

2021. “Año de la Consumación de la Independencia y la Grandeza de México”.

ESCUELA NORMAL DE TECÁMAC

Tesis de Investigación

**La sana alimentación para una vida saludable en los niños
de segundo grado de Educación Preescolar**

Presenta:

Samantha Lizeth Sanchez Alvarez

Asesor:

Mtro. José Israel Bautista Ortiz

Julio, 2021.

2021. "Año de la Consumación de la Independencia y la Grandeza de México".

ESCUELA NORMAL DE TECÁMAC

No. de Oficio: 211/20-21.

Asunto: SE AUTORIZA TRABAJO DE
TITULACIÓN PARA EXAMEN

Tecámac, Edo. de Méx., 12 de julio de 2021.

**C. SAMANTHA LIZETH SANCHEZ ALVAREZ
P R E S E N T E.**

La dirección de la Escuela Normal de Tecámac, le comunica que ha sido autorizado el trabajo de titulación: ***"La sana alimentación para una vida saludable en los niños de segundo grado de Educación Preescolar"***, que presentó para revisión de la Comisión de Titulación; por lo que puede proceder a realizar los trámites necesarios de su Examen Profesional.

Lo que comunica para su conocimiento y fines consiguientes.



ATENTAMENTE


MAESTRO GERARDO BARRAGÁN MENDOZA
DIRECTOR DE LA ESCUELA NORMAL

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN SUPERIOR Y NORMAL
DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN NORMAL
SUBDIRECCIÓN DE ESCUELAS NORMALES
ESCUELA NORMAL DE TECÁMAC

*“Enseñar no es transferir conocimiento;
sino crear las posibilidades para su producción
o su construcción. Quien enseña aprende al
enseñar y quien enseña aprende a aprender”*

-Paulo Freire.

Agradecimientos

A mi familia, por siempre apoyarme a alcanzar mis sueños, por brindarme todo lo necesario para continuar con esto.

A mi mamá, por acompañarme incondicionalmente en este camino, por siempre ser mi soporte, por desvelarse conmigo y por ayudarme en todo.

A mis maestros que me motivaron a continuar por este camino de la docencia y que me enseñaron a amar la profesión desde pequeña.

A mi asesor, Israel Bautista por corregirme, guiarme y por enseñarme a que siempre puedo hacer mejor las cosas.

A mi tutora, Yared López por siempre enseñarme todo lo que ella sabe y apoyarme incondicionalmente durante las prácticas, eternamente agradecida.

A los que fueron mis alumnos en el Jardín de Niños “Elena Garro” por permitirme la oportunidad de aprender todos juntos.

A mi pareja, por estar conmigo incondicionalmente todos estos años y por darme su apoyo siempre en cualquier situación

A mis amigas y amigos: Lizbeth, Diana, Fernanda y Cristian por apoyarme siempre, por escucharme y por siempre motivarme a continuar aun cuando ya no podía más.

Índice

Introducción	4
Capítulo 1. Bases para el planteamiento del problema	8
1.1 Contextualización	8
1.2 Objeto de estudio	16
1.3 Preguntas de investigación	17
1.4 Objetivos	18
<i>1.4.1 Objetivo general.</i>	18
<i>1.4.2 Objetivos específicos.</i>	18
1.5 Justificación del problema de investigación	18
Capítulo 2. Metodología de la investigación	22
2.1 Metodología	22
2.2 Procedimientos para recolección de datos	24
2.3 Estrategias de análisis y tratamiento de la información	26
Capítulo 3. Importancia de buenos hábitos alimenticios en los niños	27
3.1 La importancia de la vida saludable	27
3.2 Los hábitos alimenticios en el hogar	29
Capítulo 4. Vinculación y aplicación de la sana alimentación con los campos y áreas	31
4.1 La sana alimentación vinculada y aplicada con Lenguaje y comunicación	32
4.2 La sana alimentación vinculada y aplicada con Pensamiento Matemático	34
4.3 La sana alimentación vista desde el campo de exploración y comprensión del mundo natural y social	36
Conclusiones y hallazgos	38
Referencias	42
Anexos	45

Introducción

El acuerdo 650, por el cual se establece el “Plan de Estudios para la Formación de Maestros de Educación Preescolar”, nos menciona que la tesis consiste en la elaboración y desarrollo de un proyecto de investigación que culmina con la presentación de la misma, además da cuenta del proceso metodológico realizado y los resultados obtenidos, al igual que la opción de informe de prácticas, se lleva a cabo en el tiempo curricular establecido en el plan de estudios.

El estudiante normalista podrá seleccionar el tema de investigación con base en sus experiencias en la práctica profesional o bien, en las problemáticas que haya detectado en los diferentes cursos del Plan y Programa de estudios de Educación Normal. El futuro docente es acompañado, orientado y apoyado por un profesor investigador de la Escuela Normal que fungirá como su asesor, presentando finalmente el examen profesional correspondiente en el que defiende la tesis de investigación.

De acuerdo al artículo “Diseño de una tesis universitaria. Su importancia y elaboración” (2001) menciona que:

El Diseño de Tesis es una programación coherente y lógica, de una serie de actividades que permiten dar sentido y contenido a la investigación, en la que se sustenta la Tesis. Es una estructura teórica que sirve de base, fundamento y orientación al trabajo de Tesis. En términos de definición “El diseño de la Tesis, como parte inicial del proceso de investigación, tiene la finalidad de elaborar un cuerpo teórico consistente y científico que sirva de fundamento para identificar los problemas a investigarse, formular las hipótesis y señalar los procedimientos operativos que hagan posible su posterior demostración” (Achig, Quezada. 1991. Pág. 11).

Se decide realizar una tesis de investigación porque el acuerdo 650 señala que, al egreso de la Licenciatura en educación preescolar se deben alcanzar ciertas competencias genéricas y profesionales, estas con el fin de permitirle al egresado atender situaciones y resolver problemas del contexto escolar; colaborar activamente en su entorno educativo y en la organización del trabajo institucional.

El trabajo presentado a continuación aborda el tema de “La sana alimentación para una vida saludable en los niños de segundo grado de educación preescolar” centrándonos en el grupo del segundo grado grupo “A” de un Jardín de Niños ubicado en el Fraccionamiento Santa Cruz, municipio de Tecámac de Felipe Villanueva, Estado de México.

El interés de este tema de investigación surgió a partir de las prácticas profesionales realizadas a lo largo de mi trayectoria en la Escuela Normal de Tecámac, así como las nuevas leyes y reformas que se han planteado en la actualidad referente a la sana alimentación y la vida saludable de las cuales hablaremos más adelante.

La educación preescolar en México funda sus bases en el porfiriato, donde fue Manuel Cervantes Imaz quien propuso la idea de atender al “Párvulo” mediante una educación especial de acuerdo a las ideas anteriormente fundamentadas por Pestalozzi y Froebel. Posteriormente, por iniciativa de José Vasconcelos se crea la SEP y con esto se reestructura la Educación Preescolar en el país, innovando con distintas propuestas.

Si bien es cierto, los planes y programas de estudio de la educación preescolar han ido cambiando; para este trabajo de titulación se retoma el Plan y programas de estudio, orientaciones didácticas y sugerencias de evaluación 2017 de Educación Preescolar, titulado “Aprendizajes Clave para la Educación Integral. De dicho programa surge la iniciativa de centrarse en el campo de “Exploración y comprensión del mundo natural y social”. El aprendizaje clave que retomo es “Reconoce la importancia de una alimentación correcta y los beneficios al cuidado de la salud”.

En cuanto al Plan de Estudios de Educación Normal, Preescolar, 2012, considero que el desarrollo de las competencias profesionales es una base para la formación docente, además que la falta de atención y desarrollo de estas, podría afectar a las otras competencias, así como a otros aspectos vinculados con mi formación.

Con la autoevaluación realizada de acuerdo al curso de Práctica Profesional inmerso en dicho plan de estudios, se encaminan vinculan y encaminan las actividades hacia la evaluación, por lo que se hace una investigación en torno a esta. Al inicio, se identifica como área de oportunidad la siguiente: Utiliza recursos de la investigación educativa para enriquecer la práctica docente, expresando su interés por la ciencia y la propia investigación.

Sin embargo, después de la primera semana de intervención se pudo alcanzar a percibir que la competencia en el área de oportunidad es la siguiente: Evalúa los avances de los procesos de intervención e informa a la comunidad de los resultados. Se llega a esta conclusión porque a veces se deja la evaluación de las actividades inconclusas, no se llega al 100% a los aprendizajes esperados establecidos en un inicio o simplemente, se deja de lado y no se toma en cuenta.

Se reflexiona que la evaluación es un aspecto importante dentro de la creación de los aprendizajes, puesto que, gracias a esta, podemos identificar los avances y logros que se han tenido, ya sea en un campo o área, una situación, un proyecto o bien, a lo largo del ciclo escolar, con el fin de mejorar las estrategias implementadas.

En cuanto a esta competencia, se retoma al autor Ander Egg (2000), él define a la evaluación como una forma de investigación social aplicada, sistemática, planificada y dirigida; encaminada a identificar, obtener y proporcionar de manera válida y fiable, datos e información suficiente y relevante en que apoyar un juicio acerca del mérito y el valor de los diferentes componentes de un programa (tanto en la fase de diagnóstico, programación o ejecución), o de un conjunto de actividades específicas que se realizan, han realizado o realizarán, con el propósito de producir efectos y resultados concretos.

