

**UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y
ARTES DE CHIAPAS**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y
ALIMENTOS**

**ELABORACIÓN DE
TEXTO**

**MATERIAL AUDITIVO PARA LA
ORIENTACIÓN NUTRICIONAL EN LA
ETAPA INFANTIL**

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE

LICENCIATURA EN NUTRIOLOGÍA

ELABORADO POR:

**ESTEFANIA CORTAZAR PÉREZ
DIRECTORA:**

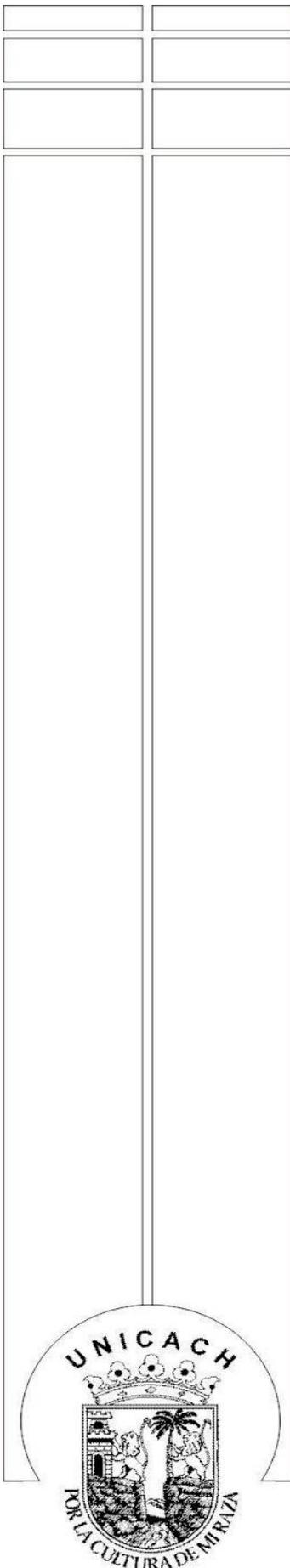
DRA. ERIKA JUDITH LÓPEZ ZÚÑIGA

CODIRECTORA:

DRA. GLENDA PATRICIA COURTOIS GARCÍA

TUXTLA GUTIÉRREZ, CHIAPAS.

ABRIL DEL 2024





UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS
DIRECCIÓN DE SERVICIOS ESCOLARES
DEPARTAMENTO DE CERTIFICACION ESCOLAR



Autorización de Impresión

Lugar y Fecha: Tuxtla Gutiérrez, Chiapas, 22 de febrero de 2024

C. Estefania Cortázar Pérez

Pasante del Programa Educativo de: Nutriología

Realizado el análisis y revisión correspondiente a su trabajo recepcional denominado:
Material auditivo para la orientación nutricional en la etapa infantil

En la modalidad de: Elaboración de Texto

Nos permitimos hacer de su conocimiento que esta Comisión Revisora considera que dicho documento reúne los requisitos y méritos necesarios para que proceda a la impresión correspondiente, y de esta manera se encuentre en condiciones de proceder con el trámite que le permita sustentar su Examen Profesional.

Revisores

Dra. Esmeralda García Parra

Mtro. Sergio Mario Galindo Ramírez

Dra. Erika Judith López Zúñiga

ATENTAMENTE



Firmas

COORDINACIÓN DE TITULACIÓN

Cop Expediente

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	4
JUSTIFICACIÓN	3
OBJETIVOS	5
MARCO TEÓRICO.....	6
La prevención de malos hábitos alimenticios	6
Orientación y educación.....	9
Obesidad infantil	10
Desnutrición infantil.....	10
Fomento de hábitos saludables.....	11
Alimentación saludable	12
Actividad física	13
Orientación nutricional en la infancia	13
La música	14
La educación musical	15
La música como herramienta de enseñanza	16
La música y las canciones materiales adecuados para el aprendizaje.....	17
Comprensión auditiva	17
Comprensión del mensaje lingüístico	18
La letra de las canciones en el aprendizaje	19
Canciones infantiles	20
Primeros periodos cognitivo-musicales	22
Desarrollo intelectual del niño	22
Efectos de la música en el comportamiento.....	22
Tiempo.....	22
Armonía.....	23
La altura.....	23
La intensidad.....	23
La instrumentación	24

Factores del aprendizaje en el infante	24
Uso de estrategias.....	24
Autorregulación y reflexión	25
Reestructurar el conocimiento previo	26
Comprender.....	26
Metodología	27
Presentación de resultados	28
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....	34

INTRODUCCIÓN

México ocupa uno de los primeros lugares en obesidad infantil, según el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) en la población mexicana se presenta desde los 0 a 5 años y al menos 1 de cada 20 niños menores de 5 años padecen obesidad. En 2016, según las estimaciones, unos 41 millones de niños menores de cinco años tenían sobrepeso o eran obesos. Si bien el sobrepeso y la obesidad se consideraban antes un problema propio de los países de ingresos altos, actualmente ambos trastornos aumentan en los países de ingresos bajos y medianos, en particular en los entornos urbanos (OMS, 2004).

Según la Organización de las Naciones Unidas para la Educación (UNESCO, 2023) el período que va del nacimiento a los ocho años de edad es un momento único del desarrollo del cerebro de los niños y representa una etapa crucial de oportunidades para la educación.

Dice la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO, 2023) que la promoción de hábitos alimentarios saludables duraderos. Educación alimentaria más allá del salón de clases, involucrando a toda la escuela, las familias y la comunidad. El establecimiento de huertos escolares pedagógicos: enlazando las lecciones con la práctica. El desarrollo de guías alimentarias para promover dietas saludables. La creación de ambientes favorables para una buena nutrición y opciones alimentarias saludables.

Por todo lo anteriormente descrito la presente investigación aborda el tema de orientación nutricional, a través del diseño de un material didáctico, mismo que se presenta para ser utilizado con fines de orientación nutricional a la población infantil. Para analizar la situación actual sobre materia de educación nutricional es necesario mencionar que una de las causas principales son el desinterés y falta de estrategias de apoyo para la orientación alimentaria.

Por lo que el objetivo de esta investigación es diseñar un cancionero con material auditivo que pueda ser utilizado como herramienta de orientación nutricional en población infantil., para lo cual se realizó una investigación de tipo documental a través de la recolección de información de diversas fuentes, misma que sirvió de sustento teórico para la creación de las letras de las canciones, así mismo con el apoyo de expertos en música se diseñó las partituras correspondientes, presentando un total de 5 canciones dirigidas a la orientación nutricional abordando los temas de alimentación saludable, consumo de agua e higiene personal. Este cancionero podrá ser utilizado para reforzar los temas en el aula en alumnos de 5 a 7 años.

JUSTIFICACIÓN

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, México puede ser considerado como un país mayormente mal nutrido, ocupa el primer lugar en obesidad infantil. Las dietas deficientes provocan malnutrición en la primera infancia, el 44% de los niños de 6 a 23 meses de edad no consume frutas ni verduras y el 59% no consume huevos, leche, pescado ni carne; la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2020 revela que en México la prevalencia de sobrepeso recae con más fuerza en los menores de 8 años, siendo el 24% de ellos y el 26% con obesidad en menores de 9 años. Según la UNICEF más del 95% de los casos de obesidad infantil se deben a dietas con alto valor calórico y a baja actividad física por lo que el sobrepeso y la obesidad pueden prevenirse en la mayoría de las niñas y niños mejorando sus hábitos de nutrición y salud, y promoviendo una mayor actividad física. Según la FAO (2023) cada año fallecen alrededor 3,4 millones de personas adultas como consecuencia del sobrepeso o la obesidad. Además, el 44% de la carga de diabetes, el 23% de la carga de cardiopatías isquémicas y entre el 7% y el 41% de la carga de algunos cánceres son atribuibles al sobrepeso y la obesidad. La OMS (2023) definió la obesidad como el exceso de grasa corporal que ocasiona daños a la salud. La trascendencia de esta epidemia, por lo tanto, reside en un incremento casi paralelo en la morbi-mortalidad por diabetes mellitus, enfermedad cardiovascular y algunos tipos de cáncer. Con respecto a los resultados de dichas políticas alimentarias, en las que se contempla “un componente educativo”, ha prevalecido un enfoque simplista y reduccionista de los procesos pedagógicos. Incluso es de destacar que en los artículos revisados no se definen ni describen los métodos implementados para “educar” a poblaciones vulnerables. Al parecer, dicha acción se ha centrado en informar sobre riesgos, y hacer recomendaciones sobre alimentos/productos y porciones. No obstante, la educación implica desarrollar en las personas facultades que les permitan, en un marco de información confiable, tomar decisiones y ejercer su autonomía para asumir el poder sobre su

salud y su vida por lo anterior este proyecto permite ser una herramienta que fomente buenos hábitos en cuanto a alimentación y salud a través de la música en canto y podremos buscar el aprendizaje significativo (López & Carmona; 2005).

OBJETIVOS

GENERAL

Diseñar un cancionero con material auditivo que pueda ser utilizado como herramienta de orientación nutricional en población infantil de 5 a 7 años

Específicos

- Identificar los temas de orientación nutricional para elaboración de las canciones
- Seleccionar la letra de las canciones con énfasis en hábitos saludables.
- Construir las melodías para cada letra.

MARCO TEÓRICO

La prevención de malos hábitos alimenticios

Un buen nivel de educación nutricional se adquiere cuando la población toma conciencia y se hace responsable del cuidado de su salud, siguiendo las pautas y recomendaciones expresadas por la comunidad científica y los organismos nacionales e internacionales que se ocupan de proteger la salud. Además, deben saber la importancia que tiene el conocer las bases de la nutrición y los factores que afectan a su salud, así como adaptar la dieta a las distintas circunstancias y etapas vitales. Es importante considerar en los programas de educación nutricional los factores económicos, sociales y culturales que influyen en una población determinada, expresando recomendaciones realistas que pueda seguir, consiguiendo que el consumidor perciba la educación como un ejercicio intelectual que puede resolver sus problemas.

El núcleo más adecuado para ejercer la educación nutricional siempre ha sido la familia, dado que el individuo desde que nace comparte la comida con el resto de la familia y existe una relación de proximidad y afecto entre los distintos miembros. Sin embargo, la familia ha evolucionado mucho y en la actualidad comparte este papel con otros sistemas educativos de la sociedad. Por ejemplo, en muchos casos los niños tras las clases se quedan en el comedor, pero esto no debe significar que en casa no se deba continuar la formación con respecto a los hábitos alimentarios, ya que los desayunos, meriendas y cenas se realizan en casa, además de todas las comidas en el fin de semana. Por tanto, es una tarea compartida pero la adquisición de los hábitos alimentarios sigue teniendo lugar mayoritariamente en el hogar. La escuela, a pesar de

tener gran influencia en la adquisición de hábitos correctos, sólo cubre una parte de la vida del individuo además de tener otros objetivos educativos como el cumplimiento de los programas académicos de las diversas materias, por lo que necesita la ayuda, colaboración y autoridad de los padres. Con esto se hace insistencia en compartir la enseñanza de hábitos alimentarios correctos manteniendo una estrecha colaboración entre escuela y familia, pero no delegando totalmente este deber al sistema educativo.

La familia debe estimular actitudes positivas hacia los alimentos propios de la cultura a la que pertenece el individuo, seguir las recomendaciones de las guías alimentarias controlando las aversiones alimentarias, respetar las preferencias alimentarias sin caer en la monotonía, promover dietas variadas y equilibradas respetando la calidad y cantidad recomendadas, estimular el sentido de solidaridad (compartir los alimentos entre los miembros de la familia), e implicar a todos los miembros en las actividades relacionadas con la comida (seleccionar y comprar los alimentos, planificar una correcta alimentación, cocinar o conservar los alimentos, haciendo partícipe a toda la familia) (Bolaños, 2009).

La información procedente de los medios de comunicación de masas para evitar que provoquen confusiones, garantizar la protección del consumidor asegurando el cumplimiento de la legislación, evitar conductas desfavorables para el mantenimiento de la salud y la promoción de dichas conductas, estimular prácticas alimentarias que favorezcan la aceptación de una alimentación saludable, difundir información acerca de los recursos del entorno para que los individuos conozcan los alimentos de los que disponen y potenciar la solidaridad y la lucha contra el desperdicio. La educación nutricional puede formar parte de las consultas de atención primaria, siendo además de gran utilidad, dado que los pacientes conceden una gran credibilidad

que además coincide con el deseo de salir de una determinada enfermedad o evitarla. Se puede utilizar como parte del tratamiento de enfermedades o para estimular la adquisición de buenos hábitos de alimentación en personas que acuden para realizar alguna consulta o que se encuentran en situaciones especiales (madres y niños, adolescentes, ancianos, embarazadas, etc.). La realización de programas de educación nutricional en niños y adolescentes mejora los conocimientos de éstos acerca de alimentación y salud, pero, sin embargo, difícilmente cambian sus hábitos de alimentación dado que generalmente son hábitos que comparten con el resto de la familia. A pesar de que sean conscientes de la importancia de cambiar hábitos erróneos que tengan adquiridos, no son ellos generalmente quienes deciden qué alimentos comprar ni se encargan de planificar la alimentación semanal. Aunque ciertos hábitos sí los pueden cambiar por sí solos como desayunar, tomar postre o beber agua con las comidas, es difícil cuando el resto de la familia mantiene los hábitos y no colabora ni apoya al niño o adolescente (Bolaños, 2009).

