



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

UNIDAD 161 MORELIA, MICH.



TESINA-ENSAYO

**LAS BASES EN LA ALIMENTACIÓN FAMILIAR Y ESCOLAR COMO
PREVENCIÓN DE FUTUROS TRASTORNOS ALIMENTARIOS**

POR:

YOANA DURAN GAITÁN

MORELIA MICH.

NOVIEMBRE 2014



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

UNIDAD 161 MORELIA, MICH.



TESINA-ENSAYO

**LAS BASES EN LA ALIMENTACIÓN FAMILIAR Y ESCOLAR COMO
PREVENCIÓN DE FUTUROS TRASTORNOS ALIMENTARIOS**

**PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADA EN EDUCACIÓN
PREESCOLAR.**

POR:

YOANA DURAN GAITÁN

MORELIA MICH.

NOVIEMBRE 2014

TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	4
JUSTIFICACIÓN	6
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	8
PROPÓSITOS	10
CAPITULO I LA COTIDIANIDAD EN LA ALIMENTACIÓN	10
1.1 La alimentación en nuestra vida diaria	11
1.2 La alimentación en los primeros años de vida	15
1.3 Los trastornos alimentarios	20
1.4 Qué hacer en caso de tener algún trastorno alimentario	23
CAPITULO II UNA BUENA ALIMENTACIÓN	26
2.1 Cómo cuidar lo que comemos	26
2.2 Recomendaciones para consumir alimentos	29
2.3 A comer lo que te beneficia	31
CAPITULO III LA ALIMENTACIÓN Y LA EDUCACIÓN	34
3.1 La alimentación y el currículo	34
3.2 El desarrollo físico y una vida saludable	39
3.3 La organización de actividades en preescolar	41
3.4 Recursos para la enseñanza y el aprendizaje	45
3.5 Estrategias alumnos, docentes y padres de familia	47
CONCLUSIONES	56
BIBLIOGRAFÍA	¡Error! Marcador no definido.

INTRODUCCIÓN

El alimentarse adecuadamente brinda la oportunidad de mantenerse sano tanto física como mentalmente, es por ello que la presente tesina ensayo que lleva por título “Las bases en la alimentación familiar y escolar como prevención de futuros trastornos en la alimentación” lleva a conocer situaciones de la vida cotidiana que influyen en la elección de los alimentos que se consumen en el día a día y que beneficia la salud de quien opta por consumir.

Se presentan tres capítulos los cuales ayudan a conocer y comprender qué tipos de alimentos son de beneficio para la salud. En el primer capítulo se retoma la parte teórica del tema abordado en el cual, como primer tema se habla de la alimentación en la vida diaria, dando un enfoque cotidiano de circunstancias a las cuales se enfrentan las familias diariamente según el caso por la elección de los alimentos, en esta elección, influyen factores de carácter económico, laboral, organizacional, etc.

El segundo tema de este primer capítulo da un referente acerca de como es la alimentación durante los primeros años de vida y a su vez la importancia de crear buenos hábitos en la alimentación a temprana edad.

El siguiente tema habla de las consecuencias por malos hábitos en la alimentación como son los trastornos alimenticios, cuáles son y qué características presentan quienes los padecen.

El cuarto tema del primer capítulo brinda un referente de a quién acudir y qué medidas tomar en caso de presentar alguna consecuencia por una mala alimentación.

Se continúa con el capítulo dos donde se cuenta con tres temas enfocados única y exclusivamente a conocer y modificar hábitos en la alimentación diaria como son los cuidados de lo que se come, algunas recomendaciones y concluyendo que alimentos consumir.

Por último el capítulo tres da un referente de la importancia de la familia y la escuela así como de su participación en torno a favorecer las bases en niños pequeños de la alimentación diaria.

Se podrá constatar cual es el papel del educador y los padres de familia en torno a las actividades, la elección y la planeación de las cuestiones escolares, proponiendo algunas estrategias dirigidas a estos.

Si se logra conocer y aplicar sugerencias y modificar hábitos se lograra claramente contar con mejor salud tanto física como mentalmente además de organizarse mejor en la elección y consumo de alimentos.

Claro está que todo lo anterior se logrará en equipo y que solamente unidos escuela y familia será más fácil construir sólidamente las bases en la alimentación y poco a poco los hábitos de esta se irán modificando drásticamente hasta lograr balancear la alimentación en niños y niñas de este país.

JUSTIFICACIÓN

El presente tema “Las bases en la alimentación familiar y escolar como prevención de futuros trastornos en la alimentación” surge a partir de las necesidades que se desprenden del ritmo de vida actual que los seres humanos llevan hoy en día y les hace estar apáticos a lo que realmente debería importar para mantener una vida saludable tanto física como mentalmente.

Por ello se considera el reflexionar sobre qué tan importante es la alimentación en la actualidad, qué tanto se ha deteriorado con el paso del tiempo y por ende, comprender las graves consecuencias por una mala alimentación que sin duda no sólo afecta a unos cuantos sino a la mayoría de los ciudadanos de América Latina, particularmente a los mexicanos.

Si no se toma en cuenta la gravedad del no tener una adecuada alimentación, es posible que poco a poco el problema crezca cada vez más, involucrando no solo a personas adultas sino a la población más pequeña que son los niños, los cuales terminan alimentándose de lo que los padres proveen y que con el paso de los años estos mismos malos hábitos alimenticios siguen su trayectoria en las nuevas generaciones.

Ahora bien para esto se debe tener un panorama amplio que induzca a tener la precaución de siempre buscar alimentos que sean de beneficio para la salud, tomando en cuenta las características actuales y el ritmo de vida que lleva cada persona.

Cabe mencionar que no solo es decir no se está bien alimentado si no todo lo que implica esta frase y a lo que lleva que son los trastornos alimentarios que son anorexia, bulimia, sobrepeso etc. que no son cuestiones personales sino de salud

pública y que la mayor parte de la población debe conocer para prevenir cualquiera de estas situaciones de manera personal.

Es importante que desde la escuela y en casa puedan formar equipo y crear buenos hábitos en la alimentación desde que son pequeños, contemplando que mínimo el ser humano se alimenta tres veces diariamente, es por ello que es una prioridad dar énfasis a lo que se consume.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La alimentación hoy en día es uno de los principales retos a los que se enfrentan los mexicanos, debido al gran cambio que se ha vivido en los últimos años, donde lejos de preocuparse por estar mejor física y mentalmente hay más preocupación por adquirir y vivir dentro de un mundo material y se deja un poco de lado el ser consiente lo que implica no tener una adecuada alimentación.

Uno de los principales problemas que aqueja en la actualidad a la mayoría de la población es la mala alimentación lo cual se puede constatar diariamente en los medios de comunicación como: la radio, la televisión, el internet, donde las encuestas dicen como poco a poco se va deteriorando la alimentación que se consume y lejos de buscar una buena alternativa en el país, este se ha convertido en uno de los principales ejemplos de una mala alimentación.

La escuela en conjunto con la familia debe hacer mancuerna donde el objetivo primordial es el contribuir a solidificar las bases que son necesarias para la obtención de hábitos en la alimentación donde se incluyan tanto las variedades de los alimentos, como las cantidades necesarias, sin dejar de lado la economía y su mejor distribución.

Si bien la educación es un arma fundamental para dar continuidad a la introducción alimentaria que los niños reciben en el hogar será necesario que el educador continúe con la labor que su papel lo requiere y provea en los niños las herramientas necesarias para la elección de los alimentos sin dejar de lado los gustos, necesidades nutricionales y el valor que se merece al estar bien alimentado.

Actualmente los adultos y las personas más pequeñas en su mayoría descuidan y dejan de lado la alimentación y muy claramente lo hacen porque nunca se les

enseñó a elegir qué comer sino a elegir lo que les gusta. De esta manera se destaca la necesidad de proveer de información sobre el tema tanto a los profesores, como a las familias.

En la actualidad en el país de acuerdo a la encuesta nacional de ingresos y gastos de los hogares se relata que la falta de ingresos es una de las causas más importantes que impiden a la población el tener una dieta adecuada.

Con esta encuesta de ingresos y gastos de los hogares, del Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática (INEGI), se observó que en los hogares más pobres el aporte dietético estriba en pocos alimentos, entre los que destaca el consumo del maíz; y por otro lado en los hogares que cuentan con alto ingreso, la energía y los nutrientes se adquieren de una variedad más amplia de éstos, entre los que destacan frutas, vegetales y carnes.

Por lo anterior se plantea el presente tema “Las Bases en la Alimentación Familiar y Escolar como prevención de futuros trastornos en la alimentación” donde se podrá reflexionar respecto a la necesidad de construir proyectos educativos que atiendan esta problemática desde el nivel preescolar.