Tomando en cuenta esta aportación, se considera que la evaluación es de suma importancia en cualquier nivel académico porque nos ayuda a realizar un análisis de lo

alcanzado y posteriormente una retroalimentación acerca de lo que hizo falta fortalecer, así como las áreas de oportunidad que aún se tienen.

En el desarrollo de este trabajo de investigación, en primera instancia encontraremos el capítulo 1 titulado “Bases para el planteamiento del problema” en el cual se desarrolla la contextualización de la zona en donde se encuentra ubicado el jardín de niños, así como la organización de la escuela de manera presencial y virtual. También encontraremos la descripción del grupo en el que se desarrolló la investigación.

Además este capítulo también nos habla acerca del objeto de estudio, las preguntas de investigación y los objetivos (generales y específicos). Por último, también encontramos la justificación de dicha investigación.

De acuerdo con la lógica de este trabajo, en el capítulo 2 podremos encontrar la metodología de la investigación utilizada para este trabajo, su descripción y cómo fue puesta en práctica. Posteriormente los procedimientos para la recolección de datos y las estrategias de análisis y tratamiento de información.

En el capítulo 3, se realiza un análisis de la importancia de los buenos hábitos alimenticios. Para esta parte, se toma en cuenta una entrevista realizada a los padres de familia para conocer los hábitos alimenticios en el hogar y así aplicar estrategias que ayuden a que conozcan más acerca de una mejor alimentación.

Por último, en el capítulo 4 se habla acerca de la vinculación y aplicación de distintas estrategias que van de la mano con los campos y áreas del programa de estudios de educación preescolar, así mismo, se hace una justificación acerca de las áreas que no fueron aplicadas y por qué. Considero que es importante conocer la flexibilidad de dicho plan porque nos ayuda a realizar actividades más amenas tanto para niños como para padres y madres de familia.

Capítulo 1. Bases para el planteamiento del problema

1.1 Contextualización

De acuerdo a Rioseco M (1997), “una forma de lograr un aprendizaje significativo es el uso del aprendizaje incidental, contextualizado” (p. 5). Lo cual se trata básicamente de que el profesor comience entregando algunos organizadores previos con base al conocimiento que ya poseen los alumnos y relacionando el contenido con la vida diaria. Pero, por otra parte, como el proceso enseñanza-aprendizaje es una actividad social, donde tienen lugar diversas interacciones (entre el profesor y los alumnos, entre los mismos alumnos, etc.), el profesor debe guiar el aprendizaje a fin de inducir la formación de conexiones.

Zona donde se localiza la escuela

A) Generalidades

De acuerdo con el INEGI, el Fraccionamiento Santa Cruz se encuentra ubicado en el municipio de Tecámac, al norte del estado de México. Tecámac limita al norte con el estado de Hidalgo y con el municipio de Temascalapa, al sur con Ecatepec, Acolman y Coacalco, al oeste con Zumpango, Nextlalpan, Jaltenco, Tultitlán y Coacalco, finalmente al oeste con Temascalapa y Teotihuacán.

B) Medio ambiente

El tipo de clima que predomina en el municipio de Tecámac, por lo regular va de templado a semiseco, con lluvias ocasionales en verano. Durante el transcurso del año, la temperatura generalmente varía de 6 °C a 26 °C y rara vez baja a menos de 3 °C o sube a más de 30 °C.

Regularmente por las mañanas el clima predominante es templado, durante el día el sol se refleja en toda la comunidad, en especial en el jardín por lo que la temperatura se vuelve muy calurosa.

Con relación a las fuentes de contaminación, en el perímetro del fraccionamiento se encuentran terrenos baldíos en donde la comunidad va a depositar su basura, a un costado del preescolar hay un lugar clandestino de tanques de gas y dentro del fraccionamiento, hay mucha basura, casas abandonadas, baches, e incluso no se respetan los sentidos de las calles.

C) Características sociales

Dentro de la localidad con relación a la religión, predomina la adoración hacia la santa muerte, ya que en su mayoría las casas tienen altares de ella, así mismo también predomina la religión católica, pues se realizan festividades patronales, entre las tradiciones que se observan son día de muertos, navidad y la fiesta principal del sitio es el 3 de mayo referente a “Santa cruz”.

El fraccionamiento se encuentra constituido por familias que provienen de distintos lugares o que se encuentran en traslado de hogar. Las edades de los padres oscilan entre los 18 y 25 años, aunque hay algunos casos en los que tienen hasta 40 años.

D) Infraestructura

El fraccionamiento cuenta con una avenida principal que conecta al fraccionamiento con el camino a San Juan Teotihuacán y centro de Tecámac. Las calles y avenidas se encuentran pavimentadas, aunque la mayoría están en mal estado, ya que actualmente el suelo cuenta con grietas y baches de distintos tamaños y con gran profundidad.

Se cuenta con drenaje, agua potable, electricidad, alcantarillado (no todas se encuentran en buen estado) y alumbrado público.

E) Servicios públicos

Entre los servicios públicos con los que cuenta la localidad son los medios de transporte por ejemplo taxis y combis, pozo de agua, iglesias, tiendas de abarrotes, se carece de servicios como panteones, bancos, centros comerciales, mercados, entre otros.

En cuestión al comercio, la mayoría de los negocios de la zona son parte de las casas, las personas modifican sus hogares para poner un negocio, como tiendas, papelerías, pollerías, estancias infantiles, etc.

F) Unidades productivas

A los alrededores del fraccionamiento como a 5 minutos se encuentra una planta del grupo Peñafiel, viveros, a 3 minutos se encuentra una gasolinera la cual cuenta con una tienda de conveniencia, a un costado del fraccionamiento se encuentran las vías del tren, las cuales aún se encuentran en funcionamiento y a los alrededores aún se practica la agricultura, ya que lo que más predomina en la zona son terrenos baldíos o de siembra.

Aproximadamente a medio kilómetro después del fraccionamiento se encuentra la comunidad de Zacualuca, en la cual cuenta con Telesecundaria y Telepreparatoria además de una primaria y un preescolar, purificadoras y tiendas de abarrotes y entre los límites de estas dos comunidades podemos encontrar cerca la fábrica de alimentos para animales ganaderos “Proteo”.

G) Bienestar social

Respecto a los tipos de vivienda son casas habitación con un mismo prototipo, dos recamaras, sanitario, cocina, sala-comedor y un cajón de estacionamiento; también se encuentra una zona en el fraccionamiento, en donde las viviendas son de dos pisos.

De igual forma, podemos encontrar casas abandonadas, sin puertas ni ventanas, con diversas protecciones, encadenadas, con palos de madera formando una equis en el interior de ventanas. En el exterior, en los apartados para estacionamiento en algunas casas hay basura, hierba crecida, carros abandonados y oxidados, también en su mayoría hay casas que han sido modificadas con bardas y techo en la parte del estacionamiento con el fin de que queden completamente cubiertas.

Se encuentran familias integradas por ambos padres e hijos, así también, por sólo la madre y los hijos, y en distintos casos, los niños se encuentran al cuidado de personas ajenas a la familia (Abuelitos, tíos, etc). Aproximadamente en cada familia hay tres hijos.

H) Organizaciones e instituciones

En el fraccionamiento podemos encontrar 4 escuelas: 2 preescolares, 1 primaria y 1 secundaria. También se comenta que cerca de ahí existen escuelas que no fueron terminadas y se encuentran en obra negra.

De acuerdo a la salud cuentan con farmacias que son parte de los hogares y se desconoce si cuentan con algún servicio médico dentro de la misma. De ahí los lugares más cercanos al fraccionamiento que cuentan con servicios médicos se encuentran a aproximadamente unos 15 minutos del lugar.

Con relación a organizaciones religiosas predominan diversas religiones dentro de la comunidad.

I) Problemáticas

Las problemáticas encontradas son las siguientes:

- Adaptación social; muchos niños son nuevos en el fraccionamiento, pueden residir en él desde días hasta años.
- Drogadicción
- Alcoholismo
- Tabaquismo
- Desintegración familiar
- Delincuencia
- Falta de autoridades de seguridad

J) Características de los padres de familia

Entre las características de los padres de familia podemos encontrar que una gran parte son militares, es por ello que varios niños no tienen durabilidad en el preescolar. Podemos encontrar también obreros y madres solteras. La escolaridad de los padres de familia que abundan es secundaria.

ESCUELA (De manera presencial)

A) Organización

El Jardín de niños tiene una infraestructura bastante amplia, además de que se encuentra en buenas condiciones. Su tipo de organización es de una escuela completa que cuenta con un horario de 8:30 a.m. a 12:15 p.m. La escuela cuenta con 6 grupos, de los cuales, dos de ellos son mixtos.

El personal que integra el equipo de trabajo del Jardín de niños es el siguiente:

- Directora escolar
- 3 maestras que imparten tercer grado
- 1 maestra que imparte segundo grado
- 2 maestras con grupos multigrado de primero y segundo.

- Profesor de música
- Profesor de Educación física

La mayoría de las docentes tienen el grado de Lic. En Educación Preescolar. La relación entre ellas y la directora es muy buena. Existe muy buena comunicación entre el colectivo y los problemas se resuelven entre todas.