La educación en nutrición, entendida como la combinación de experiencias de aprendizaje diseñadas para facilitar la adopción voluntaria de conductas alimentarias y otras conductas relacionadas con la nutrición que conduzcan a la salud y el bienestar, ha sido reconocida como uno de los elementos esenciales para contribuir a la prevención y control de los problemas relacionados con la alimentación en el mundo (FAO/OMS, 1992). Frente a la diversidad de factores ambientales que afectan la calidad de la alimentación, se considera que la educación en nutrición en la escuela representa una manera eficiente de alcanzar a un amplio sector de la población, que incluye no sólo a los niños y jóvenes, sino también a sus maestros, sus familias y la comunidad de la que forman parte (OMS, 1998).

Los niños en edad escolar constituyen uno de los grupos prioritarios que deben recibir una educación en nutrición; es particularmente importante impartir esta formación de forma efectiva porque: una nutrición apropiada es fundamental para el desarrollo físico y mental de niños y adolescentes; los escolares son consumidores actuales y futuros que necesitan información y educación específicas para adquirir patrones alimentarios saludables y perdurables; como futuros padres, los escolares jugarán un importante papel en el desarrollo de sus descendientes; como miembros de la unidad familiar, los escolares constituyen un importante vínculo entre la escuela y el hogar, así como con la comunidad (FAO, 1998).

Orientación y educación

La orientación hace referencia a una gama de actividades que incluyen la información y el asesoramiento, los consejos, la evaluación de competencia, la tutoría, la recomendación, la enseñanza de la toma de decisiones y las capacidades de gestión de carrera... que capacita a los ciudadanos de cualquier edad y en cualquier momento de sus vidas a determinar sus capacidades e intereses, a adoptar decisiones educativas, de formación y de empleo, y a gestionar su aprendizaje y la trayectoria individual de sus vidas en cuanto al aprendizaje, el trabajo y otras cuestiones en las que se adquieren o se utilizan competencias” (CE; 2004)

La educación es esencial para un desarrollo humano, inclusivo y sostenible promovido por sociedades del conocimiento capaces de enfrentar los desafíos del futuro con estrategias innovadoras. la educación juega un rol clave a la hora de promover la inclusión social, la tolerancia y el respeto a la diversidad. Se ha demostrado que los procesos educativos garantizan la construcción y transmisión de valores y actitudes comunes, favorecen la integración y participación de todos, y en particular de las comunidades marginadas, y generan espacios de interacción y conectividad social positivos. (UNESCO; s.f)

Obesidad infantil

La obesidad se ha incrementado de forma alarmante en los países desarrollados y en desarrollo, constituye el principal problema de malnutrición del adulto y es una enfermedad que se ha visto aumentada notoriamente en la población infantil. La obesidad es una enfermedad caracterizada por un cúmulo de grasa neutra en el tejido adiposo superior al 20% del peso corporal de una persona en dependencia de la edad, la talla y el sexo debido a un balance energético positivo mantenido durante un tiempo prolongado. Es un trastorno multifactorial en cuya etiopatogenia están implicados factores genéticos, metabólicos, psicosociales y ambientales. La obesidad infantil es uno de los factores de riesgo vinculados al aumento de enfermedad cardiovascular en el adulto, junto con la hipertensión, el sedentarismo, el tabaquismo y la hipercolesterolemia. La prevalencia de la obesidad se ha ido incrementando en las últimas décadas, considerándose una epidemia global y es la enfermedad no transmisible más prevalente en el mundo (AS Chor, 2007).

Desnutrición infantil

Existen cuatro tipos principales de desnutrición: emaciación, retraso del crecimiento, insuficiencia ponderal, y carencias de vitaminas y minerales. Por causa de la desnutrición, los niños, en particular, son mucho más vulnerables ante la enfermedad y la muerte.

La insuficiencia de peso respecto de la talla se denomina emaciación. Suele indicar una pérdida de peso reciente y grave, debida a que la persona no ha comido lo suficiente y/o a que tiene una enfermedad infecciosa, como la diarrea, que le ha provocado la pérdida de peso. Un niño pequeño que presente una emaciación moderada o grave tiene un riesgo más alto de morir, pero es posible proporcionarle tratamiento.

La talla insuficiente respecto de la edad se denomina retraso del crecimiento. Es consecuencia de una desnutrición crónica o recurrente, por regla general asociada a unas condiciones socioeconómicas deficientes, una nutrición y una salud de la madre deficientes, a la recurrencia de enfermedades y/o a una alimentación o unos cuidados no apropiados para el lactante y el niño pequeño. El retraso del crecimiento impide que los niños desarrollen plenamente su potencial físico y cognitivo.

Los niños que pesan menos de lo que corresponde a su edad sufren insuficiencia ponderal. Un niño con insuficiencia ponderal puede presentar a la vez retraso del crecimiento y/o emaciación. (OMS, 2021).

Fomento de hábitos saludables

La Organización Mundial de la Salud define la Educación para la Salud como “el proceso educativo dirigido a dotar a las personas y a la comunidad de la capacidad de aumentar su control sobre los factores que tienen influencia sobre su salud”

Los hábitos alimentarios sanos comienzan en los primeros años de vida; la lactancia materna favorece el crecimiento sano y mejora el desarrollo cognitivo; además, puede proporcionar beneficios a largo plazo, entre ellos la reducción del riesgo de sobrepeso y obesidad y de enfermedades no transmisibles en etapas posteriores de la vida (OMS, 2018).

En la etapa escolar, se perciben los continuos cambios tanto del crecimiento como del desarrollo físico, psíquico y social de la persona, especialmente los hábitos de vida, como la alimentación, actividad física y rutina de sueño/vigilia, etc., siendo estos unos de los factores más importantes que determinan el crecimiento y desarrollo de los niños(as). Sin embargo, en la última década se ha observado un aumento de consumo de alimentos altos en grasas y carbohidratos, como dulces,

refrescos, productos industriales y snacks; además un incremento de conductas sedentarias que influyen en la salud (Torres, 2020).

Alimentación saludable

Según recomendaciones de la Consulta Mixta FAO/OMS (2003) una dieta sana debe considerar:

- La ingesta energética limitada procedente de las grasas, la sustitución de las grasas saturadas y los ácidos grasos trans por grasas insaturadas.
- El consumo de frutas y hortalizas, así como de legumbres, cereales integrales y nueces.
- Limitar la ingesta de azúcares libres.
- Limitar la ingesta de sal (sodio) de toda procedencia, consumir sal yodada.
- Lograr un equilibrio energético para controlar el peso.

Una alimentación desequilibrada y una falta de actividad física, además de los resultantes del exceso de peso y de la obesidad, dan lugar a enfermedades degenerativas como la hipertensión arterial, diabetes mellitus tipo II, enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cánceres. Pues, los efectos de la alimentación y la actividad física en la salud suelen interactuar, pero en cambio la actividad física sola aporta beneficios adicionales, independientes de la alimentación, siendo ésta fundamental para mejorar la salud física y mental de las personas (OMS, 2003).

Actividad física

La OMS (2023) define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. La actividad física hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud.

Entre las actividades físicas más comunes cabe mencionar caminar, montar en bicicleta, pedalear, practicar deportes, participar en actividades recreativas y juegos; todas ellas se pueden realizar con cualquier nivel de capacidad y para disfrute de todos.

Se ha demostrado que la actividad física regular ayuda a prevenir y controlar las enfermedades no transmisibles, como las enfermedades cardíacas, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes y varios tipos de cáncer. También ayuda a prevenir la hipertensión, a mantener un peso corporal saludable y puede mejorar la salud mental, la calidad de vida y el bienestar.

Orientación nutricional en la infancia

La nutrición adecuada durante la infancia y niñez temprana es fundamental para el pleno desarrollo del potencial humano de cada niño. Es bien reconocido que el periodo entre el nacimiento y los dos años es una "ventana de tiempo crítica" para la promoción del crecimiento, la salud y el desarrollo óptimos. En estudios longitudinales se ha comprobado sistemáticamente que esta es la edad crítica en la que ocurren fallas de crecimiento, deficiencias de ciertos micronutrientes y enfermedades comunes de la niñez como la diarrea. Después que un niño alcanza los dos años, es muy difícil revertir la falla de crecimiento ocurrida anteriormente (Martorell y Col., 1994).

Las consecuencias inmediatas de la desnutrición durante estos años formativos incluyen una morbilidad significativa y un desarrollo mental y motor retrasado. A largo plazo, las deficiencias nutricionales tempranas están ligadas a impedimentos en el rendimiento intelectual, capacidad de trabajo, la salud reproductiva y la salud general durante la adolescencia y la edad adulta. Como consecuencia, el ciclo de desnutrición continúa, ya que la niña desnutrida al crecer tiene mayores posibilidades de enfrentar mayores riesgos de dar a luz a niños desnutridos y con bajo peso al nacer. Las prácticas deficientes de alimentación, junto con un índice elevado de enfermedades infecciosas, son las causas principales de desnutrición durante los primeros dos años de vida. Por esta razón, es esencial asegurar que las personas a cargo del cuidado y salud de los niños reciban orientación apropiada sobre la alimentación óptima de lactantes y niños pequeños.

La música

La música es una de las expresiones creativas más íntimas del ser, ya que forma parte del quehacer cotidiano de cualquier grupo humano tanto por su goce estético como por su carácter funcional y social. La música nos identifica como seres, como grupos y como cultura, tanto por las raíces identitarias como por la locación geográfica y épocas históricas. Es un aspecto de la humanidad innegable e irremplazable que nos determina como tal (Ángel, Camus y Mansilla, 2008).

El arte musical se revela como una disciplina eminentemente social, ya que se ha ido creando a lo largo de la historia, se crea por y para grupos de personas que asumen distintos roles sociales en su relación con la música, los participantes de un evento musical interactúan entre sí y se destina a un determinado público el que se concibe como grupo social con gustos

determinados (Hormigos y Cabello, 2004). El fenómeno musical no es tan sólo importante por su valor cultural, sino también por ser un elemento dinámico que participa en la vida social de la persona, y al mismo tiempo la configura (Martí, 2000).

Se debe entender la música como una práctica comunicativa y expresiva fundamental, cercana a cualquier individuo y habitual en cualquier cultura, sin exclusividad de ninguna clase social, siendo así parte de la vida cotidiana de todos los individuos que integran la sociedad (Hormigos y Cabello, 2004).

La música es un tipo de lenguaje encaminado a comunicar, evocar y reforzar diversas emociones. El procesamiento de la música es independiente del correspondiente al sistema del habla personal. El uso de circuitos independientes hace que uno pueda estar gravemente afectado en tanto que el otro puede hallarse totalmente indemne. El procesamiento de la música tiene lugar mediante canales separados por un sistema multimodal para los elementos temporales (ritmo), melódicos (tono, timbre, melodía), memoria y respuesta emocional. El cerebro entrenado musicalmente experimenta particulares cambios en su anatomía y funcionalidad. Los efectos de la exposición a la música de Mozart (Efecto Mozart), cuando ocurren, son transitorios y se restringen a una habilidad específica (visuo-espacial); por lo tanto, no están asociados con variaciones en funciones relacionadas con la inteligencia (Custodio, 2017).

La educación musical

Las experiencias musicales significativas en los primeros años de vida resultan fundamentales para el futuro de los niños. Muchas de esas funciones en el desarrollo recaen en los maestros, ya que los niños pasan gran parte del día en la escuela; por lo que el papel del maestro adquiere una importancia vital en cualquier tipo de aprendizaje y, por supuesto, en el musical.

Según Lázaro (2012) mediante la música podemos “ayudar al niño a saber qué corresponde hacer en ese momento, dándole seguridad sobre qué tarea debe realizar o qué viene a continuación, ayudando a desarrollar la organización temporal, tan difícil de lograr en estas edades” (Amenzua, 2014).

La música como herramienta de enseñanza

Quizá la poca conexión entre teoría y práctica en la enseñanza artística generó la idea de que la música es sólo para personas con un talento especial (Piñeiro, 1986), aunque es posible que la falta de métodos adecuados aumente este problema. Este trabajo conecta conceptos de la teoría constructivista con algunos modelos pedagógico-musicales, con el objetivo de ofrecer un compendio que auxilie a profesores de música, principalmente a aquellos que se inician en la actividad docente. A continuación, se presentan las teorías implementadas y su adaptación para el despliegue de estrategias para la enseñanza musical.

Al trabajar con canciones se motiva y estimula la habilidad e inteligencia verbal, musical, interpersonal e intrapersonal, ya que una canción implica tanto la letra (verbal), la música (musical), el compartir con los demás el aprendizaje e incluso cantar (interpersonal) y también la reflexión e introspección (intrapersonal) (Vaquero, 2012).

En efecto, la música, además de ser una expresión artística, puede ser utilizada como un recurso pedagógico que favorezca al desarrollo intelectual, motriz y de lenguaje, tanto en niños como en jóvenes y en adultos, a través del fortalecimiento de procesos cognitivos como la memoria, la atención, la percepción y la motivación (Díaz y Morales, 2014).

