

GOBIERNO DEL ESTADO DE NUEVO LEON  
UNIDAD DE INTEGRACION EDUCATIVA  
UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL

UNIDAD 19 B GUADALUPE, N. L.



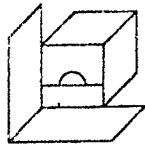
DISEÑO DE ESTRATEGIAS METODOLOGICAS PARA PROMOVER  
UNA CULTURA ALIMENTARIA EN PRO DEL APRENDIZAJE ESCOLAR  
EN LOS ALUMNOS DE SEXTO GRADO DE EDUCACION PRIMARIA

PRESENTA  
MARTHA CATALINA SANCHEZ HERNANDEZ

PROPUESTA PEDAGOGICA PARA OBTENER EL TITULO  
DE LICENCIATURA EN EDUCACION PRIMARIA

10081

JULIO DE 1993



Unidad  
de  
Integración  
Educativa  
NUEVO LEÓN



ANEXO 3

## DICTAMEN DEL TRABAJO PARA TITULACION

GUADALUPE, N.L., 23 de JUNIO de 19 93

C. PROFR. (A) MARTHA CATALINA SANCHEZ HERNANDEZ.

P R E S E N T E :

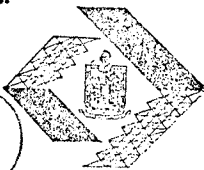
En mi calidad de Presidente de la Comisión de Titulación de esta Unidad --  
y como resultado del análisis realizado a su trabajo intitulado: " DISEÑO DE  
ESTRATEGIAS METODOLOGICAS PARA PROMOVER UNA CULTURA ALIMENTARIA EN PRO DEL  
APRENDIZAJE ESCOLAR DE LOS ALUMNOS DE SEXTO GRADO DE EDUCACION PRIMARIA ".

, opción PROPUESTA PEDAGOGICA  
a propuesta de los asesores C. Profr. (a) MARTHA BEATRIZ GONZALEZ ESTRADA  
(Asesor de Contenido) y C. Profr. (a) MARTHA BEATRIZ GONZALEZ ESTRADA  
(Asesor Metodológico), manifestamos a usted que reúne los requisitos acadé-  
micos establecidos al respecto por la Institución.

Por lo anterior, se dictamina favorablemente su trabajo y se la autoriza a --  
presentar su Examen Profesional.

A T E N T A M E N T E . -

"EDUCAR PARA TRANSFORMAR" GOBIERNO DEL ESTADO



LIC. LAURA ELENA GONZALEZ FLORES  
PRESIDENTE DE LA COMISION DE TITULACION.  
UNIDAD 19B.  
CD: GUADALUPE

UNIDAD DE INTEGRACION  
DE NUEVO LEÓN  
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA  
NACIONAL  
UNIDAD 19 B  
CD: GUADALUPE

# I N D I C E

## INTRODUCCION

1. FORMULACION DEL PROBLEMA	
1.1. Antecedentes	3
1.2. Definición	5
1.3. Justificación	5
1.4. Objetivos	6
2. REFERENCIAS TEORICAS Y CONTEXTUALES	
2.1. EL PROGRAMA DE EDUCACION PRIMARIA	
2.1.1. Contenidos básicos	7
2.1.2. Apoyos metodológicos	10
2.1.3. Cómo se aborda el tema "La alimentación" en Sexto grado	12
2.2. EL PROCESO ENSEÑANZA-APRENDIZAJE	
2.2.1. Hacia una conceptualización de enseñar y aprender: Rol del alumno, Rol del maes- tro	16
2.2.2. Influencia de la alimentación en el pro- ceso de enseñanza-aprendizaje	20
2.3. LA NUTRICION INFANTIL	
2.3.1. Índice nutricional del niño de 6 a 12 - años	24
2.3.2. Hábitos alimenticios	27
2.3.3. Dieta básica del niño de Nuevo León	29
2.4. EL CONTENIDO SOCIAL Y SU INFLUENCIA SOBRE LA CUL- TURA ALIMENTARIA	
2.4.1. Los grupos sociales primarios: familia y amigos	32
2.4.2. Los grupos sociales secundarios: escuela y comunidad	35
2.4.3. Los medios de comunicación de masas y los "alimentos chatarra"	39
3. ESTRATEGIAS METODOLOGICO-DIDACTICAS	
4. ANALISIS DE LA PROPUESTA PEDAGOGICA	
4.1. Relación de lo propuesto con otras areas del co- nocimiento	71
4.2. Perspectivas	72

CONCLUSIONES

BIBLIOGRAFIA

ANEXOS

## I N T R O D U C C I O N

La presente investigación esta encaminada a lograr que nuestros alumnos adquieran una orientación que les permita desarrollar hábitos para alimentarse mejor y así puedan realizar sus actividades y conservar su salud.

En este trabajo se presentan los antecedentes referentes a la problemática en cuestión, ya que consideramos que la alimentación influye en el rendimiento escolar.

Se mencionan los Contenidos Básicos actuales del programa emergente de reformulación de contenidos y materiales educativos dentro del área de las ciencias naturales, así como la manera en que se aborda el tema de la alimentación en sexto grado.

Se hace referencia al proceso enseñanza-aprendizaje en el cual es necesario que tanto maestro como alumnos planeen actividades que los lleven al logro de los objetivos propuestos.

Detallamos la dieta básica de los niños de Nuevo León y los hábitos alimenticios que son factores muy importantes en la cultura alimentaria.

Hablamos sobre el Contenido Social y la influencia que

este ejerce en las costumbres alimenticias de los infantes.

Incluimos los medios de comunicación de masas respecto a la gran promoción que tienen los alimentos chatarra a través de ellos y que lamentablemente ejercen una gran influencia negativa en los alumnos.

Pretendemos que a través de la información y las estrategias referidas en esta investigación nuestros compañeros maestros tengan un apoyo que les proporcione alternativas para tratar el tema de la alimentación; que en ocasiones pasa desapercibido y que es tan elemental en el Programa de Educación para la Salud.

## 1. FORMULACION DEL PROBLEMA

### 1.1. Antecedentes.

La nutrición es un factor determinante para el bienestar de la humanidad, una alimentación infantil inadecuada ya sea por exceso o por carencia de una determinada clase de alimentos; puede conducir a alteraciones del desarrollo orgánico, además de afectar el desarrollo intelectual.

Se puede afirmar por lo tanto que el bienestar psicofísico y el desarrollo intelectual dependen en gran parte de la alimentación.

Una alimentación bien balanceada se logra cuando los alimentos están convenientemente distribuidos en la dieta, atendiendo a los principios inmediatos: Hidratos de carbono, grasas y proteínas.

Las vitaminas y los minerales son también fundamentales para el organismo.

Los elementos nutrientes que deben contar en una alimentación balanceada constituyen cinco grupos importantes:

1o. GRUPO: Cereales y Tubérculos (Cebada, maíz, avena, trigo, arroz, camote, jícama, papa).

- 2o. GRUPO: Leguminosas (chícharo, fíjol, girasol, lenteja, haba soya, cacahuete, garbanzo).
- 3o. GRUPO: Carnes, pescado, huevo.
- 4o. GRUPO: Frutas y verduras.
- 5o. GRUPO: Leche y sus derivados.

Para tener una alimentación balanceada de acuerdo a las necesidades de nuestro cuerpo es importante que cada día se consuman alimentos de cada uno de estos cinco grupos.

Hemos llegado a observar que la falta de alimento es determinante para el buen rendimiento escolar de los alumnos; la experiencia y opiniones de los maestros de grupo, nos han permitido conocer que la mayoría de las veces cuando el alumno presenta dolor de cabeza o debilidad es porque no tomaron alimento alguno antes de salir de su casa y por lo tanto los objetivos que se pretenden alcanzar en el proceso enseñanza-aprendizaje se ven obstruidos por esta razón; lo cual afecta de manera determinante el trabajo escolar del alumno y del maestro.

En años escolares anteriores hemos observado la misma situación ya que antes de las nueve de la mañana los alumnos de los distintos grados piden a la maestra encargada del botiquín, algún analgésico para sus malestares y esto ocasiona una interrupción a las clases, tanto para ellos como para los maestros.



Es conveniente proporcionar a las madres de familia y a los mismos alumnos la información adecuada sobre una mejor alimentación; es necesario que las amas de casa esten conscientes de lo importante que es una alimentación balanceada sobre todo durante el desarrollo de sus hijos.

### 1.2. Definición.

Diseño de estrategias metodológicas para promover una cultura alimentaria en pro del aprendizaje escolar de los alumnos de sexto grado de educación primaria.

### 1.3. Justificación.

La razón por la cual nos inclinamos a elaborar esta investigación es porque hemos observado durante este ciclo escolar y en años anteriores la inadecuada alimentación repercute en el aprovechamiento de los alumnos; de igual manera porque el hecho de que asistan a la escuela sin probar alimento, marca una notoria disminución en el aprendizaje y en su ánimo y disposición para trabajar.

Estimamos necesario desarrollar en los alumnos el hábito a ingerir un desayuno ligero para que esto les permita resolver y responder adecuadamente y con esto evitar los malestares que presentan cuando acuden a clases sin haber tomado algo en su ca-

sa por las mañanas; esto se pretende lograr con el apoyo total de las madres de familia mediante distintas estrategias que se detallarán mas adelante.

Consideramos fundamental el estudiar las formas de alimentación infantil con la finalidad de concientizar a la comunidad escolar de lo necesario que es tener una alimentación variada que comprenda los nutrientes que necesita nuestro cuerpo para ejercer las distintas actividades que día con día llevamos a cabo.

Sabemos perfectamente que los alumnos aprenden mejor cuando estan bien alimentados y estos alumnos entran en considerable ventaja frente a aquellos que no lo están.

#### 1.4. Objetivos.

- Dar a conocer a las madres de familia la importancia que tiene que sus hijos obtengan una buena alimentación.
- Establecer la importancia que tiene en el aprendizaje la adecuada alimentación infantil.
- Lograr que los alumnos traten de mejorar el valor nutritivo de su alimentación consumiendo alimentos variados para obtener los nutrientes indispensables que su cuerpo necesita.
- Revalorar la importancia que tiene el medio social en la adquisición de hábitos alimenticios.

## 2. REFERENCIAS TEORICAS Y CONCEPTUALES

### 2.1. EL PROGRAMA DE EDUCACION PRIMARIA

#### 2.1.1. Contenidos básicos.

Anteriormente el programa de Ciencias Naturales de sexto grado se abordaba a través de cuatro temas: Seres Vivos, Medio Ambiente, Materia y Energía, los Astros y el Espacio Exterior. Con estas bases se pretendía que los alumnos mediante contenidos y habilidades propuestas en el libro del maestro llegaran a una formación científica y que despertara en ellos no solo la información de Conceptos, sino que se trabajaran diferentes actividades mediante la observación y la experimentación para desarrollar en los alumnos diferentes habilidades de una manera sistemática y progresiva para así emplear su visión hacia el medio que los rodea.

Actualmente en el año escolar 1992-1993 surge el Programa Emergente de Reformulación de Contenidos y Materiales Educativos, esto es un reordenamiento de los contenidos educativos; sin dejar a un lado el libro del maestro, ya que estos contenidos son considerados dentro de el; solamente se manejan las Ciencias Naturales desde el punto de vista que concierne a las necesidades actuales como son el Medio Ambiente y la Salud.