B) Infraestructura

Está conformado por 11 aulas y su organización es la siguiente:

- 6 de ellas serían utilizadas como salones de clase, las aulas contenían:
 - Estantes
 - Lockers para los niños
 - Pizarrón
 - Repisas
 - Mesas
 - Sillas
 - Escritorio
- También podemos encontrar un salón audiovisual
- Bodega
- Biblioteca
- Comedor
- Dirección que cuenta con 3 oficinas dentro de ella y baño.
- También podemos encontrar dos espacios de baños de niños y niñas.
- A su vez, encontramos un espacio donde se guardan las cosas de limpieza.

También se cuentan con dos áreas de baño para niñas y niños, lavaderos, áreas verdes, canchas de fútbol, estacionamiento, explanada, un baño para maestras, una resbaladilla que no se utiliza; cuenta con servicios como luz, drenaje, agua potable e

internet. Se cuenta además con 8 rampas para silla de ruedas y en el baño podemos encontrar un espacio para personas con discapacidad.

El comedor contaba con estufa, licuadora, horno de microondas, refrigerador y parrilla. El espacio es bastante amplio y por ello, todos los niños comían al mismo tiempo.

El aula de material contaba con pelotas, aros, cuerdas, traga bolas, juegos, telas, títeres, alfabetos, geo planos, material de ensamble. Cada aula contaba con mesas, sillas, bocina, computadora (no todas funcionan), pizarrón blanco, escritorio, repisas, un mueble para material.

Escuela (De manera virtual)

Cada grupo trabaja de acuerdo a la organización de la docente titular, se utilizan diversas plataformas para establecer comunicación con los padres de familia y alumnos como lo son:

- Grupos de WhatsApp y Facebook
- Video llamadas
 - Meet
 - Zoom
 - Salas de Facebook
 - Videollamada en WhatsApp

Se utilizan además, distintas aplicaciones y plataformas para crear contenido digital para los niños y así se tenga una asistencia regular en cada grupo. Algunas de ellas son: Canva, Slides go, Power Point, TikTok, PicsArt, Cut Crease, etc.

Los acuerdos entre maestras se toman en la plataforma “Meet”, los días jueves realizando reuniones técnicas a las 11:00 a.m; en estas sesiones se tiene un

documento de “Acuerdos” en el cual se anotan las fechas y las acciones a realizar como colectivo docente. De igual forma se trabaja con el *Programa Escolar de Mejora Continua*, desarrollando el tema de las emociones, se habla acerca de las estrategias implementadas a lo largo de la semana, qué funcionó, qué fracasó y qué se puede mejorar.

Los acuerdos grupales se toman en cuanto a la organización de cada grupo, ya que cada uno tiene su plataforma para trabajar y su ritmo.

C) Grupo central de la investigación

De manera virtual, se realizan video llamadas con los niños los días jueves y viernes en 4 horarios distintos (dos horarios para cada día), cada niño elige en qué horario y qué día se quiere conectar a la sesión. Los días lunes, martes y miércoles se empleaban para prever los materiales a utilizar los días siguientes, además también en estos días se desarrollan las actividades individuales propuestas en la planeación. En estas video llamadas asisten semanalmente 18 niños aproximadamente.

El grupo de 2° “A” está conformado por 27 alumnos, cuyas edades oscilan entre los 4 y 5 años, 25 de estos alumnos radican en el fraccionamiento y sólo dos de ellos viven en un lugar distinto.

De acuerdo con las actividades llevadas a cabo en esta nueva modalidad, en cuanto al diagnóstico realizado por la docente titular, se ha identificado que los niños reconocen cuál es su nombre y lo escriben. Saben contar del 1 al 20, identifican las partes del cuerpo y las nombran.

Han desarrollado la ubicación espacial y en las clases de educación física y música, están desarrollando habilidades motrices acordes a su edad por ejemplo saltar, lanzar, atrapar, rodar, etc. Así como habilidades cognitivas tales como ritmo, gestos, secuencias de movimientos, etc.

En cuanto a lenguaje y comunicación, los niños conocen las vocales y comienzan a ubicar distintas letras del abecedario (M, S, P, T, L)

De acuerdo al tema de la alimentación, se ha encontrado información muy útil en el grupo ya que en su mayoría, los niños ya conocían el plato del buen comer antes de ser presentado por la docente en formación. Esto ha llevado a deducir que los padres han acercado a los niños de manera autónoma a los hábitos alimenticios, ya que el grupo en su mayoría está conformado por alumnos que acaban de ingresar a la escuela por primera vez.

Sin embargo, se considera de suma importancia abordar este tema de investigación porque recientemente se han aplicado las normas establecidas en el Diario Oficial de la Federación, en donde se estipulan las nuevas normas de etiquetado.

1.2 Objeto de estudio

Durante las prácticas profesionales realizadas a lo largo de la licenciatura, se han identificado cuáles son los hábitos alimenticios que tienen los niños, incluso los padres de familia ya que sabemos que esto viene desde casa.

En la actualidad se encuentra en los planes y programas de estudio de educación básica, el desarrollo de una vida saludable, además, de acuerdo al Documento Oficial de la Federación, la NOM-051-SCFI/SSA1-2010, establecida el día 27 de marzo de 2020, la cual nos habla de las nuevas especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas pre-ensados.

Esta Norma Oficial Mexicana tiene por objeto establecer la información comercial y sanitaria que debe contener el etiquetado del producto pre-ensado destinado al consumidor final, de fabricación nacional o extranjera, comercializado en territorio nacional, así como determinar las características de dicha información y establecer un

sistema de etiquetado frontal, el cual debe advertir de forma clara y veraz sobre el contenido de nutrientes críticos e ingredientes que representan riesgos para su salud en un consumo excesivo.

Estas nuevas normas nos dan mucho de qué hablar, sobre todo en el preescolar porque podemos fomentar desde temprana edad que los niños cuiden lo que comen y se den cuenta de lo que nos hace daño. Como docente en formación considero que es de suma importancia tener un estilo de vida saludable porque nos favorece en tener una mejor calidad de vida.

Se puede identificar en el grupo que, aunque los niños conocen qué alimentos son saludables y cuales son comida chatarra, le toman muy poca importancia a la sana alimentación al igual que los padres de familia, ya que se han brindado alternativas “económicas” y saludables para preparar o consumir.

1.3 Preguntas de investigación

Eje epistémico

¿Cómo podemos desarrollar una vida saludable en los niños por medio de los campos y áreas del plan y programa de estudios?

Preguntas subsecuentes

- ¿Qué importancia tiene una alimentación saludable en los niños de Educación Preescolar?
- ¿Qué beneficios tiene para nuestra vida desarrollar hábitos alimenticios correctos desde la educación preescolar con los niños del 2° "A" del jardín de Niños?

1.4 Objetivos

1.4.1 Objetivo general.

Orientar a los niños hacia una vida saludable con distintas actividades, juegos y estrategias propuestas a lo largo del ciclo escolar reconociendo la importancia de una sana alimentación.

1.4.2 Objetivos específicos.

- Dar a conocer a los niños la importancia de una vida saludable.
- Acercar a los alumnos a una alimentación saludable por medio de diversas actividades lúdicas propuestas en las planeaciones.

1.5 Justificación del problema de investigación

La investigación realizada nos permitió tener un acercamiento al contexto de los niños en cuanto a su alimentación, ¿Qué alimentos consumen regularmente? ¿Qué alimentos podemos encontrar en casa?

Los tiempos actuales demandan enfocar la educación desde una sana alimentación y una vida saludable para erradicar la obesidad en la que nos encontramos, ya que, de acuerdo a la Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) 2019, México se encuentra en el Segundo lugar de obesidad en la población

adulto y ocupa el cuarto lugar en obesidad infantil. Los números son bastante alarmantes, por ello a continuación se realizó un acercamiento a los nuevos programas y leyes implementadas por el gobierno de México para disminuir las cifras de desnutrición.

De acuerdo a los objetivos del desarrollo sostenible, la Asamblea General de la Organización de las Naciones Unidas (ONU), propone la Agenda 2030; en el segundo punto de dicha agenda, podemos dar cuenta que para el año 2030, se pretende poner fin al hambre y asegurar el acceso de todas las personas, en particular los pobres y las personas en situaciones vulnerables, incluidos los lactantes, a una alimentación sana, nutritiva y suficiente durante todo el año.

También se pretende poner fin a todas las formas de malnutrición, incluso logrando, a más tardar en 2025, las metas convenidas internacionalmente sobre abordar las necesidades de nutrición de niños, adolescentes, mujeres embarazadas y lactantes y personas de la tercera edad. En cuanto al contexto del grupo, más adelante se realiza una reflexión acerca de los hábitos alimenticios en el hogar.

En la población preescolar, los alimentos que consumen los niños, son brindados por los padres y madres de familia, quienes son los que seleccionan, preparan y consumen según sus hábitos, costumbres, tradiciones, contexto y preferencias alimentarias; el consumo del tipo y calidad de alimentos de los niños va influir en su estado nutricional y crecimiento y desarrollo.

Para el desarrollo de este proyecto de investigación se retomó el programa de estudios *Aprendizajes clave para la educación integral* correspondiente a la Educación Preescolar, Plan de Estudios 2017 como apoyo a las actividades que se pretendían aplicar. En dicho proyecto se cree pertinente resaltar el campo de formación académica Exploración y Comprensión del Mundo Natural y Social. La competencia que se atendió con mayor fuerza fue acerca del tema Mundo Natural, en el eje cuidado de la salud. El

aprendizaje esperado es "Reconoce la importancia de una alimentación correcta y los beneficios que aporta al cuidado de la salud".

