



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA
UNIDAD XOCHIMILCO

División de Ciencias Biológicas y de la Salud
Licenciatura en Nutrición Humana

Informe de Servicio Social:

Planeación, ejecución y evaluación de políticas de nutrición en
CENDIS (CENDI de la Alcaldía Gustavo A Madero)

Alumna:

Marisol Iustrillo Cobos matricula 99234714



Planeación, ejecución y evaluación de políticas de nutrición en CENDIS
Asesor interno: Mtro. Rafael Díaz García

Octubre 2024.

Contenido

I Datos generales y matrícula de quien prestó el servicio social;	3
II Lugar y periodo de realización;	3
III Unidad, división y licenciatura que cursa o haya cursado;	3
IV Nombre del plan, programa o proyecto en el que se participó;.....	3
V Nombre de la persona asesora;.....	3
VI. Introducción	4
Justificación.	9
VII.- Objetivos.....	11
Objetivo General	11
Objetivos específicos:	11
VIII Metodología utilizada;	12
Diseño de estudio	12
Universo.....	12
Criterios de inclusión.....	13
Lugar de realización.....	14
Duración y etapas	15
Criterios de evaluación.....	15
Diagrama de bloques	17
Materiales:	17
IX Actividades realizadas;	21
X Objetivos y metas alcanzados;	29
XI Resultados y conclusiones;.....	30
Resultados de la evaluación de procesos y/o impacto.....	30
Conclusiones	31
XII Recomendaciones;	32
XIII. Bibliografía	34

I Datos generales y matrícula de quien prestó el servicio social;

Marisol Iustrillo Cobos matricula 99234714

II Lugar y periodo de realización;

(CENDI de la Alcaldía Gustavo A Madero)

Fecha: Del 01 de septiembre del 2005 al mes de 15 de marzo del 2006

Fecha de conclusión del informe noviembre del 2024

III Unidad, división y licenciatura que cursa o haya cursado;

Universidad Autónoma Metropolitana de la Unidad Xochimilco

División de Ciencias Biológicas y de la Salud

Licenciatura en Nutrición Humana

IV Nombre del plan, programa o proyecto en el que se participó;

Planeación, ejecución y evaluación de políticas de nutrición en CENDIS (CENDI de la Alcaldía Gustavo A Madero)

V Nombre de la persona asesora;

Asesor Interno

Mtro. Rafael Díaz García

VI. Introducción

La educación inicial de México trata las formas y procedimientos que se utilizan para atender, conducir, estimular y orientar al niño, sean estas desarrolladas en la vida diaria o a través de una institución específica.

En particular se entiende como un proceso de mejoramiento de las capacidades de aprendizaje del infante, de sus hábitos de higiene, salud y alimentación del desarrollo de las habilidades para la convivencia y la participación social y sobre todo de la formación de valores y actitudes de respeto y responsabilidad en los diferentes ámbitos de la vida social de los niños.

Esta concepción se ha configurado en el transcurso de varias décadas en las cuales ha privado un determinado sentido en la educación de los niños pequeños que va desde una acción de beneficio social hasta una acción de intencionada con carácter formativo.

Las acciones de atención a los menores se encuentran inscritas en la cultura misma del grupo social en el cual se desarrollan.

Las culturas mesoamericanas tenían una concepción del niño, la cual deja entrever los cuidados y las atenciones que recibían. Dentro de la estructura familiar, el niño ocupaba un lugar importante los aztecas, los mayas, toltecas, chichimecas se referían a él como piedra preciosa, colibrí, piedra de jade, flor pequeña, manifestando el cuidado y el respeto que sentían por ellos. La conquista española, además de significar un cambio cultural, una modificación de valores y carencias trajo consigo una gran cantidad de niños huérfanos y desvalidos. En esta situación, la participación de los religiosos fue decisiva ya que fueron ellos los que se dieron a la tarea de educarlos y cuidarlos, su labor estaba básicamente a la conversión religiosa.

Consolidada la época colonial las casas de expósitos fueron las únicas instituciones de atención infantil. Su labor se limitaba al cuidado y alimentación de los niños a graves de las amas y eran administradas por religiosas. Los niños permanecían en estas casas hasta los seis años y si no eran adoptados, se le enviaba a un hospicio. Estos últimos fueron

creados en apoyo a la externa pobreza de las familias que se veían en la incapacidad de proporcionar a sus hijos cuidados adecuados, lo que causaba mortandad y orfandad.

De los años posteriores a la independencia de México, no se tienen noticias sobre la existencia de instituciones dedicadas a la atención de los niños pequeños.

Los primeros esfuerzos que se pueden identificar respecto a la atención de los niños menores de 4 años los podemos ubicar hacia el año de 1837, cuando en el mercado de volador se abre un local para atenderlos. Este, junto con a la casa de asilo de la infancia fundada por la emperatriz Carlota 1865, son las primeras instituciones para el cuidado de los hijos de las madres trabajadoras de las que tiene referencia. En 1869, se crea el asilo de la casa de San Carlos, en donde los pequeños recibían alimento además de cuidado.

En 1928, se organiza la asociación nacional de protección a la infancia que sostiene diez hogares infantiles, los cuales en 1937 cambian su denominación por las guarderías, en ese mismo periodo la secretaría de salubridad y asistencia hoy secretaria de salud, funda otras guarderías, algunas de ellas contaron con el apoyo de comités privados, además establece, dentro de la misma, el departamento de asistencia social infantil.

