimiento que tenemos los seres humanos es un aprendizaje por recepción, ya que desde que nacemos, nuestros padres y los adultos que están en nuestro alrededor nos transmiten el conocimiento que consideran debemos poseer. Al llegar a la escuela los maestros contribuyen en dicho aprendizaje, pero prácticamente y durante toda la vida obtenemos diferentes enseñanzas de los seres que nos rodean.

El contenido o motivo de aprendizaje se presenta al alumno en su estado final y sólo se le exige que incorpore el material (leyes, un poema, un teorema de geometría, etc.) y se le presenta de tal modo que pueda recuperarlo o reproducirlo en un momento posterior.

En cambio el aprendizaje significativo por recepción se da cuando los contenidos son relacionados de modo no arbitrario y sustancial. Se debe entender que las ideas se relacionan con algún aspecto existente específicamente relevante de la estructura cognitiva del alumno con estructuras previas cognitivas apropiadas del mismo, es decir, que contenga ideas importantes que puedan guardar relación con el nuevo material

Ausubel nos dice que para que el aprendizaje sea significativo debe tener un significado lógico tanto como psicológico.

Por lo tanto el aprendizaje del alumno depende de la estructura cognitiva previa que tenga y de la relación con la nueva información; se debe entender por “estructuras cognitivas” a un conjunto de conceptos, ideas que un individuo posee en un determinado campo del conocimiento, así como su organización.

El segundo caso es la “significatividad Psicológica”, que tiene que ver con un significado personal, diferenciado e idiosincrásico dentro del individuo. No sólo depende de la representación que el alumno haga del material lógicamente significativo, sino también de los significados personales del alumno.

El aprendizaje por recepción es fenomenológico y más sencillo que el aprendizaje por descubrimiento. Paradójicamente, cuando es muy avanzado el desarrollo y especialmente en sus formas verbales, implica un nivel mayor de madurez cognitiva.

Ausubel distingue tres tipos de aprendizaje significativo.

→ Aprendizaje de representaciones.

Se ocupa de los significados de símbolos o palabras unitarios, igual que las ideas expresadas por grupos de palabras combinadas en proposiciones u oraciones (Nombrar, clasificar y definir). Aprender los significados de palabras aisladas denota aprender lo que éstas representan..

Por lo tanto es el aprendizaje más elemental del cual dependen todos los demás tipos de aprendizaje, no se trata de una simple asociación entre símbolo y objeto sino que se lleva a cabo una relación entre ambos de forma sustantiva y no arbitraria, es una equivalencia representacional con los contenidos relevantes existentes en su estructura cognitiva.

→ Aprendizaje de conceptos

El hombre vive en un mundo de conceptos ya que la realidad se percibe a través de un filtro conceptual o de categorías, de tal forma que experimenta una representación conciente de la realidad simplificada, esquemática, selectiva y generalizada en lugar de tener una imagen completa o sensorial de ella. No obstante esta experiencia conciente es mucho mas detallada en sus aspectos denotativos y connotativos. Sin embargo no hay que olvidar que la formación de conceptos esta determinada culturalmente y es un producto de la experiencia idiosincrasia.

La representación simplificada y generalizada de la realidad alcanzada por la existencia y el empleo de los conceptos, hace posible que todos los miembros de una cultura puedan tener una comunicación interpersonal.

La formación de conceptos hace posible por un lado el establecimiento de construcción comprensivo y genérico en la estructura cognoscitiva con la cual se adquieren y retienen mas eficazmente nuevos significados, correlativos y derivativos como parte de un cuerpo organizado de conocimientos, por otro lado a través de ellos se pueden lograr la manipulación, interrelación y reorganización de las ideas que intervienen en la generación y comprobación de hipótesis y, en consecuencia, de la resolución significativa de problemas.

Los conceptos se definen como objetos, eventos, situaciones o propiedades de atributos de criterio común. Los conceptos son adquiridos a través de dos procesos: la acomodación y asimilación sin estos dos procesos no se podría lograr el aprendizaje.

El aprendizaje de conceptos por asimilación se refiere a la interacción entre el nuevo material que será aprendido y la estructura cognoscitiva existente. Esta originando una reorganización de los nuevos y antiguos significados para formar una estructura cognoscitiva diferenciada. Esta interacción de la información nueva con la ideas pertinentes que existen en la estructura cognitiva propician su asimilación

Este aprendizaje se produce a medida que el niño amplía su vocabulario, pues los atributos de criterio de los conceptos se pueden definir usando las combinaciones disponibles en la estructura cognitiva. Por ello el niño podrá distinguir distintos colores, tamaños y afirmar que se trata de un objeto en específico, por ejemplo cuando lo vea alguna en cualquier momento.

→ Aprendizaje por proposiciones.

Este tipo de aprendizaje implica la combinación y relación de varias palabras, cada una de las cuales constituye un referente unitario. Al combinarlas, la idea resultante es mas que la simple suma de los significados de las palabras individuales, produciendo un nuevo significado que es asimilado a la estructura cognoscitiva y exige comprender el significado de las ideas complejas o combinadas.

El aprendizaje significativo por recepción tiene las siguientes ventajas.

- a) El aprendizaje es activo ya que depende de la asimilación de las actividades de aprendizaje por parte del alumno.
- b) La nueva información al ser relacionada con la anterior, es aprendida y su retención es más duradera.
- c) Es personal, ya que el significado del aprendizaje depende de los recursos cognitivos del estudiante.
- d) Facilita el adquirir nuevos conocimientos relacionados con los anteriormente adquiridos de forma significativa, ya al estar claros en la estructura cognitiva se facilita la retención del nuevo concepto.

Hay que destacar que el aprendizaje no sería posible si todo lo que ha aprendido la humanidad en toda su existencia, pudiera haberse logrado a través del descubrimiento. Es precisamente gracias a la transmisión del conocimiento que los hombres pueden acceder al conocimiento acumulado de generación en generación.

2.3 Aplicación de la Teoría de Ausubel en el Aula.

Este aprendizaje exige un tipo de enseñanza que reconozca los principios de diferenciación progresiva y de reconciliación integradora que caracteriza al aprendizaje así como retención y organización del contenido de la materia de estudio en la estructura cognitiva del alumno.

La integración del conocimiento se facilita en la enseñanza expositiva del profesor, o de los materiales didácticos que se le proporcionen al alumno. Anticipan similitudes entre las ideas nuevas y las ideas que ya existen cognitivamente en el alumno.

El profesor ayuda a implementar con mucho más claridad entre lo que el alumno ya conoce y lo que necesita conocer. Si es que ha de aprender del nuevo material de manera más activa, a medida que el material de aprendizaje es asimilado dentro de la estructura cognoscitiva. Se relaciona e interactúa con el conocimiento que ya existe y así la adquisición de nuevos significados es un producto de la interacción.

No sólo se trata de saber la cantidad de información que posee, sino cuáles son los conceptos y proposiciones que maneja, así como de su grado de estabilidad.

Lo anterior nos lleva a plantear la importancia que tiene que el docente dentro del proceso educativo debe considerar lo que el individuo sabe, las estructuras cognitivas que tiene y si éstas son pertinentes para poder establecer una relación con aquello que debe aprender.

El proceso del aprendizaje tiene un lugar sólo si el educando tiene en sus estructuras cognoscitivas (conceptos relevantes, ideas, proposiciones, etc.) con los cuales la nueva información puede interactuar.

Para que se dé el aprendizaje significativo, el sujeto debe tener la intencionalidad de relacionar e incorporar durante el acto de aprendizaje los nuevos conocimientos a la estructura cognoscitiva que posee. El relacionar intencionalmente el material potencialmente significativo, le permite al sujeto explorar con eficacia los conocimientos que tiene. Debe incorporar grandes cantidades nuevas de información, y esto lo puede lograr con relativamente poco esfuerzo, esto trae también el afianzamiento del nuevo conocimiento y un mayor lapso de retención.

Los principios de aprendizaje propuestos por Ausubel ofrecen herramientas cognitivas que permiten determinar la estructura cognoscitiva del educando, lo cual permitirá una mejor orientación de la labor educativa.

Así, el significado mismo es producto del proceso del aprendizaje significativo. Se refiere al contenido cognoscitivo que empezamos aprendiendo por una experiencia simbólica - en que la persona decide si es o no potencialmente significativa- y la interacción es parte fundamental en que constituye la expresión simbólica recién aprendida.

En general el aprendizaje significativo en el alumno se organiza conforme a tres ideas fundamentales.

→El alumno es el responsable último de su propio proceso de aprendizaje.

→Actividad constructiva del alumno. No todo el conocimiento que se enseña en las escuelas se tiene que descubrir o inventar, sino que es un proceso de construcción social.

→El docente debe orientar y guiar , explícita y deliberadamente el aprendizaje.

Por lo tanto en la teoría de Ausubel se requiere del profesor (a) y alumno (a). Los maestros presentan verbalmente el nuevo material y continuamente solicitan respuestas de los estudiantes; cada sesión debe estar bien organizada igual que los conceptos ejemplificados de varias formas y fundamentados uno sobre otro para que se poseen los conocimientos previos para beneficiarse de la enseñanza.

3. LA FAMILIA.

La complejidad del grupo familiar, con sus múltiples dimensiones de análisis ha sido tema de investigación de diversas disciplinas y objeto de numerosos estudios con distintas finalidades; implica aspectos pedagógicos, biológicos, sociales, entre otros, íntimamente ligados a un sistema de roles y conductas.

Hablar de lo que es la familia parece ser un tema sencillo, en tanto que la mayoría de los seres humanos hemos nacido y crecido en el seno familiar a la cual nos unen profundos sentimientos.

No obstante, definirla ha sido fuente de controversia, pues gran número de autores sostienen que no existe una concepción única y correcta, más bien hay definiciones formuladas desde diferentes perspectivas teóricas. Se le ha concebido -entre otros aspectos- como educadora y transmisora de valores igual como una entidad económica y una institución que refleja los problemas de la sociedad, o se estudia como el ámbito donde se asegura la reproducción biológica y la socialización de los individuos en función de las normas culturales y las relaciones de género.

Algunos teóricos definen a la familia como una institución que se encarga de reproducir el orden social asegurando la transmisión del patrimonio técnico-cultural, en la "familia, así como una trasmisora de la tradición, y las distintas formas de memoria familiar propias de determinados grupos sociales que han

influido de un modo u otro, en la forma de algunas actitudes y el temprano descrédito de otras”³

Desde un punto de vista antropológico se estudia el origen, las formas que habido a lo largo de los tiempos en las diversas sociedades, las relaciones de parentesco y el vínculo con otros grupos; todo estos han sido aspectos fundamentales para comprender a la familia.

Desde una perspectiva pedagógica, la familia supone el desarrollo de un proyecto educativo, pues cuando el niño llega al mundo no sabe cómo conducirse. No cuenta con un criterio para juzgar lo que esta bien hecho y lo que no. Así el bebé depende por completo de las experiencias de otras personas, como de sus mensajes sobre el valor que tiene como individuo.

Ahora bien, independientemente de las posturas de análisis, el grupo familiar ha estado presente en todas las sociedades humanas, de modo que de una experiencia generalizada, la familia en su realidad interna es vivida y se concibe de manera diferente según el género, la edad y la posición que los individuos guardan en la relación de parentesco.

Por lo tanto, mi interés en la familia se enfoca fundamentalmente a la institución social que facilita y promueve el desarrollo de padres e hijos, donde intervienen factores internos y externos, asociados ambos a diferentes aspectos de la vida común, así la familia se encuentra inmersa en una sociedad de acuerdo a su organización económica, estructura social, sistemas culturales, políticos y religiosos.

Para los fines del presente trabajo he tomado el concepto de familia de María José Rodrigo y Jesús Palacios para quienes consiste “En la unión de personas que comparten un proyecto vital de existencia en común, que se quiere duradero se generan fuertes sentimientos de pertenencias a dicho grupo, existe un compromiso personal entre sus miembros y se establecen intensas relaciones de intimidad, reciprocidad y dependencia”⁴

3.1 Tipos de familia.

Existen básicamente dos tipos de familia. Una es la extensa, que consiste en incluir miembros con parentesco más amplio, extendiéndose -al menos- a tres generaciones, que puede ser en sentido vertical u horizontal, se incluye abuelos, tíos, primos y nietos. La otra es la familia nuclear, la que se establece con límites más estrechos y tradicionales, en donde se incluye a padres e hijos que suelen convivir en el hogar familiar, sin más parientes.

³ PILAR GONZALBO. *Historia de la familia*. Edit. Institución Mora UNAM .1993. p.10

⁴ .MARIA JOSE RODRIGO, JESUS PALACIOS. *Familia y desarrollo humano*. Edit. Alianza. 1998. p. 33

Dentro de la familia nuclear tradicional, el padre es el que trabaja para la subsistencia de la familia y la madre es la que cuida a los hijos, pero actualmente este concepto ha tenido algunos cambios en el que se generan diferentes modalidades, como son:

- La unión de dos personas ya sea en matrimonio o de forma libre.
- Cuando solo exista un progenitor que comúnmente es la madre que se hace cargo de los hijos.
- Los hijos del matrimonio pueden ser de manera biológica o por técnicas de reproducción, adoptiva y de uniones anteriores de pareja.
- La madre, aún siendo la única del cuidado de los hijos, puede realizar actividades laborales fuera de su hogar.
- El padre se puede involucrar en la educación de los hijos, aún siendo el que genera la subsistencia económica de la familia.
- La familia puede ser de uno o más hijos.
- Algunas familias se disuelven por un divorcio o una separación, tras de la cual se puede generar un nuevo núcleo familiar con una nueva pareja.

3.2 Funciones de la familia

Para hablar de las funciones de la familia es necesario hacerlo desde dos diferentes perspectivas: la primera desde los padres en un contexto de desarrollo y de realización personal; y la segunda desde los hijos que implica el mismo contexto que el anterior y socialización.

En el primer caso, las funciones que emergen son:

- a) La construcción de relaciones de autoestima y un sentido de sí mismo con el fin de lograr una estabilidad emocional, la cual les ayudará a enfrentar conflictos y situaciones estresantes de la vida cotidiana.
- b) Aprender afrontar retos, responsabilidades, compromisos y sobre todo oportunidades para madurar y así enfrentar las situaciones que se van presentando en la vida.
- c) Se crea un encuentro intergeneracional, en el que se van uniendo los lazos afectivos y los valores con el pasado y el futuro, que rigen la vida de familiares que sirven como una guía para la educación de los hijos.
- d) Es una importante red de apoyo personal y social que motiva la transición hacia un adulto, como tener un trabajo, pareja, vivienda, jubilación, vejez, etc.; la familia puede ser un problema pero también es un apoyo para las dificultades que surgen fuera de ésta, (como económicas, de salud, problemas laborales, etc.)

En el segundo caso la familia como agente de crianza y socialización de los hijos implica:

- a) Crear un proyecto vital educativo que se inicia con la paternidad o la maternidad, continua con la crianza, la socialización de los hijos, la educación y apoyo durante su crecimiento hasta la vida adulta.
- b) Adentrarse en una intensa implicación personal y emocional para un proyecto de educación de los hijos.
- c) Realizar una serie de funciones durante la crianza y socialización en la cual los padres están involucrados como responsables.

Las funciones básicas de los padres para con los hijos son:

- a) Lograr la supervivencia de los hijos en un ambiente sano para su crecimiento con comunicación y dialogo.
- b) Proporcionar un ambiente de afecto y apoyo para su estabilidad emocional desde la niñez hasta la vida adulta.
- c) Estimular una socialización con el medio físico y social en el que se busca una sana adaptación con el mundo.
- d) Favorecer la educación en otros contextos educativos con el objetivo de ampliar la educación e incorporar diferentes aspectos de los que se dan en la familia. En ese sentido se les proporciona a los hijos un panorama más amplio y complementario. Por otro lado los dos padres trabajan y muchas veces no le es posible proporcionarles todo lo necesario en materia educativa.

Así la funcionalidad de la vida familiar depende de la capacidad de armonizar el ambiente, de los valores, las reglas, creencias y mitos que además contribuyen a dar estabilidad a ésta. Es muy importante siempre inculcar una educación con respeto y afecto para lograr un equilibrio emocional y así enfrentar los problemas de la vida lo mejor posible.

3.3. La familia como sistema.

El estudio y el trabajo con la familia es muy complejo, por lo que el enfoque sistémico ecológico que propone Urie Bronfenbrenner y el desarrollo humano visto desde los diferentes sistemas de influencias que van desde los dístales a los más próximos al individuo, representa un gran acierto y una forma de sistematizarlo, por ello lo he elegido para el presente trabajo. Dentro de éste la familia se define como “un conjunto organizado e interdependiente de unidades ligadas entre sí por reglas de comportamiento y por funciones dinámicas, en constante interacción entre sí y en intercambio permanente con el exterior”⁵

⁵ RODRIGO MARIA JOSE, PALACIOS JESÚS. Familia y desarrollo humano. Edit. Alianza. Madrid 1998 p. 46

El sistema familiar señala cuatro subsistemas que guardan una relación entre sí: el macrosistema, exosistema, mesosistema y microsistema. En cada uno de ellos se define la calidad de las relaciones en su interior, la proyección de su futuro, así como del grupo familiar en conjunto ha cada uno de sus miembros, contenidos y riesgos que existen.

Macrosistema: Es el sistema más lejano del individuo, su influencia puede darse por los valores culturales, creencias y tradiciones de su comunidad en las que vive.

Algunos de los elementos de protección en este subsistema son:

- Una positiva valoración de la familia en la cual, se da importancia a todos los integrantes que la conforman.
- Los padres son responsables en la educación de los hijos, quienes permanecen en el seno familiar hasta valerse por si mismos.
- La estabilidad familiar es un factor de seguridad, ya que el crecimiento en familias unidas propician el desarrollo armónico integral de sus miembros.
- Actitud solidaria, comprensión y tolerancia ante alguna ruptura.

Como factores de riesgo podemos mencionar:

- La violencia que se observa en la televisión puede interrumpir las actividades familiares.
- El ambiente de tensión y de agresión en que algunos niños viven se manifiesta en distintas formas y lenguajes.
- La presión social y económica que existe en los sectores más vulnerables (por ejemplo el desempleo).
- La escasez de recursos educativos para la difusión cultural.

Exosistema: Es la influencia que vive el individuo a través de la familia extensa, amistades, experiencias laborales, etc., ya sea en estructuras formales y no formales.

Algunos elementos de protección en este subsistema son:

- El apoyo de la familia extensa y la red de amigos. Esto es muy adecuado ya que es posible fuente de información y de conocimientos para ayudar a las tensiones cotidianas.
- El contacto con los abuelos de forma frecuente y regular, es motivo de apoyo emocional e intelectual. Influyen también en la educación de los nietos y en ocasiones son muy importantes cuando los padres trabajan.

Como factores de riesgo podemos mencionar:

- Cuando los padres trabajan mucho no le dan el tiempo necesario a la educación de sus hijos, esto puede generar en ellos soledad o sentido de abandono que repercute en bajas calificaciones, autoestima y problemas de conducta.
- La influencia de malos amigos que puede ocasionar problemas de alcoholismo, pandillerismo y drogadicción.

Mesosistema: Se encuentran las influencias contextuales debidas a la interrelación entre los microsistemas.

Algunos elementos de protección en este subsistema son:

-Acudir a servicios de apoyo para los hijos como servicios de salud, comunitarios y educacionales.

Como factores de riesgo podemos mencionar:

-Falta de información de los padres con los microsistemas donde el niño se desenvuelve comúnmente. La escuela, el club, los amigos de los hijos, lugares en donde en ocasiones hay drogas y violencia.

Microsistema: Es el sistema más cercano del individuo (relaciones de pareja y de padre(s) e hijo(s)) estos guardan una relación entre si, ya que cuando falla algún subsistema de la pareja, automáticamente afecta a los otros dos, este es el más importante dado que la relación es vital para el niño y es muy estrecha entre todos sus miembros.

Algunos elementos de protección en este subsistema son:

-El afecto que une a sus miembros a través de sus relaciones de apego mutuo.
-reducir el número de hijos en las familias para tener mayor atención a estos.