Anteriormente el programa se enfocaba en su esencia a -  
comprender la evolución y función de los organismos, el medio -  
ambiente, ubicación de los astros, la importancia de las máqui--  
nas y el trabajo, etc., pero se hacía a un lado el Concepto de --  
Salud que es tan necesario en el desarrollo físico y mental de -  
nuestros alumnos.

En los libros de texto de los alumnos se manejan los con-  
tenidos de manera informativa, en el programa emergente se pro--  
yecta que estos contenidos tengan un carácter formativo y preven-  
tivo.

En los Contenidos Básicos referentes al tema de salud se  
pretende que el alumno conozca y adquiera una verdadera cultura  
de la salud y se convierta en promotor de su medio familiar y so-  
cial.

Este ordenamiento tiene como función, fomentar la toma -  
de conciencia, el compromiso y la participación del educando en  
la vida comunitaria.

Todos los contenidos básicos se correlacionan con el pro-  
grama o libro del maestro en los cuales se anexa una estructura  
programática de sexto grado en cada área a tratar; con la finali-  
dad de que los maestros contemos con una base o guía que nos per-  
mita planificar, realizar y evaluar los resultados de las activi-

dades de los alumnos.

"El programa emergente de sexto grado en el área de Ciencias Naturales aborda su estudio de la siguiente manera:

A).- Medio Ambiente:

En el sexto grado se pretende que los alumnos -- definan los conceptos del deterioro ambiental, equilibrio ecológico, reproducción y sobre-población, explotación racional de los recursos -- naturales, contaminación, ecosistemas, etc., y adquiera responsabilidad y contribuya a mejorar las condiciones de vida.

Al respecto de este apartado se incluyen los siguientes temas:

- 1.- El ser humano, parte del ambiente.
- 2.- Los seres vivos y el medio.
- 3.- La tierra en peligro.
- 4.- El agua: elemento natural y recurso social.
- 5.- Comunidades humanas.

B).- Salud:

Es esencial que al término de la educación primaria los alumnos posean una cultura mínima de la salud y que los encamine a elevar sus condiciones de vida.

Para lo cual se manejan los siguientes temas:

- ].- El cuerpo humano y sus funciones.

2. Crecimiento y desarrollo.
3. Higiene.
4. Seguridad.
5. Alimentación.
6. Factores que influyen en la salud.
7. Servicios de salud.
8. Prevención de la salud" (1)

### 2.1.2 Apoyos Metodológicos.

La actual forma de presentación del programa de primaria proporciona al magisterio nacional, una serie de objetivos y actividades para impulsar el desarrollo de aprendizaje dentro de las Ciencias Naturales, ya que genera propósitos indispensables para lograr en el niño su participación de manera activa dentro del proceso enseñanza-aprendizaje, involucrando principalmente la observación y la experimentación, siempre requiriendo la guía del maestro y sobre todo la consulta de investigación por parte del alumno.

La guía para el maestro presenta información sobre los contenidos básicos, sugieren actividades y recuperan largas experiencias de la escuela primaria mexicana. Se dirigen a organizar la enseñanza de aquellos conocimientos y habilidades consideradas fundamentales.

---

(1) S.E.P. Programas de Educación Primaria. Contenidos básicos  
p.p. 92 a 96

Las guías son de valioso apoyo porque nos ofrecen un conjunto de estrategias y recursos didácticos que los maestros podemos integrar a nuestra práctica diaria.

La guía para el maestro de sexto grado propone al maestro diferentes alternativas para lograr los propósitos marcados en el área de salud; se anexan Sugerencias Didácticas e informaciones básicas para los alumnos que nos ayudarán a enfocar y tratar los temas de una manera más completa y eficaz, para que los alumnos a través del análisis, la práctica y la reflexión adquieran, modifiquen o reafirmen hábitos, conductas y actitudes favorables para su salud.

El libro para el maestro es otro gran apoyo metodológico ya que reúne información básica para los maestros con el fin de lograr en nuestros alumnos una educación integral; este programa de estudio está estructurado en ocho unidades programáticas que corresponden a los ocho meses de trabajo escolar; las unidades están formadas por objetivos y actividades de aprendizaje, éstas últimas están organizadas en secuencias por lo mismo representan la metodología didáctica que cada área propone para realizar el proceso enseñanza-aprendizaje.

El programa es de gran utilidad ya que es flexible porque no conforma un aparato rígido por el cual el maestro se tenga que guiar; sino que está elaborado para que el educador pueda

variar o cambiar las sugerencias que en este se le presentan de acuerdo a la comunidad o a las características del niño.

Es práctico ya que integra y relaciona de manera adecuada los conocimientos a tratar, sin embargo las experiencias de los maestros son factores determinantes en la realización de su labor educativa.

Todo aquello que contribuya a elevar los conocimientos de los maestros serán gran ayuda como apoyos metodológicos:

Libros de investigación.

Revistas.

Textos de consulta, etc.

### 2.1.3. Como se Aborda el Tema "La Alimentación" en Sexto Grado?

El sexto grado de la escuela primaria el tema de la alimentación se trata de la siguiente manera:

Alimentación. Valor nutritivo de los alimentos.

- Los nutrimentos.

- Alimentos que proporcionan energía.

- Alimentos que aportan proteínas.

- Alimentos que contienen vitaminas y minerales.

- Dieta recomendable.

- Hábitos alimenticios.



Los propósitos fundamentales para llegar a los objetivos propuestos son:

- . Conocer el valor nutritivo de los alimentos.
- . Identificar los nutrimentos como las sustancias alimenticias.
- . Conocer la función de los nutrimentos.

para esto es necesario que el alumno tenga información de que el cuerpo necesita alimentos y agua para vivir y conservarse sano; que los alimentos contienen sustancias nutritivas y que se les denomina nutrimentos.

Que se identifiquen los tres grupos de alimentos y que alimentos nos proporcionan energía.

Se recomienda que se investigue el termino "energía" para que todos tengan ese conocimiento y determinar los alimentos que nos la proporcionan, posteriormente se identifican los alimentos que nos proporcionan proteínas, vitaminas y minerales y cuales son indispensables para el crecimiento.

Se toma en cuenta las clasificaciones de los alimentos de origen animal y vegetal y se les informa que las vitaminas y minerales se encuentran en los alimentos de origen animal.

Conocer como se organiza una dieta adecuada mediante investigaciones por parte de los alumnos e instituir una dieta que

incluya los tres grupos de alimentos.

Se enfatiza igualmente como debe ser una alimentación - completa de acuerdo a las necesidades de cada persona y de cada comunidad.

Finalmente se promueve el desarrollo de los hábitos alimenticios que favorezcan una adecuada alimentación y que nos ayuden a evitar riesgos y daños a nuestra salud.

Es necesario que los alumnos investiguen que alimentos - les han causado alguna enfermedad y evitarlos; llegar a la conclusión de que es necesario elaborar medidas de higiene, las cuales se deben tener en cuenta para el manejo y consumo de los alimentos.

Se les informa a los alumnos que la deficiente alimentación ocasiona desnutrición, comer mucho causa gordura y el consumo inmoderado de grasas provoca enfermedades peligrosas.

Todos estos conocimientos deben enfocarse para que los - alumnos, de acuerdo a los grupos de alimentos con los que cuenta su comunidad organicen una dieta balanceada y completa de acuerdo a su edad y sexo.

De esta manera es como se aborda el tema de la alimenta-

ción en el sexto grado incluyendo las investigaciones correspondientes a las palabras desconocidas por los alumnos como: kilocalorías, energía, proteínas, nutrimentos, yodo, etc.

Así como la función que desempeña el calcio, el hierro y el yodo en el organismo humano. Se realiza también una investigación acerca de como se elabora el queso; se lleva a cabo esa investigación en el grupo para que ellos experimenten y aprendan la elaboración de los quesos y comenten que sustancias nutritivas que contiene el queso.

Identificación de los alimentos ricos en grasas, azúcares, almidones como fuentes de energía.

Mencionar la cantidad de kilocalorías que se necesitan consumir diariamente para mantener el organismo en perfectas condiciones y determinar si cada uno de ellos consume la cantidad de kilocalorías que su cuerpo necesita, si no es así indicarles cuales alimentos podrían proporcionarles las kilocalorías necesarias.

Por último se elaboran gráficas, dibujos, textos libres que contribuyan al mejor afianzamiento de estos objetivos propuestos y tener una mejor información y visión para poder responder a las evaluaciones posteriores.

## 2.2. EL PROCESO ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

### 2.2.1. Hacia una Conceptualización de enseñar y aprender: Rol del Alumno y Rol del Maestro.

Dentro de la estructura del sistema educativo intervienen un proceso esencial; el de enseñanza-aprendizaje en el cual se manifiestan continuamente cambios e innovaciones con el objeto de elevar la calidad de la educación.

Enseñar-aprender es un nexo que nos brinda la oportunidad de crear metas educativas y conocer la relación que existe entre alumno y maestro. Debe existir una interacción constante entre la dimensión de enseñanza y la de aprendizaje y mantener un contacto firme y regular entre el maestro y los alumnos para obtener resultados positivos.

La enseñanza esta considerada como una actividad que impulsa y facilita el aprendizaje de este modo es mas práctico para los alumnos comprender después de recibir una enseñanza.

El medio por el cual puede efectuarse la interacción entre las dimensiones de enseñanza-aprendizaje es el maestro; ya que es una persona que esta capacitada para orientar y ayudar a los alumnos y debido a su experiencia y preparación ofrece a los estudiantes el apoyo que necesitan.

"El acto de enseñar no solo es un simple acto de transmitir información para que un educando la asimile, sino que conceptualiza la enseñanza como una acción de orientación al alumno para que este adquiera o modifique su conducta o comportamiento, - por lo que el acto docente esta delimitado según la escuela nueva, por el llamado PRE (planeación, realización y evaluación)" - (2).

En síntesis es necesario planear actividades que conduzcan al maestro y a los alumnos a lograr los objetivos propuestos que es la intención en el proceso enseñanza-aprendizaje.

El proceso enseñanza-aprendizaje debe estar basado en principios y seguir los métodos mas adecuados con el único fin de orientar a nuestros alumnos y llevarlos a una educación integral, hay que presentar a los alumnos cada nuevo tema de manera sencilla, de tal forma que les proporcione posibilidades para llevar a cabo investigaciones que les permitan aprender y los ayude a resolver las situaciones que se les presenten en la vida diaria.

Para que el alumno verdaderamente aprenda es necesario encauzarlo y motivarlo a que aspire a elevar su nivel educativo.

---

(2) MONCAYO G. Luis Guillermo. No solo con gis y buenos deseos. - En planificación de las actividades docentes. Antología UPN p. 85

### ROL DEL ALUMNO:

Las normas que los alumnos tienen asignadas dentro de la escuela forman la base de su comportamiento.