En 1939, cuando el presidente Lázaro Cárdenas convierte los talleres fabriles de la nación encargados de fabricar los equipos y uniformes del ejército en una cooperativa, incluye en el mismo decreto la fundación de una guardería para los hijos de las obreras de la cooperativa.

A partir de entonces, la creación de estas instituciones se multiplica en las dependencias oficiales y particulares como respuesta a la demanda social del servicio, originada por la cada vez más creciente incorporación de la mujer a la vida productiva de la nación.

En 1943, la secretaría de salubridad y asistencia implementa programas de higiene, asistencia materno-infantil y desayunos infantiles, y se crean el instituto mexicano del seguro social IMSS y el hospital infantil de la ciudad México, ambos con beneficio para la infancia. Posteriormente, en 1944 por decreto presidencial, se dispone la constitución de

los programas de protección materno infantil y de la asistencia médica general para los derechohabientes.

Con el presidente Miguel Alemán Valdez, de 1946 a 1952, se establecen una serie de guarderías dependientes de organismos estatales secretaria de hacienda y crédito público, secretaria de agricultura, secretaria de recursos hidráulicos, secretaria de patrimonio nacional y presupuesto, etc. Y de paraestatales IMSS, PEMEX, así como la primera guardería del departamento del distrito federal, creada a iniciativa de un grupo de madres trabajadoras de la tesorería, quienes la sostenían, más tarde, el gobierno se hace cargo de esta y de una segunda construida después.

En 1959, bajo el régimen de Adolfo López Mateos, se promulgo la ley del instituto de seguridad y servicios sociales para los trabajadores del estado, ISSSTE, donde se hace referencia al establecimiento de estancias infantiles como una prestación para madres derechohabientes. En el inciso e del artículo 134 constitucional, se instauran como derechos laborales de los trabajadores al servicio del estado aspectos relacionados con la maternidad, lactancia y servicios de guarderías, adquiriendo con esto un carácter institucional.

En diciembre de 1976, por acuerdo del licenciado Porfirio Muñoz Ledo, entonces secretario de educación pública, se crea la dirección general de centros de bienestar social para la infancia, con facultades para coordinar y normar, no solo las guarderías de la secretaria de educación pública, sino también aquellas que brindaban atención a los hijos de las madres trabajadoras en otras dependencias. De esta forma cambia la denominación de guarderías por la de centros de desarrollo infantil CENDI. y se les da un nuevo enfoque: el de ser instituciones que se proporcionan educación integral al niño, lo cual incluye el brindarle atención nutricional, asistencial y estimulación para su desarrollo físico, cognitivo y afectivo social. Asimismo, se empezó a contar con un equipo técnico y con capacitación del personal dentro de los centros de desarrollo infantil, y se crearon los programas encaminados a normar las áreas técnicas.

El 27 de febrero de 1978, a través del reglamento interior de la secretaria, se deroga la denominada dirección general de centros de bienestar social para la infancia y se le

nombra dirección general de educación materno infantil, ampliando considerablemente su cobertura tanto en el distrito federal como en el interior de la república mexicana.

En 1979, se recupera la escuela para auxiliares educativos de guarderías que dependía de la secretaría del trabajo; se le cambia el nombre por el de la escuela para asistentes educativos y se implementa un nuevo plan de estudios acorde a las necesidades de este servicio en los centros de desarrollo infantil.

Descripción de la institución y su política alimentaria

Que es un CENDI

Tradicionalmente a este tipo de instituciones se les conocía como guarderías, pero últimamente. Y como respuesta a la inquietud por solidificar y desarrollar integralmente las aptitudes y potencialidades de los niños, se les ha llamado centros de desarrollo infantil CENDI.

Objetivo de la institución

El objetivo fundamental del CENDI será cuidar el desarrollo armónico e integral de los niños durante su permanencia en el mismo.

Para este objetivo se logre es necesario contar con una organización que tome en cuenta las necesidades y características de los niños su edad y su nivel de madurez, así como su participación familiar.

Todo ello con el propósito de lograr un proceso educativo acorde con las relaciones que se establezcan con los miembros de la comunidad. A través del proceso enseñanza aprendizaje se alcanza el desarrollo biopsicosocial que integra, adecuadamente, al niño a la sociedad.

A qué edad pueden asistir los niños al CENDI

Desde los 40 días de nacido hasta los 6 años. Los pequeños se agrupan, de acuerdo con su edad, de la siguiente manera.

- Lactantes de 40 días a 1 año 6 meses
- Maternales de 1 año 7 meses a 3 años 11 meses
- Preescolares de 4 años a 5 años 11 meses

Que personal labora en un CENDI

Son trabajadores especialistas en cada una de las áreas, habrá educadoras, puericultistas, asistentes educativos, medico, psicólogo, trabajadora social, etc. Es decir, todos los elementos que requieren la educada educación y atención a los niños que asistan.

Justificación.

Es importante conocer las distintas etapas por las que pasan los niños, para comprender mejor las pautas alimenticias y las exigencias nutricionales de cada momento. En la edad preescolar, la que corresponde al periodo de 3 a 6 años, el niño ya alcanzado una madurez completa de los órganos y sistemas que intervienen en la digestión, absorción y metabolismo de los nutrientes. Es una etapa de crecimiento más lento y estable, en la que los niños ganan una medida de 2 kilos, y de 5 a 6cm de talla al año.

