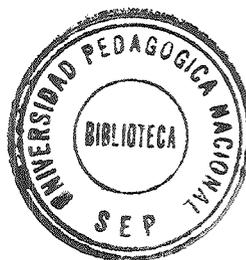


SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA
SERVICIOS EDUCATIVOS
DEL ESTADO DE CHIHUAHUA
UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL
UNIDAD 08-A

ESTRATEGIAS DIDACTICAS PARA FAVORECER EL
CONOCIMIENTO DE UNA ALIMENTACION ADECUADA
EN EL NIÑO DE CUARTO GRADO DE EDUCACION PRIMARIA



DORA LUZ MANUELA RASCON MALDONADO

PROPUESTA PEDAGOGICA
PARA OBTENER EL TITULO DE
LICENCIADA EN EDUCACION PRIMARIA

CHIHUAHUA, CHIH., JULIO DE 1996



DICTAMEN DEL TRABAJO DE TITULACION

MCM 13/1/97

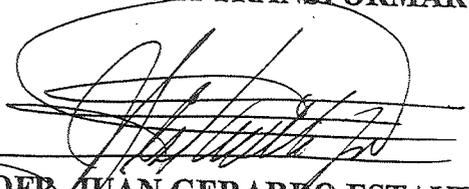
Chihuahua, Chih., a 30 de Julio de 1996.

C. PROFRA(A) DORA LUZ MANUELA RASCON MALDONADO
Presente.-

En mi calidad de Presidente de la Comisión de Titulación de esta Unidad y como resultado del análisis realizado a su trabajo intitulado "ESTRATEGIAS DIDACTICAS PARA FAVORECER EL CONOCIMIENTO DE UNA ALIMENTACION ADECUADA EN EL NIÑO DE CUARTO GRADO DE EDUCACION PRIMARIA",
opción Propuesta Pedagógica a solicitud _____ del C. LIC. _____
GUILLERMO HERNANDEZ OROZCO,
manifiesto a usted que reúne los requisitos académicos establecidos al respectos por la Institución.

Por lo anterior, se dictamina favorablemente su trabajo y se le autoriza a presentar su examen profesional.

ATENTAMENTE
"EDUCAR PARA TRANSFORMAR"



PROFR. JUAN GERARDO ESTAVILLO NERI
PRESIDENTE DE LA COMISION DE TITULACION
DE LA UNIDAD 08A DE LA UNIVERSIDAD PEDAGOGICA
NACIONAL.



U. P. N.
Universidad Pedagógica Nacional
UNIDAD UPN 081
CHIHUAHUA, CHIH.

ESTA PROPUESTA FUE REALIZADA BAJO LA DIRECCION DEL (LA)

LIC. GUILLERMO HERNANDEZ OROZCO

REVISADA Y APROBADA POR LA SIGUIENTE COMISION Y JURADO DEL EXAMEN PROFESIONAL.

PRESIDENTE: LIC. GUILLERMO HERNANDEZ OROZCO

SECRETARIO: LIC. ALICIA FERNANDEZ MARTINEZ

VOCAL: LIC. ISABEL GUZMAN IBARRA

SUPLENTE: _____

CHIHUAHUA, CHIH., A 30 DE JULIO DE 1996.

DEDICATORIA

A Dios por haberme permitido
llegar al final de mi carrera.

A mi esposo Aaron y mis hijos Aarón,
Chaquis e Hiram por su apoyo y comprensión
para poder realizar mis estudios.

A los maestros que me brindaron su ayuda
y orientación para la elaboración de este trabajo.

INDICE

INTRODUCCION.....	7
I ENFOQUE DEL PROBLEMA	
A. Planteamiento del problema.....	10
B. Justificación.....	10
C. Objetivos.....	12
II MARCO TEORICO CONCEPTUAL	
A. Las Ciencias Naturales como objeto de estudio.....	13
1. La Ciencia.....	16
2. La biología.....	18
3. La nutrición.....	19
4. La desnutrición.....	28
5. La alimentación.....	30
6. El cuerpo humano y la salud.....	37
B. Los sujetos de aprendizaje.....	37
1. La teoría psicogenética.....	37
2. El aprendizaje.....	38
3. Factores del aprendizaje.....	38
4. Desarrollo del niño.....	40
5. Papel del maestro.....	44
6. El niño.....	45

7. Evaluación.....	45
--------------------	----

III CONTEXTO NACIONAL

1. La educación en México.....	47
2. La modernización educativa.....	51
3. Planes y programas.....	52
4. La institución escolar.....	54
5. Características del grupo.....	56
6. Contexto familiar.....	56

IV ESTRATEGIAS METODOLOGICAS.

1. Introducción.....	58
2. Estrategias.....	58

CONCLUSIONES.....	72
-------------------	----

BIBLIOGRAFIA.....	74
-------------------	----

APENDICE

ANEXOS

INTRODUCCION

La nutrición es un aspecto que ha sido descuidado tanto social como económicamente, es decir se consume lo que es fácil de adquirir o lo que esta al alcance de las condiciones económicas. El maestro debe ser consciente de esta situación, ya que influye de manera determinante en el proceso enseñanza-aprendizaje, ya que un niño con una alimentación deficiente no logrará este proceso, es por eso que el maestro le dará a conocer a sus alumnos la importancia de una buena alimentación para que adquiera hábitos alimenticios adecuados que contribuyan a una nutrición de calidad. La información que se ofrece en la educación primaria, muchas veces solo queda en eso, en mera información, en un trabajo académico, donde los alumnos buscan saber lo necesario sobre la nutrición, para alcanzar una buena calificación, pero no una alimentación congruente, con lo aprendido en clase.

La escuela se convierte en un espacio de contradicción, en muchas ocasiones enseñamos que ciertos productos perjudican la salud, sin embargo, estos productos se venden en la cooperativa escolar, ya que el objetivo es fortalecer la economía y esto va en perjuicio de los alumnos.

Este trabajo busca poner en manifiesto la importancia de una buena nutrición, para lo cual a manera de marco teórico se definen a grandes rasgos las finalidades de la educación, donde la adquisición de hábitos alimenticios y

conocimientos sobre nutrición se constituyen en valores que la escuela trata de alcanzar.

Actualmente se le da mayor importancia a las áreas de Español y Matemáticas pasando al segundo término las áreas de Ciencias Naturales y Ciencias Sociales, razón por la cual temas tan importantes para el desarrollo físico y mental del niño, como es el caso de la nutrición para la formación de hábitos, no ocupa un lugar de privilegio.

El trabajo para su organización se estructuró en cuatro capítulos que se describen a continuación:

El primer capítulo se hace el planteamiento de la problemática referida a la inadecuada alimentación de los alumnos, cuya importancia radica en el mejoramiento del desarrollo del niño y por ende el aprendizaje, al final del apartado se presentan los objetivos que se centran en el propiciamiento del desarrollo de hábitos en el comer y el conocimiento de una buena nutrición. En el siguiente capítulo se presenta el Marco teórico conceptual que caracteriza los aspectos mencionados en el problema: Los aprendizajes del niño y la alimentación.

El capítulo tercero en el que se expone el Marco contextual en que se inserta la problemática, por un lado el marco institucional y por el otro el escolar.

Finalmente se presentan las estrategias que se construyan a partir de los elementos citados anteriormente y basadas en un enfoque constructivista. En la última parte se presentan las conclusiones y bibliografía.

En este trabajo se pretende relevar la importancia de una buena alimentación y adquisición de hábitos de nutrición adecuada, para lo cuál se proponen varias estrategias, es decir, un conjunto de actividades, de acciones que pueden y deben aprenderse en la escuela primaria en general y en cuarto grado en particular, para que el alumno logre los obejtivos mencionados anteriormente.

I ENFOQUE DEL PROBLEMA

A. Planteamiento del problema.

¿ Cuáles son las estrategias didácticas para propiciar que el alumno de 4o. grado de primaria se apropie de los contenidos relacionados con alimentos que debe ingerir para lograr un mejor desarrollo físico y mental?

B. Justificación.

Ciertamente en el texto de Ciencias Naturales, hay conceptos que se proponen se realicen en clase, sin embargo, debe reafirmarse, apuntalarse mas el logro de comportamientos conscientes de los alumnos en primera instancia y a través de ellos, de las familias, para buscar una buena alimentación, para que puedan traducirse en una buena salud, teniéndolo como finalidad última, tener mejor calidad de vida. La escuela tiene un papel social que jugar y en ese sentido lo asume sin lograr el objetivo planteado.

El conjunto de estrategias didácticas que se propone al final de este trabajo son factibles para niños de 4o. grado.

Uno de los factores determinantes del desempeño educativo son las condiciones biológicas que mucho depende de la alimentación, por eso es importante hacer hincapié que en el transcurso de la vida una alimentación

deficiente conlleva a un sin número de enfermedades. En el nuevo enfoque de las ciencias Naturales pretende concientizar en el niño de que las enfermedades más comunes pueden ser prevenidas con una alimentación adecuada y balanceada, e incluir alimentos que contengan los nutrientes necesarios de acuerdo a los tres grupos básicos de alimentación.

El mantenimiento de la salud ha través de una buena alimentación es un problema educativo que requiere estrategias para que los alumnos conozcan algunos de los nutrientes principales de los alimentos, así como aquello de poco valor nutritivo que en nada benefician a la salud.

Además de enfermedades, la alimentación deficiente en algunas ocasiones provoca desequilibrio económico ya que la gente cae en el consumismo consecuencia de los mensajes de los medios de comunicación, lo que conduce a que se compren alimentos de altos costos y de bajo valor nutritivo.

La finalidad de los medios de comunicación llamense televisión, radio y periódicos es el de vender anuncios, el de obtener una ganancia, sin detenerse a reflexionar si lo que se anuncia es nocivo o benéfico para la salud, como los alimentos preparados, enlatados y embotellados ya que en su proceso de elaboración pierden gran cantidad de nutrientes.

Por eso es importante que el maestro proporcione alternativas didácticas para lograr los objetivos propuestos por los programas de estudio en el área de las Ciencias Naturales.