Algunas de las normas que forman parte del rol de los alumnos se detallan a continuación:

- Es papel del alumno asistir a la escuela evitando las inasistencias sin motivo o razón.
- Cumplir con las obligaciones y estatutos que se marcan dentro de la escuela.
- El alumno debe cumplir con los materiales necesarios para su enseñanza.
- Presentarse puntualmente a clases y actividades escolares.
- Guardar orden y buena conducta dentro y fuera del salón de clases.
- Los alumnos deben cumplir con todas sus tareas escolares, a fin de obtener mejores resultados al finalizar el año escolar.
- Cuidar y conservar el mobiliario del edificio escolar, igualmente participar del aseo del aula y el mantenimiento de anexos del plantel que les proporcionen medios para continuar y fortalecer el proceso educativo.
- Cumplir con las normas que se implantan en las escuelas a beneficio de ellos mismos.
- Respetar a sus compañeros, maestros y personal que labora dentro de la escuela.

Actualmente el papel del alumno se encamina a que el mismo utilice en su aprendizaje diversas fuentes de información y -- que participe activamente en las actividades que le proponga su maestro, las cuales lo llevaran a adquirir su propio conocimiento.

#### ROL DEL MAESTRO:

- Los maestros debemos tener conciencia de la importancia de -- nuestro papel en la labor educativa y considerar la acción que ejercemos sobre nuestros alumnos como una ventaja.
- El maestro juega un papel muy importante en el proceso enseñanza-aprendizaje.
- La manera en que el maestro conduzca a sus alumnos determinara el éxito o el fracaso del mismo.
- Los docentes debemos propiciar actividades que faciliten a -- nuestros alumnos la adquisición del conocimiento.
- El trabajo del maestro esta basado en orientar, explicar, instruir y propiciar que sus alumnos expresen sus ideas y las analicen colectivamente.
- En todo proceso educativo no solo esto formaría parte del rol del maestro, debemos considerar que los maestros tenemos que -- estimular el aprendizaje, comentar los trabajos de los alumnos corregir sus errores e indicárselos y ayudarlos a entender.
- Es necesario que el docente supervise los trabajos de los alumnos y resuelva todas sus dudas y sea capaz de ofrecer apoyo al

estudiante en el momento que lo necesite.

- Una de las funciones más importantes de los maestros es planificar, es necesario planificar el aprendizaje para lograr las metas propuestas.
- Dirigir y controlar el aprendizaje son elementos indispensables y forman parte del rol de todo maestro.
- No solo es tarea del maestro proporcionar contenidos y teorías a sus alumnos si no combinan con su tarea intelectual los aspectos afectivos y sociales que son determinantes en la educación.
- "María Montessori define así su papel: La maestra debe guiar (al niño) sin hacerle sentir en exceso su presencia, estar siempre dispuesta a presentarle la ayuda deseada sin ser nunca un obstáculo entre él y lo que hace" (3).
- El papel del maestro de acuerdo al Programa Emergente de Actualización, sería formar ciudadanos investigadores, críticos y reflexivos aportando informaciones útiles al proceso educativo
- Los maestros debemos ser ejemplo de asistencia, puntualidad, conducta, capacidad y laboriosidad entre nuestros alumnos.

#### 2.2.2. Influencia de la alimentación en el proceso enseñanza-aprendizaje.

La adecuada alimentación es un factor determinante que influye en el aprendizaje escolar, ya que los alimentos proporcionan a los niños y a todos los seres vivos la energía y las ma

(3) QUARTI, Cornelia. El gran libro de los padres. p. 431



terias indispensables para desarrollarse de mejor manera dentro de sus actividades diarias.

Los alumnos para poder prestar la debida atención dentro de sus aulas requieren que su organismo disponga de los nutrientes necesarios para cumplir con su función, de no ser así, traería como consecuencia una deficiencia en su aprovechamiento escolar, puesto que un niño bien alimentado responde mejor académicamente, lo cual no sucede con los niños que presentan síntomas de mala alimentación.

La calidad de la alimentación, es de suma importancia ya que gracias a ella los alumnos pueden lograr tener una capacidad intelectual favorable y gozar de buena salud y esto los permitirá desenvolverse adecuadamente sin tantos problemas en los centros escolares.

Es muy común observar que al final de la mañana escolar los alumnos que no tuvieron la oportunidad de desayunar, presentan una disminución de eficiencia, esto indica que la alimentación impera notablemente en el proceso enseñanza-aprendizaje.

Un desayuno que proporciona cantidades considerables de proteínas, grasas y carbohidratos facilita la concentración y contribuye a mantener atentos a los alumnos mental y físicamente "Cuando la alimentación de una persona es pobre en nutrimentos y

por tanto no cubre las necesidades del organismo, es lógico suponer que el desarrollo general de su cuerpo es deficiente" (4).

Debido a esto la alimentación desempeña una función importante que repercute de manera considerable en el aprendizaje, ya que al no existir un buen desarrollo orgánico afecta igualmente al desarrollo académico.

A partir de esto los alumnos manifiestan una actitud inadecuada hacia las labores escolares y reduce el aprovechamiento de las enseñanzas, por esta razón es muy importante que se cuide y vigile la alimentación de los niños.

Para que el desarrollo académico del alumno se lleve a feliz término se recomienda dar a los niños un suministro de nutrientes esenciales y de calorías para que durante su etapa de crecimiento alcance su máximo desarrollo y bienestar.

La mejor manera de lograr esto y que nos beneficia en el rendimiento escolar es que el alumno consuma tres comidas satisfactorias por día, con los elementos que requiere una dieta balanceada, los cuales incluirían: leche, carne, frutas, verduras y cereales.

La mala alimentación disminuye la estatura física y mental de nuestros alumnos, esto ocasiona que los maestros nos en-

(4) ROSADO, Daffny. Biología primer grado. p. 156

contremos con niños con poca inteligencia y por lo mismo a estos niños les afecta y no pueden avanzar mas allá de primero o segundo año de secundaria.

Esta alimentación precaria no solo repercute en el ámbito escolar sino que mas adelante se ve reflejado igualmente en el aspecto económico y social.

Es obvio que si una persona no se alimenta bien no puede responder en su trabajo con la energía y vitalidad que se requiere.

### 2.3. LA NUTRICION INFANTIL

#### 2.3.1. Indice nutricional de los niños de 6 a 12 años.

Hacia los seis años los hábitos de los niños están bien definidos y equilibrados.

Si los adultos no tienen una dieta equilibrada lógicamente el niño tampoco la tendrá.

De los 6 a los 12 años se debe procurar que tomen un buen desayuno antes de partir a la escuela. Evitar hasta donde sea posible que lleven dinero, es preferible prepararles algo en casa con higiene a que gasten su dinero en golosinas o alimentos de escaso valor alimenticio o de dudosa higiene.

El crecimiento y desarrollo de los niños dependen de la correcta alimentación, una alimentación incorrecta afecta el desarrollo físico y mental de los niños.

A continuación se detalla una tabla con la edad, el peso y la talla de los niños de seis a doce años.

Niños y Niñas	PESO, Kg.			TALLA, cm.		
	BAJO	MEDIO	ALTO	BAJO	MEDIA	ALTA
6 años	18.100	20.500	23.900	108	113	119
7 años	19.900	22.800	27.100	113	119	125
8 años	22.100	25.400	30.800	118	125	131
9 años	24.300	28.500	35.000	124	130	138
10 años	26.900	31.900	40.100	128	136	144
NIÑOS						
11 años	29.700	35.400	43.900	133	140	148
12 años	33.100	39.800	50.200	137	146	154
NIÑAS						
11 años	31.000	37.300	46.800	135	143	151
12 años	35.900	44.200	54.100	141	149	158

(5)

El índice nutricional de los niños depende de los aspectos sociales, económicos, culturales y psicológicos de las formas de alimentación de cada niño.

Esto indica la importancia de la alimentación entre los seis y los doce años "Un niño debe crecer unos 28 cms. entre los 6 y los 12 años (33 cms. si es niña, pues crecen antes) y ganar al mismo tiempo de 18 a 20 Kilogramos de peso" (6). Este aumen-

(5) FERNANDEZ L. Beatriz. Cuide a sus hijos. Crecimiento y desarrollo. p. 26

(6) HUNSCHER Krause. Nutrición y Dietética en clínica. p. 224

to de estatura y de peso solo puede producirse si los niños comen adecuadamente tanto en cantidad como en calidad.

La calidad de los alimentos es igualmente necesario en todos los niños.

La cantidad se dará de acuerdo a su edad y al ejercicio que acostumbran desarrollar ya que por supuesto un niño de doce años come más que uno de seis.

El alimento se puede administrar de acuerdo a la edad y conforme a lo que su apetito desee, sin olvidar que así como es malo que coman poco; también lo es que coman en exceso, ya que esto traería como consecuencia la obesidad, que antes se consideraba como señal de salud, actualmente sabemos que es una enfermedad y que un niño gordo no significa que sea niño sano.

Para conocer el índice nutricional de nuestros alumnos contamos con el apoyo de la Secretaría de Salubridad y Asistencia quién en coordinación con los maestros llevaron a cabo el programa de vigilancia del estado nutricional del escolar, con resultados favorables.

En la sección de anexos se incluyen algunos materiales que se utilizaron para la elaboración de este programa, por medio de los cuales nos fué posible conocer el estado nutricional

de los alumnos; encontrándonos con que la mayor parte de la población escolar tiene problemas en su crecimiento, por falta de una alimentación adecuada. (anexo 1 y 2).

### 2.3.2. Hábitos alimenticios.

Los hábitos alimenticios se generan por costumbres, esto es por la facilidad y la constancia con que se presentan.

Se adquieren fácilmente y por lo general se empiezan a presentar durante la primera infancia, casi siempre los niños tienden a imitar a los adultos, con quienes están en contacto directo.

Los hábitos establecidos durante mucho tiempo aumentan conforme avanza la edad y es muy difícil eliminarlos ya que se generan en función de una serie de factores como la influencia de la familia, necesidad económica, costumbres, etc., que modela el patrón alimentario del niño. Sin embargo es importante considerar que la educación sobre nutrición en la niñez, por medio tanto del maestro como de los padres, puede dirigir y cambiar este patrón que tanto afecta a los niños y cuanto más pronto se realice esto, mejores serán los resultados.

Es sumamente importante que se informe a los alumnos que los hábitos y costumbres influyen en el adecuado funcionamiento

del organismo y promover el desarrollo de hábitos que favorezcan una adecuada alimentación, se considera que esta actividad es esencial para cambiar actitudes y hábitos alimentarios nocivos para la salud.

Es muy importante el ejemplo que los niños reciben en su casa. Lo mas conveniente es que los padres incluyan alimentos nutritivos y sanos y evitarles los alimentos chatarra, en este caso las golosinas, papas fritas, etc.

Se recomienda que los padres eviten en presencia de sus hijos el rechazo a algunos alimentos ya que esto influye de manera determinante en ellos: posteriormente trataremos los efectos de esta influencia en otro tema.

A continuacion se manejan algunas sugerencias para mejorar los hábitos alimenticios de los niños:

- Hay que recordar que los buenos hábitos de alimentación se fomentan y se manifiestan a temprana edad.
- Enseñarle y recordarle al niño el lavado de sus manos antes de cada comida.
- Servirle cuando ya esté sentado a la mesa, de esta manera su alimento estará caliente y tendrá una mejor presentación.
- Debe incluirse todos los días frutas o verduras en su alimentación.
- No regañar ni pegar al niño a la hora de las comidas puesto



que el niño relacionará esos malos momentos, con los alimentos y puede existir un rechazo posteriormente.

