

Universidad de Montemorelos
Facultad de Educación
Escuela Normal Montemorelos
“Profesora Carmen A. Rodríguez”



ESTRATEGIA DIDÁCTICA PARA DESARROLLAR LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS Y
LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 4 Y 5 AÑOS DEL JARDÍN DE
NIÑOS “BICENTENARIO DE LA INDEPENDENCIA DE MÉXICO”

Tesis
Presentada en cumplimiento parcial
de los requisitos para el título de
Licenciatura en Educación Preescolar

por

Rocío Geraldine Illingworth Ríos

Mayo de 2016

DEDICATORIA

Primero a Dios, a los padres que me dio, Miguel Ángel y Rocío, a mis hermanos, Miguel Ángel Kenneth, Ernesto Iván, Edwin y a mi novio, Missael.

Pues con el sacrificio, amor, paciencia y motivación que me han manifestado a lo largo de mi carrera, han inspirado a definir mi misión; crecer cada día en gracia y sabiduría para con Dios y servir a mi prójimo para la honra y gloria de Dios.

TABLA DE CONTENIDO

LISTA DE TABLAS	v
LISTA DE FIGURAS.....	vi
RECONOCIMIENTOS	vii
Capítulo	
I. NATURALEZA Y DIMENSIÓN DEL PROBLEMA.....	1
Introducción	1
Antecedentes	5
Planteamiento del problema	6
Pregunta de investigación	6
Objetivos	6
Propósito	7
Justificación.....	8
Importancia	9
Limitaciones	10
Delimitaciones.....	11
Trasfondo filosófico	11
Definición de términos	13
II. REVISIÓN DE LITERATURA.....	15
Alimentación y Actividad física.....	15
Investigaciones internacionales.....	15
Investigaciones nacionales	16
Factores que influyen en la modificación de hábitos alimentarios	17
Hábitos alimentarios.....	18
Actividad física	19
Estrategia didáctica para desarrollar hábitos sanos	20
El rol de los protagonistas en el desarrollo de hábitos alimentarios y de actividad física.....	21
Los docentes.....	21
La familia	22
Alternativas de solución.....	23
Competencia.....	24
III. MARCO METODOLÓGICO.....	26
Tipo de investigación	26
Población y muestra	27
Tratamiento	27

Instrumento.....	32
Proceso de recolección de datos.....	33
Evaluación de datos.....	34
IV. RESULTADOS.....	35
Descripción de la muestra	35
Descripción de variables	35
V. RESUMEN, DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	44
Resumen	44
Discusión.....	46
Conclusión.....	48
Recomendaciones.....	49
Apéndice	
A. AUTORIZACIÓN DE INVESTIGACIÓN	51
B. TRATAMIENTO DE INVESTIGACIÓN	53
C. INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	74
REFERENCIAS	76

LISTA DE TABLAS

1. Resultados de la aplicación de la escala de rango antes y después de la intervención	36
2. Resultados de la variable Actividad física	38
3. Resultados de la variable Hábitos alimentarios	40
4. Resultados de la evaluación de la participación y concientización de los padres	41

LISTA DE FIGURAS

1. Gráfica comparativa de resultados generales antes y después de la intervención.37
2. Gráfica comparativa de resultados de actividad física antes y después de la intervención. .39
3. Gráfica comparativa de hábitos alimentarios antes y después de la intervención.41
4. Gráfica comparativa de resultados de participación y concientización de los padres antes y después de la intervención.42

RECONOCIMIENTOS

A mi Dios primeramente por ser quien me mostró el camino desde niña, quien me dio instrucciones, me abrió las puertas y me llenó de oportunidades para servirle y con su fuerza sustentadora me dio el espíritu para trabajar con amor y pasión durante todo mi proyecto de investigación.

A mis padres por su amor, por sus oraciones intercesoras y por darme su apoyo incondicional para realizar mis estudios en éste lugar.

A mi hermano Miguel por ser un ejemplo en la labor como docente, por su espíritu de servicio, paciencia, alegría y amor para conmigo.

A Ernesto por aconsejarme, y con su ejemplo ayudarme a elegir el tema de investigación, así como a enseñarme a poner mi vida y mi trabajo de investigación en las manos de Dios.

A Edwin por su cariño y disposición, por ayudarme a mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje de mis educandos al enseñarme a incluir la música en el programa escolar.

A mi novio, por motivarme a dar lo mejor de mí cada día en el proceso de investigación, por la ayuda inigualable que me brindó, por su paciencia y compañía.

A mi asesor de tesis, Lic. Luis René Fontaine, por su tiempo y disposición al asesorarme desde el inicio hasta el fin.

Al equipo de Servicio Comunitario de la Universidad de Morelos (Damaris, Jabnia e Itzel) quienes fueron parte clave para intervenir positivamente y hacer posible el desarrollo de la investigación.

A mi maestra titular del aula donde trabajé, por enseñarme con su ejemplo, aconsejarme y apoyarme durante todo mi servicio social.

A mi maestra Araceli Santos de Bejarano, quien me orientó, me enriqueció con sus conocimientos y sobre todo me aconsejó durante mi intervención con amor y disposición.

A mis alumnos del 2º año del jardín de niños “Bicentenario de la Independencia de México” que, con sus sonrisas, ocurrencias y sus abrazos hicieron más fácil y valioso el proceso de investigación.

CAPÍTULO I

NATURALEZA Y DIMENSIÓN DEL PROBLEMA

Introducción

En la actualidad, el desarrollo de hábitos saludables es un tema importante en los países de habla hispana, es por ello, que los planes de estudio más recientes reconocen la necesidad de la promoción de la salud incluyendo los hábitos alimentarios y la actividad física como un método preventivo a situaciones y enfermedades que impidan el óptimo aprendizaje de los preescolares. En este sentido, se tendrán en cuenta los siguientes consejos referidos a los maestros, que son los responsables juntamente con la familia de enseñar a los estudiantes la importancia de cuidar el cuerpo a través de una dieta saludable, de manera que desarrollen desde la infancia una cultura alimentaria en correspondencia con leyes de salud establecidas por la OMS y la SEP.

De esta manera investigaciones recientes realizadas en diversos países del mundo revelan la importancia de que los estudiantes adquieran buenos hábitos en los primeros años, los cuales son cruciales para definir el estilo de vida futuro y para el óptimo desarrollo físico y mental de los niños de la edad preescolar en crecimiento. Por ejemplo (Restrepo, Lucía, Gallego, & Maryori, 2005) confirmaron que los hábitos que los niños adquieren están muy relacionados con influencias maternas, familiares y sociales, pues el medio en que están inmersos afecta las decisiones que tomarán para la formación de su persona y con el estilo de vida que adoptarán durante su vida. De ahí que la educación inicial respetando el contexto

escolar de los educandos puede contribuir en la formación de hábitos en conjunto con la comunidad y la familia promoviendo el intercambio de situaciones de aprendizaje y vivencias, que ayuden a afianzar los hábitos saludables del niño y la niña.

Asimismo, estudios realizados por (Nava B., Pérez G., Herrera, & Hernández H., 2011) en Venezuela manifestaron que el no tener la población los hábitos en relación a la alimentación y actividad física establecidos a través de los estándares nacionales e internacionales se incrementan enfermedades, tales como la obesidad y las enfermedades crónico degenerativas (diabetes, enfermedades cardiovasculares e hipertensión arterial) durante la edad adulta y que en ocasiones conducen a la muerte en edades tempranas. En este país es evidente que existen varios factores que afectan el fomento de la conciencia alimentaria como: factores ambientales, sociales, económicos, culturales y políticos. Sin embargo, el que más incide es el abandono de la dieta tradicional y el consumo de alimentos de alto aporte calórico y bajo valor nutrimental, situación por la cual atraviesa en las últimas décadas, donde la comodidad de la sociedad ha repercutido el tipo de cultura alimentaria que los niños manifiestan.

(Restrepo, Lucía, Gallego, & Maryori, 2005) mencionan que es por medio del acto alimentario donde la comida trasciende y representa un lenguaje que permite expresar el cuidado, el amor y la responsabilidad para con los miembros de una familia. Y para ello es necesaria la participación ciudadana con programas que mejoren las condiciones nutricionales y alimentarias de los estudiantes. Con respecto a esto, durante las últimas décadas se ha detectado una notable preocupación por la salud, por lo cual se han desarrollado programas y proyectos para intervenir y mejorar la situación alimentaria, tal es el ejemplo de

Colombia, que implementó el programa de Restaurantes Escolares, proyecto en el que se ha invertido con el único fin de mejorar el estilo de vida de las personas.

Sin embargo a pesar de las estrategias implementadas para la mejora alimentaria, el Departamento Nacional de Planeación, no observaron resultados satisfactorios ni reducción de los problemas alimentarios, ya que algo falta en este tipo de proyectos, de modo que el ministerio de Educación y Cultura en Paraguay señaló que la educación inicial contribuye de una forma ideal y exitosa a la formación de hábitos alimentarios, pues los estudiantes en esta edad representan una etapa en la que se adquieren los hábitos que definirán su vida, y en consecuencia, al fomentar la conciencia alimentaria a través del medio educativo, los programas ya instituidos en los países para la mejora alimentaria vendrán a ser beneficiados y a obtener los resultados deseados en relación a los problemas de alimentación.

Los autores referidos (Restrepo, Lucía, Gallego, & Maryori, 2005) mencionan que el fracaso o poco éxito de los proyectos ya realizados en pro de la mejora alimentaria, puede deberse a que estos no se han vinculado a estrategias educativas que favorezcan la formación de buenos hábitos alimentarios, por lo que los investigadores presentaron el resultado de los estudios y se encontró que en la etapa preescolar el patrón de consumo fue bajo para el grupo de vegetales, frutas y grasas, y alto para el consumo de cereales, carnes y lácteos.

En este contexto se realizó la investigación de “hábitos alimentarios, actividad física y su relación con el estado nutricional-antropométrico de preescolares”, publicada en el 2011 que determinó que el 52% de preescolares en Caracas, Venezuela presentó un intenso nivel de actividad física y el 27% un nivel de actividad física leve. Por lo que “los resultados sugieren que se debe implementar cambios desde la etapa preescolar, para corregir

precozmente los inadecuados hábitos alimentarios, fomentar la actividad física y evitar los altos Índices de Sedentarismo (IS) con la consecuente aparición de enfermedades degenerativas crónicas del adulto”.

La problemática referida anteriormente conllevó a que el estudiante al no contar con los hábitos alimentarios esperados, manifieste las limitaciones descritas que obstaculizan el aprendizaje y el desarrollo biopsicosocial, debido a que no ha tenido suficiente orientación por parte de los diversos actores que influyen con diversas estrategias en la formación de los niños y niñas, como los padres y los maestros que son los educadores principales, por lo tanto se encuentra la necesidad de buscar conocer y comprender cómo la educación en los preescolares juega un rol importante en la prevención de problemas alimentarios pero sobre todo en la promoción de los hábitos alimentarios y actividad física por medio de acciones y estrategias educativas que logren transformar las prácticas alimentarias no saludables disminuyendo el riesgo de enfermedades y aumentando el vigor de las capacidades de los estudiantes.

Es por ello, que se identificó que los estudiantes del Jardín de niños “Bicentenario de la Independencia de México” no manifiestan hábitos alimentarios adecuados debido a que se observó una inadecuada elección por parte de los padres en la selección de los alimentos que envían a sus hijos, los cuales son de bajo aporte nutrimental “alimentos chatarra”, tal situación puede originarse por la falta de tiempo, falta de información en alimentos sanos y la importancia de la actividad física, adicional, la influencia de los medios de comunicación que los incita a comprar productos para el lonche escolar. Trayendo como consecuencia una deficiencia nutrimental en los preescolares e insuficiencia en la calidad de aprendizaje que ellos puedan obtener.

Los efectos de un estilo de vida inadecuado pueden dar como resultado una alta prevalencia de enfermedades, asociadas a malnutrición por exceso. Autores como (Busdiecker B., Castillo, & Salas, 2000) mencionan que la mala alimentación puede llevar a una alta prevalencia de enfermedades crónicas no trasmisibles, como obesidad, hiperlipidemias, enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial, cáncer, diabetes, osteoporosis. Un aspecto que debe ser resaltado es que ellos también afirman que se tiene mayor probabilidad de influir adecuadamente en la prevención de estas enfermedades, cuando se promueven estilos de vida saludables que inician en la edad pediátrica y siempre considerando la cultura alimentaria de los grupos de población sobre los que se quiere influir.

La falta de clases de Educación Física es también motivo de preocupación los autores mencionados (Busdiecker B., Castillo, & Salas, 2000) plantean la relación del estado nutricional con la actividad física. Sí los pequeños presentan sobrepeso u obesidad probablemente hay un bajo nivel de actividad física y malos hábitos alimentarios.

Antecedentes

Son diversos los estudios que se han realizado respecto a la formación de hábitos alimentarios, en los cuales se incluye el bienestar integral como uno de los beneficios que se obtiene al tomar medidas para la mejora del estado nutricional de los niños, sin embargo, una vez revisadas las diferentes bases de datos, el investigador corrobora la necesidad de aportar un estudio que le dé ese enfoque didáctico y educativo puesto que las necesidades para desarrollar una buena educación en materia alimentaria aún no se ha logrado de la manera más exitosa en el nivel preescolar, es por ello que se tuvo a bien revisar los estudios internacionales y nacionales relacionados al tema.

En los estudiantes del Jardín de niños Bicentenario de la Independencia de México de Montemorelos, Nuevo León, el investigador ha observado un bajo nivel en los adecuados hábitos alimentarios así como en el desempeño académico, incluyendo la conducta del niño, estos elementos se toman como antecedentes para desarrollar el presente proyecto de investigación, que ha de determinar la influencia de los hábitos alimentarios en la propiciación de una mente sana y un desempeño académico favorable para el aprendizaje en el aula, tomando como referencia los resultados de otras investigaciones internacionales y nacionales.

Planteamiento del problema

Los argumentos referidos presentados por los autores y lo observado por el investigador en el Jardín de niños “Bicentenario de la Independencia de México” permitieron al observador formular la siguiente pregunta científica,

Pregunta de investigación

La pregunta en la cual se basa el presente estudio es: ¿Cómo desarrollar los hábitos de alimentación y actividad física en los niños y niñas del Jardín de niños “Bicentenario de la Independencia de México” durante el curso escolar 2015-2016?

Objetivos

Al realizar la evaluación diagnóstica y previa al trabajo de investigación se destacaron los siguientes objetivos:

Objetivo general

Desarrollar los hábitos alimentarios y la actividad física en los niños y niñas de segundo año del Jardín de niños “Bicentenario de la Independencia de México”.

Objetivos específicos

1. Identificar el nivel de hábitos alimentarios y actividad física de los estudiantes.
2. Definir la estrategia didáctica que contribuya al desarrollo de los hábitos alimentarios y de actividad física de los niños (as).
3. Establecer la estrategia didáctica de acuerdo como lo dicta la Norma Oficial “Mexicana” 043-55^aA (Norma Oficial “Mexicana” 043-55^a Servicios básicos de Salud. Promoción y Educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación), a la edad, estado de salud y nutrición, considerando los recursos económicos, disponibilidad de alimentos, costumbres y condiciones higiénicas.
4. Examinar los resultados de la aplicación de la estrategia didáctica.