C. Objetivos.

Se pretende que el alumno de 4o. grado:

- a) Que el alumno distinga entre un alimento nutritivo y uno carente de nutrientes, a través del análisis de las características y origen de los alimentos.
- b) Que el alumno reflexione en torno a los beneficios que proporciona a su organismo una alimentación adecuada, que repercutirá en un mejor desarrollo físico, mental y social.
- c) Que el alumno aprenda a combinar los alimentos que ingiere diariamente de acuerdo a los tres grupos básicos de alimentación.

II MARCO TEORICO

A. Las Ciencias Naturales como objeto de estudio.

Las Ciencias Naturales constituyen un acercamiento entre el alumno y las características que debe tener la alimentación nutritiva, para que pueda haber un desarrollo sano del niño.

El estudio de las Ciencias Naturales propicia la adquisición del conocimiento y explicación acerca de objetos, seres y fenómenos naturales así como confrontar los grandes problemas que aquejan al mundo, según Gutiérrez Vázquez J.M. en su lectura "Cuatro ideas sobre la enseñanza de las Ciencias en la Educación Básica" plantea:

"Es de gran importancia el rescatar para la ciencia su relación con los grandes problemas de la sociedad y en particular en nuestra sociedad, lo que hará ver, por los demás que no " cualquier " ciencia es producirla nosotros mismos y países como el nuestro. Así pues problemas tales como salud y enfermedad; nutrición y desnutrición del ser humano, no pueden seguir ausentes o tratados fragmentalmente en nuestros programas de ciencias en la Educación Básica" (1)

Con el estudio de las Ciencias Naturales se pretende la formación de una actitud científica en el niño, que le permitan entender las ciencias como un

(1)GUTIERREZ, Vazquez J.M. "Cuatro ideas sobre la Enseñanza de las Ciencias en Educación Básica"

proceso evolutivo, como una búsqueda lógica y sistemática que, fundamentada en conocimientos adquiridos y en procedimientos de investigación específica propicie la adquisición de nuestros conocimientos. La enseñanza de las Ciencias Naturales en primaria responde a un enfoque principalmente formativo, promueve el desarrollo de actitudes que permitan al alumno, a partir de sus experiencias elaborar explicaciones cada vez más precisas acerca de los fenómenos naturales que ocurren en su medio ambiente.

En la enseñanza de esta asignatura se debe fomentar actitudes de veracidad, tolerancia y respeto, que permitan e impulsen la relación del niño con el medio natural, de una manera armónica y responsable con la finalidad de promover el cuidado de la salud y la protección del ambiente.

La clase de Ciencias Naturales ha de ser un espacio para que los niños expongan y discutan sus explicaciones respecto a lo que ocurre en su entorno, dando así al cuestionamiento y la duda.

El estudio de las Ciencias Naturales invitan al alumno a hacer una reflexión sobre el mundo y a concebir la ciencia como un cuerpo de conocimiento constantemente en transformación, producto de la actividad humana en diferentes contextos sociales, cuya práctica involucra valores y actitudes.

El propósito fundamental de la enseñanza de las Ciencias Naturales en la escuela primaria es proporcionar en el niño el desarrollo de una actitud que le

facilite una aproximación clara y precisa de los fenómenos naturales y comprender las repercusiones de éstos en su vida personal.

También dentro de los objetivos de las Ciencias Naturales es que el niño se convenza de que las enfermedades más comunes pueden ser prevenidas por medio de una alimentación adecuada, el maestro debe llevar al niño a descubrir algunos de los conocimientos sobre la alimentación que contengan los nutrientes necesarios para tener una vida plena y sana.

Además deberá proporcionar la curiosidad e inquietud de los niños, en la cual manifiesten sus aptitudes y se inicien al método científico.

Es esencial que las Ciencias Naturales y sus conocimientos se enseñen por medio de la investigación, llevada a cabo de una manera libre por los alumnos, siempre y cuando, el maestro le proporcione el apoyo necesario partiendo de la experiencia del niño y de su realidad, para que el niño realice una investigación y construya su conocimiento a partir de la observación de un objeto determinado, se apropie de las características para llegar a la experimentación, a través de una pregunta formulará su hipótesis, tratará de darle una respuesta para llegar a una conclusión, de esta manera el niño elaborará los pasos del método científico. Uno de los procedimientos más valiosos que cuenta el maestro es la "observación", ya que el niño en su vida diaria se le presentan

fenómenos que despiertan su curiosidad donde el niño establece las diferencias y semejanzas entre el objeto y el evento.

El niño de ahora no se conforma con el verbalismo, quiere ver, tocar, preguntar, el maestro debe aprovechar estas actitudes para impartir las Ciencias Naturales, ya que los conocimientos de la misma se adquieren por medio de la investigación realizada libremente por los alumnos con la orientación del maestro, por eso es conveniente presentar contenidos en forma práctica, dejando a un lado los aspectos teóricos.

Freinet nos dice que para la enseñanza de las Ciencias Naturales debemos “empezar por la observación y el análisis cualitativo de los fenómenos antes de pasar a la medida y a la experimentación, de forma que la necesidad de ésta sea experimentada por los mismos alumnos”.(2)

1.-Ciencia.

Ciencia es el conocimiento exacto de las cosas, dentro de las ciencias están las Ciencias Naturales que estudian los tres reinos de la naturaleza, el reino animal, reino vegetal y el reino mineral, en sus ramas como biología que se encarga de estudiar a los seres vivos, la zoología de los animales y la botánica que estudia las plantas, otras ramas auxiliares de la biología es la química y física.

(2) FREINET, Celestin, “La enseñanza de las Ciencias Naturales”, pag. 22

Las antiguas civilizaciones de Grecia y China fueron pioneros en el estudio científico. Durante la Edad Media la ciencia sufrió un gran estancamiento en el continente europeo, posteriormente durante el Renacimiento despertó de nuevo el interés de los eruditos y estudiosos del Siglo XV. Los científicos aportaron grandes descubrimientos que lograron cambiar la manera de pensar y de vivir de las gentes.

Años más tarde se conoció el empleo de la energía eléctrica a partir de entonces en muchos países han existido hombres de ciencia que con sus investigaciones científicas han incrementado considerablemente aportaciones que hoy permiten al hombre viajar por el espacio y llegar a la luna ya que la tecnología y ciencia van de la mano y así lograr curar la mayoría de las enfermedades para lograr el bienestar del ser humano.

“ La ciencia es el conocimiento profundo acerca de la naturaleza, la sociedad, el hombre y su pensamiento”.⁽³⁾

Para el estudio de las ciencias se utilizó un método que consiste en tres fases: observar el objeto de estudio, formular una teoría y la tercera fase experimentación, si los experimentos realizados en la tercera fase coinciden con la teoría creada para dar una explicación de los hechos y no se contradicen, esta teoría se convierte en ley científica.

⁽³⁾ PATON, John, Enciclopedia de los niños Vol. 2 Editorial Everest, 2a. edición, 1989, España. pág. 155

El problema planteado en esta propuesta, se ubica en la rama de la biología que estudia a los seres vivos en todos sus aspectos y uno de ellos es la "Nutrición".

El hombre en el medio en que vive encuentra plantas, animales y minerales que le proporcionan alimento para subsistir, necesita conocer los recursos naturales para poder explotarlos para su obtención de alimento, cultivar plantas, crear animales y el aprovechamiento correcto que haga de estos recursos le proporcionarán bienestar en su vida diaria.

2.- La Biología.

La biología se le denomina " la ciencia de la vida " y estudia las múltiples formas que adoptan los seres vivos, así como su estructura, evolución, crecimiento y sus relaciones con el medio.

En el estudio de la biología se involucran gran diversidad de ciencias por ejemplo: medicina, salud pública, agricultura, ecología, etc. Es decir la biología estudia las características de la extensa variedad de plantas y animales como también su estructura y sus funciones.

El conocimiento de la biología nos dará un panorama más amplio de las cosas vivas, así como la posibilidad de interpretar lugares donde se desarrollan,

esto nos lleva a uno de los esquemas conceptuales que dan mas unidad a la biología, o sea que los seres vivos de cierto lugar presentan estrechas relaciones entre si y con su medio, presentando una relación más o menos clara con los fenómenos de evolución.

Uno de los fundamentos de la biología moderna es que los fenómenos se rigen por principios físicos y químicos, las propiedades de los sistemas vivientes, que antes parecían inexplicables parecen ahora más claros y con una marcada interrelación e independencia.

Dentro de la biología se agrupa una serie de diversificaciones que se avocan a un objeto concreto de estudio, en el presente estudio se abordan a la Nutriología, alimentación y sus efectos en el desarrollo humano.

3.- La nutrición.

La nutrición es un proceso por medio del cuál el ser vivo incorpora alimentos a su organismo.

También es un conjunto de funciones armónicas entre sí, que tiene como objeto mantener la integridad de la materia y conservar la vida.

Si definimos "nutrición" como ciencia diremos " la nutrición es la ciencia que estudia los alimentos y su relación con la salud.

En este siglo es cuando nace la nutrición como ciencia, identificando los distintos elementos nutritivos que contienen los alimentos para el hombre en sus distintas etapas de la vida, así como las más adecuadas para el mantenimiento y la restauración de la salud.

Un paso trascendental marcó el descubrimiento de la nutrición, se consideró entonces que las enfermedades pueden ser por falta de algo, y no solo a la presencia de algo y es aquí donde nace el concepto de dieta adecuada en sus aspectos cualitativos, dándole valor a estas nuevas sustancias (vitaminas) en el poder que tienen para curar o prevenir enfermedades.

Estos mismos adelantos y con este enfoque de las Ciencias de la Nutrición como fomento a la salud han reducido en forma considerable las cifras de mortandad, principalmente en los niños y han prolongado el promedio de vida del hombre y esto viene a exigir producción alimentaria de óptima calidad.