PROPÓSITOS

- Exponer situaciones de la vida cotidiana donde se pueda observar el por que de una inadecuada alimentación.
- Dar un referente de las etapas en la alimentación en los primeros años de vida.
- Explicar cuales son las características de los trastornos alimentarios y que medidas de prevención se deben tomar en caso de padecer alguno.
- Describir cuales son los diferentes grupos de alimentos que se deben comer para mantener una alimentación completa y equilibrada.
- Dar a conocer la importancia de la alimentación en el programa de educación preescolar.
- Proporcionar información de acuerdo a la organización de actividades y recursos para la enseñanza.
- Presentar estrategias de intervención y visita guiada las cuales puedan apoyar el desarrollo de actividades diarias.

• CAPITULO I LA COTIDIANIDAD EN LA ALIMENTACIÓN

1.1 La alimentación en nuestra vida diaria

El presente tema pretende mostrar cuán importante es la alimentación en la vida diaria y por ende los beneficios que conlleva el estar bien alimentados, de antemano se sabe que es una necesidad fisiológica que cualquier persona necesita para poder tener energía y poder realizar sus actividades diarias.

Son tantos los problemas sociales que interfieren en la alimentación que se tratará de dar un pequeño referente desde el punto de vista de quien lo vive y que realmente es una constante en muchas familias en el país, con diferentes circunstancias pero que finalmente tiene la misma consecuencia un deterioro en lo que se consume.

Jean Chesneaux¹ reformula la idea de que el pasado manda al presente explicando que el pasado es el producto de la memoria colectiva. En esta relación se prioriza el presente y el conocimiento del pasado es necesario en función del porvenir, puesto que a partir de él se puede comprender mejor la sociedad y en base a ello cambiarla.

En base a lo anterior se considera importante recapitular la influencia que tiene el pasado con las acciones tomadas en la actualidad que son las bases que definen el presente.

Actualmente la alimentación ha dejado de ser una preocupación para la mayoría de las personas esto se puede comprobar diariamente al observar a los seres

¹ JEAN, Chesneaux. "El contexto en la comprensión de la problemática". En antología básica UPN, Ed. SEP/UPN,

humanos comiendo donde primero encuentren donde alimentarse y esto se deriva por el ritmo de vida en que se encuentran inmersos.

Actualmente los roles de las familias ya no son los mismos que años atrás donde la alimentación recaía sobre la madre la cual se encargaba de seleccionar lo que comerían en casa diariamente.

Ahora con la incorporación de las mujeres al trabajo se ha dejado de lado lo que para todos los seres humanos debería de ser una de las principales preocupaciones, esto no quiere decir que las mujeres tengan la culpa sino que se abandono el rol que años atrás era el estereotipo de la persona que se encargaba del hogar.

Cada miembro de una familia realiza distintas actividades y no siempre da tiempo de buscar y seleccionar lo que necesite su organismo para estar bien alimentado es aquí donde surge el problema de la mala alimentación y se opta por consumir lo que primero se presente en su alrededor por tal motivo lo que se come no siempre cubre con lo necesario para denominarse un alimento sano que es lo que debería buscarse en cada cosa que se selecciona.

Si bien por la incorporación de la mujer en el ámbito laboral se desprende en cierta parte el descuido por lo que se consume también es cierto que es responsabilidad de cada persona buscar que comer de beneficio para su salud.

Otra circunstancia por la cual se deriva el problema de la mala alimentación es la economía, que en muchas de las ocasiones no es consumir lo que beneficia, sino consumir para lo que alcanza y esto queda claro todos los días en que miles de personas no cuentan con recursos económicos para poder comprar lo necesario y tener una alimentación saludable.

De acuerdo a lo expresado en la encuesta nacional de ingresos y gastos de los hogares realizada por el INEGI se puede observar que en la mayoría de las familias más pobres la elección de alimentos es más limitado, donde se destaca el consumo de maíz, y por otro lado las personas con más recursos económicos pueden variar su dieta destacando frutas, vegetales y carnes.

Ya sea por no tener un trabajo y si lo tienen por cobrar el salario mínimo que se presenta los problemas económicos y por ende el descuido de lo que comen si bien es cierto todo esto recae en una apatía total y se conforman con comer lo que primero encuentran sin importar lo que se está comiendo.

“El ingreso y su asignación en el gasto expresan cómo las familias definen la forma de consumo a lo largo del tiempo. Una relativa estabilidad o mejoría en el ingreso permite, además de diversificar la alimentación, mejores niveles nutricionales al igual que un incremento en la calidad de la dieta.”²

Ahora bien, hablaremos de lo que los comerciantes venden, en cada puesto se podrá encontrar comidas con grasas, azúcares y demás alimentos que si consumen la salud se pueda ver afectada y son de lo que frecuentemente se vende en calles y a los que más fácilmente se tiene acceso.

El comerciante procurara vender y reducir gastos para obtener mayor ganancia y dejando de lado el vender productos saludables y será decisión del consumidor elegir lo que desea comer, ahora bien, será responsabilidad de quien consume optar por un buen alimento, aquí entra buscar el beneficio propio el consumidor elegir un buen alimento y mientras tanto el vendedor obtener más recurso económico por sus ventas.

² Situación actual en la economía. niveles socioeconómicos. <http://www.amai.org/nivel-e.shtml>

Otro factor importante que impide el desarrollo de la buena alimentación es la decidía que sin duda pone de manifiesto la apatía por cuidar lo que consumen y que ha detonado este problema alimenticio, teniendo como información todos los medios de comunicación que actualmente dan a conocer las problemáticas derivadas de los malos hábitos alimenticios.

La decidía de la que habla incluye tanto el comprar lo que se sabe que beneficia como también preparar lo que más conscientemente no deben de consumir, ya sea por falta de recursos económicos o por desidia eligen preparar alimentos que si bien son fácil de preparar son difícil de que el cuerpo lo digieran rápidamente.

Incluso la ignorancia puede ser un factor determinante en la elección de lo que consume, cuando se desconoce lo que el cuerpo necesita se cae al desinterés alimentario y lógicamente se consume lo que más les gusta dejando de lado lo que les beneficia.

Con lo antes mencionado solo queda de manifiesto algunas causantes de la mala elección de los alimenticios que realmente afecta a la mayoría de la población y particularmente a los niños en sus primeros años de vida.

Desde casa incluida la primera escuela que es el preescolar es necesario que en conjunto padres de familia y docentes creen en el niño la conciencia de cuidar lo que consume y pueda ser la diferencia en las nuevas generaciones.

Siendo el preescolar la base de los aprendizajes futuros es importante incluir los hábitos alimentarios que duraran a lo largo de su vida.

Tomando en cuenta como las generaciones van cambiando y a su vez la alimentación es necesario tomar medidas en modificar los hábitos que se tienen actualmente, observando que es de beneficio para la salud en general.

Lo antes mencionado pretende que quien lo lea reflexione sobre los hábitos alimenticios que han llevado y que puedan modificar mediante el conocimiento de lo que es saludable o no y qué papel juega en la vida cotidiana desde cada punto de vista donde se está viviendo. No dejando de lado las futuras generaciones y poniendo énfasis en la alimentación de sus hijos.

Es importante concientizarse en el modo de vida en que se encuentran y que se puede hacer por modificar en caso de requerirlo para así mantener una vida saludable y una alimentación balanceada que exprese la educación recibida tanto en el hogar como en los primeros años de vida.

1.2 La alimentación en los primeros años de vida

En el tema anterior se da un referente de cómo se lleva a cabo la alimentación del ser humano en la vida cotidiana, ahora se enfocará a la alimentación de los primeros años de vida, siendo esto la base de lograr una verdadera educación alimentaria.

Podrán pensar que el acto de comer es así de sencillo, lo que se come pero de antemano entra un factor determinante en los niños entre decidir gusto y las apetencias del niño, también con las expectativas de los padres de familia.

Como padres de familia, normalmente se proyectan en sus hijos sus gustos y la cantidad que se quiera que coma y se olvida que las necesidades de alimentación en todas las personas no son las mismas e incluso en una misma persona a lo largo de su vida.

“De acuerdo del estilo de vida que como padres de familia se tenga será un elemento determinante en la alimentación de su hijo y que desde el momento en

que nace un nuevo individuo en la sociedad son muchos los retos que enfrentan, entre ellos la alimentación y no cabe duda esta va encaminada por los padres.”³

Recuerda que la alimentación tiene la función de dotar al organismo de los aportes nutritivos necesario para el mantenimiento y el correcto desarrollo corporal.

“Desde que un bebé se encuentra en el vientre toman de la madre lo que necesitan de acuerdo a los mecanismos biológicos-naturales los cuales son suficientes para nutrirse correcta y adecuadamente”⁴.

Ahora bien cuando nacen y tiene que proporcionar las madres ese alimento y el proceso por el cual el bebé podrá recibir los nutrientes necesarios para su desarrollo es llamada la lactancia materna ya que facilita la ingestión de los nutrientes para alimentarse correctamente, a la temperatura necesaria y en el momento exacto y para esto se cuenta con las mamas de la madre, que salvo a escasas complicaciones funcionan perfectamente a la adaptación en todo momento, a la forma de mamar, y a sus necesidades individuales y a su momento evolutivo.

