



UNIVERSIDAD
PEDAGOGICA
NACIONAL

GOBIERNO DEL ESTADO DE YUCATAN
SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA
UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL



UNIDAD 31-A MERIDA, YUCATAN



✓
**ALTERNATIVA PARA FAVORECER
HABITOS DE NUTRICION EN LOS
ALUMNOS DE PRIMER GRADO**

Leticia Haydee Rosado Leal

PROPUESTA PEDAGOGICA

PRESENTADA PARA OBTENER EL TITULO DE

LICENCIADO EN EDUCACION PRIMARIA

MERIDA, YUCATAN, MEXICO

1996

DICTAMEN DEL TRABAJO PARA TITULACION

Mérida, Yuc., 18 de mayo de 1996.

C. PROFR. (A) LETICIA HAYDEE ROSADO LEAL.
PRESENTE.

En mi calidad de Presidente de la Comisión de Titulación de esta
Unidad y como resultado del análisis a su trabajo intitulado:

"ALTERNATIVA PARA FAVORECER HABITOS DE NUTRICION
EN LOS ALUMNOS DE PRIMER GRADO"

Opción PROPUESTA PEDAGOGICA a propuesta del C. Profr. (a)
Ligia María Espadas Sosa Secretario (a) de esta Comi-
sión, manifiesto a usted que reúne los requisitos académicos es-
tablecidos al respecto por la Institución.

Por lo anterior, se Dictamina favorablemente su trabajo y se le
autoriza a presentar su Examen Profesional.

ATENTAMENTE,

MTRO. FREDDY JAVIER ESPADAS SOSA.
PRESIDENTE DE LA COMISION DE TITULACION.

FJES/LMES/mega



GOBIERNO DEL ESTADO
SECRETARIA DE EDUCACION
UNIVERSIDAD PEDAGOGICA
NACIONAL
UNIDAD 31-A
MERIDA

CONTENIDO

	Página
INTRODUCCION	7
I LOS ALIMENTOS NUTRITIVOS EN EL NIVEL PRIMARIO.	10
A. Problemática detectada en la Escuela Primaria "Crescencio Carrillo y Ancona" ..	10
B. Justificación	15
C. Propósitos	18
II IMPORTANCIA DE LOS NUTRIENTES EN LA SALUD.....	20
A. Las Ciencias Naturales y su Relación con la Salud	21
B. La Alimentación, Factor Fundamental para la Salud	24
C. Los Alimentos Nutritivos	25
D. Causas que Originan la Desnutrición	30
E. Importancia de los Alimentos en el Desarrollo Infantil	34
F. Influencia de la Alimentación en el Proceso Enseñanza-Aprendizaje	37
a) Práctica Docente	38
b) El Proceso de Enseñanza-Aprendizaje .	43
c) Papel del Maestro y el Alumno	45
G. El Programa Educativo en el Nivel Primario.....	47

	Página
a) Las Ciencias Naturales en la Educación Primaria	47
b) Contenido de Aprendizaje	52
c) Metodología para Abordar las Ciencias Naturales	53
H. Características del Niño de Primer Grado.	55
a) El Niño	55
b) Características Cognoscitivas	60
c) Psicológicas	63
d) Sociales	67
1. Durkheim	67
2. Hilda Taba	69
e) Rasgos de los Alumnos del Primer Grado "C"	70
I. La Escuela y la Comunidad	73
a) El Contexto Social	76
b) Características de la Institución Educativa	80
III IMPORTANCIA DE LOS ELEMENTOS DIDACTICOS	82
A. Los Elementos Básicos del Proceso Didáctico	83
a) Planeación	83
b) Realización	86
c) Evaluación	88

	Página
B. Estrategia Didáctica que se Propone	90
C. Plan General de Trabajo	91
D. Presentación de las Sesiones	92
E. Resultados de las Estrategias Didácticas.	101
IV METODOLOGIA UTILIZADA EN LA ELABORACION DE LA PROPUESTA	112
CONCLUSIONES	116
BIBLIOGRAFIA	119
ANEXOS	121

* * * * *

INTRODUCCION

El hombre para vivir sano necesita de una alimentación equilibrada, basada en el consumo de nutrientes, los cuales le proporcionan la energía necesaria para realizar todas sus actividades cotidianas.

Los alimentos nutritivos son vitales para la salud de todo individuo; sin embargo, a pesar de lo importante que son no los tomamos en cuenta, ya que por lo general nuestra alimentación es caprichosa y lo que consumimos lo hacemos por complacer el sentido del gusto o por influencia de determinadas propagandas comerciales que aconsejan su consumo; en realidad no estamos conscientes del daño que ocasiona esto, por lo mismo, en la actualidad, el fenómeno de la desnutrición ha cobrado mayor auge en nuestro país, claro que no sólo los inadecuados hábitos la determinan, sino también el factor económico; la verdad es que ante la crisis existente difícilmente la gente se interesa en el tipo de comidas y lo único que hace es satisfacer su apetito con lo que pueda alcanzar.

En el niño, el consumo de nutrientes resulta indispensable para su crecimiento y desarrollo adecuados; ante esta necesidad es preciso que desde muy temprana edad reciba la orientación pertinente que le permita conocerlos y consumirlos pa-

ra estar saludable.

Dentro de las escuelas primarias es muy común toparse con pequeños con problemas alimenticios, los cuales se encuentran desganados y no participan en el desarrollo de las actividades por lo que perjudican el proceso enseñanza-aprendizaje; como se puede apreciar, esto es algo que requiere de una solución pronta y adecuada; por lo mismo cabe señalar que la idea de -- realizar este trabajo surgió ante todas las anomalías alimenticias que se tuvo la oportunidad de percibir a lo largo de toda la experiencia docente adquirida en diversas Instituciones Educativas y pretende concientizar a niños y padres de familia hacia el consumo de alimentos con alto valor nutritivo.

Para el desarrollo del mismo se contemplaron los planteamientos de diversos autores y las bibliografías pertinentes -- analizadas a lo largo de esta carrera. Su presentación se dividió en cuatro capítulos, como se describe seguidamente:

En el Primer Capítulo: Los Alimentos Nutritivos en el Nivel Primario, se menciona la problemática alimenticia detectada en la escuela primaria "Crescencio Carrillo y Ancona", así como también los motivos que propiciaron la realización de esta Propuesta y los propósitos que se pretende favorecer.

El Segundo Capítulo: Importancia de los Nutrientes en la Salud, señala la relevancia de las Ciencias Naturales y la salud en la educación del niño, los contenidos que se abarcan --

dentro del programa educativo del nivel primario, los cuales están relacionados con el objeto de estudio. Aquí se habla de la importancia de los alimentos nutritivos para el desarrollo infantil y los problemas que se presentan ante su escasez. Dado lo fundamental que suele ser para el maestro conocer al educando para el buen desarrollo del proceso educativo, se muestran las características más sobresalientes del niño de primer grado. Se menciona también la relación entre la labor docente con el contexto social, con la finalidad de tener una visión más amplia.

En el Tercer Capítulo: **Importancia de los Elementos Didácticos**, se menciona la importancia de los tres momentos didácticos que son planeación, realización y evaluación, los cuales sirvieron para elaborar la estrategia metodológica que se desarrolló a lo largo de este trabajo. También se expone el Plan General de Trabajo, las ocho sesiones que comprendió y los resultados obtenidos de la estrategia didáctica.

En el siguiente, se habla de la metodología utilizada en el desarrollo de éste, la cual estuvo basada en los planteamientos del Programa para Abatir el Rezago Educativo Básico (PAREB).

Por último se exponen las **Conclusiones** de todo este trabajo, la **Bibliografía** consultada y los **Anexos**.