- Un aspecto que no debemos descuidar es darle a cada niño la ración de alimento que necesita. No todos tienen el mismo apetito y en ocasiones repetidas los adultos obligamos a los niños a ingerir los alimentos cuando no son del agrado de los niños o en proporciones desmedidas, si el niño no siente apetito en esos momentos, es recomendable guardarle la comida para la hora que tenga hambre.
- Los buenos hábitos se forman a partir de la edad preescolar.
- Las madres de familia que son las que están pendientes de las comidas de sus hijos deben tomar provecho de esta situación durante esta etapa de sus hijos.

En la sección de anexos hemos puesto una gráfica en la que se señalan los alimentos y la cantidad diaria que se recomienda para el niño en edad preescolar (anexo 3).

### 2.3.3. Dieta básica del niño de Nuevo León.

Los alimentos son indispensables para vivir y conservar la salud y desde luego para tener un buen rendimiento escolar. Una buena alimentación se basa en alimentos que proporcionan: Energía, Proteínas y Vitaminas y Minerales.

Una comida completa debe llevar alimentos de estos tres

grupos y son los que constituyen la dieta básica de los niños de Nuevo León, esta debe estar constituida en forma balanceada y variada combinando cereales, leguminosas, frutas y verduras y alimentos de origen animal, esto proporcionará a los niños lo indispensable para que crezcan y se desarrollen normalmente.

Los alimentos que proporcionan energía son:

- Los cereales (maíz, trigo, arroz, avena, amaranto, salvado).
- Los tubérculos (papa, camote y zapote).
- Los azúcares (como la miel, mermelada, ates).
- Las grasas animales y vegetales como (mantequilla, manteca, crema, margarina, tocino, chocolate y aceites comestibles).

Los alimentos que aportan proteínas son:

- Las leguminosas (frijol, habas, soya, lentejas, garbanzo).
- Los alimentos de origen animal. En este grupo se incluyen (la leche, el queso, las carnes de diversos animales y sus víceras el pescado, los embutidos y el huevo).

Los que proporcionan vitaminas y minerales son (las frutas y las verduras).

Es importante modificar nuestros hábitos alimenticios para conocer de manera progresiva el valor nutritivo de los alimentos.

La variedad de alimentos que mencionamos anteriormente - nos proporcionan una alimentación equilibrada.

En la sección de anexos se presentan unas tablas de raciones equivalentes por grupo, para poder formar diferentes menús (anexo 4).

#### 2.4. EL CONTENIDO SOCIAL Y SU INFLUENCIA SOBRE LA CULTURA ALIMENTARIA.

Las relaciones humanas o interacciones sociales son todas aquellas que se establecen diariamente entre las personas y se desarrollan dentro de ciertas normas o reglas que se deben respetar. La unión con otros individuos forman un grupo social y estos grupos sociales sostienen una influencia marcada sobre nuestra cultura alimentaria.

##### 2.4.1. Los grupos sociales primarios: Familia y amigos.

"Los grupos primarios son aquellos que mantienen relaciones directas entre sí: la familia, un grupo de amigos, el grupo de clase, etc., constituyen grupos primarios porque sus miembros se conocen y se tratan continua y directamente. Asimismo sus relaciones no son formales en sentido estricto" (7).

La familia es el mas importante grupo primario de la sociedad ya que constituye el factor principal y a la vez es la base de toda comunidad humana, la familia es la primera sociedad con la que entramos en contacto desde nuestro nacimiento, su función es la de transmitir cultura hacia sus nuevas generaciones y constituye también un ejemplo para las mismas.

Es en la familia donde se satisfacen las necesidades mas

(7) DUPUYS Angel. Educación Cívica. p. 38

primordiales de sus miembros como son vestido, aseo, educación, habitación y el factor que estamos tratando, la alimentación.

La familia cumple una actividad respecto a la cultura alimentaria de los niños ya que actúa en los hábitos y maneras de pensar de los mismos. La alimentación nos ayuda a lograr el desarrollo físico e intelectual, pero el niño necesita de los adultos durante algunos años para lograrlo, es así como la familia es determinante para que nuestros alumnos logren un nivel alimenticio favorable que les permita desarrollarse adecuadamente.

Los cambios mas importantes y mas trascendentales se logran a través de la familia, los hijos aprenden en la familia -- buenos y malos hábitos de alimentación ya que ésta es la principal transmisora de conocimientos y normas sociales.

Los niños asimilan estos hábitos ya sean positivos o negativos y los convierten en sus propias reglas personales de vida.

Desde muy corta edad los niños adquieren hábitos dentro del grupo familiar, de esta manera es en la familia en donde debe empezar la cultura alimentaria, la familia procurará e influirá en las normas más elementales para que sus hijos posean una buena salud a través de una adecuada alimentación.

Con la enseñanza familiar nuestros alumnos crecerán bien alimentados y esto a su vez influirá en la educación alimentaria de sus nuevos miembros.

Una familia que brinda cariño, protección y seguridad a sus miembros constituye una familia sana y sobre todo que cuida y vigila la alimentación proporcionará individuos útiles a la sociedad.

Los amigos son otro grupo primario no tan importante como la familia, pero si constituye una notable influencia en la alimentación.

Las amistades son factores básicos que influyen a emplear diversos hábitos de alimentación entre los miembros de una sociedad.

Los hombres establecen continuamente relaciones sociales en la familia, en la escuela y en la comunidad, en cualquier tipo de grupo su finalidad se debe orientar a buscar la protección y el bienestar de todos los integrantes.

Las personas al relacionarse entre si buscamos compartir algunos valores tales como creencias, tradiciones, intereses etc., también con las amistades obtenemos y conocemos costumbres que vienen a ejercer un cambio favorable o desfavorable a nues--

tra alimentación.

Las amistades constiuyen experiencias muy positivas por que suscitan el intercambio y el conocimiento de uno mismo con los demás. Los amigos son importantes porque se reúnen para ir al cine, al parque, para practicar algun deporte, los niños buscan sus propias amistades, se identifican con ellas y se sienten mas seguros de sí mismos.

Las relaciones entre los niños se van haciendo cada vez más frecuentes en torno a los diez años se deben aprovechar las cualidades de los amigos, esto se hará bajo supervisión de los padres.

#### 2.4.2. Los grupos sociales secundarios: Escuela y comunidad.

"Los grupos secundarios son aquellos que están organizados conforme a un fin determinado y cuyas relaciones entre sus miembros son mas formales y, a la vez, en muchas ocasiones, impersonales" (8).

Asi la escuela y la comunidad forman grupos secundarios que son aspectos fundamentales de la estructura de la sociedad.

Cuando las personas se encuentran unidas por alguna relación escolar, laboral, etc., constituyen un grupo social secunda

---

(8) DUPUY S. Angel. Op. Cit. p. 38

rio y como tales también se clasifican como factores que influyen en la cultura alimentaria.

La escuela es una institución educativa en la cual conviven numerosas personas entre las cuales se establece un trato frecuente.

Es en la escuela como trasmisora de conocimientos en donde se debe aprovechar y adquirir la cultura alimentaria a través de los maestros, nuestros buenos hábitos deben reflejarse a través de la escuela.

Los maestros debemos plantear a los padres de familia la necesidad imperiosa de corregir algunos hábitos alimenticios con influencia negativa de los infantes.

La comunidad escolar y la familia son grupos sociales que pueden transmitir hábitos alimenticios a los estudiantes con resultados positivos.

En la escuela nuestros alumnos aprenderán conocimientos, hábitos y actitudes que les servirán para su vida futura.

La escuela debe organizarse para que aparte de transmitir conocimientos, proporciona a los alumnos y a los padres de familia los medios necesarios para lograr en los niños una cultura



ra alimentaria que les permita salir adelante en sus actividades escolares. Los alumnos deben distinguir y tomar en cuenta los alimentos que no necesita su organismo, de los alimentos que deben ingerir para lograr corregir sus hábitos y costumbres que les perjudican. Esto se logrará a través del maestro y en la escuela, cuando contamos con personas capacitadas del Sector Salud las cuales harán conciencia al respecto entre padres, maestros y alumnos ya que prácticamente toda nuestra vida aprendemos algo nuevo y estamos en constante asimilación de conocimientos, y nunca es tarde para pretender realizar actividades que nos ayudarán a lograr el objetivo principal de la alimentación.

Si se desea que la escuela mejore debemos intervenir en la planeación y realización de proyectos y campañas en pro de la alimentación y en beneficio de toda la comunidad escolar.

La escuela cumple funciones de formación e información en los educandos. Una adecuada orientación permitira a los alumnos desarrollar hábitos y conductas que le permitan alimentarse mejor con lo que está a su alcance.

Considerando que la escuela es un producto de cambio social, los maestros debemos de utilizar medios para acrecentar la cultura alimentaria de nuestros alumnos; esto se logrará con la participación activa de padres, maestros y alumnos en las distintas actividades que se promuevan para el logro de nuestros obje-

tivos propuestos: Promover una cultura alimentaria en los alumnos.

"Una comunidad es un conjunto de personas que viven en un mismo medio, que comparten los bienes físicos o materiales del mismo y procuran conservarlos o mejorarlos y que tratan de crear un patrimonio común de bienes culturales" (9).

Todas las personas que integran una comunidad deben contribuir al progreso y desarrollo de la misma y ayudan a resolver los problemas que se presentan dentro de ella.

Los programas de desarrollo de las comunidades favorecen su progreso; actualmente se maneja por medio del DIF el programa de solidaridad que brinda ayuda en diversos aspectos a las distintas comunidades.

A medida que van evolucionando las comunidades se van creando Instituciones Sociales de Servicio dichas instituciones satisfacen a la comunidad las necesidades mas apremiantes como es la alimentación y nutrición.

Las escuelas, los hospitales, etc., estan al servicio de las comunidades; cuando una comunidad empieza a integrarse se establecen normas o patrones de conducta que todos debemos practicar.

---

(9) GONZALEZ MEDELLIN Francisco Javier. et. al Ciencias Sociales básicas 1. p. 29

Las relaciones entre los miembros de una comunidad deben formarse a través del respeto mutuo, la comprensión y la participación de todos, sólo así se puede conformar una sociedad solidaria y justa.

Es vital que participemos como integrantes de una comunidad en las diferentes actividades que se programen como son las constantes campañas de salubridad e higiene y lo relativo a nuestro tema de estudio que es la alimentación.

#### 2.4.3. Los medios de comunicación de masas y los "alimentos chatarra".

Los medios de comunicación son medios de transmisión, la publicidad tiene un efecto que distorsiona la dieta de las personas; se promueve una publicidad excesiva a favor de una serie de productos alimenticios conocidos generalmente como "alimentos chatarra", entre los cuales contamos: los refrescos que tienen una gran difusión a nivel mundial y que tanto afectan a nuestra salud; lo mismo pasa con los pastelillos, frituras y golosinas - que tanto en los niños como en los adultos al ingerirlas satisfacen nuestras necesidades, se siente uno satisfecho al comerlos y por lo mismo olvidamos los alimentos convenientes.