Propósito

El estudio busca que los padres, maestros y alumnos en condiciones económicas y culturales similares, adquieran herramientas necesarias en materia alimentaria y que éstas puedan ser de gran ayuda en el desarrollo óptimo de los estudiantes.

La elección de este tema se hizo pensando en fomentar en los alumnos el desarrollo de hábitos que contribuyan en la formación de su carácter y a tener un buen estado de salud durante su crecimiento y su vida futura.

Justificación

La Encuesta Nacional de Salud (2012) y Nutrición presenta resultados que muestran la prevalencia de sobrepeso y obesidad que se dan en el país. La encuesta nacional realizada en el año 2012 muestra que, aunque el ascenso de las cifras durante los últimos años no ha sido excesivo, la de obesidad y el sobrepeso continúan manifestándose en cifras altas de población, debido a las consecuencias que acarrearán para la salud. Uno de cada diez niños (as) tiene obesidad y dos, sobrepeso, así mismo los estudios dan datos específicos, pues el principal aumento se registra en el norte de México.

Es importante saber que esta problemática tiene efectos adversos en el crecimiento, a mediano y largo plazo en el rendimiento escolar y en el nivel intelectual, en el desarrollo de habilidades y capacidades, así como repercusiones que se pueden dar en el desarrollo social. Por lo que es importante justificar que la estrategia didáctica diseñada generará un aprendizaje significativo mediante la reflexión acerca de sus propias prácticas, el análisis de información relevante y el desarrollo de actividades que les ayudarán a integrar la cultura alimentaria y de actividad física permanente que necesitan, e implementando las recomendaciones planteadas en la reforma pro salud para contribuir con el bienestar biopsicosocial de los educandos.

Tiene la finalidad de motivar a todos los participantes del contexto escolar para concientizar y sensibilizar a los estudiantes, padres y maestros de la situación actual, de esta

manera impactar positivamente el desarrollo y elecciones que ejerce el estudiante desde pequeño hasta la vida futura.

La investigación pudiera tener un impacto negativo sí los padres y maestros no mostraran el interés para juntamente colaborar en la aplicación de planes y actividades favorecedoras en su aprendizaje significativo.

Los niños y niñas son el futuro de nuestra sociedad. Se vuelve, entonces, un tema de estudio de gran relevancia para analizar el impacto que tiene la actividad física y los hábitos alimentarios en su vida presente y futura.

Es esencial comprobar la necesidad de llevar a cabo acciones que fomentan la actividad física y los hábitos alimentarios en el preescolar para garantizar mente sana y el desarrollo de un estilo de vida saludable. Esta investigación contribuirá a dar una posible solución ante la problemática existente en el aula del Jardín de niños, ya que se ha comprobado que la edad preescolar es ideal para asimilar e integrar los hábitos, pues estos definirán el estilo de vida del futuro adulto.

Importancia

Al identificar una problemática específica, sus causas, efectos y posible solución es necesario aplicar y comprobar su efectividad, así como conocer las implicaciones, desventajas, ventajas y resultados de las estrategias utilizadas. El estudio permitirá conocer el resultado de la estrategia realizada en pro de la mejora alimentaria.

Si no se realizara la presente investigación, se desconocerían ciertas estrategias y recomendaciones que han funcionado para la concientización en una población de este tipo

de contexto. Se perdería la oportunidad de promover la actividad física, los hábitos alimentarios y dar información útil para que los padres participen en arraigar y definir la cultura alimentaria de sus hijos, causando un déficit en su desarrollo biopsicosocial a corto, mediano, largo plazo o durante su vida futura, asimismo impidiendo el desarrollo armonioso de todas las facultades de los niños del Jardín “Bicentenario de la Independencia de México”.

Limitaciones

Algunas de las actividades planeadas para la intervención y aplicación de estrategias en el aula no se llevaron a cabo en el tiempo que se había determinado ni en el mismo orden, dado que hubo imprevistos tales como:

1. El ausentismo de algunos estudiantes a causa de las condiciones climáticas.
2. Cambio imprevisto de fechas para la realización de actividades extracurriculares. (Participantes de ronda, escolta e himno nacional, exposiciones con los padres de familia y visitantes externos).
3. La aplicación y administración de las actividades fueron sin horario definido durante el día.
4. Ajustes y adecuaciones en el tratamiento en el momento de evaluar la sensibilización en relación a la actividad física y hábitos alimentarios.
5. Pérdida de oportunidad para evaluar a falta de tiempo.
6. Pérdida de oportunidad de evaluación a causa de cambio de actividad.
7. La poca respuesta de los padres en relación a la asistencia de las juntas informativas.

Delimitaciones

Este trabajo se realizó del 13 de septiembre al 08 de abril con los estudiantes del Jardín de Niños “Bicentenario de la Independencia de México” enfocado al campo formativo de Desarrollo físico y salud y se pretende abarcar lo siguiente:

1. La aplicación y administración de las actividades fueron sin horario definido durante el día.
2. Se aplicarán solamente 20 actividades durante el periodo de intervención.
3. La evaluación de cada actividad se hará de acuerdo a la escala de apreciación numérica que se ha creado.
4. Se involucrarán 25 estudiantes del grupo de 2 A de preescolar del Bicentenario de la Independencia de México como población de estudio.
5. Al evaluar los saberes y sensibilización en relación a la actividad física y hábitos alimentarios, se asignará un nivel de logro para la comparación con la evaluación inicial.
6. Se procurará fomentar en los estudiantes desde la práctica profesional la cultura alimentaria a través del campo formativo Desarrollo físico y salud.

Trasfondo filosófico

El presente estudio persigue la construcción de los hábitos alimentarios en conjunto con la actividad física, éste estudio tiene su base en la filosofía de la educación cristiana que se origina en la Biblia y en los escritos de Elena de White inspirados por el Espíritu Santo sobre temas educacionales y nutricionales, de esta manera lograr proveer espacios para establecer

buenos hábitos en los estudiantes ya que “en gran medida el carácter se forma en los primeros años de la vida”. (White, 1987).

La Biblia es la mejor guía educativa que el hombre ha recibido para saber cómo tener un estilo de vida saludable, cómo educar a sus hijos, y así tener orientación teórica y práctica muy bien ejemplificada. Elena White menciona que es la Biblia el libro más interesante y es el manual hacia una vida más elevada y mejor.

Asimismo (Macias M., Gordillo, & Camacho R., 2012) mencionan la gran influencia que tienen los padres ya que ellos deciden la cantidad y calidad de los alimentos que se proveen en esta edad y la escuela desempeña su participación por medio de la promoción y educación para la salud y para orientar la participación-acción de los padres. White (1964) afirma que: “por la repetición de los actos se establecen los hábitos y se confirma el carácter, éste se forma en los primeros años”. De esta manera los padres y maestros de los estudiantes de edad preescolar tienen una gran responsabilidad, pues es necesario que trabajen en conjunto para lograr ejercer una influencia positiva en ellos de manera que integren hábitos que beneficien su desarrollo biopsicosocial.

La formación de hábitos es una responsabilidad que recae sobre los padres, ya que son los formadores iniciales y como menciona (White 1987):

“En gran medida, el carácter se forma en los primeros años de la vida. Los hábitos que entonces se establecen tienen más influencia que cualquier don natural para que los hombres se conviertan en gigantes o enanos intelectualmente, pues por el mal uso de los hábitos, los mejores talentos pueden torcerse y debilitarse. Mientras más precozmente se practiquen hábitos dañinos, más firmemente sujetarán a su víctima en la esclavitud, y más ciertamente rebajarán su norma de espiritualidad. Por otro lado, si se forman hábitos correctos y virtuosos durante la juventud, por regla general determinarán el proceder de su dueño durante la vida” (White, *Conducción del niño*, 1964).

Los escritos de la Biblia mencionan a Jesús como un claro ejemplo del impacto de la instrucción y formación de hábitos desde pequeño. Él tenía una familia a la cual Dios eligió

para su educación, pues la Biblia menciona que “...Jesús crecía en sabiduría, y en edad, y en gracia para con Dios y los hombres”, y la historia de la vida de Jesús es la comprobación a lo dicho por Salomón cuando escribió “Instruye al niño en su camino, Y aun cuando fuere viejo no se apartará de él” (Proverbios 22:6).

Otro ejemplo que se encuentra en la Biblia, nos presenta la vida de Daniel como una ilustración preciosa del trabajo de sus cuidadores al ejercer una influencia poderosa en la obtención de hábitos saludables para enfrentarse a cualquier situación de la vida. White (1994) menciona que “los padres de Daniel lo habían educado en su niñez en hábitos de estricta temperancia. Le habían enseñado que debía conformarse a las leyes de la naturaleza en todos sus hábitos; que su comer y beber tenían una influencia directa sobre su naturaleza física, mental y moral, y que era tenido por responsable delante de Dios, por sus capacidades; pues él las consideraba todas como dones de Dios, y no debía empequeñecerlas o destruirlas por ningún proceder suyo” (White, Consejos sobre el Régimen Alimenticio, 1969).

El fundamento de la educación adventista tiene que ver con desarrollar un carácter que le permita al hombre usar sus facultades de manera que produzcan resultados benéficos para sí mismos, para sus semejantes y para su servicio a Dios, ésta verdadera educación tiene el objetivo de desarrollar un carácter semejante al de Cristo, de manera que, como Él, ellos crezcan en sabiduría, en estatura y en gracia para con Dios y ante los hombres (Lucas 2:52).

Definición de términos

En esta sección se presentan algunas definiciones de términos que son clave para una mejor comprensión del estudio.

Estrategia didáctica: La estrategia didáctica es un conjunto de actividades que se adecúan a las diferentes necesidades de los estudiantes y a la diversidad de procesos de enseñanza-aprendizaje.

Hábitos alimentarios: Son elecciones y acciones permanentes que tienen que ver con la elección de alimentos y que se forman a través de la repetición, hasta practicarse en la vida cotidiana ante cualquier situación.

Actividad física: Se refiere a cualquier movimiento corporal provocado por los músculos esqueléticos que requiera energía para llevarse a cabo.

CAPÍTULO II

REVISIÓN DE LITERATURA

En el presente capítulo se desarrollan aspectos de importancia estrechamente ligados con el tema de investigación. Primeramente, se analizan las investigaciones internacionales y nacionales, se da continuidad con un análisis de los conceptos principales, se presenta un estudio general del término “estrategia didáctica”, posteriormente se indaga en los roles de los participantes para propiciar el desarrollo de hábitos alimentarios y actividad física, finalmente se presenta la alternativa de solución.

Alimentación y Actividad física

Los autores de la Estrategia mundial sobre el régimen alimentario, actividad física y salud de la (Organización Mundial de la Salud, 2004) clasifican a la falta de actividad física y de buenos hábitos alimentarios como las principales causas de las enfermedades no transmisibles más importantes, como las cardiovasculares, la diabetes tipo 2 y determinados tipos de cáncer, lo que automáticamente los hace factores de muerte y discapacidad. Éstos también son causas de otras enfermedades como la osteoporosis y la caries dental.

Investigaciones internacionales

Estudios realizados por (Nava B., Pérez G., Herrera, & Hernández H., 2011) en Venezuela demuestran el bajo nivel de consumo de vegetales, frutas y grasas en preescolares,

en caso contrario alto consumo de cereales, carnes, lácteos y productos misceláneos como el azúcar y las golosinas.

A través de una evaluación antropométrica se estudió la relación entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios y el nivel de actividad física (NAF) de preescolares venezolanos en donde se estudiaron a 173 niños y se obtuvo como resultado un bajo consumo de vegetales, frutas y grasas, y alto consumo de cereales, carnes y lácteos, lo que en general refleja una dieta un tanto desequilibrada tal como lo enfatizan los autores, estos resultados sugieren la necesidad de hacer cambios desde preescolar y de esa manera corregir los inadecuados hábitos alimentarios, fomentar la actividad física y evitar los altos IS y la aparición de enfermedades.

(Davidson, 2002) menciona que cuidar diversos aspectos de la vida y entre ellos la nutrición a edad temprana ayudará a prevenir la desnutrición y su impacto sobre el aprendizaje.

(Macias M., Gordillo, & Camacho R., 2012, pág. 41) afirman que la publicidad y comerciales alimentarios también han modificado los patrones de consumo de los niños, por lo cual también enfatizan la importancia de la educación para la salud como herramienta preventiva y promocional, y a diferencia de otros autores hablan también de la importancia de implementar programas nutricionales con la participación de los padres de familia y los profesores, para lograr modificar conductas no saludables y lograr estilo de vida saludables.

Investigaciones nacionales

Investigaciones hechas por (Macias M., Gordillo, & Camacho R., 2012, pág. 40) en México señalan que los hábitos alimentarios se han ido modificando a través del tiempo,

debido a la situación económica familiar, la menor dedicación, falta de tiempo para cocinar y la influencia de los medios de comunicación.

Del mismo modo (Macias M., Gordillo, & Camacho R., 2012, pág. 40) señalan que los hábitos que los niños desarrollen están fuertemente relacionados con aspectos biológicos, ambientales y socioculturales, pues el contexto en el que viven influye en su crecimiento y desarrollo óptimo, así como la maduración necesaria en las dimensiones de su vida (físico, mental y social).

Factores que influyen en la modificación de hábitos alimentarios.

Por otro lado, está la influencia de los medios de comunicación, debido a que estos tienen publicidad alimentaria muy atractiva, por lo tanto, los niños y niñas de temprana edad representan un campo fácil en relación al consumo de nuevos alimentos promocionados y la mayoría de las veces no son saludables (Macias M., Gordillo, & Camacho R., 2012).

Desde años atrás la alimentación y la formación de hábitos a partir de los primeros años es un tema de gran relevancia pues como White (1964) escribió, es en esta etapa de la vida donde en gran medida, el carácter se forma y los estudiantes adquieren el pase para convertirse en superiores o débiles intelectualmente.

Para que se logre la armonía entre los hábitos alimentarios y la salud apropiada, existen diversos factores que entran en juego. Por ello, se han hecho diversos estudios que permiten analizar todos los fenómenos sociales y culturales que influyen en el estilo de vida de los escolares.

Autores han demostrado desde años atrás que la formación de hábitos en los primeros años, es relevante, pues el carácter y la superioridad o debilidad intelectual tiene que ver con la atención que se presta a los educandos en esta etapa.

Hábitos alimentarios

Según (Guerrero B., Campos V., & Luengo H., 2005) los hábitos alimentarios saludables se definen como aquellas elecciones y acciones permanentes que tienen que ver con la elección de alimentos y que se forman a través de la repetición, hasta practicarse en la vida cotidiana ante cualquier situación.

Moliner (1998) define el hábito como un comportamiento que se repite para la realización de una acción con la suficiente habilidad.