La música y las canciones materiales adecuados para el aprendizaje

Varias observaciones realizadas en el campo de la psicología evolutiva y cognitiva y de la adquisición de segundas lenguas ponen de relieve la contribución positiva del elemento musical en la adquisición y desarrollo de la lengua. El hecho más llamativo de las canciones a este respecto es que se retienen con facilidad y parecen actuar directamente sobre la memoria (a corto y largo plazo). Hablamos de canciones pegadizas: todos hemos tarareado alguna vez una canción de forma involuntaria. Aunque el carácter rítmico, la melodía, la repetición, los patrones en secuencias regulares podrían justificar el fenómeno, éste también podría estar relacionado, como indica Murphey, con otros mecanismos que actúan en el desarrollo de la lengua: Cantar canciones recuerda lo que Piaget llamaba lenguaje egocéntrico, en el cual los niños hablan sin preocuparse mucho por su interlocutor. Ellos sencillamente disfrutan oyéndose repetir a sí mismos. Pudiera ser que la necesidad de un lenguaje egocéntrico nunca nos abandone y sea satisfecha en parte a través de las canciones. Krashen ha sugerido que esta repetición involuntaria puede ser una manifestación del mecanismo de adquisición de la lengua (LAD J2 de Chomsky. Parece que nuestro cerebro tiene una tendencia natural a repetir lo que oímos en nuestro medio, con el fin de darle sentido. Las canciones podrían perfectamente activar el mecanismo de repetición del LAD. Y parece que así lo hacen en los niños, quienes aprenden las canciones casi sin esfuerzo (Murphey, 1992)

Comprensión auditiva

Si observamos qué se hace en la vida real en situaciones con música y canciones, veremos, por un lado, que unas veces las oímos y otras, las escuchamos; y por otro, que, cuando escuchamos, no lo hacemos siempre con el mismo propósito. En el caso concreto de las canciones, no siempre perseguimos entender la letra. De hecho, el propósito de escuchar con

atención la letra deriva generalmente del interés despertado por audiciones previas: a lo largo de varios encuentros con la canción puede ir aumentando nuestra curiosidad o interés por entender la letra entera; y esto no siempre pasa: muchas canciones no nos interesan; muchas veces nos quedamos satisfechos con entender la idea general, el sentimiento principal contenido en el estribillo o en algunas palabras más relevantes; frecuentemente encontramos partes indiscriminables. Sin olvidar que también podemos acudir a la letra impresa, por lo que la comprensión más completa no es el fruto de un proceso de comprensión auditiva, sino lectora. Estos hechos revelan que la escucha de canciones se puede hacer en varios planos, con diferentes propósitos e intensidades y, por lo tanto, utilizando en diferente medida las habilidades y estrategias de comprensión.

Comprensión del mensaje lingüístico

Para compensar la imposición, debemos intentar despertar el máximo interés por la canción en sí (letra y música), y de alguna manera justificar la elección en términos de su relevancia como muestra de la realidad sociocultural hispana (por el género musical, por la fama o la representatividad de la canción o del cantante). Dar información sobre el cantante y la canción puede, aparte de motivar, facilitar la comprensión al activar estereotipos y otro conocimiento del mundo que permita la predicción. Como otra forma de acercamiento se intentará escuchar más de una vez, plantear tareas orientadas a la percepción de las palabras más relevantes o comprensión de la idea principal, o utilizar alguna forma de apoyo en la audición (uso en mayor o menor medida de la letra escrita). Es decir: la comprensión de la letra se puede guiar, dosificar o secuenciar, de manera que las tareas de escucha sean más o menos exigentes. En la siguiente sección se explican y comentan varias modalidades de tarea con diferentes objetivos. Hay canciones más difíciles que otras. Para calibrar su dificultad es necesario observar la forma de la

canción, tanto lingüística como sonora. La presencia de rasgos formales, como el patrón rítmico, la rima y la repetición tiene un efecto facilitador en la comprensión: ayuda a predecir y agiliza la discriminación e identificación de palabras. Sin embargo, las canciones tienen otras particularidades textuales que pueden dificultar la comprensión del mensaje (auditivo), como el uso de recursos poéticos o la ausencia de marcas discursivas. No hay que olvidar que al grado de dificultad que tenga el texto hay que añadir el que deriva de cómo suena; a veces la letra más simple resulta ininteligible. Antes de preparar la tarea de escucha, es importante siempre escuchar la canción y observar la velocidad, los instrumentos (tipo y cantidad), la voz, la melodía, etcétera. (Gil Torezano M.

La letra de las canciones en el aprendizaje

Las letras, como elemento cultural que son, van a quedar impregnadas de la cultura y, por consiguiente, de los valores y antivalores de esta. De este modo, participarán en la construcción de una visión del mundo por parte de los que las escuchan o están en contacto con ellas.

El papel que juegan la música y las letras de las canciones en la sociedad actual es muy determinante. Esta ofrece un ámbito de diversión con el que entretenerse, una forma de evasión cuando se quiere huir de la realidad, un apoyo o compañía en momentos de tristeza, pudiendo hasta propiciar un ambiente favorecedor del diálogo, la reflexión o el estudio.

Como podemos ver, la música y sus letras nos condicionan y nos imponen modos de pensar, de valorar, normas, creencias, costumbres o hábitos.

Las posibilidades de las letras de las canciones para transmitir mensajes y valores socioculturales son inmensas. Utilizando las canciones como instrumento de transmisión

ideológica, las industrias culturales pueden intervenir en el grado de atención que el público otorga a ciertos temas. (Colomo Magaña E. 2013).

Canciones infantiles

El hecho de cantar es algo natural y debemos de hablar y cantar con los niños con naturalidad. “El canto que su madre o educadora le dedique será junto con el ritmo y las inflexiones propias del lenguaje, la primera y mejor clase de música que un niño puede recibir” (Bernal y Calvo, 2000).

La canción es una composición musical que posee ritmo, melodía, letra y forma. Se puede acompañar con instrumentos musicales o con movimientos y gestos. Los primeros años el texto pasa desapercibido ya que no es comprendido por los niños, aunque al escucharlo se está contribuyendo la adquisición del lenguaje, es la sonoridad de las palabras, el ritmo y la melodía lo que les resulta interesante, empiezan a escuchar y repetir para así sumarse al canto. Más tarde, con 3 años disfrutan del canto y repiten canciones sencillas (Bernal y Calvo, 2000). Es conveniente tener en cuenta una serie de características que deben reunir las canciones infantiles para así enseñarlas de forma positiva.

Para empezar, deben tener letras alegres, sencillas, cortas, de fácil comprensión y pronunciación a la vez que atractivo y acorde a la edad. Las canciones con onomatopeyas y con fonemas repetitivos son las más atractivas (Bernal y Calvo, 2000).

Una de las características de la música, y en particular de las canciones, tal y como lo comenta Gil (2001), es su escasa utilización de referencias espaciotemporales y personales, lo que facilita su memorización. Por tanto, para lograr un aprendizaje más duradero, se puede hacer uso de estrategias de enseñanza a partir del empleo de canciones que estimulen las emociones, la sensibilidad y la imaginación, cuya intención última sea la apropiación de conocimiento, sin

dejar de lado los efectos derivados que poseen las canciones para engancharse y permanecer en la memoria.

Las profesoras Helena I. Curtain y Carol A. Dahlberg sugieren los siguientes pasos con el fin de presentar correctamente una canción en clase:

1. Preparar a los alumnos: dígalos de lo que trata la canción, preferentemente en inglés, haciendo un empleo intensivo de gráficos y gestos. Reproducir una grabación o cantar toda la canción para que los alumnos sepan lo que están trabajando.
2. Ir a través de las palabras: asegúrese de que los niños comprenden las palabras o, al menos, de que entiendan las palabras clave necesarias para cantar la canción con sentido y satisfacción. Coloque el vocabulario nuevo en el contexto e ilustre el significado con gestos e imágenes. Debería haber muy poco vocabulario nuevo en cualquier canción inédita que se trabaje, y las nuevas palabras deberían presentarse varios días antes de introducir la canción.
3. Leer la canción línea a línea: lea la canción una línea a la vez y que los niños repitan las palabras. Si la canción está escrita en la pizarra, seguir las palabras con un puntero o una regla.
4. Cantar una línea a la vez: cantar la canción a los niños una línea a la vez y hacer que la canten de nuevo. Practicar cada línea varias veces hasta que los niños puedan cantar de forma independiente y luego practicarlos dos líneas a la vez. Por último, poner toda la canción juntos.
5. Agregar acompañamientos rítmicos: comenzar a agregar un acompañamiento rítmico como aplaudir, chasquido de dedos, estampado de pies, etc.

Primeros periodos cognitivo-musicales

El desarrollo de la audición comienza ya en el seno materno, donde el bebé puede percibir y escuchar multitud de sonidos internos, propios de la madre (sonidos digestivos, la respiración,); es ahí cuando empieza a desarrollar el ritmo, y sus primeros movimientos están relacionados con esos sonidos o ritmos. El bebé reacciona a esos sonidos de manera corporal, esto es, cambiando de posición y modificando la situación de reposo habitual; “más que una apreciación musical, se trata de una reacción orgánica general, que se caracteriza por una respuesta rítmica con efectos posturales y motrices” (Pascual, 2011).

Desarrollo intelectual del niño

Piaget (1896) menciona cuatro estadios del desarrollo intelectual por los que pasan todos los niños/as (sensomotor, preoperacional, operaciones concretas y operaciones formales), los cuales tienen una serie de características: estos mantienen un orden secuencial constante, y todos los sujetos presentan esas fases en su desarrollo pero no necesariamente en el mismo momento, al igual que ocurre con la evolución musical en la que cada niño/a alcanza todas esas etapas pero no tiene por qué ser a la vez que otros alumnos/as, ya que cada niño/a tiene un desarrollo distinto, el cual le permitirá ir adquiriendo conocimientos y habilidades siguiendo su propio ritmo evolutivo que no tiene por qué coincidir con el de otros niños/as.

Efectos de la música en el comportamiento

Tiempo

Los tiempos lentos, entre 60 y 80 pulsos por minuto, suscita impresiones de dignidad, de calma, de sentimentalismo, serenidad, ternura y tristeza. Los tiempos rápidos de 100 a 150 pulsos por minuto, suscitan impresiones alegres, excitantes y vigorosas.

Ritmo: los ritmos lentos inducen a la paz y a la serenidad, y los rápidos suelen producir la activación motora y la necesidad de exteriorizar sentimientos, aunque también pueden provocar situaciones de estrés.

Armonía

Se da al sonar varios sonidos a la vez. A todo el conjunto se le llama acorde. Los acordes consonantes están asociados al equilibrio, el reposo y la alegría. Los acordes disonantes se asocian a la inquietud, el deseo, la preocupación y la agitación.

Tonalidad: los modos mayores suelen ser alegres, vivos y graciosos, provocando la extroversión de los individuos. Los modos menores presentan unas connotaciones diferentes en su expresión e influencia. Evocan el intimismo, la melancolía y el sentimentalismo, favoreciendo la introversión del individuo.

La altura

Las notas agudas actúan frecuentemente sobre el sistema nervioso provocando una actitud de alerta y aumento de los reflejos. También ayudan a despertarnos o sacarnos de un estado de cansancio. El oído es sensible a las notas 42 muy agudas, de forma que si son muy intensas y prolongadas pueden dañarlo e incluso provocar el descontrol del sistema nervioso. Los sonidos graves suelen producir efectos sombríos, una visión pesimista o una tranquilidad extrema.

La intensidad

Es uno de los elementos de la música que influyen en el comportamiento. Así, un sonido o música tranquilizante puede irritar si el volumen es mayor que lo que la persona puede soportar.

La instrumentación

los instrumentos de cuerda suelen evocar el sentimiento por su sonoridad expresiva y penetrante. Mientras los instrumentos de viento destacan por su poder alegre y vivo, dando a las composiciones un carácter brillante, solemne, majestuoso. Los instrumentos de percusión se caracterizan por su poder rítmico, liberador y que incita a la acción y el movimiento.

Factores del aprendizaje en el infante

La idea de que la habilidad de aprender algo nuevo proviene de lo que de la gente ya sabe no es nueva, pero resultados de investigaciones más recientes han demostrado que la habilidad de relacionar nueva información con conocimiento previo es crítica para aprender. No es posible entender, recordar o aprender algo que es completamente extraño. El conocimiento previo es necesario para entender una tarea. Pero cumplir con el prerrequisito del conocimiento previo sigue sin ser suficiente para asegurar resultados adecuados. La gente debe activar su conocimiento previo a fin de ser capaz de usarlo para aprender y entender. Los estudiantes a menudo no ven relaciones entre el nuevo material que leen y lo que ya saben. De acuerdo con la investigación, el aprendizaje se realiza cuando los maestros prestan mayor atención al conocimiento previo del estudiante y lo usan al comenzar la instrucción.

Uso de estrategias

Los niños desarrollan estrategias para ayudarse a sí mismos a solucionar problemas desde temprana edad. Por ejemplo, cuando los niños de preescolar son mandados al supermercado para comprar una lista de artículos comestibles, usualmente repiten a su manera los nombres de los artículos para recordarlos mejor. Estos niños han descubierto la repetición como una estrategia para mejorar su memoria. Cuando van a la escuela, los niños necesitan la ayuda de sus profesores

para desarrollar estrategias apropiadas para resolver problemas matemáticos, para entender textos, hacer ciencia, aprender de otros estudiantes, etcétera. La investigación muestra que cuando los maestros hacen intentos sistemáticos por enseñar estrategias de aprendizaje a los estudiantes pueden tener como resultado ganancias sustanciales. Las estrategias son importantes porque ayudan a los estudiantes a entender y resolver problemas y son adecuados para ciertas situaciones. Las estrategias pueden mejorar el aprendizaje y hacerlo más rápido. Las estrategias pueden diferir en su precisión, en su dificultad de ejecución, en sus demandas de procesamiento y en el rango de problemas a los que se aplican. Mientras más amplio sea el rango de estrategias que los niños puedan usar apropiadamente, más exitosos podrán ser al resolver problemas, leer, comprender textos y memorizar.