En la actualidad, la nutrición constituye, por lo tanto una ciencia de gran importancia dentro de la medicina y lo será cada vez más a medida que se vayan abatiendo las enfermedades infecciosas, y a medida que el hombre logre vencer fuerzas externas que afectan su salud como las bacterias y microbios, y aquí es donde la nutrición viene a ser un factor determinante.

La nutrición, debe por lo tanto, enfocarse no solo al enfermo, sino también con el individuo sano.

La buena nutrición implica, que el individuo tenga una vida plena,, que sea activo tanto física, mental y biológicamente, manteniéndolo en forma su organismo.

Por eso es importante educar al individuo para que adquiera, consuma y utilice adecuadamente los alimentos.

El Consejo de Alimentos y Nutrición de la Asociación Médica Estadounidense define la nutrición "Nutrición es la ciencia que se ocupa de los alimentos; los nutrientes y las otras sustancias que aquellos contienen; su acción interacción y balance en relación con la salud y la enfermedad, así como de los procesos por medio de los cuáles el organismo ingiere, digiere, absorbe, transporta, utiliza y excreta las sustancias alimenticias. Además la ciencia de la Nutrición debe ocuparse de algunos aspectos sociales, económicos, culturales y psicológicos relacionados con los alimentos y la alimentación.

Para que todas las sustancias nutritivas lleguen oportunamente y en cantidades adecuadas a las células del organismo, es necesario que intervengan una serie de factores de la naturaleza no sólo médica y biológica, sino social,

económica y cultural, todos estos factores deben ser tomados en cuenta para la situación nutricional de una población o un individuo.

El ser humano para tener una vida sana necesita alimentarse a base de nutrientes que el cuerpo requiera para el desarrollo de sus funciones tanto físicas como mentales.

Para el maestro es de vital importancia la salud de sus alumnos ya que de eso dependen diferentes factores que intervienen en el proceso enseñanza-aprendizaje.

La nutrición es el conjunto de funciones de asimilación y desasimilación que a través del alimento mantiene la vida, el crecimiento corporal y el desarrollo del ser humano.

Una buena nutrición es el resultado de ingerir los alimentos debidos en las cantidades adecuadas para permitir al cuerpo desempeñar bien su trabajo. Por eso, el hombre debe ingerir alimentos que formen o construyan los tejidos, que produzcan energía para sus actividades y que regulen sus funciones corporales.

El hombre para nutrirse, necesita de diferentes tipos de alimentos y debe utilizar la energía química que se localiza en cada uno de ellos.

Las sustancias que nutren al organismo son de dos tipos:

- a).- Orgánicas
- b).- Inorgánicas

Entre las primeras encontramos los azúcares, los almidones y los carbohidratos o hidratos de carbono.

Entre las segundas están el agua y las sales mineales.

Todas estas sustancias proporcionan energía al ser humano y ayuda a reconstruir tejidos.

Los distintos elementos que se emplean para construir el cuerpo y regular sus funciones se les llama "Principios Nutritivos" y son los siguientes:

- 1.- Carbohidratos o hidratos de carbono
- 2.- Grasas
- 3.- Proteínas
- 4.- Minerales
- 5.- Vitaminas
- 6.- Agua

Carbohidratos o hidratos de carbono:

Son los alimentos que más calor y energía producen. Están formados por carbono, hidrógeno y oxígeno. Se encuentran en los cereales, leguminosas y en algunas frutas y en los azúcares refinados.

Grasas:

También proporcionan energía, por lo que se les conoce con el nombre de energéticos, como los carbohidratos están formados por carbono, hidrógeno y oxígeno. Las grasas también reciben el nombre de lípidos, también proporcionan vitaminas A, D, E y K.

Sin embargo, y a pesar de los útiles que resultan no es recomendable comer más grasas de las necesarias, las encontramos en el aceite, manteca de cerdo, mantequilla, nueces, aguacate, etc.

Proteínas:

Le sirven al organismo para construir y reparar los tejidos y son indispensable para el crecimiento del individuo, se les considera como alimentos plásticos y están formados por carbono, hidrógeno, oxígeno y nitrógeno.

Los alimentos que contienen proteínas son: lentejas, habas, frijol, soya, carne de res, cerdo, aves, vísceras, pescado, huevos, leche, mantequilla, queso, etc.

Minerales:

Estos se encuentran formando parte integral del cuerpo humano, ya que el esqueleto contiene calcio, fósforo y flúor. El yodo se encuentra en la glándula tiroídes, el hierro en la sangre y el sodio mantiene constante la cantidad de agua que requiere el organismo. El hierro lo encontramos en la yema de huevo, espinacas, berros, carnes rojas, vísceras, pescado, etc.

El hierro es esencial en la dieta sirve para sintetizar la hemoglobina, como factor transportador de oxígeno en la sangre. El calcio desempeña varias funciones en el organismo, es necesario para la coagulación de la sangre y una actividad cardíaca correcta, también contribuye a la formación de huesos y dientes, se encuentra en la leche y sus derivados, tortilla, brócoli, pescado, nopales, etc.

Vitaminas:

Son muy útiles al organismo, ya que sin ellas no se podría efectuar la mayor parte de los procesos biológicos del organismo. Son reguladoras por lo que promueven el crecimiento y desarrollo del cuerpo, especialmente en los niños.

Aumentan nuestra resistencia a enfermedades; cuando hay carencia de alguna vitamina en la alimentación se origina la avitaminosis. Las vitaminas las en

contramos en las frutas, verduras, carnes rojas, pescado, cereales, leche y sus derivados, vísceras, huevos, etc.

Es de suma importancia tratar este tema de la nutrición, para que el niño desde la primaria se de cuenta que para tener una vida sana es indispensable una dieta balanceada que contenga los nutrientes necesarios para crecer y que le permita desarrollar actividades propias de su edad.

El maestro buscará las estrategias necesarias para que el niño comprenda adquiriera un aprendizaje para que transforme sus hábitos alimenticios.

Por eso es importante que el maestro búsque a las personas indicadas en esta materia y les de pláticas a las madres de familia ya que la mayoría desconoce lo más elemental sobre la nutrición, ya que es constante que el niño lleve como lonche un gansito, frutsi, sabritas, etc. (productos de escaso valor nutritivo), que solo le causaran obesidad y dañaran su salud.

En 1946 la Organización Mundial de la Salud declaró que la salud es un derecho que tiene todo ser humano, sin excepción y definió a la salud como "el estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente como la ausencia de enfermedades".(4)

Todos los padres de familia tienen la obligación de proporcionar a sus hijos⁽⁴⁾

⁽⁴⁾ HIGASHIDA, H. Bertha Y. Ciencias de la Salud "Conceptos de Salud y Enfermedad" Mc. Graw Hill UPN Antología México 1985 pag.21

una alimentación adecuada y rica en proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales.

La naturaleza nos ofrece sustancias alimenticias como las verduras, las frutas, cereales, las oleaginosas, la leche, la carne, el huevo y las leguminosas, las cuales están formadas por un conjunto de nutrientes.

Es importante también dar orientación a las madres de familia sobre la higiene de los alimentos ya que con frecuencia los utensilios que emplean están contaminados, así como las frutas y verduras.

El horario dentro de la alimentación es descuidado por los padres de familia ya que le permiten al niño ingerir alimentos como golosinas entre las comidas y este deja de sentarse a la mesa en el horario acostumbrado para ingerir los alimentos factores que van a influir decisivamente sobre la conducta futura del niño y dentro de toda esta práctica que el niño se convierta en un adulto dentro de una sociedad en que vive. Conociendo que es bueno para la alimentación, socialmente contruye sus hábitos.

Dentro de esa sociedad puede contribuir a mantener o a modificar una estructura de acuerdo a sus necesidades, así como las de un grupo o una comunidad; por ejemplo, la obtención de un trabajo adecuado que le permita adquirir satisfactores como alimento, ropa, vivienda, educación y recreación.

Debe tratar de comprender y resolver positivamente los conflictos que surgen de su interacción con el medio ambiente, como puede ser entre alimentos "chatarra" y nutritivos.

Dentro del proceso enseñanza-aprendizaje la labor primordial del maestro es tomar en cuenta las características del niño, su capacidad y sus intereses. El maestro debe ser un guía para el niño, más no debe transmitirle los conocimientos, sino por el contrario propiciar que el niño construya su propio conocimiento ya que la pedagogía moderna nos exige un niño creativo y reflexivo para que comprenda que lo que aprende tiene una finalidad.

De ahí que las estrategias que se proponen, se obliguen al alumno a interactuar o construir su propio aprendizaje.

4.- Desnutrición.

La desnutrición es un trastorno que consiste en algún defecto de asimilación y desasimilación y las causas son bastantes, algunas culturales y otras socioeconómicas.

Cuando la ingestión de alimentos no contiene los nutrientes necesarios para el organismo trae como consecuencia "la desnutrición" de acuerdo a estudios más de la mitad de los seres humanos padecen hambre.

La desnutrición es la deficiencia de proteínas y vitaminas, una mala nutrición no solo se presenta por la carencia de alimentos, sino también el consumo excesivo de ellos, lo que da por resultados la obesidad.

Entre las causas culturales podemos mencionar los malos hábitos alimenticios, una de ellas es la de substituir la leche materna por las leches en polvo o evaporadas.

Desde el punto de vista económico mucha gente sufre desnutrición ya que su ingreso no alcanza para comprar alimentos nutritivos y baratos, el problema se hace más grave cuando el poco ingreso se malgasta comprando alimentos "prestigiados por la publicidad" pero desafortunadamente muy poco nutritivos.

Al contrario personas de suficientes recursos económicos, llevan una alimentación inadecuada, por falta de conocimientos ya que con frecuencia consumen productos preparados y congelados, que en el proceso de elaboración pierden ciertos nutrientes.

El niño desnutrido crece poco y tiene menos peso, es un niño triste y apático y con menos capacidad de aprendizaje.

Por eso es importante enseñar al niño a que cuide su organismo a través de los alimentos que consume.