En esta etapa los niños desarrollan una gran actividad física, por la que su gasto energético aumentará considerablemente, por lo que deberá adaptar su consumo de calorías, a la nueva realidad. Desde el punto de vista del desarrollo psicomotor, el niño ha alcanzado un nivel que le permite una correcta manipulación de los utensilios empleados durante las comidas, siendo capaz de usarlos para llevar los alimentos a la boca.

Una de las características específicas de esa edad es el rechazo a los alimentos nuevos, por el temor a lo desconocido. Se trata de una parte normal del proceso. El niño preescolar puede reconocer y elegir los alimentos al igual que el adulto. Normalmente el niño tiende a comer lo que ve comer a sus padres y otras debido a las influencias externas.

Los niños en edad preescolar edades de 4 a 5 años están todavía desarrollando sus hábitos alimenticios y necesitan incentivos para comer comidas y bocados entre comidas sanos. Necesitan supervisión a la hora de la comida ya que ellos están aprendiendo a masticar y tragar.

Proporcionar bocados entre comidas programados regularmente y limitar las comidas no planeadas. No debe permitirse un mal comportamiento entre comidas. Debe enfocarse en la comida, no jugar con los alimentos ni jugar en la mesa, así como ofrecer una variedad de alimentos y hacer que la hora de la comida sea agradable, tranquila como sea posible. Una recomendación es no obligar al niño a que coma ya que esto puede provocar al crecer que coman demasiado y en exceso lo que puede provocar que los niños engorden demasiado. Hay que tomar mucho en cuenta que los niños aprenden de sus padres y de sus maestros cuando van a los CENDIS.

Desde hace tiempo existen lugares para dejar a los niños al cuidado de otras personas por el simple hecho que los padres deben trabajar para cubrir sus necesidades materiales. Así que al pasar el tiempo se crearon instituciones para cuidar a los niños, así se crearon los CENDIS y así que al pasar el tiempo han ido evolucionando para convertirse en verdaderos centros de atención para los niños y en la actualidad ya cuentan con diferentes áreas de atención como, atención médica, psicológica, nutrición.

En esta última el objetivo primordial es brindarle al menor una mejor alimentación que sea equilibrada y adecuada a la edad de los niños y propiciando un óptimo desarrollo y la adquisición de buenos hábitos de alimentación para el futuro.

Así es como se hace necesario el interés de incursionar personal de nutrición calificado para informar orientar y proporcionar la información necesaria para cubrir las necesidades nutrimentales de los niños a cierta edad y cuando consuman alimentos dentro de la institución como fuera y los padres tengan el interés y la paciencia para fomentar buenos hábitos de alimentación.

Para combatir desde la escuela el sobrepeso y la obesidad se requiere participación permanente de docentes, directivos, supervisores, jefes de sector, personal de apoyo, alumnos, sociedad civil, industria alimentaria, pero, principalmente, la participación de personal de nutrición.

VII.- Objetivos

Objetivo General

Conocer y analizar los programas de alimentación de los niños de 3 a 5 años.

Objetivos específicos:

- Determinar las cantidades y balancear los alimentos que necesita el menor.
- Capacitar al personal encargado de la planeación de las políticas y programas de alimentación.
- Elaborar carteles para la orientación a padres de familia y a los niños sobre nutrición.

VIII Metodología utilizada;

Diseño de estudio

Este estudio forma parte del interés de la misma población y se presenta la información correspondiente a estos centros de desarrollo infantil ya que las profesoras están interesadas por la alimentación de los niños y formarles un hábito alimenticio desde pequeños así evitar posteriormente todos los trastornos de la alimentación que se presentan a través de los años siguientes.

Se realizaron notas sobre lo que se encontró en cada uno de los CENDIS ya visitados cada uno en un tiempo determinado para ver las ventajas y desventajas, aunque observe varias diferencias entre cada uno.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	Lácteo Cereales Fruta	Lácteo Cereales Fruta	Lácteo Cereales Fruta	Lácteo Cereales Fruta	Lácteo Cereales Fruta	Lácteo Cereales Fruta	Lácteo Cereales Fruta
Media mañana	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Comida	Legumbre Arroz Verdura Fruta	Verdura Carne Fruta	Legumbre Verdura Pescado Fruta	Verdura Patata Carne	Pasta Verdura Carne	Verdura Patata Pescado	Verdura Carne Fruta
Merienda	Fruta, lácteo o pan	Fruta, lácteo o pan	Fruta, lácteo o pan	Fruta, lácteo o pan	Fruta, lácteo o pan	Fruta, lácteo o pan	Fruta, lácteo o pan
Cena	Ensalada Pescado Patata Fruta	Verdura Pasta Huevo Fruta	Ensalada Carne Lácteo	Pasta Ensalada Pescado Fruta	Ensalada Arroz Huevo Fruta	Ensalada Pasta Carne Fruta	Ensalada Patata Huevo Lácteo
Receña	Lácteo	Lácteo	Lácteo	Lácteo	Lácteo	Lácteo	Lácteo

Universo

EL universo de este estudio está conformado por niños de nivel socioeconómico bajo y medio, que acuden a los CENDIS para su cuidado, mientras sus madres trabajan. Asisten y en un horario de 7am a 14:00 pm y pueden ser recibidos desde los 2 años hasta los 5 años.