Estas elecciones o acciones se forman para toda la vida y para la formación del carácter del estudiante. En los Planes y Programas de Estudios 2011 de la Educación Preescolar se menciona que es importante enseñar la promoción y el cuidado de la salud para que “aprendan, desde pequeños a actuar para mejorarla, a tener un mejor control de ella y que adquieran ciertas bases para lograr, a futuro, estilos de vida saludable en el ámbito personal y social” Por tal motivo es importante que ellos aprendan el impacto de malas elecciones alimentarias en la salud personal así como “las enfermedades más frecuentes que pueden afectarlos, sus causas y modos de prevenirlas o evitarlas, y la importancia de practicar hábitos de cuidado personal” (SEP, 2012).

Ayllón (2013) enfatiza también el desarrollo de hábitos a través de la práctica constante, éstos a su vez llegan a ser parte fundamental en el desarrollo del carácter, pues los

niños que estén acostumbrados a desarrollar hábitos en un futuro serán virtudes y lograrán integrar valores y principios que los hagan ciudadanos integralmente saludables.

Actividad física

La (Organización Mundial de la Salud, 2004) define la activación física como un conjunto de movimientos del cuerpo provocados por los músculos que requieren un determinado gasto calórico, no se debe confundir con el ejercicio, aunque éste es parte importante de la actividad física, acciones como bailar, caminar, jugar, montar bicicleta subir y bajar escaleras también son benéficos para la salud y cuentan como actividad física.

Esta organización clasifica la inactividad física como el cuarto factor de riesgo en relación a la mortalidad mundial, lo que significa que el 6% de las muertes registradas en todo el mundo es debido a la falta de actividad física.

La (Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte, 2008) recalca la importancia de los primeros años en la adquisición de hábitos y comprueba la necesidad de llevar a cabo actividad física, ya que es esencial para “adquirir la buena disposición, las aptitudes necesarias y experiencias favorables con vistas a mantener el hábito del ejercicio periódico a lo largo de toda la vida o adoptarlo en una fase posterior de la vida”, también declara que la actividad física favorece un buen desempeño escolar, aumenta el sentido de la responsabilidad y reduce el consumo de alcohol y drogas. En definitiva, afirman que esta práctica es necesaria para fortalecer el desarrollo físico y salud de los educandos.

También incentiva a que como sociedad se promueva la activación física en las escuelas y para ellos es necesario saber que según los estudios de la Organización Mundial

de la Salud los niños de 4 a 5 años deben practicar actividad física estructurada al menos 60 minutos y otros 60 minutos de actividad física al aire libre.

Estrategia didáctica para desarrollar hábitos sanos

De acuerdo a las declaraciones de (Velasco & Mosquera, s.f.) se entiende que la estrategia didáctica es lo que da sentido a todo lo que se realiza en pro del presente estudio. Las acciones que se llevan a cabo durante el tratamiento tienen un fin y objetivos establecidos, por lo tanto, es importante implementar una estrategia que ayude a cumplirlos. La estrategia didáctica está relacionada con actividades que se adecúan a las diferentes necesidades de los estudiantes y a la diversidad de procesos de enseñanza-aprendizaje. Es por ello que se planificarán técnicas y actividades que favorezcan la actividad física y el desarrollo de hábitos alimentarios a través de situaciones de aprendizaje tales como las “situaciones didácticas” (estrategia didáctica principal que se ha seleccionado para la aplicación del tratamiento, así como la implementación del juego y conferencias para los padres).

Las situaciones didácticas que plantea la Secretaría de Educación Pública a través del Programa de Estudios (2011) como una estrategia eficaz para el proceso enseñanza-aprendizaje son “un conjunto de actividades que demandan a los niños movilizar lo que saben y sus capacidades, recuperan o integran aspectos del contexto familiar, social y cultural en donde se desarrolla, son propicias para promover aprendizajes significativos y ofrecen la posibilidad de aplicar en contexto lo que se aprende y avanzar progresivamente a otros conocimientos”.

El rol de los protagonistas en el desarrollo de hábitos alimentarios y actividad física

En todos los países la escuela influye en la vida de los niños. Para proteger su salud debe suministrar información sanitaria, mejorar la educación básica en materia de salud y promover una alimentación sana, así como la actividad física y otros comportamientos saludables. (Organización Mundial de la Salud, 2004).

(Molina Álvarez, 2009) menciona que hay elementos que configuran la metodología ya que el trabajar en equipo e interacción con los padres de familia y otros estamentos sociales se nos abre una gran área de oportunidad para beneficio de los educandos.

Son los padres, maestros y alumnos quienes desempeñan un papel importante en la adquisición de aprendizajes y hábitos para la vida, pero es importante analizar en este apartado la gran responsabilidad que tienen cada uno de los participantes en ésta tarea.

Los docentes

La OMS (2004) hace un llamado para que las escuelas puedan impartir educación física como parte del programa escolar diario, pues de la misma manera se invita a los docentes que “junto con los padres y otras autoridades responsables. Las escuelas deben estudiar la posibilidad de firmar contratos con productores locales para los almuerzos escolares a fin de crear un mercado local de alimentos saludables” (pág.11).

Cada niño que acude a la escuela tiene un maestro como figura guiadora, el cual representa una influencia poderosa para los niños, es por eso que como lo menciona White (1989): “los principios y hábitos del maestro deberían considerarse de mayor importancia...

A fin de ejercer la influencia correcta, debería tener un control perfecto sobre sí mismo, y su propio corazón debería estar ricamente imbuido de amor por sus alumnos” (p.197).

Hernández, C., Rodríguez, N. y Vargas, A. (2012) afirman que el docente forma parte de un contexto escolar que puede favorecer el desarrollo de hábitos en los estudiantes mediante el diseño y planeación de actividades que motiven a los niños y de esta manera pueda crearse un ambiente de aprendizaje propicio para la adquisición de hábitos.

(Secretaría de Salud, 2010) en el Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria hace mención del papel de los directivos y docentes como propiciadores de la consolidación de prácticas educativas que ayuden para que el equipo de docentes afronte y contrarreste exitosamente los ambientes o factores que motivan un inadecuado consumo de alimentos que no son parte de una dieta saludable y correcta, sino rica en azúcares, edulcorantes calóricos y grasas totales (como el sedentarismo). Mencionan también que es importante responder a las características e intereses de los alumnos de cada nivel educativo.

Así mismo el acuerdo afirma “que los hábitos de actividad física y los modos de vida saludables adquiridos durante la infancia y la adolescencia tienen altas probabilidades de mantenerse a lo largo de toda la vida; por consiguiente, la mejora de la actividad física en los jóvenes es imprescindible para la salud futura de toda la población. Por ello, las escuelas ofrecerán oportunidades para proporcionar a los jóvenes orientación, tiempo e instalaciones para la realización de actividades físicas con regularidad”.

La familia

White (1989), afirma que la influencia de los padres es imprescindible para la formación de hábitos, cuando los padres toman la tarea de educarlos e instruirlos

adecuadamente durante la edad temprana los están preparando para la vida futura para que puedan ser niños saludables y de influencia positiva para otros.

Cerezo (2003) destaca la instrucción como un medio eficaz para la adquisición de hábitos, pues por la instrucción que ha recibido en su entorno más cercano como su hogar, es que puede reflejar modos de comportamiento y practicarlos espontáneamente.

Los padres pasan mayor cantidad de tiempo con los niños en los primeros años y White (1964) afirma que es precisamente en la etapa más temprana del ser humano, que a través de la repetición se establecen hábitos que repercutirán en el carácter y la vida futura.

Alternativas de solución

En México existen estrategias ya elaboradas en relación a el propósito de fomentar la actividad física y los buenos hábitos alimentarios en los preescolares, entre ellos están dos programas que se incluyen como inspiración y parte fundamental en el tratamiento de la investigación.

Nutrición en movimiento (2012) es un programa para padres, profesores y alumnos que tiene como finalidad que se implementen estrategias para trabajar colaborativamente y así promover el consumo de verduras, frutas, agua pura y mayor realización de actividad física.

La estrategia educativa incluye seis talleres prácticos sobre los aspectos mencionados y como cierre una Feria de salud.

El programa busca establecer estrategias exitosas que, en un futuro de mediano plazo, tengan la probabilidad de pasar a ser una política pública en relación a la salud de los niños (as) mexicanos.

Otro programa llevado a cabo por un equipo de especialistas llevaron a cabo un programa para todo tipo de comunidades. Por su practicidad y sencillez de los pasos a seguir es fácil implementarlo en las escuelas y comunidades, para que lo adopten pequeños y grandes. El programa se llama “Adelante con 5 pasos” y es una estrategia aprobada por el gobierno para concientizar y sensibilizar a los mexicanos por medio de acciones básicas que promueven una cultura saludable y completa, pues incluye hábitos como: Actívate, toma agua, come frutas y verduras, mídete y comparte. Un programa adecuado a las familias mexicanas ya que fomenta el desarrollo de hábitos saludables.

Competencia

El presente estudio evalúa el tratamiento aplicado basándose en el campo formativo Desarrollo físico y salud que establece la Secretaría de Educación Pública a través del Programa de Estudios (2011). Está dividido en dos aspectos y se seleccionó la Promoción de la salud. La base o competencia que tiene la esencia de la evaluación de éste trabajo es la siguiente:

“Practica medidas básicas preventivas y de seguridad para preservar su salud, así como para evitar accidentes y riesgos en la escuela y fuera de ella”. (PEP 2011).

Se evaluarán las dos variables de la investigación que son la actividad física y los hábitos alimentarios. Cada variable conformada por dos aprendizajes esperados. En la variable de actividad física se consideran dos importantes aprendizajes esperados de la competencia, y son:

1. Percibe ciertos cambios que presenta su cuerpo, mediante las sensaciones que experimenta después de estar en actividad física constante.

2. Reconoce la importancia del reposo posterior al esfuerzo físico.

La segunda variable toma en cuenta los siguientes aprendizajes esperados:

3. Aplica las medidas de higiene que están a su alcance en relación con el consumo de alimentos.

4. Identifica, entre los productos que existen en su entorno, aquellos que puede consumir como parte de una alimentación correcta.

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

En este capítulo de la investigación se dará a conocer la metodología con la que se ha trabajado durante el periodo de aplicación de la estrategia didáctica para el alcance de los objetivos ya antes mencionados. Así mismo se presenta el cronograma de actividades realizadas como parte del proyecto de investigación. Se mostrará el instrumento utilizado para la evaluación de la estrategia de la investigación con enfoque cualitativo.

Tipo de investigación

La investigación es de tipo básica ya que a través de ésta se podrá ampliar conocimientos sobre la educación nutricional en relación a la adquisición de hábitos alimentarios: de enfoque cualitativo por que trata de construir e interpretar; existe subjetividad en el proceso de investigación y recolección de datos.

Es de tipo descriptivo ya que la finalidad de la investigación es recopilar datos e información de los aprendizajes y hábitos de los estudiantes, así mismo describe, comprende e interpreta los datos obtenidos de la problemática concerniente a la deficiencia de actividad física y hábitos alimentarios observada, y es a través del método de observación que se generan datos profundos y enriquecedores.

La comprensión de los participantes, los procesos, eventos y sus contextos también es parte fundamental de éste enfoque, los datos obtenidos se comparan con resultados de estudios anteriores, en éste caso se pretende realizar una evaluación y diagnóstico de la situación actual de la población, así como de los cambios que se dan a través del periodo de estudio. (Hernández Sampieri, Fernández Collado, & Baptista Lucio, 2014)

Población y muestra

La población está constituida por todos los estudiantes del segundo año de preescolar en la institución educativa “Bicentenario de la Independencia de México” que cuenta con niños de edad de 4 y 5 años y la muestra es igual a la población ya que se trabajará con la misma población, porque el trabajo de intervención beneficiará a todos los estudiantes.

El tratamiento

El tratamiento de este estudio se estructuró en 5 unidades, y sus respectivas actividades que se evaluaron durante el periodo de intervención, las cuales duraban aproximadamente 25 minutos. Algunas actividades fueron creatividad propia, algunas otras fueron tomadas de libros y de sitios web que contenían programas mexicanos y educativos con el propósito de mejorar el estilo de vida y específicamente su cultura alimentaria.

Las unidades de trabajo implicaron utilizar una variedad de diagnósticos, estrategias, situaciones didácticas, sesiones de sensibilización, reuniones con padres y eventos con un mismo fin.

Con una planeación cuidadosa de las actividades y secuencias didácticas programadas se utilizaron materiales específicos (ilustraciones, hojas de trabajo, juegos y experimentación) con apoyo gráfico, auditivo, visual y gestual para facilitar el ambiente de aprendizaje.

Se combinó la teoría con la práctica en la realización de actividades en las que pudieran aprender a seleccionar los hábitos alimentarios correctos.

El estudio se favoreció en un entorno de trabajo con material atractivo y adecuado a los intereses de los niños.

En el diseño de la estrategia didáctica se tomó en cuenta el diagnóstico, las bases teóricas y filosóficas, así como programas ya hechos en favor del desarrollo de hábitos alimentarios. Por tal motivo se decidió elaborar una planeación que incluyera los siguientes aspectos y eventos que se consideraron vitales para que el niño pudiese adquirir y apropiarse de los aprendizajes y hábitos enseñados. Los siguientes enumerados son los aspectos que se incluirán en la planeación:

1. Situaciones didácticas. Con la finalidad de motivar al niño a cuidar y alimentar sanamente su cuerpo, propiciar la noción del consumo del alimento adecuado y gusto por la actividad física.
2. Sesiones de sensibilización para padres y maestros (pláticas y recomendaciones para quienes conforman el entorno de los niños). Se pretende informar y sensibilizar a los docentes, maestros y personal sobre la situación actual en México, presentándoles resultados de investigaciones recientes.

3. Recomendar y proporcionar material o literatura para el bienestar nutricional y físico de la familia, pero sobre todo de los niños.
4. Activación física. Dos días a la semana en un horario específico, implementar juegos y cantos que favorezcan la “nutrición en movimiento”.
5. Que los padres miren. Colocar a la vista de los padres: gemas, citas o textos que conduzcan a la reflexión de la importancia de los hábitos saludables.
6. Información para padres. Proporcionar información sencilla y práctica para aquellos padres que no pueden asistir a las pláticas. Llevar trípticos o material escrito con actividades que puedan realizar en casa y en familia.
7. Feria de Nutrición. Para fortalecer el nexo hogar-escuela-comunidad a través de una feria de nutrición en la que los padres entrarán en acción con sus hijos llevando a la práctica importantes hábitos alimentarios y de actividad física.

Las actividades planificadas son descritas detalladamente en el Apéndice B y a continuación se enumeran y se describen brevemente las actividades realizadas durante el periodo de intervención y estudio:

1. La importancia del desayuno. Una conferencia en la que los padres aprenderán la importancia del desayuno y se les darán ejemplos prácticos de acuerdo a sus posibilidades para cocinar más saludable.
2. Entremos en acción. Los niños analizan las posibles causas de un dolor de estómago e identifican una solución a partir de lo ya visto.
3. “Hagamos brochetas”. Los niños conocen los beneficios de las manzanas y preparan una deliciosa brocheta de manzana con miel con la finalidad de compartir a sus padres sus nuevos conocimientos y la importancia de comer frutas.