Los alimentos chatarra satisfacen el apetito pero hablando en términos de nutrición crean muchos inconvenientes a nues--

do en términos de nutrición crean muchos inconvenientes a nuestro organismo.

Los medios masivos de comunicación como son la televisión, prensa, radio, teatro, cine, etc., están al margen de la institución escolar pero el niño absorbe una cultura que estos medios le proporcionan, es lógico que en el caso del televisor las imágenes sean mas penetrantes que lo que el maestro les pueda informar, consideramos que es necesario recurrir a estos medios y encauzarlos a la institución escolar.

Es frecuente observar en la televisión una serie de alimentos chatarra en los cuales se gasta mucho en su publicidad y poco vemos la propaganda que merecen los alimentos que constituyen la cultura alimentaria de los mexicanos "si se considera que el niño mexicano dedica 1,500 horas al año a ver televisión, mientras en la escuela pasa 900 horas. De ahí viene la reflexión de ¿Quién le está enseñando a los niños a comer? los está enseñando Chabelo, Chespirito y todos esos líderes de opinión que trasmite la televisión" (10). Es una pregunta que a nosotros como padres y maestros nos hace reflexionar y llegar a la conclusión de que tenemos que dedicar mucho esfuerzo a esta problemática.

En el aspecto de la publicidad el niño la encuentra por todas partes respecto a estos alimentos tan nocivos y tan caros.

(10) JUSIDAM. Clara. Cuadernos de Nutrición. p. 35

Es muy común observar por todas las calles propaganda de este tipo, es una agresión permanente que no podemos evitar y de la que los comerciantes se aprovechan ya que los niños y los adolescentes son unos compradores en potencia.

Es preciso que los padres y maestros confronten esfuerzos y lograr que los niños aprendan a no querer consumir todo y a desconfiar de la publicidad que tanto influye en ellos.

La intención es proporcionar y ofrecer a nuestros niños alternativas diferentes respecto a los alimentos que consumen, no se trata de exigirles y obligarlos a no comprar o de mencionarles y repetirles a cada momento que tal o cual alimento es malo, sino darle opciones; por lo general en las escuelas las cooperativas escolares trabajan bajo la supervisión del director o algún maestro, se puede sugerir que se venda la fruta y que los alimentos tengan presentación; puede ofrecerseles zanahorias rayadas con limon, etc., hay un sin fin de opciones que se pueden manejar por medio de la cooperativa escolar en lugar de venderles pasas fritas u otros productos llamados "chatarra".

### 3. ESTRATEGIAS METODOLOGICO-DIDACTICAS

Las siguientes actividades que proponemos para promover la cultura alimentaria en la escuela primaria son producto de la experiencia profesional del autor de esta investigación.

Algunas de ellas son contempladas como un objetivo mas dentro del Programa de Educación Primaria, sin embargo de su --operativización o sistematización somos responsables.

Es conveniente que el lector que en éstos momentos nos aborda tenga la inquietud por modificar algunos de los momentos que estamos contemplando en función de las necesidades que se --experimenten en su contexto.

ACTIVIDAD NUMERO: 1TITULO: Fiesta "Disfruta las frutas"TEMA: Beneficios que aportan las frutas

<p>META(S) U OBJETIVO(S):</p> <p>Concientizar a la comunidad escolar de los beneficios que aportan las frutas en la alimentación.</p>	<p>METODO A EMPLEAR:</p> <p>X Inductivo</p> <p>Deductivo</p>
<p>RECURSOS:</p> <p>a) Humanos: Maestros, alumnos, padres de familia.</p> <p>b) Dispositivos Didácticos: Comentarios y charlas acerca de la importancia de las frutas.</p> <p>c) Financieros: Compra de frutas y material necesario para la elaboración de disfraces y carteles.</p>	<p>TIEMPO PROBABLE:</p> <p>La planeación son varios días, la ejecución: 4 horas.</p> <p>FORMAS DE RELACION:</p> <p>MAESTRO-GRUPO-ALUMNO</p> <p>Existe una constante interacción en la cual el maestro condiciona situaciones favorables para lograr la relación entre el y sus alumnos</p>
<p>P R O C E D I M I E N T O</p> <p>a) Motivación: Al iniciar las clases se cuestiona a los alumnos sobre los alimentos que ingirieron antes de acudir a la escuela.</p>	

Mencionaron: tacos, huevo, fritos, cocas, frutas, etc. Después de esto se llega a la conclusión de que hay alimentos chatarra y otros que nos benefician, entre ellos las frutas.

Enseguida se menciona a los alumnos sobre el proyecto de la fiesta de las frutas, en la cual habrá frutas de todas clases, una por salón y en la cual participarán padres, maestros y alumnos.

Habrá concurso de disfraces, de el mejor puesto de frutas y todo esto se elaborará con la participación de padres, maestros y alumnos.

Para entrar a la fiesta es indispensable llevar una fruta que se va a distribuir entre los diferentes puestos y al concluir la fiesta se regalará la fruta entre todos los presentes.

b) Etapas:

- Reunión con los maestros para la planeación de la actividad.
- Reunión con los padres de familia para darles a conocer el proyecto.
- Promover la fiesta entre los alumnos de la escuela y proyectarla a la comunidad.
- Elaboración de carteles alusivos a la fiesta.
- Investigación de los alumnos respecto a la fruta que les corresponde.
- Confección de distintivos elaborados por alumnos, maes--



tros y padres de familia para distinguir la fruta que se les asigno.

- Elaboración de invitaciones.
  - Confección de disfraces (alumnos, maestros, padres de familia).
  - Construcción y premiación del mejor puesto de frutas de acuerdo a la fruta que les corresponde y a su creatividad.
  - Concurso de disfraces mediante un desfile.
  - Elaboración de una escenografía montada por maestros-alumnos y padres de familia representando los beneficios que aportan las frutas.
  - Presentación de un bailable "Cocktail de Frutas".
- c) Retroalimentación: Después de realizada la fiesta se pide a los alumnos que en una hoja manifiesten por escrito sus opiniones y lo que aprendieron con respecto a la frutas.

SUGERENCIAS (CRITICA):

Es conveniente realizar actividades de este tipo en donde impere la relación Padres - Maestros-Alumnos para la convivencia escolar.

EVALUACION (DEMOSTRACION DE RESULTADOS);

Leer las opiniones de los alumnos e intercambiar ideas.

APOYOS BIBLIOGRAFICOS:

- Libros de cocina.
- Recetarios.
- Enciclopedias.
- Diccionarios

ACTIVIDAD NUMERO: 2TITULO: Huerto EscolarTEMA: Alimentos que nos proporcionan Vitaminas y Minerales

META(S) U OBEJTIVO(S): Organizar a los alumnos para formar un huerto familiar	METODO A EMPLEAR: <input checked="" type="checkbox"/> Inductivo <input type="checkbox"/> Deductivo
RECURSOS: a) Humanos: Maestros y alumnos b) Dispositivos Didácticos: Se millas, tierra, palas. c) Financieros: N\$15.00 para - la compra de tierra,	TIEMPO PROBABLE: Para la planeación: 40 mins. <hr/> FORMAS DE RELACION: MAESTRO-GRUPO-ALUMNOS: Se manifiesta interés por parte de los alumnos, el maestro desarrolla la relación al interactuar con ellos.
P R O C E D I M I E N T O	
a) Motivación: La maestra pide a los alumnos que todos empleemos la imaginación y nos veamos sembrando zanahorias, cebollas, calabacitas, etc. Después los cuestiona si desean llevar a cabo lo que acabamos de imaginar, surgen respuestas positivas al respecto. b) Etapas: - Se organizan los alumnos por equipos para determinar lo que van a cultivar. - Investigue por equipos de la zanahoria, la cebolla, el ajo y la calabacita nos proporcionan energías, proteínas o vitaminas y minerales.	

- Participe en la preparación del terreno y cultivo.
  - Elabore un listado de los platillos que se pueden preparar con lo que se va a cosechar.
  - Registre los avances del huerto.
- c) Retroalimentación: Enunciar en forma oral o escrita las conclusiones a las que se llegó respecto a las vitaminas y beneficios que aportan a nuestro organismo los elementos cultivados.

SUGERENCIAS (CRITICA):

Recalcar a los alumnos que hay alimentos que el cuerpo necesita para crecer y realizar las diferentes actividades.

EVALUACION (DEMOSTRACION DE RESULTADOS);

Levantamiento de la cosecha

APOYOS BIBLIOGRAFICOS:

- Libros de consulta.
- Revistas de nutrición.
- Guia del maestro.

ACTIVIDAD NUMERO: 3TITULO: Una Alimentación RecomendableTEMA: Valor nutritivo de los Alimentos

META(S) U OBJETIVO(S):		METODO A EMPLEAR:	
Concientizar a las madres de familia la importancia que tiene que sus hijos obtengan una buena alimentación a través de una plática nutricional.		X Inductivo Deductivo	
RECURSOS:		TIEMPO PROBABLE:	
a) Humanos: Maestra, Promotor Nutricional de IMSS.		50 minutos.	
b) Dispositivos Didácticos: Rotafolio, laminas.		FORMAS DE RELACION: MAESTRO-GRUPO-ALUMNOS:	
c) Financieros: No requeridos.		Se manifestó al invitar a las madres de familia por medio de los alumnos	
P R O C E D I M I E N T O			
a) Motivación: Se inicia la plática por parte del Promotor del I.M.S.S. cuestionando a las madres de familia sobre la alimentación que consumen y ofrecen a su familia regularmente.			
b) Etapas;			
- Se mencionaron los alimentos que se consumen diariamente			
- Diga si la alimentación diaria les proporciona un valor nutritivo.			
- Se advirtió la importancia de comer todos los días alimentos variados y en cantidad suficiente.			

- Observación de láminas con alimentos de los tres grupos básicos.
- Organización de un cuadro con la estructura de la alimentación recomendada.
- Se estudiaron diferentes menús con los tres tipos de alimentos (Se anexa lámina 1).
- El promotor distribuyó entre las madres de familia material de apoyo para preparar alimentos nutritivos y balanceados. (Se anexa lámina 2).
- Comentaron porque es necesario combinar varios alimentos.

c) Retroalimentación: Se sugiere que al día siguiente anoten y envíen en una hoja lo que les ofrecieron a sus hijos en el desayuno.

#### SUGERENCIAS (CRITICA)

Para realizar las diferentes estrategias se sugiere la participación de personas que reúnan los requisitos indispensables para las conferencias y que se proporcione la información adecuada a las madres de familia.

#### EVALUACION (DEMOSTRACION DE RESULTADOS.

Observar si los hábitos alimentarios de los niños han sido modificados.