Criterios de inclusión

Fueron incluidos en el estudio los niños con los siguientes requisitos:

- Asistir diariamente al centro de desarrollo infantil
- Contar con la edad
- Comer en la estancia





Lugar de realización

- Dirección general de CENDIS en zona territorial núm. 1

Realice mi servicio social en cuatros centro de desarrollo infantil,

1. Zonal 1
2. Cuchilla del tesoro
3. Aragón 4



Duración y etapas

La duración será de seis meses contados a partir del mes de septiembre de 2005 hasta febrero del 2006.

Mes	Objetivos
Septiembre	<ul style="list-style-type: none">● Conocer las instalaciones, así como también con que servicios cuenta la institución.● Recibir y supervisar los abarrotes que lleguen en buenas condiciones.● Supervisar al personal y que tengan un buen manejo de los alimentos.● Supervisar y observar al personal de cocina para saber Si el manejo de los alimentos es el correcto, así como la manipulación de estos.
Octubre	<ul style="list-style-type: none">● Realizar anotaciones de lo que es inadecuado, así como la corrección de estos.● Tomar en cuenta los recursos económicos y en base a esto realizar una mejora.● Realizar carteles alusivos al tema de manejo higiénico de los alimentos ejemplo, lávate las manos, cepilla tus dientes. Etc.
Noviembre	<ul style="list-style-type: none">● Realizar algunos menús como propuestas para elaborarlos mes por mes.● Dar seguimiento al recibir tanto abarrotes como perecederos.● Participar en algunas ocasiones en el elaborado del producto.
Diciembre	<ul style="list-style-type: none">● Dar pláticas tanto a cocineras, padres de familia como también a niños de llevar una buena alimentación.● Dar a conocer los diferentes grupos de alimentos que den nutrientes, así como las cantidades adecuadas que se deben consumir.● Dar a conocer en un cartel del plato del bien comer.
Enero	<ul style="list-style-type: none">● Dar seguimiento si se cumplen o no con las mejoras del servicio.● Tener ya una visión amplia en este servicio, así como ventajas y desventajas de este.● Seguir o continuar con mi labor de orientar a la gente para tener no un buen servicio sino un excelente servicio para los niños.