CAPITULO I

LOS ALIMENTOS NUTRITIVOS EN EL NIVEL PRIMARIO

A. Problemática Detectada en la Escuela Primaria "Crescencio Carrillo y Ancona".

Nuestra alimentación es frecuentemente caprichosa, los alimentos que consumimos lo hacemos por costumbre, por gusto o por la influencia de las propagandas comerciales que aconsejan su consumo.

En realidad no estamos conscientes de cómo los alimentos influyen en nuestra salud, ni de que de esas sustancias nuestro cuerpo obtiene la energía para trabajar, hacer deporte o cualquier actividad diaria. Pero si analizamos la verdadera función de la alimentación, nos percataríamos de la infinidad de milagros que tiene que hacer nuestro cuerpo para funcionar todos los días con la chatarra que le ofrecemos.

La verdad es que los alimentos que consumimos son tan variados como deficientes, por lo mismo, es muy importante que el individuo tome consciencia de esto y se interese por saber la clase de nutrientes que debe consumir para ser una persona saludable física y mentalmente; ya que la falta de planificación adecuada en la alimentación trae como consecuencia la --desnutrición, la cual por desgracia, es muy común en diversas

partes del mundo y originada por factores como: el bajo nivel económico, la ignorancia ante el consumo de nutrientes, la insuficiente producción de alimentos, etc.

México forma parte de este gran número de países en que la población padece de desnutrición, puesto que la mayoría de sus habitantes la presentan, acentuándose más en la gente de bajos recursos. Cabe señalar que ante la crisis que estamos atravesando actualmente, este problema en lugar de disminuir, cada día que pasa se va incrementando y al parecer, sin tener ninguna solución favorable.

Ahora bien, si se hace mención de este problema es debido a la influencia perjudicial que ejerce en toda Institución Educativa, por lo tanto, es necesario que el docente tome conciencia de él y en la medida de sus posibilidades trate de -- darle una solución adecuada.

Mi grupo es una clara muestra de este conflicto, ya que son varios los niños que se encuentran desnutridos por la alimentación que reciben en sus casas y los malos hábitos alimenticios que poseen, en realidad esto se debe a que la mayoría de las madres de familia, independientemente del nivel económico que tengan, desconocen los alimentos que son realmente - nutritivos. Muchas de ellas se apegan a los mensajes subliminales que emiten los medios masivos de comunicación, los cuales lo único que hacen es contribuir a que este fenómeno se -

vaya incrementando debido a que promocionan puros productos - chatarra que no poseen ni un gramo de nutrientes.

Todo esto origina que los pequeños se encuentren desnutridos, independientemente de la complexión física que tengan, por lo mismo, cuando asisten a la escuela, los de más escasos recursos lo hacen con el estómago semi vacío, inquietos, pensando solamente en la necesidad de alimentarse; los de clase media, desganados y con sueño cuando asisten, ya que faltan - con mucha frecuencia por enfermedades gastrointestinales; ambos pequeños en lo que menos piensan es en la clase, por lo general, no participan en las actividades y mucho menos trabajan, tal parece que lo único que les interesa es el recreo para que puedan salir a comprar, si acaso no se escapan antes, y desde luego por el dinero que llevan, lo único que compran son productos chatarra que no los alimenta en lo más mínimo y sí los enferma más de lo que están; lo más triste reside en - que la Cooperativa Escolar contribuye a aumentar esta situación, ya que considerando la escasez de recursos de muchos -- educandos, vende barato pero solamente golosinas como: chicles, paletas, saladitos, jugos de bolsa, refrescos embotellados, - etc., los cuales sólo sirven para picarles la dentadura y provocarles enfermedades estomacales, ya que no poseen ningún nutriente.

Todos estos incidentes considero que no sólo se deben - mencionar, sino que se deben de resolver, puesto que afectan

la salud de los niños; en realidad es un poco difícil pero no imposible,"

Por lo tanto, debido a lo grave de este conflicto y a la frecuencia con que se da, se pretende: buscar alternativas, para lograr que los alumnos del primer grado, adquieran adecuados hábitos alimenticios.

El bajo aprovechamiento en el primer grado debido a la desnutrición no es algo nuevo, ya que se ha venido dando desde tiempo atrás y hasta ahora el docente no le ha podido dar una solución adecuada, debido quizás a la falta de preparación, tiempo o responsabilidad. Ante los diversos problemas que estamos viviendo resulta indispensable que el maestro conozca el medio que rodea a sus alumnos y a la escuela donde trabaja, ya que sólo así podrá entender, comprender, justificar y ayudar al escolar a resolver las dificultades que tenga.

Donde se pretende investigar y aplicar alternativas para la resolución del problema antes mencionado es la escuela primaria "Crescencio Carrillo y Ancona", turno matutino, ubicada en la calle 38 # 307 de la ciudad de Izamal; tiene la clave 31DPRO680M; pertenece a la Zona 047 y es de organización completa. Esta escuela está prácticamente en el centro de la ciudad y su población de alumnos pertenece a diferentes clases sociales.

Ahora bien retomando el problema dentro del programa establecido por el sistema educativo nacional, en el área de -- Ciencias Naturales se trabaja de manera global y los temas -- que contemplan el objetivo de esta propuesta son:

- El aseo, y
- Los hábitos alimenticios.

Como podemos apreciar estos temas son muy sencillos pero en realidad son difíciles de desarrollar con los pequeños de este grado, ya que los inadecuados hábitos alimenticios los traen desde su casa y para modificarlos habría que empezar -- por hacer que los padres tomen consciencia del problema que -- ocasiona la inadecuada alimentación.

B. Justificación.

En la actualidad es muy triste observar las anomalías -- que se presentan debido al alto porcentaje de desnutrición -- existente en nuestro país, tanto en las familias de escasos -- recursos que no consumen alimentos nutritivos por su pobreza, como en las familias solventes que si tienen para comprarlos, pero que por falta de orientación adecuada consumen productos chatarra que no les proporcionan ningún nutriente y sí les -- ocasiona un sin número de enfermedades.

Por lo mismo no se puede afirmar que la inadecuada dis-- tribución de la riqueza sea la única causante de este fenóme--

no, sin embargo cabe recalcar que las familias pertenecientes al estrato social bajo lo padecen más.

Lo cierto es que cada día que pasa, este tipo de problema en lugar de minimizarse se ha ido incrementando, cosa que resulta ser muy grave y que requiere de una solución rápida y adecuada, sobre todo en los niños, ya que resultan ser los más afectados.

A través de la práctica docente se ha podido detectar que muchos niños padecen diversas enfermedades debido a la inadecuada alimentación que reciben en sus casas y que se refleja desfavorablemente dentro del proceso enseñanza-aprendizaje, puesto que no rinden lo necesario.

Se ha observado cómo muchas familias no saben comer, ya que una parte consume demasiadas grasas y harinas y la otra sólo productos de origen animal; la realidad es que en ambos casos se ha olvidado el hábito de consumir frutas y verduras, y en ambas partes la influencia negativa de los medios masivos de comunicación es muy fuerte; lo grave reside en que sólo promocionan productos sin ningún valor nutritivo que lo único que hacen es contribuir con la inadecuada alimentación de esta gente.

Ante estos sucesos, los maestros, como agentes socializadores, deben orientar a dichos individuos en el consumo de alimentos nutritivos, mermando así la influencia nociva de

los medios masivos de comunicación que al parecer, conforme - va pasando el tiempo, van ganando terreno.

El maestro debe actuar para contrarrestar el consumo de productos chatarra y una de las mejores formas de lograrlo es a través de la orientación de los pequeños sobre los buenos - hábitos alimenticios y el valor nutritivo de los alimentos, - platicarles acerca de lo que deben consumir si desean crecer sanos y fuertes.