Se considera que cuando nace un bebé necesita el calostro, que es un producto con aspecto similar a la mantequilla derretida que solo se encuentra en los pechos de la madre recién parida. El bebé necesita este alimento en pequeñas cantidades para formar su propia inmunidad que lo defenderá de posibles infecciones.

³ SANZ, Núñez Rafael, Educación infantil de 0 a 3 años una guía práctica, segunda edición, trillas, México 2006 pp. 69

⁴ ORTEGA, Gallego José Luis. “desarrollo general infantil”.en antología básica UPN, Ed. SEP/UPN, México, D.F.2008, pág. 154

La madre deberá proveer al pequeño de este alimento necesario en los primeros meses de vida recordado que las leches artificiales tienen el mismo objetivo que no lo logran del todo, y será necesario utilizar la primera opción.

“El problema empezara cuando hay que decidir darle otros alimentos, que en dietética infantil se conoce como beikost todo alimento ya sea solido o líquido y que se refiere a los cereales, a la fruta, a los jugo, a las verduras y el cual no debe incorporase a la alimentación de un bebe antes de los 3 meses ni después de los 6.”⁵

De acuerdo a la academia americana de pediatría estructura las recomendaciones de acuerdo al desarrollo del bebé y no de su edad, afirma que se podría integrar el beikost cuando el bebé sea capaz de sentarse sin ayuda, cuando pueda sacar con la lengua todo lo que no sea liquido, cuando muestra interés por la comida de los adultos y cuando es capaz de mostrar hambre o saciedad. Con estas recomendaciones podrán considerar que debe estar listo para introducir otros tipos de alimento.

La organización mundial de la salud (OMS) y la UNICEF recomiendan

- Leche materna hasta los seis meses exclusivamente.
- Alimentos complementarios a partir de los 6 meses, si bien puede retrasarse hasta los 7 u 8 meses si el desarrollo va siendo correcto.
- No abandonar el pecho hasta los 2 años o más.
- Variedad de alimentos.
- Ofrecer el pecho en primer lugar en cada comida.

⁵ SANZ, Núñez Rafael, Educación infantil de 0 a 3 años una guía práctica, segunda edición, trillas, México 2006 pp. 72

-Hasta los 3 meses el número de comidas debe ser de 5 o 6.

Y por último añadir un poco de aceite o mantequilla a las verduras para que tengan más calorías.

Si bien todas estas recomendaciones son dadas para mantener el buen desarrollo en los bebés y desde pequeños cuidar lo que comen y como lo comen.

A partir del primer año de vida será responsabilidad de la persona que esté a cargo de niño elegir los alimentos que continúen beneficiando la evolución de este mismo.

A partir de que el niño ya comienza a comer otros alimentos a parte de la leche materna, será importante que los padres de familia vean la necesidad de proveer a sus hijos alimentos sanos que puedan contar con los nutrientes necesarios para mantener una buena alimentación.

En diferentes situaciones de la vida cotidiana donde se deja a los pequeños a cargo de alguien más, es importante que se de asesoría de cómo llevar a cabo la alimentación de sus pequeños para no recaer a un descuido en la alimentación por parte de los padres de familia y se vean beneficiados cada uno de los niños.

En la primera escuela que es el preescolar los niños se enfrentaran a un desapego con la madre esto implica el ser más autónomo y aparte de lo que consume en casa, deberá consumir alimentos fuera de ella es por ello que si se forman bases sólidas en los hábitos en la alimentación, por cuenta propia el niño podrá proveer algún otro alimento que beneficie su salud.

Claro está que a esta edad les puede llamar la atención otros tipos de alimentos que son considerados como alimentos chatarra algunos son refrescos, papas fritas, galletas, etc. y si desde casa no tienen estos malos hábitos podrán optar

ellos mismos por alimentos más saludables agua natural o alguna fruta etc. todo recaerá de acuerdo a la educación que el pequeño recibe en casa y claro en la escuela.

De acuerdo a lo anterior se podrá ver que la escuela es un proveedor de comida chatarra y con muy poca comida saludable que no deja por opción a los niños más que consumir lo que les vende, es aquí pues donde se deberán tomar medidas de prevención para no formar malos hábitos en los niños.

De igual manera desde temas curriculares mostrar a los niños los tipos de alimentos que hay en general y cuales en realidad son de mayor provecho para su salud. Trabajando en conjunto docente y padres de familia será posible crear hábitos sólidos pero saludables donde se recaiga al beneficio del niño.

En esta etapa algunos padres de familia se podrán enfrentar a algunos problemas por ejemplo su hijo no come, come muy poco, solo come poco el resto no lo quiere probar o se lo da o no come nada son situaciones en las que se enfrentan los padres y que recordando los niños comen lo suficiente que su cuerpo requiere a excepción de un problema más fuerte y que necesite ser atendido, pero lo anterior simplemente se pueda regular con presentar al niño comidas sanas, creativas sin necesidad de gastar mucho y que encuentre en ellas el gusto con los requerimientos necesarios para un equilibrio en la alimentación y que de cómo resultado buena salud tanto física como mental.

Aquí el papel del educador deberá ser el de orientarlos sobre los modos de intervención que faciliten una alimentación agradable, así como detectar algún problema en los niños y el de la escuela optar por alimento de mejor calidad para que consuman tanto docentes como alumnos obteniendo así un fin común que será el estar bien alimentados.

1.3 Los trastornos alimentarios

El presente tema tiene la finalidad de dar a conocer cuáles son los principales trastornos en la alimentación, cuáles son sus características y cuáles son las personas más propensas de presentar problemas relacionados con la alimentación.

Cuando se den cuenta de que la alimentación es inadecuada será necesario poner énfasis en lo que se come, si se logra detectar problemas en la alimentación es necesario trabajar sobre ello ya que se puede caer en algún trastorno donde la salud pueda salir afectada.

Cotidianamente se enfrentan a circunstancias de la vida social donde los medios de comunicación tiene una influencia muy marcada en todo lo que se hace y pensar, de ahí a que comúnmente se opte por tratar de imitar al estereotipo de mujer perfecta que cuenta con las siguientes características ser delgada, vestir bien, ser bella y contar cierto recurso económico que puede cumplir con el estatus social deseado.

De todo lo anterior hacen la diferencia los medios de comunicación a la realidad social con la que actualmente se cuenta y que sin duda no todas las personas cuentan con las mismas características donde radicalmente se desprenden algunos trastornos alimentarios que afectan gravemente la salud física y mental.

Se cree que las mujeres son las que están predispuestas a padecer este tipo de trastornos en la alimentación sin embargo toda la población tantos hombres, mujeres jóvenes, adultas, mayores incluso en niños pueden desarrollarse estos problemas en la alimentación.

Ciertos factores psicológicos predisponen a las personas a desarrollar los trastornos en la alimentación. Las familias o relaciones disfuncionales son un factor. Los rasgos de personalidad pueden también contribuir a estos trastornos.

La mayoría de las personas con trastornos en la alimentación tienen baja autoestima, se sienten indefensas y con una insatisfacción profunda por su apariencia.

Cualquiera que sea la circunstancia y este propenso a padecer algún trastorno en la alimentación, es necesario conocer que son y cuáles son las características de principales tipos de trastornos en la alimentación.

Se hablara del primer trastorno en la alimentación que es la anorexia nerviosa las personas que lo padecen tienen una imagen distorsionada del cuerpo, que hace que se vean gordas incluso cuando están exageradamente delgadas.

Por lo regular se niegan a comer, hacen ejercicio compulsivamente y desarrollan hábitos inusuales como no aceptar comer delante de los demás, pierden mucho peso y pueden incluso morir de hambre.

Algunas veces la presión social es sin duda determinante en la salud mental de esta problemática debido a que el querer quedar bien ante los demás provoca ciertas disfunciones entre la realidad y lo que se imagina ver de sí mismo.

Otro trastorno alimentario es la bulimia nerviosa las personas que lo padecen comen excesiva cantidad de alimentos, luego purgan sus cuerpos de los alimentos y las calorías que tanto temen usando laxantes, vomitando y/o haciendo ejercicio.

Por lo regular actúan en secreto, se sienten asqueados y avergonzados cuando comen demasiado, pero también aliviados de la tensión y las emociones negativas

una vez que sus estómagos están nuevamente vacíos y así se repite este mismo proceso continuamente.

Por último al igual que las personas con bulimia, aquellas con el trastorno de comer compulsivamente experimentan episodios frecuentes de comer fuera de control. La diferencia es que los comedores compulsivos no purgan sus cuerpos del exceso de calorías y de ahí entran otros tipos de problemas como es el sobrepeso entre otros.

“Es importante prevenir conductas problemáticas para que no se conviertan en trastornos en la alimentación totalmente desarrollados y que desde un inicio se pueda prevenir y no buscar un tratamiento para dichos problemas alimenticios”⁶

Desde el hogar primer grupo social al que pertenece una persona se debe prevenir este tipo de trastorno tomando en cuenta que por lo regular la persona que lo padece lo sobrelleva sin que sus familias o amigos sospechen que tienen un problema.