Autorregulación y reflexión

El término autorregulación se usa aquí para indicar la habilidad que posee el estudiante de monitorear su propio aprendizaje, entender cuándo ha cometido errores y saber cómo solucionarlos o corregirlos. La autorregulación no es lo mismo que ser estratégico. La gente puede utilizar estrategias de aprendizaje de manera inconsciente. La autorregulación implica el desarrollo de estrategias específicas que ayudan al alumno a evaluar su aprendizaje, verificar su comprensión y enmendar errores. Durante la autorregulación el estudiante debe ser consciente de sus creencias y estrategias. También debe ser capaz de distinguir entre apariencia y realidad, entre las creencias comunes y conocimiento científico, por ejemplo. Esta reflexión puede desarrollarse a través de la discusión, debates y ensayos, que impulsen a los niños no sólo a expresar sus opiniones sino también a defenderlas.

Reestructurar el conocimiento previo

A veces el conocimiento previo se opone a la comprensión de nueva información. Esto es frecuente en el aprendizaje de ciencias y matemáticas, pero se aplica a todas las áreas temáticas y materias. Esta situación ocurre porque nuestro conocimiento actual del mundo físico y social, de historia, de teoría numérica, etcétera, es producto de cientos de años de actividad cultural y ha cambiado radicalmente la manera intuitiva de explicación de los fenómenos. En el área de las matemáticas, por ejemplo, muchos niños cometen errores al usar fracciones porque utilizan reglas que se aplican únicamente a los números naturales. De igual manera, en las ciencias físicas los estudiantes se forman muchos conceptos erróneos. La idea de que la Tierra es redonda como una rosca o como una esfera aplanada en la parte superior ocurre porque reconcilia la información científica de que la Tierra es redonda con la idea intuitiva de que es plana y la gente vive sobre su parte superior. Tales ideas no solo las tienen los niños pequeños; también pasan por las mentes de los estudiantes del nivel medio e incluso los universitarios.

Comprender

Todos los maestros desean que sus alumnos entiendan lo que se les enseña y no que memoricen hechos de manera superficial. La investigación muestra que cuando la información es memorizada de forma superficial será fácilmente olvidada. Por el contrario, cuando algo es comprendido no es fácil olvidarlo, y puede ser transferido a otras situaciones (véase el siguiente principio sobre la transferencia). Para comprender lo que se les empieza a enseñar, se debe dar a los estudiantes la oportunidad de pensar lo que están haciendo, de hablar acerca de ello con otros estudiantes y otros maestros, para clarificar y entender cómo puede aplicarse en muchas situaciones. (Vosnaidon S, 2000).

METODOLOGÍA

Tipo de investigación

La presente investigación documental, de las cuales se revisó información acerca de los hábitos saludables: Alimentación saludable, actividad física e higiene personal

Población

El cancionero debe ser aplicado en niños de 5 a 7 años, de ambos sexos.

Técnicas para la recopilación de la información

Se revisaron documentos como NORMA Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación.

Se utilizó la guía alimentaria Plato del Bien Comer 2023

A demás se revisaron libros relacionados con la música como estrategia pedagógica en la etapa infantil y artículos del impacto relacionado con la letra

Criterios de ética.

- Respetar los derechos de autor con citas y referencias

PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

Este cancionero este compuesto por 5 canciones de las cuales 4 fomenta la alimentación saludable, 1 higiene personal. La selección de los temas se realizó con base a la información de la NORMA Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación; además cada una de las canciones tiene sus indicaciones en la cual el instructor dará una introducción del tema y posterior a la interpretación de la canción realizará la retroalimentación correspondiente, con este cancionero se pretende mejorar el estilo de vida en alimentación, actividad física e higiene personal en la vida del infante.

UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y
ALIMENTOS**

ELABORACIÓN DE TEXTO

**MATERIAL AUDITIVO PARA LA ORIENTACIÓN
NUTRICIONAL EN LA ETAPA INFANTIL**

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE

LICENCIATURA EN NUTRIOLOGÍA

ELABORADO POR:

ESTEFANIA CORTAZAR PÉREZ

DIRECTORA:

DRA. ERIKA JUDITH LÓPEZ ZÚÑIGA

CODIRECTORA:

DRA. GLENDA PATRICIA COURTOIS GARCÍA

TUXTLA GUTIÉRREZ, CHIAPAS.

ABRIL DEL 2024



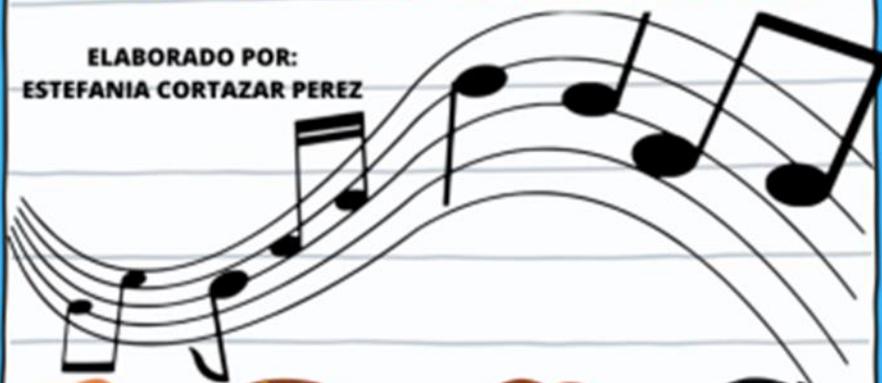


MATERIAL AUDITIVO

PARA LA ORIENTACIÓN NUTRICIONAL

EN LA ETAPA INFANTIL

ELABORADO POR:
ESTEFANIA CORTAZAR PEREZ



CONTENIDO

Introducción	4
Justificación	6
Objetivo:	7
Instrucciones de uso.....	8
Alimentación saludable.....	9
Vida saludable	11
Plato del bien comer.....	14
Mi nutrióloga hoy me enseñó	16
Consumo de gua.....	19
Agüita	20
Yo tomo agua.....	22
Lavado de manos	25
Lavado de manos	27
Referencias bibliográficas.....	29

INTRODUCCIÓN

En el complejo entramado educativo, la necesidad de abordar de manera integral la formación de hábitos saludables desde edades tempranas se ha convertido en un desafío prioritario. En este contexto, se presenta un recurso pedagógico innovador: un cancionero diseñado específicamente para niños de edad escolar, con un enfoque centrado en la promoción de hábitos saludables. Este singular compendio musical consta de diez canciones cautivadoras, cuidadosamente elaboradas para transmitir mensajes educativos esenciales relacionados con la alimentación saludable, la actividad física y la higiene personal. Tres de estas canciones se dedican a explorar de manera divertida y educativa los principios fundamentales de una alimentación saludable, ofreciendo a los niños no solo información, sino también una experiencia musical envolvente que refuerce conceptos clave. Además, dos composiciones se centran en la importancia de la actividad física, abordando la relevancia del movimiento y el ejercicio para un desarrollo integral. La higiene personal, piedra angular en la construcción de un bienestar sostenible, también encuentra su espacio en este cancionero con dos canciones diseñadas para destacar la importancia de hábitos higiénicos desde la perspectiva amigable y atractiva de la música. Este recurso no solo busca educar, sino también motivar y cultivar un interés genuino por la adopción de prácticas saludables en la vida diaria de los niños. Este cancionero, concebido como una herramienta didáctica, se presenta como un aliado valioso para docentes que buscan integrar la orientación nutricional de manera atractiva en el currículo escolar. A través de la combinación única de melodías pegajosas y mensajes educativos, este recurso no solo proporciona información, sino que también genera un ambiente propicio para la asimilación y aplicación práctica de conocimientos relacionados con la salud. En las siguientes secciones, exploraremos

detalladamente cada componente de este cancionero, analizando cómo puede convertirse en una herramienta efectiva para guiar a los niños hacia una vida saludable y equilibrada. Según la Fao (s.f) los hábitos y estilos de vida saludable describe como el peso corporal, la actividad física, la buena higiene personal y ambiente limpio influyen en nuestra salud. Explora lo que es el peso corporal saludable y como lograrlo a través de la mantención del balance energético. Analiza la importancia de tener un buen estado físico y de realizar tu actividad física en forma regular, para mantener el peso corporal adecuado y tener buena salud. Explica cómo protegernos de los agentes de enfermedades es importante para mantener un buen estado de salud y bienestar.

JUSTIFICACIÓN

Según la UNICEF (s.f) la malnutrición es un problema que afecta a los niños, niñas y adolescentes en México de distintas maneras. Por un lado, la desnutrición durante la infancia tiene impactos negativos en el resto de la vida, como tallas bajas y desarrollo insuficiente del sistema inmunológico. Por otro lado, el sobrepeso y la obesidad favorecen la aparición de enfermedades como la diabetes, problemas circulatorios, del corazón o de los riñones, repercusiones graves que afectan la calidad y la esperanza de vida. La etapa infantil es una de las más convenientes para aplicar orientación nutricional ya que según Castro Cárdenas, Marian Patricia y Cevallos Cedeño Angela María en el año 2021 realizaron un estudio sobre la importancia de la estimulación cerebral en niños en la que mencionan que la estimulación es más eficaz en los niños porque así su cerebro tendrá mucha elasticidad ósea. Es por esto por lo que se constituyen conexiones entre neuronas de manera más rápido y con eficacia. La orientación nutricional en la etapa escolar desempeña un papel fundamental en el desarrollo integral de los niños, ya que establece las bases para hábitos alimenticios saludables que perdurarán a lo largo de sus vidas. En este período crucial, los niños experimentan un rápido crecimiento y desarrollo, tanto físico como cognitivo, lo que hace que sus necesidades nutricionales sean especialmente significativas. Una adecuada orientación nutricional no solo asegura que los niños reciban los nutrientes esenciales para su desarrollo, sino que también educa sobre la importancia de una dieta equilibrada. Además, inculcar hábitos saludables en el entorno escolar no solo beneficia la salud individual de los niños, sino que también contribuye a la creación de comunidades escolares más saludables y conscientes. La orientación nutricional en las escuelas se convierte así en una herramienta crucial para la prevención de enfermedades relacionadas con la dieta y para promover un estilo de vida saludable desde una edad temprana.

OBJETIVO:

Diseñar un material auditivo permite la orientación alimentaria a través de canciones que contienen información básica sobre alimentación saludable e higiene personal dirigida a niños de 5 a 7 años.

.

INSTRUCCIONES DE USO

Se requiere un guía en este caso el docente el cual deberá seguir los siguientes pasos.

1. Leer el Resumen: Antes de comenzar con el cancionero, tómate un momento para leer el resumen que proporciona información de orientación nutricional. Esto te dará un contexto sobre los objetivos y beneficios del cancionero.
2. Preparar el Entorno: Encuentra un espacio tranquilo y sin distracciones para maximizar la atención durante la actividad.
3. Escuchar las Canciones: Reproduce las canciones del cancionero. Presta atención a las letras y melodías, ya que están diseñadas para transmitir mensajes educativos sobre nutrición de manera atractiva.
4. Participar en Actividades Interactivas: Algunas canciones pueden tener actividades interactivas. Participa activamente en ellas para reforzar los conceptos nutricionales de manera práctica y divertida.
5. Reflexionar sobre los Mensajes: Después de escuchar cada canción, reflexiona sobre los mensajes nutricionales que se transmiten. Considera cómo estos mensajes pueden influir positivamente en los hábitos alimenticios de los niños.
6. Preparar Preguntas: Si tienes preguntas o necesitas aclaraciones sobre algún aspecto del cancionero, prepáralas para discutir las con el docente. El objetivo es asegurarse de comprender completamente el contenido.
8. Compartir Opiniones: Después de revisar el cancionero, comparte tus opiniones y reflexiones

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Tener una alimentación saludable es consumir todos los nutrientes y energía que nuestro cuerpo necesita; los nutrientes esenciales son los carbohidratos, lípidos, vitaminas y agua; Una alimentación saludable contribuye a la prevención de enfermedades cardiovasculares, diabetes, anemia, osteoporosis e incluso algunos tipos de cánceres y permite tener una mejor calidad de vida en las diferentes edades. Se recomienda que la alimentación saludable debe ser correcta, suficiente, variada, inocua y de calidad; ya que un solo alimentos no es capaz de cubrir todas las necesidades de nuestro cuerpo; debemos consumir frutas y verduras ya que contienen vitaminas, minerales y antioxidantes que necesitamos para que nuestro organismo funcione de forma correcta y así prevenir enfermedades; contiene fibra que ayuda a regular el colesterol en sangre y hace más lenta la absorción de azúcar, aparte de que mejora la digestión. En el consumo de grasas y aceites; se recomienda el consumo de aceites vegetales y reducir el consumo de grasas de origen animal ya que aumentan el riesgo de padecer obesidad o enfermedad cardiovascular. Se recomienda consumir pollo, pavo o pescado ya que las carnes rojas contienen colesterol y grasas saturadas por lo que aumenta los índices de colesterol en nuestro cuerpo aumentando las posibilidades de padecer una enfermedad cardiovascular; también contienen un alto índice de purinas que puede elevar nuestros índices de ácido úrico y aumenta el riesgo de padecer gota. La carne de pollo y pavo tienen menor cantidad de colesterol; y el pescado tiene grasas que contribuyen a la prevención de enfermedades cardiovasculares. Se debe reducir el consumo de sal para prevenir el riesgo de padecer hipertensión, para disminuir su consumo puede eliminar el salero de la mesa y reducir el consumo de alimentos ultra procesados. El consumo de azúcar puede aumentar las probabilidades de padecer obesidad, igual se recomienda no poner azúcar en la mesa y reducir el consumo de alimentos procesados. Lo cereales son los alimentos que aportan más cantidad de calorías aportan a la dieta, se recomienda consumir sólo lo que indique tu gasto energético individual, esto va a depender de tu peso, altura, sexo y edad.