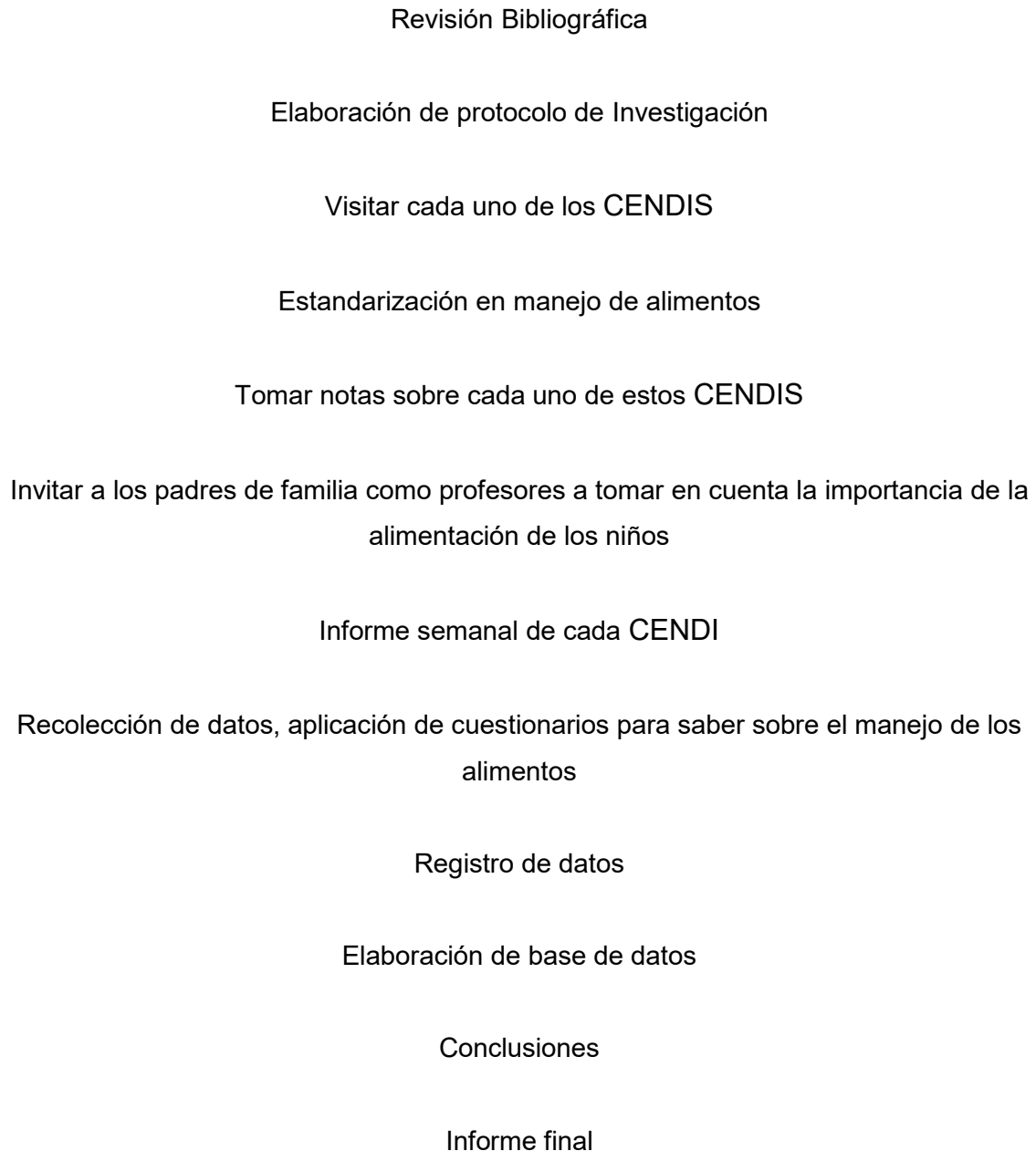
Criterios de evaluación

- ❖ Observar que la institución cuente con el saneamiento adecuado.
- ❖ Respetar los horarios de entrada, desayuno y comidas.

- ❖ Que el personal tenga conocimiento del adecuado manejo de los alimentos.
- ❖ Servir las raciones de los alimentos adecuadas para cada niño
- ❖ Cocinar adecuadamente cada uno de los alimentos
- ❖ Observar la limpieza personal de las cocineras
- ❖ Realizar adecuada elección de verduras y frutas.
- ❖ Seguir con las indicaciones del menú
- ❖ Tomar en cuenta las instalaciones que sean adecuadas.



Diagrama de bloques



Materiales:

- ❖ Lápices
- ❖ Plumas
- ❖ Hojas de papel bond
- ❖ Papel rota folio

- ❖ Lápices de colores
- ❖ Proyector de transparencias
- ❖ Lamina de proyección
- ❖ Copias fotostáticas
- ❖ Dibujos para los pequeños







IX Actividades realizadas;

Septiembre.

- ❖ Recorrer las instalaciones y conocer con que servicios cuenta la institución. Cada uno cuenta con diferentes áreas como estancia, rincón de lectura, de manualidades, área libre, juegos, comedor y cuenta con todos los servicios como agua, drenaje, luz, teléfono, pavimento, alumbrado público.
- ❖ Recibir y supervisar que los abarrotes lleguen en buenas condiciones. Los abarrotes llegan los martes de cada mes y los perecederos llegan los miércoles de cada semana y se revisan con el menú que deja el personal de administración y con la lista que tienen los proveedores y la que tiene la cocinera, se van checando uno a uno cada producto y cada alimento sea adecuada la cantidad y suficiente.
- ❖ Supervisar que el personal realice un buen manejo de los alimentos. Al principio cuando llegue observe algunas acciones en el manejo de los alimentos que eran incorrectas y por lo tanto se les hicieron algunas observaciones tanto a cocineras como a las profesoras de grupo, para un buen manejo de los alimentos como, por ejemplo, preparación, higiene de estos como raciones para cada uno de los pequeños que asisten a él CENDI.
- ❖ Supervisar y observar al personal de cocina para saber si el manejo de los alimentos es el correcto, así como la manipulación de estos.

Bueno como se mencionó anteriormente se le hicieron algunas observaciones al personal de cocina para una mejora en la preparación de los platillos ofrecidos a los niños de cada CENDI y cumplir con los requerimientos nutricionales para la edad de los niños.

Octubre

- ❖ Hacer anotaciones de lo que no es adecuado y la corrección de estos en el manejo de los alimentos. Se realizaron algunas anotaciones en cuanto al servicio de la alimentación como lo distribuyen lo manejan y lo sirven, así como también su

preparación adecuada y su higiene es correcta. Las profesoras deben servir las mismas cantidades en cada ración a cada uno de los pequeños, pero no es así ya que argumentan que no todos comen la misma cantidad y para que la comida no se desperdicie.

- ❖ Tomar en cuenta los recursos económicos y en base a esto realizar una mejora. Los recursos son escasos solo aportan una cuota al principio del año y después de cada mes una pequeña cuota, pero este dinero no solamente se utiliza para los alimentos sino también para hacer mejoras cada uno de los CENDIS. Al igual que cada lunes se les pide una cooperación a los padres de \$5.00 pesos para los desayunos que proporciona el DIF, las administradoras y ,maestras deben cuidar las instalaciones así como enseñar a los niños a cuidar y a utilizar correctamente tanto las instalaciones como los materiales que les proporcionan las profesoras así como también les enseñan a reciclar para optimizar gastos pero cabe mencionar que los productos los mandan desde la delegación y ninguna administradora maneja el dinero para los alimentos.