4. Lotería de las frutas. Los niños reconocerán las frutas y también sus beneficios.
5. El azúcar de las bebidas. Una sesión informativa para padres en la que ellos conocerán los efectos y enfermedades producidos por el exceso de azúcar en las bebidas y a través de materiales observarán las cantidades reales en gramos y cucharadas que contiene una bebida de manera que aprendan a elegir lo natural antes que lo que venden las empresas.
6. Consumamos agua. Realización de carteles para promover el consumo de agua en los niños del Jardín de Niños “Bicentenario de la Independencia de México”.
7. ¿Quiénes necesitan agua? Realización de un mural para conocer la importancia del agua y de todos los seres vivos que la necesitan. En revistas buscarán todo tipos de seres vivos que requieran agua para vivir (personas, animales, plantas, etc.).
8. Feria de Nutrición. A través de 5 pasos establecidos por un programa mexicano para padres e hijos, llamado “ADELANTE CON 5 PASOS” en el que habrá 5 módulos donde las maestras mostrarán con estrategias divertidas cómo involucrarse en las actividades saludables. De esta manera se habrá sensibilizado a los padres para tomar medidas en relación al cuidado de sus hijos.
9. El ejercicio. Una plática para los niños con la presencia de estudiantes de medicina que sepan transmitir la importancia del tema a partir de los conocimientos de los niños.
10. Las plantas necesitan agua. Sensibilización en relación a la importancia del agua para consumo de todos los seres vivos, a través de la germinación de una semilla de frijol que se riega con agua.
11. Felicitación. Hidratación con agua pura después del recreo con el propósito de inculcar o formar tal hábito en los niños.

12. Beneficios de la actividad física. Los niños conocerán los beneficios y lo divertido que es hacer ejercicio.
13. Los deportes. Con la finalidad de que ellos conozcan que una manera de hacer ejercicio es a través de los deportes y así acostumbren practicar el de su gusto.
14. Juguemos mi deporte favorito. Los niños jugarán su deporte favorito y asimismo integrarán el hábito de ejercitarse de una forma divertida.
15. Felicitación. Hidratación con agua pura.
16. Un rico coctel de frutas. Que ellos miren lo fácil, rico y divertido que es comer saludable.
17. Actívate jugando. Los niños se activarán, pero se pondrán a prueba sus conocimientos del ejercicio. ¿Qué es lo que deben de hacer durante 60 minutos cada día?, obtendrán una hoja para responder correctamente.
18. Tomemos agua. Una evaluación donde los niños decidirán lo que es mejor consumir entre varias bebidas (un refresco, un jugo, una cerveza y agua pura).
19. “Yo como frutas y verduras”. Una actividad de evaluación en la que ellos elegirán alimentos sanos para el cuerpo.
20. ¡Me gusta compartir! Los niños compartirán un canto de hábitos saludables con los otros grupos del preescolar, la finalidad es que aprendan a compartir sus conocimientos para que otros vivan saludables también.

Para un conocimiento detallado del desarrollo de las actividades ver Apéndice B.

Instrumento

El instrumento utilizado fue realizado específicamente para esta investigación, tomando en cuenta las características y escalas que presenta el Plan y los programas de estudio 2011, pues los indicadores de logro tienen su base en los aprendizajes esperados del programa, éstos definen si el alumno dentro de sus posibilidades y capacidades ha logrado los tres ámbitos del logro de una competencia que son el saber, saber hacer y saber ser, éstos vienen a ser los referentes tomados en cuenta para definir el logro de competencias y de esta manera registrar los datos en el instrumento tomado de las herramientas de evaluación en el aula, de (MINEDUC - Dirección de Calidad y Desarrollo Educativo, 2006), material que proporciona la Dirección General de Educación Superior para Profesionales de la Educación, el cual es la escala de apreciación para las evaluaciones requeridas del presente estudio.

(Himmel, Olivares, & Zabalza, 1999) mencionan que la escala de apreciación o calificación consiste en “una serie de características, cualidades, aspectos, etc., sobre las que nos interesa determinar el grado de presencia”. Y el grado de presencia se ubica en categorías, las cuales son “suficiente, insuficiente y deficiente”.

A cada una es posible asignarle un número arbitrario ya que viene a ser en términos completos una escala de calificación de tipo numérica, estos números se localizan de acuerdo al nivel de logro alcanzado, en éste caso, se asigna el número 1 al nivel alcanzado; 2 al nivel en proceso y 3 al nivel no alcanzado.

Este instrumento fue útil para diagnosticar, evaluar a lo largo del tratamiento y obtener resultados de la evaluación final en relación al nivel de sensibilidad y nociones básicas de los buenos hábitos alimentarios y de actividad física.

Proceso de recolección de datos

El proceso seguido para la recolección de los datos es el siguiente:

1. Conseguir autorización de la escuela a través de la maestra titular. (Apéndice A)
2. Durante un momento del día de clase, se llevará a cabo la evaluación inicial de cada alumno. Para esto se seguirá el orden de lista, haciéndoles preguntas para evaluar sus nociones básicas y grado de sensibilidad a la dieta alimentaria y actividad física. Los resultados se registrarán en la escala de calificación diseñada. Por otro lado, se evaluará la participación o concientización de los padres mediante la misma escala de apreciación.
3. Tratamiento. Durante cinco semanas se realizarán las actividades que pretenden desarrollar conciencia en relación a los hábitos alimentarios y la actividad física.
4. A través de la escala de calificación se llevará a cabo la evaluación final de cada niño para comparar los resultados y ver el grado de efectividad de la estrategia didáctica aplicada.

Técnica de recolección de datos

Para la recolección de la información con la prueba de los hábitos alimentarios y actividad física, se realizó un consentimiento escrito del Jardín de Niños “Bicentenario de la Independencia, firmado por la Directora, Mtra, Rosalinda Bazán (ver apéndice A). De esta manera utilizó la técnica o método de observación y se evaluó a través de una escala de calificación, la situación de un grupo de niños entre 4 y 5 años, los cuales presentaron falta de hábitos alimentarios. La recolección de la evaluación inicial, se aplicó el 13 de septiembre

de 2015 con la participación del total de la muestra referida a los 25 niños de 4 y 5 años del Nivel Inicial.

Evaluación de datos

Para la evaluación de los datos que arrojó la escala de rango, se utilizó la observación que estuvo basada en la práctica de hábitos alimentarios saludables y de actividad física que presentaron durante el descanso y que en ellos se manifiesta con las nociones o saberes de lo que es o no es saludable, clasificando los resultados en las escalas que se muestran a continuación:

3. Intervalo de las escalas de calificación

Alcanzado (1)

En proceso (2)

No alcanzado (3)

Para un análisis más detallado del instrumento ver Apéndice C.

CAPITULO IV

RESULTADOS

En este capítulo se presentan gráficamente los resultados que se obtuvieron a través de la escala de apreciación, se describen las variables y los niveles de sensibilidad de hábitos alimentarios y actividad física de los participantes a través de las estrategias aplicadas.

Descripción de la muestra

Todos los niños que se consideraron en la aplicación del instrumento antes de la intervención fueron los que permanecieron hasta la aplicación del instrumento después de la intervención.

El 52% de los participantes fueron niños y el otro 48% fueron niñas.

Descripción de variables

En la tabla 1 se pueden observar los resultados de la aplicación de la escala de calificación numérica, antes y después de la intervención, de acuerdo a los cuatro ítems que se evaluaron y que corresponden a los aprendizajes esperados del aspecto Promoción de la salud del campo formativo Desarrollo físico y salud (PEP, 2011).

Tabla 1

Resultados de la aplicación de la escala de rango antes y después de la intervención.

Muestra	Resultados de la aplicación de la escala de apreciación antes de la intervención	Resultados de la aplicación de escala de apreciación después de la intervención
1	En proceso	En proceso
2	No logrado	Logrado
3	No logrado	Logrado
4	En proceso	Logrado
5	No logrado	En proceso
6	En proceso	Logrado
7	No logrado	Logrado
8	En proceso	Logrado
9	En proceso	Logrado
10	No logrado	En proceso
11	No logrado	No logrado
12	En proceso	Logrado
13	En proceso	Logrado
14	No logrado	Logrado
15	En proceso	Logrado
16	En proceso	Logrado
17	En proceso	Logrado
18	Logrado	Logrado
19	No logrado	Logrado
20	En proceso	Logrado
21	En proceso	Logrado
22	En proceso	En proceso
23	En proceso	Logrado
24	En proceso	Logrado
25	No logrado	Logrado

En el siguiente gráfico se muestra la comparación de los resultados antes de la intervención y después de la intervención en relación al desarrollo de los hábitos alimentarios y la actividad física.

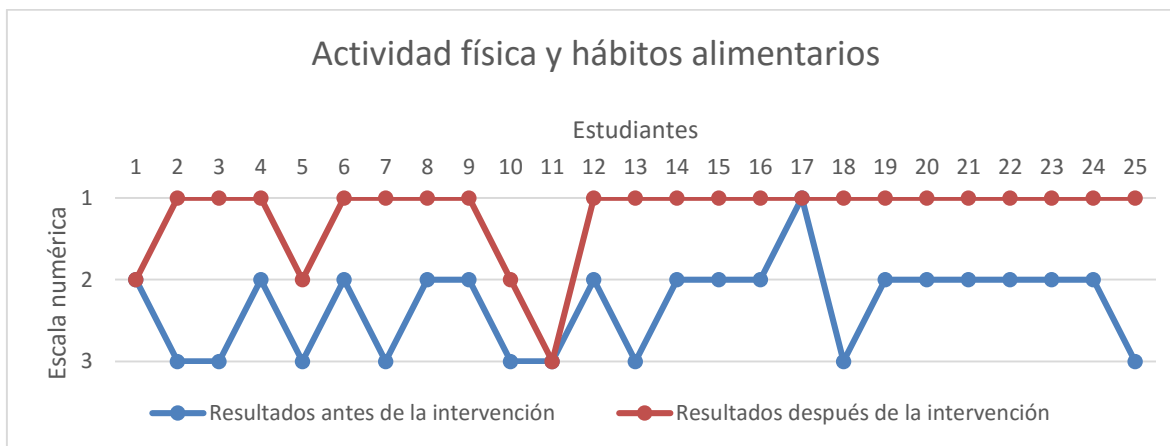


Figura 1. Gráfica comparativa de resultados generales antes y después de la intervención.

En la aplicación de la evaluación diagnóstica dio como resultado que de un grupo de 25 estudiantes que representa el 100%, el 4% manifestaron haber alcanzado el nivel de hábitos mayor de la escala, el 60% se encontraba en proceso y el 36% se situaba en el nivel no alcanzado por lo que se concluye que sólo un 4% se encontraba en el nivel de logro alcanzado y el otro 96% no contaba con el nivel de hábitos alimentarios y de actividad física establecidos.

En los resultados después de la intervención que se muestran en el gráfico se puede apreciar que un 84% manifestó el nivel de logro ideal de desarrollo de hábitos alimentarios, el 12% está en proceso y sólo el 4% se sitúa en no alcanzado.

La tabla 2 muestra los resultados de la variable Actividad física, que fue evaluada de acuerdo a dos aprendizajes esperados:

- Percibe ciertos cambios que presenta su cuerpo, mediante las sensaciones que experimenta después de estar en actividad física constante.
- Reconoce la importancia del reposo posterior al esfuerzo físico.

Tabla 2

Resultados de la variable Actividad física

Actividad física:		
Muestra	Resultados antes de la intervención	Resultados después de la intervención
A	No logrado	En proceso
B	No logrado	Logrado
C	No logrado	Logrado
D	En proceso	Logrado
E	No logrado	Logrado
F	En proceso	Logrado
G	No logrado	Logrado
H	No logrado	Logrado
I	En proceso	Logrado
J	No logrado	En proceso
K	No logrado	No logrado
L	No logrado	Logrado
M	No logrado	Logrado
N	No logrado	Logrado
Ñ	No logrado	Logrado
O	En proceso	Logrado
P	En proceso	Logrado
Q	En proceso	Logrado
R	No logrado	Logrado
S	No logrado	Logrado
T	En proceso	Logrado
U	No logrado	En proceso
V	No logrado	Logrado
W	En proceso	Logrado
X	No logrado	Logrado
Y	No logrado	En proceso

En el siguiente gráfico se muestra la comparación de los resultados de la evaluación antes de la intervención y después de la intervención.

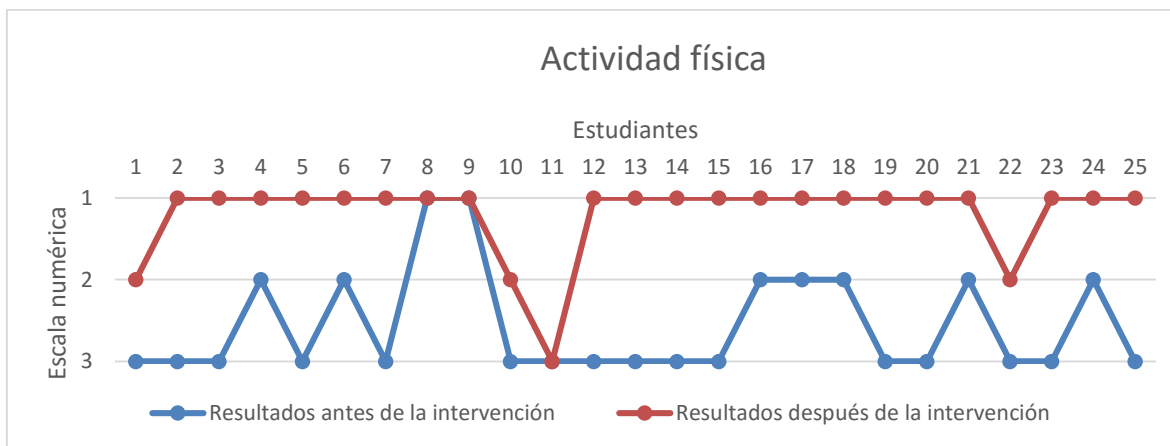


Figura 2. Gráfica comparativa de resultados de actividad física antes y después de la intervención.

En el gráfico que se muestra, dentro de los resultados previos a la intervención, se puede observar que del 100% de los educandos, el 8% manifestó haber alcanzado las competencias evaluadas dentro de este aspecto, mientras el otro 92% se encontraba entre el inicial y en proceso de alcanzar el logro requerido.

Dentro de los resultados posteriores a la intervención se muestra que un 84% se encuentra en el nivel alcanzado, el 12% está en proceso y el otro 4% se quedó en el nivel inicial ya que se le calificó como no alcanzado.

En la tabla 3 se observan los resultados de la variable Hábitos alimentarios, que fue evaluada de acuerdo a dos aprendizajes esperados:

- Aplica las medidas de higiene que están a su alcance en relación con el consumo de alimentos.
- Identifica, entre los productos que existen en su entorno, aquellos que puede consumir como parte de una alimentación correcta.