En realidad todo docente debe dedicar parte de su labor educativa y social a la difusión y aplicación de las Ciencias Naturales a la vida cotidiana del niño y su familia.

Las causas y motivos que originan a las familias a adquirir estas deficiencias alimenticias son muchísimas, pero una de las más sobresalientes es que la mayoría de las madres de familia no están acostumbradas al consumo de alimentos verdaderamente nutritivos como frutas y verduras, las cuales podie ran aprovechar para alimentar a sus hijos, sobre todo porque salen muy baratas si están de temporada.

Dentro de la Institución también se contribuye a fomen-- tar los inadecuados hábitos alimenticios al vender puras golo sinas, que no alimentan a los niños pero que sí los podrían - perjudicar en su salud.

Ante estas anomalías resulta fundamental fomentar adecua

dos hábitos de alimentación, así como también la siembra de huertos familiares, los cuales son de gran provecho no sólo económico, sino también alimenticio; ya que una parte de sus cosechas les podría servir para su consumo y la otra para vender, lo que contribuiría a mejorar sus ingresos económicos.

Si se logra conscientizar a las familias acerca de los beneficios que les proporciona una alimentación adecuada, sería provechoso no solamente para éstas y sus hijos, sino también para la institución educativa; ya que todo pequeño sano y bien nutrido puede rendir buenos frutos en el proceso de enseñanza-aprendizaje, contribuyendo a mejorar la calidad de la educación.

C. Propósitos.

Ante la importancia que tiene la adecuada alimentación para la salud del ser humano y por todas las anomalías mencionadas anteriormente, a través de este trabajo se pretende favorecer lo siguiente:

- Proporcionar orientación a niños y a padres de familia acerca del consumo adecuado de alimentos nutritivos.
- Lograr socializar las experiencias que se tienen sobre el tema, tanto con maestros, como con la comunidad educativa en general, las cuales servirán pa-

ra mejorar y enriquecer los hábitos alimenticios de los educandos.

- Proporcionar estrategias didácticas que puedan ser útiles a los compañeros docentes para mejorar su labor educativa y favorezcan los adecuados hábitos de alimentación en sus alumnos.

* * * * *

CAPITULO II

IMPORTANCIA DE LOS NUTRIENTES EN LA SALUD

A. Las Ciencias Naturales y su Relación con la Salud.

Se puede decir que esta es una ciencia fundamental para la formación de todo individuo, puesto que su objeto de estudio es la naturaleza misma y todos los seres y fenómenos que la conforman.

Algunos autores la definen como:

"Las ciencias empíricas que se ocupan de fenómenos directamente relacionados con la experiencia sensible, las cuales buscan un esquema conceptual que -- permita explicar todos los fenómenos observados". (1)

Dentro de la educación primaria trabajar las Ciencias Naturales es primordial, puesto que éstas permiten al niño conocer, explorar y comprender por medio de su estudio y análisis todos los seres y fenómenos de su entorno, y además da la oportunidad al educando de conocerse y valorarse a sí mismo primordialmente, para después hacerlo con la naturaleza.

Dada la importancia que tiene, se puede decir que en este nivel educativo su estudio se realiza durante los seis gra

(1) George K. D., et al. Las Ciencias Naturales en la Educación Básica, Fundamentos y Métodos. Aula XXI, Editorial Santillana, México, 1974, p. 392.

dos que lo conforman, presentando temas relevantes y de acuerdo al nivel de madurez del niño como: Los Seres Vivos, El Ambiente y su Protección, Materia, Energía y Cambio, El Cuerpo Humano y la Salud, etc.; como se puede apreciar todos estos contenidos son indispensables en la vida del educando.

Parte primordial de esta área de estudios la conforma La Salud, la cual es definida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como:

"El estado de completo bienestar físico, mental y social; entendiéndose por bienestar a la adaptación al medio físico, biológico y social del individuo". (2)

Esta es una ciencia que a pesar de que es indispensable para la vida, no se le da la importancia requerida, debido quizás a que muchos la desconocen.

Actualmente en la Constitución Política de México se considera a la salud como un derecho para todo individuo mexicano, señalado así en su Artículo 4º.- 'Todo mexicano tiene derecho a la protección de su salud... lo cual implica la necesidad de que se conozcan las indicaciones necesarias para así poder conservarla. El Sistema Educativo Nacional, considerando su importancia, implantó dentro de los diversos programas educativos su estudio, dando de esta manera las pautas neces

(2) Bertha Yoshiko Higashida, "Conceptos de Salud y Enfermedad" en: El Método Experimental en la Enseñanza de las Ciencias Naturales, Antología UPN, México, 1988, p. 21.

rias al niño para conocer y comprender lo indispensable que es para su crecimiento y desarrollo adecuados.

Su estudio se inicia, por lo tanto, desde el primer nivel educativo el preescolar, para después pasar a la primaria donde se analiza con más profundidad, ya que se trabaja en todos los grados de estudio que la conforman.

Los temas que abarca este nivel se encuentran organizados dentro de un eje temático denominado El Cuerpo Humano y la Salud, el cual a su vez está dividido en unidades de aprendizaje llamadas: Cambios del Cuerpo, Partes Visibles del Cuerpo, Los Sentidos y Cuidados del Cuerpo; en esta última unidad se pretende que el alumno comprenda la necesidad del aseo corporal, así como también los hábitos elementales de una buena alimentación.

Como puede notarse, estos dos contenidos pretenden conscientizar al niño acerca de lo vital que resulta mantener su cuerpo limpio para estar sano, y sobre todo de la necesidad de consumir alimentos nutritivos para poder tener un crecimiento y desarrollo adecuados, los cuales se analizarán con más profundidad ya que encierran el propósito central de este trabajo, sobre todo porque se ha podido averiguar que la mayoría de los niños poseen inadecuados hábitos alimenticios debido a diversos factores, como son los sociales, económicos, etc.; originándose con esto que los niños padezcan de desnu--

trición.

B. La Alimentación, Factor Fundamental para la Salud.

La naturaleza proporciona al hombre los medios para vivir a tono con su medio ambiente, en ella se encuentran frutas, verduras, semillas, carnes y gran variedad de productos de los que sólo tiene que aprender a seleccionar aquellos que sirven de alimento y beneficio para su salud y para su vida.

El cuerpo humano como función fundamental debe vivir, y debe hacerlo en las mejores condiciones, de aquí surge la necesidad de:

"Conocer los alimentos para así poder planear una buena ración alimenticia que nos suministre los elementos nutritivos necesarios para que nuestro organismo pueda funcionar debidamente y cumplir con su objetivo primordial VIVIR SANO". (3)

Este es un tema de vital importancia que requiere el estudio y el análisis desde muy temprana edad, ya que al ignorar lo fundamental que resulta la alimentación para estar saludables, se podría contribuir con un fenómeno que actualmente está causando miles de muertes en diversas partes del mundo, como lo es la desnutrición:

"LA ALIMENTACION es indispensable para la vida y se con-

(3) Emma Reynoso, et. al., Ciencias Naturales 3, Editorial Continental, México, 1980, p. 262.

sidera como la acción voluntaria por medio de la cual el individuo ingiere comestibles" (4); varía de acuerdo a la influencia de diversos factores como el económico, el cultural, así como también por el estado de ánimo y por el gusto que es el que más origina variedad.

Para poder estar sanos nuestra alimentación necesita estar basada en alimentos que posean gran cantidad de nutrientes, de acuerdo a la etapa de la vida que estemos atravesando y a las actividades que realicemos.