Conscientes de que su conducta no es normal, las personas con trastornos en la alimentación pueden alejarse de su vida social, ocultar su conducta y negar que sus patrones de alimentación sean problemáticos.

Es difícil detectar por alguien más este tipo de problemas en la alimentación incluso por quien lo padece puede ignorar lo que está viviendo, pero a las primeras reacciones conscientes que se tengan del trastorno será necesario hacer un diagnóstico preciso que requiere la participación de un psicólogo autorizado para ejercer u otro experto de salud mental adecuado que pueda iniciar un tratamiento adecuado al problema presentado.

⁶ ROSINA, Crispo et al, Trastornos del comer, editorial Herder Barcelona 1994. Pp.258

Por lo anterior se debe estar consientes de lo que una mala alimentación puede ocasionar en nuestro organismo y si no es tratado como se debe notablemente acarrea problemas de salud para la persona que lo padece.

Este tema pretende contribuir a que las familias en conjunto con los docentes analicen y se concienticen de las consecuencias que acarrea el tener algún trastorno alimentario, es importante que desde pequeños se trabaje conjuntamente en la formación de la autonomía, la autoestima, el desarrollo de buenos hábitos en la alimentación.

Con el fin de que las nuevas generaciones crezcan con nuevas formas de vida, donde se alimenten sanamente, su autoestima no distorsione la realidad en la que se encuentran y estando física como mentalmente sano.

1.4 Qué hacer en caso de tener algún trastorno alimentario

Todas las personas enfrentan diversas situaciones de la vida cotidiana entre ellas el decidir que se comerá diariamente, y si con el ir y venir de las actividades diarias se toman decisiones que se fueron convirtiendo en malos hábitos alimenticios podrían no estar exentos a llegar a padecer algún trastorno alimentario anorexia, bulimia incluso obesidad u otras tantas como anemia, diabetes que si bien no son causadas rigurosamente por la alimentación tienen gran influencia en ello.

Ahora bien el presente tema tiene como finalidad guiar en gran parte a personas que ya se encuentran padeciendo algún trastorno alimentario sea cual sea el origen de este.

Primeramente será necesario observar cuales son las acciones cotidianas de la alimentación de manera individual donde se pueda detectar alguna circunstancia

que deje ver algún problema en la alimentación bien sea donde interfiere algún problema social como la economía, distancia, tiempo, apatía, gusto, etc.

Se podrá observar al en qué situación se encuentran y en base a ello optar por algo que ayude a abatir dicha problemática ya sea llevar alimentos desde casa, evitar consumir alimentos que beneficien.

Lo anterior es en el caso de situaciones que fácilmente se pueden realizar acciones rápidas que beneficia la salud y que implican fuerza de voluntad dejando de lado la apatía que regularmente se tiene por cuidar lo que se come.

Ahora bien hablaremos de situaciones más complejas dentro de los trastornos alimentarios como es bulimia y anorexia y regularmente quien lo padece se rehúsa a aceptar que tiene una enfermedad de este tipo y cuando lo hace en algunas situaciones ya se encuentra avanzado.

En cualquiera de estas circunstancias es necesario que la persona que lo padece este consiente y busque ayuda profesional ya que este tipo de trastornos no desaparecen por si solos incluso podrían llegar a situaciones extremas como la muerte.

Cada vez que una conducta alimenticia comienza a tener un impacto destructivo en el desempeño de las funciones de una persona o la imagen de sí misma, es hora de consultar a un profesional de la salud mental altamente capacitado, como un psicólogo autorizado para ejercer y con experiencia en tratar personas con trastornos en la alimentación.

Es por ello que es importante prevenir conductas problemáticas para que no se conviertan en trastornos en la alimentación totalmente desarrollados y se pueda vivir una vida más saludable y con menos problemas de salud.

Al llevar a cabo un tratamiento es importante contar con la intervención de un psicólogo ya que este ayudara a transformar los pensamientos negativos a positivos, también será necesaria la intervención de algún nutriólogo que ayude a balancear los alimentos que comerá desde el momento que inicie su rehabilitación.

Ahora bien cuando hablamos de enfermedades como la anemia, diabetes etc. un médico de salud pública dará algunas recomendaciones que el paciente deberá seguir al pie de la letra para que su salud no se vea afectada y que por apatía en lo que come propicie que avance más su enfermedad.

Finalmente será responsabilidad de cada persona cuidar que su salud no se vea afectada por una mala alimentación y de lo contrario buscar ayuda para beneficiarse y vivir sanamente.

CAPITULO II UNA BUENA ALIMENTACIÓN

2.1 Cómo cuidar lo que comen

Comer es necesario para el funcionamiento del cuerpo, es el combustible que da energía para moverse, pensar y para vivir. En la actualidad se es bien sabido que comer a sus horas y comida saludable se puede prevenir enfermedades que son asociadas a algunos hábitos alimentarios como enfermedades del corazón, la diabetes tipo 2, la obesidad o el cáncer.

Actualmente hay más interés porque en las familias adquieran hábitos de alimentación saludable y esto conlleve una vida mejor desde los primeros años de vida, que es donde se edifican las bases de cualquier buen hábito entre ellos la alimentación y donde se herede la cultura de saber elegir lo que se comerá en beneficio de quien lo consume.

El presente ensayo da pauta a que conozcan cuales son las medidas y cuiden lo que comen que si bien se ha venido hablando de cómo cuidar la salud en base a la alimentación se conocerá cuales son los alimentos que se deben comer para mantener una alimentación equilibrada y de bienestar para cada miembro de la familia, además, con que características debe de contar los alimentos que consumen diariamente.

Se dará comienzo por conocer como se clasifican los alimentos de acuerdo a los nutrientes que estos poseen, se dividen en tres grupos el primero las frutas y verduras que aportan principalmente agua, fibra, vitaminas y minerales. Los cereales que aportan energía y por ultimo tenemos leguminosas y alimentos de origen animal los cuales aportan proteínas, hierro, grasas y vitaminas.

Cada uno de los grupos tiene la misma importancia, ya que cada uno proporciona sustancias distintas que son indispensables para el mantenimiento de las funciones del cuerpo.

Bajo este concepto, la combinación adecuada y suficiente de por lo menos un alimento de cada grupo en cada comida, es la manera de obtener una alimentación saludable.

“Es importante resaltar que dentro de la alimentación se debe considerar la edad, sexo, peso, talla y actividad física e intelectual de cada persona. Se debe considerar también el clima y los estados especiales como embarazos, lactancia, enfermedades para así optar por alimentos que no perjudiquen la salud.”⁷⁷

La organización mundial de la salud considera que una dieta es saludable siempre y cuando sea:

- Completa: la cual incluye productos de todos los grupos alimentarios. al combinarlos, te aportarán los nutrientes necesarios.
- Equilibrada: toma cantidades apropiadas de alimentos, pero sin excesos.
- Suficiente: intenta que cubra las necesidades del organismo para asegurar las funciones vitales y permita mantener el peso corporal adecuado.
- Variada: la mezcla de diferentes alimentos te proporcionará los aportes de vitaminas y minerales que tu organismo necesita.

⁷⁷ SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA, “La alimentación”, Ed. secretaría de educación pública, México, D. F.2011. Pág. 113

- Adecuada para cada individuo: Se realizara de acuerdo a la edad, sexo, actividad, historia clínica, constitución corporal, hábitos alimentarios, época del año.

Al considerar lo anterior en cada comida darse por hecho que aparte de ser agradable al paladar la comida es sana y ayudara a alimentarse, nutrirse y proteger la salud.

Recordando que la alimentación debe ser una de las principales preocupaciones del ser humano en cada ámbito de su vida independientemente cual sea las diferentes situaciones de la vida cotidiana a la que se enfrentan.

“La alimentación debe ser, por sobre todas las cosas, balanceada. No hay que ingerir un solo grupo de comidas, ni tampoco, exagerar en la ingesta de un tipo de alimento.”⁸

Por lo mismo existe la pirámide de los alimentos en la cual, el primer grupo, está compuesto por los cereales, el arroz, etc. este primer nivel, demuestra la prioridad que hay que darle a estos alimentos. Luego vienen las verduras y las frutas. Por último, las carnes de vacuno, ave y cerdo, las grasas y azúcares.

Con los niños se debe crear este tipo de hábitos desde pequeños ya que cuando se es grande es más difícil cambiar acciones que regularmente se hacían entre ellas elegir alimentos que no sean idóneos para una buena alimentación.

Por último se recae a cuán importante es conocer que tipos y en qué orden deben de consumir alimentos que en lugar de repercutir beneficien la salud y recordar no vivimos para comer, sino que comemos para vivir.

⁸ SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA, “La alimentación”, Ed. secretaría de educación pública, México, D. F.2011. Pág. 115

Manteniendo acciones conjuntas tanto escuela como en casa se darán cuenta el cambio y beneficio en las nuevas generaciones posteriores a las actuales y solo se lograra realizando acciones constantes en beneficio de la salud.