De acuerdo a dicho plan de estudios mencionado anteriormente, es necesario recalcar que hemos de conocer y poner en práctica los cuidados que requiere nuestro cuerpo, para ello debemos saber cómo lograr una adecuada alimentación y los beneficios que aporta. (SEP 2017)

Se considera importante crear conciencia de la sana alimentación en el preescolar, de acuerdo al desarrollo cognitivo del niño. Jean Piaget desarrolló la "Teoría Cognoscitiva" a partir de la cual planteó que el desarrollo cognitivo, es una construcción continua del ser humano, marcada por varias etapas, necesidades y acciones. Piaget divide esas etapas en periodos de tiempo y define el momento y el tipo de habilidad intelectual que un niño desarrolla según la fase cognitiva en la que se encuentra.

Se retoma a Jean Piaget y a la segunda etapa de desarrollo cognoscitivo la cual nos dice que "Los niños empiezan a ganar la capacidad de ponerse en el lugar de los demás y por esta razón, son capaces de actuar y hacer juegos de rol. A pesar de este cambio, el egocentrismo sigue de alguna manera presente y por esto, hay dificultades a la hora de acceder a pensamiento o reflexiones más abstractas.

En esta etapa, los niños aún no pueden realizar operaciones mentales complejas, tal como lo hace un adulto", por eso, Piaget también habla de lo que se conoce como "pensamiento mágico" que surge de asociaciones simples y arbitrarias que el niño hace cuando intenta entender cómo funciona el mundo.

Algunos eventos propios de esta fase son:

- **Primeras interacciones sociales** fuera del contexto familiar. (Escuela)
- **Ampliación del vocabulario** (debido a la interacción social y el aprendizaje escolar).

- **Desarrollo de la empatía** y la capacidad para interpretar roles, separándolos de la realidad.
- **Pensamiento de carácter egocéntrico** (centrado en sus necesidades).
- **El niño siente mucha curiosidad por entender el mundo**, por lo que suele preguntar el “por qué” de las cosas.

De acuerdo con Amat Huerta Ma, [Et. Al] (2006) “La alimentación durante la edad pediátrica tiene una gran trascendencia en la proyección de la calidad de vida del adulto, una alimentación inadecuada por sí sola puede ser un factor de riesgo” (p. 17)

Esta cita nos hace énfasis en el desarrollo de una buena alimentación desde edades tempranas para que como niños, adolescentes, o adultos no se adquieran enfermedades provocadas por una mala calidad de vida en cuanto a los alimentos. Por ello, es importante que, desde esta edad, los niños conozcan las enfermedades y las consecuencias que conlleva la mala alimentación.

La ONU, refiere que la infancia es el periodo en que se sientan las bases de todo el desarrollo posterior del individuo. Este periodo es de crucial importancia, puesto que tiene lugar a procesos neurofisiológicos que configuran las conexiones y las funciones del cerebro, las cuales definen en parte importante la naturaleza y la amplitud de las capacidades adultas.

Asimismo, en la adopción de los hábitos alimentarios en el preescolar intervienen principalmente tres agentes; la familia, los medios de comunicación y la escuela. En el caso de la familia, es el primer contacto con los hábitos alimentarios ya que sus 2 integrantes ejercen una fuerte influencia en la dieta de los niños y en sus conductas relacionadas con la alimentación, y cuyos hábitos son el resultado de una construcción social y cultural acordada implícitamente por sus integrantes.

Capítulo 2. Metodología de la investigación

2.1 Metodología

Para llevar a cabo la investigación, se utilizó una metodología con perspectiva epistemológica interpretativa que orienta la investigación en el campo de la educación partiendo de la etnografía. En la metodología etnográfica, de acuerdo a Peralta, (2009: 33-52), el investigador debe estar preparado para vincularse a la comunidad que desea conocer, además debe ser una persona que esté dispuesta.

Esto nos quiere decir que el investigador debe involucrarse en el contexto y en la participación con los miembros del grupo que se tiene por objeto de estudio, así se puede conocer un panorama más amplio para el desarrollo de la investigación.

Bertely (2002), señala que para realizar una investigación etnográfica es necesario seleccionar situaciones empíricas significativas y relevantes como el contexto, es un recurso para la recuperación y la reflexión sobre la práctica docente y sus condicionantes sociales e institucionales, al mismo tiempo como insumo para la imaginación de nuevas formas de enseñanza y de organización escolar.

Para este documento se seleccionó el Jardín De Niños que se encuentra dentro de un contexto urbano, siendo un fraccionamiento en donde viven el 98% de los niños.

El grupo central seleccionado para dicha investigación fue el 2° “A” tomando en cuenta a la docente titular, alumnos y padres de familia.

Sampieri (2002) menciona que la investigación etnográfica es "La descripción y explicación de los elementos y categorías que integran al sistema social: historia y evolución, estructura (social, política, económica, etc.), interacciones, lenguaje, reglas y normas, patrones de conducta, mitos y ritos". (p.485)

Este estudio es realizado mediante conversaciones y entrevistas a estos grupos, así como por registro de fotografías y vídeos. La etnografía organiza y describe detalladamente la historia, las costumbres, las tradiciones, los mitos, las creencias, el lenguaje, las genealogías, las prácticas, etc. de las diferentes razas, culturas o pueblos del mundo. Para ello, emplea sobre todo un método cualitativo, más que el cuantitativo.

La etnografía tiene sus orígenes en la antropología y la sociología. Anthony Giddens (2019), sociólogo, la define como el estudio directo de personas o grupos durante un cierto período, utilizando la observación participante o las entrevistas para conocer su comportamiento social.

En esta investigación, se retoma la observación participante y las entrevistas para acercarse más al grupo focal de investigación y así desarrollar mejores estrategias de indagación.

Scollon y Wong Scollon (2001) la denominan “interacción del observador con los miembros”. El resultado es un proceso que consigue adentrarse, tanto teórica como metodológicamente, en los que a menudo indirectos y siempre complejos vínculos que existen entre el discurso y la acción (Scollon 2001, p. 212-213). En este caso, como ya se mencionó anteriormente, se trabajó de manera conjunta con los miembros del grupo, adentrándose más al área en el que se desenvuelven los niños.

La etnografía establece que para ir nombrando a los sujetos se debe tomar una clave, sin embargo Velazco (2018) dice que no, porque objetiva la subjetividad y la etnografía no pretende objetivar al sujeto, es por ello que en las entrevistas que se realizaron para esta investigación se utilizan seudónimos para nombrar a los sujetos en el Anexo 1 se coloca la entrevista realizada a los niños, se puede observar la forma de aplicación de dicho instrumento y las respuestas obtenidas por parte de los alumnos.

Según Hammersley y Atkinson “es simplemente un método de investigación social, que puede parecer particular o de tipo poco común, pero que trabaja con una amplia serie de fuentes de información” (Denscombe, 1998, p. 15). Esto hace referencia a las herramientas de investigación que se utilizan para la obtención de datos como lo son las entrevistas.

Blaxter (2008) menciona que la entrevista es uno de los medios para acceder al conocimiento, las creencias, los rituales de la vida de una sociedad o cultura. Las entrevistas son una herramienta básica para la obtención de información, existen las entrevistas estructuradas y las semiestructuradas.

La entrevista estructurada exige respuestas específicas y la semiestructurada tanto específicas como hacer que el sujeto se exprese. En este caso se utilizó la entrevista estructurada ya que permite obtener información sin desviarse del tema con los alumnos, la docente titular y los padres de familia.

2.2 Procedimientos para recolección de datos

Para realizar la investigación se implementaron distintas herramientas y procedimientos para la recolección de datos, los cuales son:

Observación: Supo, J (2014) nos menciona que la observación es una técnica de recolección de datos prospectiva. La observación no participante es cuando no

perturba la acción o situación que se está investigando, en cambio la observación participante sucede cuando el investigador se incluye en el grupo, hecho o fenómeno observado con la finalidad de conseguir información “desde adentro”. Puede ser natural cuando el observador pertenece al conjunto humano que investiga y artificial cuando la integración del observador es a propósito de la investigación.

Entrevista: Ander-Egg nos dice que "La entrevista consiste en una conversación entre dos personas por lo menos, en la cual uno es entrevistador y otro u otros son los entrevistados; estas personas dialogan con arreglo a ciertos esquemas o pautas acerca de un problema o cuestión determinada, teniendo un propósito profesional, que puede ser «...obtener información de individuos o grupos; facilitar información, influir sobre ciertos aspectos de la conducta (...) o ejercer un efecto terapéutico" (1982, p. 226)»

Según Sierra (como se citó en Galindo, 1998), la entrevista es "una conversación que establecen un interrogador y un interrogado para un propósito expreso. (...) una forma de comunicación interpersonal orientada a la obtención de información sobre un objetivo definido". (pp.281-282).

Vemos entonces que todas las definiciones apuntan a los mismos aspectos: una o más personas, una de las cuales (y sólo una) es el entrevistador, en tanto que la otra u otras es (son) el (los) entrevistado(s), quienes se encuentran físicamente en un mismo espacio para conversar en los términos establecidos por el entrevistador: estructura, fines, duración del encuentro, roles, tema, etc. y donde el entrevistador procurará obtener del entrevistado determinadas informaciones.