#### APOYOS BIBLIOGRAFICOS:

- Folletos
- Revistas de nutrición

## MATERIAL DISTRIBUIDO A LAS MADRES DE FAMILIA

## LAMINA 1

La estructura de la alimentación recomendable

Ejemplo de menú con base en los tres grupos de alimentos\*

ALIMENTOS POR GRUPO	DESAYUNO
1. Cereales y tubérculos (ENERGETICOS) — Harina de arroz — Tortillas	— Atole de harina de arroz — Zanahoria con huevo
2. Leguminosas y alimentos de origen animal (PROTEICOS) — Huevo	— Tortillas — Plátano
3. Frutas y verduras (REGULADORES) — Zanahoria — Plátano	
ALIMENTOS POR GRUPO	COMIDA
1. Cereales y tubérculos (ENERGETICOS) — Arroz — Tortillas	— Sopa de habas — Arroz con sardina
2. Leguminosas y alimentos de origen animal (PROTEICOS) — Habas — Sardinas	— Ensalada de nopales — Tortillas
3. Frutas y verduras (REGULADORES) — Jitomate — Cebolla — Chile — Nopales — Sandía — Limón	— Agua de sandía con limón
ALIMENTOS POR GRUPO	CENA
1. Cereales y tubérculos (ENERGETICOS) — Bolillo — Papas	— Papas guisadas — Frijoles
2. Leguminosas y alimentos de origen animal (PROTEICOS) — Frijoles	— Bolillo — Café con leche
3. Frutas y verduras (REGULADORES) — Jitomate — Cebolla — Naranja	— Naranja

Agregar cantidades moderadas de azúcar y grasa para la preparación del menú.

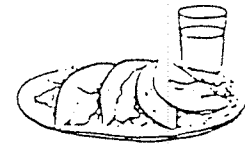
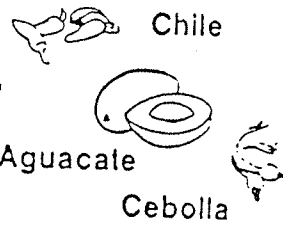
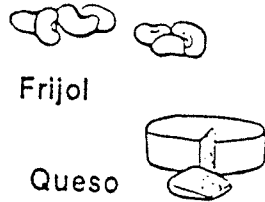
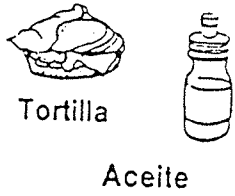
\* Se recomienda seguir este ejemplo para la elaboración de otros menús, cuidando la variedad y la combinación de alimentos en cada comida.

**GRUPO 1**  
CEREALES  
TUBERCULOS  
AZUCARES  
Y GRASAS  
(ENERGIA)

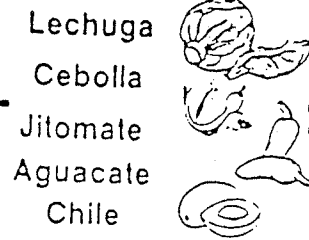
**GRUPO 2**  
LEGUMINOSAS  
Y ALIMENTOS  
DE ORIGEN ANIMAL  
(PROTEINAS)

**GRUPO 3**  
FRUTAS Y  
VERDURAS  
(VITAMINAS Y MINERALES)

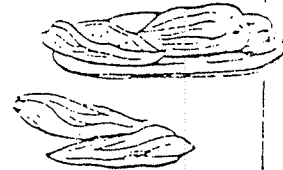
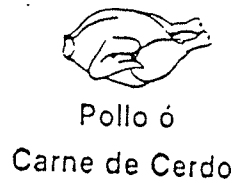
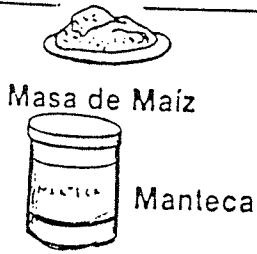
OBTIENE  
PLATILLO  
SABIO



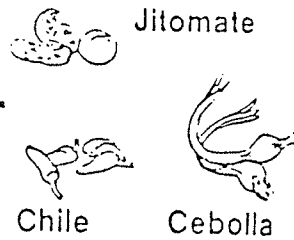
ENFRIJOLADAS



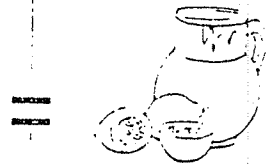
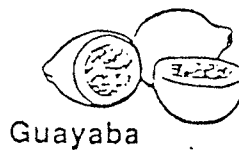
POZOLE



TAMALES



HIGADO A LA  
MEXICANA



ATOLE DE  
GUAYABA

MATERIAL PROPORCIONADO A LAS MADRES DE FAMILIA

LAMINA 2

ACTIVIDAD NUMERO 4TITULO: EL Club de los AlimentosTEMA: Los Tres Grupos Básicos de Nutrimientos

META(S) U OBJETIVO(S):		METODO A EMPLEAR:	
Lograr una correcta alimentación en los alumnos mediante una conferencia nutricional respecto a los tres grupos de -- alimentos.		X Inductivo Deductivo	
RECURSOS:		TIEMPO PROBABLE:	
a) Humanos: Nutriologa, Maestros y Alumnos.		45 minutos	
b) Dispositivos Didácticos: Folletos, rotafolio, estampas, hojas de máquina		FORMAS DE RELACION: MAESTRO-GRUPO-ALUMNO:	
c) Financieros: N\$13.50 para copias.		Se propicia un enlace de entusiasmo entre maestro y grupo para realizar la actividad y que los alumnos participen de la misma.	
P R O C E D I M I E N T O			
a) Motivación: Se presentó a los alumnos a la Nutriologa --- quien les narró un cuento sobre el club de los alimentos, ella llevo un rotafolio y les proporciono a los alumnos -- información ilustrada al respecto (Se anexan láminas 3, 4 y 5).			
b) Etapas:			
- Mencionaron los alimentos que se les presentaron en el			



rotafolios (Cereales, tubérculos, azúcares, grasas, leguminosas, alimentos de origen animal).

- Comentaron que éstos alimentos se agrupan en tres de acuerdo a los nutrimentos que aportan a nuestro organismo.
- Se indico la importancia de los alimentos en el aprendizaje escolar y en otras actividades que realiza nuestro cuerpo.
- Observaron en secuencia los tres grupos de alimentos.
- Se concluyó que cada uno de estos tres grupos nos proporcionan energía, proteínas y vitaminas y minerales.
- Comentaron que para alimentarse correctamente se deben incluir alimentos de los tres grupos en cada comida.

c) Retroalimentación: Los alumnos elaboraron un menú con los tres grupos de alimentos.

#### SUGERENCIAS (CRITICA)

Se requiere de este tipo de estrategias con más frecuencia para que tanto maestros y alumnos reciban información de otras personas preparadas profesionalmente.

#### EVALUACION (DEMOSTRACION DE RESULTADOS)

En el examen mensual.

#### APOYOS BIBLIOGRAFICOS:

- Folletos
- Revistas
- Libro del alumno.

54  
3

MATERIAL DISTRIBUIDO ENTRE  
LOS ALUMNOS.

# EL CLUB DE LOS ALIMENTOS

¡HOLA AMIGUITOS!  
YO SOY  
DOÑA NUTRICION

LES VOY  
A PRESENTAR  
A LOS MIEMBROS  
QUE FORMAN  
NUESTRO CLUB



... ESTOS ALIMENTOS SE AGRUPAN  
EN TRES DE ACUERDO A LOS  
NUTRIENTOS QUE PROPORCIONAN  
A NUESTRO ORGANISMO:



LOS CEREALES, TUBERCULOS  
AZUCARES Y GRASAS  
PROPORCIONAN :

## ENERGIA

LAS LEGUMINOSAS  
(FRIJOL, LENTEJA, HABA  
GARBANZO) Y LOS  
ALIMENTOS DE ORIGEN  
ANIMAL APORTAN

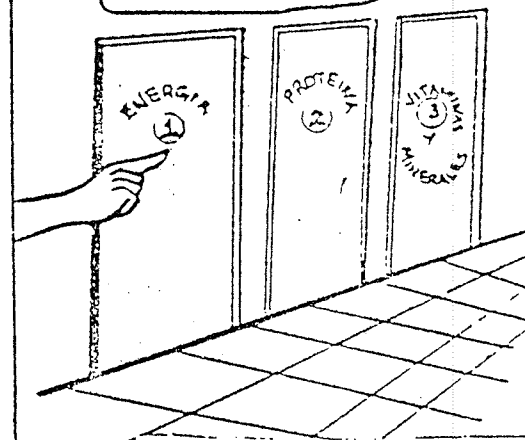
## PROTEINAS

LAS FRUTAS Y  
VERDURAS  
PROPORCIONAN

VITAMINAS Y  
MINERALES



VEAMOS PARA QUE  
SIRVE CADA GRUPO



LES ESTE GRUPO DE ENCUENTRAS LOS CEREALES, TUBERACULOS AZUCAROS Y GRASAS

¿QUIEEN? HOOLA, DONA NUTRICION ADELANTE

POR NUESTRA PARTE, LAS GRASAS VIENEN DE ALIMENTOS VEGETALES Y ANIMALES Y NOS ENCONTRAMOS EN

MARGARINA  
MANTECOVILLA  
ACEITE  
TOKINO

VAMOS A ENSEÑARLES PERO MIENTES VAMOS A APLICAR QUE

POR NUESTRO TRABAJO ESTAMOS DIVIDIDOS EN DOS SUB-GRUPOS Y NOSOTROS A LOS CARBOHIDRATOS

DAMOS ENERGIA EN GRANDES CANTIDADES Y ADEMAS PROTEGEMOS OTRAS PARTES DEL CUERPO COMO SON LOS ORGANOS INTERNOS

COLESTEROL  
HIDRATOS  
ESTOMAGO  
TALOR  
FRIO  
TAMBIEN MANTENEMOS LA TEMPERATURA DEL CUERPO.....

PARA ENCONTRARNOS DEBES COMER LOS SIGUIENTES ALIMENTOS!

MAIZ  
MILLE  
PACHINO  
TORTILLAS  
TAMBIEN  
ARROZ  
PAPA  
ANANA

LOS CARBOHIDRATOS DAMOS LA ENERGIA QUE EL CUERPO REQUIERE PARA REALIZAR LAS FUNCIONES DE TODOS LOS DIAS

Y DAMOS MEJOR SABOR A LOS ALIMENTOS

PROTEINA (2)

LES PRESENTARE ENSEÑADA AL SEGUNDO GRUPO DE LAS LEGUMINOSAS Y ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL

COMO CAMINAR ... JUGAR ... ESTUDIAR ... BAILAR

... O TRABAJAR

PORQUE SIN ENERGIA EL CUERPO NO FUNCIONARIA

NOSOTROS PROPORCIONAMOS PROTEINAS Y NOS ENCONTRAMOS EN LOS SIGUIENTES ALIMENTOS

PESCADO  
PATILLO  
QUESO  
HUEVO  
LECHUGA  
MILLO  
POLLO  
LECHE

... LAS UNAS SE CREAN POR LA FUERZA DE LOS MUSCULOS

... DE CONSERVAR Y FORTALECER EL CUERPO DESDE QUE SE FORMA HASTA QUE CRECE.

¿CUMULAMOS MÁS CUANDO HAY Poca LUZ Y CONSERVAMOS LA PIEL?

ZANAHORIA Jitomate ESPINACA

¿HEMOS A GIGANTE HERIDAS, RASPONES, PIEL DURA Y CORTADAS?

CHILE NATAJA LIMON QUISQUANA

Y ADEMÁS CREAMOS UNA BARRERA QUE NOS PROTEGE CONTRA LAS ENFERMEDADES.