La alimentación tiene que ser la más adecuada y variada posible, tener un horario y así evitar que solo se convierta en calmar el hambre.

5.-La alimentación.

En el desarrollo de esta propuesta se avocará solamente a la alimentación y toda su problemática que esta encierra y de cómo influye en el desarrollo físico e intelectual del educando.

La alimentación abarca varios factores que al interrelacionarse conforman un todo.

En el momento histórico que vive nuestro país, los medios de comunicación masiva como radio, televisión, la prensa, etc. que ofrecen productos industrializados y de poco valor nutritivo, presentándolos como si fueran indispensables y necesarios para el desarrollo físico, esto hace que nuestros hábitos alimenticios se transformen y cada vez sean de más baja calidad.

La necesidad de comer es instintiva, pero tal instinto no puede hacernos comprender las razones de esa necesidad, ni proporcionarnos formas eficientes de satisfacerla. Para ello, los hombres procuraron durante muchos años aumentar su provisión alimenticia inventando instrumentos de caza, desarrollando la agricultura e ideando métodos de almacenamiento.

Sus antiguos éxitos mejorados y aumentados a través del tiempo pusieron los cimientos para el modo sedentario de vida que dá origen a la agricultura y ganadería como base de nuestra alimentación.

Por grande que sea la cantidad de los alimentos no mantendrá vivo a un hombre si no es de la calidad adecuada, es decir si no contiene las substancias que requiere el organismo.

El alimento de alta calidad tampoco lo sostendrá, a no ser que, simultáneamente satisfaga las exigencias por lo que toca a la cantidad.

Todo ser humano necesita alimentarse; en virtud de que nuestro cuerpo necesita energía para poder funcionar, cada una de las partes del cuerpo humano, están sujetas a que se les proporcione constantemente los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento corporal, ya que en caso contrario, surgiría una descompensación en virtud de las diversas funciones que el organismo realiza.

Es necesario consumir alimentos ya que estos sirven para proporcionar:

- La actividad constante del ser humano.
- El crecimiento, desarrollo y su reproducción.

Debido a la importancia que tienen las Ciencias Naturales, han llegado a formar parte de la estructura de los programas educativos con que cuentan las escuelas.

Es de vital importancia crear en el educando buenos hábitos alimenticios; así como dar a conocer al niño los nutrientes necesarios, así como también los alimentos de los cuáles se pueden obtener.

Los hábitos alimenticios son el conjunto de conductas adquiridas por el ser humano en cuanto a la selección, preparación y consumo de los alimentos. Los hábitos se relacionan con las características sociales, económicas y culturales de una población o región determinada. De esta manera, la producción y la disponibilidad de los alimentos, las creencias y los medios de comunicación son factores que influyen sobre los hábitos alimenticios de una persona.

Los buenos hábitos alimenticios, conducen a prevenir las enfermedades degenerativas que fomenta nuestra sociedad tan industrializada actualmente, y ante la manipulada información de los medios de comunicación proyectan con respecto a la gran cantidad de productos de baja calidad alimenticia, las familias mexicanas deberán enfrentarse con la única arma disponible: la educación nutricional.

Para tener una buena alimentación es indispensable tomar en cuenta las normas de la alimentación las cuáles son:

- suficiente
- completa
- equilibrada

— adecuada

— variada

Una alimentación suficiente es la que provee de acuerdo a las tablas caloríficas, el número exacto de calorías que requiere cada individuo en relación a su edad y sexo, así como su actividad diaria.

Alimentación completa es la que esta integrada por alimentos de origen animal como de origen vegetal, lo que proveerá al organismo cantidades diarias indispensables de proteínas, grasas e hidratos de carbono, es decir que incluyan alimentos de todos los grupos.

La alimentación equilibrada incluye en nuestras comidas, cantidades proporcionales de todo tipo de alimento.

Para que la alimentación sea adecuada es importante conocer el tipo de alimento que debe de ingerir cada individuo, ya que esta no debe ser igual para un niño, un adolescente o un anciano, tampoco será igual para una persona enferma que para una sana, para un trabajador de actividad constante que para una persona sedentaria.

También debe tomarse en cuenta la región, el clima, etc. La alimentación variada debe ser modificada diariamente y de diferente origen. De esta manera se logrará que no resulte monótona y por lo tanto pueda ser ingerida más agradablemente.

El alimento es el combustible que hace que funcione la máquina humana. Cuando el cuerpo funciona gasta energía para caminar, respirar, moverse y pensar. El hombre adquiere energía de los alimentos que consume, las quema igual que un automóvil la gasolina.

La cantidad de energéticos que necesita una persona es muy variable, esto como ya se dijo antes depende de la actividad física, estatura, edad, peso, sexo, constitución, clima, etc.

La energía potencial total se mide con una unidad de calor llamada "CALORIA".

Una caloría es la cantidad de calor necesaria para elevar la temperatura de 1 gramo de agua en 10 c.

Esta cantidad de calor (pequeña caloría) es excesivamente pequeña de manera que en nutrición es común usar en lugar de ella, la gran caloría o kilocaloría (Kcal) lo cuál es 1000 veces mayor.

Los niños de distintas edades necesitan diferentes porciones de alimentos. Se necesitan determinados alimentos y compuestos para dar nutrición al incontable número de células (de la sangre, nerviosas, de los músculos, etc.) que componen el cuerpo humano.

Cada célula tiene una tarea que cumplir y cada una necesita "comer" para cumplirla.

Actualmente los niños tienen sus propios conceptos del mundo a través de su experiencia ya que perciben que se encuentran enfermos por medio de señales que les envía el cuerpo como: dolor, calentura, cansancio, etc., también se dan cuenta que la alimentación es un factor indispensable para vivir en conjunto con el agua y el aire, también tiene información acerca de los problemas referentes a la alimentación, adquirida por los medios de comunicación, pero carecen de los recursos indispensables para dar una explicación y aportar soluciones a dicho problema, debido a la falta de conocimiento científico para comprender los conceptos de salud, enfermedad y nutrición.

De la relación sujeto-objeto surge el conocimiento pero para que el educando se apropie del aprendizaje es necesario que interactúe con el objeto de conocimiento.

Además de aprender por sus experiencias físicas con el ambiente, el niño aprende por las interacciones sociales y cuando el niño adquiere un nuevo concepto construye el conocimiento en base a las experiencias que ya posee, incluyendo tanto errores como aciertos. La alimentación es una acción diaria con la cual interactúa y debe hacerlo de manera adecuada.

La escuela juega un papel importante en la socialización de los niños, dentro de nuestras sociedades la primera función socializadora es la familia. Los

niños empiezan a ir cada vez más pronto a instituciones en las que permanecen buena parte del día, adquieren conocimientos y se socializan, esa socialización se produce en el contacto con sus compañeros, con los adultos y con los maestros.

En las instituciones escolares se le enseña al niño conocimientos y hábitos sociales.

La siguiente tabla de calorías le ayudará a planear una alimentación bien equilibrada. Las cifras están basadas en los datos publicados por el Instituto Nacional de la Nutrición de México.

Mientras más variada sea la alimentación será más atractiva y el costo será menor, ya que se consumirá especies y variedades que en el mercado tienen precios más bajos, así como las frutas y verduras de la estación.

TABLA DE CALORIAS

EDAD	CALORIAS	CARNE	LECHE	HUEVO	LEGUMINOSAS	CEREALES	VERDURAS	FRUTAS	GRASA	AZÚC
1-3	1250	1	4		0.5	4	1	3	0	
4-6	1500	1	3		2	7	2	3	2	
7-10	2000	2	3		2	12	3	3	2	
11-13 Hombres	2500	1.5	2		3	13	6	6	3	
14-18	3000	1.5	2		5	17	6	6	4	
19-34	2750	1	2		4	16	6	6	5	
35-54	2500	1	1	0.5	4	15	6	4	5	
55 o más	2250	1	1.5	0.5	3	12	6	6	3	
11-18 Mujeres	2300	1	1.5	0.5	3	13	6	6	3	
19-34	2000	1	1	0.5	2	10	7	5	5	
35-54	1850	1	1	0.5	1.5	10	7	4	4	
55 o más	1700	1	1	0.5	1	9	7	4	3	

*SEP Subsecretaria de Educacion Superior e Investigacion DGCMPPM

6.- El cuerpo humano y la salud.

Dentro del eje el cuerpo humano y la salud se encuentra el conocimiento y las características anatómicas y fisiológicas del organismo humano, relacionándolo de que para un adecuado funcionamiento depende mucho de la conservación de la salud y del bienestar físico.

Una de las cosas más importante en la vida es la salud, esto permite a los individuos una existencia, feliz útil y próspera.

Para lograr una buena salud se debe de llevar una dieta equilibrada, tomar mucha agua y evitar comer en exceso.

Tambien es indispensable practicar el ejercicio al aire libre y dormir lo suficiente, la higiene juega un papel importante en el mantenimiento de la salud,

La buena salud es un tesoro inapreciable, por lo que merece la pena conservarla.

B.Los sujetos de aprendizaje.

1.-La teoría psicogenética:

En la teoría psicogenética se propone como condición para la construcción del conocimiento, la interacción entre el sujeto y el objeto de conocimiento, su interés se centra en que el niño aprende interactuando con el

objeto y de esa interacción construye su conocimiento y va estructurando el pensamiento, tomando en cuenta dos aspectos que son: las estructuras de la inteligencia y los contenidos del conocimiento. La idea básica del constructivismo es que el acto de conocimiento consiste en la apropiación del objeto por el sujeto, de tal manera que la asimilación del primero a las estructuras del segundo es indisociable de la acomodación de estas a las características propias del objeto. El carácter constructivo del conocimiento se refiere tanto al sujeto que conoce como al objeto conocido y ambos aparecen como el resultado de un proceso permanente de construcción.

2.- Aprendizaje

Según Piaget “el aprendizaje supone el empleo de estructuras intelectuales en la adquisición de una destreza o de una información específica” (5) el aprendizaje se da en el niño desde el nacimiento, aprende a explorar el mundo que lo rodea, a ver, a oír, caminar, aprende conductas que lo llevarán a (6) la socializarse y adaptarse a través de su inteligencia. También es importante que todo concepto que el niño adquiera sea en base a la experiencia, para que el construya su conocimiento.