Como factores de riesgo podemos mencionar:

-Confusiones y contradicciones entre los padres con la educación de sus vástagos (hijos).
-Sentimiento de incompetencia sobre la educación de su(s) hijo(s)
-Las tensiones que los padres pueden tener y que se refleja en la convivencia diaria con sus hijos y por lo tanto viven en un ambiente afectado.

3.4 La educación de los valores en la familia

He incluido este apartado dentro del tema de la familia, porque para el presente trabajo es muy importante abordar los valores inculcados en la misma. Los padres transmiten el interés por la buena alimentación de sus hijos y el valor de la salud. Por lo tanto, la buena nutrición que los padres procuran a sus hijos y todas las conductas y actitudes que van unidas a la práctica educativa de la alimentación, se transmite como un todo a través del valor por la salud.

La incorporación de los valores es un aspecto fundamental para nuestra conducta ya que se logra una relación muy estrecha entre el valor y la acción que lo caracteriza. Por medio de un proceso de aprendizaje social es como las personas asumen los valores que van a servir de guía en su conducta (lo bueno, malo, deseable y rechazable) y así se pueden lograr beneficios para cada una de las personas.

La familia juega un papel muy importante en el contexto socioeducativo de valores ya que es nuestro primer núcleo de convivencia.

Para comprender este tema es necesario conocer el concepto de valor, para el que se ha retomado a dos autores: Schwartz y Rokeach; el primero nos indica: "Los valores son metas u objetivos de carácter general que permanecen estables a través de las distintas situaciones, guían la conducta de los seres humanos y se ordenan según su importancia subjetiva"⁶, propone también una categorización de valores en dos aspectos:

- a) Por los intereses que cubren, se puede dividir en individuales, grupales o ambos.
- b) Tomando el tipo de motivación que se tiene, ya sea por necesidades biológicas u orgánicas, sociales y funcionamientos de grupos e instituciones.

Estos a su vez se dividen en diez dominios de valor, incorporándolos en dos dimensiones de organización.

- a) La primera dimensión, organiza los valores en función de iniciativas creativas e inciertas (autodirección, estimulación), o por mantener la incertidumbre o el mimetismo cultural (conformidad y tradición).
- b) La segunda dimensión organiza los valores en función de motivación del propio beneficio (poder, logro), o el beneficio de los otros (universalismo y benevolencia- ser bueno).

El segundo autor -Rokeach- nos dice que los "los valores son elementos centrales en el sistema de creencias de las personas y están relacionados con estados ideales de la vida que responden a nuestras necesidades como seres humanos, proporcionándonos criterios para evaluar a las personas, a los sucesos y a nosotros mismos"⁷. Este autor divide los valores en dos categorías:

- a) Valores instrumentales: son medios que pueden tener un significado de competencia para las personas como ser capaz, curioso, imaginativo.
- b) Valores terminales: generan autoconcepciones más significativas como felicidad, armonía interior y valores sociales, la paz, igualdad y justicia.

Por lo tanto los valores tienen una configuración sistémica, los cuales pueden ser contradictorios o compatibles. Se aprenden por medio de procesos de aprendizaje, se jerarquizan y se dan prioridades a unos valores sobre otros y se busca el equilibrio entre las metas personales y las necesidades del grupo social en el que se desenvuelve el individuo.

A continuación analizaremos en qué consisten los valores (como impulsores y determinantes de nuestras acciones) y qué importancia tienen en nuestro bienestar, así como el proceso de aprendizaje de valores en la familia.

⁶ RODRIGO MARIA JOSÉ, PALACIOS JESÚS. Familia y desarrollo humano. Edit. Alianza. Madrid. P.202

⁷ Ibidem P.202

Es importante decir que las personas cuando actúan con valores- promueven el sentimiento de autocompetencia y reconocimiento social, al contrario de lo que sucede con la discrepancia entre la conducta y los principios en que se genera inconformidad-.

Así, los valores apropiados ayudan a definir con claridad los objetivos de la vida, como comprender y estimar a los demás. Éstos se mantienen y se desarrollan en la medida que son generadores de autoestima y de competencia social; por tanto son mediadores del bienestar individual de las personas (el cual se consigue día a día). Por todo esto la familia tiene una gran importancia en la formación de los valores en el individuo, y logra un bienestar interpersonal y familiar.

La familia, como primer contacto de aprendizaje de las reglas sociales y el primer socializador que adquieren sus miembros, es sumamente importante porque los valores se generan en ambientes más cercanos de afecto, comunicación y cooperación. Esto da un grado de satisfacción y felicidad permanente.

Igualmente proporciona claves a sus hijos para construir representaciones globales acerca del funcionamiento de la realidad social (en un ambiente afectivo) con las propias representaciones de los padres así como sus expectativas y demandas sociales. Así, la familia cumple con dos tareas importantes:

- a) Establecer las metas que son compatibles y las que no, en un medio de organización educativa, afectivo, de disciplina etc.
- b) Tener la solución ante conflictos de valores que se presenten (como exponer a los hijos lo que se espera de cada uno).

Para lograr el proceso de construcción de los valores desde una perspectiva constructiva, los niños juegan un papel activo para asumir o no los valores de los padres, por lo tanto pueden ser idénticos o similares para adaptarse a nuevas circunstancias que se presentan en su vida. Lo adecuado es que la familia sea una red de apoyo, aceptando la diversidad de opciones para proporcionar seguridad o los diferentes retos de desarrollo. Esto con el fin de tener madurez con respeto al futuro de sus hijos.

La relación que se conforma en la familia se conforma por varios de sus miembros: padres, hijos, abuelos etc. Cuando los padres trabajan, los abuelos ejercen mayor influencia, ya que apoyan en la educación de los hijos de manera indirecta o directa dependiendo del rol que viven los abuelos en la familia.

Cuando es estrecha la relación se va construyendo valores de ámbito espacio-temporal diferentes a los padres y es así como se logran estructuras de valores más complementarias con mayor perspectiva generacional en un aspecto emocional. Aunque se pueden producir desacuerdos entre los valores de los padres y los abuelos, estos últimos pretenden tomar el papel de los padres por el cual debe existir el valor de la lealtad y tolerancia. Así, estas relaciones

pueden ser una oportunidad para escuchar, aprender, usar lo útil y constructivo de una generación.

El objetivo de los padres para con sus hijos es fomentar los valores asumidos para facilitar su interacción con el mundo exterior, tanto en el ámbito escolar como social. Así mismo fomentan el desarrollo y la realización de la persona; señalando los valores como felicidad, autorrealización, salud, independencia etc.

A continuación observaremos algunos valores que la familia desea para facilitar esa interacción:

- a) Desarrollo personal: independencia, autonomía, libertad, autorrelación personal.
- b) Relaciones interpersonales: cortesía, respeto, honradez y tolerancia.
- c) Aprovechamiento escolar o laboral: gusto por el trabajo, perseverancia.

Estos valores pueden variar de acuerdo a la cultura, nivel socioeconómico, edad de los padres, nivel de estudio, etc.

Existe otro lugar en el que se fomentan los valores aparte en la familia: y es en la escuela. Existe una diferencia entre ambos: la familia se especializa en valores de desarrollo personal y de relaciones. La escuela en valores de logro y eficacia, los amigos, la lealtad y el compromiso etc., existiendo además la influencia de los medios audiovisuales que muestran varios tipos de conducta y pensar.

Estos pueden entrar en contradicción con los valores propios de la familia; que siempre va ser la más significativa.

3.5 Estilos educativos.

El estilo educativo son las disciplinas que se entienden como las estrategias y mecanismos de socialización que los padres emplean para regular la conducta de los hijos, funcionando al inculcar valores, actitudes y normas.

Existen tres estilos educativos; el autoritario, democrático y permisivo, que ayudan a ejercer algún tipo de control de conducta a los hijos.

_ El autoritario e impositivo serán ejercidos por personas sumisas y su estructura de personalidad será poco duradera y difícil de interiorizar. En este caso los padres no permiten que se cuestionen ninguna de sus órdenes, que debe ser acatadas inmediatamente.

_ El democrático ayuda a la interiorización de los valores en el hijo. No es solamente que reciba el mensaje, si no que lo haga suyo y lo utilice en su vida cotidiana.

_ El permisivo reduce la influencia de los padres a sus hijos ya que les otorga demasiada libertad y no existe una figura de autoridad.

Cabe señalar que existe una estrecha relación entre la conducta del padre y el valor que se quiere inculcar a los hijos.

A continuación se presentará una comparación de los estilos educativos de los padres:

a) El valor de conformidad y obediencia se utilizan en el estilo autoritario, por lo tanto eliminan el valor de la autodirección.

b) Con valores hedonistas (placer) y de autobeneficio, tenderán a utilizar el estilo permisivo en el cual fomentan valores como la autonomía e independencia.

c) Que mantienen valores de autonomía y tolerancia que utiliza el estilo democrático, fomentando el razonamiento y la enseñanza a sus hijos.

La variable del afecto manifestada por expresiones físicas o verbales de cariño y calor parental, producen una predisposición positiva hacia el mensaje que los padres quieren dar a sus hijos, facilitando la socialización de los miembros que influyen en el desarrollo de valores.

Por el contrario, cuando existen expresiones hostiles e indiferentes un hijo (a) no se sentirá querido, ya que el mensaje no es aceptado y su única preocupación es su integridad emocional.

Cuando se expresan sentimientos de aceptación intencional se le permite al hijo sentirse seguro y confiado para interactuar con los diferentes contextos que se le presenten, así se fomentan personas autónomas, con atribuciones internas e innovadoras.

Los valores familiares deben ser conocidos, comprendidos y asumidos en la comunicación, la cual es esencial e indispensable cuando:

-La familia promueve mensajes claros, elaborados y racionales; al mismo tiempo escucha activamente a sus hijos utilizando la comunicación personalizada, reconocida y respetuosa; generando valores de autodirección pero también valores empáticos y prosociales.

_Los mensajes son incongruentes, poco elaborados y rígidos, no proporcionan alternativas o cuando se utilizan con doble intención se vuelven descalificadores o amenazantes.

Por último, otro aspecto importante en la comunicación es la percepción que los diferentes miembros de la familia tienen acerca de la misma, ya que buscan ese encuentro que favorece la calidad y la participación familiar, generando así hijos tolerantes, flexibles, autónomos y críticos de la realidad.

No hay que olvidar que para transmitir los valores es muy importante la atención de los hijos ya que inculcar el mensaje que se quiere dar es la principal tarea de los padres.

La toma de conciencia esta relacionada con la legitimidad del mensaje y del mensajero. Ésta tiene que ver con la claridad y precisión con la que el mensaje llega al receptor. Un aspecto importante es la motivación que el receptor reciba, en este sentido los padres serán los que favorezcan la toma de conciencia en sus hijos para generar un mensaje claro, redundante, coherente, con las necesidades básicas y con sus experiencias previas.

Por lo tanto la legitimidad del mensajero se da cuando el hijo otorga al padre competencia y autoridad para que ejerzan su rol. Los padres que utilizan estrategias aversivas generan en sus hijos ira, resentimiento, y desautorización del padre como modelo, al contrario de los que utilizan estrategias inductivas que generan identificación, reciprocidad y compromiso en la acción del padre.

En general los hijos están más dispuestos a recibir los mensajes de los padres si los perciben, como sensibles a sus demandas y necesidades en un clima de interacción, por lo tanto la mejor herramienta con la que cuenta un padre para sentirse competente implica:

- Crear ideas positivas como persona y como padre.
- Fomentar expectativas positivas en sus hijos
- Dar muestras de afecto incondicional.
- Valorar, tomar decisiones y utilizarlas, estos tipos de padres son buenos modelos para sus hijos.

En la educación de los valores no basta la captación intelectual de los mismos, es necesario la interiorización para que se integren los hábitos de pensamiento y acción, por lo tanto para que tenga una influencia es necesario que los acepte vitalmente y así lograr un contacto de la experiencia de la persona para que sea consciente de sus verdaderos sentimientos respecto al valor. El afecto seguirá siendo una palanca motivacional para favorecer la adopción del sentimiento de obligación, asociándose el valor de los sentimientos positivos y el valor de la autoridad, responsabilidad y significación. Hay que dejar que los hijos tengan un auto descubrimiento de los valores para generar el autocontrol para una atribución internalista de su conducta.

No hay que olvidar que los valores son relevantes si sabemos concretarlos en comportamientos que nos proporcionen auto evaluación positiva en el aspecto social y personal.

A continuación se mencionarán algunas pautas que ayudan a desarrollar este aspecto y son:

- Proporcionar a los hijos un valor que cada una de las acciones de la vida cotidiana puedan aplicar.
- Tomar conciencia sobre los valores y defender estos en situaciones de conflictos con otros.

En resumen, la familia constituye la parte más importante en el contexto socioeducativo de valores, siendo esta una guía para que los hijos tengan criterios para evaluar su mundo, así como para tomar decisiones.

Los educadores y los especialistas pueden ser generadores para el desarrollo del potencial de los padres a través de programas para la educación de valores en la familia.

Para el presente trabajo es importante hablar sobre el valor de la salud en la familia ya que la alimentación en el individuo constituye un aspecto biopsicosocial que aumenta un desarrollo adecuado.

Existen varios aspectos que hacen que exista una problemática en la alimentación tales como: biológicos, económicos, políticos y sociales. Además que existe una influencia del ambiente familiar sobre cómo se alimenta el individuo.

Vivimos aspectos muy importantes en la familia como es la hora de la comida, un momento en el cual se conversa sobre algunos temas de importancia además de reforzar la importancia de alimentarte adecuadamente con buenos hábitos, aunque no hay que generalizar que así suceda, ya que por las múltiples ocupaciones, dicha interacción varía según la clase y condición social.

La familia constituye un elemento mediador entre el niño y los grupos sociales. Los hogares son vistos como núcleos sociales encargados de las tareas cotidianas de mantenimiento y reproducción de los miembros de una sociedad que igualmente son grupos de referencia más cercanos al individuo, (porque ellos determinan los valores, normas, actitudes y comportamientos). Por esto las familias son consideradas la estructura básica de una sociedad, pero las familias pertenecen siempre en un hogar por lo cual podemos asociar las características físicas con su medio ambiente inmediato.

La vivienda son los hogares. Mediante su posición socioeconómica, se determina la disponibilidad de servicios, el tipo de materiales de construcción y las condiciones higiénicas. De la misma manera se definen la alimentación, el vestido disponible y las condiciones generales.

Se hace la referencia de hogar dado que representa el grupo social más restringido y cercano al individuo, sobre todo en el caso de los niños. Dentro de éste cual se lleva a cabo en mayor medida la vida cotidiana, socialización, reproducción, manutención y daños en la salud como contagios repetitivos por la falta de cuidados en el niño.

La salud infantil es un proceso donde los cuidados juegan un papel primordial en los niños ya que estos tienen un potencial biológico y que en ocasiones pueden tener daños desde la concepción. No obstante los niños -sin ningún problema grave de salud- tienen muchas posibilidades de formarse con mayor calidad de vida a diferencia de los adultos donde las enfermedades agudas normalmente entran en consecuencias graves.

En los niños (cuya meta principal es el crecimiento y el desarrollo) se pueden provocar retardos en el crecimiento y una mayor fragilidad. La mayor parte de las muertes infantiles son debidas no a una causa única, sino a veces son el resultado de una serie de episodios repetidos de infecciones y contagios combinados con malnutrición o bien a cuidados defectuosos o inexistentes que pueden originar accidentes.

La total dependencia de los niños pequeños y el cuidado cotidiano constituye un elemento primordial de la atención a su salud, dado que es allí donde se identifican las enfermedades y se establece un diagnostico para el cuidado de la salud.

Por lo tanto, los cuidados de salud son un elemento central en la determinación de su estado y la responsabilidad corresponde casi siempre de la mujer que debe cuidar que las necesidades sean cubiertas. Aunque en ocasiones la actividad laboral de la mujer puede tener diversos efectos sobre el cuidado, por una parte los ingresos regulares pueden traducirse en una mayor "inversión" en alimentación, vestido, etc. así como en la posibilidad de acceder a los servicios de salud ofrecidos por el sector privado o la adquisición de medicamentos. O bien puede pertenecer al seguro social, esta actividad laboral hace que las madres recurran a los familiares mas cercanos para el cuidado de sus hijos.

Hablando del valor de la salud en los niños, existe un factor de influencia en el que los padres deben tener mucha atención: los medios audiovisuales ya que se representan uno de los principales problemas en la alimentación en los niños, lo que ahí se anuncia por lo general es de comida con bajo contenido de nutrientes pero con gran demanda en su consumo.

Entre los medios audiovisuales que más inciden en el ámbito familiar es la televisión, video, cine y comics, estos facilitan retransmitir información y siendo visuales facilitan su comprensión.

A continuación analizaremos la televisión que es el medio al que el niño está mas expuesto y que habrá de determinar en mayor medida su comportamiento y su alimentación.

Televisión.- Permite poder captar el propio entorno con las imágenes de los hechos que están ocurriendo en cualquier parte del mundo, como puede comprobarse con el porcentaje de familias que disponen de ella es alto y, en caso contrario, la facilidad para poder disfrutarla ya sea en hogares vecinos o en locales público es grande. Se puede decir que toda la población infantil esta sometida en mayor o menor medida a su influencia.

Esta cantidad de información ofrece un mínimo espacio de tiempo ya que esta en uno de sus aspectos más característicos. Otro elemento es tener mayor rapidez con que se capta dicha información con lo que el individuo recibe muchos estímulos que no puede analizar. No reflexiona, no asimila si no que acumula sin discriminar lo que no sólo no le sirve para desarrollar lo que básicamente impide el desarrollo.

Así mismo, desde el campo educativo se considera que la televisión convierte en pasivos a los niños corporal y mentalmente. Esto explica su éxito, existen varios aspectos importantes sobre este medio audiovisual.

* Calidad de los programas es, sin duda, otro de los aspectos que no podemos eludir. Hay que valorar tanto la calidad visual como en los contenidos y adecuación al público al que van dirigidos.

* Dependencia o enseñanza que crea la televisión a su alrededor: debe analizarse para las repercusiones que tiene incluso en los adultos ya que a más horas de televisión, da menos horas de dedicación a otros objetivos como los trabajos escolares, deporte, juegos, lectura y relación con el entorno de igual manera. Da menos posibilidades de desarrollar intereses que puedan ser satisfactorios como complementos de la actividad profesional y que se constituyen en elementos activos de la vida del individuo durante su tiempo libre.

* Publicidad: al igual que otros programas no pretende convencer con argumentos, sino con imágenes visuales que la familia tiene derecho de juzgar y analizar libremente.

Desde un punto de vista educativo, existe en aspecto positivo y negativo sobre el efecto de la televisión en los niños y adolescentes que a continuación se expondrán.

Positivos.

- Poder disponer de una información actualizada en cualquier momento esto le otorga un valor positivo indiscutible, lo que facilita su defensa.
- Teniendo una diversidad de programas es posible la selección de lo que se puede ver. Esto constituye un elemento positivo y activo de la comunicación en el núcleo familiar, siempre que se decidan los criterios de dicha elección.
- La comodidad que implica el no deber desplazarse al exterior, pudiendo llegar incluso a los enfermos, puede ser positiva y que permite estar en familia aunque no todos estén contemplando el programa.
- El bajo costo económico para ver una serie de espectáculos.

Negativos.

- Existen programas infantiles en el que se muestran comportamientos de agresividad, competitividad y otros aspectos que no son adecuados para los pequeños.

- Del mismo modo, la familia puede tener problemas de comunicación que favorecen el aislamiento, ya que en el momento en que la tele está presente durante las comidas, cuando el niño llega del colegio, implica poco espacio para convivir.
- Se generan problemas frecuentes para mantener hábitos básicos tanto en el campo de estudio como de las responsabilidades causando problemas de aprendizaje.
- Obliga, incita y presiona a los adultos aceptar como normales las necesidades infantiles de satisfacción inmediata, fomentando la saciedad de los niños ante las consecuencias de consumo de alimentos chatarra.

Así es preciso limitar energéticamente el tiempo que los hijos le dediquen e intervenir en la selección de los programas con actividades recreativas, los padres deben aprovechar las ocasiones e ir formando los valores con hábitos alimentarios adecuados para que los pequeños tengan una mayor conciencia sobre el cuidado de su salud comiendo de forma adecuadamente.

4. NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN DEL PREESCOLAR.

En este capítulo trataré sobre la nutrición que es parte fundamental en el desarrollo del niño. Abarca clasificaciones como los (hidratos de carbono, lípidos, proteínas, vitaminas y minerales).

Igualmente se verá el concepto de alimento con sus respectivas características. Origen vegetal, animal, condimentos y especias, sal y vinagre.

Las necesidades de la alimentación del niño en preescolar y una sugerencia de esta, para tener una guía adecuada, ya que la familia es un factor importante sobre la alimentación, por lo que es necesario saber como ayudar a nuestros hijos en una adecuada nutrición.

Se tocará el tema de algunos trastornos alimenticios que se presentan en edad temprana, en lo cual son dos la obesidad y la anemia que se presenta por una falta de nutrimentos en el cuerpo que generan capacidad de desarrollo que afecta directamente en el potencial del niño.

4.1 Nutrición.

La nutrición es un conjunto de funciones coordinadas entre sí, que tienen lugar en todas y cada una de las células del organismo que depende de la composición corporal, la salud y la vida misma; igualmente es un proceso biológico, psicológico y sociológico involucrado en la obtención, asimilación y metabolismo de los nutrimentos por el organismo.

Es fundamental la función celular, que ocurre en forma continua y está determinada por la interacción de factores genéticos y ambientales; entre los últimos se destaca la alimentación y los aspectos físicos (clima, altitud, etc.). La suma e interacción de los diferentes tejidos constituyen la nutrición.

La estructura macromolecular y de las funciones de la célula depende de los tejidos, órganos, sistemas y segmentos del cuerpo, a su vez necesita de la composición corporal, salud y vida del organismo humano considerándose como un todo. Por lo tanto, las diferentes partes del cuerpo requieren distintos nutrimentos para funcionar adecuadamente.

A un determinado estado de nutrición puede corresponder una diversidad de composición corporal, ya que es necesario que las células empleen nutrimentos endógenos (producidos por el mismo cuerpo) o exógenos (obtenidos de los alimentos).

Así, el sujeto que haya o no consumido cantidades suficientes y adecuadas de la dieta, finalmente reunirá las condiciones biológicas y fisiológicas para que las células puedan disponer de oxígeno, elemento indispensable para utilizar la energía almacenada en los nutrimentos.

La cantidad de grasa varía según el estado de nutrición; las proteínas de la sangre pueden disminuir notablemente como resultado de ingestión proteínica insuficiente, los valores de agua y nutrimentos inorgánicos tiene una diferencia según el ingreso correspondiente, además la composición de los tejidos se altera en presencia de enfermedades.

Es indispensable tener una guía nutricional específica con el objetivo de lograr su bienestar físico y mantener un alto nivel de energía que se requiere para una actividad diaria.

La composición del cuerpo humano como un conjunto, se da en general con el contenido de agua, sólidos, proteínas, grasas, hidratos de carbono y otras sustancias.

- **Nutrimento.**

Los nutrimentos son la unidad funcional mínima que la célula utiliza para el metabolismo; obtenidos a través de la alimentación, su carencia causa enfermedad y en caso de persistir llega la muerte.

- **Clasificación de nutrimentos.**

Existen varias clasificaciones para los nutrimentos, una de éstas es en la que se dividen dos grandes grupos los macronutrimentos y micronutrimentos.

Macronutrientes.

Son los nutrientes que requerimos diariamente en grandes cantidades; se miden en gramos, incluyendo hidratos de carbono, proteínas y grasas, importantes ya que aportan al organismo energía y sirven como bloques para construir y reparar los tejidos.

Los hidratos de carbono y los lípidos son los principales Macronutrientes que nos dan energía.

Micronutrientes.

Son los nutrientes que están presentes en la dieta y en el cuerpo en pequeñas cantidades, se miden en miligramos y microorganismos necesarios para el funcionamiento correcto del metabolismo.

Entre ellos encontramos las vitaminas y los nutrientes inorgánicos, los cuales también se clasifican como: inorgánicos y orgánicos.

_Inorgánicos:

Calcio, fósforo, sodio, potasio, cloro, hierro, magnesio, zinc, selenio, oxígeno y agua.

_Orgánicos:

Glucosa, fructosa, ribosa, ácidos y vitaminas.

• **Nutrientes más importantes.**

Como lo hemos manejado con anterioridad los nutrientes les dan al cuerpo lo que necesita para mantenerse sano y reponer las energías que pierde en las actividades que se realizan diariamente.

Los nutrientes más importantes son:

√ **Hidratos de carbono.**- Son los azúcares y las harinas que les dan energía al cuerpo, entre los hidratos de carbono hay unos que forman fibra dietética que ayuda a evitar el estreñimiento y están compuestos por carbono, hidrógeno y oxígeno.

La flora microbiana es sintetizadora de diversas vitaminas que necesitan los hidratos de carbono para su crecimiento y desarrollo.

Los alimentos de origen vegetal (pan, galletas, plátano, sémolas, uvas, etc.) son mucho más ricos en hidratos de carbono que los de origen animal (pollo, pescado, entre otros).

√ **Lípidos.**- Son las grasas y aceites, fuente de energía, sólo que más concentrada que los hidratos de carbono, que existen dos tipos de lípidos: los saturados e insaturados. El colesterol es un tipo de grasa saturada que en

cantidades adecuadas, es útil al organismo pero si se come en exceso provoca serios problemas a la circulación.

Es de gran importancia observar en el organismo las funciones realizadas por las grasas que consisten en:

-Vehículos para las importantes vitaminas liposolubles (solubles en las grasas), tales como la A (antixeroftálmica), D, K y E.

_Aportar la vitamina F (ácidos grasos no saturados, tales como el linólico y araquídónico) cuya carencia puede producir varios trastornos.

_Favorecer la absorción del calcio.

_La ingestión de cantidades excesivas produce obesidad, como consecuencias de su acumulación en diversos tejidos y órganos, la necesidad calórica diaria de un individuo se debe satisfacer en un 20% de procedencia grasa. Los productos lácteos, la carne y los huevos son ricos en grasas, mientras que las verduras y frutas en general son bastante pobres; las semillas y especialmente las oleaginosas son ricas en lípidos.

√ **Proteínas.**- Son sustancias compuestas por carbono, hidrogeno y nitrógeno, con la presencia de algún otro elemento como el fósforo, hierro y azufre. Después del agua las proteínas representan la parte más importante del organismo de animales y vegetales.

Hay proteínas vegetales (frijol, habas, soya, etc.) y proteínas animales (leche, huevo, carne, etc.), éstas tienen como función la formación de nuevos tejidos, su conservación y reparación en la que forman la piel musculosa, sangre, células, cabello, etc.

Ayuda a combatir las infecciones, protege al cuerpo de enfermedades y forman parte de ciertas sustancias importantes de éste. Su falta provoca desnutrición, la cual se revela en la pérdida de peso y cabello.

√ **Vitaminas.**- Ayuda a que funcionen bien las distintas partes del cuerpo, por ejemplo la vitamina A, que sirve para los ojos; o la vitamina C, que entre otras cosas ayuda a que cicatricen rápido las heridas, otras vitaminas muy importantes son las riboflavina y la niacina.

Las vitaminas se clasifican en dos grupos:

Vitaminas liposolubles.

-La vitamina A: Se conoce como antifecciosa y antixeroftálmica, ayuda a mantener sana la piel, sus prioridades son aptas para luchar contra las enfermedades de los ojos en la cual se observa como espuma, su falta provoca manchas blancas, hay dificultades para ver en la oscuridad o puede haber ceguera.

-Se encuentra en diversos alimentos como: zanahoria, verdolaga, rábanos, quelite, jitomate, acelga, berro, espinaca, huazontle; chabacano, mamey,

mango, melón, tejocote; huevo, queso chihuahua; hígado, riñón, sesos, corazón de res, leche y otros.

-La protavina A (carotina): Se encuentra en las grasas y vegetales, tiene influencia en el crecimiento de los seres y en su capacidad para resistir infecciones. Todas las vitaminas se miden en unidades internacionales (UI), siendo una UI equivalente a 0,0003 mg.

-La vitamina D: Conocida también como calciferol o antirraquítica. Favorece en la absorción y depósito tanto del calcio como el fósforo en los huesos para hacerlos mas fuertes, se encuentra en la leche, huevo, pescado y en otras carnes.

-La vitamina E: Tiene acción tónica y estimulante del apetito, se encuentra en los aceites de germen de cereales, en la lechuga, hojas verdes etc.

-La vitamina K: Conocida como antihemorrágica. Se le llama así porque su falta provoca hemorragias; se encuentra en grasas, aceites vegetales, alfalfa, tomates y otros.

Vitaminas Hidrosolubles.

-La vitamina B conocida como Tiamina, se altera fácilmente por la acción de la luz, por ello es conveniente mantener protegidos de esta acción a los alimentos que contienen esta vitamina. Son productos lácteos, carnes y verduras.

-La vitamina B6 (piridoxina o adernina): Tiene una influencia marcada sobre el metabolismo de las proteínas. Su carencia provoca enfermedades cutáneas, caída del pelo y disminución de peso, algunas personas presentan convulsiones.

En los individuos que beben demasiado alcohol, sobre todo en los bebedores de ron, se presenta un empobrecimiento de esta vitamina en el organismo; causando probablemente manifestaciones similares a las de epilepsia llamadas convulsiones de ron. El hígado, la leche, el pescado y los huevos son ricos en esta vitamina.

-La vitamina C o ácido ascórbico: Es muy sensible al calor y la luz, se le conoce como antiescorbútica, tiene una acción estimulante e interviene en los fenómenos redox. La vitamina C y el grupo B es eliminada rápidamente a través de la orina y así el organismo utiliza la parte que le sirve.

-La vitamina B12: Llamada también como antianémica; estimula el crecimiento y el apetito.

-La vitamina PP: Se manifiesta por tres tipos de aspectos; demencia, diarrea y dermatitis (enrojecimiento de la piel).

√ **Minerales.**- Hay algunos que forman parte de nuestro cuerpo, por ejemplo el calcio que forman los huesos, los minerales ayudan para que el cuerpo aproveche mejor algunas de las cosas que recibe, por ejemplo, el hierro ayuda al oxígeno.

A continuación se mencionan las sales y su función:

-Calcio: Es una sal que se debe ingerir en un gramo por día. Se encuentra presente en todos los tejidos y particularmente en el óseo, por lo tanto su ingestión debe ser mayor durante la etapa de crecimiento. El calcio forma los huesos y los dientes, está relacionado con varias funciones importantes del cuerpo, cuando llega a faltar el mineral se presenta raquitismo, temblores y convulsiones.

Asimismo, es importante para llevar a cabo el proceso de coagulación en la sangre, sin su presencia ésta no podría ser; el calcio lo encontramos en el maíz, harina, tortilla, queso, leche, frijol, garbanzo, sardina y charal

-Fósforo: Forma parte del esqueleto y es necesario para el metabolismo de los hidratos de carbono, la carne y la leche se consideran como alimentos ricos en fósforo.

-Hierro: Ayuda a llevar el oxígeno a todo el cuerpo, formando parte de la hemoglobina de la sangre. Igualmente está presente en la médula ósea, riñones, hígado y bazo.

Las necesidades del sodio y cloro son altas (8grs.de cloro y 2 grs. de sodio) que son necesarios para la regulación de la presión osmótica y del equilibrio ácido base ya que si existe una disminución en las primeras etapas de la vida origina disminución en el crecimiento, además de trastornos digestivos, retención de líquidos y pérdida de peso y otros inconvenientes.

-El potasio: Sus funciones son prácticamente comunes a todas las sales, incluyendo al cobre, el ser humano necesita ingerir esta sal de 1 a 2 mg.

-Magnesio: El cuerpo debe ingerir de 250 a 300 mg. para tener una dieta equilibrada.

-El flúor: Ayuda a prevenir las caries. Cuando llega a faltar, éstas aparecen de forma muy frecuente. La mejor forma de obtenerlo es a través del agua que se bebe de algunos lugares.

-Los productos vegetales (frutas y verduras),son ricos en sales minerales, tales como el calcio, cloro, cobre, hierro, magnesia, fósforo, potasio, sodio, azufre y zinc

√ **Agua.**- Es el más conocido de los nutrimentos, en el ser humano es un componente que constituye un 60% de su peso, entre otras cosas ayuda a controlar la temperatura del cuerpo y es parte de la piel, músculos y de todos los líquidos del cuerpo, por lo tanto se debe tomar aproximadamente de 6 a 8 vasos con agua diariamente, incluyendo la encontrada en los alimentos.

El agua adquiere más valor nutritivo al combinarse con frutas, por tal motivo no se debe sustituir por bebidas industrializadas -como el refresco- igualmente el agua para beber debe ser potable con las características estar limpia, carecer de sustancias sospechosas de contaminación, por desecho de los animales y microbios nocivos

Todos los nutrientes son indispensables para que la persona se desarrolle y se mantenga sana. No hay que olvidar de todos modos, que las necesidades de cada persona son distintas, según su edad, ocupación, estado de salud, de embarazo, etc.

- **Alimento.**

Los alimentos son de tejidos animales o vegetales y se adquieren mediante la alimentación "...Se considera alimento a todas las sustancias o productos en la nutrición humana, de cualquier naturaleza, sólidos o líquidos; naturales o transformados; que por sus características, aplicaciones, componente, preparación y estado de conservación, sean susceptibles de ser habitual e idóneamente utilizados"⁸

La aceptación de un alimento depende de las características sensoriales, por lo tanto debe ser agradable para nuestros sentidos. Estos valores sensoriales dependen en gran medida de la costumbre, aunque es importante reconocer que las preferencias alimentarias varían ampliamente entre los seres humanos.

- **Clasificación de alimentos.**

Existen muchas formas de clasificar los alimentos, una de ellas es dividirlos en:

-Naturales simples. "... Son aquellos alimentos obtenidos de la naturaleza sin necesidad de manipulación, salvo las tareas de siembra, cultivo y recolección,"⁹

Estos alimentos no se someten a ningún proceso para modificarlos, aunque para evitar enfermedades infecciosas es necesario lavar los vegetales.

-Naturales complejos: "...Son todos aquellos alimentos simples manipulados hasta formar otros nuevos (pan, aceite, embutidos, mermeladas, etc.)"¹⁰

Es decir son alimentos que en el hogar o en la industria se modifican a través de asarlos, freírlos, cocerlos, etc., con el fin de ser más atractivos y ricos para la vista, el olor, etc.

Los alimentos naturales complejos son de origen:

⁸ Manual de industria alimentaria. Madrid España 1991. p.15

⁹ Ibidem Pág. 15.

¹⁰ Ibidem Pág. 16.

√ **Vegetal:** Este grupo está formado por cereales (arroz, trigo, avena y maíz); tubérculos (papa, camote, cacahuate); oleaginosas (ajonjolí, almendras, avellanas, y otras); leguminosas (alubia, alverjón, frijol, garbanzo); verduras (acelga, ajo, alcachofa, apio, berro, etc.); y frutas (mango, guayaba, uva, naranja, plátano y muchas más).

√ **Animal:** Proviene de los ganados caballar, asnal, vacuno y cabrio, conejos, venado, liebre, iguana, aves (pollo, guajolote, ganso, pato) insectos (acociles, gusano de maguey, ahuahutles y jumeles), pescados (bagre y cazón, entre otros), mariscos (camarón y pulpo). Asimismo, se aprovechan los productos de los derivados producidos por animales como el huevo y la leche, con ellos se hacen quesos, cremas y postres.

√ **Condimentos y especias:** “.. Son ciertas plantas o partes de ellas que por tener sustancias aromáticas o excitantes, se emplean para mejorar el aroma y el sabor de los alimentos y en determinados casos facilitan la conservación de los mismos”¹⁰.

Dentro de las especies y condimentos más conocidos existen:

- La canela, el azafrán, el pimentón, el anís, los clavos de olor, los cominos, entre otros más.

- Algunos vegetales como: cebolla, cilantro, chile, epazote y apio.

_ Las grasas y aceites extraídos del algodón, ajonjolí, girasol, maíz, oliva, soya, cacahuates, etc.

_ Los azúcares y mieles como las que produce la abeja, la de caña de azúcar, y de maíz, así como sus derivados como la melaza, jarabe de maple y otras.

√ **La sal:** Se obtiene del cloruro de sodio y se conserva de cierta forma para poderse comer, para la nutrición es casi nula ya que en los alimentos se encuentra en cantidades suficientes. La sal causa problemas se consume en exceso, es perjudicial porque retiene agua de los tejidos del cuerpo, provocando mayor trabajo a los riñones y el corazón.

√ **Vinagre:** Es un líquido con sabor agrio, que proviene de la fermentación acética del vino (mediante las bacterias *Mycoderma Aceti*).

Existen diferentes variedades de vinagre dependiendo su región como:

Vinagre de vino.- Se denomina así, al más corriente de todos los vinagres, así como el de mayor consumo y producción mundial. Este precede de las diferentes variedades de vino. A veces este vinagre comercial no ha pasado por la fase de maduración.

Vinagre de jerez.- Se elabora exclusivamente a partir de la fermentación de los vinos, el color es de caoba oscuro, algo concentrado y de aromas generosas, es ideal para consumir ensaladas así como saborizante de diferentes alimentos.

Vinagre de sidra o vinagre de manzana.- Es muy empleado en las cocinas de los países del norte de Europa, aparte de su uso en la cocina tiene usos

medicinales como una loción que alivia músculos que han sido sometidos a grandes esfuerzos.

√ **Aditivos:** Son sustancias añadidas intencionalmente a los alimentos, sin propósitos de cambiar su valor nutritivo, pero si con la finalidad de modificar sus características, técnicas de elaboración, conservación y/o para mejorar su adaptación al uso que se destinen.

Estos aditivos no poseen valor nutritivo y por tanto, no se pueden considerar como alimento si no como ingrediente utilizado en la elaboración de platillos.

4.2 Alimentación y dieta del niño del preescolar.

Se considera preescolares a los niños de uno a seis años de edad. En esta etapa, el crecimiento físico es más lento comparado con el crecimiento que presentan en su primer año de vida, por lo que aparentemente pierden el apetito, debido a que sus requerimientos de energía y nutrimentos no aumentan al ritmo en que lo venían haciendo en la etapa anterior.

Por esta razón, es importante no descuidar la alimentación en los niños, proporcionando los alimentos en pequeñas cantidades, pues los niños se llenan rápidamente.

Es recomendable variar los sabores de la comida así como su apariencia, el color y el modo de colocarlos en el plato, ya que funciona mucho para que los niños consuman los alimentos.

El preescolar poco a poco asimilará las reglas impuestas para consumir correctamente los alimentos. El niño debe acostumbrarse a tener el horario de la comida familiar. La ventaja de aceptarlos, en lugar de comer a cualquier hora, (de manera ordenada) reside en aprender a sentir hambre y a saciarla así como regular su ingestión y a prevenir la obesidad.

Establecer un horario de comida es importante, debido a la reducción de su capacidad gástrica y actividad física constante. De esta forma se eliminaría la comida y la cena y dos colaciones (a media mañana y a media tarde) según sus necesidades.

Sólo a los seis años, el niño centra más su atención o interés en socializarse jugando por lo tanto se debe vigilar su alimentación. En ocasiones por estar tan absorto con el juego, se olvida de comer, lo que aunado al apetito escaso, propio de la edad, origina problemas. Para evitarlo es necesario preparar al pequeño, antes de la hora de la comida, permitiéndole se tome un tiempo de transición para tranquilizarse y descansar. Así se presentará a la mesa con mayor disposición.

Algunas recomendaciones son:

- _Ofrecer al niño la misma comida que se preparó para toda la familia.
- _Variar la textura de los alimentos. Suaves, firme y jugosa.
- _Aumentar la dureza de los alimentos conforme se incrementa la habilidad masticatoria.
- _Colocar a un niño en una postura cómoda para poder comer libremente.
- _Combinar colores para que sea más atractiva la comida.
- _El niño debe mantener su atención en los alimentos (para su conocimiento).

Dieta del niño de preescolar.

A continuación se dan sugerencias sobre algunas dietas que los niños de preescolar puedan consumir.

Alimentación normal de 1,300 calorías para niños y niñas de 1 a 3 años.