Propuesta de explicación para el niño:

Para llevar una alimentación saludable debemos tomar en cuenta que debe ser suficiente ya que debe cubrir los requerimientos diarios de nuestro cuerpo, completa porque debe incluir todos los grupos de alimentos, equilibrada la porción de cada alimento debe ser la correcta para ti, adecuada se debe adaptar a los alimentos que haya en tu región, a tu cultura y a tu religión, variada consumir de todos los alimentos de todos los grupos, inocua debe ser higiénica para evitar daños a tu salud. Esto te ayuda a prevenir la obesidad y enfermedades como diabetes, hipertensión y enfermedad cardiovascular).

Vida saludable

Yo me alimento bien

Porque sano quiero estar y crecer

Yo consumo alimentos

Limpios, frescos y naturales

Mi cuerpo debo activar

Para saludable estar

Comer correcto y activarme

Me ayuda a prevenir enfermedades

Esto todos deben saber

Para tu salud mantener

Tú siempre debes recordar

Una vida saludable

Es vital

Para evitar

Enfermedades y la obesidad

Vida saludable

Letra: Estefania Cortazar Pérez
Música: Efraín Quevedo Rosales

[C]

Yo me alimento bien

[Am]

Porque sano quiero estar y crecer

[Dm/A]

Yo consumo alimentos

[G9/A]

Limpios, frescos y naturales

[C] [Am] [Dm/A] [G9/A] X2

[C]

Mi cuerpo debo activar

[Am]

Para saludable estar

[Dm/A]

Comer correcto y activarme

[G9/A]

Me ayuda a prevenir enfermedades

[C]

Esto todos deben saber

[Am]

Para su salud mantener

[C] [Am] [Dm/A] [G9/A] X2

[C]

Debes recordar

[Am]

Una vida saludable, es vital

[Dm/A]

Para evitar

[G9/A]

Enfermedades y la obesidad

[C] [Am] [Dm/A] [G9/A] X2

PLATO DEL BIEN COMER

El plato del bien comer es un material gráfico diseñado para orientar a la población a tener una alimentación correcta y equilibrada. El plato se divide en 5 grupos identificados por 5 colores diferentes.

grupo I: el verde que incluye frutas y verduras (de temporada y producción local) que debe constituir el 50% de tu plato.

grupo II: en amarillo los granos y cereales que debe constituir el 22% de tu plato.

grupo III: En naranja las leguminosas que debe constituir el 15 % de tu plato.

grupo IV: en rojo alimentos de origen animal que debe constituir el 8% de tu plato.

grupo V: en café aceites y grasas saludables (en su forma natural y sin sellos) debe constituir el 5% de tu plato.

Presentando en la parte central Agua Simple

10 recomendaciones para la población mexicana:

1. Durante los primeros 6 meses de vida, los bebés necesitan solo leche materna y después juntos con otros alimentos nutritivos y variados hasta por lo menos los 2 años
2. Más verduras y frutas frescas en todas nuestras comidas. Las de temporada son más económicas y cuando sea posible, consume las de producción local
3. Consumamos diariamente frijoles, lentejas o habas, preparados como guisados, sopas o con verduras. Tienen proteínas y fibra, son prácticas y económicas.
4. Elijamos cereales integrales o de granos enteros como tortillas de maíz, avena, arroz o tubérculos como la papa. Tienen vitaminas, fibra y dan energía
5. Comamos menos carne de res y carnes procesadas
6. Evitemos alimentos ultra procesados como embutidos, papitas, galletas, pan dulce y cereales de caja ya que tienen mucha azúcar, sal y grasa.
7. Tomemos agua natural a lo largo del día y en todas nuestras comidas en lugar de bebidas azucaradas
8. Evitemos el consumo de alcohol. Por bienestar de la salud física y mental
9. Hagamos más actividad física como caminar, correr o bailar, en lugar de pasar tiempos sentados o frente a la pantalla
10. Disfrutemos de nuestros alimentos en familia o con amigos cuando sea posible

Propuesta de explicación para el niño:

El plato del bien es una imagen que nos ayuda a llevar una alimentación equilibrada para crecer de forma saludable; está dividido en 5 grupos de alimentos que son: frutas y verduras, granos y cereales, leguminosas, alimentos de origen animal, aceites y grasas saludables. Nos dice que debemos tomar agua simple preferentemente en todas las comidas y evitar el consumo de alimentos procesados y mejor elegirlos naturales y

Mi nutrióloga hoy me enseñó

Hoy mi nutrióloga me enseñó

A usar el plato del bien comer

5 grupos de alimentos debe tener

Memoriza bien

Frutas y verduras

Granos y cereales

Las leguminosas también

Grasas y aceites que sean saludables

Alimentos de origen animal

Una jarra de agua natural

Con cada comida tomarás

Comes rico y previenes

Sobre peso y la obesidad

Frutas y verduras

Granos y cereales

Las leguminosas también

Grasas y aceites que sean saludables

Alimentos de origen animal

Mi Nutrióloga Hoy Me Enseñó

Letra: Estefanía Cortázar Pérez (n. 2000)
Música: Roberto Aguilar Mendoza (n. 1982)

1 B \flat F

Mi nu trió lo ga hoy meen se ñó _____

3 E \flat B \flat

Au sar el pla to del bien co mer _____

5 B \flat F

Cin co gru pos dea li men tos _____

7 E \flat B \flat

De be te ner me mo ri za bien. _____

9 E \flat B \flat E \flat B \flat

Fru tas y ver du ras Gra nos y ce rea les

11 C7 F

las le gu mi no sas tam bién

13 E \flat B \flat E \flat B \flat

Gra sas y a cei tes que sean sa lu da bles

15 C7 F B \flat

A li men tos deo ri gen a ni mal

2
17



B \flat F

U na ja rra dea gua na tu ral

19



E \flat B \flat

Con ca da co mi da to ma rás

21



B \flat F

Co mes ri co y pre vic ne

23



E \flat B \flat

So bre pe so y o be si dad.

25



E \flat B \flat E \flat B \flat

Fru tas y ver du ras Gra nos y ce rea les

27



C7 F

las le gu mi no sas tam bién

29



E \flat B \flat E \flat B \flat

Gra sas y a cei tes que sean sa lu da bles

31



C7 F B \flat

A li men tos deo ri gen a ni mal

CONSUMO DE GUA

El agua es vital para nuestra vida y es uno de los componentes más importante de nuestro cuerpo y contribuye a que se desarrollen correctamente nuestros procesos fisiológicos; mantener nuestro cuerpo hidratado trae varios beneficios para nuestra salud; la ingesta de agua se va a determinar tomando en cuenta la edad, peso y sexo de cada persona; en ciertos casos se requiere ingerir un poco más de agua para compensar ciertas situaciones como actividad física, vómito, diarrea o si el clima es muy caluroso y provoque mucha sudoración. La ingesta de agua está regulada por la sed recomienda consumir de 4 a 6 vasos de agua al día para mantenerse hidratado. El cerebro está constituido por una abundante cantidad de agua, este líquido también interviene en las funciones cerebrales como la cognición que es muy importante.

Si se realiza actividad física y se llega a un estado de deshidratación puede disminuir el rendimiento físico y causar un golpe de calor; una correcta hidratación es esencial para el óptimo funcionamiento de los riñones y vías urinarias, y ayuda a prevenir infecciones en el tracto urinario. Siempre se debe recordar que el agua que se vaya a consumir debe ser agua potable simple preferentemente a temperatura ambiente. El agua juega un papel importante en el mantenimiento de la salud de nuestro cuerpo, por consiguiente, la deshidratación puede llegar a afectar a nuestro cuerpo causando enfermedades o incluso la muerte

Propuesta de explicación para el niño:

Consumir agua todos los días es muy importante para que nuestro cuerpo pueda funcionar de forma correcta en todas las actividades que realizamos, se recomienda que tomemos de 4 a 6 vasos de agua potable simple al día y esta debe estar a temperatura ambiente. Si tomamos muy poquito o no tomamos nada de agua podemos llegar a deshidratarse lo que podría provocarnos enfermedades muy graves.

Agüita

Agüita simple yo debo tomar
Sin azúcar y ni etiquetas
Debe estar
El agua ayuda a mi cuerpo a hidratar

Yo tomo agua para sano crecer
De 4 a 6 vasos
al día están bien

Agüita simple yo debo tomar
Sin azúcar y ni etiquetas debe estar
El agua ayuda a mi cuerpo a hidratar

Yo tomo agua para sano crecer
Cantemos juntos y apréndelo bien

Agüita

Letra: Estefania Cortazar Pérez
Música: Efraín Quevedo Rosales

[C]

Agüita simple yo debo tomar

[G11sus2/A]

Sin azúcar y ni etiquetas, es ideal

[C]

El agua ayuda a mi cuerpo a hidratar

[C] [G11sus2/A] X2

[C]

Yo tomo agua para sano crecer

[G11sus2/A]

De 4 a 6 vasos, al día están bien

[C] [G11sus2/A] X2

[C]

Agüita simple yo debo tomar

[G11sus2/A]

Sin azúcar y ni etiquetas, es lo ideal

[C]

El agua ayuda a mi cuerpo a hidratar

[C] [G11sus2/A] X2

[C]

Yo tomo agua para sano crecer

[G11sus/A]

Cantemos juntos y apréndelo bien

Yo tomo agua

Yo tomo agua siempre natural

Sin azúcar ni etiquetas

Así es como debe estar

A temperatura ambiente

Todos los días

En todas mis comidas

El agua es vital para mi vida

Me mantiene hidratado

Y me ayuda a estar sano

Yo tomo agua siempre natural

Yo tomo agua siempre natural

Material auditivo para la orientación nutricional en la etapa infantil

Estefanía Cortazar Perez

Lupita Guillen Utrilla

$\text{♩} = 100$

Voz

Yo to - mo a - gua siem - pre na - tu - ral Sin a - zú - car ni e - ti -

Piano

6

Vo.

que - tas A - sí es co - mo siem - pre de - be es - tar.

Pno.

12

Voz

A tem - pe - ra - tu - ra am - bien - te To - dos los dí - as En

Pno.

15

Voz

to - das mis co - mi - das El a - gua es vi - tal pa - ra mi vi - i - da Meman -

Pno.

2

19

Vo. *3* *3*

tie-ne_hi-dra-ta-da y me_a-yu-da_aes tar sa-na Yo to - mo a - gua siem-pre na - tu -

Pno.

23

Vo.

ral siem - pre na - tu - ral.

Pno.

LAVADO DE MANOS

El lavado de manos es muy importante ya que ayuda a prevenir la transmisión de enfermedades producidas por un contacto directo.

Según la OMS (Organización mundial de la salud) debemos seguir estos pasos para un correcto lavado de vamos:

1. Moja las manos con agua.
2. Aplica suficiente jabón para cubrir toda la superficie de la mano.
3. Frótate las palmas de las manos entre sí.
4. Frótate la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda con los dedos entrelazados y viceversa.
5. Frótate las palmas de las manos entre sí con los dedos entrelazados.
6. Frótate el dorso de los dedos de una mano contra la palma de la mano opuesta manteniendo unidos los dedos.
7. Rodea el pulgar izquierdo con la palma de la mano derecha frotándolo con un movimiento de rotación y viceversa.
8. Frótate la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda haciendo un movimiento de rotación y viceversa.
9. Enjuágate las manos.
10. Sácalas con una toalla de papel desechable.
11. Usa la toalla de papel desechable para cerrar la llave de agua.

Esta técnica deberá ser llevada a cabo de 40 a 60 segundos y se recomienda realizar cuando llegues de la escuela o trabajo, después de toser; estornudar o limpiarse la nariz, antes y después de ir al baño y antes de ingerir tus alimentos.

Propuesta para el niño:

Realizar un correcto lavado de manos es importante ya que nos ayuda a prevenir contagiarse o transmitir enfermedades causadas por contacto directo, existe una técnica recomendada por la Organización mundial de la salud para guiarnos y realizar un correcto

lavado de manos; debes lavarte las manos durante 40 a 60 segundos; esta técnica también dice que debes lavarte antes y después de ir al baño; cuando estornudes, tosas o te limpies la nariz; cuando llegues de la escuela y cuando vayas a ingerir tus alimentos.

Lavado de manos

Hoy vamos a aprender
El correcto lavado de manos
¡Pon mucha atención
Lo explicaré muy bien!