Es pertinente recalcar la necesidad de que el individuo planee su dieta alimenticia, combinando las diversas clases de nutrientes para estar saludable, ya que en realidad se puede decir que su alimentación es tan variada como deficiente, esto se debe quizás a los inadecuados hábitos alimenticios que posee, y es algo que puede percibirse fácilmente, ya que el ser humano actualmente vive pocos años en relación con los que podría vivir y por lo general termina sus días con la amargura de una enfermedad, lo que pudiera evitar con tan sólo seguir una serie de reglas para su alimentación.

C. Los Alimentos Nutritivos.

"Los alimentos son las sustancias llevadas al inte-

(4) Bertha Yoshiko Higashida, Ciencias de la Salud, Segunda Edición, Editorial Mc'Graw-Hill, México, 1991, p. 355.

rior del organismo, las cuales son utilizadas para proporcionar energía, formación y reparación de tejidos y regulación de los procesos orgánicos" (5)

Contienen hidratos de carbono, proteínas, grasas, agua, sales minerales y vitaminas; de todos éstos, los tres primeros son considerados fuentes de energía y los tres restantes, a pesar de no poseer esta cualidad, se puede decir que también son indispensables para la vida.

Nuestra alimentación diaria debe contener, si no todos, por lo menos alguno de estos nutrientes; es tarea del individuo combinarlos para llevar una dieta balanceada para estar saludable; esto es algo que no sucede, debido quizás a la ignorancia, la escasez de recursos, a los inadecuados hábitos alimenticios o a la influencia que ejercen los medios masivos de comunicación, los cuales desgraciadamente se dedican a promocionar productos chatarra sin ningún valor nutritivo.

El hombre debe tratar de hacer a un lado los inadecuados hábitos alimenticios que posee y adoptar un régimen alimenticio que contenga la cantidad de nutrientes requeridos para estar sano, pero no se le puede exigir que modifique sus alimentos si desconoce lo que son los nutrientes, por lo mismo trataremos de describir los más importantes y son:

(5) Claude A. Ville, Biología, Nueva Editorial Interamericana, México, 1988, p. 372.

Hidratos de Carbono.- Se encuentran en los azúcares y almidones y funcionan como la principal fuente de energía dentro del régimen alimenticio humano, sin embargo no se puede decir que son indispensables, puesto que el organismo puede obtener la energía de la mezcla de proteínas y grasas; su consumo es muy frecuente debido a que son muy baratos.

Grasas.- Las grasas sólidas y aceites son los alimentos más concentrados, pues no sólo proporcionan más del doble de calorías por gramo, que las proteínas y los hidratos de carbono, sino que contienen menos agua que estas sustancias; éstas se digieren y absorben de una manera muy lenta en comparación con otros alimentos.

Proteínas.- Desde el punto de vista económico, estos alimentos resultan ser los más caros, por lo que su ingestión varía de acuerdo a las posibilidades de cada persona. Debido a que los constituyentes proteínicos del cuerpo sufren constantemente degradación y sustitución, es necesario incluir en la dieta de todo individuo un mínimo de proteínas, ya que no se puede precisar la cantidad exacta que requiere un organismo para conservar la salud. Las proteínas difieren notablemente por la clase de aminoácidos que poseen, estos son diez y son necesarios para el cuerpo, a las proteínas que los contienen todos se les denomina proteínas bases. Se puede decir que la leche, la carne y los huevos contienen proteínas biológicamente adecuadas.

Estos tres nutrientes son los que le proporcionan energía al cuerpo humano, por lo que su consumo resulta indispensable; sin embargo, también existen otros que a pesar de no ejercer la misma función son necesarios para vivir, estos componentes son:

Los Minerales.- Son 15 los minerales que se consideran nutritivos, aunque algunos se necesiten en cantidades más pequeñas que otros; los que se requieren diariamente son: calcio, hierro, potasio, magnesio, fósforo, cloruro sódico, etc. La pérdida constante de sales minerales por el organismo, alrededor de 30 g. diarios, por vía de la orina, el sudor, las materias fecales, deberá equilibrarse por el ingreso de cantidades equivalentes con los alimentos.

El Agua.- El agua entra en casi dos tercios del total de compuestos del organismo, es un componente esencial de toda célula. Forma la porción líquida de la sangre de la linfa y es el medio donde se disuelven todos los elementos sólidos y se producen las reacciones químicas. Es indispensable para la digestión, pues la desintegración de los hidratos de carbono, proteínas y grasas necesitan de una molécula de agua para cada par separado de moléculas de azúcar o de aminoácidos. El agua disuelve los desechos del metabolismo, distribuye y regula el calor orgánico, a la vez que enfría el cuerpo con el sudor. La cantidad de agua perdida diariamente es en promedio de dos litros, aunque varía según sean las actividades

de cada individuo y las condiciones del clima; esta pérdida - debe ser sustituida sin demora, ya que un ser humano puede pa- sar varias semanas sin alimentos, pero sólo unos pocos días - sin agua. En realidad, todos los alimentos contienen cierta cantidad de agua, algunos como las frutas y los vegetales, -- hasta un 95 %.

Las Vitaminas.- Estas son uno de los logros más merito- rios de la bioquímica en el transcurso de este siglo, se con- sideran compuestos orgánicos muy sencillos y aunque no pueden ser utilizados como fuente de energía, son indispensables pa- ra la existencia del individuo. Las diversas vitaminas difie- ren por completo desde el punto de vista químico, pero se pa- recen en lo necesario que suelen ser para el buen funciona- - miento de todo organismo, por lo mismo tienen que estar pre- - sentes en el régimen alimenticio aunque sea en pequeñas canti- dades para que el metabolismo se produzca normalmente.

"Existen dos grupos de vitaminas las solubles en gra- sas o solventes lípidos, VITAMINAS LIPOSOLUBLES (A, D, E y K) y las fácilmente solubles en agua, VITAMI- NAS HIDROSOLUBLES (C y Complejo B): la carencia de - alguna de éstas implica una enfermedad, la cual sólo podrá ser curable mediante la administración de la - vitamina específica deficiente". (6)

Después de conocer cada uno de los nutrientes que deben

(6) Ibid. p. 378.

contener los alimentos, posiblemente el individuo sea más consciente y cambie sus hábitos alimenticios, tratando así de incluir en su dieta productos verdaderamente nutritivos.

En realidad existe una gran variedad de alimentos nutritivos, lo que sucede es que no los conocemos y por lo mismo no les damos la importancia debida.

Debemos comprender que nuestro cuerpo necesita de estas sustancias para poder sobrevivir y sobre todo para estar saludable, esto se debe a que cada una de ellas realiza funciones importantes para su buen funcionamiento.

D. Causas que Originan la Desnutrición.

Es muy importante que el hombre conozca los alimentos nutritivos y trate de incluirlos en su dieta diaria, considerando que estén acordes con la actividad física que realiza, procurando obtener la energía necesaria.

Por lo tanto debemos mencionar que el 60 % de la energía la puede obtener de los glúcidos, el 25 % de los lípidos y el 15 % de las protefnas; por lo que solamente tiene que combi--narlos en su alimentación.

Ahora bien, si nos enfocamos con mucho énfasis a lo necesario que resulta el consumo de nutrientes, es porque su au--sencia propicia que el organismo se debilite y contraiga un -sin fin de enfermedades, las cuales en un momento dado podrían

llegar a ocasionarnos la muerte.

La falta de planificación en nuestra alimentación trae - también como consecuencia el problema que actualmente está - ocasionando miles de muertes sobre todo en los países en vías de desarrollo: la desnutrición, que es considerada "como el trastorno de la nutrición provocado por insuficiencia alimenticia, por privación de algún elemento esencial de la dieta - durante un período prolongado de tiempo o por defecto en las funciones de asimilación de alimentos". (7).