Noviembre

- ❖ Realizar carteles sobre el manejo higiénico de los alimentos. Se hicieron dibujos sobre la alimentación niños comiendo, lavándose las manos, consumiendo verduras, frutas con diferentes materiales y colores, para llamar su atención y empiecen a llevarlo a cabo en la escuela como en su casa, asimismo se hicieron de higiene como, por ejemplo. Lávate las manos antes y después de cada comida, a los botes de basura se les colocaron dibujo y letrero de orgánico e inorgánico.
- ❖ Dar seguimiento al recibir tanto abarrotes como perecederos. Recibí un par de ocasiones los perecederos cuando llegan los martes o miércoles de cada semana se pesan para saber si está completo lo que mandan y se cuenta porque también se manejan piezas como ejemplo. Naranjas, mandarinas, manzanas, mangos plátanos, filetes de pescado las piezas de pollo. Etc. Con

la lista del menú se checan todo lo que mandan uno por uno con los proveedores para que no haya ninguna equivocación o faltante, y cuando llegan los abarrotes se hace lo mismo se cuentan cuantas bolsas, latas, botellas están entregando o si falta alguna cosa, para hacer la anotación, también se checa la caducidad de todo lo que se deja y también se checa el menú, se revisa que este todo completo o si falta se avisa a la administradora y se habla la a la delegación para notificar los faltantes y los manden lo antes posible el producto que falto.

- ❖ Participar en la preparación de los alimentos. A las cocineras las ayudaba en la elaboración de los alimentos como lavar las frutas, las verduras, a picar, pelar, rayar, colar o elaborar el agua de fruta, llevar la comida al comedor, los platos, cucharas, vasos, etc. También a servir y a observar cómo los niños comían, que hacen con quien comen y que es lo que más les gustaba comer, y es muy importante como los motivan las profesoras para que ellos se sientan a gusto y en confianza en un ambiente de tranquilidad para ingerir sus alimentos.

Diciembre

- ❖ Dar pláticas acerca de la alimentación adecuada a cocineras, padres de familia y niños. Las pláticas se les dieron a las cocineras desde como guardar los alimentos en el refrigerador como acomodarlos en el almacén desde abajo lo más pesado y poco a poco lo más ligero así como también PEPS, se les menciono que deben lavar la verdura y la fruta antes de meterla al refrigerador, así como enjuagar la carne antes de meterla al congelador, también se les dio la plática de un b buen manejo de los alimentos y se les hablo de la contaminación cruzada, así que deben mantener su área de trabajo perfectamente limpia como pisos, estufa, refrigerador, alacena, tarja, trastes, ollas, cucharas, platos jarras, etc.
- ❖ A los padres se les dio una plática de cómo es una correcta alimentación para sus hijos y los buenos hábitos alimenticios empiezan desde casa para que los niños no padezcan alguna enfermedad como obesidad, o desnutrición ya que

es muy importante la alimentación y que realicen sus 3 comidas y sus 2 colaciones ya que es fundamental para un buen desarrollo, crecimiento y desarrollar todas sus habilidades y crezcan sanos y fuertes y así empezar a consumir más verduras y frutas y menos golosinas, como también comida chatarra, así para que tengan la energía necesaria para realizar diversas actividades.

- ❖ A los niños se les explico con un cuento de dibujos para que ellos aprendan a comer saludable que es necesario comer diverso y de diferentes alimentos como frutas, verduras, cereales, leguminosas, carne, leche, también se les explico como al comer estos alimentos nos proporcionan importantes nutrientes como las vitaminas y minerales como, por ejemplo. Vitamina A es necesaria para tener una mejor visión en la noche, la vitamina C para protegerlos de los resfriados, vitamina E para la piel, vitamina B6, calcio para formar huesos fuertes, Hierro básico para el desarrollo físico y mental, el Zinc es necesario para el crecimiento.
- ❖ Dar a conocer los diferentes grupos de los alimentos, así como las cantidades adecuadas que deben consumir a su edad preescolar.
 - Proteínas 8% es indispensable para el funcionamiento del organismo porque forman células.
 - El fosforo junto con el calcio participa en la formación de dientes y huesos. Se necesita el 20%.
 - Hierro básico para el desarrollo físico y mental. Se necesita 40%
 - Acido pantoténico convierte a los alimentos en energía. Se necesita 30%
 - Vitamina B12 participa en la formación de los glóbulos rojos en sangre y se necesita el 50%.
 - Ácido fólico es necesario durante el embarazo ayuda a la formación del sistema nervioso del bebe. Se necesita 50%.
- ❖ Mostrar el plato del bien comer

EL PLATO DEL BIEN COMER

Este gráfico se empezó a utilizar desde hace algunos años y cuyo uso se volvió reglamentario a partir de enero del 2006, ya que apareció como parte de una norma oficial NOM-043-SSA2-2005, publicada en el diario oficial de la federación. Que especifica distintos aspectos para orientar a nuestra población en materia de nutrición.

Además, cabe señalar que las recomendaciones que se encuentran en esta herramienta no solo contribuyen a preservar la salud de las personas, sino que también permite reorientar los patrones en quienes enfrentan padecimientos que surgen o empeoran a consecuencia de los malos hábitos alimenticios, como sobrepeso, enfermedades del corazón, presión arterial elevada, diabetes o altos índices de grasas.

Este plato divide a los alimentos en tres grupos que son los de mayor consumo en México.

1. **Frutas y verduras:** son productos como espinacas, nopales, brócoli, zanahoria, aguacate, chile, jitomate, naranja, manzana, fresa, melón, y papaya. Aportan vitaminas y minerales, y son los que deben consumirse en mayor cantidad.
2. **Cereales y tubérculos:** se trata de los alimentos como papa y camote, además de pan, pasta galletas y granos de maíz trigo, avena o arroz mismos que de preferencia deben consumirse con cascarilla integrales. Proporcionan carbohidratos, vitaminas y minerales, y deben incluirse en la dieta diaria en cantidad suficiente, es decir 3 o 4 raciones.
3. **Leguminosas y alimentos de origen animal.** Incluye a la leche y sus derivados, carne, pollo, pescado y huevo, además de frijol, haba, lenteja o garbanzo. Nos dan proteínas, vitaminas y minerales, y se deben incluir aproximadamente 3 raciones por día.