Medida de tipo familiar.

a) Ración de costo muy bajo, sin leche ni carne ni huevo.

Desayuno. Atole de soya (250ml), un vaso de leche si es posible (200ml), dos tortillas enriquecidas con harina de soya y una calabaza cocida o un camote con miel.

Comida. Sopa seca sencilla (una taza), jitomate en jugo libre de cáscaras y semillas, papa o camote hervido y machacado, tres tortillas y ½ taza de frijoles enriquecidos con harina de soya.

Cena. Sopa seca sencilla ½ taza, zanahoria hervida y machacada con un tenedor, ½ taza de atole de soya, un vaso de leche, si es posible, y dos tortillas enriquecidas con Protea.

a) Ración de costo bajo, (1,300 calorías).

Desayuno: 100 gramos de fruta, 300 ml. de leche y una tortilla de 30 gramos.

Comida: Sopa caldosa de vegetales ½ taza, sopa seca sencilla, un pedazo pequeño de carne hervida, dos tortillas, ¾ de taza de camote con miel y un vaso de leche.

Cena: Un vaso de leche, ½ taza de sopa seca sencilla, ½ papa hervida, pelada y mezclada con ½ cucharita de aceite, una tortilla y una fruta.

a) Ración de costo medio, (1,300 calorías).

Desayuno: 100 gramos de fruta, un vaso de leche, un pan o una tortilla.

Comida: Sopa caldosa de pasta ½ taza, sopa seca sencilla ½ taza, un pedazo pequeño de carne hervida, puré de papa, un vaso de leche, dos tortillas y ½ taza de algún postre casero de arroz, harina, calabaza, camote o pan con miel.

Cena: Un vaso de leche, ½ taza de sopa seca sencilla, una pieza de pan o tortilla de maíz.

Alimentación normal de 1,700 calorías para niños y niñas de 4 a 6 años.

a) Ración de costo muy bajo (1,700 calorías).

Desayuno: Atole de soya ½ taza, frijoles enriquecidos con harina de soya ½ taza, salsa picante sin aceite ½ cucharada y 3 tortillas enriquecidas con harina de soya.

Comida: Sopa seca sencilla ½ papa o camote cocido, frijoles enriquecidos, salsa picante y tres tortillas enriquecidas con harina de soya.

Cena: Sopa seca sencilla ½ taza, atole de soya ½ taza, frijoles enriquecidos ½ taza, salsa sin aceite y tres tortillas enriquecidas.

a) Ración de costo bajo. (1,700 calorías).

Desayuno: Una pieza de fruta, un vaso de leche o de atole de leche y tres tortillas.

Comida: Sopa caldosa de vegetales, ½ taza de sopa sencilla, un pedazo mediano de carne hervida, ensalada de vegetales, tres tortillas y camote, calabaza o pan con miel.

Cena: 300 ml. de leche, ½ taza de sopa seca sencilla, una pieza de algunos vegetales, (papa, camote, elote, yuca, etc.), dos tortillas y una fruta de la región.
Desayuno: Una pieza de fruta, un vaso de leche o de atole de leche y tres tortillas.

Comida: Sopa caldosa de vegetales, ½ taza de sopa sencilla, un pedazo mediano de carne hervida, ensalada de vegetales, tres tortillas y camote, calabaza o pan con miel.

Cena: 300 ml. de leche, ½ taza de sopa seca sencilla, una pieza de algunos vegetales, (papa, camote, elote, yuca, etc.), dos tortillas y una fruta de la región.

4.3 Los trastornos alimenticios más frecuentes en edad temprana.

Como se hablado con anterioridad la nutrición es muy importante para el desarrollo tanto físico y mental del niño, por el contrario cuando se presenta la falta insuficiencia de nutrición se generan trastornos alimenticios que perjudican

el desarrollo del niño; por lo que a continuación hablaremos de dos trastornos mas comunes en la edad temprana que son anemia y obesidad.

√ **Anemia:** "...Se define por la deficiencia directa del hierro que provoca descenso de la concentración de hemoglobina, producido por una disminución del hierro del organismo, secundario a un aporte dietario insuficiente".¹¹

Para comprender el trastorno de la anemia es indispensable conocer de que esta formada la sangre, si la examinamos a gran aumento veremos que no es liquida, sino que está formada por varios elementos redondos y cuerpos aplanados que se llaman glóbulos rojos por contener un colorante llamado hemoglobina, igualmente hay también glóbulos blancos en poca cantidad a comparación de los glóbulos rojos.

Su función es atacar a los microbios, igualmente en un gran número aseguran una rápida carga y descarga del oxígeno y del anhídrido carbónico, el oxígeno del aire es una sustancia vital. Este elemento entra en nuestro cuerpo al respirar, llegando a los pulmones y allí lo toman los glóbulos rojos de la sangre y lo llevan a todas las partes del cuerpo.

Cada órgano necesita del oxígeno para quemar las sustancias alimenticias. Esto es necesario para que los músculos, cerebro y nervios hagan su función correctamente. Sin el oxígeno no funcionaría el estomago, hígado y corazón.

Cuando disminuyen los glóbulos rojos se presenta la anemia, por lo cual la falta de oxígeno hace que sufran todos los órganos y de esta forma aparecen los síntomas de la anemia, los músculos se debilitan por lo tanto se presenta el cansancio y debilidad, en casos muy avanzados el corazón desfallece y en el estomago funciona incorrectamente con mala digestión, igual que mareos.

La causa de la anemia se puede definir por falta de hierro, vitaminas y/o pérdida de sangre; por lo tanto es debida a que se destruyen demasiados glóbulos o a que se formen pocos y esto puede ocurrir por las siguientes causas.

- Pérdida de sangre de medio litro o más.
- Presión alta de la sangre la cual se presenta por hemorragias de la nariz.
- Mala digestión que incluye todos los trastornos del estómago y del intestino tales como: vómitos, estómago débil, digestiones lentas, diarreas que duren por semanas, colitis, etc.
- Falta de vitamina C y hierro la cual se presenta en varios alimentos.
- Escasez de vegetales verdes que contiene la sustancia llamada clorofila la cual es necesario para formar glóbulos rojos.
- El embarazo con una inadecuada alimentación, ya que el bebé absorbe una gran cantidad de alimento.

¹¹ EDUARDO A, ROGGIERO. Desnutrición Infantil. Edit. Rosario Argentino Corpus. Argentina. 2007. p200.

- Fiebres (infecciones) por causa de la anemia.
- Sustancias perturbadoras llamadas así porque perturban la salud en la cual pueden producir anemia por dos mecanismos: destruyendo directamente los glóbulos rojos de la sangre o perjudicando la medula de los huesos, donde se forman los glóbulos.
- Falta de estímulos naturales como sol, agua, aire puro etc., que son necesarios para tener sangre pura y rica
- Mala constitución heredada.

Muchos de los síntomas de la anemia puede estar ligadas a otras causas como:

- Debilidad que se manifiesta por laxitud, debilidad en las piernas sobre todo al subir escaleras, cansancio fácil con poco trabajo, incapacidad de hacer un ejercicio corporal.
- Debilidad de la cabeza, debida a por la escasez de oxígeno en el cerebro que se manifiesta con cabeza floja, incapacidad de concentrar la atención, falta de ideas, cansancio cerebral, dolor de cabeza; y si la anemia es bastante grave se presenta con desmayos, mareos, etc.
- Síntomas del corazón como palpitaciones, pulso rápido sobre todo al hacer esfuerzos, dolores en el pecho, en el corazón, sensación de ahogo al subir escaleras.
- Malas digestiones como falta de apetito, sensación de estomago repleto a los primeros bocados, digestiones pesadas, dolores de vientre después de las comidas. Unas veces puede haber estreñimiento mientras que otras se presenta diarrea; estos síntomas pueden ser debidos a la pobreza de los jugos digestivos que fabrica el estómago e intestino, las malas digestiones hacen que se aprovechen menos los alimentos.
- Palidez de la piel, labios y dentro de los parpados.
- Malas defensas contra el frio que se manifiesta con temperatura baja en los pies y las manos.
- Menstruación en periodos constantes y de abundante cantidad.
- Trastornos del carácter, irritabilidad, mal humor, tendencia a la tristeza y al pesimismo.

La anemia en los niños es de gran importancia por estar en la época del crecimiento y desarrollo. Cualquier trastorno o enfermedad si no es tratada debidamente deja huella que pueden ser difícil de reparar. Este tipo de trastorno disminuye su apetito, perturba su buena digestión y los alimentos se aprovechan inadecuadamente por lo tanto aumenta las posibilidades de anemia, defectos del desarrollo, retardo en el crecimiento, etc., por tal motivo los niños resultan a veces débiles, delgados y con malas defensas contra enfermedades; entre ellas , gripa, anginas fiebre, etc.

Lo más importante es saber que todos estos trastornos se podrían fácilmente evitar y suprimir siguiendo indicaciones y consejos de la medicina preventiva. Otro punto a considerar es que todo lo que se haga a favor de la salud favorece al crecimiento y desarrollo adecuado como buenas defensas contra

las enfermedades. Mejorar condiciones para que el niño pueda desarrollar todas sus facultades y capacidades.

Refiriéndose a la anemia en los niños, son varias las causas por las cuales se les puede producir como son:

- Debilidad del nacimiento.- Esta causa puede ser debida a enfermedades o alimentación de los padres, estos niños poseen pocas reservas de hierro, por lo tanto tiene, tendencia a volverse anémicos.
- Alimentación errónea y antinatural.- Se comprende por la lactancia en biberón sin ningún otro alimento durante largos periodos de tiempo; alimentación exclusiva de pecho sin dar alimentos complementarios cuando son precisos; exceso de harinas, deficiencia en vegetales y frutas ricos en hierro y vitaminas.
- Fiebres (infecciones).- Las infecciones más frecuentes en los niños son: escarlatina, gripe, difteria, tos, etc.; también erupciones en la piel, eczemas, infecciones del oído (otitis), escrofulosis, reumatismo, etc.
- Gusanos del intestino.- Son muy frecuentes en los niños y se pueden conocer por varios síntomas como la diarrea, cólico etc.

La anemia es frecuente en los niños, siendo la mayoría de las veces debida a errores de la alimentación, donde se desprende la importancia de ésta. Cada día son más las enfermedades cuya causa se sabe que es la alimentación inadecuada. Los defectos de la alimentación no se presentan en el momento con trastornos visibles, pero si puede haber consecuencias graves y que llegan a ser irreparables.

Esta enfermedad es debida a la alimentación errónea en los niños, va acompañada de raquitismo y otras enfermedades por falta de principios vitales por lo tanto para evitar y suprimir este trastorno en los niños lo más importante es la alimentación adecuada.

Ahora hablaremos del segundo trastorno alimenticio más común que se define como:

√ **Obesidad:** "...Es el resultado de un aumento del peso corporal mayor del esperado con relación a la ganancia de estatura, debido a la adquisición progresiva e inadecuado de tejido graso".¹²

Esta enfermedad es provocada por comer más alimentos que los necesarios para el organismo. Hay que recordar que estos dependen de la persona y cambian de acuerdo con su edad, condición y actividades ya que cuando hay alimentación excesiva se acumula grasa en distintas partes del cuerpo.

Es importante mencionar que la energía que procesa el organismo depende de la energía que proveen los nutrientes de los alimentos ingeridos para mantener sus procesos metabólicos.

¹² RAUL CALZADA LEON .Obesidad en niños y adolescentes. Edit. ETM. México 2003. P 1

El proceso de obtención de energía se realiza a través de la combustión de los nutrientes que se requieren del consumo de oxígeno y se produce dióxido de carbono. Se utiliza para desarrollar un trabajo mecánico igual que para mantener el metabolismo de los tejidos del cuerpo como en el crecimiento corporal del individuo y es utilizada en un 10% de energía para el trabajo interno, (como los latidos del corazón y el movimiento de los músculos respiratorios) y aproximadamente del 90% que se utiliza para mantener las diferencias entre las concentraciones de electrolitos, líquidos intracelulares y extracelulares o para la síntesis de proteínas y otras macromoleculares que se lleva a cabo a mayor velocidad del niño en crecimiento

Así la obesidad es el resultado de un desequilibrio entre el consumo de energía y el gasto energético, lo que genera una acumulación progresiva en forma de triglicéridos en el tejido adiposo, ocasionando un aumento en el número de adipositos como en su volumen, produciendo modificaciones funcionales en su metabolismo, estas son la causa de la perpetuación del tejido adiposo y de la obesidad, de hecho el niño y el adolescente obeso alcanzan la edad adulta con un mayor número de adipositos y con una capacidad para almacenar energía superior.

Los factores que contribuyen a la obesidad son variados e incluyen a:

- Factores genéticos y ambientales.
- Nutricional.
- Hormonal.
- Anomalías metabólicas.

Estos aspectos de manera individual o en conjunto, son capaces de modificar el equilibrio nutricional, definido como el conjunto de mecanismos fisiológicos implicados en la ingestión, digestión, absorción, almacenamiento y utilización de los nutrientes, con la finalidad de permitir un crecimiento óptimo y equilibrado en altura y peso para así lograr una talla adecuada.

Estos mecanismos se relacionan entre si y tienen por objeto regular el peso corporal y el volumen de los depósitos de energía que son:

- Equilibrar el apetito como la conducta nutricional a nivel hipotalámico.
- Ingestión, digestión y absorción de nutrientes en el tubo digestivo mediante enzimas y hormonas gastrointestinales.
- Gasto energético basal.
- Gasto energético ligado a la actividad física, al crecimiento, a la acción dinámica específica de los alimentos.

Por lo tanto, es muy importante desde edad temprana prevenir este padecimiento con hábitos alimenticios adecuados, evitando alimentos chatarra y fomentando el ejercicio físico dependiendo de las características de cada persona.

5. PROPUESTA PEDAGOGICA.

Presentación.

El Taller de Nutrición para niños de Preprimaria con la vinculación entre Familia- Escuela consiste en hablar a los niños (as) de nivel preprimaria sobre los alimentos, de una manera sencilla y practica, para lograr una mayor comprensión.

Es muy importante que los niños comprendan que los alimentos saludables están conformados por varios grupos y que incluyen vitaminas y minerales que los hacen ser fuertes y sanos.

Se creó este taller, ya que existe una gran influencia por los medios de comunicación sobre los “alimentos chatarra”, que hace que los niños (as) consuman en grandes cantidades, por lo que se puede generar trastornos alimenticios como la obesidad y anemia que impiden un crecimiento adecuado, obstruyendo una calidad de vida sana.

Es recomendable el trabajo en grupos pequeños para lograr un avance satisfactorio en cada sesión, de esta manera el alumno (a) llegará a comprender el tema.

Objetivos.

Proponer un taller al departamento de psicopedagogía del colegio Centro Educativo Tlalpan, dirigido a niños (as) del nivel preprimaria.

Objetivos específicos.

- Identificar los diferentes grupos de alimentos que se encuentran en la pirámide nutricional así como sus nutrientes.
- Conocer lo derivados de los animales.
- Importancia de la higiene al preparar los alimentos.
- Fomentar conciencia de la importancia de la buena alimentación.
- Diferencia entre la comida chatarra y la nutritiva.

Metodología.

El taller está dirigido para niños (as) de nivel preprimaria, y consiste en 10 sesiones con una duración una hora y media cada una.

Cada ficha está formada por varios puntos, como el número de la sesión para saber el orden que se debe impartir, el cual esta dividido por los siguientes puntos.

→ Tiempo.- Nos indica la duración aproximada de cada actividad.

→ Contenido.- Los temas que se verán en cada actividad, para tener un mayor objetivo sobre lo que se les hablará a los niños (as).

→ Técnica.- Qué tipo de procedimiento didáctico se va a manejar.

→ Material.- Recursos necesarios para llevar a cabo la actividad para la cual tiene que estar listos antes de empezar la sesión.

→ Evaluación.- Se valorará la comprensión del tema.

Contenido.

Tomando en cuenta la duración la de 10 sesiones del taller los temas son los siguientes.

Tema 1 La importancia y la higiene alimenticia.

Tema 2 Granos y Semillas.

Tema 3 Frutas y Verduras.

Tema 4 Lácteos.

Tema 5 Pescados y Mariscos.

Tema 6 Cerdo y sus derivados

Tema 7 Pollo y sus derivados.

Tema 8 Res

Tema 9 Comida chatarra.

Tema 10 comida saludable. (Cierre).

Evaluación.

La forma que se evaluará se hará en cada sesión, con el buen desarrollo de las actividades, la participación, la asertividad proyectada por cada alumno (a) al dar sus respuestas en cada actividad, la asistencia a todas las sesiones ya que en cada sesión se verán diferentes temas.

Con la sesión 10 se cerrará el taller de nutrición, con una actividad práctica en que será de manera vivencial.

5.1 ESPECIFICACIONES GENERALES DE LA CONFERENCIA.

PRESENTACIÓN.

La conferencia consiste en presentar a los padres de familia, aspectos importantes sobre la adecuada alimentación para lograr crecimiento y desarrollo saludable en los niños de nivel preprimaria, ya que la institución impartirá un taller de nutrición.

Es muy importante que los padres de familia. Estén informado sobre este tema, ya que son parte fundamental para crear en los niños (as) una conciencia en los alimentos que consumen, ya que hoy en día, existe una variedad de “productos chatarra” que fomentan trastornos alimenticios en los pequeños, como la obesidad y anemia, impidiendo tener una calidad de vida sana, igualmente existen otros factores que influyen sobre este problema como:

- Disminución en el apetito en edad preescolar
- Distracciones provocadas por otras actividades de mayor interés,
- Prefieren raciones pequeñas y platillos sencillos.

Por lo tanto, los encargados de la alimentación de los pequeños son responsables de:

- Seleccionar y comprar los alimentos.
- Preparar y presentar las comidas
- Regular el horario de las comidas y los refrigerios.
- Presentar el alimento de manera que el niño pueda manejarlo.

OBJETIVO GENERAL.

Se pretende que el padre o tutor esté informado sobre la importancia de fomentar en el niño (a), buenos hábitos alimenticios y así reforzar el taller de nutrición que se impartirá a los niños (as) de nivel preprimaria, logrando un trabajo entre familia y escuela.

TEMAS.

Durante la conferencia se tratarán los siguientes temas y se responderán a las preguntas que los padres de familia expongan por un experto en pedagogía.

√ Importancia de la buena alimentación en los niños de preescolar en que la nutrición es el tema principal, ya que consiste en saber elegir qué alimentos y

en qué cantidad deben consumir según la etapa de la vida para mantener un buen estado de salud.

√ La familia como sistema y como principal contexto en que el niño se desenvuelve e interactúa de forma constantemente y está vinculada en el desarrollo de la personalidad de ésta. Así los padres tienen que estar concientes de que son los principales generadores de valores en sus hijos.

√ Los trastornos alimenticios se generan cuando falta nutrimentos en el organismo, se presentan comúnmente en edad temprana como la anemia y la obesidad que impiden un desarrollo óptimo en el desarrollo del niño, que al no ser atendidos a tiempo puede tener consecuencias fatales.

**“TALLER DE NUTRICIÓN PARA NIÑOS DE
PREESCOLAR DE TERCER GRADO.”**

CARTAS DESCRIPTIVAS

“TALLER DE NUTRICIÓN PARA NIÑOS DE PREESCOLAR DE TERCER GRADO”

1ª sesión.

Tema: La alimentación y la higiene alimenticia.

Objetivo: Concientizar a los niños de la importancia de una buena alimentación e higiene para su buen desarrollo.

Tiempo	Contenido	Actividad	Técnica	Material	Evaluación
10 min.	Temas: <ul style="list-style-type: none"> Integración. 	1) Cantaran una canción.	Musical	Anexo 1a (canción)	
25 min.	<ul style="list-style-type: none"> Como preparar alimentos. 	2) Observaran varios dibujos sobre como preparar alimentos, recortaran cada cuadro y lo colocaran dependiendo el orden que se deben desinfectar y preparar los alimentos.	Observación.	Anexo 1b. (dibujos para recortar) Tijeras. Pegamento	
20 min.	<ul style="list-style-type: none"> Buena alimentación, pirámide nutricional e higiene. 	3) La profesora hablara sobre la importancia de la buena alimentación, mostrando la pirámide nutricional y expondrá de la higiene de la misma.	Expositiva	Anexo 1c. (pirámide nutricional)	
20 min.		4) Se les leerá un cuento realizando preguntas de reflexión, posteriormente en hojas blancas dibujaran libremente sobre el cuento y lo comentaran con sus compañeros.	Expositiva Preguntas de reflexión.	Anexo 1d. (cuento)	Se evaluara con la cuarta actividad.
15 min.		5) De manera individual realizaran su gafete en un cuadro de cartulina, en el cual escribirán su nombre y dibujarán el alimento que mas les agrada, posteriormente lo expondrán al grupo de manera individual.	Observación.	Lápices de colores. Cartulina	

2ª sesión.