Lamentablemente este es un conflicto que ha cobrado mucho auge y al parecer sin tener ninguna solución favorable, - siendo los niños los más afectados.

Si se analizan las causas que originan este fenómeno, se podría percibir que una de las más sobresalientes sería la ignorancia ante el consumo de alimentos con valor nutritivo, ya que la mayoría de la gente los desconoce y por lo mismo, sus hábitos de alimentación están basados en productos chatarra, los cuales no poseen ningún nutriente.

En realidad la población no está consciente de lo indispensable de tener una dieta balanceada para estar saludable, por lo que es necesario buscar alternativas que la hagan re--

(7) Bertha Yoshiko Higashida, Op. Cit., 1991, p. 393.

flexionar acerca de los inadecuados hábitos alimenticios que posee; tiene que entender que el beneficio será para ella, ya que con esto mejorará su salud.

El maestro como promotor social, debe contribuir dentro de una comunidad al cambio siempre con miras a mejorar, por lo tanto, el problema de la alimentación encierra parte de su labor, debe tratar en la medida de sus posibilidades, de orientar a la gente con respecto a los nutrientes que debería consumir, ya que si logra que la población modifique sus hábitos alimenticios el beneficio sería también para él, puesto que sus alumnos serán niños bien alimentados, lo cual se reflejará en el desempeño de las actividades que realicen y contribuirá a elevar la calidad educativa.

Si se logra conscientizar a la población, independientemente del nivel socioeconómico que posea consumirá sustancias nutritivas, las cuales no les será muy difícil obtener, puesto que para estar bien nutrido no se necesita gastar tanto dinero, ya que la mayoría de éstas se encuentran concentradas en frutas y verduras, y las pueden conseguir a través de su propio esfuerzo, realizando actividades productivas como parcelas y hortalizas en el patio de sus casas o en las tierras que posean, esta es una actividad que los beneficiará doblemente, ya que aparte de mejorar su alimentación también mejoraría su economía, puesto que pudiera servirles como otra fuente de ingresos.

Esto a pesar de ser muy provechoso se ha abandonado, sin embargo los padres de familia deberían reconsiderarlo y adoptar nuevamente este tipo de trabajo, sobre todo porque contribuirá a mejorar la alimentación de sus hijos; es aquí donde entra en función el trabajo docente, ya que a través de él se podría orientar y auxiliar a esta gente.

Al parecer todo lo mencionado es muy sencillo, pero en realidad es un poco difícil de lograr, debido a que hay mucha gente desajenada que prefiere dedicar su tiempo a embriagarse y no a trabajar, esto es algo triste, pero que la mayoría de los padres de familia hace; siendo las amas de casa las que realizan cualquier actividad que les permita ganar unos cuantos pesos que utilizan para mal comer, sin importarles que estos alimentos sean o no nutritivos, ya que en lo único que piensan es en satisfacer la necesidad de comer y lo hacen con lo que puedan conseguir.

De aquí se deduce que una de las causas más notables que origina la desnutrición no es precisamente la economía, sino más bien la falta de orientación acerca de los alimentos nutritivos, lo cual se refleja en los inadecuados hábitos de alimentación que posee la mayoría de los individuos, desgraciadamente la inadecuada alimentación repercute en el desarrollo del niño, siendo esto un conflicto que necesita de alternativas para su solución de una manera pronta y adecuada, ya que en sus hogares le propician que adquiera hábitos inadecua

dos que perjudican su salud; por lo tanto, el docente debe tomar las medidas necesarias y buscar estrategias para orientar no solamente a los alumnos sino también a los padres de familia, ya que ellos son los responsables de su alimentación.

E. Importancia de los Alimentos en el Desarrollo Infantil.

Uno de los derechos de todo niño resulta ser la alimentación, por lo que ésta debe tener la cantidad suficiente de nutrientes necesarios para tener un crecimiento y desarrollo adecuados.

La dieta infantil debe estar basada en el consumo de leche, carne, huevos, frutas, verduras, cereales, etc., que le permitan realizar las actividades normales de acuerdo a su edad, y tener un crecimiento constante en peso y altura.

Ahora bien, si contemplamos que el desarrollo infantil es una transformación constante, mediante la cual el niño evoluciona anatómica, fisiológica y psicológicamente en forma simultánea, es muy fácil percibir lo importante que resulta la adecuada alimentación dentro de este proceso, ya que forma parte de los factores extrínsecos que influyen de manera positiva o negativa, según la cantidad de nutrientes que posea.

Para que el niño logre un desarrollo adecuado necesita tener una interacción adecuada de todos los factores que en éste intervienen, ya que cualquier alteración podría ser un

obstáculo para que lo alcance plenamente.

La alimentación juega un papel muy importante en la vida del niño, sin embargo, con frecuencia se ha podido observar - los diversos problemas que se presentan debido a la escasez - de ésta o a los inadecuados hábitos alimenticios que poseen, uno de los más comunes es la desnutrición. Como ya se sabe, la desnutrición es un mal que padecen si no todos, por lo menos un alto porcentaje de los habitantes de nuestro país, - - siendo lamentablemente, la gran mayoría de niños, consecuencia de los inadecuados hábitos que poseen, de lo cual son responsables los padres de familia ya que ellos son los encargados de alimentarlos, y dejándose guiar por la promoción de - productos chatarra que realizan los medios masivos de comunicación, inducen a sus hijos al consumo de alimentos sin valor nutritivo, contribuyendo así con el problema antes mencionado.

Desafortunadamente la población infantil es la más afectada y al parecer este es un problema que se da con mucha frecuencia entre los escolares pertenecientes a países en desa--rrollo.

Entre los métodos para detectar si los niños están desnutridos se encuentran estos:

- **La evaluación clínica,** que consiste en un examen - físico completo del niño, y

- El examen de la dieta, que consiste en el análisis del tipo de alimentos y las cantidades dietéticas recomendadas.

Sin embargo dentro de la práctica docente es muy fácil detectar a un niño mal alimentado sin la necesidad de recurrir a ningún método, lo cual no implica que no se realicen estudios para conocer el grado nutricional de los pequeños.

La inadecuada alimentación ocasiona muchos trastornos en el niño y propicia el padecimiento de enfermedades como: infecciones gastrointestinales, parasitosis, diarrea, estreñimiento, anemia, etc.

Los inadecuados hábitos alimenticios repercuten no sólo en el desarrollo del infante sino también en su aprendizaje, por lo que el docente debería tomar consciencia y capacitarse debidamente para poder guiar a sus alumnos y a sus familias, ya que en éstas se origina el conflicto; por lo general los alimentos que consume el niño no son de su agrado, debido a que sus padres lo alimentan de acuerdo a su gusto o posibilidades.

Por lo tanto, es tarea del maestro promover la educación nutricional en la escuela, con la misma importancia o aún mayor que las ciencias y las artes, con el fin de que utilicen mejor sus recursos alimentarios y sean capaces de defenderse de la publicidad que por lo general desorienta al consumidor.

Debe orientar a sus alumnos hacia el consumo de alimentos realmente nutritivos, los cuales deben manejarse con mucha limpieza, ya que si se ingieren sucios propician un sin fin de enfermedades gastrointestinales que atacan frecuentemente a niños desnutridos.

F. Influencia de la Alimentación en el Proceso de Enseñanza-Aprendizaje.

Dentro de este proceso educativo los alimentos con valor nutritivo también son fundamentales, ya que un niño desnutrido no tiene la capacidad suficiente para rendir en el desarrollo de las actividades que tienen lugar dentro de éste.

Ante la inadecuada alimentación del niño lo único que se podría esperar es el fracaso rotundo de su aprendizaje, puesto que si asiste a la escuela sin desayunar, en lo que menos piensa es en trabajar, ya que sólo desea satisfacer la necesidad más apremiante que en ese momento es comer, lo malo es que espera con ansia la hora del recreo para poder gastar su dinero, si es que tiene, en puras golosinas que no lo alimentan y si le ocasionan muchas enfermedades.