Análisis de evidencias: El análisis de las evidencias en la investigación es de suma importancia para continuar con este proceso, ya que con ello he podido conocer el contexto en que se desarrollan los alumnos.

Documentación: De acuerdo con Supo, J (2014) la documentación constituye la técnica de recolección de datos más básica; corresponden a los estudios retrospectivos

donde es la única forma disponible de recopilar la información. Los estudios basados en la documentación no cuentan con instrumentos de medición, únicamente con una ficha de recolección de datos donde debemos copiar y trasladar la información previamente registrada.

2.3 Estrategias de análisis y tratamiento de la información

Indicadores: (Diario) De acuerdo con Mondragón (2002) un indicador es una herramienta para clarificar y definir, de forma más precisa, objetivos e impactos (...) son medidas verificables de cambio o resultado (...) diseñadas para contar con un estándar contra el cual evaluar, estimar o demostrar el progreso (...) con respecto a metas establecidas, facilitan el reparto de insumos, produciendo (...) productos y alcanzando objetivos.

Los indicadores son elementales para evaluar, dar seguimiento y predecir tendencias de la situación así como para valorar el desempeño institucional encaminado a lograr las metas y objetivos fijados en cada uno de los ámbitos de acción. Dentro de la investigación los indicadores fueron esenciales para facilitar la obtención de información en el análisis de entrevistas, diarios y fotografías.

Para el diario y la entrevista se diseñaron indicadores específicos de acuerdo a las situaciones de aprendizaje y así estos tenerlos en cuenta para al momento de redactar en dichos documentos de trabajo e investigación. Esto fue de utilidad para ver qué se ha logrado o que se observó en el desarrollo de la actividad en función de lo que se deseaba obtener.

Identificación de indicadores: En cuanto a las entrevistas una vez respondidas, analizarán los datos para así poder ver qué es lo que más comentan y de ahí seleccionar algunos indicadores que servirán para dar sustento a la investigación.

En las fotografías de igual forma se seleccionarán las más significativas para poder hacer el análisis de estas y ver qué es lo que más se observa para destacar los avances de los aspectos en torno a alimentación y así esta información poder llevar los demás capítulos de la investigación.

Capítulo 3. Importancia de buenos hábitos alimenticios en los niños

3.1 La importancia de la vida saludable

De acuerdo a la Fundación Española de Dietistas, consultada en <http://www.fedn.es/a-actuacion/a-c-cientifico/grep-aedn/documentos-grep> existen distintos conceptos que definen cuándo considerar que nuestra alimentación es sana, los cuales se enlistan a continuación:

- Satisfactoria: agradable y placentera para los sentidos. De acuerdo con este punto, es necesario explicar que la alimentación debe tener un balance entre las secciones del plato del buen comer.
- Suficiente: que cubra las necesidades de energía, en función de las necesidades de las diferentes etapas o circunstancias de la vida. Este concepto hace referencia a conocer las cantidades correctas de consumo ya que muchas veces no se es consciente de la alimentación que llevamos y esto recae en los excesos
- Completa: que contenga todos los nutrientes que necesita el organismo y en cantidades adecuadas. Este concepto va en concordancia con los dos

anteriores y se refiere a incluir un alimento de cada sección del plato del buen comer sin dejar fuera ninguna área

- Equilibrada: con una mayor presencia de una amplia variedad de alimentos frescos y, sobre todo, de origen vegetal, y con una escasa o nula presencia tanto de bebidas alcohólicas como de alimentos con baja calidad nutricional.
- Armónica: con un equilibrio proporcional de los macronutrientes que la integran.
- Segura: sin dosis de contaminantes biológicos o químicos que superen los límites de seguridad establecidos por las autoridades competentes, o exenta de tóxicos o contaminantes físicos, químicos o biológicos que puedan resultar nocivos para individuos sensibles. Esto quiere decir que se deben evitar alimentos con colorantes o saborizantes artificiales, así como sustancias que dañen nuestro cuerpo.
- Adaptada: que se adapte a las características individuales (situación fisiológica y/o fisiopatológica), sociales, culturales y del entorno del individuo. Es importante tener una dieta balanceada sin dejar de lado la cultura de cada familia o del contexto y las cuestiones económicas además de considerar los alimentos que se tengan a la mano, ya que a veces se tiene la creencia de que comer sano es comer caro.
- Sostenible: que su contribución al cambio climático sea la menor posible. Este punto nos habla de cuidar al medio ambiente de acuerdo a lo que consumimos y evitar en medida de lo posible envolturas y plásticos que no sean reutilizables.

La importancia de una vida saludable, desde el punto de vista de esta investigación, radica esencialmente en erradicar los malos hábitos alimenticios que se tienen y eliminar el tabú de “Alimentarse sanamente sólo es para personas con dinero porque es caro”. Desde esta perspectiva se realizaron actividades (Explicadas en el

siguiente capítulo) encaminadas a una dieta balanceada al alcance de todos los padres de familia.

Se pretendía alcanzar en este capítulo la eliminación de los mitos sobre la alimentación saludable, de acuerdo a la página web: <https://prevencionar.com/2019/06/04/8-falsos-mitos-sobre-las-alimentacion-saludable/>

algunos de ellos son los siguientes

1. Se debe tomar la fruta fuera de las comidas.
2. Es mejor beber agua fuera de las comidas, que en las comidas.
3. El huevo es malo para el colesterol.
4. Se debe tomar suplementos dietéticos y vitamínicos para mejorar la salud.
5. Si realizo actividad física/ejercicio, puedo comer y beber lo que quiera.
6. Los alimentos que llevan grasas vegetales son siempre más saludables que los que contienen grasas animales
7. El pan es un alimento no saludable
8. Los alimentos congelados son menos nutritivos que los frescos

3.2 Los hábitos alimenticios en el hogar

La investigación permitió un acercamiento a la alimentación en el hogar. Se pudieron recuperar diversos aspectos gracias a un formulario de Google que contestaron los padres de familia, en el cual se recuperan diversos indicadores tales como: qué bebidas consumen con mayor frecuencia, qué tipo de comida consumen, qué tipo de alimentos incluyen en su dieta de la semana y si existen familiares con alguna enfermedad como: diabetes, hipertensión, sobrepeso, obesidad, etc.

Esto nos ayudó a acercarnos más al contexto familiar en el que se desenvuelven los alumnos, ya que aunque no todos respondieron el formulario, se pudo hacer un análisis de las 13 respuestas obtenidas por parte de los padres de familia.

De acuerdo con las respuestas en el formulario, se encontró lo siguiente:

- El alimento que se consume con mayor frecuencia es el pollo (100%), frutas y verduras (100%) y alimentos de origen animal, tales como: huevo, leche, queso, etc. (84.6%)
- Un 7.7% de la población entrevistada no realiza desayuno, mientras que el 92.3% si lo realiza
- Del total de la población entrevistada, un 69.2% realiza tres comidas al día mientras que el 30.8% realiza cuatro comidas al día
- De acuerdo al indicador de “Bebidas hidratantes”, un 100% de la población consume agua simple diariamente, sin embargo también se encontró que un 38.5% toman jugo, 46.2% beben refresco, 69.2% preparan agua natural en casa y sólo un 7.7% utilizan saborizantes artificiales.
- Con base en la pregunta ¿Cuántas veces a la semana consumen comida chatarra? un 15.4% respondió que nunca lo hacen, sin embargo, un 46.2% una vez a la semana, 23.1% de la población consume este tipo de alimentos 2 veces a la semana y un 15.4% lo hacen de tres a cuatro veces por semana.
- En el 53.8% de la población, no existen enfermedades como: Diabetes, hipertensión, sobrepeso, obesidad, etc.
- En el 46.2% existen enfermedades mencionadas anteriormente, podemos encontrar que las más frecuentes son: Hipertensión, diabetes y obesidad.

Esto llevó a la reflexión de que, si bien, existen buenos hábitos alimenticios por parte de algunas familias. Sin embargo después de la revisión de manera individual de las preguntas, pude rescatar que en las familias en las que se consume mayor número de veces a la semana comida chatarra, es en donde existen enfermedades como hipertensión, diabetes y obesidad. En cambio, en las demás familias, existen escasas enfermedades de este tipo.

Después de realizar esta entrevista, se decidió llevar a cabo las actividades enfocadas en alimentos saludables para dar una idea a los padres y madres de familia

acerca de cómo se pueden incluir todas las áreas del plato del buen comer al momento de cocinar.

También se realizaron “Snacks saludables” para los niños y se les brindó la opción de realizarlos con las frutas y verduras de su preferencia.

Capítulo 4. Vinculación y aplicación de la sana alimentación con los campos y áreas

Derivado de la priorización de campos formativos o áreas de desarrollo personal y social, se retoman únicamente los que más se trabajan en preescolar. Es por ello que en esta investigación únicamente se desarrollan estrategias de trabajo con: Lenguaje y Comunicación, Pensamiento matemático y Exploración y comprensión del Mundo Natural y Social.

Se decide realizar la investigación de esta manera dadas las circunstancias del trabajo en línea y la organización llevada a cabo pues en cuanto al horario, se realizaba el trabajo únicamente los días jueves y viernes. Es por ello que sólo se consideran los campos con mayor peso en preescolar, sin restarle importancia a las áreas de desarrollo personal y social.