2.2 Recomendaciones para consumir alimentos

Es importante conocer cuáles son los grupos de alimentos con los cuales cuentan y la importancia de llevar a cabo un consumo equilibrado donde no se elija en exceso del mismo grupo dentro de la pirámide alimenticia para elegir alimentarse sanamente es por ello que el presente tema tiene como finalidad dar algunas sugerencias con las cuales podrán optar por consumir alimentos en beneficio de la salud.

Si parten de la idea de mejorar la forma de elegir alimentos y siempre elegir lo mejor para sí mismos, rápidamente lograran formar hábitos que beneficien su vida diaria incluso lograran fomentar en los pequeños elegir comidas sanas y que sean agradables al paladar.

A continuación se presentara un listado de sugerencias con las que podrán más rápidamente apropiarse de buenos hábitos en la alimentación.

1. Incluir al menos un alimento de cada grupo en cada una de las tres principales comidas del día.

2. Comer la mayor variedad posible de alimentos:

muchas verduras y frutas, en lo posible crudas y con cáscara, preferir las de temporada que son más baratas y de mejor calidad.

Con moderación cereales tortilla, pan integral, pastas y galletas, arroz o avena, combinados con leguminosas frijoles, lentejas, habas o garbanzos.

Pocos alimentos de origen animal, preferir el pescado o el pollo sin piel a las carnes de cerdo, borrego o res.

3. Comer de acuerdo con las necesidades y condiciones individuales. Ni de más ni de menos.

4. Consumir lo menos posible de grasas, aceites, azúcar y sal.

5. Beber agua pura en abundancia.

6. Realizar 30 minutos de actividad física al día.

Tomando en cuenta lo anterior has iniciado una nueva forma de vida donde el objetivo común será formar nuevos hábitos en la alimentación personalmente como en los demás.

Una de las principales interferencias en el logro de nuevas decisiones es la apatía por lo que se conoce que es de beneficio pero que en la realidad no aplican en su vida cotidiana y por ende un descuido total de lo que consume esto acarrea consecuencias en un futuro algunas enfermedades del corazón, la diabetes tipo 2, la obesidad o el cáncer incluso los trastornos en la alimentación de los cuales se abordaron en el primer capítulo.

Si en lugar de preocuparse por el ritmo de vida actual, lo económico incluso deja de dar importancia a problemas cotidianos y se da verdadero interés a lo que si lo tiene como es el estar bien con uno mismo se podrá dar cuenta que al sentirse bien en gran medida depende de lo que consumen o lo que se hace por su persona.

2.3 A comer lo que te beneficia

De acuerdo a lo expuesto anteriormente da cuenta de la importancia de saber elegir y de modificar los malos hábitos de lo que consume cotidianamente es por ello con el presente tema se dará a conocer los tipos de alimento, estamos hablando de comida sana y comida chatarra de la cual sabrán distinguir rápidamente cual es de beneficio para la salud.

El pequeño tema ayudara a seguir con la modificación de los hábitos los cuales son y serán de beneficio tanto física como mentalmente para el logro de un buen resultado al momento de elegir lo que comen.

“El alimento es cualquier sustancia normalmente ingerida por los seres vivos con fines:

1. nutricionales: regulación del anabolismo y mantenimiento de las funciones fisiológicas, como el calentamiento corporal.
2. psicológicos: satisfacción y obtención de sensaciones gratificantes.”⁹

Cuando se decide por qué alimento optar se deberá verificar que cumpla con los dos objetivos anteriores y que son base en una buena alimentación.

En primer término se hablara de la alimentación sana, la cual es entendida como el consumo de cualquier alimento con la finalidad de obtener de ellos los nutrientes que el cuerpo necesita para conservar la salud.

⁹ PALAU, Eliseo. “Aspectos básicos del desarrollo infantil”. ediciones Ceac, Barcelona 2005. Pág. 135

Si habla de comida sana se va a remitir a la pirámide nutricional donde indica que tipo de alimentos deben consumir y con qué tanta regularidad, se está hablando las frutas y verduras que aportan principalmente agua, fibra, vitaminas y minerales. Los cereales que aportan energía y por ultimo tenemos leguminosas y alimentos de origen animal los cuales aportan proteínas, hierro, grasas y vitaminas.

Al volver a mencionar la pirámide de los alimentos se enfatiza en la importancia de conocer que alimentos son sanos y por ende de beneficio para la salud.

Al incluir en cada comida de los tres grupos de alimentos se habla de una comida sana, por el contrario en la cotidianeidad se encuentran alimentos basura o mejor conocidos como alimentos chatarra, los cuales contienen, por lo general, altos niveles de grasas, condimentos o azúcares y numerosos aditivos alimentarios, como son potenciador del sabor o el colorante alimentario.

Aun que todos los alimentos si se abusa de su consumo son perjudiciales para la salud, la comida chatarra al contemplar las características antes mencionadas logra crear mayor interés por quien decide consumir este tipo de alimentos, dejando de lado optar por alimentos balanceados y necesarios para sus características personales.

Los medios de comunicación son una gran influencia en el conocimiento de este tipo de productos es por ello que se recomienda no dejarse ir por estereotipos o ideas equivocadas que influyan en la elección de alimentos de los cuales su cuerpo pueda tener reacciones contrarias a las esperadas como la de una buena salud.

Al saber elegir que tipos de alimentos son de mayor beneficio podrán prevenir algunas enfermedades que puedan deteriorar el ritmo de vida e incluso con el paso del tiempo causar la muerte como es el caso del diabetes, que si no se cuida

lo que come la persona diabética poco a poco se verá afectada su salud empezando por subir el azúcar, la piel reseca, heridas que no sanan pronto, ceguera y finalmente la muerte.

Lo anterior es un ejemplo de resultados derivados por la mala elección de alimentos según la necesidad de la persona de quien lo necesita y que si bien opta por elegir productos que necesite mejorara notablemente su salud.

El conocer y enfrentarse diariamente a la elección de alimentos sanos y chatarra brinda la oportunidad de elegir conscientemente lo mejor para cada miembro de la familia y de beneficio para la salud, que esto último brinda las fuerzas necesarias para realizar las actividades diarias.

CAPITULO III LA ALIMENTACIÓN Y LA EDUCACIÓN

3.1 La alimentación y el currículo

El presente documento tiene como finalidad dar a conocer qué papel juega la alimentación en la educación desde cómo es utilizada cotidianamente hasta lo que se puede encontrar en el programa de educación preescolar.

Se analizan cuestiones en las que el preescolar intervine como medio para el desarrollo de competencias tomando en cuenta que el objetivo primordial es la educación integral en el individuo.

Los primeros años de vida ejercen una influencia muy importante en el desenvolvimiento personal y social de todos los niños, en ese periodo desarrollan su identidad personal y adquieren competencias fundamentales para integrarse a la vida social, es un periodo de intenso aprendizaje y desarrollo.

“Las competencias entendidas como un conjunto de capacidades, habilidades, estrategias, actitudes y valores a través de procesos de aprendizaje, que se manifiestan en el desempeño de situaciones y contextos diversos”¹⁰.

Según Vigotsky¹¹ quien afirma que el niño se desarrolla de acuerdo al lugar y cultura en la que se desenvuelve, la socialización es la clave para que el niño incorpore nuevas herramientas del pensamiento y se desarrolle plenamente.

La educación preescolar plantea una sola propuesta que establece propósitos fundamentales comunes para los tres grados, tomando en cuenta la diversidad

¹⁰ Secretaría de educación pública (2004), Programa de Educación Preescolar 2004, SEP, México.

¹¹ VIGOTSKY. “Habilidades, herramientas, competencias y percepciones adquiridas en el medio social”. en antología básica UPN, Ed. SEP/UPN, México, D.F.1988, pág. 154

cultural. Y en la medida en que no existen pautas estables o definitivas respecto al momento en que el niño alcanzara o desarrollara procesos específicos tanto de aprendizajes como de competencias.

Los propósitos fundamentales constituyen el perfil de egreso de la educación preescolar que a su vez orientan las acciones de intervención pedagógica. Por lo que al término de la educación preescolar los niños deberán gradualmente:

- Comprender que su cuerpo experimenta cambios cuando está en actividad y durante el crecimiento, que practique medidas de salud individual y colectiva para preservar y promover una vida saludable, así como para prevenir riesgos y accidentes.
- Conocer mejor su cuerpo, actúen y se comuniquen mediante la expresión corporal y mejoren sus habilidades de coordinación, control, manipulación y desplazamiento en actividades de juego libre, organizado y de ejercicio libre
- Desarrollar un sentido positivo de sí mismo; que expresen sus sentimientos; empiecen a actuar con iniciativa y autonomía, a regular sus emociones; muestren disposición para aprender y se den cuenta de sus logros al realizar actividades individuales o en colaboración.
- Ser capaces de asumir roles distintos en el juego y en otras actividades; de trabajar en colaboración; de apoyarse entre compañeros y compañeras; de resolver conflictos a través del dialogo, y de reconocer y respetar las reglas de convivencia en el aula, en la escuela y fuera de ella.