Tabla 3

Resultados de la variable Hábitos alimentarios.

Hábitos alimentarios		
Muestra	Resultados antes de la intervención	Resultados después de la intervención
A	En proceso	En proceso
B	No logrado	Logrado
C	No logrado	Logrado
D	No logrado	Logrado
E	No logrado	En proceso
F	No logrado	Logrado
G	No logrado	Logrado
H	Logrado	Logrado
I	Logrado	Logrado
J	No logrado	En proceso
K	No logrado	No logrado
L	En proceso	Logrado
M	En proceso	Logrado
N	No logrado	Logrado
Ñ	En proceso	Logrado
O	En proceso	Logrado
P	En proceso	Logrado
Q	Logrado	Logrado
R	No logrado	Logrado
S	No logrado	Logrado
T	En proceso	Logrado
U	En proceso	Logrado
V	En proceso	Logrado
W	En proceso	Logrado
X	No logrado	Logrado
Y	En proceso	En proceso

En el siguiente gráfico se muestra la comparación de los resultados de los datos que arrojó el instrumento de evaluación antes de la intervención y después de la intervención.

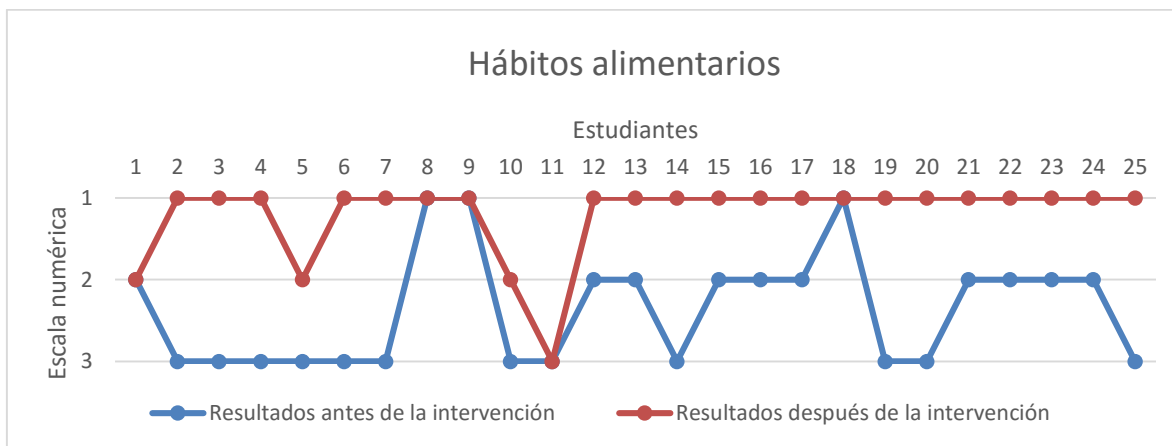


Figura 3. Gráfica comparativa de resultados de hábitos alimentarios antes y después de la intervención.

En el gráfico que se muestra, dentro de los resultados antes de la intervención, se puede observar que el 12% de los estudiantes alcanzó el nivel más alto, y el otro 88% se encontraba entre el inicial y en proceso de alcanzar el logro requerido.

Los resultados después de la intervención revelan que un 84% se encuentra en el nivel alcanzado, el 12% está en proceso y el otro 4% se encuentra en el nivel no alcanzado.

En la última tabla y no menos importante, se observan los resultados de la variable Participación de los padres, que fue evaluada de acuerdo a dos aspectos importantes:

- Participación y/o respuesta.
- Concientización.

Tabla 4.

Resultados de la evaluación de la participación y concientización de los padres.

Participación de los padres de los alumnos		
Muestra	Resultados antes de la intervención	Resultados después de la intervención
A	No logrado	En proceso
B	No logrado	En proceso
C	No logrado	En proceso

D	No logrado	Logrado
E	No logrado	En proceso
F	En proceso	En proceso
G	Logrado	Logrado
H	En proceso	Logrado
I	En proceso	En proceso
J	En proceso	No logrado
K	En proceso	No logrado
L	En proceso	Logrado
M	No logrado	Logrado
N	No logrado	Logrado
Ñ	En proceso	Logrado
O	En proceso	Logrado
P	En proceso	En proceso
Q	En proceso	Logrado
R	En proceso	En proceso
S	No logrado	En proceso
T	En proceso	Logrado
U	En proceso	Logrado
V	No logrado	Logrado
W	No logrado	Logrado
X	No logrado	Logrado
Y	No logrado	En proceso

En el siguiente gráfico se puede observar el grado de participación y concientización que presentaron previo a la intervención y posterior a la intervención que se hizo para trabajar con los padres de familia.

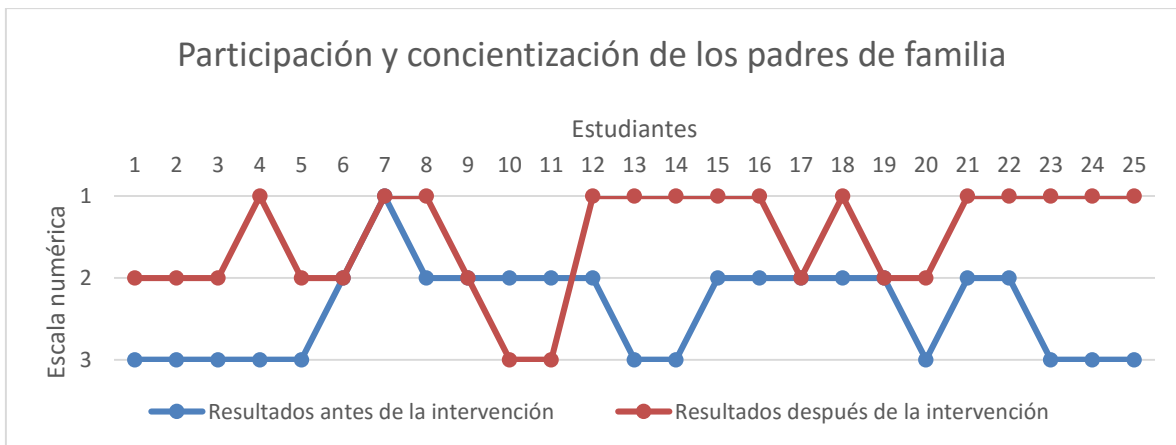


Figura 4. Gráfica comparativa de resultados de participación de los padres antes y después de la intervención.

En la línea de los resultados antes de la intervención del trabajo con los padres de familia se observa que el 8% se situaba en el nivel alcanzado, el 48% o y el 44% estaba en el nivel más bajo.

Los resultados después de la intervención, revelan que ahora un 56% tiene el nivel más alto en relación a la participación y concientización con respeto a los hábitos saludables, el 36% está en proceso y el resto (8%) se quedó en el nivel inicial.

CAPITULO V

RESUMEN, DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Este capítulo resume los capítulos del trabajo de investigación, enfatizando la discusión de los resultados; la conclusión general de la investigación y las recomendaciones que se consideran pertinentes para el uso y mejoramiento del presente estudio.

Resumen

(Busdiecker B., Castillo, & Salas, 2000) afirma que se tiene mayor influencia en la prevención de enfermedades y la adquisición de hábitos saludables, cuando se promueven estilos de vida saludables que inician en la edad pediátrica, así mismo (Restrepo, Lucía, Gallego, & Maryori, 2005) mencionan la importante influencia que tiene el contexto familiar y social en el proceso de adquisición de hábitos saludables. Al analizar la problemática y la fuerte necesidad de implementar estrategias para propiciar un estilo de vida saludable en relación a la actividad física y los hábitos alimentarios se decidió hacerlo a través de un tratamiento basado en situaciones didácticas, sesiones informativas para los padres de familia y experiencias de aprendizaje organizadas por el Consejo Técnico Escolar y algunas también en colaboración con el equipo de Servicio Comunitario de la Universidad de Montemorelos. Éste análisis en conjunto con el plan de trabajo, partió de la siguiente pregunta de investigación: ¿cómo desarrollar los hábitos alimentarios y la actividad física en los niños y

niñas del Jardín de niños “Bicentenario de la Independencia de México” durante el curso escolar 2015-2016?

Según (Guerrero B., Campos V., & Luengo H., 2005) los hábitos alimentarios saludables se definen como aquellas elecciones y acciones permanentes que tienen que ver con la elección de alimentos y que se forman a través de la repetición, hasta practicarse en la vida cotidiana ante cualquier situación.

White (1964) afirma que, “por la repetición de los actos se establecen los hábitos y se confirma el carácter, éste se forma en los primeros años” (p.150). De esta manera los padres y maestros de los estudiantes de edad preescolar tienen una gran responsabilidad, pues es necesario que trabajen en conjunto para lograr ejercer una influencia positiva en ellos de manera que integren hábitos que beneficien su desarrollo biopsicosocial.

Al ver la importancia de formar parte activa en influir positivamente en el desarrollo del niño se decidió intervenir con la aplicación de diversas estrategias educativas e innovadoras para sensibilizar a los padres y a los alumnos. Al ir culminando la intervención se evaluó a través de un instrumento de calificación basado en los requerimientos de la (SEP, 2012), el cual fue útil para definir la medida en qué se lograron los objetivos.

El tipo de investigación es básica con enfoque cualitativo y descriptivo, tomando como población de estudio a 13 niños y 12 niñas de 2 “A” de preescolar del jardín de niños “Bicentenario de la Independencia de México”. Como tratamiento se implementó una serie de 5 unidades con sus respectivas actividades que en total fueron 20 actividades, en su mayoría para trabajar en el aula con los niños y un porcentaje fue para brindar información a los padres y motivar en cierta medida a educar integralmente a sus hijos. Las actividades

elaboradas fueron creatividad propia del investigador, algunas de las actividades estuvieron basadas en la organización e ideas de programas ya elaborados, como “Adelante con 5 pasos” y otro proyecto llamado “Nutrición en Movimiento”. Para apreciar los avances de los alumnos se utilizó la escala de calificación numérica y el método de observación como técnica de recolección de datos.

La estrategia didáctica implementada ayudó a casi todos los educandos a sensibilizarse en relación a la importancia de los hábitos trabajados para un mejor estilo de vida saludable, a excepción de una, que durante la aplicación del tratamiento se observaba un serio problema de ausentismo de su parte y muy poca participación e interés por parte de los padres. La estrategia también permitió concientizar a un considerable porcentaje de padres en lo que tiene que ver con la tarea que implica responsabilizarse de la salud de los niños. Según las tablas y gráficas que muestran los resultados obtenidos, se encontró evidencia de la confiabilidad y eficacia de la estrategia diseñada para desarrollar hábitos alimentarios y la actividad física en los preescolares de 4 y 5 años del jardín de niños “Bicentenario de la Independencia de México”.

Discusión

De acuerdo a los resultados obtenidos antes de la intervención y de los resultados después de la intervención se encontró que existe una diferencia significativa en relación a los avances de los niños. El incremento demostrado es notable después del periodo de aplicación del tratamiento que tuvo una duración de cinco semanas. Los resultados del desarrollo de hábitos alimentarios y actividad física, y las investigaciones de (Restrepo, Lucía, Gallego, & Maryori, 2005) concuerdan con que el fracaso o poco éxito de los

proyectos ya realizados en pro de la mejora alimentaria, pueden deberse a que estos no se han vinculado a estrategias educativas que favorezcan la formación de buenos hábitos alimentarios y de actividad física, pues los resultados del presente estudio revelan la importancia de implementar estrategias educativas como agentes transformadores de hábitos para la vida.

En los resultados presentados en cada una de las gráficas se confirma el valor del docente como uno de los protagonistas para la formación de hábitos saludables en los niños preescolares, pues Hernández, C., Rodríguez, N. y Vargas, A. (2012) comprueba que el maestro puede favorecer el desarrollo de estos hábitos a través del diseño y planeación de actividades motivadoras.

Al comparar y analizar los niveles de logro de los niños con los de sus papás se puede ver la similitud que hay, así como la comprobación del papel inigualable que tiene el padre de familia y la influencia tan grande que tiene el contexto familiar en el desarrollo de todo tipo de hábitos, tal como lo menciona White (1989), al decir que la influencia de los padres es imprescindible para la formación de hábitos, pues cuando los padres toman la tarea de educarlos e instruirlos adecuadamente durante la edad temprana los están preparando para la vida futura para que puedan ser niños saludables y de influencia positiva para otros.

Los resultados permiten apreciar la confiabilidad de la estrategia aplicada, así mismo corroboran la necesidad de implementar estrategias educativas en las escuelas para desarrollar hábitos alimentarios y actividad física en la actualidad.

Conclusión

Al analizar la información obtenida durante la investigación, se llegó a las siguientes conclusiones:

-La estrategia didáctica tuvo un efecto positivo y significativo en la adquisición de hábitos alimentarios y actividad física de los estudiantes.

-Se mostraron cambios significativos en el 84% de la muestra de educandos con los que se trabajó, pues las conductas, las preferencias, las elecciones, la conciencia alimentaria y de actividad física, más los conocimientos básicos que manifestaron, determinaron su buen nivel en relación a los hábitos saludables trabajados.

-El 12% de los estudiantes que están en proceso también manifestaron un notable cambio que tiene que ver con conocimientos básicos y la importancia de cuidar su salud.

-El otro 4% del grupo representa a una niña que durante la aplicación del tratamiento se observaba un serio problema de ausentismo de su parte y muy poca participación e interés por parte de los padres por lo tanto no fue posible arraigar en los aprendizajes esperados seleccionados.

-Los estudiantes aprendieron a seleccionar alimento adecuado para su salud, practicaron repetitivamente durante el periodo de intervención hábitos como consumir agua, realizar actividad física diaria y reposar para mantener un estilo de vida saludable.

-La estrategia también permitió concientizar a un considerable porcentaje de padres en lo que tiene que ver con la tarea que implica responsabilizarse de la salud de los niños.

-Según las tablas y gráficas que muestran los resultados obtenidos, se encontró evidencia de la confiabilidad y eficacia de la estrategia diseñada para desarrollar hábitos alimentarios y la actividad física en los preescolares de 4 y 5 años del jardín de niños “Bicentenario de la Independencia de México”.

Recomendaciones

Tomando en cuenta los resultados, la discusión y la conclusión de la investigación se han diseñado las siguientes recomendaciones:

Dar a conocer al consejo técnico la importancia de desarrollar hábitos alimentarios y actividad física en la etapa preescolar.

Hacer a los maestros partícipes del proyecto, concientizarlos, así como motivarlos a incentivar a los padres de familia para desarrollar en la comunidad una cultura y estilo de vida saludable.

Promover la buena alimentación incentivando y felicitando a los padres de familia.

Incluir siempre estrategias en la planeación diaria, que tengan que ver con la promoción de hábitos saludables.

Concientizar a los padres de familia llamándolos a asumir la gran responsabilidad de formar ciudadanos saludables.