3.-Factores que influyen en el aprendizaje.

(6) SWENSON, Leland. Jean Piaget, “Una teoría maduracional cognitiva”, antología UPN pag. 207

De acuerdo a Piaget los factores que influyen en el aprendizaje son determinados por la acción de la maduración, la experiencia, la transmisión social y el proceso de equilibración.

La maduración son los cambios que sufre el ser humano tanto físicos como psicológicos, esto da oportunidad de adquirir aprendizaje a través de las acciones.

La experiencia es lo que el niño adquiere de su medio ambiente, y de ahí se desprenden dos tipos de conocimiento el físico y el lógico matemático.

La transmisión social es el que adquiere a través de las acciones que el sujeto ejerce sobre el objeto y del contexto social donde se desenvuelve ya sea familia, escuela, y la sociedad en general.

La equilibración ocupa un papel importante en la coordinación, de estas interacciones y experiencias se requiere el proceso de (asimilación-acomodación).

La asimilación es adaptar lo nuevo a lo viejo o sea a lo que ya existe en el individuo, acomodación es adaptar lo que ya existía a lo nuevo.

Para que se de el desarrollo intelectual del niño es necesario que transcurra un tiempo determinado, el cual varía en cada individuo. Piaget dice "es el papel necesario del tiempo en el ciclo vital. Todo desarrollo tanto psicológico

como biológico supone una duración y la infancia dura tanto más cuanto superior es la especie". (6)

Es por eso que la infancia en el ser humano dura más que en los animales, ya que el hombre tiene mucho más que aprender.

En las teorías de Jean Piaget podemos ver que el niño aprende por interacción familiar, del medio ambiente escolar o educativo en general, a este aspecto se le llama psicosocial.

Piaget nos señala otro aspecto que es el psicológico, "es el desarrollo de la inteligencia propiamente dicho: Lo que el niño aprende o piensa, aquello que no se le ha señalado pero que debe descubrir por si solo este es esencialmente lo que toma del tiempo". (7)

4.- Desarrollo del niño.

Piaget divide las etapas del desarrollo en cuatro, las cuáles se caracterizan por lo siguiente:

Período sensoriomotor en este período que se da durante los primeros meses hasta los 18 aproximadamente es en donde el niño construye el esquema de un objeto permanente en su campo perceptual, durante un tiempo ese objeto no tiene permanencia, posteriormente el niño tratará de localizarlo y

(6)IBIDEM

(7)PIAGET, Jean "El tiempo y el desarrollo intelectual del niño"

le . dará un espacio, aprende su entorno de las experiencias sensoriales y de actividades motoras, ausencia operacional de símbolos.

El período preoperatorio comprende de los dos a los siete años en este periodo los niños aprenden por imitación, desarrollan el lenguaje, la función simbólica por lo que los niños crean su propia realidad.

Período de las operaciones concretas comprende de los siete a los once años es en este estadio en dónde el niño ya se encuentra en la escuela primaria, y es aquí donde aparecen las primeras operaciones. la clasificación de ordenamiento, el concepto de número, las operaciones fundamentales de la lógica de la matemática, la geometría y la física.

En el cuarto período de las operaciones formales aquí el niño ya puede razonar, construye nuevas operaciones de lógica proporcional y no solamente de clases y de números y sus relaciones, aquí el niño razona, deduce, elabora hipótesis, se inicia el pensamiento científico.

En el educando el factor tiempo es muy importante ya que a veces no llega a comprender algunos conocimientos, esta situación se presenta muy continuamente en el primer grado en el que no terminan el proceso de la lecto-escritura porque necesitan más tiempo. Piaget no señala fecha cronológica exacta para cada período del desarrollo intelectual del niño, ya que ésta puede variar según el contexto social en que se desenvuelve el niño.

En cuanto a los estadios, Piaget nos dice "lo primero que se requiere es que el orden de sucesión de las adquisiciones sea constante. Insiste claramente en que no se trata de un orden cronológico sino de un orden sucesorio". (8)

Para llegar a un estadio se debe pasar por procesos previos, pero siempre manteniéndose un orden de suceso, ya que no se puede llegar al último período de las operaciones formales sin haber pasado por cada una de ellas.

Las estrategias que se proponen buscan atender a las características descritas, para que los niños adquieran conocimientos y hábitos alimenticios que contribuyan al mejoramiento de su salud.

El niño de cuarto grado se encuentra en esta etapa, en el de las operaciones concretas, ya que su edad fluctúa de los 9 a los 11 años, etapa en que según Piaget el niño empieza a querer ser más independiente y menos egocéntrico, su aprendizaje se basa en manipular, comparar y ordenar objetos, en este estadio el niño logra un gran avance en cuanto a socialización y objetivación del pensamiento.

El niño en esta etapa siente interés por relacionarse con los demás. La relación con los adultos empieza a tener otro matiz, deja de sentirse único va estableciendo sus propias reglas y no acepta las impuestas por los adultos.

(8) AJURIAGUERRA, J. "El desarrollo infantil según la psicología genética", antología UPN, pag. 89

A partir de su experiencia se enfrenta a la vida real con problemas a los que no sabe dar solución debido a los cambios que se presentan a cada una de las etapas.

A esta edad el niño carece de una noción científica acerca de la alimentación inadecuada y la falta de higiene de la misma.

De ahí la importancia de que el maestro en su práctica docente considere el tema "Nutrición" desde el primer grado, para que el alumno desarrolle una habilidad para distinguir entre los alimentos nutritivos y los no nutritivos, ya que de eso dependerá el que el niño adquiera buenos hábitos alimenticios.

Con la orientación del maestro el grupo irá discutiendo el papel que desempeñan los huesos y músculos en el movimiento del cuerpo, la función que desempeñan nuestros sentidos, el desarrollo y crecimiento de los diferentes órganos que conforman el cuerpo humano, se insistirá en el papel tan importante que desempeña una nutrición balanceada y suficiente.

Es importante que los niños se den cuenta de la relación que existe entre su forma de vivir y su salud, que conozca los peligros a que se expone al consumir comestibles refinados y antifisiológicos, los cuales lo conducirán a enfermedades como el cáncer, artritis, reumatismo, hipertensión, arterioesclerosis, hemorroides, várices, etc., ya que en la actualidad la gente esta condicionada a padecer y sufrir a causa de dichas enfermedades, pues cualquier

transtorno de la salud suele atribuirse a los años y pocas veces se piensa que estas enfermedades puedan deberse a una alimentación deficiente.

6.- El papel del maestro.

El papel del maestro es de gran importancia ya que tratará de llevar a sus alumnos a la construcción del conocimiento, conflictuándolo constantemente, obligándolo a reflexionar sus errores, como es el caso de los hábitos sobre los alimentos que debe de ingerir.

El maestro buscará alternativas para que sus alumnos amplien sus conocimientos, encaminándolos a utilizar metodologías propias, sencillas experimentaciones que vayan de acuerdo a su edad.

El maestro promoverá la comunicación y el intercambio de ideas entre sus alumnos, tratará de enfrentarlos a situaciones problemáticas para que interactúen entre si; también será el encargado de propiciar y favorecer la construcción del conocimiento, así como conducirlo a la reflexión para que por si mismos busquen las respuestas a sus preguntas, que aprenda a aprender y que utilice los conocimientos que ha construido en su vida cotidiana.

En si el maestro deberá ser un guía, un formador de carácter, de conciencia, de personalidad, predicando con el ejemplo, debe ser amigo, darles

cariño hacer la clase amena y activa para que sus alumnos logren un aprendizaje de calidad y tengan entusiasmo por asistir a la escuela.

También debe de ser una persona responsable, tratará de estar siempre al día actualizado e interesado de todo lo que ocurre a su alrededor tomando como base los intereses y necesidades de sus alumnos.

7.- El niño.

El niño es el sujeto que construye su conocimiento interactuando con sus compañeros, es un ser activo que trata de comprender el mundo que lo rodea, así como dar soluciones a las interrogantes que se le plantean.

En la cuestión afectiva los niños son muy cariñosos y sensibles, expresan fácilmente su cariño o su enojo, les gusta compartir su alimento con sus compañeros o su maestro, este intercambio de afecto facilita la relación maestro-alumno, alumno-alumno y con las demás gentes con quien tiene contacto en la institución educativa.

8.-Evaluación.

La evaluación es un proceso sistemático en el cuál el maestro recoge información acerca del aprendizaje de sus alumnos, y esto le proporciona elementos para formular juicios acerca del nivel alcanzado permitiéndole así mejorar el aprendizaje.

Generalmente para evaluar el conocimiento se utilizan exámenes escritos, sin embargo, a través de ellos sólo se obtiene la repetición de la información proporcionada y asimilada de manera mecánica. Por eso es conveniente que el maestro realice evaluaciones a través de la observación, listas de cotejo, participaciones de los niños en el cumplimiento de su trabajo diario, así como el cuestionamiento oral al final del tema.

III MARCO CONTEXTUAL

A, La Educación en México.

La Educación en México es caracterizada desde sus inicios como un proceso de cambio, como una necesidad para formar individuos capaces de responder a los objetivos de un modelo educativo al servicio del estado.

Este como rector de la educación se encargó de normatizarla y reglamentarla en una serie de disposiciones constitucionales y gubernamentales.

Se ha recibido una educación en beneficio de intereses que han variado en diferentes épocas, sí en la Colonia era castellanizar, en tiempos de Educación Rural Mexicana era alfabetizar, hoy en día en función de capacitar al individuo para su participación en el desarrollo económico encaminado hacia la producción.

Es posible analizar sobre las capacidades de ese individuo y su nivel de desarrollo físico e intelectual de acuerdo a lo que consume en sus alimentos diarios, de ahí que si se requiere un individuo con potencialidades de bienestar en su desarrollo armónico, ésto se logrará incluyendo además un conocimiento de su alimentación, los contenidos vitamínicos, proteínicos y minerales que ingiere. Por eso es importante que adquiera estos conocimientos desde la primaria.