Esto previene enfermarnos
La higiene de manos
Es importante
Sobre todo, porque los niños
Mucho jugamos

Mira: empezamos
Mojando nuestras manos
Les ponemos jabón
Juntamos nuestras palmas
Y frotamos tú y yo
Lavamos nuestros dedos
(Y nuestras uñas no olvidemos)
Con abundante agua vamos a enjuagar
Y con una toalla limpia (o desechable) nuestras manos vamos a secar

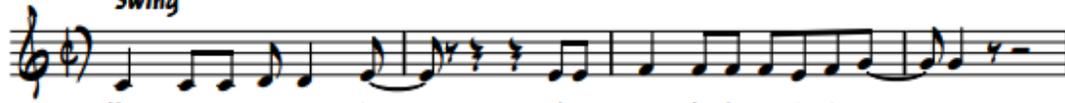
Lavado de manos

Estefania Cortázar Pérez

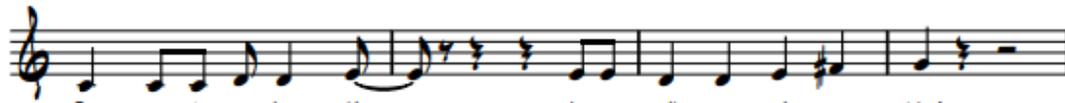
Glenda Courtois

$\text{♩} = 82$

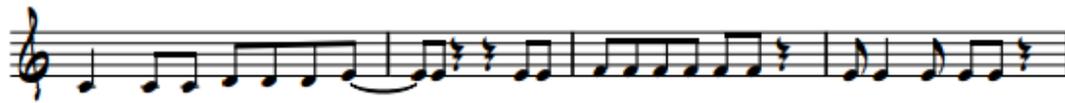
Swing



Hoy va-mos aa-pren - der el co - rrec - to la - va - do de ma - nos;



¡Pon mu - cha a - ten - ción, lo ex - pli - ca - ré muy bien!



Es - to pre - vie - neen - fer - mar - nos. La hi - gie - ne de las ma - nos es im - por - tan - te



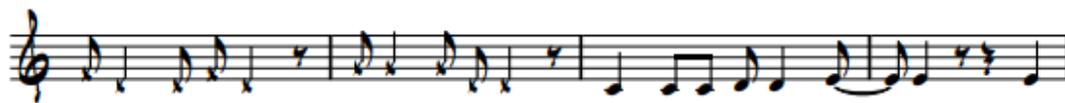
so - bre to - do por - que los ni - ños mu - cho ju - ga - mos. Mi - ra: em - pe - za -



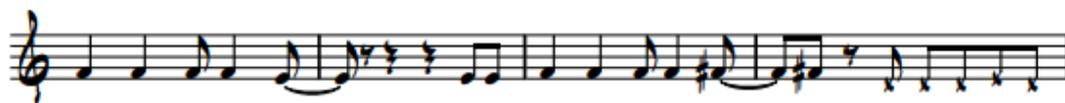
- mos mo - jan - do nues - tras ma - nos; les po - ne - mos ja - bón, jun -



ta - mos las pal - mas y fro - ta - mos tú y yo. Fro - ta - mos nues - tros de - dos.



(Y nues - tras u - ñas no ol - vi - de - mos) Con a - bun - dan - te a - gua nos



va - mos a en - ju - gar , y con u - na toa - lla lim - pia (o de - se - cha - ble)



nues - tras ma - nos va - mos a se - car.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

P. Bolaños. (2009) la educación nutricional como factor de protección en los trastornos de la conducta alimentaria. (2009) Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3214016.pdf>

R.A Cobaleda & Bousoño García C. (2007) Alimentación de los 2 a los 6 años en Manual Práctico de Nutrición Pediátrica. Madrid. Ergon; p. 79-89.

E.M. Colomo. (2013). análisis pedagógico de los valores presentes en las letras de las canciones. Recuperado de https://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/6865/TDR_COLOMO_MAGANA.pdf

Fulkerson J.A, Larson N, Horning M & Neumark-Sztainer D. (2014) A review of associations between family or shared meal frequency and dietary and weight status outcomes across the lifespan. J Nutr Educ Behav; 46: 2-19.

Gil JM, Takourabt S. (2017) Socio-economics, food habits and the prevalence of childhood obesity in Spain. Child Care Health Dev; 43: 250-8.

Licastro, L (2007) “Escuchar en sintonía a un niño” Ponencia presentada en las segundas Jornadas de Musicoterapia, Buenos Aires, Hospital General de Niños Dr. Ricardo Gutiérrez, agosto.

Navarro Solis J.L. Pautas para la aplicación de métodos de enseñanza musical desde un enfoque constructivista. (2017) Recuperado de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S1607-40412017000300143&script=sci_arttext

Organización Mundial de la Salud. (2022) Actividad física. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Organización Mundial de la Salud. (s.f) Inocuidad de los alimentos [mensaje en un blog] Recuperado de <https://www.who.int/es/health-topics/food-safety>

Organización Mundial de la Salud. (2022). Agua para consumo humano [mensaje en un blog]. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/drinking-water>

Organización mundial de la salud. 2021. Obesidad y sobrepeso. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

Organización Panamericana de Salud. (s.f) Actividad física [mensaje en un blog] Recuperado de <https://www.paho.org/es/temas/actividad-fisica>

Organización Panamericana de Salud. (s.f). Alimentación Saludable [mensaje en un blog]. Recuperado de <https://www.paho.org/es/temas/alimentacion-saludable>

Organización Panamericana de Salud. (2021) La higiene de manos salva vidas [mensaje en un blog] Recuperado de <https://www.paho.org/es/noticias/17-11-2021-higiene-manos-salva-vidas>

Burgess, A. y Glasauer, P. 2006. Guía de nutrición de la familia. Roma, FAO.

Escudero, A. y González, S. 1999. La fibra dietética. Unidad de Dietética y Nutrición. Hospital La Fuenfría. Madrid, España.

FAO. 2006. Crear y manejar un huerto escolar. Un Manual para profesores, padres y comunidades. Promover hábitos alimentarios sanos durante toda la vida. Roma

FAO. 1988. Enseñanza de nutrición en agricultura. Un enfoque multidisciplinario. Pautas para escuelas de América Latina. Oficina Regional para América Latina y El Caribe. Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA) Universidad de Chile. Segunda edición.

FAO. 1995. Manejo de proyectos de alimentación y nutrición en comunidades. Guía didáctica. Roma.

FAO. 2008. Análisis de los contenidos de alimentación y nutrición en el Diseño Curricular Nacional de la Educación Básica. Proyecto de Educación Alimentaria y Nutricional en las Escuelas Primarias de Honduras. TCP/HON/3101. Honduras, C.A.

FAO. 2005. Nutrition education in primary schools. A planning guide for curriculum development. Promoting lifelong healthy eating habits. Roma.

FAO.1982. Nuestra huerta escolar. Manual de nutrición y horticultura. Tercera edición. Colección FAO: capacitación. Roma

FAO. 2000. Mejorando la nutrición a través de los huertos y granjas familiares. Manual para trabajadores de campo en América Latina y El Caribe. Roma.

Hernández Rodríguez M, Díaz Santos (2001). Alimentación infantil. Tercera Edición. Madrid, España.

Larousse. 2007. Diccionario manual de la Lengua Española. Editorial S.L.

INCAP/OPS CADENA. Contenidos actualizados de nutrición y alimentación. Publicación INCAP MDE/152, Segunda edición., Guatemala. C.A

Lama, R. Morais A. y Mano A. 1997. Necesidades nutricionales de los escolares. Hospital Infantil Universitario La Paz. Madrid, España.

López, Elsa V. 2006. Informe de resultados de la investigación sobre conocimientos, actitudes y prácticas en nutrición en familias atendidas por el Programa Especial para la Seguridad Alimentaria. PESA/SAG/FAO. Honduras, C.A

Maradiaga, A. López Elsa, V. Mejía Hilda F. 1997. Guía de alimentación infantil. Guía detallada para la introducción de alimentos a partir de los 6 meses. Secretaría de Salud, OPS, UNICEF. Honduras, C.A

Ministerio de Educación, Gobierno de Chile. Universidad de Chile. Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos. 2003. Educación en alimentación y nutrición para la enseñanza básica. FAO.

Rivas, A. J 1984. Ministerio de Sanidad y Consumo. El Comportamiento del consumidor. Madrid, España.

Secretaría de Educación. 2006. Guía metodológica sobre gestión del riesgo. Áreas de Ciencias Naturales, Ciencias Sociales. Primero y segundo ciclo de educación básica. Subsecretaría Técnico Pedagógica. Dirección General de Servicios Pedagógicos. República de Honduras.

Secretaría de Educación. 2005. Diseño curricular nacional para la educación básica. Subsecretaría Técnico Pedagógica. Dirección Nacional de Servicios Pedagógicos. República de Honduras.

Secretaría de Salud/OPS/INCAP/UPNFM. 2001. Guías Alimentarias para Honduras: consejos para una alimentación sana. Instructivo para el facilitador. Honduras, C.A

Torún, B, Menchú, M.T y Elías L. 1994. Recomendaciones dietéticas diarias del INCAP. Edición 45 aniversario. Publicación ME/057. INCAP/OPS. Guatemala, C.A.

Universidad del Valle. 2005. Didáctica para la enseñanza de nutrición en primero básico. Guatemala, C.A.

GLOSARIO

AUTORREGULARSE: Regularse por sí mismo (RAE, 2022).

ESTIMULAR: hacer que alguien quiera hacer algo o hacerlo en mayor medida (RAE, 2022).

HIDRATACIÓN: Combinar un cuerpo con el agua (RAE, 2022).

MATERIAL AUDITIVO: son herramientas o medios auditivos académicos que contienen registros de sonidos, los mismos que transmiten información a través de los sonidos (S. Martel & R. Heilinton, 2018).

MATERIAL DIDÁCTICO: nos dice que el material didáctico son herramientas de aprendizaje que apoyan al niño emocional, físico, intelectual, y socialmente, es decir auxilian en la búsqueda de su desarrollo integral. Además, son medios para estimular el aprendizaje, desarrollando la capacidad creativa (Cedeño, M. 2004).

MINERALES: sustancia inorgánica que se halla en la superficie o en las diversas capas de la corteza terrestre (RAE, 2022).

MOTRICIDAD: capacidad del sistema nervioso central de producir la contracción de un músculo (RAE, 2022).

ORIENTACIÓN: posición o dirección de algo respecto a un punto cardinal (RAE, 2022).

PENTAGRAMA: Conjunto de cinco líneas horizontales paralelas y equidistantes sobre el cual se escriben las notas musicales y demás signos de notación. (RAE, 2022).

SERVICIOS BÁSICOS DE SALUD: consisten en una red de instituciones estatales que forman parte del sistema administrativo nacional y que prestan a los individuos ciertos servicios indispensables de prevención y atención médica (CIESS, 2015).

VITAMINA: sustancia orgánica que se encuentra en los alimentos y que, en cantidades pequeñas, es esencial para el desarrollo del metabolismo de los seres vivos; el organismo no puede fabricar esta sustancia por sí mismo (FAO, s.f).

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

A.P García, I.E. Martínez & R. Urrialde. 2016. *Hidratación: determinados aspectos básicos para el desarrollo científico-técnico en el campo de la nutrición*. Recuperado de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112016001000004

A.P Herrera & M.C. López. *Situación actual de obesidad infantil en México*. Recuperado de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112019000200463

B. Riffo. (2016). *Representaciones mentales en la comprensión del discurso: Del significativo lineal al modelo de situación*. Recuperado de https://scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-09342016000400010&script=sci_arttext#:~:text=En%20efecto%2C%20la%20comprensión%20del%20contenido%20de%20dicho%20mensaje.

CASTRO CARDENAS, Mirian Patricia y CEVALLOS CEDENO, Ángela María. La estimulación del cerebro y su influencia en el aprendizaje de los niños de preescolar. ReHuSo [online]. 2021, vol.6, n.1, pp.49-56. Epub 03-Abr-2021. ISSN 2550-6587. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5512747>.

C. Córdoba, K. Coto, M.R. Salas. (2005) *la comprensión auditiva: definición, importancia, características, procesos, materiales y actividades*. Actualidades investigativas de la educación. 15(1). Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/447/44750107.pdf>

Centro Interamericano de seguridad social. 2015. *Glosario de términos en seguridad social*. Recuperado de <http://biblioteca.ciess.org/glosario/content/servicios-b%20sicos-de-salud#:~:text=Consisten%20en%20una%20red%20de%20prevenci%20y%20atenció%20m%20dica>.

CE (2004). Proyecto sobre fortalecimiento de las políticas, sistemas y prácticas en materia de orientación permanente en Europa. Resolución del Consejo y de los Representantes de los Gobiernos de los Estados de Bruselas.