Tema: Cereales y Legumbres

Objetivo: Conocer su importancia en nuestra salud.

Tiempo	Contenido	Actividad	Técnica	Material	Evaluación
10 min.	Temas: • Bienvenida.	1) Cantaran una canción de bienvenida en grupo al ritmo de la canción, los niños (as) tendrán que imitar los movimientos de la profesor (a).	Musical	Anexo 2a. (canción de bienvenida)	
30 min.	• Características de cereales y legumbres.	2) Se mostrara varios frascos de semillas en las cuales el profesor (a) hablara de sus características así como de los platillos que se realizan con estas como: <u>Legumbres.</u> Frijol- sopa de frijol o frijoles preparados. Garbanzo- crema de garbanzo. Lenteja- sopa de lenteja. <u>Cereal.</u> Trigo- sopa de pasta y pan. Arroz- sopa de arroz, agua de horchata y arroz con leche. Maíz- Tortilla.	Expositiva. Percepción	Frascos de legumbres: frijol, habas, lenteja, garbanzo. Frascos de cereales: Trigo, arroz, maíz, avena.	
10 min.		3) Se colocaran a los niños sentados en una fila, posteriormente a un niño (a) se le taparan los ojos con un antifaz, pasara a tocar varias tinas de legumbres y cereales, en el cual trataran de adivinar de que se tratan, se repetirá la actividad con los demás niños (a).	Observación.	Tinas de diferentes granos. dos Antifaces.	
10 min.	• Como se elabora el pan.	4) Cada niño tendrá una lámina del proceso de cómo se prepara el pan, se comentara lo que observan, posteriormente iluminaran el dibujo que hace falta.		Anexo 2b. (Lámina de cómo se fabrica el pan). Lápices de madera.	
20 min.	• Como se realiza la tortilla.	5) Se les comentará que realizaran una tortilla de maíz, por lo que es importante lavarse las manos para tener higiene en los alimentos, posteriormente se les proporcionara una pequeña cantidad a cada niño (a) de masa y una tina pequeña con agua; amasaran hasta que se ablande y realizaran círculos para ver como se forma la tortilla.	Práctica.	Masa. agua Tina pequeñas para cada niño (a).	Se evaluara Con la quinta actividad.

3ª. Sesión.

Tema: Frutas y Verduras.

Objetivo: Conocer la diferencia entre frutas y verduras así como sus beneficios.

Tiempo	Contenido	Actividad	Técnica	Material	Evaluación
10 min.	Temas: • Bienvenida.	1) cantaran una canción de bienvenida.	Musical	Anexo 3a (canción de bienvenida)	
20 min.	• Características de frutas y verduras.	2) Se mostrara un frutero con diferentes frutas y una canasta con verduras, cada niño sacara una fruta o verdura en la cual el profesor (a) con la ayuda de los niños hablara de sus características, así como de sus beneficios.	Expositiva.	Frutas y verduras Canasta y frutero grande.	
20 min.		3) De manera individual recortaran imágenes de frutas y verduras de una lámina y las pegaran en una hoja que tiene dos canastas una con el letrero de verduras y la otra con frutas.	Recortado	Anexo 3b. (dibujo de frutas y verduras) Anexo 3c. (dibujo de canastas) Tijeras y pegamento	
20 min.	• Identificando frutas y verduras.	4) A cada niño se le tapara los ojos y se les dará a probar y oler (frutas y verduras), cada uno adivinara de que se trata.	Perceptiva.	Antifaces. frutas (plátano, manzana, pera, durazno, fresa y uva) Verduras (calabaza, aguacate, papa, cocidas) Toallas húmedas y cucharas.	
20 min.		5) Cada niño tendrá dos dibujos; uno con una canasta de verduras y otra con frutas, en la cual iluminaran las que mas les gustan. Mientras que los niños (a) trabajan, el profesor (a) les realizara preguntas de reflexión como: ¿Qué alimentos debemos comer a diario? ¿Dónde los podemos comprar? ¿Es importante comer frutas y verduras frescas? ¿Algunos alimentos provienen de otros países? ¿Cómo llegan hasta el supermercado?	Identificación Preguntas de Reflexión.	Anexo 3d y3e. (Dibujo de canastas de verduras y frutas).	Se evaluara con la cuarta actividad.

4ª sesión.**Tema:** lácteos.**Objetivo:** Conocer los beneficios de la leche así como los derivados generando conciencia sobre la higiene.

Tiempo	Contenido	Actividad	Técnica	Material	Evaluación
10 min.	Temas: <ul style="list-style-type: none"> • Bienvenida. 	1) Cantaran una canción en grupo.	Musical	Anexo 4a (canción)	Se evaluara con preguntas y respuestas de los derivados.
30 min.	<ul style="list-style-type: none"> • Importancia de los lácteos. 	2) Se mostrará una lámina de una vaca y la cabra explicando sobre los beneficios y sus derivados (leche, crema, queso, yogurt y mantequilla) para su desarrollo. 3) Se formaran cinco equipos, cada uno tendrá un rompecabezas sobre un lácteo diferente y lo armara al mismo tiempo, al final expondrán por turnos con la ayuda de la profesor(a) sus beneficios.	Expositiva Expositiva	Anexo 4b. (dibujos de la vaca y cabra) Anexo 4c. (Rompecabezas de lácteos).	
30 min.	<ul style="list-style-type: none"> • Normas de higiene al preparar alimentos. 	4) Se hablara de la higiene al prepara los alimentos. A cada niño se lavaran las manos posteriormente, tendrán una cantidad de leche en polvo, chocolate, agua y se preparan un vaso de leche con chocolate.	Expositiva Práctica.	Vasos, leche en polvo, cucharas, agua purificada y chocolate en polvo.	

5a Sesión.**Tema:** pescado y mariscos**Objetivo:** Conocer su importancia en nuestras salud.

Tiempo	Contenido	Actividad	Técnica	Material	Evaluación
10 min.	Temas: <ul style="list-style-type: none"> • Bienvenida. 	1) Cantaran una canción de bienvenida en grupo.	Musical	Anexo 5a (canción)	
15 min.	<ul style="list-style-type: none"> • Características del pescado, pulpo, camarón, ostión y la jaiba 	2) El profesor (a) mostrara un dibujo de los pescados y mariscos, en que se hablara de sus características como beneficios.	Expositiva	Anexo 5b (dibujo de pescado y mariscos)	
15 min.		3) Los niños manipularan un pulpo y un pescado real, comentaran sobre lo que observan. Al finalizar la actividad se lavaran las manos.	Manipulación	Un pescado y pulpo real Toallas húmedas.	
20 min.		4) Se les repartirá a cada niño una lámina con varios círculos con pescados de diferentes tamaños; se comentara sobre lo que observan, retomando énfasis en la variedad de mariscos que podemos comer; posteriormente los recortaran y los pegaran en los círculos que les corresponden.	Recortado	Anexo 5c. Tijeras Pegamento	
30 min.	<ul style="list-style-type: none"> • Preparación de alimentos. 	5) Se les indicara a los niños (a) lavarse las manos, ya que se preparara una ensalada de atún, en la cual es muy importante la higiene al preparar los alimentos. Posteriormente cada niño (a) tendrá una porción de jitomate, cebolla, atún, mayonesa y cuchillo de plástico que les ayudara ha cortaran los ingredientes al final los revolverán con la mayonesa y probaran la ensalada con las galletas saladas.	Practica	Atún Mayonesa Cebolla Jitomate. Galletas saladas Servilletas. Cuchillos de plástico Platos desechables.	

6a sesión.

Tema: El cerdo y sus derivados

Objetivo: Conocer los derivados del cerdo así como sus propiedades alimenticias.

Tiempo	Contenido	Actividad	Técnica	Material	Evaluación
10 min.	Temas: • Bienvenida.	1) Cantaran una canción en grupo con la ayuda de un títere que moverá el profesor (a).	Musical.	Anexo 6a (canción)	
15 min.	• Características del cerdo.	2) La maestra explicara una lámina del cerdo y sus derivados (chuleta, jamón, salchicha, tocino) como los platillos que se pueden realizar.	Expositiva.	Anexo 6b. (Lámina del cerdo).	
20 min.	• Derivados	3) Se dividirá el grupo en dos equipos, cada uno se le repartirá un juego de memoria sobre los derivados.	Identificación.	Anexo 6c. (juego de memoria)	
25 min.	• Preparación de alimentos.	4) Primero se les indicara a los niños (as) que se laven las manos, recordando la importancia de esta al preparar alimentos, posteriormente se repartirá para cada niño (a) una porción de salchicha, de tocino, de rodajas de jitomate y lechuga; cuchillo de plástico, plato y una banderilla de papel; con todos los ingredientes formaran un barco cortando a lo largo la salchicha y adornando con los ingredientes, Colocaran la banderilla de papel para simular la vela de un barco. (Esta actividad se la llevaran a casa).	Practica.	Salchicha, Jitomates Lechuga Tocino Banderillas de Papel con un palito de madera Platos, tenedores, y cuchillos de plástico.	
15 min.		5) El profesor (a) realizara preguntas de reflexión como: ¿Que derivados nos proporciona el cerdo? ¿Por qué es importante consumir los derivados de algunos animales? ¿Que es lo mas importante que debemos hacer al preparar alimentos y porque?	Preguntas de reflexión.		Se evaluara con la quinta actividad.

7ª sesión.**Tema:** El pollo y sus derivados.**Objetivo:** Conocer los derivados del pollo como sus beneficios..

Tiempo	Contenido	Actividad	Técnica	Material	Evaluación
	Temas: <ul style="list-style-type: none"> • Bienvenida • Características de la gallina y sus derivados. • Manualidad. 	1) Cantaran una canción en grupo. 2) El profesor (a) mostrara, un dibujo de la gallina en papel kraf, explicando las características del pollo como sus beneficios. 3) Se mostrara a los niños (a) varias cazuelas con alimentos preparados los cuales pueden hacer con el huevo como: huevos estrellados, camarones capeados, pechuga asada, hamburguesas de pollo. 4) Cada niño pintara un dibujo de una gallina anexo 7b, posteriormente le pegaran plumas de color amarillo, lo recortaran y le pegaran un imán para colocarlo en el refrigerador de su casa. Al final de la actividad, expondrán sobre la gallina que iluminaron.	Musical Expositiva. Expositiva Manual.	Anexo 7a (Canción) Anexo 7b. (Dibujo de la gallina). Platos preparados. - Huevos estrellados. - Camarones empanizados - Pechuga asada - Hamburguesas de pollo. Este material es individual Tijeras. Dibujo de la gallina. Plumitas de color amarillo Pegamento Imanes pequeños	Se evaluara con la cuarta actividad.

--	--	--	--	--	--

8 Sesión.

Tema: “La res”

Objetivo: Conocer su importancia en nuestra salud así como la preparación de alimentos.

Tiempo	Contenido	Actividad	Técnica	Material	Evaluación
10 min.	Temas: <ul style="list-style-type: none"> • Bienvenida. 	1) Cantaran una canción de bienvenida en grupo.	Musical	Anexo 8ª. (canción)	Se evaluará con tercera actividad.
10 min.	<ul style="list-style-type: none"> • Características de la carne 	2) Se mostrara una lámina de la res, en la cual se explicara sus características como sus beneficios para la salud.	Expositiva	Anexo 8b. (lámina de la res)	
40 min.	<ul style="list-style-type: none"> • Animales de la granja. 	3) Todos los niños pintaran un mural de una granja con diferentes materiales en papel kraf, (dibujado previamente por el profesor (a).)	Grafica.	Anexo 8c. (Dibujo de una granja). Pintura digital (verde, amarillo, rojo, azul, naranja, rosa y café). Pinceles, toallas húmedas 2 metros de papel kraf.	
30 min.	<ul style="list-style-type: none"> • Preparación de alimentos. 	4) Se les indicara a cada niño que se laven las manos, retomando la importancia de la higiene para preparar el salpicón. Se les proporcionara a cada niño (a), un pedazo de carne cocida (maciza), lechuga , papa (cocida) y aguacate Primero partirán en cuadros la papa, deshebraran la carne, cortaran en pedazos la lechuga, colocaran en agua con sal para desinfectarla, revolverán todos los ingredientes y lo colocaran en un plato para llevarse a su casa	Practica	Carne cocida (maciza) Lechuga Papa cocida Aguacate. Recipiente de plástico Agua Sal Cucharón Tenedores, cuchillos y platos de plástico.	

9ª sesión.

Tema: “La Comida chatarra”

Objetivo: Conocer la importancia de evitar los alimentos chatarra para la salud.

Tiempo	Contenido	Actividad	Técnica	Material	Evaluación
10 min.	Temas: • Bienvenida.	1) Cantaran una canción de bienvenida en grupo en la cual el profesor (a) indicara los movimientos que deben realizar.	Musical	Anexo 9a. (canción)	
30 min.	• Juego para repasar las frutas.	2) “Juego de frutas”. Los niños(as) estarán sentados en una silla, posteriormente se les nombrara por una fruta a cada uno, el profesor (a) indicara que frutas se deben de cambiar de lugar evitando que se queden sin silla, ya que en cada cambio se quitara una.	Auditiva.	Sillas.	
15 min.	• La importancia de las vitaminas y minerales en el cuerpo.	3) Se les mostrara una planta marchita y una sana, se hablara de la importancia de los nutrientes para mantener una planta sana. Una vez compara lo que pasa con una planta se hablara de lo que sucede en el cuerpo humano, con los alimentos que tienen vitaminas y minerales para la salud, posteriormente se le enseñara alimentos chatarra como sanos y se hablara de sus diferencias como sus beneficios. Bibliografía de apoyo. PALACIOS Jesús, María José Rodrigo. <u>Familia y desarrollo humano</u> . Editorial Alianza. Madrid 1998. 575 Págs.	Expositiva	Una planta marchita y una planta saludable. -Alimentos chatarra. Papas fritas. Gansitos. Chicharrones. -Alimentos nutritivos. Sandía. peras Lechuga. Fresas, etc.	
20 min.	• Identificar alimentos saludables de la comida chatarra.	4) Se les repartirá a cada niño una lámina en la cual habrá varios productos del supermercado. Se les preguntara a los niños lo siguiente. ¿Qué alimentos debemos comer a diario? ¿Dónde los podemos comprar?	Preguntas de reflexión.	Anexo 9b. (Lámina del supermercado). Lápices de colores.	Se evaluará con la cuarta actividad.

20 min.		<p>¿Es importante comer frutas y verduras frescas, pues son buenas para la salud? ¿Algunos alimentos provienen de otros países? ¿Como llegan hasta el supermercado?, Posteriormente marcaran con un círculo los alimentos que no llegan de la naturaleza y colorearan los alimentos que si son.</p> <p>5) Cada niño tendrá una lámina con dibujos de alimentos chatarra y saludable, se les indicara que deberán recortar los alimentos que son saludables y los pegaran en papel kraf en grupo para colocarlo en el salón.</p>	Recortado.	<p>Anexo 9c. (Lámina de alimentos saludables y chatarra). Papel kraf Pegamento. Tijeras.</p>	
---------	--	--	------------	--	--

10ª sesión.**Tema:** "comida saludable"**Objetivo:** realizar una actividad de cierre para reforzar el los alimentos saludables.

Tiempo	Contenido	Actividad	Técnica	Material	Evaluación
10 min.	Temas: <ul style="list-style-type: none"> • Bienvenida. 	1) Cantaran una canción (Cada niño tendrá una fruta y una verdura de plástico al cantar la canción, se realizara movimientos libres).	Musical	Anexo 10a. (canción)	
25 min.	<ul style="list-style-type: none"> • Diferencia de frutas y verduras. 	2) Los niños estarán sentados en una círculo con un antifaz, se les dará una fruta y verdura real a cada uno, la manipularan, la olerán y adivinaran cual es fruta y verdura.	Percepción.	Papa, lechuga, limón, brócoli, zanahoria, fresa, naranja, sandia, melón. (una fruta y una verdura por niño (a) al igual que el antifaz)	
30 min.	<ul style="list-style-type: none"> • Supermercado 	3) El profesor (a) llevara varios alimentos del supermercado incluyendo la comida chatarra, cada uno de los pequeños observaran y manipularan el supermercado, en que los niños tendrán una canasta donde depositaran sus productos, posteriormente el profesor(a) pedirá a cada niño (a) que muestre a sus compañeros los productos que agarraron y comentaran de manera grupal los que se deben de comprar. Al final se realizara una lluvia de ideas, donde se hablara el porque es importante la buena alimentación. Se despedirá el profesor (a) agradeciendo su participación en este taller.	Practica.	Productos del supermercado como: cajas de cereal, frijol. Arroz, carne , pescado, gansitos, papas , etc., Canastas una por niño (a).	Se evaluara con la tercera actividad.

20 min.		<p>. 4) Se les repartirá a cada niño una lámina en la cual habrá varios productos del supermercado. Se les preguntara a los niños lo siguiente. ¿Qué alimentos debemos comer a diario? ¿Dónde los podemos comprar? ¿Es importante comer frutas y verduras frescas, pues son buenas para la salud? ¿Algunos alimentos provienen de otros países? ¿Como llegan hasta el supermercado?, Posteriormente marcaran con un círculo los alimentos que no llegan de la naturaleza y colorearan los alimentos que si son.</p> <p>5) Cada niño tendrá una lámina con dibujos de alimentos chatarra y saludable, se les indicara que deberán recortar los alimentos que son saludables y los pegaran en papel kraf en grupo para colocarlo en el salón.</p>	Recortado.	Papel kraf Pegamento. Tijeras.	
---------	--	--	------------	--------------------------------------	--

Conclusión

Ha sido para mí altamente satisfactorio, tanto en el aspecto personal como en el profesional, involucrarme en esta investigación sobre la nutrición infantil, porque educar a la población desde etapas tempranas, en la correcta forma de alimentarse repercute en la salud de los niños y para todo su desarrollo y adultez.

No sólo ha resultado un tópico fascinante y lleno de diferentes aristas dignas de considerarse, sino que me ha permitido plantear posibles soluciones a algunos de los graves problemas que enfrenta la alimentación preescolar en México.

La importancia de implementar un taller de nutrición para niños de preescolar radica en la familiarización de los infantes con las bondades de una buena nutrición. El que los niños convivan de forma cotidiana con hábitos de alimentación sanos provocará que una nutrición adecuada sea parte de su vida futura.

Es muy importante tomar en cuenta la vinculación de los padres, ya que estos son el primer contacto del niño con los conocimientos, cultura y tradiciones que se transmiten de generación en generación. Por eso también propongo una conferencia con los padres.

La escuela es desde luego, también una importante influencia que debe estar vinculada a la labor de los padres. Es ahí donde el niño refuerza y da continuidad al trabajo familiar, también es donde se forjan las bases del aprendizaje y se conduce al alumno (a) a un conocimiento pleno sobre diferentes aspectos psicológicos y sociales.

Cada sesión del taller está diseñada desde una perspectiva constructivista. Esto es, que el niño aprenda de forma activa e interesante la importancia de la buena alimentación y los diferentes tipos de alimentos.

La elaboración y aplicación de un taller de este tipo, surge de la necesidad de contrarrestar la gran influencia negativa que los medios de comunicación ejercen sobre los hábitos de alimentación de los niños. El impacto y manipulación de los medios masivos de comunicación, principalmente el de la televisión, para inducir al consumo de ciertos alimentos que la gran mayoría de las veces son alimentos poco saludables.

