



EDOMÉX  
ZIMMICHAMBI PUNAMÁ, NEMALTAZCHI PUNETRE



# La importancia de promover la alimentación en Preescolar

Autor(a): Mendoza Alba Erika Florentina  
Juan Escutia, 15EJN0716B  
San Martín de las Pirámides  
25 de octubre de 2022



## PRESENTACIÓN

En México todos los niños por derecho tienen garantizado el acceso a la educación. La educación preescolar es una etapa de los tres a los seis años donde representa un cambio muy importante en la vida de los niños y sus familias ya que tendrán que enfrentarse a experiencias diferentes a las que habitualmente estaban acostumbrados en su entorno cotidiano.

La escuela se convierte en un espacio generador de experiencias que permite a la comunidad escolar construir su concepto de alimentación y salud. En el Programa de Educación Preescolar se establece como propósito la práctica de acciones de salud individual y colectiva para preservar y promover una vida saludable.

Si bien los hábitos se empiezan a formar desde que son pequeños; el ser humano aprende de manera constante, pone a prueba sus ideas y experiencias para ir modificando sus estilos de alimentación.

Es fundamental establecer una relación de corresponsabilidad entre familia y escuela, donde la intervención docente sea el promover la indagación y la observación con lo que cuentan en su entorno para identificar los nutrientes y beneficios que les aportan los alimentos, así como lo que pueden ellos implementar por sí mismos para obtenerlos o producirlos de manera responsable.

El conocimiento desde temprana edad y en la familia permite analizar ventajas y desventajas de sus estilos de vida actuales de alimentación, así como las acciones necesarias para mejorarlas.

De esta manera las escuelas deben ser promotoras de salud y combatir desde temprana edad enfermedades prevenibles que se presentan por una mala alimentación. Promoviendo un efecto favorable en el aprendizaje de los alumnos, ya que a menos enfermedad mayor asistencia a las escuelas, lo que favorecerá para generar ambientes de bienestar donde se privilegie el trabajo colaborativo y colegiado que propicien aprendizajes de calidad.

# EDUCACIÓN PREESCOLAR

La educación preescolar es reconocida como una etapa clave, ya que en estos primeros años de escolaridad se despliegan las capacidades fundamentales para pensar, aprender y actuar mediante experiencias de manera gradual.



**Aprendizajes Clave  
Para la Educación Integral  
2017**



**Campo de Formación académica**  
Exploración y Comprensión del Mundo  
Natural y Social  
**Orientar al cuidado de sí mismos y  
la comprensión y práctica de  
acciones favorables para  
mantener y promover un estilo de  
vida saludable.**



**Organizador curricular 1 MUNDO NATURAL**  
**Organizador curricular 2 CUIDADO DE LA SALUD**

**Aprendizaje Esperado**

**Reconoce la importancia de una alimentación correcta  
y los beneficios que aporta al cuidado de la salud**

**Familia**

**Escuela**



**CORRESPONSABILIDAD**



**PROMOTORES DE LA SALUD**

**INDAGACIÓN Y OBSERVACIÓN**



**Contribuir a que los niños comprendan la  
importancia de mantenerse saludables.**

**Aprendizaje significativo**

**Interrogar su entorno y desarrollar  
habilidades para buscar respuestas.**

**TRABAJO COLEGIADO Y COLABORATIVO**

**EDUCACIÓN INTEGRAL**



## CONCLUSIONES

La alimentación del niño en edad preescolar es trascendental dentro del proceso de desarrollo, tanto para su aprendizaje como para combatir enfermedades prevenibles como consecuencia de una mala alimentación.

Los padres de familia y docentes son los modelos a seguir por lo que sus enseñanzas deben ser acordes a sus acciones y actitudes.

Lograr reducir el consumo de alimentos poco saludables solo se genera a partir del conocimiento de ahí la importancia de la intervención docente en la planeación de experiencias que permita contrastar sus vivencias con la investigación y así modificar estilos de alimentación.

Generar conciencia en las familias, docentes y alumnos, que no todo lo que nos gusta es saludable, que cada alimento tiene un impacto en el organismo.

Consumir alimentos saludables, hacer actividad física con regularidad, dormir bien y otros factores es fundamental para su correcto desarrollo y crecimiento físico y mental.

## REFERENCIAS

Secretaría de Educación Pública, (2017), *Aprendizajes clave para la educación integral. Educación Preescolar Plan y programas de estudio, orientaciones didácticas y sugerencias de evaluación*, Editorial Ultra.

Secretaría de Educación Pública, (2008), *Manual para el maestro del Programa Escuela y Salud. Desarrollando competencias para una nueva cultura de salud, Contenidos y estrategias didácticas para docentes*, Editora Xalco.

Secretaría de educación Pública, (2011), *Cómo preparar el refrigerio escolar y tener una alimentación correcta. Manual para madres y padres y toda la familia*, Litografía Magno Graf.