Colomo Magaña E. *análisis pedagógico de los valores presentes en las letras de las canciones*. (2013) recuperado de https://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/6865/TDR_COLOMO_MAGANA.pdf

C. Pando. (2021). *la canción como recurso didáctico en el proceso de enseñanza-aprendizaje en educación infantil*. Recuperado de <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/51334/TFG-L3002.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2018) *Guía para facilitadores y facilitadoras del programa de promoción de hábitos saludables*. Recuperado de <https://www.unicef.org/bolivia/media/251/file/bol-unicef-sesame-listos-a-jugar-2018.pdf>

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2016). *Desnutrición infantil*. Recuperado de <https://www.unicef.org/mexico/desnutrici%C3%B3n-infantil>

G.J.R Hernandez. 2022. *Obesidad en niños y adolescentes en México*. Recuperado de <https://alimentacionysalud.unam.mx/obesidad-en-ninos-y-adolescentes-en-mexico/>

Gobierno de México. 2023. *Obesidad infantil: Nuestra nueva pandemia*. Recuperado de <https://www.unicef.org/mexico/sobrepeso-y-obesidad-en-ni%C3%B1os-ni%C3%B1as-->

Gobierno de México. (2016). *¿Sabes cuánta agua consumes?* [mensaje en un blog]. Recuperado de <https://www.gob.mx/conanp/articulos/sabes-cuanta-agua-consumes>

Gobierno de México. (2021) *¿Qué es la alimentación saludable?* [mensaje en un blog]. Recuperado de <https://www.gob.mx/promosalud/es/articulos/que-es-la-alimentacion-saludable?idiom=es>

Gobierno de México. (2016) *¿Por qué realizar actividad física?* [mensaje en un blog]. Recuperado de <https://www.gob.mx/salud/articulos/por-que-realizar-actividad-fisica>

Gobierno de México. (2019). *Plato del bien comer* [mensaje en un blog]. Recuperado de <https://www.gob.mx/siap/articulos/el-plato-del-bien-comer#:~:text=El%20plato%20del%20bien%20comer%20es%20una%20gu%C3%ADa%20de%20alimentaci%C3%B3n,fin%20de%20mostrar%20a%20la>

Gobierno de México. (2016). *Una definición clara de Inocuidad* [mensaje en un blog]. Recuperado de <https://www.gob.mx/senasica/articulos/una-definicion-clara-de-inocuidad-70674?idiom=es#:~:text=La%20Inocuidad%20se%20define%20como,Residuos%20de%20plaguicidas>

L.E.Gallo. 2016. *Variaciones de la motricidad en la educación*. Recuperado de <https://revistas.unillanos.edu.co/index.php/impetus/article/download/417/382>

López, M. y Carmona, A. (2005). La transición alimentaria y nutricional: Un reto en el siglo XXI. *Anales Venezolanos de Nutrición*, 18, 90-104.

Navarro Solis J.L. *Pautas para la aplicación de métodos de enseñanza musical desde un enfoque constructivista*. (2017) Recuperado de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S1607-40412017000300143&script=sci_arttext

Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación. (s.f) *Vitaminas*. Recuperado de <https://www.fao.org/3/w0073s/w0073s0f.htm>

Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación. (s.f) *Alimentación saludable*. <https://www.fao.org/3/am401s/am401s02.pdf>

Organización de las Naciones Unidas para la educación (s.f) Educación. Recuperado de <https://es.unesco.org/creativity/sites/creativity/files/digital-library/cdis/Educacion.pdf>

Organización mundial de la salud. (2018) *Alimentación sana*. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

Organización Mundial de la Salud. (2022) *Actividad física*. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Organización Mundial de la Salud. (s.f) *Inocuidad de los alimentos* [mensaje en un blog] Recuperado de <https://www.who.int/es/health-topics/food-safety>

Organización Mundial de la Salud. (2022). *Agua para consumo humano* [mensaje en un blog]. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/drinking-water>

Organización mundial de la salud. 2021. *Obesidad y sobrepeso*. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

Organización Panamericana de Salud. (s.f) *Actividad física* [mensaje en un blog] Recuperado de <https://www.paho.org/es/temas/actividad-fisica>

Organización Panamericana de Salud. (s.f). *Alimentación Saludable* [mensaje en un blog]. Recuperado de <https://www.paho.org/es/temas/alimentacion-saludable>

Organización Panamericana de Salud. (2021) *La higiene de manos salva vidas* [mensaje en un blog] Recuperado de <https://www.paho.org/es/noticias/17-11-2021-higiene-manos-salva-vidas>

P. Ríos. (2009) *La educación nutricional como factor de protección en los trastornos de la conducta alimentaria*. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3214016.pdf>

Real Academia Española. (2022). *Orientación*. Recuperado de <https://dle.rae.es/orientaci%C3%B3n#:~:text=Acci%C3%B3n%20y%20efecto%20de%20orientar, respecto%20a%20un%20punto%20cardinal.>

Real Academia Española. (2022). *Autorregularse*. Recuperado de <https://dle-rae-es.webpkgcache.com/doc/-/s/dle.rae.es/autorregularse>

Real academia española. 2022. *Pentagrama*. Recuperado de <https://dle-rae-es.webpkgcache.com/doc/-/s/dle.rae.es/pentagrama>

Real academia española. 2022. *Ritmo*. Recuperado de <https://dle-rae-es.webpkgcache.com/doc/-/s/dle.rae.es/ritmo>

Real Academia Española. 2022. *Estimular*. Recuperado de <https://dle.rae.es/estimular>

Real Academia Española. (2022). *Minerales*. Recuperado de https://www.google.com/search?q=minerales+concepto+rae&rlz=1C1CHBF_esMX879MX879&oq=minerales+concepto+rae&gs_lcrp=EgZjaHJvbWUyBggAEEUYOTIICAEQABgWGB7SAQg0NzU5ajBqNKgCALACAA&sourceid=chrome&ie=UTF-8

Secretaria de salud. 2013. NORMA OFICIAL MEXICANA 043-SSA2-2012.SERVICIOS BÁSICOS DE SALUD. *Promoción y educación para la salud en materia alimentaria*. Recuperado de https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5285372

S. Martel & R.Heilinton. (2018). *Materiales auditivos y aprendizaje del inglés en segundo de secundaria*. Recuperado de <https://core.ac.uk/download/pdf/288302596.pdf>

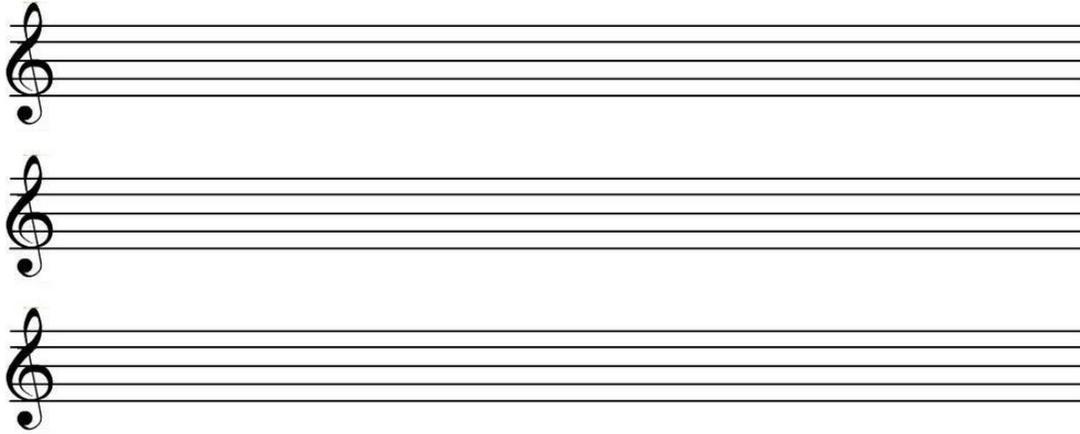
S. Olivares, J. Snel, M. McGrann y P. Glasauer. *Educación en nutrición en las escuelas primarias* Recuperado de https://www.researchgate.net/profile/SoniaOlivares/publication/268015863_Educacion_en_nutricion_en_las_escuelas_primarias/links/5697bb9008aec79ee32b4788/Educacion-en-nutricion-en-las-escuelas-primarias.pdf

Universidad Autónoma de Tlaxcala. (2019) *Factores que influyen en el aprendizaje de los niños de 3er año de primaria*. Recuperado de <https://centrodeinvestigacioneducativauatx.org/pdf2019/E191.pdf>

Universidad de Piura. (2020) *Influencia de la música en los seres humanos*. Recuperado de <https://www.udep.edu.pe/hoy/2020/08/influencia-de-la-musica-en-los-seres-humanos/#:~:text=La%20m%C3%BAsica%20fortalece%20el%20aprendizaje,velocidad%20de%20las%20ondas%20cerebrales.>

ANEXOS

ANEXO 1. PENTAGRAMA



ANEXO 2. DISPOSICIONES GENERALES Y ESPECIFICAS DE LA NOM-043-SSA2-2012. SERVICIO BÁSICO DE SALUD EN MATERIA DE ALIMENTACIÓN

Disposiciones generales y disposiciones específicas de la NOM 043

4. Disposiciones Generales

4.1 Las actividades operativas de orientación alimentaria deben ser efectuadas por personal capacitado o calificado con base en la instrumentación de programas y materiales planificados por personal calificado, cuyo soporte técnico debe ser derivado de la presente norma.

4.2 La orientación alimentaria debe llevarse a cabo mediante acciones de educación para la salud, haciendo énfasis en el desarrollo de capacidades y competencias, participación social y comunicación educativa.

4.3 Criterios generales de la alimentación.

4.3.1 Los alimentos se agruparán en tres grupos:

Verduras y frutas

Cereales

Leguminosas y alimentos de origen animal

4.3.2 Al interior de cada grupo se deben identificar los alimentos y sus productos conforme a la herramienta gráfica El Plato del Bien Comer (Apéndice Normativo A).

4.3.2.1 Se debe promover el consumo de verduras y frutas regionales y de la estación, en lo posible crudas y con cáscara, ya que incorporarlas a la alimentación diaria ayuda a reducir la densidad energética de la dieta, y además son fuente de carotenos, de vitaminas A y C, de ácido fólico y de fibra dietética y dan color y textura a los platillos, así como otras vitaminas y nutrimentos inorgánicos (Apéndice Informativo B).

4.3.2.2 Se debe recomendar el consumo de cereales, de preferencia de grano entero y sus derivados integrales sin azúcar adicionada y tubérculos. Se destacará su aporte de fibra dietética y energía (Apéndice Informativo B).

4.3.2.3 Se debe promover la recuperación del consumo de la amplia variedad de frijoles y la diversificación con otras leguminosas: lentejas, habas, garbanzos y arvejas, por su contenido de fibra y proteínas.

4.3.2.4 Se debe recomendar el consumo de pescado, aves como pavo y pollo sin piel y carne magra, asadas, horneadas, cocidas, así como leche semidescremada o descremada por su menor contenido de grasa saturada.

4.3.2.5 En el caso de la población adulta, se debe recomendar la moderación en el consumo de alimentos de origen animal por su alto contenido de colesterol y grasa saturada, excepto pescado, aves como pavo y pollo sin piel, carne magra, y leche semidescremada o descremada.

4.3.2.6 Se debe informar sobre las ventajas y la importancia de la combinación y variación de los alimentos.

4.3.2.6.1 Se debe recomendar que en cada tiempo de comida se incluyan alimentos de los tres grupos (Apéndice Normativo A). Se hará énfasis en las combinaciones de alimentos que produzcan un efecto sinérgico entre sus nutrimentos, aumenten su rendimiento o su biodisponibilidad.

4.3.2.6.2 Se debe destacar la importancia de combinar cereales con leguminosas para mejorar la calidad de las proteínas y el índice glucémico.

4.3.2.6.3 Se debe recomendar la combinación de alimentos fuente de vitamina C con alimentos que contengan hierro, conforme al Apéndice Informativo B.

4.3.2.6.4 Se debe insistir en la importancia de variar la alimentación e intercambiar los alimentos dentro de cada grupo. Esto da diversidad a la dieta.

4.3.2.6.5 Se debe insistir en la importancia de la moderación en la alimentación considerando la frecuencia en el consumo y el tamaño de las porciones.

4.3.2.7 Se debe promover el consumo de agua simple potable como fuente principal de hidratación.

4.3.3 Se debe promover la lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses de vida y a partir del sexto mes de vida la alimentación complementaria.

4.3.4 Se debe recomendar la higiene al preparar, servir y comer los alimentos. Se debe poner énfasis en la observancia de las prácticas de higiene en la preparación de los alimentos, como se señala en la Norma Oficial Mexicana NOM-251-SSA1-2009, Prácticas de higiene para el proceso de alimentos, bebidas o suplementos alimenticios; lavar y desinfectar verduras y frutas, utilizar agua para consumo humano, los riesgos de la presencia de animales en los sitios de preparación de alimentos, la higiene personal, la limpieza de utensilios y el almacenamiento de los alimentos (Apéndice Informativo C).

4.3.5 Se debe señalar la forma mediante la cual se optimice el beneficio costo, derivado de la selección, preparación y conservación de alimentos.

4.3.6 Se deben identificar y revalorar los alimentos autóctonos y regionales y recomendar la utilización de técnicas culinarias locales que no tengan un efecto negativo en la salud. Se promoverá el consumo de alimentos preparados con hierbas y especias de la cocina tradicional de cada región.

4.3.7 Se debe promover y orientar, sobre la consulta y el entendimiento de las etiquetas de los alimentos procesados para conocer sus ingredientes, información nutrimental, modo de uso, forma de conservación, así como fecha de caducidad o consumo preferente.

4.3.8 Se debe recomendar las técnicas culinarias que promuevan la adecuada utilización de los alimentos en la elaboración de los platillos, con el propósito de conservar tanto los nutrimentos y sus características sensoriales (sabor, color, aroma y textura) así como reducir los desperdicios.

4.3.9 Se debe señalar la forma más adecuada de conservar la inocuidad de los alimentos para la utilización de los sobrantes en la preparación de nuevos platillos.

4.4 Prevención de enfermedades relacionadas con la alimentación.

4.4.1 Se debe señalar que las deficiencias y los excesos en la alimentación predisponen al desarrollo de desnutrición, caries, anemia, deficiencias de nutrimentos, obesidad, aterosclerosis, diabetes mellitus, cáncer, osteoporosis e hipertensión arterial, entre otros padecimientos.