Este trabajo representa una propuesta pedagógica que tiene como objetivo disminuir los problemas de salud derivados de una mala alimentación, como es el índice tan elevado del sobrepeso que se tiene en la población infantil de México. Para garantizar su buen funcionamiento, se debe vincular siempre a la familia y a la escuela, para poder tener éxito en sus funciones educativas.

La función del pedagogo, desde la perspectiva que aquí he planteado, es proporcionar información adecuada a los niños de preescolar entre 5 y 6 años para que valoren la importancia de una buena alimentación y las consecuencias de una inadecuada y mala alimentación.

Mi trabajo lo he desarrollado en cuatro capítulos; en el primero presento la institución escolar donde se llevará a cabo. Esto con el fin de conocer las características socioeconómicas y culturales de los padres.

En el segundo hago una breve exposición del marco teórico del constructivismo, desde la teoría de Ausubel. Aquí expongo que el Aprendizaje Significativo es una manera adecuada para inducir al niño a la búsqueda de nuevos conocimientos. Mi enfoque ha sido, desde luego, la aplicación de éstas técnicas en el taller propuesto, para fomentar en el niño el deseo de conocimiento sobre la nutrición y sus valores.

En el tercer capítulo he abordado la nutrición como concepto. Se desarrollan a detalle los elementos básicos de la alimentación. La finalidad de esto es que, quien desarrolle este taller, esté familiarizado con los trastornos alimenticios que el niño puede presentar (anemia y obesidad) así como con la importancia de la concientización de los padres de familia sobre los problemas nutricionales.

También en este tercer capítulo he incluido recomendaciones para la elaboración de un plan nutricional. Los valores bioquímicos de cada uno de estos alimentos –así como los grupos a los que pertenecen- son explicados también.

En el último presento mi propuesta concreta del “Taller de Nutrición para Niños de Preprimaria con la Vinculación Familia y Escuela”. Aquí se detallan las actividades a seguir durante las diez sesiones sugeridas. Las sesiones han sido planteadas de tal manera que el fin último sea la concientización sobre la nutrición y sus valores, pero he procurado que éstas sean realizadas de tal manera que el niño las encuentre divertidas y didácticas.

Cada sesión está restringida a un grupo de alimentos específico. Esto con el fin de facilitar el aprendizaje a través de la asociación.

Finalmente, he propuesto la realización de una conferencia dirigida a los padres de familia en la que, de forma clara y concisa, se les explicará la importancia de su participación en la nutrición de sus hijos. Esta conferencia deberá realizarse antes del taller propuesto, ya que es aquí donde se expondrán los temas a tratar durante la duración del mismo.

BIBLIOGRAFÍA.

- 1.- AUSUBEL, David Paúl Psicología Educativa. Editorial trillas. México 1978. p. 623.
- 2.- BOWER, Gordon et al Teorías del Aprendizaje. 2ª Edición. Editorial trillas. México, agosto de 1992. p. 790
- 3.- DJALMA. Viatali Emmanuel. Guía para la alimentación I. La nutrición 1ª edición del serbal. Barcelona 1982. p. 144.
- 4.- Manual de Industria Alimentaria. 3ª Edición. AMV. Ediciones. Madrid España 1991. p. 568.
- 5.- GOLZALBO Aizpuru Pilar. Historia de la Familia. Editorial UNAM. México 1993. p. 263
- 6.- GOMEZ, Teresita. La Alimentación. 1ª Edición. Colección Educación para la Participación Ciudadana. México 1989. p. 45
- 7.- LEÓN Calzada Raúl. Obesidad en Niños y Adolescentes. Editorial ETM. México 2003. p. 182.
- 8.- PALACIOS Jesús, María José Rodrigo. Familia y Desarrollo Humano. Editorial Alianza. Madrid 1998. p. 575.
- 9.- ROGGIERA A. Eduardo. Desnutrición Infantil. Editorial rosario. Argentina 2007. p. 200.

BIBLIOGRAFIA DE APOYO PARA EL PROFESOR (A) QUE IMPARTA EL TALLER.

- 10.- BARRETT, Duckworth, Pat. Frutas y Verduras. Editorial Zaragoza. Acribia 1968.
- 12.- CERISSEY, Pat. La Higiene Personal: Como Enseñar Normas de Aseo a los niños. Editorial Paidós. Barcelona – México. 2006.
- 13.- GOMEZ, Teresita. La Alimentación. Editorial Centros de estudios educativos. México 1989.
- 14.- JANE, Varman H Alan por Rosa Aria Almudí. Leche y Productos Lácteos: Tecnología, Química, Microbiología. Editorial Zaragoza. Acribia 1995.
- 15.- MADRID, Juana. El pescado y sus Productos Derivados. Editorial Aedos. Madrid 1999

- 16.- MAGUELONNE. Toussaint- Samant. La Carne, Productos Lácteos y Cereales. Editorial Alianza. Madrid 1991.
- 17.- MENAIR Fair James. El Pollo. Editorial Diana. México 1991.
- 18.- ROBBIANI, Marina. El Huevo. Editorial Aedos. Madrid. 1987.
- 19.- ROJAS, Moreno Rafael. Introducción a la Alimentación. Editorial paidos. Barcelona- México 2006.
- 20.- SAUVEUR. Bernard. El huevo para su Consumo: Bases Productivas. Editorial Aedos. Madrid. 1993.
- 21.- TELLEZ, Eduardo y Retana Reyes. Vaca, leche y sus Derivados. Editorial Cecsá. México 1994.

Anexos

INVITACIÓN A LOS PADRES DE FAMILIA A LA CONFERENCIA SOBRE LA IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN EN LOS NIÑOS (AS).

Estimados padres de familia.

Se les hace una cordial invitación a la conferencia efectuada por un experto en pedagogía, sobre la importancia de la buena alimentación, para el buen funcionamiento físico y mental.

Es muy importante tú asistencia ya que como padre y/o madre de familia este bien informado, para que exista una conciencia de ejercer buenos hábitos alimenticios en los pequeños (as).

Se hablara de temas de gran interés como:

→ El saber elegir los alimentos adecuados y cantidad que deben consumir los niños (as) en edad preescolar.

→ La familia como un sistema, en el cual es de gran importancia ya es el principal contexto de niño (a).

→ Trastornos alimenticios como consecuencia de una mala alimentación.

Así mismo le notificamos que la institución impartirá un taller de nutrición a los niños (as), por lo que es muy importante su asistencia, para lograr una vinculación entre familia- escuela, logrando los objetivos que nos hemos impuesto, el que los pequeños logren tener mayor conciencia de la importancia de una adecuada alimentación.

Gracias por su participación.

Glosario

- **Asimilación:** relación de una idea potencialmente significativa con una idea relevante, existente en la estructura cognoscitiva, el almacenamiento del significado recientemente adquirido en vinculación con las ideas de afianzamiento con la cuales se relaciona en el curso del aprendizaje y su reducción o pérdida subsecuentes de la disociabilidad.
- **Cognición:** Procesos mentales superiores, como el aprendizaje por representacional, la adquisición de conceptos, la resolución de problemas significativos, el pensamiento ,la retención significativa, el juicio, etc. En contraste con la percepción (que involucra la generación de un contenido de conciencia inmediato a partir de la entrada del estímulo) y con formas más simples de aprendizaje tales como el acondicionamiento, el aprendizaje de memoria, el aprendizaje sensoriomotor de discriminación,
- **Estructura cognoscitiva:** Contenido y organización totales de las ideas de una persona dada; o en el contexto del aprendizaje del tema de estudio, contenido y organización de sus ideas en un área particular de conocimiento.
- **Sistema:** Conjunto de elementos interrelacionados entre los que existe cohesión, unidad y propósito.

ANEXOS SESIÓN 1

Tema: “La alimentación y la higiene de los alimentos”.

Anexo 1a.

Este juego es de imitación de labores y lo ejecutan las niñas y niños, reproduciendo los movimientos característicos de los trabajadores de cada profesión.

Que rueden, que rueden
Las cáscaras de huevo
Las cocineras hacen así.;
Las panaderas hacen así.,
Los heladeros hacen así.,
Las tortilleras hacen así., carniceros, granjero, etc

Anexo 1b.

Al iniciar esta actividad se le preguntara a los niños (a) , ¿Por qué debemos lavar y desinfectar las verduras crudas?, posteriormente se observaran los dibujos y se reflexionara sobre los pasos a seguir para la higiene de los alimentos.



1



2



3



4



5



6



© Santillana



Anexo 1d

Se contara el cuento, haciendo diferentes tonos de voz en los personajes, al finalizar se realizaran las siguientes preguntas de reflexión.

¿Donde se generan los alimentos?

¿Qué virtudes tiene los alimentos frescos y naturales en comparación con los procesados?

¿Por qué es importante alimentarse bien?

Hoy comeremos muy rico

La pandilla está de compras acompañando al abuelo Blas. Todos disfrutan de los colores y los olores de las frutas y las verduras de alrededor.

Diamantina mira un par de frutas y exclama: —Yo quiero mandarinas. ¡Me encantan dulces y jugositas como esas rojas y grandes!

—Y yo quiero papayas como esas —dice Ulises, señalando un montón grande de amarillos papayas— y también peras como aquellas.

—Sí, sí. Hay para todos los gustos —dice el abuelo Blas eligiendo unos plátanos maduros—, también compraremos verduras, como jitomates que son muy fáciles de preparar solamente hay que lavarlos bien y partílos en rebanadas.



Se oye entonces la voz de Daniel que pregunta: —¿De dónde traen todo lo que venden en los mercados? —a lo que el abuelo Blas contesta: —De campo: las frutas y las verduras las traen de los lugares donde las cultivan los agricultores. —Y Ulises agrega: —El pescado lo traen del mar.

El abuelo Blas les explica a los niños que ningún lugar tiene todo lo que las personas necesitan. Por eso, es que hay que transportar los alimentos a las ciudades y los pueblos, donde viven las personas, y es mejor comer los alimentos que se producen cerca para que estén frescos y no se gaste demasiada energía en llevar y traer los alimentos de un lugar a otro. Las verduras, frutas y carnes frescas son





más ricas en proteínas, —
vitaminas y minerales —
que necesitamos para
que nuestro cuerpo
esté sano y fuerte.

—Pero abuelo
—dice Damielina—
aquí no hay mar y si
no trajeran el pescado,
no podrían cocerlo.

—Bueno —contesta el abuelo Blas—, también hay
peces en los ríos y los lagos. Además, se pueden criar en
estanques que las personas construyen especialmente
para eso. Son sustentables y tienen muchas proteínas
que nos dan energía para movernos, pensar y trabajar.
Eso también facilita la producción de peces y, además,
ayudan a conservar las diferentes especies de animales
que viven en el agua.

Milena mira su reloj y dice: —Abuelo ya es casi la hora
de comer y el mamá nos está esperando. Tenemos que
apurrarnos porque todavía faltan los huevos y la carne.

—Se me ocurre —dice el abuelo— que, esta vez,
podemos comprar pescado.

Milena dice entusiasmada: —¡Sí! Mi mamá es muy buena
cocinera y lo va a preparar muy rico, y el abuelo agrega:

—Vamos a llevar unas deliciosas frutas y también
plátanos para acompañarlas con una ensalada.

—Está bien. —Dice Damielina— pero me ayuda a
quitarle las espinas.

Y ante el sonido del mercado se acerca el abuelo
diciendo: — ¡Claro que sí!



VE (para la autoevaluación)

Alimento: Cualquier de las sustancias que los seres vivos toman o reciben para su nutrición.

Alimento procesado: Alimento sometido a diferentes operaciones de transformación.

Esforzados: Alimentos, más o menos grasos, de la salud.

Minerales: Sustancias inorgánicas presentes en algunos alimentos.

Proteínas: Sustancias orgánicas que existen en los alimentos y que son necesarias para el funcionamiento de los seres vivos.

Anexo 1c.

Se expondrá sobre los siguientes puntos, la pirámide nutricional.

La pirámide nutricional es una guía visual, útil para seguir una dieta equilibrada. En la cima están los alimentos que deben consumirse en menos cantidad y los que están cerca de la base son los que se deben consumir principalmente (frutas y verduras, hidratos de carbono y agua).



Base:

En la base de la pirámide se incluyen los alimentos que deben ser ingeridos diariamente. El agua se debe incluir en la base, por la cantidad y por la frecuencia en que debe ser ingerido.

1er escalón

En el primer escalón observamos cereales, panes y legumbres

Los cereales integrales: arroz, trigo, avena, mijo, cebada, centeno, maíz; son los que nos proveen las vitaminas y minerales necesarios para nuestra buena salud.

Las mejores pastas y panes, son los elaborados con harinas integrales, dan mayor sensación de saciedad, porque alimentan mejor, facilitan la circulación de los alimentos por el intestino previniendo el estreñimiento.

Las legumbres: garbanzos, lentejas, arvejas, habas, soya, que se puede consumirse dos o tres veces por semana, son proteínas de origen vegetal.

2do. Escalón:

En el segundo escalón encontramos frutas y verduras frescas.

Se recomiendan las que corresponden a la estación del año y a la región donde se vive.

3er. Escalón

En el tercer escalón se observa:

- leche y productos lácteos, puede incluirse aquí el tofu o queso de soya y la leche.
- carnes, pollo, pescados, son proteínas de origen animal, que pueden ser sustituidas en un menú natural de origen vegetal.

- los huevos, su ingesta debe ser moderada por su elevado contenido de grasas saturadas.

4to. Escalón:

En el cuarto escalón se observa grasas y aceites.

Su consumo debe ser menor. Los aceites vegetales en temperatura fría son más sanos, por su menor proporción de grasas saturadas y porque no se han destruido las vitaminas del fruto graso del que procede.

También se observan en este escalón: azúcar y productos que la contienen, el azúcar refinado carece de minerales, vitaminas y aminoácidos, lo recomendado es la integral de caña consumida con moderación.

Cúspide:

La pirámide debe ampliarse colocando en la cúspide los suplementos nutricionales.

_La levadura de cerveza germen de trigo, algas, miso, miel, consumidos diariamente en una pequeña cantidad aportan valiosos nutrientes para el bienestar psico- físico.

ANEXOS SESION 2

Tema: “Granos y Semillas”

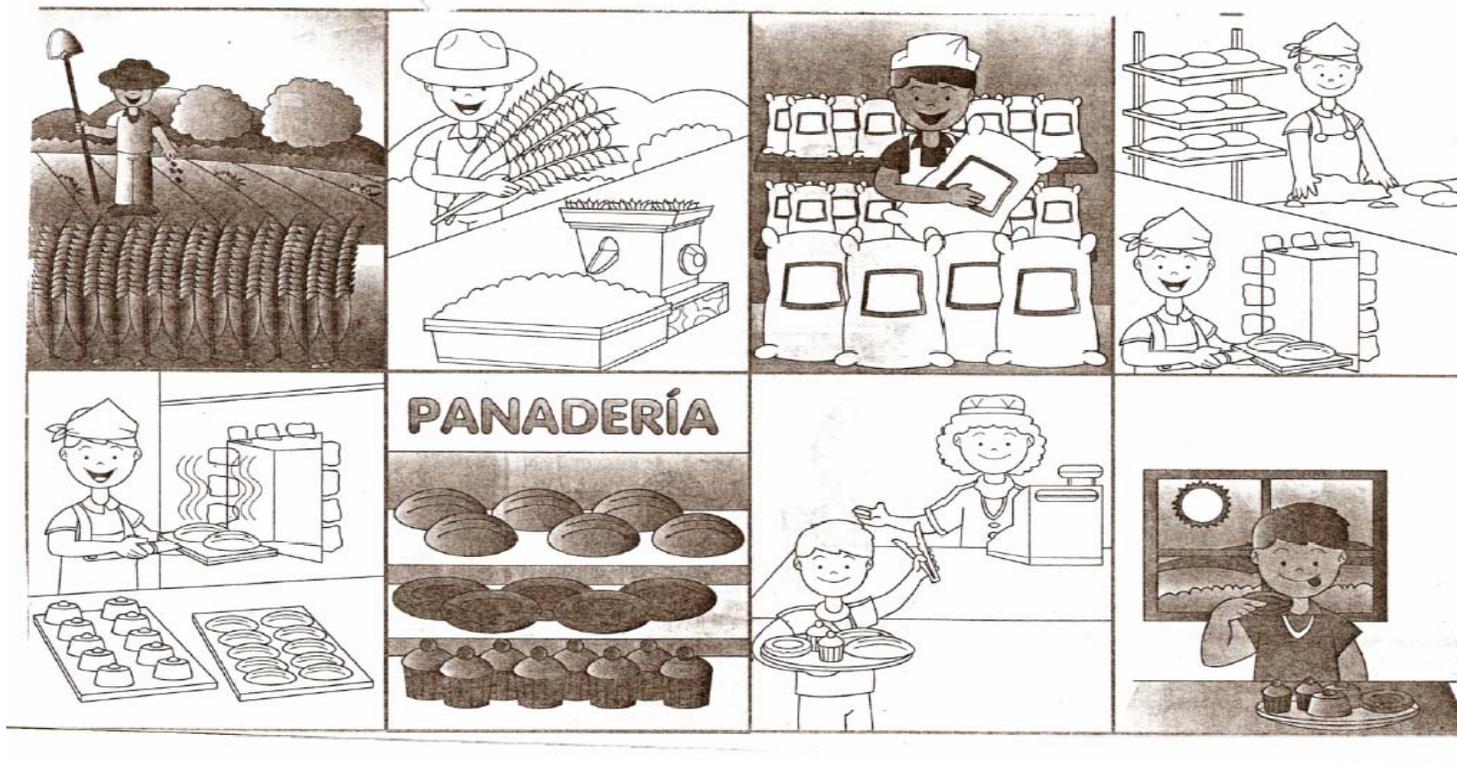
Anexo 2a.

Los niños formaran un círculo y giraran indefinidamente mientras cantan las estrofas.

Yo corte un trigo,
Trigo, un trigo.
Saben que puedo hacer con el
Un rico bolillo
Bolillo un bolillo
-yo abro una vaina
- una vaina y una vaina
-y sabes que encontré
Una legumbre, legumbre,

Anexo 2b.

Los niños al observar la lámina, se les preguntaran, ¿Conocen el proceso del trigo y el pan?, ¿Conoces el proceso de otro alimento?, Y colorearan los dibujos que faltan.



ANEXOS SESION 3.

Tema: “ Las frutas y verduras”.

Anexo 3a.

Se colocaran los niños (a) en un círculo tomados de las manos, en el centro de habrá un niño (a), al finalizar la canción el circulo abrazara a la persona que se encuentra a dentro y elegirá al niño (a) que entrara con el o ella al centro.
(Se repetirá hasta que pasen al centro todos los pequeños (a).