¡GRACIAS AMIGAS PROTEINAS AHORA VEAMOS AL TERCER GRUPO. EL DE LAS FRUTAS Y VERDURAS

¡MANTENEMOS FUERTES LOS HUESOS Y DIENTES

NOPAL LIMON TRESA

¡BIEN AMIGUITOS! AHORA YA CONOCEMOS LOS TRES GRUPOS DE ALIMENTOS QUE FORMAN EL CUERPO DE UN NIÑO

¡GRACIAS DONJA NUTRICION!

NOSOTRAS PROPORCIONAMOS VITAMINAS Y MINERALES Y NOS ENCONTRAMOS EN LOS SIGUIENTES ALIMENTOS

PARA ALIMENTARSE CORRECTAMENTE DEBEN INCLUIR ALIMENTOS DE LOS TRES GRUPOS EN CADA COMIDA

PARA QUE SU CRECIMIENTO Y DESARROLLO SEA SAÑO Y PUEDAN IR A LA ESCUELA ESTUDIAR Y REALIZAR OTRAS ACTIVIDADES COMO JUGAR CORRER Y JUGAR MAS

LAS VITAMINAS Y MINERALES AYUDAMOS A APROVECHAR MEJOR LOS OTROS NUTRIENTES

PAPAYA CEBOLLA PERA MANIZO RAJONDO Jitomate CHILE

NO LO OLVIDEN: DEBEN COMBINAR LOS ALIMENTOS PARA CRECER FUERTES Y SANOS

CEREALES LEGUMINOSAS VERDURAS AZUCARES FRUTAS

¡CINCO GRUPOS DE ALIMENTOS!

¡BIEN AMIGUITOS! AHORA YA SABEMOS COMO LOGRAR UNA CORRECTA ALIMENTACION

ACTIVIDAD NUMERO: 5TITULO: Los AlimentosTEMA: Hábitos alimenticios

<p>META(S) U OBJETIVO(S):</p> <p>Promover el desarrollo de hábitos que favorezcan una adecuada alimentación</p>	<p>metodo a emplear:</p> <p>Inductivo</p> <p>X Deductivo</p>
<p>RECURSOS:</p> <p>a) Humanos: Maestra y Alumnos.</p> <p>b) Dispositivos Didácticos: Indicaciones, sugerencias y recomendaciones para aprovechar mejor los alimentos.</p> <p>c) Financieros: N\$3.50 de hojas de máquina para elaborar dibujos.</p>	<p>TIEMPO PROBABLE:</p> <p>50 minutos</p> <hr/> <p>FORMAS DE RELACION: MAESTRO-GRUPO-ALUMNO</p> <p>El maestro fomenta la participación del grupo creando un clima de confianza.</p>
<p style="text-align: center;">P R O C E D I M I E N T O</p> <p>a) Motivación: Se muestra a los alumnos láminas de diferentes alimentos para iniciar un cuestionamiento sobre lo que acostumbra comer diariamente.</p> <p>b) Etapas:</p> <p>- Escribir en el pizarrón los alimentos que se mencionaron</p>	

- Identificar los alimentos que dañan nuestro organismo
  - Mencionar los alimentos que benefician nuestra salud
  - Elaborar dibujos sobre los diversos hábitos alimenticios
- c) Retroalimentación: A través de una lluvia de ideas se pedirá a los alumnos que mencionen los alimentos que benefician o perjudican su salud.

#### SUGERENCIAS (CRITICA)

Que se tomen en cuenta las sugerencias y conclusiones a las que se llegaron para aprovechar mejor los alimentos.

#### EVALUACION (DEMOSTRACION DE RESULTADOS)

Mediante la observación y los diálogos de los alumnos.

#### APOYOS BIBLIOGRAFICOS:

- Folletos
- Revistas
- Libro de texto
- Guía del maestro

ACTIVIDAD NUMERO: 6TITULO: La Cooperativa EscolarTEMA: Las Frutas y Verduras

META(S) U OBJETIVO(S): Incluir dentro de la cooperativa escolar la venta de frutas y verduras.	METODO A EMPLEAR: Inductivo X Deductivo
RECURSOS: a) Humanos: Madres de familia, maestra y alumnos. b) Dispositivos Didácticos: Cartoncillos, marcadores c) Financieros: N\$40.00 recuperables al terminar la venta.	TIEMPO PROBABLE: 30 minutos FORMAS DE RELACION: MAESTRO-GRUPO-ALUMNO. Hay participación activa tanto del maestro como del grupo sobre la actividad realizada, existe comunicación entre -- ambos.
P R O C E D I M I E N T O a) Motivación: la maestra saluda a sus alumnos y les sugiere Qué les parece si recordamos algo de lo que hemos aprendido sobre los alimentos? Al hacerlo surge la idea de organizar una venta escolar de frutas y verduras b) Etapas: - Se plantea que frutas y verduras se pueden vender en la cooperativa escolar.	

- Anotan una lista con lo siguiente:
  - . Jícama con limón y chile
  - . Naranjas
  - . Cocktail de frutas
  - . Plátanos con crema
  - . Zanahoria rayada con miel
  - . Jugo de zanahoria
- Investigan en libros o con personas mayor, que beneficios aportan a nuestro organismo los alimentos que venderán en la cooperativa escolar.
- Observe en su libro de texto algunos de los alimentos más acostumbrados y la cantidad de kilocalorías que proporcionan por cada 100 gms. (L.A. C.N. p. 129)
- Registre sus conclusiones
- Con ayuda de las madres de familia se preparan los alimentos y se ofrecen en la cooperativa escolar.

c) Retroalimentación: El maestro pide a sus alumnos elaborar un resumen sobre la actividad realizada y que lo ilustren como mas deseen

#### SUGERENCIAS (CRITICA)

Se sugiere que este tipo de actividades se realice durante todo el año escolar de acuerdo a las frutas dominantes en cada estación.

#### EVALUACION (DEMOSTRACION DE RESULTADOS)

Se observaron al notar que si se consumieron los productos.



## APOYOS BIBLIOGRAFICOS:

- Enciclopedias
  - Libro del alumno
  - Libro del maestro
-

ACTIVIDAD NUMERO: 7TITULO: Obra sobre los AlimentosTEMA: La Alimentación

<p>META(S) U OBJETIVOS:</p> <p>Lograr que los alumnos del plantel escolar adquirieran un conocimiento claro sobre el valor nutritivo de su alimentación, mediante una obra que se presentó dentro de una asamblea escolar.</p>	<p>METODO A EMPLEAR:</p> <p>X Inductivo</p> <p>Deductivo</p>
<p>RECURSOS:</p> <p>a) Humanos: Maestra y alumnos.</p> <p>b) Dispositivos Didácticos: Materiales de desecho Cartulinas</p> <p>c) Financieros: No requeridos.</p>	<p>TIEMPO PROBABLE:</p> <p>Planeación y ensayos: 5 días Ejecución de la obra: 3 mins.</p> <hr/> <p>FORMAS DE RELACION: MAESTRO-GRUPO-ALUMNO.</p> <p>SE mantiene una relación de ánimo y abinco en la representación de la obra.</p>
<p style="text-align: center;">P R O C E D I M I E N T O .</p> <p>a) Motivación: Invitar a los alumnos para que juntos llevemos a cabo una obra sobre los alimentos con proyección a la comunidad escolar.</p> <p>b) Etapas:</p> <p>- Se plantea una obra inventada por la maestra y el grupo en la cual se mencione el valor nutritivo de los alimen-</p>	

tos.

- La mayoría de los alumnos participa, cada uno representa algún alimento.
- Se señala durante la obra las vitaminas y minerales que aporta cada alimento.
- María Elena representa el tomate y menciona que contiene vitamina A y que contribuye a mantener sanas la vista y la piel.
- Jorge es una naranja que tiene Vitamina C y que nos ayuda en la cicatrización.
- Intervienen alumnos que caracterizan a un doctor y un enfermo. Aquí el doctor les dice al niño enfermo que le faltan vitaminas y minerales y que las puede adquirir en los alimentos.
- Se concluye la obra informando que para obtener todos los nutrientes que necesitamos diariamente es importante comer los alimentos combinados.

e) Retroalimentación: Se sugiere a los maestros del plantel que ya en su salón inviten a los alumnos a elaborar dibujos o composiciones de acuerdo al grado, de lo que observaron.

#### SUGERENCIAS (CRITICA)

Son necesarias las representaciones de este tipo para lograr el interés por parte de nuestros alumnos

#### EVALUACION (DEMOSTRACION DE RESULTADOS)

A partir de los comentarios que se presentan en la comunidad escolar.

## APOYOS BIBLIOGRAFICOS:

- Libro de texto
  - Libro del maestro
-

ACTIVIDAD NUMERO: 8TITULO: La EnergíaTEMA: Alimentos que proporcionan energía

<p>META(S) U OBJETIVO(S)</p> <p>Identificar que es la energía y que alimentos la proporcionan</p>	<p>METODO A EMPLEAR:</p> <p>X Inductivo</p> <p>Deductivo</p>
<p>RECURSOS:</p> <p>a) Humanos: Maestra y alumnos.</p> <p>b) Dispositivos didácticos: Láminas, cartulinas</p> <p>c) Financieros: no requeridos.</p>	<p>TIEMPO PROBABLE:</p> <p>30 minutos</p> <hr/> <p>FORMAS DE RELACION: MAESTRO-GRUPO-ALUMNO</p> <p>Relación de unidad y entendimiento al cuestionar el maestro y contestar los alumnos</p>

## P R O C E D I M I E N T O

- a) Motivación: Se cuestiona a los alumnos; que digan lo que saben sobre la energía y se escucharon varias opiniones.
- b) Etapas:
- El maestro comenta que hay partes del cuerpo que no descansan ni de día ni de noche.
  - Se establece una comparación del organismo con un automóvil y que necesita cada uno para moverse.
  - Comentamos lo que es energía y que alimentos la proporcionan.
  - Se informa que los alimentos que tienen azúcares, grasas

y harinas son los que aportan energía.

- Aportan energía los cereales, tubérculos, azúcares y grasas.

- Se registran conclusiones.

c) Retroalimentación: Pedir a los alumnos que escriban y dibujen que alimentos les dan energía.

Cereales (trigo, arroz, maíz, cebada, centeno)

Tubérculos (papa, camote y uva)

Azúcares (miel, piloncillo, cajeta, chocolate, dulces)

Grasas (aceites, mantequilla, manteca, tocino).

SUGERENCIAS (CRITICA)

Que los alumnos investiguen el termino "energía"

EVALUACION (DEMOSTRACION DE RESULTADOS)

Al comentar los trabajos elaborados.