Asimismo, este esquema recomienda que los alimentos se preparen con normas de higiene básicas como lavarse las manos antes de prepararlos, utilizar agua purificada para su elaboración, echar mano de productos de buen estado y desinfectar frutas y verduras, y que se coma tranquilo, en un ambiente agradable, masticando despacio y saboreando.

Como usar el plato del bien comer

- ❖ Identificar los tres grupos de alimentos que lo conforman tipos de alimentos y color que distingue a cada grupo.
- ❖ Revisar y comentar su contenido con las profesoras y la familia.
- ❖ Selecciona alimentos de cada grupo y combinarlos para preparar los platillos.
- ❖ En el plato del bien comer los grupos de alimentos se identifican con diferentes colores: **verde** para las verduras y frutas, las cuales deben consumirse en **MUCHA** cantidad; **naranja** para los cereales y tubérculos, que deben consumirse en cantidad **SUFICIENTE**; rojo leguminosa y alimentos de origen animal, los cuales deben ingerirse **POCO**. Es importante combinar los cereales con las leguminosas.



Enero

- ❖ Dar seguimiento si se cumplan o no con las mejoras del servicio que se sugirieron. Se fueron haciendo anotaciones a lo largo de los meses en cuanto a la higiene, a las actividades realizadas en los diferentes CENDIS para ayudar a la mejora del servicio la higiene y preparación de los alimentos dados a los niños, en la mejora de su presentación y elaboración e higiene personal de las cocineras y de los niños que

se deben de lavar las manos antes y después de cada comida, también que se deben lavar los dientes los niños después de cada comida que se sirve en el CENDI, se vio mejoría poco a poco y empezaron a tener más cuidado en la preparación y manejo de los alimentos las cocineras.

- ❖ Tener ya una visión amplia de este servicio, así como ventajas y desventajas de este.

Ventajas:

- ❖ Son centros de desarrollo integral que atienden a los niños de manera integral tanto en el aspecto social, físico e intelectual ya que tienen diferentes actividades como música, artes plásticas, juegos al aire libre, lectura, televisión, comedor. En cada uno de ellos se les atiende a los niños de diferentes edades desde dos años hasta cinco años.
- ❖ Tienen profesora de grupo, administradora, personal de aseo y cocinera.
- ❖ Los enseñan a jugar, cantar, dibujar es importante también la alimentación dentro de la institución ya que es muy importante para el desarrollo integral de los niños.
- ❖ Los niños ingresan al cedí a las 9.00am y su hora de salida es a las 2.00pm.
- ❖ Al llegar desayunan lo que les manda el DIF.

Desventajas

- ❖ Cada una de las maestras y administradoras tienen diferentes formas de estimular a los niños a la hora de comer al igual las cocineras tienen una forma muy diferente de preparar los alimentos y los niños se acostumbran a su sazón.
- ❖ Las nutriólogas de la delegación mandan los menús cíclicos a todas las cocineras, pero ellas tienen un manual de preparaciones de platillos y después no están en el manual que tienen las cocineras de cómo es la preparación y las cocineras hacen la comida según ellas saben preparar para sacar el platillo y no todas las cocineras tienen el manual.
- ❖ Las raciones que contabilizan en la delegación no alcanzan y deben de repartir a los niños según la cantidad que salga. Cuando falta algún niño, sobra lo de su ración y en algunos CENDIS se las comen las maestras y las administradoras después que los niños terminan de comer. En otros casos la cocinera tira lo sobrante.

- ❖ Seguir con mi labor de orientar a la gente para tener no un buen servicio si no un excelente servicio para los niños.

Las observaciones hechas con el tiempo que estuve en los CENDIS las llevaron a cabo para tener todos unos fines en común dar un buen servicio de alimentación para los niños que son los más beneficiados en este aspecto.

Febrero

- ❖ Terminar el reporte realizado en este periodo dando a conocer las diferencias de servicio, así como fue mejorando continuamente todos los aspectos. El manual que tienen en la delegación está bien realizado solo que algunas recetas no están ya que no lo actualizan seguido y las cocineras no lo utilizan diario, algunas ya tienen medidas las cantidades y otras si son nuevas cocineras no lo saben y este es de mucha utilidad para saber las cantidades y raciones de cada alimento exactamente y tengan un apoyo para mejorar la preparación de sus alimentos. El manual cuenta con las raciones de cada alimento, gramos, porciones, también de guisados y su preparación para que las cocineras hagan un cálculo correcto.