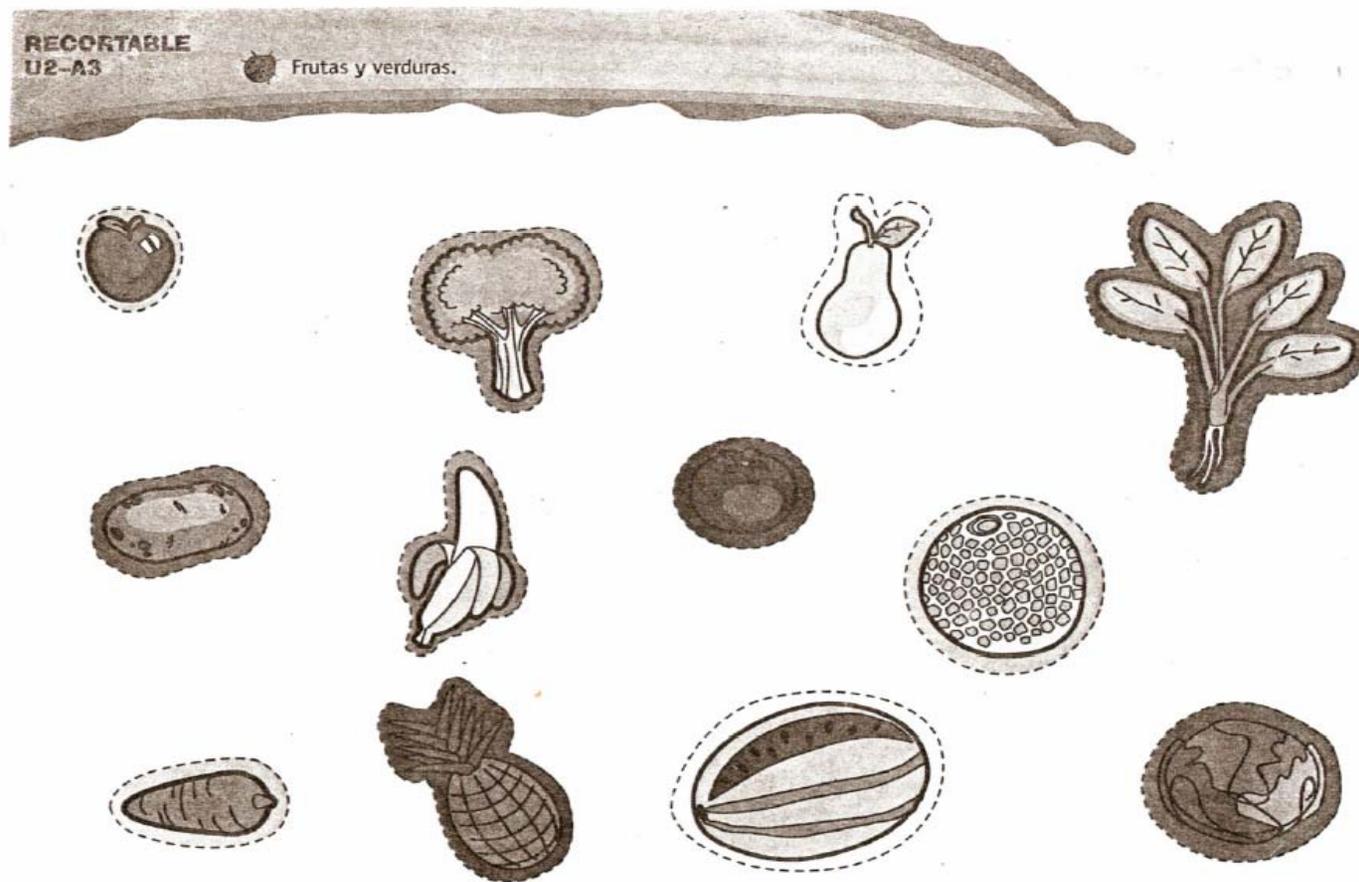
Naranja dulce
limón partido
dame un abrazo
que yo te pido.

Si fueran falsos
tus juramentos
en otros tiempos
se olvidaran.

Toca la marcha,
mi pecho llora
adiós señora
yo ya me voy
a mi casita
con mi sololoy.

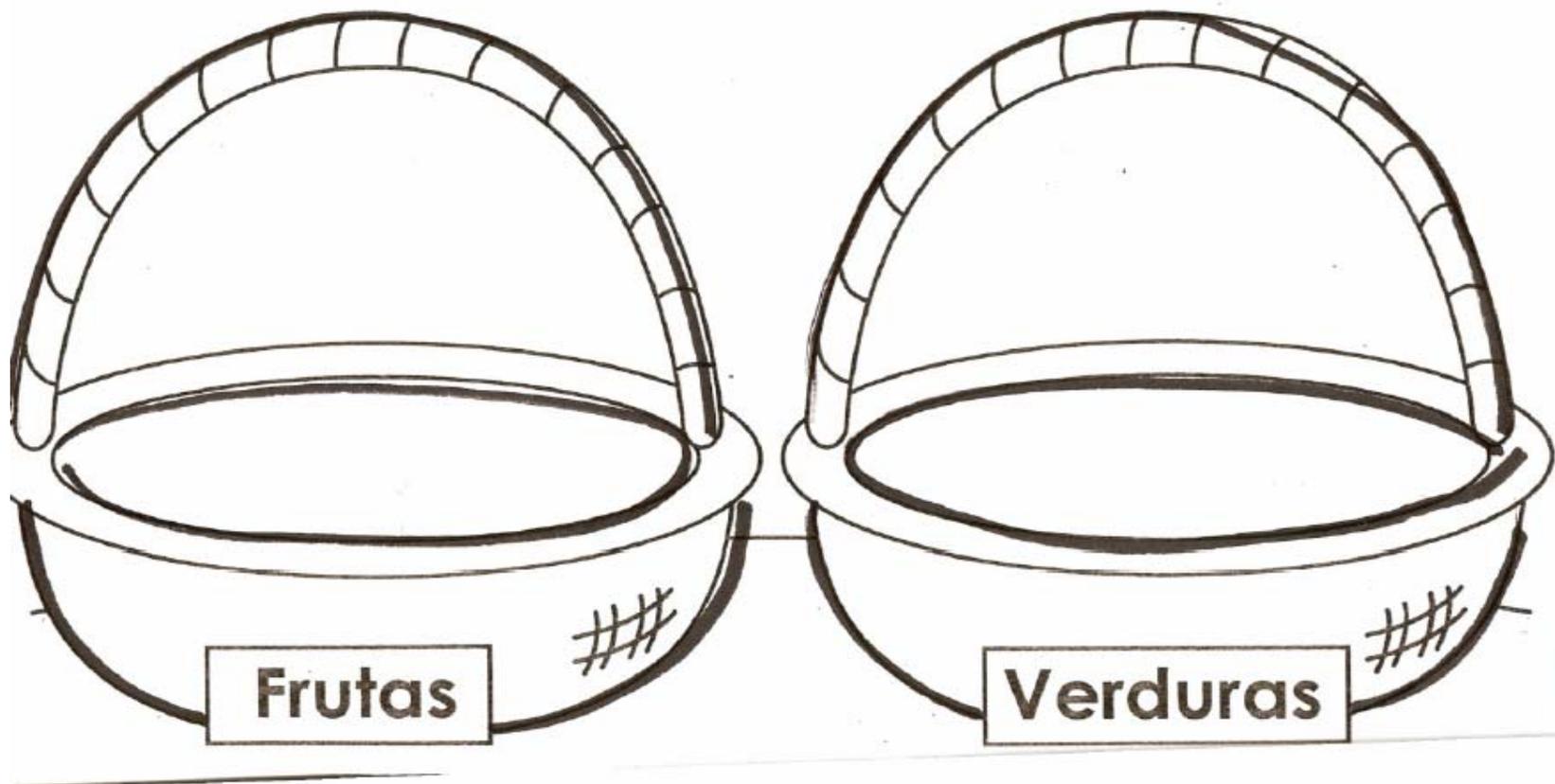
Anexo 3b.

Se les preguntara a los niños (as) como se llaman las frutas y verduras que observan y cuales son las que han probado.



Anexo 3c.

Al observar la lámina, se les preguntara a los niños (as), ¿Que diferencia tienen las dos canastas?



Anexo 3d.

Es importante, que los niños comenten, sobre las características de las verduras que observan.



Anexo 3e.

Se les preguntara a los niños (a), ¿como son las frutas que observan y cuales tienen semillas adentro?.



ANEXOS SESION 4

Tema. “Los lácteos”.

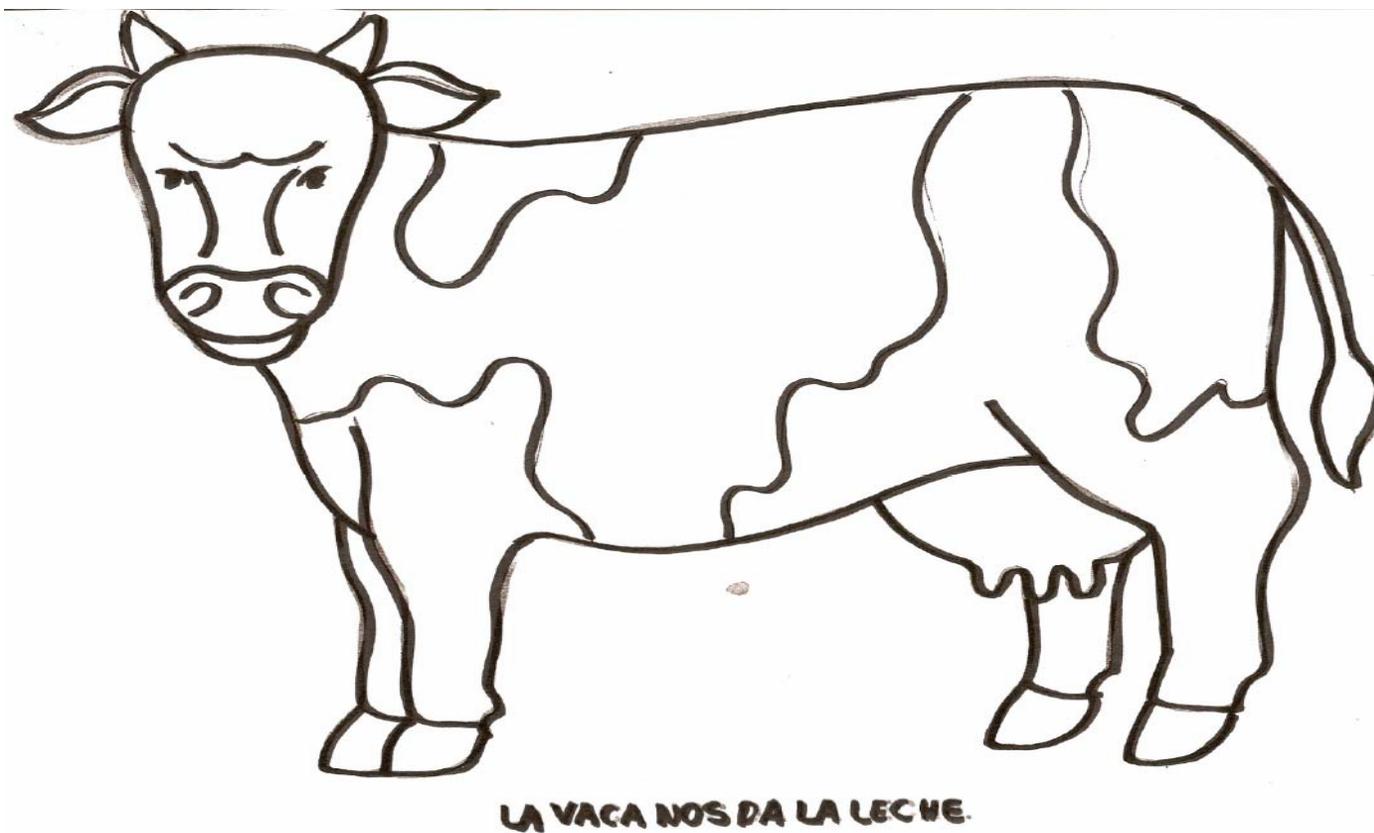
Anexo 4a.

Todos los niños (as), se sentaran en un círculo y empezara un niño (a) ha tocar la mano de su compañero de a lado, y sucesivamente cada uno hará lo mismo.

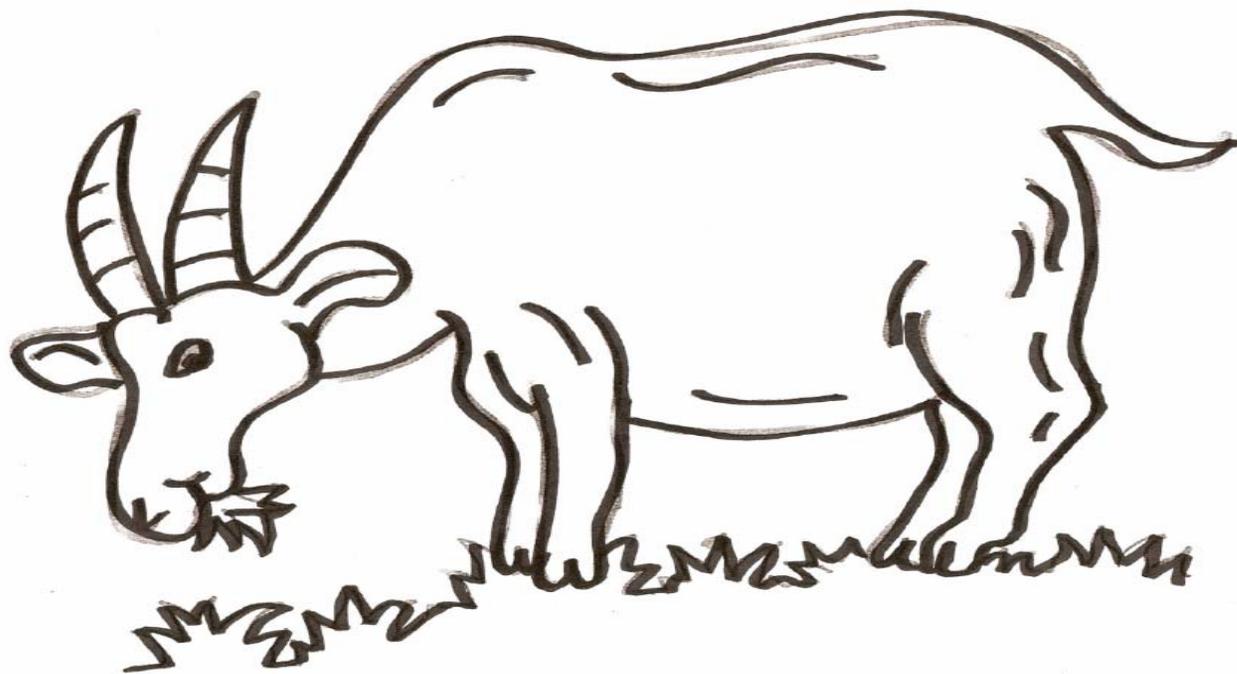
La vaca lechera
le dijo al lechero
dame el dinero
del mes, de enero, febrero,
marzo y abril.
Si no me lo das
No te daré huevitos,
lechita, cajeta y quesito.

Anexo 4b.

Los dibujos se ampliarán para que tengan más visión y se colorearán.



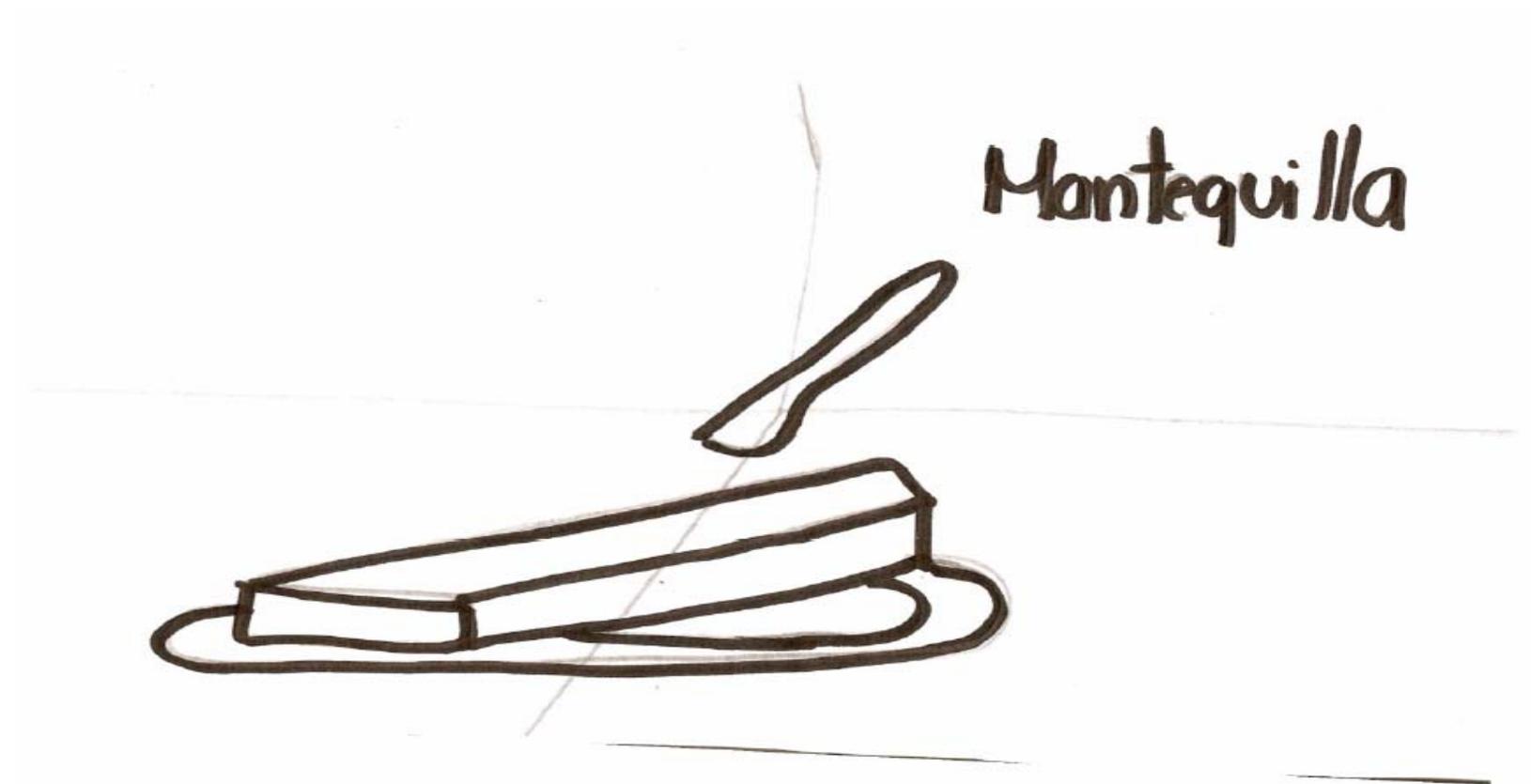
ANEXO 4a.

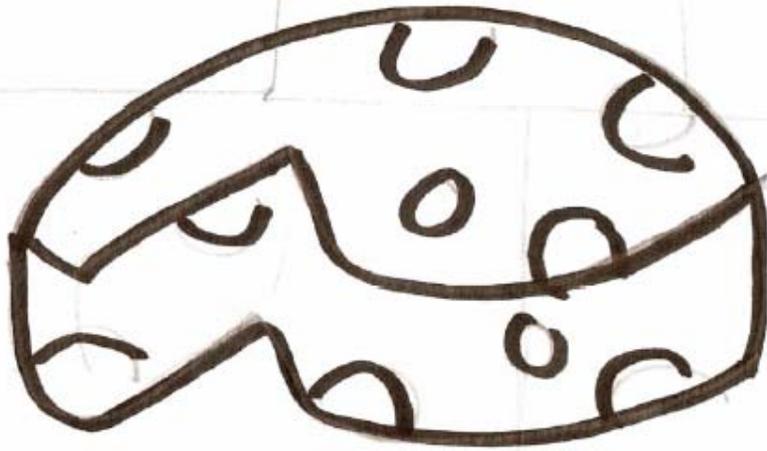


LA CABRA DA LECHE PARA LA CAJETA.

Anexo 4c.

El profesor (a) recortara previamente cada rompecabezas e iluminara cada derivado, para ser mas llamativo para los niños (as).





Queso



Crema



Leche



yogurt

ANEXOS SESION 5

Tema: “Los pescados y mariscos”.

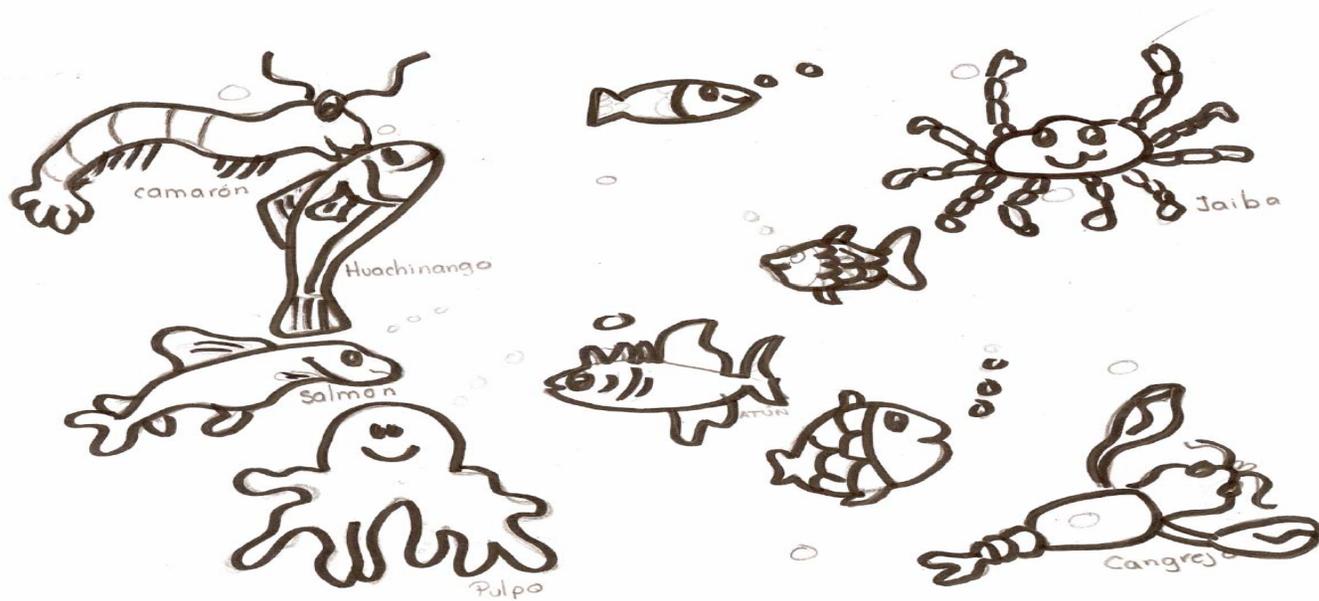
Anexo 5a.