Ya en tiempos de los Aztecas ésto era visto con carácter de importancia; En el área de las Ciencias Naturales, los Aztecas lograron importantes avances. Conocieron bien la fauna de Mesoamérica, por lo que pudieron realizar clasificaciones de plantas medicinales y alimenticias y aplicaron estos conocimientos en beneficio de su comunidad.(1)

Con la llegada de los Españoles a México, con el intercambio de productos, se originaron cambios en la alimentación del mexicano, aunado al desarrollo de la industria ganadera, el desarrollo de la agricultura y la aceptación del trigo entre la población indígena, que aprendió a combinar los alimentos que se producían en el país, con los que eran traídos de España, en los cuáles se incluía la proteína animal.

Durante este período los religiosos se encargaron de educar a los hijos de los indios nobles en los conventos, situación que nos indica que la educación ocupaba un lugar importante dentro de lo social.

Papel importante el de la iglesia en el terreno educativo, su participación que es sustituida por el solo hecho de el aspecto religioso, cuando se le secularizan sus bienes y su ingerencia en lo que a educación se refiere, esto estipulado en las Leyes de Reforma, posteriormente en la constitución (1857), dónde se centró la necesidad de preservar la libertad de enseñanza y con este principio asegurar el progreso de la nación.

(1) SANTILLANA, Libro de Historia 4 grado, Mexico 1994, pag. 28

Posteriormente en la constitución de 1917, carta magna que establece la reglamentación de la educación, decretando los conceptos de laica, gratuita y obligatoria, educación para todos los mexicanos, acceso a conocimientos científicos que aporten elementos para una vida mejor.

Esto como consecuencia posterior en atención al medio rural para cubrir necesidades del pueblo alejado de las grandes ciudades, que carente de escuelas y conocimiento del alfabeto, se inician proyectos para alcanzar esos fines, que toman como puntos importantes el desarrollo social de la comunidad.

Las misiones culturales surgen como la integración e incorporación a la vida nacional de la comunidad rural, incluyendo actividades que promovían técnicas de cultivo y domesticación de animales para el consumo interno y la comercialización , logrando como resultado

productos de calidad en beneficio de la salud de los integrantes de la comunidad.

Momento en donde el maestro no tenía como escenario la escuela, sino la comunidad misma, trasmitiéndole sus conocimientos y motivándolos para el trabajo del campo, con diferentes técnicas de cultivo, enseñándolos a elaborar sus productoss, aprendido a mejorar su alimentación, para que les ofrezca posibilidades de una vida sana.

Actualmente la Ley General de Educación plantea:

“Todo individuo tiene derecho a recibir educación, el Estado, federación, Estados y Municipios impartirá Educación Preescolar, Primaria y Secundaria.

La Educación que imparta el Estado tendrá a desarrollar armónicamente todas las facultades del ser humano y fomentar en él, a la vez el amor a la Patria y la conciencia de la solidaridad internacional, en la independencia y en la justicia “(2).

La finalidad del artículo 3o. es normar la educación que se imparta en México. Para la reglamentación del artículo 3o. se decretó la Ley General de Educación, donde se plantea como objetivo primordial proporcionar el desarrollo armónico de la personalidad del individuo por medio de la Educación.

Para que la Educación pueda lograr dicho objetivo es necesario la participación de los padres de familia sobre todo en lo referente a la preservación de la salud, ya que son ellos los que están con sus hijos desde el nacimiento y los que les imponen los buenos o malos hábitos alimenticios, es por eso que si el docente no cuenta con la participación de las madres principalmente, difícilmente cambiará los malos hábitos de sus alumnos.

La Educación para la salud es un proceso que empieza en el ámbito familiar, y se refuerza en la escuela a través de conocimientos que lleven al niño a comprender los factores que afectan su salud, tanto física como mental y social.

(2) SEP, Ley General de Educación, México 1993

Gracias a la Educación impartida por los docentes en torno a la alimentación y toda su problemática, esto ha contribuido a ha hacer conciencia en cada individuo de lo importante que es el cuidar su salud.

En los artículos 3o. y 4o. de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, señalan que la Educación y la atención a la salud son dos derechos que tienen todos los mexicanos.(3)

2.- La Modernización Educativa.

La Educación siempre ha estado en proceso constante de cambio, cada sexenio se hacen cambios a los planes y programas. Las modificaciones más recientes que ha tenido la Educación es la Modernización Educativa, la cual es una serie de acciones para ajustar los programas y elaborar nuevos planes y programas acordes al proceso enseñanza-aprendizaje.

Con la Modernización Educativa se pretende elevar la calidad de la Educación, educar al alumno para la vida.

El modelo educativo esta integrado por dos componentes:

Filosófico: basado en el artículo 3o. que define como propósito fundamental mejorar la convivencia humana y lograr un mejor desarrollo armónico del

(3) Contenidos, Basicos, México 1992

individuo y de la sociedad. Establece principios de justicia, democracia, identidad nacional e independencia y soberanía

Teórico: plantea que lo que se pretende educar en el individuo es la forma como se relaciona en sus tres ámbitos, consigo mismo, con los demás y con el entorno.

Político: es el que permite que estos cambios se hagan realidad.

3.-Los Planes y Programas de Estudio.

La principal herramienta con la que cuenta el maestro es el programa para la conducción del proceso enseñanza-aprendizaje, el maestro tiene libertad para poner en práctica actividades que vayan acordes al interés del educando para propiciar en él la construcción del conocimiento.

El plan y programas de estudio 1993 de Educación Básica y las asignaturas que lo integran tiene como propósito:

Que los alumnos adquieran y desarrollen habilidades para la lecto-escritura, expresión oral, la aplicación de las matemáticas a la realidad, que adquieran los conocimientos fundamentales para la comprensión de los fenómenos naturales en particular los que se relacionan con la prevención de la salud, también pretende que el niño mediante el conocimiento de sus derechos

y deberes adquiriera valores para que los desarrolle en su vida personal, disfrute del ejercicio físico y deportivo.

El nuevo plan y programas de estudio tiene como propósito también fortalecer los contenidos básicos para que los alumnos adquieran una formación integral como los estipulados en el artículo 3o. de la Constitución.

Otro de los propósitos es estimular las habilidades necesarias para el aprendizaje permanente.

Los contenidos de Ciencias Naturales se estudian en cinco ejes temáticos:

- Los seres vivos
- El cuerpo humano y la salud
- El ambiente y su protección
- Materia, energía y cambio
- Ciencia, tecnología y sociedad.

En el tema el cuerpo humano y la salud se pretende que el alumno conozca las características anatómicas y fisiológicas del organismo humano ya que de su adecuado funcionamiento dependerá la preservación de su salud y de su bienestar físico.

Estos contenidos pretenden que los niños se convencen de que las enfermedades más comunes pueden ser prevenidas, poniendo de relieve el papel

en la preservación saludable del cuerpo humano desempeña los hábitos adecuado de alimentación e higiene. (4)

En el programa de Educación Primaria vigente en el área de Ciencias Naturales se incluyen contenidos relacionados con la salud, su propósito es vincular el conocimiento con la formación de hábitos de beneficio a los niños, a sus familias y a la comunidad.

4.- La Insitución Escolar.

La presente propuesta se pretende aplicar en la Escuela Belisario Domínguez de la Zona Escolar Federal 081 con la clave 08DPR0659I del turno matutino y se encuentra ubicada en la Ave. Heroíco Colegio Militar y Tabasco, s/n, de la Colonia Industrial, es de organización completa, es federalizada urbana.

Esta escuela se encuentra en una población correspondiente a la clase media baja ya que la mayoría de los padres de familia trabajan en los Ferrocarriles Nacionales de México, así como también son trabajadores de las máquinas, comerciantes, obreros, hogar, etc.

La escuela está rodeada de un campo recreativo y anteriormente por las casas de los trabajadores del ferrocarril que eran los carros del tren, ya que los usaban como viviendas y a la vez servían para que se juntaran drogadictos y

(4)SEP, Ciencias Naturalez 4º grado, Plan y Programas de Estudio, México 1993, pag. 74

malvivientes, actualmente se trasladaron a las gentes a una colonia al sur de la ciudad, que el gobierno les construyó y ahí se hizo la prolongación de la Ave. Pacheco quedando una avenida muy fluída y en gran y en gran parte se acabó la delincuencia.

La población escolar esta conformada por 226 alumnos en once grupos, distribuidos entre 20 y 30 niños por grado, hay dos grupos de primero, dos de segundo, dos de tercero, uno de cuarto, dos de quinto y dos de sexto, atendidos por cada maestro, aparte tienen clases de Educación Física de 45 minutos por grado cada semana.

El horario establecido de entrada en verano es de 8:00 a.m. a 13:00 p.m., en el horario de invierno se recorre 30 minutos.

A principios de año se forma el Consejo Técnico Consultivo formado por la dirección y el personal docente, durante el año se asignan las guardias entre los maestros de grupo, los cuáles se hacen cargo los lunes de los Honores a la Bandera, así como de las entradas y salidas, aparte se asigna los festivales a conmemorar, comisiones como deportes, aspecto social, cultural para un mejor funcionamiento de la institución.

El edificio escolar cuenta con doce aulas, una dirección, subdirección, una biblioteca, bebederos, dos sanitarios uno para niñas y otro para niños y otro aparte para los maestros, cuenta con una cancha para basquetball, un templete

con plaza cívica y varios árboles de ornato, en su construcción se usaron materiales como ladrillo para los muros y concreto para los techos.

Las aulas son funcionales, cuentan con pupitres, escritorios, pizarrón, estante, etc.

5.-Características del grupo.

En el grupo de cuarto grado las edades de los alumnos fluctúan entre los 8,9 y 10 años, el trato que impera entre maestro-alumno es de confianza y de afecto, además la interacción entre alumno-alumno es de camaradería ya que la mayor parte del tiempo intercambian experiencias propias de su edad y del medio en que se desenvuelven.