En cuanto a Educación Física, bien se sabe que es importante ya que los hábitos alimenticios van de la mano con esta parte, sin embargo aquí se retomó a grandes

rasgos porque los niños trabajan con el promotor de dicha área. Las actividades realizadas para esta investigación consistieron en realizar por lo menos 5 minutos de activación física con los niños en las sesiones virtuales. También se incluyeron ejercicios tales como yoga y baile.

Se retoma el eje de cuidado de la salud y se relaciona con un desarrollo físico sano (hacer ejercicio regularmente, mantener un peso adecuado, alimentarse en forma sana). Esto implica que los niños practiquen hábitos de higiene personal, así como ejercicio diario para fortalecerse, además de que se busca que comprendan que una alimentación correcta y medidas básicas para evitar las enfermedades mencionadas con anterioridad contribuyen a lograr estilos de vida saludables.

El *Proyecto de Educación 2030*, trata de clarificar la vinculación de los campos y áreas entre sí, llegando finalmente a una competencia que atiende una acción. Se retoman los conocimientos, habilidades, actitudes y valores para combinar estas dimensiones, ya que están articuladas entre sí y son inseparables de cierta manera ya que van entrelazadas una con otra.

Cada componente de los *Aprendizajes Clave para la Educación Integral* (SEP, 2017) responde a la naturaleza diferenciada de éstos, sin embargo, los 3 interactúan para formar integralmente a los alumnos. De ello, surge la idea de vincular los campos con la sana alimentación, para así desarrollar un panorama más amplio de lo que se trabajó, ya que se desarrollaron diversas estrategias para poder vincular un aprendizaje esperado con otros campos.

En las actividades implementadas para recabar información, se abordó principalmente el campo de Exploración y comprensión del mundo natural y social, el cual nos dice:

En este campo se incluyen Aprendizajes esperados que están relacionados con el cuidado de la salud, orientados al cuidado de sí mismos y a la comprensión y práctica de acciones favorables para mantener y promover un estilo de vida

saludable. Si bien la escuela no puede modificar directamente las condiciones de vida, económicas o sociales de las familias de los alumnos, fundamentales en su estado de salud, sí puede contribuir a que los niños comprendan la importancia de mantenerse saludables. (SEP, 2017, p.257)

Siguiendo la lógica de esta cita textual, hace referencia a los hábitos de higiene y de salud que deben poseer los alumnos en edad preescolar. La importancia de la salud e higiene en preescolar es un hecho que los va a marcar el resto de su vida.

4.1 La sana alimentación vinculada y aplicada con Lenguaje y comunicación

De acuerdo con el Plan y Programa de Estudios de Educación Preescolar *Aprendizajes Clave para la Educación Integral* (2017) es importante realizar la vinculación con los distintos campos y áreas, por ello este está ideado para que sea flexible entre todos los aprendizajes esperados.

Dicho esto, cómo primer momento se retoma el campo de Lenguaje y comunicación para aplicar estrategias de sana alimentación con los niños y padres de familia. Se retomaron aprendizajes esperados de dicho campo:

Ámbito: Participación social

Prácticas sociales de lenguaje: Producción e interpretación de una diversidad de textos cotidianos.

Aprendizaje esperado vinculado: Escribe instructivos, cartas, recados y señalamientos utilizando recursos propios.

En esta parte, se realizan los ya mencionados snacks saludables con los niños en los cuales se hace énfasis en una sana alimentación. Para ello se utiliza la fruta de su preferencia y se cubre con el chocolate que tengan a la mano y posteriormente se decora con nueces, almendras, pasas, amaranto o cualquier fruto seco, esto con la intención de que los alumnos conozcan una opción “sana” y dulce.

La actividad resultó exitosa ya que a los niños les llamó mucho la atención y expresaron el gusto por este snack. En cuanto a la vinculación, se les pidió en las actividades previas investigar qué es una receta y un instructivo, de cuántas partes se compone y cómo realizarlo. Posterior a la actividad, se les pidió escribir o dibujar en su cuaderno los materiales utilizados y los pasos a seguir.

Después de realizar dichas actividades, se les solicitó de tarea, realizar otro instructivo acerca de un postre saludable que ellos ya conocieran para compartirlo con el resto del grupo. En esta parte, hubo niños que realizaron un menú con pequeñas comidas para cada horario, por ejemplo, desayuno, comida y cena. Tomaron en cuenta los pasos a seguir y los productos a utilizar para la elaboración.

Brindar opciones de este tipo a los niños y a las familias es importante ya que ellos notaron que fue una actividad, además de divertida, económica ya que son cosas que tenían a su alcance, además que a los niños les gustó mucho el sabor. Esta actividad se realizó precisamente con el objetivo de dar a conocer opciones saludables, ricas y por supuesto, económicas, así los padres de familia van visualizando que comer sano no es sinónimo de comer caro.

“Leer textos (informativos, cuentos, fábulas, leyendas, poemas, recados, instrucciones, invitaciones, felicitaciones) en voz alta para los niños como parte de procesos de indagación, para saber más acerca de algo, para consultar diversas fuentes y propiciar la comparación de la información que se obtiene de ellas; para disfrutar, conocer diversas versiones del mismo cuento, historias y lugares reales y fantásticos; para saber cómo seguir procedimientos; para felicitar, saludar, compartir información”. (SEP, 2017, p.204).

Se decidió implementar esta estrategia tomando en cuenta el libro aprendizajes clave, ya que identifica como parte fundamental en la enseñanza, los instructivos y recetas, incluyendo la lectura dentro de los procesos de aprendizaje. La actividad sobre la alimentación se realizó retomando el diagnóstico previo que se aplicó al inicio de la investigación.

4.2 La sana alimentación vinculada y aplicada con Pensamiento Matemático

Para el desarrollo de la vinculación y aplicación de este campo, se realiza un mini proyecto de una semana, tomando en cuenta 4 días de intervención los cuales fueron: lunes, martes, jueves y viernes, dividiendo al grupo en cuatro grupos.

En estas sesiones se trabajó dos grupos por día, (Los mismos del día lunes se conectaron el día jueves, los del martes, el día viernes) esto para realizar de mejor manera las actividades y no saturar la manera de trabajo.

En las sesiones virtuales del día lunes y martes, se comenzó hablando del trabajo como maestras y posteriormente sobre el trabajo de sus familiares. Se les explicó que cuando alguien trabaja, gana dinero y que ese dinero de nuestro trabajo, se utiliza para cubrir las necesidades básicas y se les cuestionó si conocían cuáles eran estas necesidades básicas. Se les preguntó posteriormente a los niños qué creían ellos que se puede comprar con dinero.

La siguiente parte del proyecto constaba de realizarle un par de preguntas a los niños las cuales fueron: ¿En qué han visto que gastan dinero en casa? ¿Y ustedes cuando tienen dinero, en qué lo gastan? Los niños, en la sesión virtual, realizaron un dibujo acerca de cómo se gasta el dinero en casa. Se les explica además el valor de las monedas y que cada una tiene un valor monetario, también se les mostró unas imágenes acerca de la equivalencia de cada una.

Posteriormente se les mostró una imagen que incluía alimentos chatarra, alimentos sanos y sus precios y se les cuestiona ¿Qué conviene comprar? ¿Por qué? Se les realizaron las siguientes preguntas:

- Si tengo una moneda de 10 pesos, ¿Qué puedo comprar?
- Si tengo una moneda de 2 y una de 5, ¿Cuánto es? ¿Para qué me alcanza?

De acuerdo al plan y programa de estudios para Educación Preescolar, nos dice que la actividad matemática tiene la finalidad de propiciar procesos para desarrollar otras capacidades cognitivas, como clasificar, analizar, inferir, generalizar y abstraer, así como fortalecer el pensamiento lógico, el razonamiento inductivo, el deductivo y el analógico.

Según Vygotsky, este proceso de enseñanza y aprendizaje es en el que las intenciones educativas dirigidas a metas y las acciones del maestro son negociadas a través de las acciones del aprendizaje.

De acuerdo a la evaluación se realizan los siguientes indicadores:

- Logran identificar el valor de las monedas
- Logran identificar la equivalencia de las monedas
- Atienden a las consignas dadas por la docente en formación
- Realizan conteo

4.3 La sana alimentación vista desde el campo de exploración y comprensión del mundo natural y social

En este campo, se dio a conocer a los niños que existen enfermedades que son provocadas por los malos hábitos alimenticios. Ellos con ayuda de mamá o papá, realizaron una investigación sobre cuáles son esas enfermedades.

Por parte de la docente en formación, posteriormente se dio a conocer a los niños que existen enfermedades que son provocadas por los malos hábitos alimenticios y se les pregunta cuáles recuerdan de acuerdo a lo investigado en compañía de mamá o papá. Los niños lograron nombrar enfermedades, sin embargo la más repetitiva fue obesidad y sobrepeso, que también son las enfermedades que están presentes en la entrevista realizada a los padres de familia.

Se hizo una lluvia de ideas acerca de las enfermedades investigadas y por parte de la docente titular, se les presentó un vídeo acerca de cómo prevenir estas enfermedades por ejemplo:

- Diabetes
- Obesidad
- Osteoporosis.
- Cáncer de Colón.
- Sobrepeso
- Hipertensión arterial.