Se puede mencionar que "el bajo rendimiento es originado por los problemas alimenticios existentes, ya que se ha demonstrado estadísticamente la relación que hay entre la desnutrición y el fracaso de los escolares en sus estudios". (8)

Como puede notarse, la inadecuada alimentación influye - notablemente en el proceso enseñanza-aprendizaje de manera negativa, ya que los alumnos no rinden como es debido.

El educando en su relación con el medio ambiente escolar puede contar con condiciones que le faciliten el aprendizaje y la adquisición de hábitos alimenticios adecuados, por lo - que el docente es el encargado de educar a los niños para que éstos puedan modificar su alimentación y consuman productos - con sustancias nutritivas necesarias para estar saludables, - lo cual se verá reflejado en su aprendizaje, ya que mejorará notablemente, propiciando al mismo tiempo que se eleve la ca- lidad de la educación.

a) **Práctica Docente.**

"La docencia es una actividad institucionalizada que tie- ne como objeto planificar, conducir, orientar y evaluar el -- proceso de aprendizaje de los alumnos". (9) La labor docente encierra todas las tareas que realiza el maestro dentro y fue- ra del aula, las cuales se puede decir que son de gran rele-- vancia, puesto que se reflejan en la comunidad donde se lleva a cabo.

Cabe mencionar que en esta noble labor uno de los prota-

-
- (8) Graciela López Juárez, et. al., "Estado de Salud del Es- colar Mexicano" en Educación para la Salud, p. 14.
(9) Dora Antonori C., Pedagogía: La Práctica Docente, Antolo- gía UPN, México, 1984, p. 29.

gonistas clave es el maestro, ya que su tarea encierra la orientación de un grupo de niños con características propias, que debe considerar al momento de planear y coordinar todas sus actividades con la finalidad de facilitar su aprendizaje.

En el nivel primario actualmente se trabaja con el programa nuevo, el cual en el área de Ciencias Naturales contiene un eje temático llamado El Cuerpo Humano y la Salud, que pretende que los niños conozcan las partes y el funcionamiento de su cuerpo y que a la vez comprendan que para mantenerlo saludable es necesario tener hábitos adecuados de higiene y alimentación.

En este tema se abarcan unidades de aprendizaje muy importantes como son los Cambios en Nuestro Cuerpo, con el cual se pretende que el educando parta del reconocimiento y aprecio de su propia individualidad e identifique las partes de su cuerpo efectuando comparaciones, para después aceptarse -- tal cual es y poder relacionarse de manera adecuada con otros seres, esta es una actividad que le facilitará la adquisición de hábitos y disposiciones que mejorarán su seguridad tanto física como emocional.

Otra de las Unidades de trabajo presentadas dentro de este eje temático se denomina Cuidados del Cuerpo, y su propósito es "que el niño comprenda la necesidad de adquirir adecuados hábitos de aseo para mantener su cuerpo limpio y sano; así

como también que consuma alimentos nutritivos que favorezcan su crecimiento y desarrollo" (10) En este tema se le da especial atención a la salud, la cual dada su relevancia se desea que el niño desde el primer grado de primaria comprenda de una manera natural todos los factores que intervienen en ella.

En las dos unidades de trabajo antes mencionadas, se requiere que el alumno se relacione con su medio para poder investigar, experimentar y manipular todo lo que lo rodea, con la finalidad de que su aprendizaje sea más significativo. Las actividades para trabajar en ambas deben permitir el conocimiento y la comprensión de los hábitos necesarios para la conservación de la salud.

Los temas referentes a la salud suelen ser primordiales en la vida de todo individuo y dentro de este programa educativo, su estudio se realiza dentro de las Ciencias Naturales; en el primer grado se analiza de manera global dentro del área denominada Conocimiento del Medio, esto no implica que se le reste importancia, sino todo lo contrario, ya que su estudio adquiere más valor, puesto que parte de situaciones cotidianas para el niño, haciendo que su aprendizaje sea significativo y duradero.

Estos temas por la importancia que tienen se estudian --

(10) Secretaría de Educación Pública (SEP), Plan y Programa Educativo 1993, México, 1993, p. 164.

desde el inicio del curso en el primer bloque titulado Los Niños, con la finalidad de favorecer en el educando la comprensión e importancia del cuidado y aseo del cuerpo para estar saludables, así como también la necesidad de practicar hábitos adecuados de alimentación; sin embargo, debido a que el propósito central de este trabajo encierra los hábitos alimenticios, se tratará de buscar alternativas diversas para que los niños mejoren su alimentación.

Por último, se puede decir que en este programa se presentan los contenidos a través de diversos ejes temáticos, sin ninguna actividad a realizar, por lo que se le brinda al docente la oportunidad de planear sus clases con plena libertad; éste puede crear las actividades que considere adecuadas y pertinentes, tanto para sus alumnos como para lograr el objetivo propuesto.

Aparte de considerar los objetivos planteados en el programa educativo, cabe mencionar que dentro de la educación primaria se trabaja también tomando como base los tres elementos básicos del proceso didáctico y estos son: planeación, realización y evaluación; solamente que desde otros puntos, esto se debe a que actualmente todas las escuelas primarias que pertenecen a la zona de Izamal, forman parte de un programa llamado Programa para Abatir el Rezago Educativo Básico (PAREB); como puede apreciarse, éste es más bien una propuesta pedagógica que pretende mejorar los porcentajes de aprovecha-

miento en las escuelas primarias, específicamente las de tipo rural, a través de apoyos que abarcan desde recursos didácticos (láminas, cuadernos, etc.), hasta estímulos económicos para los docentes que forman parte del programa y desde luego - asisten a los cursos de capacitación que se imparten con la finalidad de ayudarlos a mejorar su labor docente.

La escuela donde se pretende aplicar alternativas para favorecer la adecuada alimentación de los alumnos, a pesar de ser de tipo urbano está inscrita al PAREB, por lo que para el desarrollo de sus actividades se ponen en práctica los momentos metodológicos planteados por éste y son:

- Recuperación de la experiencia.
- Análisis de la experiencia.
- Evaluación.

En todas las áreas de aprendizaje se toman como base estos momentos para la planeación de actividades y todas se realizan tomando como punto de partida situaciones reales, con la finalidad de que el aprendizaje del alumno sea significativo y lo pueda emplear en su cotidianidad.

Por lo tanto puedo mencionar que para abordar la problemática de este trabajo se tomaron como base estos tres momentos; primeramente para conocer la realidad de los alumnos con respecto a sus hábitos alimenticios y posteriormente para fa-

cilitar la comprensión e importancia de los alimentos nutritivos.

La práctica docente da lugar a un proceso relevante como lo es la enseñanza-aprendizaje, que también se ve afectado - por el problema de la desnutrición, el cual describiremos a - continuación.

b) El Proceso de Enseñanza-Aprendizaje.

"Este tiene como finalidad propiciar situaciones favorables para que alumnos y maestros manejen información acorde a la realidad; propiciando con ello que el educando sea un sujeto activo, capaz de construir sus conocimientos". (11) La enseñanza y el aprendizaje son dos actividades paralelas encaminadas a un mismo fin: el perfeccionamiento del alumno.

Se puede decir que la palabra enseñanza encierra la tarea del maestro, la cual consiste en una actividad encaminada a proyectar, orientar y guiar las experiencias concretas del trabajo reflexivo de los alumnos.