El alumno de cuarto grado de primaria no posee conocimientos que le permitan una visión clara sobre la salud personal, así mismo para conceptualizar que una alimentación adecuada le permite crecer y desarrollarse de una mejor manera.

El trato que existe entre el maestro y padres de familia es una relación estrecha que permite un acercamiento directo hacia el plantel.

La relación entre el personal docente es accesible y comprensivo esto permite una relación estable y un ambiente favorable.

6.-Contexto familiar.

En este contexto se observa una economía baja ya como se dijo anteriormente el padre o la madre son algunos obreros y esto viene a repercutir en una alimentación deficiente lo cuál influye en el bajo rendimiento escolar, ya que un alumno bien nutrido tiene más posibilidades de desarrollarse en todos los aspectos lo cuál viene a repercutir en el proceso enseñanza-aprendizaje.

También se observa que los alumnos dependiendo de familias con características propias para orientarlos sobre algunos hábitos alimenticios que nacen en el hogar, carecen de ello, originando problemas en los niños los cuáles repercuten en el aprendizaje. Es cierto que la escuela es la encargada hasta cierto punto de formar hábitos, conductas y disciplinas en el niño, sin embargo es la familia donde se adquieren los hábitos buenos o malos para la alimentación.

Por lo anterior expuesto, es pretención en este trabajo, el proporcionar al alumno de 4o. grado, los principales elementos sobre la nutrición y sana alimentación, a fin de encausarlo hacia la adquisición de alimentos de bajo costo a los cuáles el puede acceder y que repercuten en un crecimiento y desarrollo humano saludable.

IV ESTRATEGIAS DIDACTICAS.

1. Introducción

Las estrategias didácticas que a continuación se describen pretenden que el niño a través de las mismas aprenda a distinguir los alimentos nutritivos de los no nutritivos, ya que en la actualidad son más los alimentos de poco valor nutritivo que se consumen que los nutritivos.

Se plantean estrategias para el aprendizaje de la adecuada nutrición a los alumnos, de una forma amena e interesante, también es importante comprender bien la importancia de esto, así como poner el ejemplo a los alumnos, ya que frecuentemente se les advierte a los niños del daño que causan los refrescos embotellados y a la hora del recreo se le ve al maestro consumiendo productos los cuáles aconseja que son dañinos para la salud.

Es importante que a través de las estrategias se propicie en los alumnos los conocimientos necesarios para que se apropie de ellos y los lleve a su hogar y los aplique en su vida cotidiana. También el maestro deberá tener conciencia de la gran cantidad de obstáculos con los que se enfrentará para que los alumnos y en la medida de lo posible sus familias, puedan cambiar sus hábitos alimenticios tomando en cuenta la influencia que se tiene de los medios de comunicación.

2. Estrategias.

Estrategia No. 1 "Jugando a la comidita"

Objetivo:

Que los alumnos descubran los nutrientes de una ensalada de frutas que fortalezca el crecimiento para una vida sana.

Materiales: Frutas, platos, recipientes, cuchara, tenedores, tabla, cuchillo, etc.

Desarrollo de la actividad.

Los alumnos elaboraran una lista de alimentos que consumen durante las comidas.

Enseguida se analizará que tipo de alimento consumen y los ubicaran en los tres grupos básicos de alimentos.

Los niños sugirieron que se realizara una comida en clase, de acuerdo a sus posibilidades, y en concenso se estableció que se haga una ensalada de frutas, previamente el día anterior se les había encargado una fruta, se organizaron en equipos y enseguida se procedió a elaborar una rica ensalada de frutas, con la supervisión del maestro. Enseguida entre pláticas se procedió a consumir, haciéndolo hincapié de lo benéfico al paladar y la satisfacción que provoca comer algo sabroso y nutritivo.

Se cuestionará a los niños sobre los nutrientes que consumieron

¿Que aportaciones les da a nuestro organismo las frutas?

¿Cuáles enfermedades previenen?

¿Para que nos sirve la vitamina C ?

¿Porque es importante consumirlas a diario?

Los niños elaboraron una lista de las frutas y las clasificaron de acuerdo a los que le proporcionan vitaminas, proteínas y minerales.

Evaluación:

Se evaluará de acuerdo a la participación del alumno, la aplicación de lo que aprende al interactuar, al expresar sus ideas y reflexiones y de acuerdo al análisis que realice en cuanto a los conocimientos de los grupos básicos de la alimentación.

Estrategia No. 2 "Mmmmm que rica agua de frutas y verduras"

Objetivo:

Propiciar en el niño para que aprenda a preparar deliciosa agua de frutas y verduras que puede sustituir a una dañina Coca Cola.

Materiales: Zanahoria, apio, limones, olla grande, agua purificada, azúcar, licuadora o extractor, vasos desechables, cuchara grande.

Desarrollo de la actividad:

La maestra iniciará la actividad con el siguiente comentario:

¡Uf! que calor, enseguida prepararemos una rica agua de frutas y verduras que nos quitara este terrible calor.

La maestra cuestionará a los niños ¿ A ustedes no se les antojaría tomar una deliciosa agua de frutas y verduras? ¿porqué?

Enseguida se acomodan en rueda los niños, los jefes de los equipos prepararan el agua con la supervisión de la maestra.

Los niños preguntan si ya se puede empezar, algunos niños contestan que si, otros dicen primero hay que lavarlas muy bien, cada niño irá registrando en su cuaderno los pasos a seguir.

Los niños le dicen a la maestra ya están las frutas y las verduras muy bien lavadas, ya podemos empezar, la maestra da su aprobación y los niños siguen con la actividad, endulzando el agua con el azúcar necesario, la maestra le dice recuerden que el azúcar es muy sabrosa pero no debemos abusar de ella, se endulza el agua y enseguida se procede a moler todos los ingredientes, se vacia en la olla, revolviendo muy bien para disolver las partículas de azúcar, se le agrega hielo y ya está a saborear nuestra rica agua.

Se reparte a cada niño en un vasito.

Evaluación:

Se evaluará a través de los registros de la actividad, así como en una redacción que argumente las diferencias de un contenido nutritivo y de otro que no lo es,

Estrategia No. 3 "Clasificando alimentos"

Objetivo: Que el niño conozca acerca de los alimentos que consume, en cuánto al valor nutritivo y que diferencie en ellos si le ayudan o no a su organismo.

Material: Etiquetas y recortes de alimentos naturales y de poco valor nutritivo.

Desarrollo de la actividad:

En una sesión de clase y de acuerdo al programa de estudio se promueve hacer una actividad diferente que motive a los niños a trabajar en equipo invitándolos a realizar una colección de envolturas y recortes de alimentos que se consumen en casa, en la escuela o bien que ellos quisieran incluir en su alimentación esta actividad llevará varios días, posteriormente se les pregunta a los niños si ya se puede iniciar con el planeado, de acuerdo al número de recortes seleccionados. El día del inicio será sugerido por los alumnos y se llevará a cabo siguiendo los siguientes puntos:

Se pedirá que se haga una sola colección grupal, lo cual se colocará en el escritorio, se les repartirá equitativamente.

Los alumnos organizados por equipos los agruparan y clasificarán de acuerdo al alto o bajo valor nutritivo.

Se cuestionarán y harán anotaciones en su cuaderno para posteriormente hacer una exposición de los resultados.

Se realizará una redacción grupal de acuerdo a los elementos analizados concluyendo con el beneficio o perjuicio al consumirlos.

Evaluación:

Se evaluará de acuerdo al concepto de nutrición que tienen los niños, logrado después del análisis que se hace de los alimentos, así como de la participación individual al coleccionar los recortes, el resúmen y la exposición.

Estrategia No. 4 "Un viaje por Nutrilandia"

Objetivo: Que los alumnos conozcan los nutrientes de los alimentos.

Recursos humanos: Alumnos, madres de familia, nutriólogos de I.M.S.S.

Materiales: Video, televisión, película "Un viaje por Nutrilandia"

Desarrollo de la actividad:

Con un día de anticipación se invitará a las madres de familia a compartir una actividad con sus hijos, con la finalidad de que aprendan a preparar, comidas nutritivas a sus hijos.

Se reunirá al grupo en el salón multiusos e inmediatamente se procederá a ver la película.

Esta película se trata de las propiedades nutritivas con que cuentan las frutas y verduras y tiene una duración de 15 minutos.

Al término de la película se dará una pequeña plática por los Licenciados en Nutriología.

Enseguida se da un tiempo de 10 o 15 minutos para preguntas, comentarios, opiniones, por parte de los maestros y madres de familia.

Evaluación: De acuerdo a las respuestas que ofrezcan los niños, a las preguntas que se plantean en la confrontación de ideas después de observar la película y de recibir la plática, se evaluará el nivel de conocimiento adquirido, y si esas respuestas son producto de un análisis y reflexión.

Estrategia No. 5 "Visitaremos un mercado"

Objetivo: Que el niño descubra que hay alimentos que lo nutren y otros alimentos que no.

Material humano: Alumnos, maestro, madres de familia.

Material: hojas de registro, tabla de cantidades de nutrientes que aportan algunos alimentos (ver anexo).

El día anterior se planeará la visita al mercado. Se observará el módulo de frutas y verduras, el niño irá anotando en las hojas de registro y consultando la tabla, de ahí pasará al módulo donde se encuentran las frituras, dulces y refrescos.

Terminada la visita, de regreso al salón de clases, el maestro cuestionará a sus alumnos con las siguientes preguntas:

¿Qué fue lo que observaron?

¿Qué diferencia encontraron en un módulo y en otro?

¿Quiénes compraron en ese momento?

¿Porque creen ustedes que compraron determinado alimento?

¿Creen ustedes si es bueno o malo para su salud?

¿De cuáles alimentos les gusta a ustedes comer más? ¿Porque?

¿Les servirá para crecer sanos y fuertes?

¿Cuáles saben más sabrosos?