- Adquirir confianza para expresarse; mejoren su capacidad de escucha; amplíen su vocabulario y enriquezcan su lenguaje oral al comunicarse en situaciones variadas.
- Comprender las principales funciones del lenguaje escrito y reconozcan algunas propiedades del sistema de escritura.
- Reconocer que las personas tienen rasgos culturales distintos (lenguas, tradiciones, formas de ser y de vivir); compartan experiencias de su vida familiar y 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, electrónicos).
- Construir nociones matemáticas a partir de situaciones que demanden al uso de sus conocimientos y sus capacidades para establecer relaciones de correspondencia, cantidad y ubicación entre objetos; para estimar y contar, para reconocer atributos y comparar.
- Desarrollar la capacidad para resolver problemas de manera creativa mediante situaciones de juego que impliquen la reflexión, la explicación y la búsqueda de soluciones a través de estrategias o procedimientos propios y su comparación con los utilizados con otros.
- Interesarse en la observación de fenómenos naturales y participen en situaciones de experimentación que abran oportunidades para preguntar, predecir, comparar, registrar, elaborar explicaciones e intercambiar opiniones sobre procesos de comparación del mundo

natural y social inmediato y adquieran actitudes favorables hacia el cuidado y preservación del medio ambiente.

- Apropiarse de valores y principios necesarios para la vida en sociedad, actuando con base en el respeto, a los derechos de los demás; el ejercicio de responsabilidades; la justicia y tolerancia; el reconocimiento y aprecio a la diversidad de género.
- Desarrollar la sensibilidad, la iniciativa la imaginación y la creatividad para expresarse a través de los lenguajes artísticos y para apreciar manifestaciones artísticas y culturales de su entorno y de otros contextos.

“De acuerdo a lo anterior la educación preescolar se encuentra organizada en campos formativos que son una manera de organizar los diferentes aspectos del desarrollo y el aprendizaje de los niños”¹²:

1. desarrollo personal y social
2. lenguaje y comunicación
3. pensamiento matemático
4. exploración y conocimiento del mundo
5. expresión y apreciación artística
6. desarrollo físico y salud

¹² Consejo nacional de fomento educativo, educación preescolar comunitaria. La intervención educativa en el medio rural, indígena y en contextos migrantes, Conafe, México, pp. 26

Los campos formativos consideran información básica sobre rasgos del desarrollo infantil y de los procesos de aprendizaje en relación con cada campo, así como sobre los logros que han alcanzado los niños al ingresar a la educación preescolar.

De acuerdo a la organización y propósitos a grandes rasgos que se presentan y que evocan de la propuesta de educación preescolar queda claro que se encuentra un espacio destinado a la salud que incluye claramente las costumbres en la alimentación y que es base en el desarrollo del niño.

Ahora bien Piaget en su teoría establece como se distinguen fases y sub fases denominadas estadios en el desarrollo en las que se conforma una gama de pautas de organización en determinada secuencia el periodo de desarrollo.

Esta gama de pautas según Piaget son útiles para la resolución de problemas prácticos del niño y como generadores de herramientas que le permiten resolver las dificultades que se le presenta en el mundo que le rodea.

Se iniciara hablando sobre el último campo formativo y no por eso el menos importante el desarrollo físico y salud que es el que corresponde a la problemática presentada en esta investigación.

Recordando que el desarrollo físico es un proceso en el que intervienen factores como la información genética, la actividad motriz, el estado de salud, la nutrición, las costumbres en la alimentación y el bienestar emocional. De acuerdo a estos factores se manifiesta en el crecimiento y en las variaciones en los ritmos de desarrollo individual.

En los primeros años de vida se producen cambios notables en relación con las capacidades motrices. Los niños transitan de una relación de total dependencia a una notable autonomía, estos cambios tienen relación con los procesos

madurativos del cerebro que se dan en cada individuo y con las experiencias que los niños tienen en los ambientes en que se desempeñan.

Si se vuelve a los propósitos se podrá destacar que todos o la mayoría de ellos pueden asociarse con cualquier situación y en este caso la alimentación cuando el niño se encuentra en una situación de elegir algún alimento, probablemente el padre de familia optara por decidir, y el pequeño podrá expresarse si le gusta o no, la cantidad que su cuerpo necesita o que puede comer, ser capaz de colaborar, convivir, escuchar y reconocer lo que su cuerpo necesita para estar inmerso en una vida saludable.

La educación preescolar en su propuesta curricular pretende que los niños gradualmente desarrollen cada una de las competencias propuesta en cada campo formativo y que dan pauta a orientar las acciones de intervención pedagógica por parte del docente y padres de familia ya que son los primeros actores que guían por una parte las bases que mantiene un individuo en cualquiera que se hable de desarrollo y en este caso la alimentación.

3.2 El desarrollo físico y una vida saludable

Hoy en día la educación preescolar maneja un panorama amplio de lo que es el desarrollo físico en el cual están involucrados el movimiento y la locomoción, la estabilidad y el equilibrio, la proyección y la manipulación como capacidades motrices.

En los primeros años de vida podrán destacar algunas situaciones en las que los niños pasan de un movimiento incontrolado y sin coordinación al autocontrol del cuerpo, a dirigir la actividad física y a enfocar la atención hacia determinadas tareas.

“La capacidad motriz gruesa y fina se desarrolla rápidamente cuando los niños se hacen más conscientes de su propio cuerpo y empiezan a darse cuenta de lo que pueden hacer y disfrutan desplazándose y corriendo en cualquier sitio, se atreven a enfrentar nuevos desafíos en los que ponen a prueba sus capacidades.”¹³

Cuando llegan a educación preescolar han alcanzado altos niveles de logro en sus capacidades motrices: coordinan los movimientos de sus cuerpo y mantienen el equilibrio, caminan, corren, trepan (motricidad gruesa) manejan con cierta destreza algunos objetos mediante los cuales construyen juguetes con piezas de diferentes tamaños que ensamblan y con diversos materiales o representan y crean imágenes y símbolos con lápiz, pintura, etc. (motricidad fina)

Se debe reconocer el hecho de que cada niño ha desarrollado habilidades en su vida cotidiana y fuera de la escuela con diferente nivel de logro, esto es un punto de partida para buscar un tipo de actividades que propicien su fortalecimiento, tomando en cuenta las características personales, los ritmos de desarrollo y condiciones en que se desenvuelven en el ambiente familiar.

En todos los aspectos hay posibilidades de realizar actividades que propician el desarrollo físico en los niños, por ejemplo, el baile o la dramatización, los juegos de exploración y ubicación en el espacio, la experimentación en el conocimiento del mundo natural, entre otras.

Si buscan un desarrollo físico aunado a una buena vida saludable es necesario mantener esfuerzo tanto en casa como en el centro educativo. El propiciar el desarrollo físico del niño trabajando en su diferente ámbito en conjunto a una buena alimentación, puede lograrse que el niño crezca física, emocional y mentalmente sano.

¹³ COMELLAS, M. Jesús.” Psicomotricidad en la educación infantil” ediciones Ceac Barcelona 2005, pág. 13

La salud, entendida como un estado de completo bienestar físico, mental y social se crea y se vive en el marco de la vida cotidiana y es el resultado que una persona se da así mismo y a los demás.

La promoción de la salud implica que los niños aprendan desde pequeños a actuar para mejorarla y a mantener un mejor control de ella y que adquieran ciertas bases para lograr a futuro estilos de vida que contribuye a evitar el deterioro y prevenir problemas ambientales que afecten la salud personal y colectiva.

3.3 La organización de actividades en preescolar

El presente tema proporciona información de la organización de actividades en preescolar, siendo esta la base y punto de partida de la jornada escolar y a su vez qué papel juega el educador ante la demanda por promover y facilitar las herramientas necesarias para el desarrollo del niño en esta etapa.

Claro está que el papel del educador se resume en orientar, proponer y seleccionar actividades que faciliten el desarrollo de competencias por parte del alumno que les ayuden a enfrentar los retos de su vida cotidiana.

Ahora bien entendiendo intervención pedagógica como una serie de acciones que se planifican y se ponen en marcha para la concreción del quehacer educativo.

El programa de educación preescolar 2004 señala que la función de la educación preescolar consiste en promover el desarrollo y fortalecimiento de las competencias que cada niño posee. Se parte de la idea de que una competencia no se adquiere a corto plazo ni de manera definitiva, si no que se amplía en función de la experiencia y los retos que enfrentan los niños.

La planificación de la intervención que se tendrá en el aula. La planificación es el proceso que permite organizar de manera secuenciada, intencionada, articulada y en un tiempo determinado, actividades que propiciaran aprendizajes en los niños.

Se deberán considerar varios aspectos como los recursos (padres de familia, elementos naturales y sociales del contexto) y materiales didácticos, la organización de los espacios y del grupo para la realización de actividades, las fuentes de consulta.