También se les presentaron las enfermedades que son provocadas por los malos hábitos de higiene:

- Tifoidea
- Diarrea
- Cólera

Los niños elaboraron un cartel informativo que hablaba sobre las enfermedades investigadas en donde explicaron qué son y cómo evitarlas

Por ejemplo:

- Lavar correctamente las manos
- Desinfectar frutas y verduras
- Evitar el consumo de alimentos grasos

Conclusiones y hallazgos

Con base en los propósitos que tiene la educación básica en el plan de estudios 2017, es formar a individuos con capacidad para pensar, crear y resolver problemas, por lo tanto es importante poder brindarles las condiciones necesarias para que logren desarrollarse intelectualmente, de acuerdo con esto, se refiere a que desde esta edad los niños vayan construyendo una idea de sí mismos y por supuesto, tengan una noción acerca de la sana alimentación.

Muchas veces los niños son los que impactan en las decisiones familiares, por ello es importante que los niños desarrollen esta parte de la alimentación correcta y más en tiempos de pandemia. Como se vio a lo largo de esta investigación, los hábitos

alimenticios no son sinónimo de gastar mucho, sólo es cuestión de conocer a qué se refieren.

La sana alimentación se encuentra implícita en todos los campos de formación y áreas de desarrollo personal y social en el preescolar, dando lugar a gran amplitud de actividades para poder desarrollarla, por ello el programa es tan flexible, porque nos permite vincular diversos aprendizajes a la vez.

Las entrevistas que se realizaron dieron cuenta de que la sana alimentación es un concepto que los padres de familia y docentes conocen y la relacionaban hasta cierto momento con un sinónimo de "costosa".

Sin embargo con las actividades que se realizaron dentro del preescolar en las sesiones virtuales, se pudo observar que todos tienen posibilidad para desarrollarla, de una manera fácil y económica, ya que no se necesita tener tanto para nutrirse correctamente, además depende del trabajo que realizan los padres y madres de familia para favorecer o no esté aspecto, ya que, se pudo dar cuenta posterior a las actividades, que ellos mismo comenzaron a encaminar a los niños a una alimentación saludable.

Se reitera la idea de que el preescolar es un lugar idóneo para impulsar a los niños a una sana alimentación ya que este no solo ayudará a resolver problemas académicos sino que más adelante se irá favoreciendo de manera efectiva la toma de decisiones que se tienen en la vida.

Respondiendo a las preguntas de investigación, en primera instancia tenemos en el eje epistémico: **¿Cómo podemos desarrollar una vida saludable en los niños por medio de los campos y áreas del plan y programa de estudios?**

Se considera que fue de gran ayuda realizar estrategias en las que los niños tuvieran un acercamiento al plato del buen comer ya que ellos fueron discriminando lo

que no les gusta y lo que sí les gusta, esto ayudó a llevar a cabo las actividades planeadas en donde ellos debían cocinar alimentos sanos con ayuda de mamá o papá. Posterior a cocinar, los niños se dieron cuenta del proceso llevado a cabo y reconocieron en su gran mayoría que los alimentos sanos son ricos. En cuanto a la vinculación, los niños realizaron recetarios de comida saludable y esto fue la primera actividad vinculada a otro campo o área.

Siguiendo la lógica de las preguntas, tenemos las subsecuentes; la primera de ellas es: ¿Qué importancia tiene una alimentación saludable en los niños de Educación Preescolar?

De acuerdo con esta pregunta, se considera que es de suma importancia la alimentación saludable en los niños ya que, como bien se investigó en las actividades, desde pequeños pueden sufrir diversas enfermedades como obesidad y sobrepeso. Al momento de que los niños conocen cuáles son alimentos saludables y cuáles no, comienzan a cambiar sus hábitos. Podemos dar cuenta de esto al momento de realizar la entrevista a padres de familia.

La siguiente pregunta planteada es ¿Qué beneficios tiene para nuestra vida desarrollar hábitos alimenticios correctos desde la educación preescolar con los niños del 2° "A" del Jardín De Niños?

Los beneficios que se obtienen al desarrollar hábitos alimenticios desde edades tempranas, son que se va disminuyendo el número de casos en cuanto a obesidad infantil, así como la eliminación del sobrepeso. Además, dadas las actividades permanentes realizadas, los niños comienzan a tener un ritmo de vida diferente porque comienzan a realizar ejercicio 3 veces a la semana, saliendo de su zona de sedentarismo.

Para esta investigación empezar la construcción del conocimiento de una manera inductiva me permitió extraer de la investigación empírica diferentes opiniones,

tanto de padres de familia como de los docentes lo que se creía era la sana alimentación además se agregaron las manifestaciones de los niños en cuanto a este aspecto, ya que gracias a la entrevista dirigida a ellos, muchos tenían ya la noción de los alimentos saludables.

Comprender la importancia del desarrollo de la sana alimentación, en los niños de preescolar que fue mi objeto de estudio en esta investigación, fue un reto para mí ya que a distancia es un poco más difícil conocer acerca del contexto de los niños, sin embargo, gracias a las actividades propuestas, pude conocer qué familias ya tenían buenos hábitos, qué familias no y cuáles mejoraron sus hábitos con relación a las estrategias.

En lo personal, fue muy satisfactorio realizar esta investigación además de aprender más del tema es algo que podemos trabajar con los niños en la vida laboral como docente de educación preescolar, ayudándolos a fortalecer todas las habilidades que tienen cada uno de ellos y de manera permanente, encaminarlos a nutrirse de manera correcta.

Para futura investigación, este trabajo me deja herramientas que se pueden utilizar tanto metodológicamente como la forma en que organicé y busqué sobre los temas que implementé.

Considero que es importante comunicar este trabajo debido a que el tema de vida saludable apenas comienza a cobrar importancia en las escuelas, y como ya mencioné anteriormente, los niños muchas veces tienen impacto en las decisiones que se toman entre familia, en este caso, al momento de elegir alimentos.

Referencias

- Alfero, L. D. A. Diseño de una tesis universitaria Su importancia y elaboración.
- Anguera, M. (1998). 18 Metodología cualitativa, en Anguera, M. et al.: Métodos de investigación en psicología. Madrid: Síntesis, 513-522.
- Apuntes Docentes/Facultad de Jurisprudencia y Ciencias Políticas y Sociales. N° 2 (2001). Cuenca: Universidad de Cuenca, 2001

- Amat Huerta MA, Anuncibay Sánchez V, Soto Volante J, Alonso Nicolás N, Villalmanzo FA, Lopera Ramírez S. Estudio descriptivo sobre hábitos alimentarios en el desayuno y almuerzo de los preadolescentes de Viladecans Barcelona. Nure Investigación [serie en Internet] 2006 Jul-Ago. Disponible en: http://www.nureinvestigacion.es/home_nure.cfm.
- Babbie, E. (2000). 4 Diseño de la investigación. Fundamentos de la investigación social. México: International Thomson Editores, 85-94.
- Bertely, M. (2002). Conociendo Nuestras Escuelas, México: Editorial: Paidós
- Blaxter, L. y Hughes, C. (2008). Cómo se investiga. El análisis de los datos. Barcelona: Editorial: Graó Pp 169 – 240.
- Castillo, M. L. (2002). María Bertely Busquets, Conociendo nuestras escuelas. Un acercamiento etnográfico a la escuela escolar. Perspectivas Docentes, (27)
- Coolican, H. (2005). Capítulo 9. Métodos cualitativos: problemas con el positivismo, en: 41 Métodos de investigación y estadística en psicología (3ª Ed.). México: Manual Moderno, 151- 166.
- Diario Oficial de la Federación Mexicana (2012). Acuerdo número 650 por el que se establece el plan de estudios para la formación de maestros de Educación Preescolar. *Secretaría de Educación Pública*. Recuperado de http://www.dgespe.sep.gob.mx/public/normatividad/acuerdos/acuerdo_650.pdf.
- Flores Pastrana, Leonor E. (2001). Conociendo nuestras escuelas. Un acercamiento etnográfico a la cultura escolar, de María Bertely Busquets. Revista Mexicana de Investigación Educativa, 6(12), .[fecha de Consulta 10 de Junio de 2021]. ISSN: 1405-6666. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=14001210>
- Hernández, Sampieri. Metodología y técnicas de la investigación cualitativa. 2002
- INEGI. Catálogo de claves de entidades federativas, municipios y localidades, Octubre 2015. <http://geoweb.inegi.org.mx/mgn2k/catalogo.jsp>

- Las dietas, mitos y verdades (2000). En *¿Cómo ves?*, Año 2, No. 18, pág. 10. Mayo. Organización Mundial de la Salud. Recuperado el 21 de agosto de 2012 de <http://www.who.int/es/>
- La moda alimenticia (1999). En *¿Cómo ves?* Año 1, No. 8, pág. 7. Julio.
- López, L. I. (2019). Generación de Empresas B en economías de subsistencia.
- Para la Educación, A. C. Integral. Educación Preescolar. Plan y programas de estudio, orientaciones didácticas y sugerencias de evaluación. 2017
- *¿Por qué comemos lo que comemos?* (2004). En *¿Cómo ves?*, Año 6, No. 64, pág. 10. Marzo. San Martín, H. (2001). Salud y enfermedad. México: La Prensa Médica Mexicana.
- Peralta Martínez, Claudina (2009). Etnografía y métodos etnográficos. Análisis. *Revista Colombiana de Humanidades*, (74),33-52.[fecha de Consulta 24 de Febrero de 2021]. ISSN: 0120-8454. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=5155/515551760003>
- Rodríguez, G., Gil, J. y García. E. (1999). Capítulo II. Métodos de investigación cualitativa, en: *Métodos de la investigación cualitativa*. España: Aljibe, 39-59.
- Scollon, R., & Scollon, S. W. (2001). 27 Discourse and Intercultural Communication. *The handbook of discourse analysis*, 538.
- SEP (2011) Programa de estudio 2011 Guía para la educadora. Educación básica Preescolar.
- Supo, J. (2014). Seminarios de investigación científica. Bioestadístico, EIRL.
- Vargas, I. (2012). La entrevista en la investigación cualitativa: Nuevas tendencias y retos. Costa Rica. Recuperado de: http://biblioteca.icap.ac.cr/BLIVI/COLECCION_UNPAN/BOL_DICIEMBRE_2013_69/UNED/2012/investigacion_cualitativa.pdf
- Viramontes Campos, O., Gómez Castillo, R. I., Balderrama Rueda, J. A., & Díaz Domínguez, P. J. (2017). Perfil del docente inclusivo y la formación inicial,

prácticas innovadoras y experiencias de éxito. Prácticas innovadoras inclusivas: retos y oportunidades.