Por otra parte "el aprendizaje, es considerado como un proceso que se efectúa dentro del individuo, y consiste en la manera como el alumno responde a la acción del maestro; esto

(11) Constance Kamii, "Principios Derivados de la Teoría de Piaget" en Teorías del Aprendizaje, Antología UPN, México, 1986, p. 360.

es la manera como asimila los conocimientos impartidos". (12)

El trabajo docente juega un papel importante dentro de este proceso, pero también existen otros factores que intervienen en él como son: el niño, el maestro, el contexto social, etc., los cuales contribuyen a mejorar o entorpecer este proceso educativo.

Retomando el tema de esta propuesta pedagógica, se puede decir que el problema de desnutrición es un fenómeno que entorpece la enseñanza-aprendizaje, por lo que a través de este trabajo se pretende que el educando modifique su actitud respecto a los alimentos que consume diariamente, claro que esto sólo se podrá alcanzar con la ayuda de los padres de familia, debido a que los niños son demasiado pequeños y se alimentan de acuerdo a lo que les proporcionan los mayores, en este caso sus padres.

Es aquí donde entra en función la verdadera labor del docente, ya que tiene que buscar las estrategias adecuadas para favorecer el consumo de nutrientes, no solamente con los niños, sino también con los padres de familia. Esto es algo que requiere de tiempo y paciencia para obtener resultados favorables, sin embargo el maestro, como agente social debe encargarse de promover el consumo de nutrientes a través de ac-

(12) José Manuel Villalpando, Pedagogía: La Práctica Docente, Antología UPN, México, 1984, p. 30.

tividades diversas, como también debe tratar de motivar a los niños y padres de familia hacia el consumo de productos que los nutran.

Otro de los puntos primordiales dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje resulta ser la interacción entre maestro-alumno, la cual debe darse dentro de situaciones favorables para que el logro de los objetivos propuestos sea el adecuado, por lo mismo, seguidamente trataremos de describir el papel que juega cada uno de ellos dentro de este proceso.

c) Papel del Maestro y del Alumno.

Se puede decir que dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje, la labor del docente encierra el guiar y orientar al alumno hacia un aprendizaje significativo, por lo que todas las actividades que realice implican tener como punto de partida sus necesidades, intereses, características, edad cronológica y mental.

La tarea del alumno encierra el construir aprendizajes que le puedan ser útiles en su vida diaria, esto es que le ayuden a mejorar en todos los aspectos y que le sirvan para poder ser partícipe de una sociedad cambiante con miras siempre a mejorar.

Ambos se complementan y ejercen una función importante, por lo mismo se deben relacionar adecuadamente para poder tra

bajar a gusto.

Al parecer, la interacción grupal es indispensable dentro de toda actividad educativa, por lo que resulta indispensable que el maestro entable una buena relación con sus alumnos para que éstos lo hagan entre ellos; sin embargo el docente no debe olvidar que en el caso de los niños de primer grado, el ingresar a la escuela primaria representa un paso importante y difícil para su desarrollo social, ya que esta institución está organizada en forma muy distinta a todo lo que conocían; por lo tanto este cambio tan brusco debe considerarlo y tratar de propiciar un ambiente lleno de armonía para -- que los educandos se sientan en confianza y no se bloqueen.

Se puede decir que en cuanto a la relación maestro-alumno, no existe ningún patrón establecido y puede ser muy variada, ya que depende de la experiencia y personalidad de cada maestro.

La realidad es que en esta interacción el niño no considera ninguna de las prendas personales de su maestro, pero si demuestra en su conducta lo que aprecia de él; por lo mismo - el docente puede afirmar que es un momento propicio para tratar de que éste adquiera hábitos alimentarios adecuados.

Ahora bien, en lo que respecta a la relación alumno-alumno, se puede decir que varía también de acuerdo a las características y educación de cada pequeño, pero por lo general se

relacionan con los que fueron sus compañeros en el Jardín, -- con sus vecinos o con los de su misma clase; es aquí donde interviene el docente, ya que se debe encargarse de propiciar la socialización de todos sus alumnos a través de dinámicas grupales.

Por lo tanto, para el desarrollo de cada una de las estrategias didácticas de esta propuesta pedagógica se propiciará la convivencia y colaboración de todos los niños y padres de familia de manera agradable, para favorecer la adecuada - alimentación.

Después de analizar lo necesario que suelen ser las relaciones adecuadas del proceso enseñanza-aprendizaje, considero pertinente hablar del lugar donde se lleva a cabo y este es - la escuela, la cual, dada la función tan importante que realiza dentro de toda comunidad, requiere de un análisis más profundo que se realizará seguidamente.

G. El Programa Educativo del Nivel Primario.

a) Las Ciencias Naturales en la Educación Primaria.

Esta es una ciencia que se encarga del estudio de los seres y fenómenos de la naturaleza; por lo que en el nivel primario su estudio resulta primordial, puesto que permite al niño analizar y conocer la naturaleza de su entorno.

El programa de esta área maneja un enfoque formativo e informativo a la vez:

Formativo.- En cuanto que propicia en el niño el desarrollo progresivo de sus habilidades, las cuales le permiten tener un conocimiento más amplio del mundo que lo rodea, para así poder participar en su modificación.

Informativo.- Por toda la documentación presentada, la cual pretende favorecer la comprensión en los alumnos, de los temas a estudiar, esta información se puede decir que es de tipo gradual, ya que varía de acuerdo al grado de madurez que poseen los niños.

En este nivel educativo las Ciencias Naturales tienen un propósito central el cual pretende:

"Que los alumnos adquieran conocimientos, capacidades, actitudes y valores que se manifiesten en una relación responsable con el medio natural, para la comprensión del funcionamiento y las transformaciones del organismo humano en el desarrollo de hábitos adecuados para la preservación de la salud y el bienestar". (13)

Los contenidos presentados en el programa están estructurados de acuerdo a las capacidades cognoscitivas del niño y a sus intereses, con la finalidad de que su aprendizaje sea más fructífero y duradero.

(13) SEP, Op. Cit., 1993, p. 160.

Los programas de estudio de esta ciencia responden también a una organización basada en cuatro principios orientadores, los cuales son:

1. Vincular la adquisición de conocimientos sobre el mundo natural con la formación y la práctica de actitudes y habilidades científicas.
2. Relacionar el conocimiento científico con sus aplicaciones técnicas.
3. Otorgar atención especial a los temas del medio ambiente y la salud.
4. Propiciar la relación del aprendizaje de las Ciencias Naturales con los contenidos de otras asignaturas.

Pues bien, como puede notarse, el estudio de esta área es fundamental para todo individuo, ya que a través de ella se puede encontrar la explicación razonable de muchos fenómenos naturales, los cuales despiertan su curiosidad.

El Programa de Estudio de las Ciencias Naturales presenta contenidos muy importantes, los cuales son de gran utilidad en la vida del hombre y para su estudio se encuentran organizados a través de cinco ejes temáticos, los cuales son:

- Los seres vivos.

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

Estos a su vez se encuentran divididos en unidades de aprendizaje, las cuales varían de acuerdo al grado de estudio.

En el primer grado, el estudio de estos ejes temáticos se realiza de una manera global, ya que sus contenidos están organizados en ocho bloques de aprendizaje y son:

- Los niños.
- La familia y la casa.
- La escuela.
- La localidad.
- Las plantas y los animales.
- El campo y la ciudad.
- Medimos el tiempo.
- México nuestro país.

De todos estos se puede decir que algunos son los que realmente están ligados a los ejes de estudio antes menciona-

dos.

En lo que respecta al objetivo de esta Propuesta Pedagógica, la problemática presentada anteriormente se encuentra ubicada dentro del eje temático: El Cuerpo Humano y la Salud, en la unidad de trabajo referente al cuidado del cuerpo: El Aseo y los Hábitos Elementales en la Buena Alimentación.