Sin embargo independientemente de cómo se realice la planificación, es necesario considerar algunos elementos y que a continuación se señalan:

- El punto de partida para la planificación son las competencias que se busca desarrollar. para lo cual se cuenta con las competencias de los diferentes campos formativos.
- Las estrategias didácticas y formas de organización del trabajo en el espacio educativo que favorezcan de manera intencionada en los aprendizajes de los niños.
- Con lo anterior se busca provocar desafíos o retos cognitivos a los niños que cuestionen sus conocimientos previos y posibiliten la construcción de otros nuevos para el desarrollo y fortalecimiento de las competencias y el logro de los propósitos fundamentales. no debe limitarse a lo que ya saben, si no que a partir de ese conocimiento que tienen, orientarlos a la adquisición de nuevos conocimientos mediante experiencias o situaciones de aprendizaje que les permitan ir avanzando en sus capacidades y competencias de los diferente campos formativos. las actividades deben ser creativas y dinámicas a fin de mantener el interés en los niños por participar en ellas y continuar aprendiendo.

- Identificar los recursos (del medio natural y social, padres de familia, etc.) y materiales didácticos necesarios para el desarrollo de las actividades y cuidar su elaboración previa cuando sea necesario. utilizar los rincones para el aprendizaje.
- Considerar los tiempos para el desarrollo de las actividades es importante para un mejor aprovechamiento en las actividades y logro de objetivos.
- Será necesario llevar a cabo el registro de las acciones implementadas para identificar aciertos y dificultades en el diario de trabajo. de esta manera se identificara si se cumplieron los propósitos de las actividades, si el empleo de los recursos y materiales fue adecuado y pertinente. esto servirá para el replanteamiento o ajuste de la próxima planificación.

Es importante señalar que si bien el punto de partida para la planificación son las competencias, hay que hacer algunas precisiones en torno a la selección de las mismas y no necesariamente considerar de todos los campos formativos si no aquellos en que sea necesario prestar atención de acuerdo a lo observado.

Bruner¹⁴ considera que es necesario establecer objetivos para la enseñanza; admite incluso, que son útiles para orientar el profesor y al alumno en el desarrollo de su trabajo.

Por otra parte será necesario que el docente ponga mucho cuidado en que exista congruencia entre las actividades que se proponen con los propósitos planteados y con el desarrollo de competencias.

¹⁴ BRUNER. "Problemática de los objetivos en la didáctica crítica". en antología básica UPN, Ed. SEP/UPN, México, D.F.1987, pág. 149

Esto es fundamental porque puede suceder que se realice un sin número de actividades pero que no tengan relación entre unas y otras, ni con los propósitos que se persiguen y tampoco atender el desarrollo de competencias.

Y finalmente el proceso de planificación no esta desligado del proceso de evaluación, desde valorar la pertinencia de las actividades, si se favorecieron las competencias y si se utilizó de manera adecuada los recursos y materiales.

Todo lo anterior proporciona elementos para el docente para que determine los aspectos que considera ajustara, enriquecerá, cuidara, etc. en la siguiente planificación.

En resumen la función que lleva a cabo el docente se presenta a continuación:

Planificación \Rightarrow implementación \Rightarrow evaluación \Rightarrow planificación
de actividades

“El docente no deberá transmitir contenidos a los niños deberá promover la realización de situaciones que representen retos cognitivos para los niños, que les ayude a aprender y a desarrollar competencias todo esto en función de sus intereses y sus necesidades.”¹⁵

Tomando en cuenta lo anterior la planificación resultara mucho más provechosa además de atender las necesidades de los niños, podrá ser de mas utilidad en la organización tanto de actividades como en el aula.

Sea cual fuera la manera de planear y el contenido a abordar ya sea por situación didáctica, proyectos y /o talleres los puntos antes mencionados son una oportunidad de desempeño y desarrollo de actividades que se aprovecharan de la

¹⁵ GASSO, Gimeno Anna. “La Educación Infantil. Métodos, técnicas y organización”. Barcelona 2005 pág. 107

mejor manera siempre y cuando el docente los favorezca lo mejor posible y propiciando la participación e interés del niño.

3.4 Recursos para la enseñanza y el aprendizaje

En el tema anterior se abordó lo más importante a tomar en cuenta al momento de planear las actividades diarias en los niños, y no queda de lado la implementación de estrategias didácticas, recursos que son de gran utilidad en el momento de implementar las actividades y en busca del desarrollo de habilidades en los niños.

“Es importante reconocer que las habilidades se desarrollan principalmente a través de actividades que consisten en la exploración de objetos para conocer el mundo, tocando, oliendo, saboreando, observando y escuchando, esto permitirá que el alumno aprenda sobre todo a distinguir, comparar, agrupar, elegir e identificar texturas, olores, sabores, colores, melodías.”¹⁶

Con lo anterior el niño desarrollará más sus sentidos y podrá apreciar el medio natural y social que lo rodea, para lograr cada aprendizaje es necesario que la actividad que se trabaje permita ejercitar la habilidad que se pretende desarrollar.

Es necesario conocer recursos para adquirir los aprendizajes que puedan proporcionar situaciones donde el niño maneje mejor las situaciones que se pretende que desarrollen.

A continuación se presentan algunos de los recursos que se pueden implementar en el aula.

- imágenes

¹⁶ SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA, “Aprendiendo a enseñar en preescolar”. Ed. gobierno del estado/SEP, México, D.F.2011 , pag.14

- pictogramas
- mapas mentales
- esquemas

Las imágenes son un apoyo para que los niños identifiquen diversos elementos de acuerdo al color, forma, tamaño, partiendo del aprendizaje que se quiere lograr a partir de esto se eligen las imágenes, pero recordando que lo más importante es guiar al niño a través de preguntas llevando una congruencia en base al contenido.

“Los pictogramas son una forma de presentar datos a través de imágenes o símbolos y de representar una cantidad específica, lo que permite que los niños comprendan fácilmente la información”¹⁷.

A través de un pictograma el niño puede aprender a interpretar y explicar la información registrada en gráficas, cuadros y tablas planteando preguntas por ejemplo como ¿qué hay más?, o ¿hay igual número de manzanas que de fresas?

Lo antes mencionado nos deja en claro el papel que juega el docente y que opciones podemos implementar y tomar como herramientas al momento de abordar cualquier tema incluido la alimentación que en el presente contenido de la tesina- ensayo es el problema que nos aqueja y pone de manifiesto nuestro sentido de investigación que es la alimentación a manera de currículo y estrategias de enseñanza.

El docente optará de acuerdo a los intereses y necesidades de sus alumnos para orientar el proceso de aprendizaje.

¹⁷ SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA, “Aprendiendo a enseñar en preescolar”. Ed. gobierno del estado/SEP, México, D.F.2011 , pag.16

3.5 Estrategias alumnos, docentes y padres de familia

A continuación se presentan las estrategias a desarrollar con los alumnos, padres de familia y docentes. Trabajando estrategias de intervención y visita guiada en las cuales el docente interviene con respecto a objetivos claros y consistentes en relación al trabajo en padres de familia y alumnos.

ACTIVIDAD 1

Propósitos
Crear un plan anual donde se pueda visualizar los propósitos a alcanzar durante el transcurso del ciclo escolar
Actividad
Realización del PAT, plan anual de trabajo
Tiempo
Septiembre- junio
Desarrollo
. En reunión con docentes de la institución escolar llegar a acuerdos donde identifiquen cuáles son sus fortalezas. Organización, dificultades y aciertos, una vez llegado a acuerdos en reunión con padres de familia presentar los resultado y realizar nuevamente el plan pero ahora con los padres de familia encaminados a los mismos propósitos.
Materiales
Plan anual de trabajo, calendarización de actividades y cronogramas de las actividades planeadas.
Participantes
Director de la institución y encargado de grupo

ACTIVIDAD 2

Propósitos
Promover el desarrollo de estrategias didácticas donde se favorezcan hábitos con respecto a promover la salud.
Actividad
Actividades rutinarias <ul style="list-style-type: none">• cantos,• juegos,• lectura de cuento,• anécdotas,• Historias
Tiempo
De 15 a 20 minutos diariamente
Desarrollo
Diariamente al iniciar la clase llevar a cabo alguna de las actividades canto, algún juego, o durante algún momento del día leer cuentos, contar anécdotas o algunas historias todas de acuerdo al tema propuesto que es la alimentación saludable se elegirá el más conveniente por parte del docente. Así mismo esta actividad se podrá realizar en casa.
Materiales
Serán de acuerdo a la estrategia utilizada en la jornada de trabajo y creatividad del docente.
Participantes
<ul style="list-style-type: none">• Docente• Padres de familia

ACTIVIDAD 3

Propósitos
Que los padres de familia se involucren en actividades pedagógicas y organizativas dentro del ámbito escolar y social
Actividad
Formar comisiones con padres de familia.
Tiempo
Septiembre- junio
Desarrollo
. En reunión con padres de familia formar comisiones de apoyo pedagógico al docente dentro del aula así como en casa.
Materiales
Acta de comisiones.
Participantes
<ul style="list-style-type: none">• Docente en conjunto con padres de familia

ACTIVIDAD 4

Propósitos
Conocer gradualmente los avances observados en casa por parte de los padres de familia y alumnos
Actividad
Registro de observación

Tiempo
Septiembre-junio
Desarrollo
Tener una libreta donde se pueda registra lo más importante de los avances en casa tanto de los alumnos como de los padres para al momento de llevar a cabo las reuniones con padres de familia presenten información y no se les olvide lo más relevante del mes.
Materiales
Cuaderno, lápiz
Participantes
<ul style="list-style-type: none"> • Padres de familia

ACTIVIDAD 5

Propósitos
Que los niños, niñas, padres de familia y demás personas de la comunidad puedan tener acceso a información sobre la alimentación.
Actividad
Brigadas de información
Tiempo
1 vez por mes
Desarrollo
Pedir el apoyo de salud pública, DIF o alguien especializado dar conferencias donde se pueda rescatar información sobre la importancia de la buena alimentación. Donde los presentes puedan hacer preguntas y aclarar sus dudas.