¿Cuáles no?

¿Que creen ustedes que deberá hacerse para que la gente y los niños como ustedes no compraran alimentos que dañan su salud?

Después de la reflexión de las conductas observadas, y del consumo que se hace de los alimentos y sus nutrientes, se establecerá una comparación sobre lo que el niño registro.

Evaluación: Se evaluará su comportamiento e interés en la visita al mercado. Su participación en la observación y el registro que hizo.

En el salón de clases se evaluará de acuerdo a las respuestas y alternativas que proponga para el cambio de conducta, en cuánto a cuidar su salud y de no ingerir alimentos que dañan a su organismo.

Estrategia No. 6 " Una visita a la Pasteurizadora"

Objetivo: Que el niño conozca el valor nutritivo de la leche y sus derivados.

Material humano: Maestro, alumnos y madres de familia,

Material: hojas con una tabla de registro, lápiz, borrador.

Desarrollo de la actividad:

El maestro informará a los niños con un día de anticipación, visitaremos una planta pasteurizadora para que ustedes observen el proceso que pasa la leche al pasteurizarla y como se elaboran sus derivados. Los niños irán registrando paso a paso.

De regreso al salón de clases, los niños haran sus reflexiones sobre lo observado. En el pizarrón se anotará el tema "La leche y sus derivados" con todos sus nutrientes que aporta al organismo.

También se anotará y explicará el valor nutritivo del calcio, los carbohidratos, proteínas, grasas y vitaminas.

Se pedirá a los niños que investiguen sobre el tipo de alimentos ricos en calcio, que amplien sus conocimientos adquiridos en su visita a la pasteurizadora así como la discusión que se hizo en clase sobre el tema antes mencionado.

Evaluación: Se evaluará los registros del tema investigado, así como la

elaboración de un resumen de la actividad, que muestre que el niño adquirió el conocimiento sobre el valor nutritivo de la leche y sus derivados.

Estrategia No., 7 "Que es lo que comemos"

Objetivo: Propiciar en el alumno buenos hábitos alimenticios.

Materiales: Hojas de máquina y recortes de alimentos.

Desarrollo de la actividad:

La maestra comenzará cuestionando a los alumnos ¿que desayunaste hoy? cuando todos los alumnos hayan contestado y registrado en su cuaderno lo que desayunó, la maestra les preguntará ¿que trajiste de lonche para la hora del recreo? ¿ que comes al medio día? ¿ que cenas en la noche ?, cuándo ya todos los niños hayan contestado y registrado en su cuaderno, la maestra seguirá insistiendo en la importancia que tiene una alimentación balanceada para crecer sanos y fuertes y como una alimentación deficiente nos conduce a tantas enfermedades.

Dependiendo del interés de los niños y de las preguntas que surgan del grupo será el tiempo que dure esta actividad.

Evaluación: Se revisará su cuaderno con los recortes de alimentos que

acostumbra a comer, se recogerá y guardará en una carpeta para ir observando si hay cambios de hábitos alimenticios, cuáles son las sugerencias que el puede aportar.

Estrategia No. 8 "Una encuesta sobre calorías"

Objetivo: Que el niño conozca la cantidad de calorías que necesita el organismo para desempeñar sus actividades cotidianas de acuerdo a la edad.

Material: fichas para entrevista, tabla de calorías (ver anexo).

Desarrollo de la actividad:

Los niños se organizan en equipos, previamente se les encargará de tarea que entrevisten a cinco personas.

- a) Un anciano
- b) Una mujer embarazada
- c) Un albañil
- d) Un profesionalista (jóven)
- e) Un niño

Se hará la entrevista (ver anexo), en equipo se investigará el número de calorías que contiene cada alimento para calcular el total de calorías que consume cada entrevistado diariamente.

Se elaborará una gráfica que registre el nombre de los entrevistados así como el número de calorías que consumió.

Después del análisis y discusión en el equipo, llegarán a una conclusión para determinar que personas necesitan ingerir más calorías de acuerdo a su edad y a su actividad que realizan.

Evaluación: Se evaluará de acuerdo a la participación de los alumnos en la elaboración de la gráfica y a través de las respuestas obtenidas en el cuestionamiento.

Estrategia No. 9 "Que valor nutritivo tiene"

Objetivo: Propiciar que el alumno conozca el valor nutritivo de los alimentos y vea en que le ayudan a su organismo.

Materiales: Tarjetas de información para que sirven cada alimento, tarjetas con dibujos de alimentos como avena, pescado, tomate, naranja, etc.

Desarrollo de la actividad:

A la mitad del grupo se le repartirán tarjetas con los dibujos de las frutas a la otra mitad las tarjetas con información para que sirve cada alimento.

El maestro mostrará el dibujo del alimento y les explicará este alimento nos sirve para evitarnos las enfermedades como los resfriados, el niño que tenga la tarjeta con este mismo dibujo y el que tenga la tarjeta de información

correspondiente a este alimento, se juntaran en parejas e irán anotando en su cuaderno, el alimento y su valor nutritivo, y así sucesivamente se irá llevando a cabo esta actividad, hasta que se acaben los alimentos.

Evaluación: Se revisará el dibujo y la información que cada niño hizo en su cuaderno y se les pedirá que elaboren un pequeño cuestionario sobre el tema.

Estrategia No. 10 "Elaboro mi propia dieta"

Objetivo: Que el niño descubra si su alimentación es balanceada"

Material: hojas, lápiz, colores y cartulina.

Desarrollo de la actividad:

El maestro invitará a sus alumnos a elaborar un menú, empezará cuestionándolos ¿que desayunaron hoy?, en el pizarrón los niños irán registrando los alimentos según el grupo que corresponda y de acuerdo a los nutrientes que aportan al organismo. Cuando ya hayan pasado todo el grupo elaborarán su menú, de antemano se habrá colocado en el pizarrón una tabla con los gramos y calorías de los alimentos. Se les repartirá a cada niño un cuadro que contenga desayuno, comida y cena con sus calorías correspondientes. El niño anotará lo que desayunó ese día y se lo llevará a su casa el cuadro para anotar la comida y la cena, la actividad concluirá al día siguiente.

El maestro invitará a reflexionar a sus alumnos con las siguientes

preguntas:

¿De cuál alimento hubo más?

¿De cuál hubo menos?

¿Cuáles serán mejor para tu salud?

¿Te servirán para desarrollarte sano y fuerte?

Evaluación: Se evaluará de acuerdo a la elaboración de su menú, si incluyó alimentos de los tres grupos, también se evaluará la participación en el cuestionamiento.

CONCLUSIONES

En el desarrollo de esta propuesta se logró en gran parte concientizar a las madres de familia sobre los problemas que aquejan a la comunidad infantil por una alimentación deficiente.

Es importante destacar que el docente deberá dar más énfasis al tema de la nutrición para provocar cambios en sus alumnos, ya que de esto dependerá que el alumno consuma alimentos nutritivos, los cuáles le ayudarán a tener un mejor rendimiento escolar y así evitará alimentos de bajo valor nutritivo que sólo le causan daño a su organismo.

Si bien es cierto que una buena alimentación es necesaria para el desarrollo integral del alumno, no bastan las buenas intenciones, sino que el medio cultural, económico y social que rodea a los alumnos es determinante en este problema, por lo que la labor del maestro se torna más difícil y es conveniente extender las acciones como se menciona a los padres de familia y en la medida de lo posible a la comunidad escolar y social.

Después de la aplicación de las estrategias se pudo notar que por lo menos se tomó mayor conciencia, hubo algo de cambio en los alumnos, en lugar de llevar "gansito" y "frutsi" llevaron fruta y lonche de pan integral, es curioso observar que quienes menos tienen, se resisten más al cambio, se

creo que en parte resulta más cómodo y la influencia de los medios masivos de comunicación es muy fuerte.

Por otro lado en la tienda escolar se venden alimentos "chatarra" por lo que será necesario emprender el trabajo hacia el interior del cuerpo docente, para que tomen conciencia de los beneficios que se obtendrían en todos los aspectos al cambiar su postura y darle un sentido más formativo a la cooperativa escolar.

En el trabajo se aborda el tema de la alimentación y su problemática, pero de ninguna manera se pretende dar solución a los problemas que aquejan a la población infantil, por falta de una alimentación adecuada; es un intento de contribuir a una educación integral de calidad en el que se brindarán alternativas didácticas que sugieran cambios de conducta en los educandos en lo que alimentación y nutrientes se refiere.

BIBLIOGRAFIA

FREINET, Celestin " La enseñanza de las Ciencias Naturales" Antología U.P.N.

Pag.22

GUTIERREZ, Vázquez, J.M. "Cuatro ideas sobre la enseñanza de las Ciencias en la Educación Básica" U.P.N. Antología Ciencias Naturales evolución y ense

ñanza. Pág. 172

HIGASHIDA, H. Bertha. Ciencias de la salud "Concepto de salud y enfermedad"

México 1985. Editorial Mc. Graw Hill. Pág.28

ICAZA, S Behar, M "Nutrición" 2a. edición Nueva editorial Interamericana

México 1993.

J. DE AJURIGUERRA, "El desarrollo infantil según la psicología genética".

Antología U.P.N. Pág.89

PATON, John, "Enciclopedia de los niños" Vol. 2 Editorial Everest, 2a. edición

1989, España, Pág.155

PIAGET, J. "El tiempo y el desarrollo intelectual del niño"

S.E.P. Ciencias Naturales 4o. grado, Plan y Programas de estudio 1993, México

1993, Pág.14

S.E.P. Contenidos Básicos, México 1992, pág.14

S.E.P. Ley General de Educación, México 1993

S.E.P. Programa para la Modernización Educativa, México, 1991

S.E.P. Subsecretaría de Educación Superior e Investigación D.G.C.M.P.M.

SWENSON, Leland Jean Piaget "Una teoría maduracional cognitiva" Antología

U.P.N. Pág.207

SANTILLANA, Libro de Historia, 4o. grado, México. 1994, Pág.28