4.4.2 Se deben señalar los factores de riesgo, en particular los relacionados con la dieta y los asociados en la génesis de las enfermedades crónicas degenerativas.

4.4.3 Se deben indicar los factores de riesgo así como los signos y síntomas asociados con la desnutrición.

4.4.3.1 Se debe establecer cómo mejorar la alimentación de la población infantil en riesgo de o con desnutrición considerando su contexto socioeconómico y cultural.

4.4.3.2 Se debe señalar que los procesos infecciosos, las diarreas y la fiebre, producen un aumento en el gasto energético, por lo cual se debe continuar con la alimentación habitual, aumentar la ingestión de líquidos, sobre todo agua y Vida Suero Oral, evitando alimentos irritantes o ricos en fibra insoluble.

4.4.4 Se deben indicar los factores de riesgo de sobrepeso y obesidad e informar a la población sobre las consecuencias de estas últimas.

4.4.4.1 Se debe señalar que las dietas que carecen de fundamento científico no son recomendables para la salud.

4.4.5 Se debe orientar a las personas para moderar el consumo de productos con edulcorantes calóricos, así como de alimentos de sabor agrio, sobre todo entre comidas, para prevenir la caries.

4.4.5.1 Se debe orientar a las personas para cepillar en forma adecuada sus dientes, principalmente después del consumo de cualquier alimento.

4.4.6 Se debe promover la actividad física en las personas de acuerdo a su edad y sus condiciones físicas y de salud.

4.4.7 Se debe promover la vigilancia del índice de masa corporal y del perímetro de la cintura en adultos, la vigilancia de las curvas de crecimiento y el índice de masa corporal en los niños y adolescentes para conocer el estado de nutrición en que se encuentran. (Apéndice Normativo C).

4.4.8 Se debe señalar que los niños y las niñas en edad preescolar y las mujeres en edad reproductiva, particularmente la mujer embarazada, están en riesgo de padecer anemia por lo que pueden requerir suplementación con hierro, bajo estricta vigilancia médica.

4.4.9 Se debe informar acerca de la importancia de moderar la ingestión de alimentos con alto contenido de azúcares refinados, colesterol, ácidos grasos saturados, ácidos grasos trans, sodio y recomendar la utilización preferente de aceites vegetales.

4.4.10 Se debe promover el consumo de verduras, frutas y leguminosas como fuente de fibra dietética y nutrimentos antioxidantes. Asimismo, se promoverá el consumo de cereales integrales y sus derivados como fuente de fibra dietética.

4.4.11 Se debe promover el consumo de alimentos que sean fuentes de calcio, como tortilla de maíz nixtamalizado, leche y derivados lácteos, charales y sardinas, quelites y verduras de hoja verde.

4.4.12 Se debe recomendar formas de preparación de alimentos para moderar el uso de sal, promoviendo el uso de hierbas y especias, así como la técnica correcta para desalar los alimentos con alto contenido de sodio.

4.4.13 Se debe informar la conveniencia de moderar el consumo de alimentos ahumados, que contengan nitritos o nitratos (embutidos), y de alimentos directamente preparados al carbón o leña.

4.4.14 Se debe informar y sensibilizar acerca de la importancia del papel socializador de la alimentación, dándole el justo valor a la familia y al entorno social y cultural del individuo o grupo.

4.4.15 Se debe insistir a la población no realizar otras actividades que interfieran con la percepción del hambre y la saciedad, mientras come.

4.5 Se debe orientar en materia de alimentación correcta al personal encargado de la salud, de la planeación de menús, de la elaboración y de la distribución de los alimentos en los centros de trabajo.

4.5.1 Los patrones que otorguen ayuda alimentaria a sus trabajadores debe apegarse a los lineamientos descritos en la presente norma y asegurar que se cumpla con las características de una dieta correcta.

4.5.2 La ayuda alimentaria que se otorgue a los trabajadores por medio de la modalidad de despensas, habrá de orientarse a la adquisición de los alimentos que forman parte de los grupos contenidos en el Apéndice Normativo A.

4.6 Toda difusión de mensajes o información en materia alimentaria que sea transmitida a través de una herramienta de difusión debe cumplir con lo dispuesto en el contenido de esta norma, para que estén acorde con las características de la alimentación correcta.

5. Disposiciones Específicas

5.1 Se debe orientar a la población para planificar y distribuir la dieta familiar de acuerdo a la edad, estado de salud y nutrición de las personas que la integran, considerando los recursos económicos, disponibilidad de alimentos, costumbres y condiciones higiénicas.

5.2 Mujer embarazada

5.2.1 A toda mujer en edad reproductiva se le recomendará consumir ácido fólico en los tres meses previos al embarazo y hasta la semana doce de gestación. Asimismo, se indicará que se incrementan las necesidades de hierro, fósforo, vitamina D y calcio.

5.2.2 Se debe indicar que en el embarazo el aporte energético debe adaptarse a la edad, estado de salud y nutrición de la mujer embarazada (Apéndice informativo D), así como a la edad de gestación para lograr una ganancia de peso correcto.

5.2.3 El estado de nutrición de los y las recién nacidas está íntimamente ligado con el estado de nutrición de la madre, antes, durante y después del embarazo. Se debe enfatizar en las medidas indicadas en la Norma Oficial Mexicana NOM-007-SSA2-1993, Atención de la mujer durante el embarazo, parto y puerperio y del recién nacido. Criterios y procedimientos para la prestación del servicio y, en particular, en lo que se refiere a la prevención de la anemia (Apéndice Informativo E) y la promoción de las ventajas de la lactancia materna exclusiva (Apéndice Informativo F).

5.3 Mujer en periodo de lactancia

5.3.1 Se debe indicar que la práctica de la lactancia incrementa las necesidades de energía y nutrimentos, especialmente de calcio y fósforo por arriba incluso de las necesidades de la mujer embarazada, por lo que podría ser necesario aumentar el consumo de alimentos y líquidos de acuerdo con su estado de salud, nutrición y actividad física.

5.4 Grupo de edad menor de seis meses

5.4.1 Se debe destacar que el crecimiento es uno de los factores que aumentan las necesidades nutrimentales del niño o la niña. Se debe vigilar el crecimiento de las y los niños como se señala en la NOM-031-SSA2-1999, para la atención a la salud del niño.

5.4.2 Se debe promover el inicio de la lactancia materna en la primera media hora de vida continuando a libre demanda hasta el sexto mes en forma exclusiva. A partir de esta edad, además de iniciar la alimentación complementaria continuar la lactancia materna hasta los dos años de edad.

5.4.3 Se debe explicar que la lactancia materna exclusiva implica que no es necesario dar ningún otro líquido, incluso agua (Apéndice Informativo F).

5.4.4 Se debe promover las ventajas de la lactancia materna frente a los sucedáneos, así como hacer énfasis en los riesgos que implica una falta de higiene, la inadecuada dilución y la adición innecesaria de otros ingredientes en su preparación.

5.5 Grupo de edad de seis a doce meses

5.5.1 Se debe destacar que el niño o la niña, además de la leche materna o en su caso sucedáneos, deben recibir otros alimentos preparados en forma apropiada, a partir del sexto mes de vida (Apéndice Normativo B y Apéndice Informativo A).

5.5.2 Se debe promover que antes de amamantar al niño o niña debe dársele de la misma comida que consume el resto de la familia, adecuando la preparación, los utensilios, las cantidades y el número de comidas (3 comidas mayores y 2 colaciones) de acuerdo con sus necesidades. Se recomendará el uso de tazas, vasos y cucharas para la ingestión de líquidos, en lugar de biberones.

5.5.3 Se debe recomendar a los integrantes de la familia que en la preparación de los alimentos se modere la adición de azúcares, edulcorantes y sal, respetando el sabor original y natural de los alimentos para que el niño o la niña aprenda a distinguirlos y degustarlos. (Apéndice Normativo B)

5.5.4 Se debe promover que la familia propicie un ambiente afectivo al niño o niña a la hora de tomar sus alimentos, así como permitirle experimentar los estímulos sensoriales que le proporcionan los alimentos, incluyendo su manipulación. También se indicará que se deben respetar, sus gustos, preferencias y expresiones de saciedad. Se debe exponer repetidamente al niño o niña a una variedad de alimentos en preparaciones y presentaciones diferentes para fomentar su aceptación.

5.5.5 Se debe destacar que el crecimiento es uno de los factores que aumentan las necesidades nutrimentales del niño o la niña. Se debe vigilar el crecimiento de las y los niños como se señala en la Norma Oficial Mexicana NOM-031-SSA2-1999, para la atención a la salud del niño.

5.6 Grupo de edad de uno a cuatro años

5.6.1 Se debe promover que los y las integrantes de la familia propicien un ambiente afectivo al niño o la niña a la hora de tomar sus alimentos, así como permitirle experimentar los estímulos

sensoriales que éstos le proporcionan, incluyendo su manipulación. También se indicará que se deben respetar, sus gustos, preferencias y expresiones de hambre y saciedad.

5.6.2 Se debe indicar que en esta etapa de la niñez disminuye la ingestión diaria, pues el crecimiento se desacelera; la comida se debe ofrecer en bocados pequeños y concediéndole el tiempo suficiente para ingerirla, para evitar el desarrollo de hábitos alimentarios incorrectos. Se indicará que se deben respetar, sus gustos, preferencias y expresiones de hambre y saciedad. También se debe exponer repetidamente al niño o niña a una variedad de alimentos en preparaciones y presentaciones diferentes.

5.6.3 Se debe fomentar el ofrecerles al niño o la niña la misma comida que ingiere el resto de la familia, adecuando a sus necesidades las porciones, el número de comidas (3 comidas mayores y 2 colaciones) y los utensilios.

5.6.4 Se debe vigilar el crecimiento de las y los niños en esta etapa como se señala en la Norma Oficial Mexicana NOM-031-SSA2-1999, para la atención a la salud del niño.

5.7 Grupo de edad de cinco a nueve años

5.7.1 Se debe promover la vigilancia de la alimentación del niño o la niña. Se señalará que en esta etapa se tiene inclinación hacia algunos sabores dulces, salados o ácidos. Se orientará hacia la moderación en el consumo de alimentos con estos sabores.

5.7.2 Se debe promover, según el caso, el hábito de desayunar o comer antes de ir a la escuela y que los refrigerios escolares estén preparados con higiene, sean de fácil conservación y contribuyan a la integración de alimentación correcta.

5.7.3 Se debe orientar a este grupo de edad para que seleccione y consuma alimentos variados y en condiciones higiénicas.

5.7.4 Se debe vigilar el crecimiento de las y los niños en esta etapa como se señala en la Norma Oficial Mexicana NOM-031-SSA2-1999, para la atención a la salud del niño.

5.8 Grupo de edad de diez a diecinueve años

5.8.1 Se debe informar que durante esta etapa se acelera el crecimiento, el cual debe vigilarse como se señala en la Norma Oficial Mexicana NOM-031-SSA2-1999, para la atención a la salud del niño, por lo que debe ajustarse la cantidad ingerida de la dieta correcta, de acuerdo con la disponibilidad familiar y la actividad física, con especial atención en el aporte de hierro, calcio y ácido fólico (Apéndice Informativo B).

5.8.2 Se debe orientar a este grupo de edad para que seleccione, prepare y consuma alimentos variados y en condiciones higiénicas.

5.8.3 Se debe orientar sobre los indicadores de riesgo en la aparición de trastornos de la conducta alimentaria y sobre la necesidad de referir los casos a los especialistas adecuados.

5.8.4 Se debe indicar a las personas que realizan actividad física intensa por razones laborales, deportivas o recreativas que, debido a su mayor gasto energético es necesario mantener una dieta correcta e incrementar el consumo de agua simple potable.

5.9 Grupo de edad de veinte a cincuenta y nueve años

5.9.1 Se debe orientar, principalmente a la mujer, acerca de las principales fuentes dietéticas de calcio, hierro y ácido fólico (Apéndice Informativo B).

5.9.2 Se debe indicar a las personas que realizan actividad física intensa por razones laborales, deportivas o recreativas que, debido a su mayor gasto energético es necesario mantener una dieta correcta e incrementar el consumo de agua simple potable.

5.10 Grupo de edad de sesenta años y más

5.10.1 Se debe indicar que a pesar de que este grupo de edad suele requerir menor cantidad de energía, con frecuencia la alimentación es insuficiente e inadecuada, por lo que está en riesgo de enfermedades como desnutrición u obesidad. Por lo tanto, se debe promover la integración a la dieta correcta, tomando en cuenta las condiciones motrices, funcionales (salud bucal y otras), sensoriales, de estado de ánimo y de salud. Se debe fomentar la actividad física y mental.

5.10.1.1 Se debe considerar que en este grupo de edad, generalmente la actividad física disminuye de manera importante, por lo que es necesario adecuar la ingestión al gasto energético para evitar problemas de sobrepeso y obesidad.

5.10.2 Se debe fomentar el consumo de alimentos haciendo énfasis en el consumo de hierro, calcio, fibras dietéticas y agua simple potable y fraccionar la dieta en más de tres comidas al día. (Apéndice informativo B).

5.10.3 Se debe indicar a las personas de este grupo de edad que realizan actividad física intensa por razones laborales, deportivas o recreativas que, debido a su mayor gasto energético es necesario mantener una dieta correcta e incrementar el consumo de agua simple potable.

6. Concordancia con normas internacionales y mexicanas

Esta Norma no tiene concordancia con otras normas internacionales ni mexicanas por no existir referencia alguna en el momento de su elaboración.