Informar y sensibilizar a los padres a través de sesiones informativas con especialistas en el área o llevar videos de fuentes confiables.

Recomendar y proporcionar material o literatura para el bienestar nutricional de la familia, pero sobre todo de los niños.

Colocar a la vista de los padres: gemas, citas o textos que conduzcan a la reflexión de la importancia de los hábitos saludables.

Proporcionar información sencilla y práctica para aquellos padres que no pueden asistir a las pláticas. Llevar trípticos o material escrito con actividades que puedan realizar en casa y en familia.

Dos días a la semana en un horario específico, implementar con los niños, juegos y cantos que favorezcan la “nutrición en movimiento”.

Evaluar los hábitos saludables con más instrumentos de medición para reforzar los resultados que se obtuvieron en esta investigación.

Permitir que Dios obre en los corazones de los padres, maestros y personal que conforman el entorno de los participantes.

Poner en manos de Dios el proyecto para que ocurran cosas maravillosas.

Para fortalecer el nexo hogar-escuela-comunidad a través de una feria de nutrición en la que los padres entrarán en acción con sus hijos llevando a la práctica importantes hábitos saludables.

APÉNDICE A
AUTORIZACIÓN DE INVESTIGACIÓN

Montemorelos, Nuevo León, México, a 8 de diciembre de 2015

ASUNTO:
ANUENCIA

C. Mro. Jaime Bejarano Loo
Director de la Normal "Carmen A. de Rodríguez"

PRESENTE


Por este conducto hago de su conocimiento que la **Srita. Rocío Geraldine Illingworth Ríos**, alumna del séptimo semestre de la Licenciatura en Educación Preescolar, presentó ante la dirección de esta institución educativa, la solicitud de realizar su trabajo de investigación que lleva como título "**Estrategia didáctica para desarrollar los hábitos alimentarios y la actividad física en los niños y niñas de 4 y 5 años del Jardín de Niños "Bicentenario de la Independencia de México"**", en la ciudad de Montemorelos, Nuevo León durante el curso escolar 2015-2016", bajo los siguientes acuerdos:

- La alumna estará bajo la supervisión de la profesora **Araceli Santos de Bejarano**, docente de la escuela Normal Carmen A. de Rodríguez.
- La intervención tendrá un tiempo de duración de aproximadamente un semestre escolar.
- La información obtenida será transcrita y utilizada para realizar una publicación a través de un artículo científico, en esta publicación yo seré identificada en los agradecimientos representando la institución a mi cargo, es por ello, que autorizo el uso de información personal básica que puede ser incluida como: nombre completo y cargo.
- No hay ningún riesgo físico asociado con esta investigación.
- Los resultados de este trabajo de investigación contribuirán al logro de la misión y visión de nuestra institución educativa.
- Como resultado de mi participación recibiré una copia completa del informe y además tendré la oportunidad de discutir el informe con el investigador.
- No hay compensación monetaria por la participación en este estudio.
- Se me ha comunicado que mi participación en el estudio es completamente voluntaria y que tengo el derecho de retirar mi consentimiento en cualquier momento, antes que el informe esté finalizado sin ningún tipo de penalización. Lo mismo se aplica por mi negativa inicial a la participación en este proyecto.
- Para cualquier pregunta acerca de mi consentimiento o acerca del estudio puedo comunicarme en cualquier momento con la investigadora o asesora a través de la dirección de la Normal, al teléfono 2630900 Ext. 6887 y 6888

He leído el consentimiento y he oído las explicaciones orales del investigador. Mis preguntas concernientes al estudio han sido respondidas satisfactoriamente y como prueba de consentimiento voluntario para participar en este estudio, firmo a continuación.


Investigadora


Asesora


NUEVO LEÓN
GOBIERNO DEL ESTADO
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
JARDÍN DE NIÑOS
"BICENTENARIO DE LA
INDEPENDENCIA DE MÉXICO"
C.C.T. 1912005657 ZONA ESCOLAR No. 18 OFIC. REG. 3


Profra. Rosa Linda Bazán Garza
DIRECTORA

APÉNDICE B
TRATAMIENTO DE INVESTIGACIÓN

N°	1
Nombre de la actividad	La importancia del desayuno
Competencia	Practica medidas básicas preventivas y de seguridad para preservar su salud, así como para evitar accidentes y riesgos en la escuela y fuera de ella.
Aprendizajes esperados	Identifica, entre los productos que existen en su entorno, aquellos que puede consumir como parte de una alimentación correcta.
TIEMPO	75'
ACCIONES DIDÁCTICAS	<p>Sesión informativa (reunión con padres de familia) Expositores: María Guadalupe Estrella Soto y Judith Castillo Estrella.</p> <p>La importancia del desayuno. Una conferencia en la que los padres aprenderán la importancia del desayuno y se les darán ejemplos prácticos de acuerdo a sus posibilidades para cocinar más saludable</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Una vez reunidos, los padres de familia recibirán la bienvenida y una introducción de quiénes somos, qué hacemos y por qué lo hacemos. Se les dará a conocer el objetivo del proyecto del equipo de “Servicio comunitario” de la Universidad de Morelia en conjunto con el proyecto de investigación de una servidora, que tiene el interés en el bienestar de las familias de la comunidad y los niños del Jardín de Niños. 2. Se presentará a las expositoras expertas en la materia. Las nutriólogas darán una breve conferencia de la importancia del desayuno y les harán notar la necesidad alimentaria del niño en esta etapa. 3. Se harán preguntas a los padres para descubrir sus posibilidades económicas y de acuerdo a los alimentos que están a su alcance, se darán consejos, recomendaciones y recetas prácticas para cocinar más saludable y propiciar el óptimo desarrollo de sus hijos. 4. Habrá un tiempo para que los padres lancen preguntas a las nutriólogas y despejen cualquier duda con respecto al tema. 5. Finalmente, se les dará un aperitivo que representa un sencillo ejemplo de un desayuno rico y saludable para niños. 6. Se les repartirá una copia de las recetas que la expositora proporcionó para aquellos padres que no alcanzaron a escribir o no pudieron asistir a la plática.
INDICADORES DE EVALUACIÓN	Se utilizará el método de observación y para ver el grado de interés y comprensión que los padres presentaron, se observará si contestaron a las preguntas del tema expuesto.

RECURSOS DIDACTICOS:	Sillas para los padres, información impresa de la plática impartida, galletas integrales con crema de cacahuete.
-----------------------------	--

Nº	2
Nombre de la actividad	“Entremos en acción”
Competencia	Practica medidas básicas preventivas y de seguridad para preservar su salud, así como para evitar accidentes y riesgos en la escuela y fuera de ella.
Aprendizajes esperados	Identifica, entre los productos que existen en su entorno, aquellos que puede consumir como parte de una alimentación correcta.
TIEMPO	15’
ACCIONES DIDÁCTICAS	<p>Entremos en acción. Los niños analizan las posibles causas de un dolor de estómago e identifican una solución a partir de lo ya visto.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Los niños observarán a la maestra enferma y con dolor de estómago. 2. Dirán por qué creen que se dio esa incómoda situación y escucharán las posibles causas por las cual le duele el estómago a la maestra. <ul style="list-style-type: none"> • ¿Por qué me duele tanto el estómago?, ¿Qué habré comido ayer que me produjo este malestar? 3. Los niños dirán qué podría hacer para evitar que le duela el estómago. <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué tengo que hacer ahora?, ¿Qué debí comer para que no me doliera el estómago? 4. Después la maestra les dirá lo importante que es comer sanamente incluyendo las frutas y verduras. 5. Finalmente, para evaluar responderán a las preguntas: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué debo comer de ahora en adelante?, ¿qué colores de frutas y verduras hay?, ¿Cuáles son las frutas y las verduras que puedo comer?.
INDICADORES DE EVALUACIÓN	Se utilizará el método de observación.
RECURSOS DIDACTICOS:	Lámina de plato del buen comer, ejemplos ilustrados de frutas y verduras.

Nº	3
-----------	---

Nombre de la actividad	“Que ricas brochetas”
Competencia	Aplica las medidas de higiene que están a su alcance en relación con el consumo de alimentos. Practica medidas básicas preventivas y de seguridad para preservar su salud, así como para evitar accidentes y riesgos en la escuela y fuera de ella.
Aprendizajes esperados	Identifica, entre los productos que existen en su entorno, aquellos que puede consumir como parte de una alimentación correcta.
TIEMPO	50’
ACCIONES DIDÁCTICAS	<p>“Hagamos brochetas”. Los niños conocen los beneficios de las manzanas y preparan una deliciosa brocheta de manzana con miel con la finalidad de compartir a sus padres sus nuevos conocimientos y la importancia de comer frutas.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Los niños ubicarán la manzana en el plato del buen comer, enseguida conocerán los beneficios de las manzanas a través de un divertido vídeo “El mono y las manzanas”. 2. Los niños participarán diciendo los tres beneficios de las manzanas. 3. Después de haber escuchado las reglas para trabajar, los niños escucharán las indicaciones para realizar sus ricas brochetas. <ul style="list-style-type: none"> • Primero lavarán las frutas y escucharán la importancia de la higiene al trabajar con alimentos que se van a consumir. • Un líder de cada equipo pasará a recoger los materiales e ingredientes para preparar las brochetas. <ul style="list-style-type: none"> - Paso 1. Tomar un palito. - Paso 2. Insertar un pedazo de manzana en el palito. - Paso 3. Poner miel al gusto a las brochetas. - Paso 4. Disfrutar las saludables brochetas. 4. Al terminar de disfrutar las brochetas, los niños responderán a las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué debo comer para que mis dientes estén saludables?, ¿Qué debe consumir mamá para evitar el dolor de encías, dientes?, ¿Cómo podemos evitar contagiarnos de virus?.
INDICADORES DE EVALUACIÓN	Se utilizará el método de observación.

RECURSOS DIDACTICOS:	Vídeo, gráfico de pasos a seguir, palitos de madera punteados, manzanas, miel, platos y lámina del plato del buen comer.
-----------------------------	--

N°	4
Nombre de la actividad	“Lotería de las frutas”
Competencia	Practica medidas básicas preventivas y de seguridad para preservar su salud, así como para evitar accidentes y riesgos en la escuela y fuera de ella.
Aprendizajes esperados	Identifica, entre los productos que existen en su entorno, aquellos que puede consumir como parte de una alimentación correcta.
TIEMPO	20’
ACCIONES DIDÁCTICAS	<p>Lotería de las frutas. Los niños reconocen las frutas y también sus beneficios.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Los niños recibirán una lotería en donde vengan varios de los alimentos saludables, cuando todos la tengan se preparan para comenzar el juego. 2. Comenzarán a escuchar los alimentos y cuando un niño acabe de completar la lotería deberá tomar el turno de decir los alimentos. 3. Conforme vayan jugando irán diciendo los beneficios de algunas de las frutas que han aprendido. 4. Finalmente, el ganador recibirá una calcomanía.
INDICADORES DE EVALUACIÓN	Se utilizará el método de observación. Se observará si los niños realmente hicieron preguntas, tuvieron inquietudes, se interesaron más sobre el tema, si contestaban más allá de lo normal.
RECURSOS DIDACTICOS:	Tarjetas de lotería, frijoles y calcomanías para los ganadores.

N°	5
Nombre de la actividad	“El azúcar en las bebidas”

Competencia	Practica medidas básicas preventivas y de seguridad para preservar su salud, así como para evitar accidentes y riesgos en la escuela y fuera de ella.
Aprendizajes esperados	Identifica, entre los productos que existen en su entorno, aquellos que puede consumir como parte de una alimentación correcta.
TIEMPO	45'
ACCIONES DIDÁCTICAS	<p>El azúcar de las bebidas. Una sesión informativa para padres en la que ellos conocerán los efectos y enfermedades producidos por el exceso de azúcar en las bebidas y a través de materiales observarán las cantidades reales en gramos y cucharadas que contiene una bebida de manera que aprendan a elegir lo natural antes que lo que venden las empresas.</p> <p>Expositor: Eliel Gustarimac</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Una vez citados los padres de familia a las 11:00 am. Se les extenderá la más cordial bienvenida y un real agradecimiento por haber asistido. Se expresará nuestra inquietud y preocupación como institución educativa por el bienestar de sus hijos/nuestros estudiantes. 2. Se presentará al expositor experto en el tema. El estudiante de nutrición dará una conferencia acerca de “El azúcar en las bebidas”, los efectos y enfermedades que abundan en México por el consumo de tales sustancias. 3. Se exhortará a los padres a hacer un cambio en el consumo de bebidas que dan a sus hijos. 4. A través de materiales didácticos observarán las cantidades reales en gramos y cucharadas que contiene una bebida de manera que aprendan a elegir lo natural antes que lo que venden las empresas. 5. Se harán preguntas a los padres para rescatar datos importantes de la conferencia y observar en los padres el grado de seriedad con que tomaron la información.
INDICADORES DE EVALUACIÓN	A través del método de observación se verá en sus respuestas a las preguntas y participación el grado de seriedad y preocupación con que los padres digirieron la sesión informativa.
RECURSOS DIDACTICOS:	Proyector para material audiovisual, sillas, mesas y aula para la reunión.

Nº	6
Nombre de la actividad	“Consumamos agua”

Competencia	Practica medidas básicas preventivas y de seguridad para preservar su salud, así como para evitar accidentes y riesgos en la escuela y fuera de ella.
Aprendizajes esperados	Identifica, entre los productos que existen en su entorno, aquellos que puede consumir como parte de una alimentación correcta.
TIEMPO	60'
ACCIONES DIDÁCTICAS	<p>Realización de carteles para la concientización del consumo de agua.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Los niños observarán el agua y se les pedirá que den algunas características de ella. Comentarán acerca de cómo usan el agua, para qué sirve y para qué la usan en sus casas. 2. Los niños observarán un video de la importancia del consumo de agua en el que tendrán que prestar atención para al final contestar algunas preguntas. 3. De acuerdo al video los niños contestarán: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué pasaría si no bebiera agua?, ¿qué pasa si no cuido el agua?, ¿Cuántos vasos de agua debo beber cada día? Y ¿Qué beneficios obtendré al beber suficiente agua a diario?. 4. Los niños conocerán la necesidad de que los otros niños sepan que debemos consumir agua, por lo tanto, se verán en la necesidad de tomar acciones para sensibilizarlos. 5. La maestra les preguntará que podemos hacer para que ellos comiencen a tomar más agua y les dirá con cuales materiales contamos para comunicarles el mensaje del consumo de agua. 6. Los niños darán ideas de lo que pueden dibujar en los carteles y la maestra irá anotando en el pizarrón. 7. Al siguiente día la maestra traerá los dibujos en los carteles y los niños por equipo recibirán material para pintarlos. 8. Una vez secos nuestros carteles, iremos a colocarlos alrededor de la escuela. 9. Finalmente los niños se retroalimentarán diciendo por qué colocamos los carteles en el patio, cuál es la necesidad, cuántos vasos deben tomar a diario y qué resultados habrá al consumir agua.
INDICADORES DE EVALUACIÓN	Se observará y se anotarán las respuestas de los niños durante la actividad.
RECURSOS DIDACTICOS:	Video interactivo, cartulinas, pinturas vinci, cinta para pegar carteles en las paredes y agua.