- <https://www.grep-aedn.es/> consultada el 23 de abril de 2021
- <http://www.fedn.es/a-actuacion/a-c-cientifico/grep-aedn/documentos-grep>
- <https://prevencionar.com/2019/06/04/8-falsos-mitos-sobre-las-alimentacion-saludable/>

Anexos

Anexo 1. Resultados de entrevista a niños

¿Cuál es tu nombre?

Christopher

Ángel

Dulce

Miranda

Luis

Summer

Nikol

Elioth

Eythan

Leon

Eythan

Eduardo

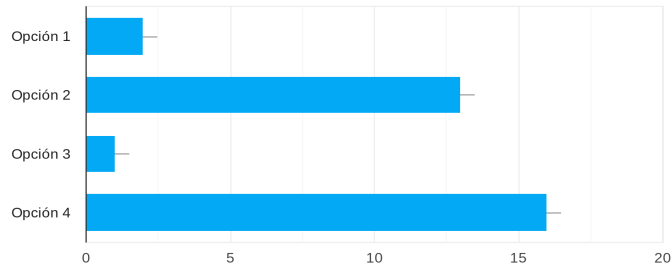
Mateo

Elisabeth

Eithan

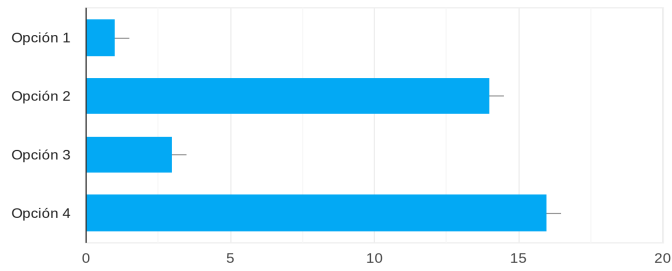
Selecciona los alimentos que NO son saludables

17 respuestas



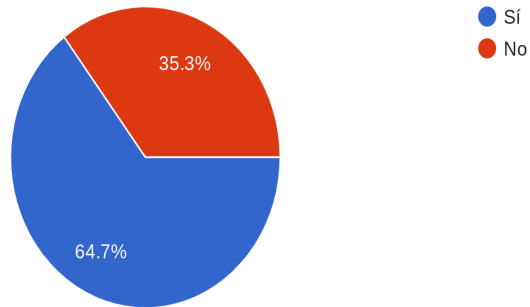
Selecciona los alimentos que creas que son saludables

17 respuestas



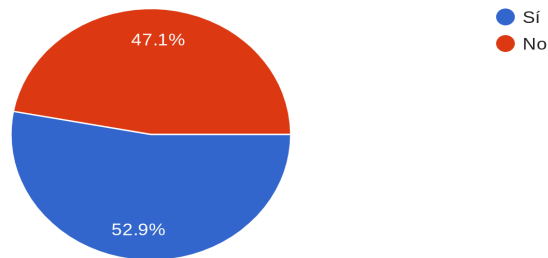
¿Conoces el plato del buen comer

17 respuestas



¿Conoces la jarra del buen beber?

17 respuestas



¿Cuál es tu comida favorita?

Pollo, brócoli y uvas

Espagueti, pollito, codito, sopita ensaladita de verdura

Tlacoyos, enchiladas verdes, sopa de verduras

Arroz y zanahoria

Lechuga con pepinos limón y sal

La sopa fría con pechuga empanizada

Pollo empanizado

Sopa

Sopa, pollo

Espagueti y brócoli

Pollo con verduras

Pechuga empanizada

Frutas el plátano, uvas, etc.

Pechugas con lechuga, pizza pepino mango

Mi comida preferida son los caldos de pollo y el de resla

Pechugas con ensalada

Espagueti con pollo

Escribe qué comida No te gusta

Lentejas sopa de verduras brócoli

Frijoles

El chile

La carne de puerco

Lo que pique

Hamburguesa y el hígado

Lechuga

Calabaza y lentejas

Verduras

Frijoles y carne

Brócoli

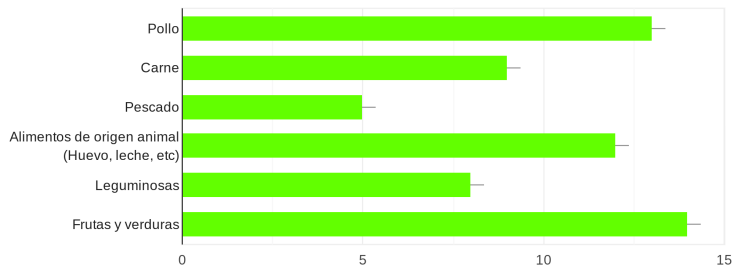
La comida que no me gusta es el huevo y los frijoles

Brócoli

El brócoli

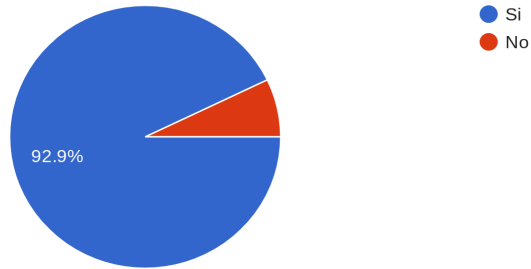
Entrevista a padres de familia

Marque los alimentos que comunmente consume en su dieta de la semana
14 respuestas



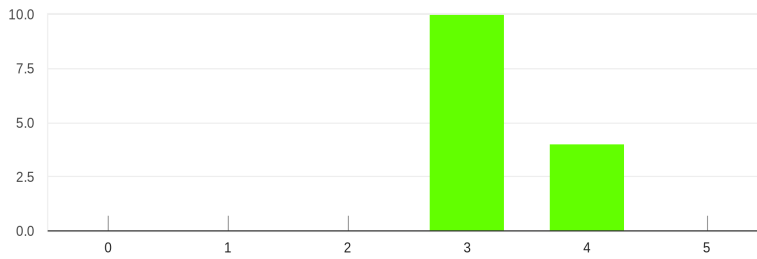
En su hogar, ¿Realizan desayuno?

14 respuestas



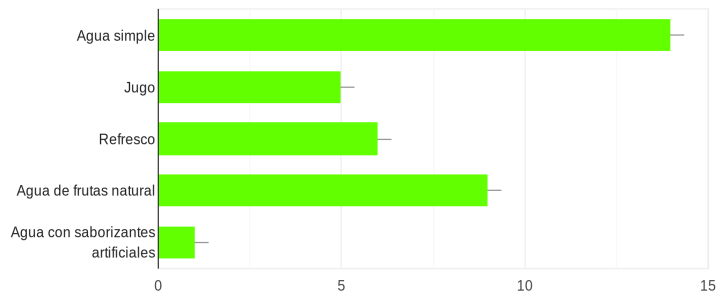
¿Cuántas comidas realizan al día?

14 respuestas



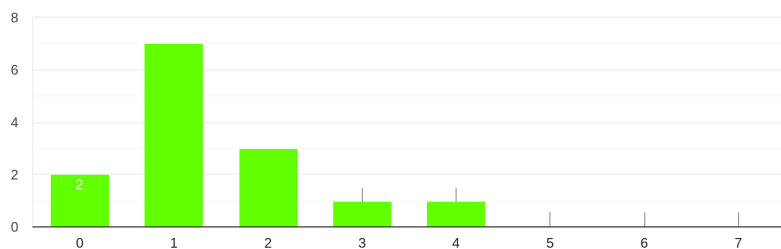
Normalmente, ¿Qué bebida consumen en casa para hidratarse?

14 respuestas



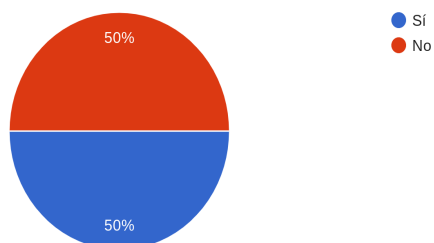
¿Cuántas veces a la semana consumen comida rápida o chatarra?

14 respuestas



En su familia, ¿Existen enfermedades como: Diabetes, Hipertensión, Obesidad, Sobre peso?

14 respuestas



Si su respuesta es sí, favor de colocar en este espacio, qué tipo de enfermedad existe:

Hipertensión

Diabetes, Obesidad.

Sobre peso diabetes

Hipertensión arterial

Obesidad, hipertensión de la mamá

Hipertensión

Propensos a diabetes