Materiales
Collages, imágenes, cuadros
Participantes
<ul style="list-style-type: none"> • Especialista • Alumnos • Padres de familia • Personas de la comunidad

ACTIVIDAD 6

Propósitos
Que los padres de familia en conjunto con docentes se organicen y cuenten con un desayunador escolar, donde los niños puedan disfrutar de alimentos sanos diariamente erradicando los productos chatarra de las escuelas.
Actividad
Un desayunador en el centro escolar
Tiempo
Septiembre-junio
Desarrollo
Organizarse padres de familia y docentes para preparar alimentos diariamente donde los niños puedan comer sano en la hora de recreo. Dividirse de acuerdo al número de padres de familia y días de la semana para prepara y atender al alumnado.
Materiales
<ul style="list-style-type: none"> • .utensilios de cocina • Alimentos • Mesas • Silla

<ul style="list-style-type: none"> • Agua • jabón
Participantes
<ul style="list-style-type: none"> • Padres de familia • docentes

ACTIVIDAD 7

Propósitos
Que los alumnos conozcan información acerca de la buena alimentación y comida chatarra mediante actividades didácticas.
Actividad
Talleres
Tiempo
1 por mes mínimo
Desarrollo
<p>El docente se preparara con la información y materiales necesarios a presentar. De acuerdo a como tenga organizada su clase puede incluir realizar las siguientes actividades didácticas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • folletos • collage • trípticos • periódico mural
Materiales
El material se elegirá de acuerdo al estrategia utilizada puede ser:

<ul style="list-style-type: none"> • papel • pegamento • imágenes • colores • tijeras • libros
Participantes
<ul style="list-style-type: none"> • Docente • alumno

ACTIVIDAD 8

Propósitos
Que los alumnos en conjunto con el docente elaboren menús de la región y se ejerza la promoción del consumo de alimentos saludables en las cooperativas escolares
Actividad
Los chefs
Tiempo
30 a 40 min
Desarrollo
<p>Anticipadamente el docente pide a los alumnos llevar ciertos alimentos con los cuales se podrá preparar un alimento. Para comenzar el docente da a los alumnos un mandil y un gorrito, pide se laven sus manos y comienza la preparación del alimento.</p> <p>Al momento de estar preparando los alimentos es importante de estar realizando preguntas que enriquezcan la actividad.</p> <p>Al termino de la actividad se dirigen a degustar de lo preparado</p>

Materiales
<ul style="list-style-type: none"> • .alimentos • recipientes
Participantes
<ul style="list-style-type: none"> • Alumnos • Docentes

ACTIVIDAD 9

Propósitos
Que los alumnos convivan y reconozcan las costumbres alimentarias de la comunidad mediante preguntas que aclaren dudas e identifiquen la diversidad de alimentos.
Actividad
Las entrevistas
Tiempo
Septiembre-junio
Desarrollo
<p>El docente en conjunto con los alumnos redactan una serie de preguntas correspondientes a la alimentación, todos aportan ideas de lo que les gustaría saber y preguntar sobre la alimentación. Darán un recorrido esto a consideración del docente y elegirán a algunas personas para responder las preguntas.</p> <p>Al regreso del aula comenzaran a socializar los resultados obtenidos.</p> <p>Al tener los resultados podrán representarlos ya sea en alguna estrategia didáctica:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Collage • Periódico mural

<ul style="list-style-type: none">• graficas
Materiales
<ul style="list-style-type: none">• cuestionario• papel• pegamento• lápiz• colores• imágenes o dibujos
Participantes
<ul style="list-style-type: none">• alumnos• docente

CONCLUSIONES

Finalmente se puede llegar a la conclusión de cuán importante es la alimentación hoy en nuestros días y como la usan en su vida cotidiana desde que nacen y en cada una de las etapas de la vida y que tanto la educación y los padres influyen para crecer con buenos hábitos alimenticios que además de pertenecer a las sociedad o cultura lo hagan con la conciencia de que se está consumiendo lo mejor en beneficio de las salud de cada una de las personas.

De acuerdo a lo expuesto anteriormente será necesario preguntarse

- ¿Se alimentan bien los niños de hoy?
- ¿Se alimentan bien los adultos?
- ¿Qué es alimentarse bien?
- ¿Qué es o en qué consiste una alimentación ideal (si es que existe)?
- ¿Cuáles son los problemas actuales de nuestra sociedad y de los individuos relacionados con la alimentación?
- ¿Es la escuela un lugar adecuado para trabajar estos contenidos?
- En relación con los trastornos del comportamiento alimentario ¿qué se puede hacer?

Al lograr responder estas sencillas pero importantes preguntas poco a poco estarán concientizando lo que es de bienestar para consumir.

Gradualmente se podrán dar cuenta de la importancia de la elección de alimentos así como de fomentarlos tanto en los alumnos como en los miembros de la familia y como estos irán favoreciendo con el transcurso de los años a las nuevas generaciones futuras.

Llevando buenos hábitos en la alimentación se irán disminuyendo las enfermedades y trastornos alimentarios a causa de malos hábitos alimenticios que si bien en la actualidad es un mal que aqueja a muchas familias se podrá reducir el impacto que actualmente ha causado estos descontrolados alimentarios en las personas.

Las bases que desde pequeños tanto en casa como en el preescolar se vayan adquiriendo son fundamentales para que los pequeños crezcan con nuevos hábitos y no iguallen a las anteriores generaciones.

Es importante que desde casa y la escuela por parte de los profesores y padres de familia planeen actividades por separado pero también es imprescindible que lo hagan conjuntamente para no confundir al alumno que en casa se les enseñe una forma de alimentación y en la escuela otra totalmente diferente y que al mismo tiempo pueda reconocer por qué no elegir dichos alimentos que puedan dañar su salud.

Es necesario que el docente guíe no solo al alumno si no que lo haga aun con los padres de familia y conjuntamente puedan dar pasos en solidificar las bases en la alimentación de los niños.

Basta con saber elegir y no salirse del objetivo principal para poder dar un cambio radical y conjuntamente dentro y fuera de la escuela desde las actividades que se eligen, el cómo se planea, que recursos se utilizan, la comunicación del docente con sus alumnos y padres de familia, además, el proponer actividades que llamen la atención y queden claras al momento de trabajarlas.

REFERENCIAS

BRUNER. "Problemática de los objetivos en la didáctica crítica". En antología básica UPN, Ed. SEP/UPN, México, D.F.1987.

COMELLAS, M. Jesús." Psicomotricidad en la educación infantil" ediciones Ceac Barcelona 2005.

CONSEJO NACIONAL DE FOMENTO EDUCATIVO, Educación Preescolar Comunitaria. "La intervención educativa en el medio rural, indígena y en contextos migrantes", Conafe, México, 2006.

GASSO, Gimeno Anna. "La Educación Infantil. Métodos, técnicas y organización". Barcelona 2005.

ORTEGA, Gallego José Luis. "Desarrollo general infantil".en antología básica UPN, Ed. SEP/UPN, México, D.F.2008.

PALAU, Eliseo. "Aspectos básicos del desarrollo infantil". Ediciones Ceac, Barcelona 2005.

ROSINA, Crispo et al, "Trastornos del comer", editorial Herder Barcelona 1994.

SANZ, Núñez Rafael, "Educación Infantil de 0 a 3 años una guía práctica", segunda edición, trillas, México 2006.

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA, "La alimentación", Ed. Secretaría de Educación Pública, México, D. F.2011.

SECRETARIA DE EDUCACIÓN PÚBLICA (2004), "Programa de Educación Preescolar 2004", SEP, México. 2004.

Situación actual en la economía. Niveles socioeconómicos.
<http://www.amai.org/nivel-e.shtml>

VIGOTSKY. “Habilidades, Herramientas, competencias y percepciones adquiridas en el medio social”. En antología básica UPN, Ed. SEP/UPN, México, D.F.1988.