Nº	7
Nombre de la actividad	“¿Quiénes necesitan agua?”
Competencia	Practica medidas básicas preventivas y de seguridad para preservar su salud, así como para evitar accidentes y riesgos en la escuela y fuera de ella.
Aprendizajes esperados	Identifica, entre los productos que existen en su entorno, aquellos que puede consumir como parte de una alimentación correcta.
TIEMPO	30’
ACCIONES DIDÁCTICAS	<ol style="list-style-type: none"> 1. Realización de un mural para conocer la importancia del agua y de todos los seres vivos que la necesitan. En revistas buscarán todo tipos de seres vivos que requieran agua para vivir (personas, animales, plantas, etc.). 1. Primero, observarán una ilustración del mundo, se les harán las siguientes preguntas: ¿Creen que el mundo está lleno de agua?, ¿Por qué?, ¿Quiénes necesitan agua?, ¿sólo las personas necesitan agua para hidratarse y vivir? 2. Después que los niños hayan contestado a las preguntas se les motivará a realizar un mural para poder conocer diversos seres vivos que requieren el agua para vivir. 3. Los niños recibirán revistas para buscar personas, animales, plantas, etc. que ellos creen que necesitan agua para vivir. 4. Los niños pasarán a pegar sus recortes al mural y expresarán si ellos saben cómo consumen agua y de dónde la toman. 5. Sí tienen alguna duda la maestra les dirá como hacen para consumir el agua cierto tipo de seres vivos, como por ejemplo cuando ellos aprendieron que, aunque no veamos a la mariposa tomar agua, ellas lo extraen del agua que absorben las plantas. 6. Finalmente, los niños contestarán: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Solamente las personas tomamos agua?, ¿Cómo toman agua las mariposas?, ¿Para qué me sirve el agua?, ¿Qué debo decir a mi familia para que tengan un cuerpo más saludable?.
INDICADORES DE EVALUACIÓN	Se observará y se anotarán las respuestas de los niños durante la actividad.
RECURSOS DIDACTICOS:	1 pliego de papel bond, una ilustración de la tierra y revistas.

Nº	8
Nombre de la actividad	Feria: “Adelante con 5 Pasos”
Competencia	Practica medidas básicas preventivas y de seguridad para preservar su salud, así como para evitar accidentes y riesgos en la escuela y fuera de ella.
Aprendizajes esperados	Identifica, entre los productos que existen en su entorno, aquellos que puede consumir como parte de una alimentación correcta.
TIEMPO	3 horas
ACCIONES DIDÁCTICAS	<p>Feria de Nutrición. A través de 5 pasos establecidos por un programa mexicano llamado “ADELANTE CON 5 PASOS” en el que habrá 5 módulos donde las maestras enseñarán el hacer como el querer involucrarse en las actividades saludables. De esta manera se habrá sensibilizado a los padres para tomar medidas en relación al cuidado de sus hijos.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se reunirá a los padres de familia para asistir al recorrido de la feria de nutrición junto a sus hijos y que aprendan juntos a vivir saludable en 5 pasos. 2. Habrá un horario asignado para segundo y tercero del preescolar y así los padres, lleguen en la hora que se ha determinado para el recorrido de cada grado. <ul style="list-style-type: none"> • De 9:30 a 10:00 pasarán los niños de segundo de preescolar. • De 10:30 a 11:00 pasarán los niños de tercer año de preescolar. 3. Se dará la bienvenida a los grupos, se darán las indicaciones para recorrer los cinco módulos y se dividirá al número de niños que han de pasar en grupos de 5 y 6 niños. 4. Los pequeños recibirán una pulsera en la que irán marcando su asistencia a cada módulo. 5. Estarán los cinco módulos en los que irán rotándose cada 6 minutos: <ul style="list-style-type: none"> • Módulo 1. Actívate. Donde se les enseñará la importancia del ejercicio, comprendiendo que los niños requieren 60 minutos de actividad física diaria y se activarán junto a sus padres al son del “Chuchuhuahua”. • Módulo 2. Toma agua. Los pequeños aprenderán acerca del consumo de agua y los 6 vasos necesarios para que los niños vivan saludables a través de un canto y una actividad con sus papás.

	<ul style="list-style-type: none"> • Módulo 3. Come frutas y verduras. Una de las maestras invitará a su amiguito “Pepe el saludable” y les enseñará lo importante que es comer frutas y verduras. • Módulo 4. Mídete. Los niños pasarán al módulo 4 para que los midan y sus padres comprendan la importancia de esta acción. • Módulo 5. Comparte. A través de una actividad los niños aprenderán que todo lo que saben ahora de los 5 pasos deben compartirlo con los demás y realizarán una tarjeta para llevarle a un amiguito y decirle que lo que aprendió. A los padres se les repartirá un tríptico del programa “Adelante con 5 pasos” para que puedan implementarlo en su hogar y compartirlo con otras familias. <p>(Cada 6 minutos, al sonar el timbre de la campana cambiarán de módulo).</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Al terminar el recorrido por todos los módulos los niños pasarán por su premio (un agua etiquetada con la ilustración de los cinco pasos) y pasarán a sus respectivos salones. 7. En los salones las maestras harán preguntas a los niños para conocer lo que aprendieron de la feria y lo que más les gustó.
INDICADORES DE EVALUACIÓN	Se observará su participación y posteriormente en una observación más detallada en el aula se registrarán sus aprendizajes.
RECURSOS DIDACTICOS:	Carteles para cada módulo, manteles del color que corresponde a cada módulo, botellas de agua etiquetadas, pulseras para marcar su asistencia a cada módulo, globos de colores, trípticos informativos para padres, bocinas para la música de activación, cinta para medir y hojas para la actividad del módulo 5.

Nº	9
Nombre de la actividad	“El ejercicio”
Competencia	Practica medidas básicas preventivas y de seguridad para preservar su salud, así como para evitar accidentes y riesgos en la escuela y fuera de ella.
Aprendizajes esperados	Percibe ciertos cambios que presenta su cuerpo, mediante las sensaciones que experimenta después de estar en actividad física constante.
TIEMPO	50’

ACCIONES DIDÁCTICAS	<p>El ejercicio. Una plática para los niños con la presencia de estudiantes de medicina que sepan transmitir la importancia del tema a partir de los conocimientos de los niños.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Después de indicar las reglas para escuchar la conferencia de suma importancia que traen los estudiantes para los niños, se sentarán en semicírculo frente al pizarrón donde se proyectará la presentación de los estudiantes de medicina. 2. Los jóvenes darán un tema de 20 a 25 minutos en el que les enseñen a los niños la importancia de hacer ejercicio. Para introducir el tema les preguntarán: ¿Qué es el ejercicio?; ¿Ustedes hacen ejercicio?; ¿cómo lo hacen? 3. Los estudiantes les hablarán del tema y aceptarán comentarios e ideas de los niños siempre y cuando levanten la mano. 4. Finalmente los expositores harán preguntas y dará un premio a quienes respondan correctamente.
INDICADORES DE EVALUACIÓN	Se observará su participación y se anotarán las respuestas de los niños durante la actividad.
RECURSOS DIDACTICOS:	Proyector, presentación del tema, estudiantes de medicina y premios.

Nº	10
Nombre de la actividad	“Las plantas necesitan agua”
Competencia	Practica medidas básicas preventivas y de seguridad para preservar su salud, así como para evitar accidentes y riesgos en la escuela y fuera de ella.
Aprendizajes esperados	Identifica, entre los productos que existen en su entorno, aquellos que puede consumir como parte de una alimentación correcta.
TIEMPO	60’
ACCIONES DIDÁCTICAS	<p>Las plantas necesitan agua. Sensibilización en relación a la importancia del agua para consumo de todos los seres vivos, a través de la germinación de una semilla de frijol que se riega con agua.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Los niños observarán un vídeo donde se darán cuenta que todos los seres vivos necesitan del agua para sobrevivir, verán que las plantas necesitan agua para crecer y contestarán a las preguntas que la maestra realice: 2. Los niños se sentarán en las mesas y por equipos pasarán a recibir su material para plantar la semilla de frijol.

	<ol style="list-style-type: none"> 3. Posteriormente la llevarán al exterior para que pueda comenzar a crecer y escucharán el canto de “cae una gotita de agua”. 4. Finalmente expresarán qué harán para que la planta tenga agua, aun cuando no llueva.
INDICADORES DE EVALUACIÓN	Se observará su participación y se anotarán las respuestas de los niños durante la actividad.
RECURSOS DIDACTICOS:	Vasos desechables, algodón, frijoles, agua y material audiovisual.

Nº	11
Nombre de la actividad	“Felicitación (Hidratación con agua pura)”
Competencia	Practica medidas básicas preventivas y de seguridad para preservar su salud, así como para evitar accidentes y riesgos en la escuela y fuera de ella.
Aprendizajes esperados	Identifica, entre los productos que existen en su entorno, aquellos que puede consumir como parte de una alimentación correcta.
TIEMPO	10’
ACCIONES DIDÁCTICAS	<p>Felicitación. Hidratación con agua pura después del recreo con el propósito de inculcar o formar tal hábito en los niños.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Al sonar el timbre de regreso a las aulas del recreo los niños se formarán para tomar distancia y escuchar las indicaciones que la maestra dará en relación al orden. Las indicaciones que dará son las siguientes: <ul style="list-style-type: none"> • Tomar distancia • Manos arriba, manos abajo, manos afuera y manos adentro. • Al regresar a sus salones harán una fila para tomar agua y se servirán cuidadosamente en sus vasos. • Al terminar de tomar agua, guardarán sus vasos en sus espacios e irán a sentarse a sus lugares.
INDICADORES DE EVALUACIÓN	Se observará su participación y su actitud hacia la actividad o hacia el hábito que se quiere implementar.
RECURSOS DIDACTICOS:	Vasos desechables y garrafón de agua.

Nº	12
Nombre de la actividad	“Beneficios de la actividad física”
Competencia	-Identifica, entre los productos que existen en su entorno, aquellos que puede consumir como parte de una alimentación correcta -Practica medidas básicas preventivas y de seguridad para preservar su salud, así como para evitar accidentes y riesgos en la escuela y fuera de ella.
Aprendizajes esperados	Percibe ciertos cambios que presenta su cuerpo, mediante las sensaciones que experimenta después de estar en actividad física constante.
TIEMPO	15’
ACCIONES DIDÁCTICAS	Beneficios de la actividad física. Los niños conocen los beneficios y lo divertido que es hacer ejercicio. <ol style="list-style-type: none"> 1. Los niños sentados en sus lugares contestarán a las preguntas de la maestra: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué es el ejercicio?, ¿De qué maneras podemos hacer ejercicio?, ¿Qué pasa si hacemos ejercicio?, ¿Recuerdan la feria de Adelante con 5 pasos? ¿qué se les dijo acerca del ejercicio?, ¿Cuántos minutos de ejercicio diario necesitan los niños? 2. La maestra agradecerá todas las respuestas e ideas que aportaron. A manera de incentivo les pondrá un video del ejercicio para que vean que todo lo que han dicho es cierto. 3. Dirán los beneficios de la actividad física. 4. Finalmente se ejercitarán con música para la activación física infantil.
INDICADORES DE EVALUACIÓN	Se observará su participación y se anotarán en una hoja aparte las respuestas de los niños durante la actividad.
RECURSOS DIDACTICOS:	Música de activación infantil y bocinas.

Nº	13
Nombre de la actividad	“Mi deporte favorito es...”
Competencia	Obtiene y comparte información mediante diversas formas de expresión oral

Aprendizajes esperados	<p>Comparte sus preferencias por juegos, alimentos, deportes, cuentos, películas, y por actividades que realiza dentro y fuera de la escuela.</p> <p>Percibe ciertos cambios que presenta su cuerpo, mediante las sensaciones que experimenta después de estar en actividad física constante.</p>
TIEMPO	15'
ACCIONES DIDÁCTICAS	<ol style="list-style-type: none"> 1. Los deportes. Con la finalidad de que ellos conozcan que una manera de hacer ejercicio es a través de los deportes y así acostumbren practicar el de su gusto. 1. Los niños expresarán su definición de los deportes y qué saben del término. Todos tendrán la oportunidad de decir que son, algún ejemplo o una idea importante para ellos. 2. Se explicará a través de una lámina y video la infinidad de deportes que hay. 3. Los niños dirán cuáles deportes conocen y comprenderán que cuando hacemos deporte realizamos ejercicio. 4. Los niños verán un video que contendrá los distintos deportes y ellos expresarán cuál les ha gustado más. 5. En una gráfica pasarán a colocar una paloma al deporte que es más de su agrado. 6. Después de haber votado contaremos los votos de cada deporte y compararemos, de esa manera decidiremos qué deporte jugaremos al siguiente día.
INDICADORES DE EVALUACIÓN	Se observará su participación y se anotarán las respuestas de los niños durante la actividad.
RECURSOS DIDACTICOS:	Gráfica de deportes, plumones, video de los deportes.

Nº	14
Nombre de la actividad	“Juguemos mi deporte favorito”
Competencia	Practica medidas básicas preventivas y de seguridad para preservar su salud, así como para evitar accidentes y riesgos en la escuela y fuera de ella.
Aprendizajes esperados	Percibe ciertos cambios que presenta su cuerpo, mediante las sensaciones que experimenta después de estar en actividad física

	constante.
TIEMPO	20'
ACCIONES DIDÁCTICAS	<p>Juguemos mi deporte favorito. Los niños jugarán su deporte favorito y asimismo integrarán el hábito de ejercitarse de una forma divertida.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Los niños saldrán al patio en orden y escucharán las indicaciones de la maestra. 2. Se dividirá el grupo en dos equipos y la maestra será quien dirigirá el partido. <ul style="list-style-type: none"> • El primer equipo tiene que meter gol a la portería del otro equipo. • El segundo equipo tiene que meter gol a la portería del primer equipo. 3. Los pequeños elegirán un nombre para su equipo de fútbol. 4. El juego dará inicio y los niños podrán jugar durante 10 minutos. 5. Finalmente se aplaudirá al equipo ganador y pasarán a tomar agua en orden y descansar por cinco minutos.
INDICADORES DE EVALUACIÓN	Se observará su participación y su actitud hacia la actividad o hacia el hábito que se quiere implementar.
RECURSOS DIDACTICOS:	Balón de fútbol.