X Objetivos y metas alcanzados;

- Los objetivos se cumplieron satisfactoriamente ya que al conocer y analizar los programas que se tienen en cada uno de los CENDIS. Los niños reciben un desarrollo integral ya que abarcan diferentes aspectos que necesitan para que tengan mejor control de sus capacidades y habilidades en su crecimiento y algunas de estas áreas son, música, artes plásticas, juegos al aire libre, lectura, relajación, descanso, televisión y nutrición, así lograr un desarrollo autónomo que los prepare para ser capaces de dirigir su propia vida y su alimentación adecuada al crecer.
- Las metas que alcance fueron que conocí el programa de desarrollo integral de los niños que asisten a estas instituciones además que tienen personal capacitado para cada una de las áreas que llevan, así como un menú cíclico que cada uno de los diferentes CENDIS para que tengan una estandarización en los menús y así hubiese rotación del personal a cargo de los alimentos no tengan inconveniente de elaborar las raciones adecuadas para cada niño, ya que la Delegación Gustavo A. Madero. se encarga de mandar los insumos suficientes para la realización de los menús, así como las recetas que deben seguir cada una de las cocineras tomando en cuenta el número de niños que asisten a los CENDIS y así tener un mejor control de los alimentos proporcionados a los niños.

XI Resultados y conclusiones;

Resultados de la evaluación de procesos y/o impacto

Los resultados que obtuve fueron satisfactorios ya que al realizar las observaciones y comentarios cada semana y cada mes a cada una de las cocineras se fue mejorando en los aspectos de limpieza en su área de trabajo como en su aspecto personal y lo más importante realizaron un buen manejo de los alimentos y de los recursos que les proporcionan ya que cuando falta alguna verdura o fruta la sustituyen con otra informando al personal que se encarga de esto para que se lo sustituyan o manden de la delegación y no exista ningún faltante, al igual que los niños aprendieron que la comida es muy importante para su crecimiento y desarrollo al igual que cuando están en el comedor convivir con sus compañeros y así comen en un ambiente bueno y cordial, así ellos cuando ven comer a sus compañeros les gusta y ello también lo hacen adecuadamente ya que recordemos que los niños aprenden por imitación y esto les ayuda en su crecimiento como seres individuales.



Conclusiones

El punto es que todas las instituciones que se dedican a cuidar a los niños se encargan de poder impulsarlos a su desarrollo adecuadamente y es muy importante que tengan personal calificado para cumplir con este propósito para los niños y que mejor tener en cuenta nutriólogos en todos los CENDIS no solo del D.F sino de toda la república mexicana para atender todas las necesidades nutricionales que se van presentando a la población en este caso los niños, respecto a los alimentos sus beneficios y en su defecto las dificultades si abusan de la comida por esto es necesario tener pláticas para orientar tanto a los profesores como a los padres de familia y a los niños que es de gran importancia conocer los beneficios y los daños de consumir demasiadas calorías o en su defecto no consumir alimentos por esta razón es muy importante crear un habito alimenticio adecuado para cada individuo y que mejor empezar desde pequeños para crear un habito alimenticio adecuado y consumir lo necesario para tener un crecimiento y desarrollo adecuado.

XII Recomendaciones;

Es bueno que haya instituciones como los CENDIS que ayudan a los padres que trabajan o madres solteras que necesitan que haya alguien que cuide a sus hijos mientras ellas están trabajando y tengan la seguridad de que sus hijos están bien atendidos y los enseñen a tener buenos hábitos de alimentación que todos los alimentos son ricos y muy variados para que ellos prueben todo lo que les dan de comer en los CENDIS y así poder tener todos los beneficios que nos da una buena alimentación ya que en casa por falta de tiempo o por falta de dinero o simplemente tienen hábitos inadecuados de alimentarse esta razón los buenos hábitos de alimentación provienen desde la casa y esta institución ayuda en gran medida a orientar tanto a los padres y a los niños los ayudan a crecer sanos y fuertes.

Recomiendo que si no hay quien cuide a sus hijos es un buen lugar donde los enseñan diferentes actividades y sobre todo el hábito del buen comer.

Se trata de asegurar un consumo adecuado de proteínas vitaminas y micronutrientes esenciales que cubran las necesidades alimenticias de los niños y de las mujeres embarazadas de acuerdo con cada fase de desarrollo.

Para preparar los refrigerios escolares es importante recordar que la cantidad de calorías que deben consumir niñas, niños y adolescentes es diferente.

- Identifica las verduras y frutas de temporada en el calendario que se presenta.
- Organizar el menú de la semana tomando en cuenta el plato del bien comer.
- Combina los alimentos de manera correcta para satisfacer el apetito de los niños.
- Pedir orientación a personas calificadas en la nutrición.

Algunos aspectos importantes para preparar los alimentos de tu familia.

- Lava y desinfecta bien frutas y verduras
- Modera el uso de sal y azúcares en la preparación de los alimentos.
- Preparar el pollo, pescado y la carne con la menor cantidad de aceite.

- No reutilizar el aceite, porque se convierte en ácido graso y este daña las arterias.
- Puedes agregar solo una pizca de sal a las verduras y frutas.

XIII. Bibliografía

- Alimentación y nutrición manual teórico practico, c. Vázquez, A.I de Cos, C. López Nomdedeu.
- [http://www.iebem.edu.mx/index.php.action.print.art.id 89](http://www.iebem.edu.mx/index.php.action.print.art.id.89)
- Dirección general de desarrollo de la cultura turística manual operativo manejo higiénico de los alimentos.
- Jacob 1990 manipulación correcta de los alimentos guía para gerentes de establecimientos de alimentación.
Organización mundial de la salud
- <http://www.azc.uam.mx/instancias/CENDI1>
- http://www.nutrey_muevetuvida.audy.mx