Todos los niños juntaran sus palmas para simular unos peces y realizaran diferentes movimientos de arriba y abajo en forma ondulada.

En el agua clara
Que brota en la fuente
Un lindo pescado
Salta de repente
Lindo pescadito
No puedes venir
A jugar con mi aro
Vamos al jardín
Mi mamá me dice
No salgas de aquí porque
Si te sales te vas a morir.

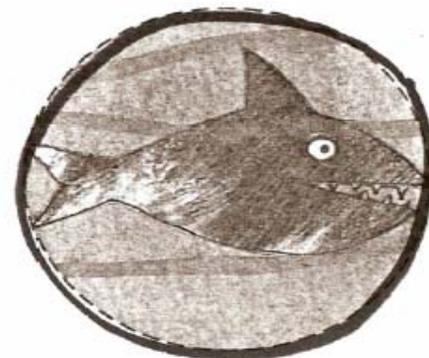
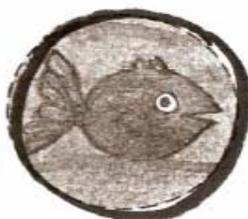
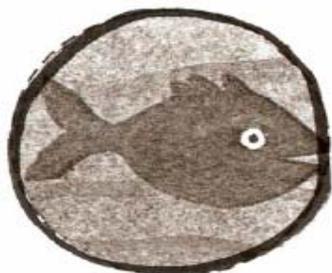
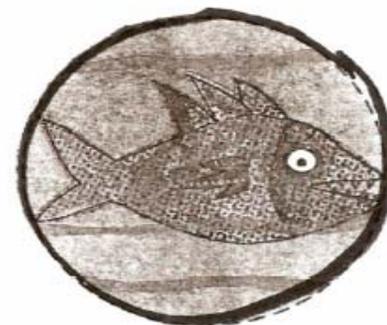
Anexo 5b.

Se ampliara el dibujo y se iluminarlo para que sea mas llamativo a los niños.

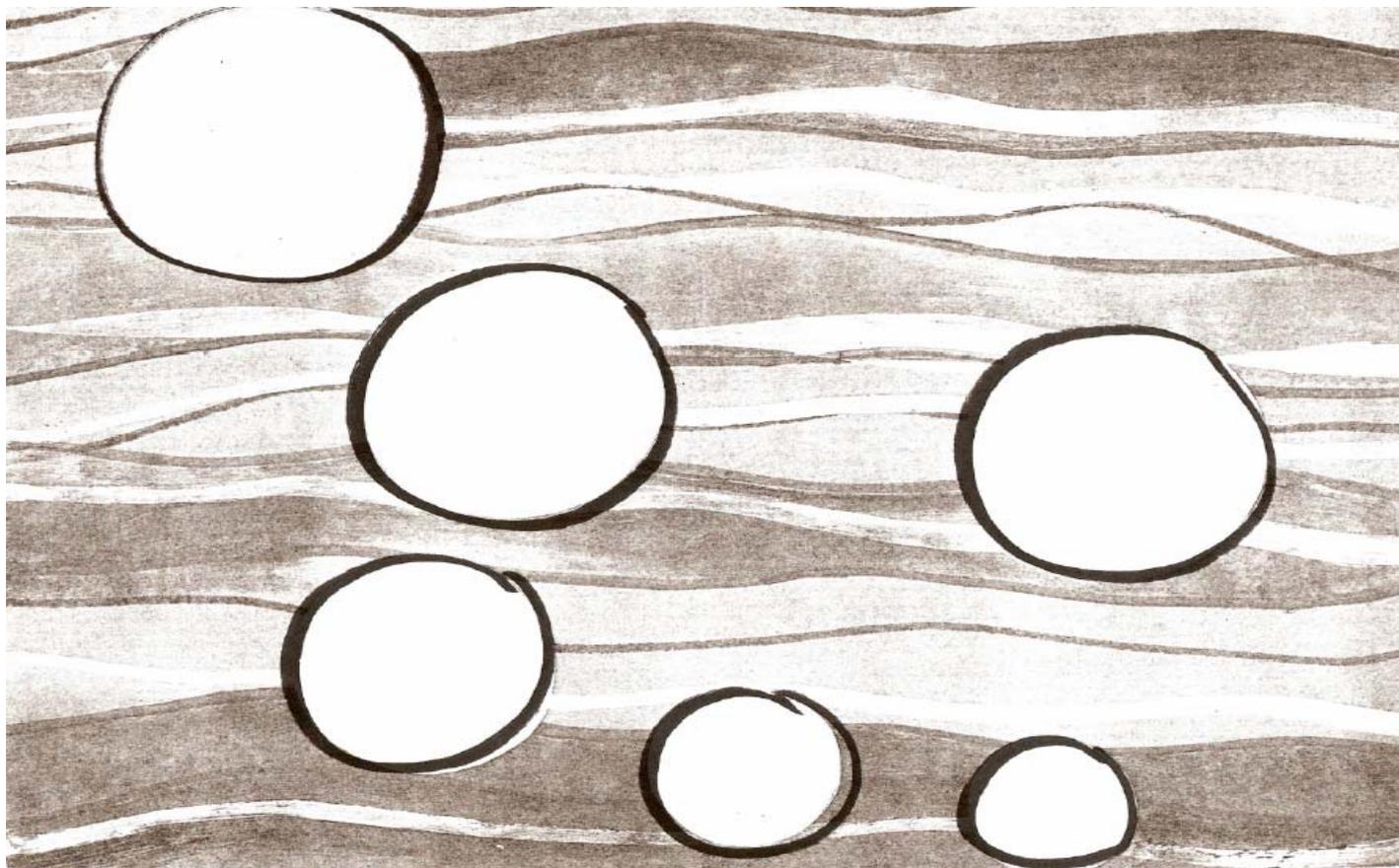


Anexo 5c.

Al observar la lámina, se les preguntara a los niño (as), ¿Qué diferencias tienen los pescados con los demás mariscos?.



Anexo 5c.



ANEXOS SESION 6

Tema: "El cerdo y sus derivados"

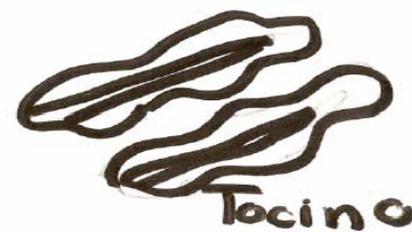
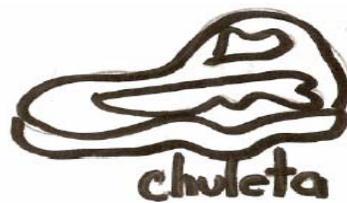
Anexo 6a.

Se utilizara un títere de un cerdo al cantar la canción,
Todos los niños se agarran de las manos en forma de un circulo y cantaran la canción y al final de abrazaran.

¿Hola como están?
¿Como están?
Buenos días
te doy la mano
Y una sonrisa
Que lindo es
Vivir un nuevo día
Hola como estas
Como estas
¡Buenos días!

Anexo 6b.

Se ampliara y se iluminara la lámina previamente.



Anexo 6c.

Se recortara y se iluminara previamente el dibujo cada tarjeta, para hacerlo mas llamativo a los pequeños.



ANEXOS SESION 7

Tema: "El pollo y sus derivados".

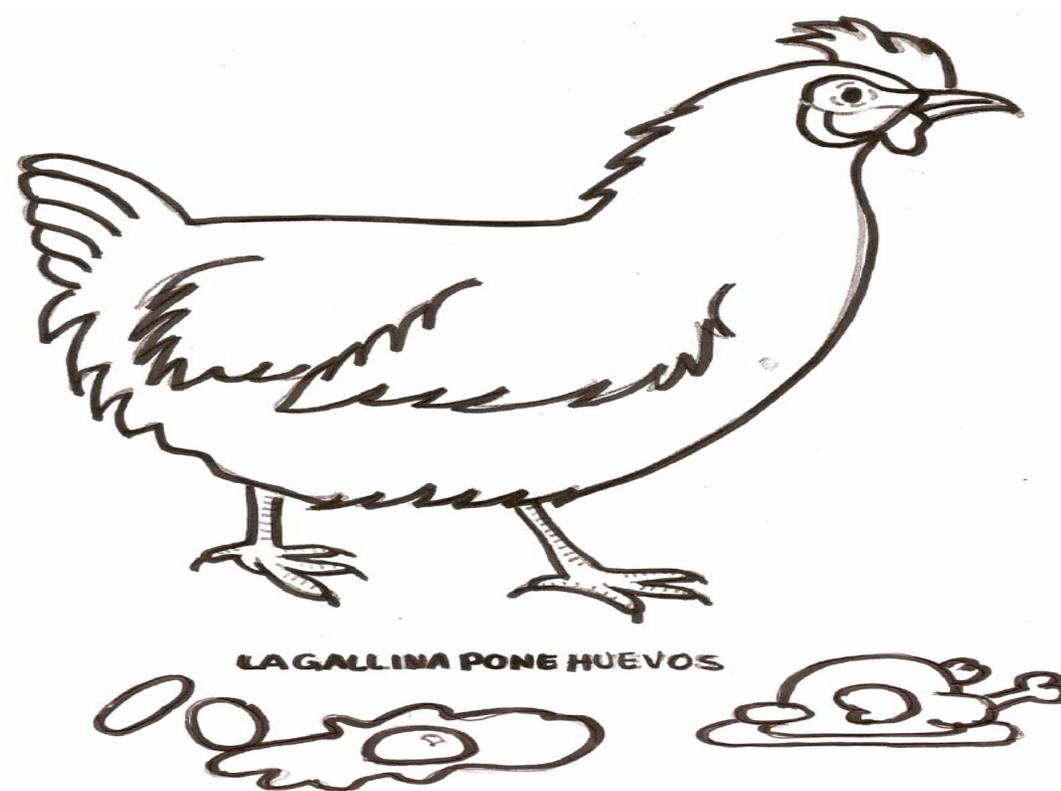
Anexo 7a.

En cada párrafo se agarran un dedito empezando por el meñique.

Este dedito es un huevito,
Este dedito lo hecho a cocer,
Este dedito le puso sal,
Este dedito lo revolvió,
Y este gordo goloso se lo comió.

Anexo 7b.

Previamente se ampliara y se iluminara la lámina, para ser mas llamativa a los niños (a).



ANEXOS SESION 8

Tema: "La res".

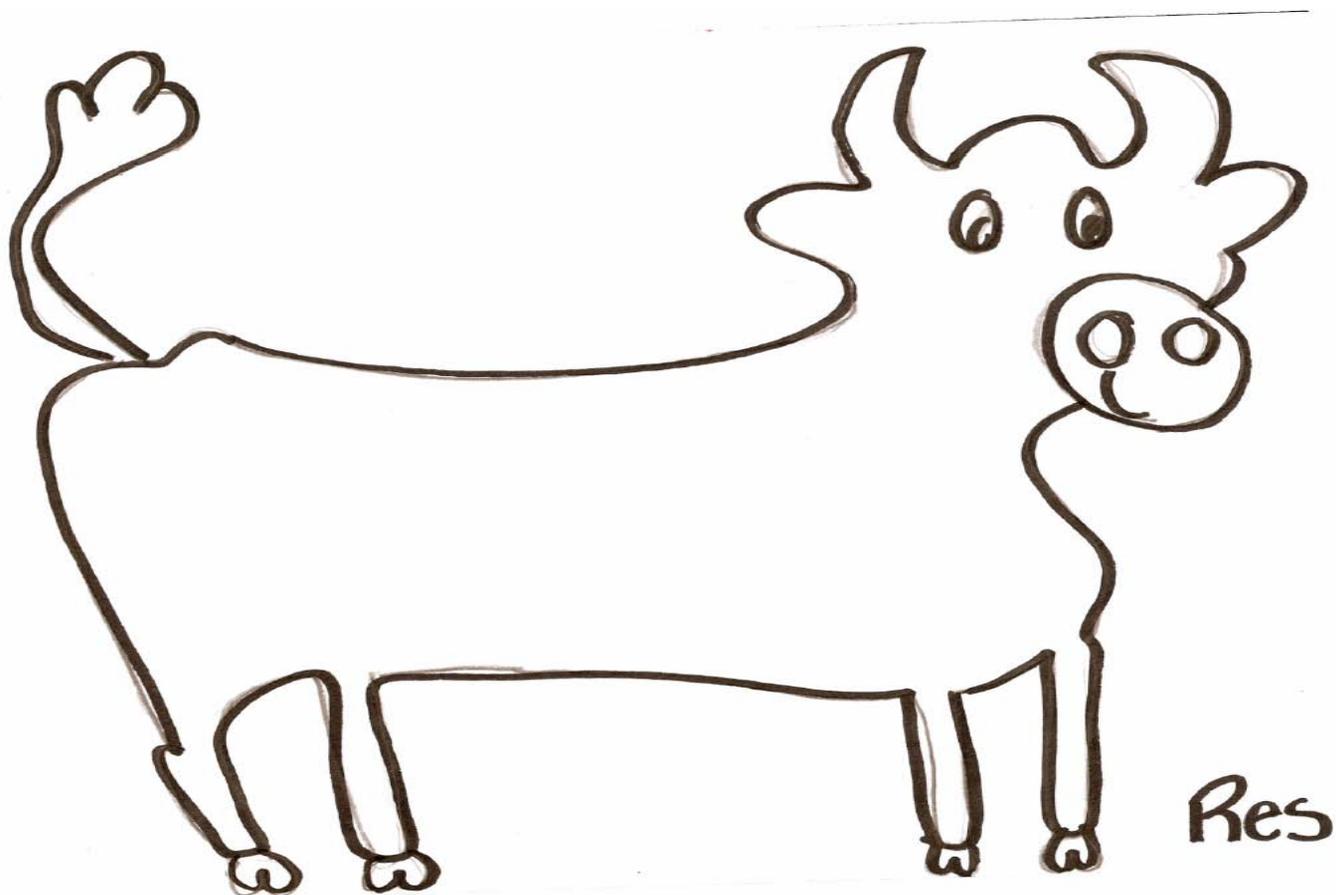
Anexo 8a.

Se realizaran movimientos libremente al momento de cantar la canción.

En la plaza esta
Una res café
Entre borreguitos
Es muy popular y muy lindo es
Y también muy querido.
Buenos días la la la
Buenos días la la la
Así nos saludaremos
Buenos días la la la
Buenos días la la la
Así nos contestaremos

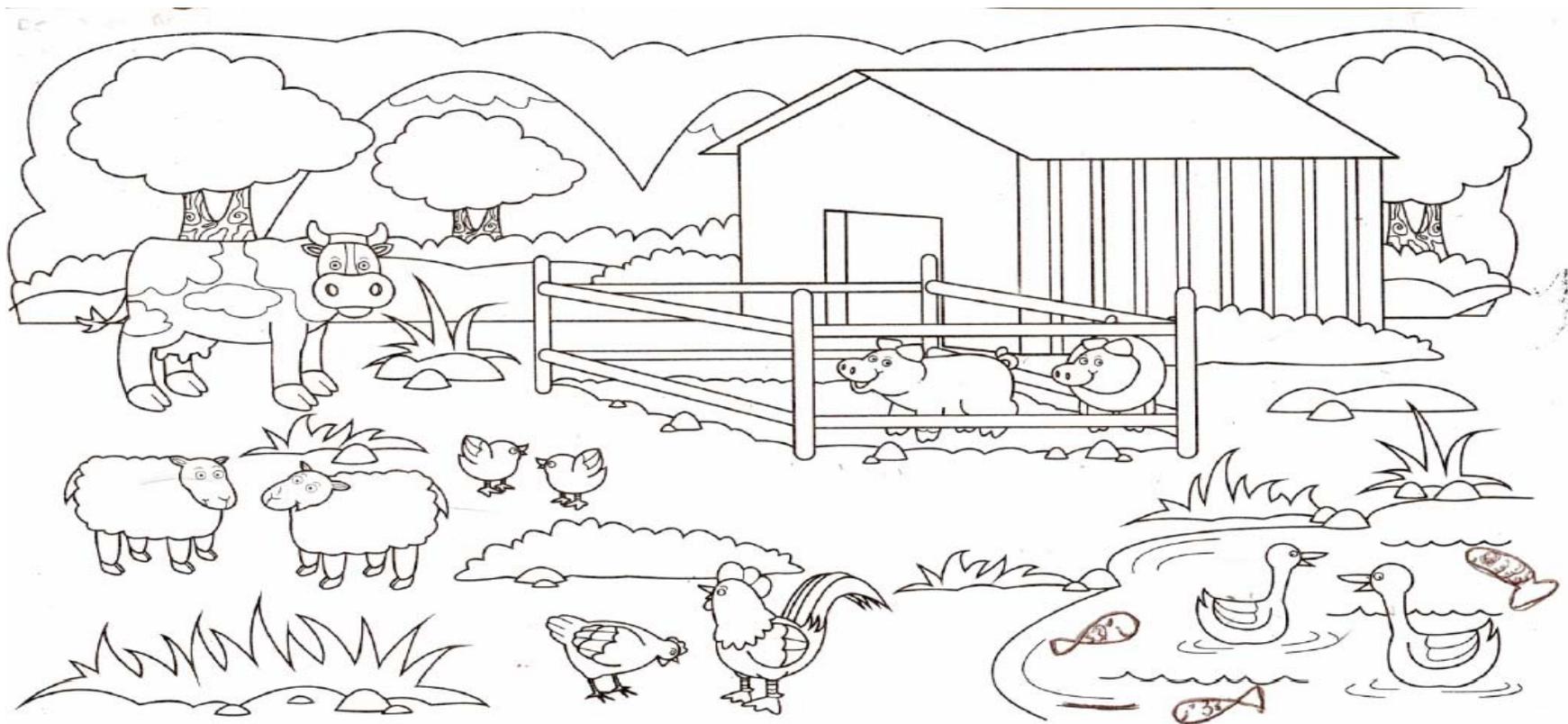
Anexo 8b.

Se ampliara la lámina para que sea más llamativo a los niños (as).



Anexo 8c.

Se les mostrara la ilustración y se les preguntara lo siguiente.
¿De todos los animales que hemos visto cual no aparece aquí?
¿Por que es importante comer carne, pollo y res?
¿Cuáles son los derivados de cada animal?



ANEXOS SESION 9

Tema: "La comida chatarra".

Anexo 9a.

Todos los niños realizaran los movimientos dependiendo la canción.

Caminar, caminar y parar
Si no es saludable
Lo que comemos
Caminar, caminar y parar.
Si no es nutritivo
Lo que comemos
Y correr y correr y parar
Si no esta limpio
Lo que comemos
Y correr y correr y parar
Si no tiene vitaminas
Lo que comemos
Brincar y brincar y parar
Si no nos lavamos las manos
Antes de comer
Creceremos débiles
Y tristes.

Anexo 9b.

Es necesario retomar la importancia de comer sanamente.



Anexo 9c.

Se ampliara la lámina para que puedan colorear los dibujos más grandes.