Nº	15
Nombre de la actividad	“Felicitación (Hidratación con agua pura)”
Competencia	Practica medidas básicas preventivas y de seguridad para preservar su salud, así como para evitar accidentes y riesgos en la escuela y fuera de ella.
Aprendizajes esperados	Reconoce la importancia del reposo posterior al esfuerzo físico.
TIEMPO	10'
ACCIONES DIDÁCTICAS	<p>Felicitación. Hidratación con agua pura después del recreo con el propósito de inculcar o formar tal hábito en los niños.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Al sonar el timbre de regreso a las aulas del recreo los niños se formarán para tomar distancia y escuchar las

	<p>indicaciones que la maestra dará en relación al orden. Las indicaciones que dará son las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tomar distancia • Manos arriba, manos abajo, manos afuera y manos adentro. • Al regresar a sus salones harán una fila para tomar agua y se servirán cuidadosamente en sus vasos. • Al terminar de tomar agua, guardarán sus vasos en sus espacios e irán a sentarse a sus lugares.
INDICADORES DE EVALUACIÓN	Se observará su participación y su actitud hacia la actividad o hacia el hábito que se quiere implementar.
RECURSOS DIDACTICOS:	Vasos desechables y garrafón de agua.

Nº	16
Nombre de la actividad	“Un coctel de frutas”
Competencia	Practica medidas básicas preventivas y de seguridad para preservar su salud, así como para evitar accidentes y riesgos en la escuela y fuera de ella.
Aprendizajes esperados	Identifica, entre los productos que existen en su entorno, aquellos que puede consumir como parte de una alimentación correcta.
TIEMPO	50’
ACCIONES DIDÁCTICAS	<p>Un rico coctel de frutas. Que ellos miren lo fácil, rico y divertido que es comer saludable.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Los pequeños sentados en sus lugares y divididos por equipos recibirán distintos tipos de fruta con los que elaborarán su coctel de acuerdo a las instrucciones que la maestra les dé. 2. Observarán un video para que aprendan de manera divertida cómo elaborar un coctel de frutas. 3. Al terminar de preparar el coctel de frutas, pasarán a colocarlo a la mesa de postres. 4. Recogerán los ingredientes y materiales y regresarán a sentarse a sus lugares para mirar un video de la importancia del consumo de frutas. 5. Finalmente, cada equipo pasará a exponer su postre, cómo lo hicieron, qué le pusieron, lo que aprendieron del video y podrán expresar lo que recuerden en relación a los beneficios de cada fruta que usaron.

INDICADORES DE EVALUACIÓN	Se observará su participación y se anotarán las respuestas de los niños durante la actividad.
RECURSOS DIDACTICOS:	Diferentes tipos de frutas picadas, crema o yogurt, platos desechables, vídeo educativo y mesa para colocar los postres.

Nº	17
Nombre de la actividad	“Actívate jugando”
Competencia	Practica medidas básicas preventivas y de seguridad para preservar su salud, así como para evitar accidentes y riesgos en la escuela y fuera de ella.
Aprendizajes esperados	Percibe ciertos cambios que presenta su cuerpo, mediante las sensaciones que experimenta después de estar en actividad física constante.
TIEMPO	15’
ACCIONES DIDÁCTICAS	<p>Actívate jugando. Los niños se activarán, pero se pondrán a prueba sus conocimientos del ejercicio. ¿Qué es lo que deben de hacer durante 60 minutos cada día?, obtendrán una hoja para responder correctamente.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Los niños después de lo ya aprendido en las clases previas, expresarán quienes necesitan del ejercicio para ser fuertes y saludables. 2. Se pondrá música para la activación física de los niños y de pie en un espacio cómodo se activarán divertidamente. 3. Pasarán a sus lugares para escuchar las indicaciones de la maestra y también responderán a algunas preguntas a manera de ser reevaluados: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo nos activamos?, ¿Qué formas diferentes hay de activarnos?, ¿Cuántos minutos diarios de ejercicio necesitan los niños todos los días?. 4. Finalmente recibirán una hoja de trabajo en la que elegirán la respuesta correcta entre las siguientes opciones: (Ejercicio, comer, dormir o estar sentado). (Hoja de trabajo).
INDICADORES DE EVALUACIÓN	Se observará su participación y su respuesta en la hoja de trabajo.
RECURSOS DIDACTICOS:	Hoja de trabajo, música adecuada para la activación física infantil y crayolas.

Nº	18
-----------	----

Nombre de la actividad	“Tomemos agua”
Competencia	Practica medidas básicas preventivas y de seguridad para preservar su salud, así como para evitar accidentes y riesgos en la escuela y fuera de ella.
Aprendizajes esperados	Identifica, entre los productos que existen en su entorno, aquellos que puede consumir como parte de una alimentación correcta.
TIEMPO	20’
ACCIONES DIDÁCTICAS	<p>Tomemos agua. Una evaluación donde los niños decidirán lo que es mejor consumir entre varias bebidas (un refresco, un jugo, una cerveza y agua pura).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Al finalizar el proceso habitual hidratación de agua después del recreo, los niños platicarán los beneficios del agua y quiénes la consumen de manera que recuerden los conocimientos que han adquirido. 2. Para evaluar tales conocimientos los niños escucharán las indicaciones y responderán una pregunta clave: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuántos vasos de agua deben consumir los niños? 5. Finalmente recibirán una hoja de trabajo en la que los niños decidirán lo que es mejor consumir entre varias bebidas (un refresco, un jugo, una cerveza y agua pura), también elegirán el número de vasos correcto que los niños deben consumir al día.
INDICADORES DE EVALUACIÓN	Se observará su participación y su respuesta en la hoja de trabajo.
RECURSOS DIDACTICOS:	Hojas de trabajo, garrafón de agua y crayolas.

N°	19
Nombre de la actividad	“Yo como frutas y verduras”
Competencia	Practica medidas básicas preventivas y de seguridad para preservar su salud, así como para evitar accidentes y riesgos en la escuela y fuera de ella.
Aprendizajes esperados	Identifica, entre los productos que existen en su entorno, aquellos que puede consumir como parte de una alimentación correcta.
TIEMPO	30’

<p>ACCIONES DIDÁCTICAS</p>	<p>“Yo como frutas y verduras”. Una actividad divertida, de evaluación en la que ellos eligen alimentos sanos para el cuerpo.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. En su mesa, recibirán por lo menos una fruta o verdura que se dirá en la adivinanza. 2. Al contestar la adivinanza, tendrán que decir por qué es bueno esa fruta o verdura, dónde se puede encontrar, que vitaminas tendrá? 3. Se dirá una adivinanza por diferente fruta o verdura. 4. Cuando un niño adivine la respuesta, todos los niños podrán comer esa fruta o vegetal de su plato. 5. Los niños inventarán diferentes adivinanzas correspondiendo a otras frutas o verduras. 6. Finalmente a manera de evaluación los niños tendrán la oportunidad de plasmar sus conocimientos para una alimentación saludable en una hoja de trabajo, pues tendrán que elegir los alimentos que son saludables para el cuerpo y habrá frutas y verduras con varios productos que no lo son, por lo tanto su tarea será colorear sólo lo que es bueno para su cuerpo. <p>Adivinanzas:</p> <ol style="list-style-type: none"> a) Soy verde por fuera, blanco y rojo por dentro, tengo muchos ojitos negros. (Sandía) b) ¿Cómo te gusto más, a mordidas o en jugo? A veces soy amarilla, pero mi nombre es otro color. (Naranja) c) Jito pasó por aquí, Mate se lo comió, si no lo adivinas serás viejo y panzón. (Jitomate) d) Soy roja, amarilla o verde y aparezco en historias y cuentos como Blancanieves. (Manzana) e) ¡A que te hago hacer un gesto si me pruebas! (Limón) f) Me escondo en un traje amarillo y grueso, pero los niños y los monos me encuentran rápidamente. (Plátano) g) Oro no es, plata no es, abre la cortina y veras lo que es. (Plátano) h) Parezco un ratoncito café, acurrucado, pero si me partes soy verde claro por dentro. (Kiwi) i) Soy morado por fuera, y amarilla por dentro y mi nombre rima con escuela. (Ciruela) j) Mi piel es terciopelo amarillo o rosado, si no me pruebas serás como un asno. (Durazno) k) A veces soy verde y a veces soy morada; cuando vacaciono al sol me vuelvo pasita. (Uva) l) Blanca por dentro, verde por fuera, si quiere saber que es, espera. (Pera) m) Duro y peludo cascaron, pulpa blanca y de agua el corazón. (Coco)
<p>INDICADORES DE EVALUACIÓN</p>	<p>Se observará su participación y se anotarán las respuestas de los niños durante la actividad y en la hoja de trabajo.</p>

RECURSOS DIDACTICOS:	Diferentes tipos de frutas picadas y verduras, platos desechables, hojas de trabajo y crayolas.
-----------------------------	---

N°	20
Nombre de la actividad	“Me gusta compartir”
Competencia	Practica medidas básicas preventivas y de seguridad para preservar su salud, así como para evitar accidentes y riesgos en la escuela y fuera de ella.
Aprendizajes esperados	Identifica, entre los productos que existen en su entorno, aquellos que puede consumir como parte de una alimentación correcta.
TIEMPO	30’
ACCIONES DIDÁCTICAS	<p>¡Me gusta compartir! Los niños compartirán un canto de hábitos saludables con los otros grupos del preescolar, la finalidad es que aprendan a compartir sus conocimientos para que otros vivan saludables también.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Los pequeños motivados por el espíritu saludable de la maestra aprenderán un canto que compartirán con otros niños. 2. Los niños lo aprenderán de memoria y expresarán la importancia de compartirlo. 3. Una vez listos con el canto aprendido, visitarán a los otros grupos del jardín y les enseñarán hábitos saludables a través de un canto. 4. Finalmente se les permitirá a los niños y maestras del otro grupo hacer preguntas y los pequeños que han ido a

	compartir el canto podrán contestar las preguntas gracias a lo aprendido previamente.
INDICADORES DE EVALUACIÓN	Se registrará la participación que cada uno haya tenido durante la actividad.
RECURSOS DIDACTICOS:	Canto, carteles de consumo de agua, actividad física y consumo de frutas y verduras.

APÉNDICE C
INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

Los hábitos alimentarios y actividad física

		Actividad física			Actividad física			Alimentación			Alimentación			Padres		
<p><i>Competencia: Practica medidas básicas preventivas y de seguridad para preservar su salud, así como para evitar accidentes y riesgos en la escuela y fuera de ella.</i></p>		<p>Percibe ciertos cambios que presenta su cuerpo, mediante las sensaciones que experimenta después de estar en actividad física constante.</p>			<p>Reconoce la importancia del reposo posterior al esfuerzo físico.</p>			<p>Aplica las medidas de higiene que están a su alcance en relación con el consumo de alimentos.</p>			<p>Identifica, entre los productos que existen en su entorno, aquellos que puede consumir como parte de una alimentación correcta.</p>			<p>Participación y concientización de los padres de familia</p>		
N°	NOMBRE	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
1	A															
2	B															
3	C															
4	D															
5	E															
6	F															
7	G															
8	H															
9	I															
10	J															
11	K															
12	L															
13	M															
14	N															
15	Ñ															
16	O															
17	P															
18	Q															
19	R															
20	S															
21	T															
22	U															
23	V															
24	W															
25	X															

REFERENCIAS

- Adelante con cinco pasos (2010). Recuperado de: <http://www.5pasos.mx/>
- Busdiecker B., S., Castillo, C., & Salas, I. (2000). Cambios en los hábitos de alimentación durante la infancia: una visión antropológica. *Rev. Chil, Pediatr.*, 71(1).
- Cerezo, S. (2003). *Diccionario de las Ciencias de la Educación*. Madrid: Santillana.
- Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte. (s.f.). Programa Nacional de la Cultura Física y Deporte.
- Davidson, F. (Enero de 2002). Nutrición y Educación. *Nutrición: La base para el desarrollo*.
- Departamento Nacional de Planeación. (2005). La familia y su papel en la formación de los hábitos alimentarios en el escolar. Un acercamiento a la cotidianidad. 15-17. Colombia.
- Guerrero B., N., Campos V., O. I., & Luengo H., J. (2005). Factores que intervienen en la modificación de hábitos alimentarios no adecuados en la provincia de Palena. Provincia de Palena.
- Gutiérrez JP, Rivera-Dommarco J, Shamah-Levy T, Villalpando-Hernández S, Franco A, Cuevas-Nasu L, Romero-Martínez M, Hernández-Ávila M. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012. Resultados de Salud y Nutrición 2012. Resultados Nacionales. Cuernavaca, México: Instituto Nacional de Salud Pública, México, 2012.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. (2014). *Metodología de la investigación*. México D.F, México: McGRAW-HILL.
- Hernández, C., Rodríguez, N. y Vargas, A. (2012). Los hábitos de estudio para el aprendizaje de los alumnos en tres carreras de ingeniería. *Revista de la Educación Superior*, 41(163). 67-87.
- Himmel, E., Olivares, M. A., & Zabalza, J. (1999). *Hacia una Evaluación Educativa. Aprender para Evaluar y Evaluar para Aprender. Vol. I*. Santiago: PUC-Mineduc.
- Macias M., A. I., Gordillo, L. G., & Camacho R., E. J. (2012). Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. *Chil Nutr*, 39(3).
- MINEDUC - Dirección de Calidad y Desarrollo Educativo. (2006). *Herramientas de evaluación en el aula* (2° ed.). Guatemala: Ministerio de Educación.
- Molina Álvarez, T. (2009). ¿Qué quieres merendar? *Innovación y experiencias educativas*(23), 8.
- Moliner, M. (1998). *Diccionario de uso del español*. Madrid: Editorial Gredos.
- Nava B., M. C., Pérez G., A., Herrera, H. A., & Hernández H., R. A. (2011). Anthropometric-nutritional Assessment, dietary habits and physical activity preschool children. *Revista chilena de nutrición*.

- Nava B., M. C., Pérez G., A., Herrera, H. A., & Hernández H., R. A. (2011). Hábitos alimentarios, actividad física y su relación con el estado nutricional-antropométrico de preescolares. *Revista chilena de nutrición*.
- Nutrición en Movimiento (2012). Recuperado de:
http://www.nutricionenmovimiento.org.mx/dif/index.php?option=com_content&view=article&id=58&Itemid=65
- Organización Mundial de la Salud. (2004). Estrategia mundial sobre el régimen alimentario, actividad física y salud.
- Restrepo, M., Lucía, S., Gallego, M., & Maryori. (2005). La familia y su papel en la formación de los hábitos alimentarios en el escolar. Un acercamiento a la cotidianidad. *Boletín de Antropología*, 19(36), 127-148.
- Secretaría de Salud. (2010). Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria. En Estrategia contra el sobrepeso y la obesidad (Primera ed.).
- SEP. (2012). Programa de Estudios 2011 (Primera ed.). Distrito Federal, México: Secretaria de Educación Pública.
- Sociedades Bíblicas Unidas (1998), *La Santa Biblia, RVR60*. Sociedades Bíblicas Unidas.
- Velasco, M., & Mosquera, F. (s.f.). *Estrategias Didácticas para el Aprendizaje Colaborativo*. Recuperado de:
http://acreditacion.udistrital.edu.co/flexibilidad/estrategias_didacticas_aprendizaje_colaborativo.pdf
- White, E. (1964). *Conducción del niño*. California: Pacific Press Publishing Association.
- White, E. (1969). *Consejos sobre el Régimen Alimenticio*. California: Pacific Press Publishing Association.