APOYOS BIBLIOGRAFICOS:

- Libro de texto
- Libro del maestro
- Libro de nutrición
- Guía del maestro

ACTIVIDAD NUMERO: 9TITULO: Las ProteínasTEMA: Alimentos ricos en proteínas

<p>META(S) U OBJETIVO(S)</p> <p>Comprender la diferencia entre proteínas completas y las incompletas</p>	<p>METODO A EMPLEAR:</p> <p>Inductivo</p> <p>X Deductivo</p>
<p>RECURSOS:</p> <p>a) Humanos: Maestro-alumnos</p> <p>b) Dispositivos Didácticos: Láminas, libros de consulta.</p> <p>c) Financieros: No requeridos.</p>	<p>TIEMPO PROBABLE:</p> <p>45 minutos</p> <hr/> <p>FORMAS DE RELACION: MAESTRO-GRUPO-ALUMNO</p> <p>Existe una relación positiva que es lo que se requiere en el proceso enseñanza-aprendizaje.</p>
<p style="text-align: center;">P R O C E D I M I E N T O</p> <p>a) Motivación: La clase comienza cuando la maestra le pide a los alumnos que observen las láminas que se encuentran en el pizarrón.</p> <p>Láminas con alimentos de origen animal (carnes, huevo, leche, queso) y Leguminosas (frijol, chícharo, lenteja, haba soya).</p> <p>b) Etapas:</p> <p>- Se informa al grupo que las proteínas se encuentran en los alimentos que anteriormente se mencionaron.</p>	

- Se explica que los alimentos de origen animal contienen proteínas completas y las semillas proteínas incompletas
- Comentamos que las proteínas ayudan a crecer, a la reparación de partes dañadas y fortalecen los músculos.

c) Retroalimentación: Elaborar una lista con alimentos ricos en proteínas completas

SUGERENCIAS (CRITICA)

Realizar la investigación No. 1 del libro del alumno pag. - 132 (la elaboración del queso) en ocasiones no se le da la importancia debida.

EVALUACION (DEMOSTRACION DE RESULTADOS)

Lluvia de ideas sobre los alimentos ricos en proteínas

APOYOS BIBLIOGRAFICOS

- Guía del Maestro
- Libro del Alumno
- Libro de Nutrición



ACTIVIDAD NUMERO: 10TITULO: Dieta RecomendableTEMA: Una Comida Escolar

<p>META(S) U OBJETIVO(S):</p> <p>Organizar en el salón de clase una comida completa, con alimentos de los tres - Grupos Alimenticios</p>	<p>METODO A EMPLEAR:</p> <p>X INDUCTIVO</p> <p>DEDUCTIVO</p>
<p>RECURSOS:</p> <p>a) Humanos, Maestro, Alumnos, Madres de Familia.</p> <p>b) Dispositivos Didácticos: Láminas, alimentos, cartoncillos, marcadores.</p> <p>Financieros: N\$2.50 compra de platos desechables</p>	<p>tiempo probable;</p> <p>40 minutos</p> <hr/> <p>FORMAS DE RELACION: MAESTRO-GRUPO-ALUMNO.</p> <p>Activa participación entre maestro-alumno</p> <p>Relación de cooperación</p>
<p style="text-align: center;">P R O C E D I M I E N T O</p> <p>a) Motivación: Se organizan las actividades de manera que los alumnos trabajen por equipos.</p> <p>b) Etapas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Los alumnos y el maestro comentan sobre los platillos - que con ayuda de las madres de familia se elaborarán.</li> <li>- Cada equipo se dio a la tarea de investigar que alimentos se podían combinar y de que manera favorecer al organismo incluyendo de los tres grupos</li> </ul>	

- Con lo que hubo disponible en su hogar y en la comunidad se prepararon los platillos.
  - Platillos presentados por los equipos:  
Crema de coliflor; Papas al Horno con Mantequilla; Calabacitas con queso; Caldo de pescado; Tomates rellenos; - Agua de sandía; Pollo a la naranja; Chilaquiles con queso Nopales con huevo y Ensalada de lechuga y pepino
  - Se informa que los alimentos deben prepararse con higiene, estar limpias y frescas y que una comida completa debe de llevar alimentos de los tres grupos: los que aportan energía, proteínas, vitaminas y minerales.
  - El grupo invita al director y maestros a la exposición de platillos.
  - Al término de la actividad se realiza la comida escolar.
- c) Retroalimentación: Elaborar un periódico mural sobre la actividad realizada.

#### SUGERENCIAS (CRITICA)

Procurar combinar este tipo de actividades con la teoría ya que el alumno de muestra más interés al trabajar en equipos y en sociedad haciendo de la escuela una comunidad de trabajo.

#### EVALUACION (DEMOSTRACION DE RESULTADOS)

Por medio de los comentarios que se hagan en la comunidad escolar.

#### APOYOS BIBLIOGRAFICOS:

- Libro de texto
- Guía del Maestro-La Salud
- Libros de Consulta

#### 4. ANALISIS DE LA PROPUESTA PEDAGOGICA

##### 4.1. Relación de lo propuesto con otras áreas del conocimiento.

Consideramos importante adaptar nuestra investigación al fortalecimiento de las distintas áreas que se manejan en la escuela primaria.

En el área de Español; esta propuesta va relacionada a fomentar las funciones de la lengua oral y escrita ya que se manejan contenidos y estrategias que permiten a nuestros alumnos leer, escribir, escuchar y hablar.

Otra característica de este enfoque es resaltar las actividades artísticas por medio de la participación de los alumnos en las diferentes actividades desarrolladas.

Lo anterior esta relacionado con las Ciencias Sociales; se pretende dar a los alumnos los elementos necesarios para que participe en una sociedad organizada y que interactúe con los demás en actividades de interes para su grupo, para su escuela y para su comodidad.

Es importante señalar que en la presente investigación se añaden conceptos en los que los alumnos desarrollan habilidades intelectuales que les permiten resolver problemas y aplicarlos en su vida cotidiana ya que las matematicas están considera-

das como una herramienta esencial en casi todas las áreas del - conocimiento.

Dentro de la Educación Física se pueden realizar tablas gimnásticas en las que aparezcan grupos de alimentos y se lo---gren los objetivos establecidos anteriormente.

De esta manera reconocemos que lo propuesto en esta investigación está estrechamente relacionado con las diversas - - areas del conocimiento.

#### 4.2. Perspectivas.

A través de la información y las estrategias propuestas en el contenido de la investigación aportamos alternativas que serán de gran utilidad para que el lector las desarrolle de - - acuerdo a lo que crea conveniente en la enseñanza teórico-práctico en el tema de la alimentación.

Desde nuestro punto de vista se tienen posibilidades de lograr los objetos propuestos a corto plazo si padres de familia, maestros y alumnos trabajamos en conjunto.

En la siguiente fotografía observamos el esfuerzo realizado por la comunidad escolar para organizar y llevar a cabo una fiesta titulada "Disfruta las frutas" en ella se montaron puestos

de diferentes frutas y se premiaron los mejores considerando -  
creatividad, variedad e información sobre los beneficios de las  
mismas.

Incluimos un concurso de disfraces con la misma finalidad y así nuestros alumnos conozcan que las frutas contienen vitaminas C y vitamina A y agua cuya función es contribuir a la buena digestión. A continuación se muestra la fotografía de dicho concurso en el cual la niña uva obtuvo el primer lugar.

Con el esmero de alumnos y maestro consideramos el huerto escolar en el que para su elaboración el grupo se organizó en equipos para realizar las tareas concretas a desarrollar al respecto, se cultivo calabaza, cilantro, ajo, cebolla, etc.

Se levantó una cosecha que se repartió entre los alumnos y se les especificó que el huerto escolar contribuye en la

economía familiar.

Respecto a esta actividad se presencia una panorámica - con resultados positivos lo cual se aprecia en la siguiente impresión.

Anexamos a la cooperativa escolar las frutas y verduras con gran éxito, porque observamos que fue atractivo y beneficioso para los niños, todos mostraron gran interés y entusiasmo al consumir productos que por lo general no estaban acostumbrados a comprar en la cooperativa y que les proporcionan múltiples beneficios para su organismo. Lo cual confirmamos en las siguientes fotografías.

Las madres de familia participaron en una comida escolar, elaborando platillos con los grupos de alimentos estudiados; concluimos que es importante modificar los hábitos alimenticios para incorporar poco a poco a la dieta ordinaria los alimentos no aprovechados y enfatizar que la presentación de los platillos tiene gran influencia para que la familia los ingiera con gusto.

Enseguida podemos apreciar los platillos preparados - que al finalizar la actividad se consumieron entre padres, maestros y alumnos participantes.



A menudo en nuestra comunidad existen recursos alimenticios que no aprovechamos porque no sabemos como incluirlos en la dieta diaria y es una de las mayores dificultades con la que nos enfrentamos; no obstante confiamos que estas dificultades y las que pudieran presentarse serán afrontadas siempre en beneficio de la niñez.

## C O N C L U S I O N E S

Hemos llegado a concluir que el bienestar físico así como el desarrollo integral de los individuos dependen necesariamente de una alimentación balanceada.

Es necesario ingerir alimentos recomendables que le proporcionen al organismo todas las sustancias nutritivas para su buen funcionamiento.

Para disminuir los problemas alimentarios, es necesario que la población conozca las características de una dieta recomendable. Una dieta nutritiva debe ser: Completa, equilibrada, inocua, suficiente y variada.

Al respecto los maestros debemos documentarnos para adquirir y elevar nuestros conocimientos sobre alimentación y nutrición.

Es necesario que aprovechemos el proceso de enseñar para encauzar a nuestros alumnos a adquirir o modificar sus hábitos alimenticios.

No debemos olvidar que en la alimentación se requiere calidad mas que cantidad, para lograr la función que se requiere en el aprovechamiento escolar de los educandos.

Las relaciones humanas marcan una gran influencia en -  
nuestra cultura alimentaria.

La familia constituye el núcleo principal dentro de la  
alimentación, y de ella dependerán los buenos o malos hábitos  
alimenticios que se formen en los niños.

Dentro de la escuela los alumnos aprenden hábitos apar-  
te de conocimientos y por lo mismo es ahí donde con la partici-  
pación de los padres de familia se pueden lograr avances positi-  
vos en lo que a nutrición se refiere.

Los alimentos chatarra como pastas, pastelillos, refres-  
cos, jugos enlatados, frituras y golosinas son promovidos en -  
gran escala en los medios de comunicación como la radio y la te-  
levisión e influyen de manera determinante en los niños.

## B I B L I O G R A F I A

- FERNANDEZ L. Beatriz. Cuide a sus hijos, crecimiento y desarrollo, México, Ed. Trillas pp. 20 -31
- GONZALEZ Medellín. Francisco Javier, et. al. Ciencias Sociales Básicas I, México, 1990. Ed. Trillas pp. 22-32
- HUNSCHER. Krause. Nutrición y Dietética en Clínica, México - - 1979, Ed. Interamericana, S.A. de C.V. pp. 220-233
- JUSIDMAN. Clara. Cuadernos de Nutrición, Publicación del Instituto Nacional de Nutrición. pp. 30-37
- QUARTZ. Cornelia. El gran Libro de los Padres, Barcelona, Ed. - Grijalbo. pp. 420-439
- ROSADO. Daffny. Biología Primer Grado. México. 1992. Ed. Tri-- llas, pp. 150-162
- SEP/CONALTE. Guía para el maestro, la salud Sexto Grado, México 1992. pp. 50-62
- SEP/CONALTE. Guía para el Maestro, Medio Ambiente Sexto Grado - México, 1992 pp. 37-45
- SEP/CONALTE. Programas de Educación Básica. Contenidos Básicos México 1992, pp. 100-108
- SEP/UPN. Planificación de las actividades docentes. SEP Mexico, 1988 pp. 80-102