Este es un tema relevante, el cual se trabajaba en el programa anterior, en el área de Educación para la Salud, materia que pretendía que el niño analizara sus características corporales y fisiológicas, especialmente las de crecimiento y desarrollo; así como también que posea una visión amplia que le permita mejorar paulatinamente ciertas condiciones de salud en la casa, escuela y comunidad; desarrollando a la vez habilidades que le permitan influir en la solución de problemas de salud, originados por su situación social, como nutrición, saneamiento ambiental, o enfermedades infecto contagiosas. En la actualidad, esta materia se incorporó a las Ciencias Naturales cobrando quizás mayor importancia, sólo que se maneja como un eje temático. (14)

Retomando el tema de este trabajo, podemos mencionar que debido a su vital importancia, su estudio y aprendizaje debería ser desde los primeros años de todo individuo.

(14) Vid, SEP, Libro para el Maestro. Primer Grado, México, - 1980, pp. 36-37.

En el caso de los alumnos de primero se requiere que se conscientice no solamente a los niños, sino también a los padres, ya que a esta edad, los pequeños desconocen lo importante que resulta la buena alimentación para su crecimiento y desarrollo adecuados, por lo que toda la responsabilidad de sus problemas alimenticios se le atribuye, como es de esperarse a los padres de familia, que quizás por escasez de recursos o por ignorancia propician en sus hijos inadecuados hábitos alimenticios.

b) Contenido de Aprendizaje.

Uno de los temas importantes del programa de educación primaria es el de El Cuerpo Humano y la Salud, en el cual se pretende que los niños estén convencidos de que las enfermedades pueden ser prevenidas conservando el cuerpo saludable a través de adecuados hábitos de alimentación e higiene.

En este contenido se dan a conocer diversas actividades para realizar con los niños, como rompecabezas alusivos a los cuidados y limpieza que debemos darle a nuestro cuerpo, así como también visitas al mercado para conocer la variedad de productos que podemos consumir para crecer sanos y fuertes, y también la realización de ejercicios en los que se pide que el pequeño dibuje o señale los alimentos que le gusten y que consuman en sus casas con mayor frecuencia; como se puede notar, estas son actividades muy importantes ya que darán la --

pauta necesaria para conocer el tipo de alimentos que consume el niño, así como también los hábitos de higiene que posee, - por lo que es muy importante que el maestro despierte el interés y propicie la participación de todos los niños, ya que esto le ayudará a conocer a sus alumnos.

El contenido es importante, según Piaget los niños de primer grado se encuentran en el período de las Operaciones Concretas, el cual inicia a los siete años aproximadamente y antecede al de las operaciones formales, por lo que se requiere que el pequeño se encuentre bien alimentado y en buen estado de salud para poder razonar todos los conocimientos que se impartan dentro de este nivel.

Todos los contenidos contemplados en este programa educativo están de acuerdo al nivel de maduración de cada niño, - sin embargo es pertinente que el docente los analice y los adecúe al medio donde se encuentra laborando, y sobre todo, - que el material requerido para su estudio sea el que le proporcione el contexto social de la escuela, ya que esto favorecerá el estudio del mismo y de esta manera se elevará la calidad educativa de esta ciencia.

c) Metodología para Abordar las Ciencias Naturales.

La metodología encierra un conjunto de métodos, los cuales no indican el camino y los instrumentos necesarios para -

que la enseñanza se lleve a cabo debidamente; define previamente los contenidos que se trabajarán, los fines a alcanzar, y cierto conocimiento sobre los alumnos. (15)

Dada la importancia de las Ciencias Naturales se requiere que su enseñanza-aprendizaje se realice desde los primeros años de vida del individuo; por lo mismo, en la educación primaria se trabaja desde el primer grado de estudios, la cual a pesar de analizarse de manera global, contempla temas diversos de suma importancia en la formación del niño que se abarcan en todos los bloques de estudio.

En este grado se sientan las primeras bases para lograr su comprensión, por lo que se requiere que sus contenidos se planteen de manera clara y sencilla sobre todo que estén acordes al nivel de maduración del niño y al medio que lo rodea, para facilitar su comprensión.

A través del proceso educativo se tratará de que el educando reflexione acerca de la adecuada alimentación, así como de concientizar a los tutores de la importancia del consumo de sustancias nutritivas para el crecimiento y desarrollo adecuado de sus hijos.

La enseñanza de la misma se realizará a través de inves-

(15) Vid, Gran Enciclopedia Educativa, Tomo III, Editorial - Carvajal, México, 1993, p. 415.

tigaciones con la finalidad de seleccionar los temas acordes al objeto de estudio, facilitando con esto que el docente seleccione su estrategia metodológica y las actividades a realizar.

En esta área se puede trabajar con métodos que propicien y den libertad al niño, que le permitan comprender que esta ciencia es un instrumento valioso que le ayudará a enfrentar problemas cotidianos, puesto que le permite observar, investigar, manipular y criticar todo lo que su contexto natural les brinda.

H. Características del Niño de Primer Grado.

"Cuando me aproximo a un niño, dos emociones me invaden: una TERNURA por el presente y otra el RESPETO, por lo que algún día pueda llegar a ser".

Pasteur.

a) El niño.

¿Qué es un niño? Este es un concepto que ha ido evolucionando con el paso del tiempo. En un principio se consideró como un adulto pequeño y actualmente es valorado como una entidad biopsíquica con caracteres y estructura propia y definida.

Sin embargo independientemente de las conceptualizacio--

nes acerca del mismo se puede decir que todo niño es:

- Un organismo de crecimiento, dado que poco a poco - se van diferenciando en él, la formación de nuevas estructuras y cambios en el nivel y en la eficacia de las funciones.
- Una unidad delimitada en el espacio que reacciona - como una totalidad funcional, siendo el carácter el que determina en gran medida su comportamiento.
- Un ser social por naturaleza, puesto que desenvuelve su vida en un contexto que no es ni simple ni -- unificado, el cual influye en su formación.
- Un ser único, que posee características propias y - un carácter determinado desde que nace, que contribuyen a la formación de su personalidad.
- Un individuo con ansias de conocer, explorar y mani- pular todo su mundo circundante.

Por lo mismo, podemos decir que todo pequeño es una unidad biopsicosocial, tanto en condiciones normales como en las patológicas.

"LA NIÑEZ, es una etapa que comienza a partir del - segundo año de vida y termina poco antes de la pu-- bertad, la cual se caracteriza por una evolución - constante que se manifiesta por el desarrollo fun-- cional y psíquico y por el crecimiento somático que

la diferenciación de la etapa adulta; por lo mismo se afirma con razón que EL NIÑO NO ES UN HOMBRE PEQUEÑO". (16)

Este es un período que se puede dividir en tres fases -- las cuales son:

- Primera niñez: hasta los seis años.
- Niñez intermedia: de seis a diez años.
- Niñez posterior: de diez años hasta la pubertad.

Todas éstas están íntimamente relacionadas con las etapas educativas, las de escolaridad y el contexto que rodea al sujeto.

Esta es una etapa que requiere de un profundo conocimiento tanto por parte de los padres de familia, como de los maestros; ya que en un momento dado son los que intervienen directamente y en íntima relación con la educación del niño; ambos deben considerar que el interés fundamental de éste es dominar su ambiente.

En este estado, el lenguaje juega un papel relevante debido a que el niño lo utiliza para imponerse sobre quienes lo rodean; es aquí donde también tienen lugar los primeros y -- principales ajustes sociales y donde surge el interés por la

(16) Cajita de Sorpresas, Vol. IV, Editorial Océano, México, 1987, p. 16.

lectura.

Ahora bien en el caso de los pequeños que asisten a la escuela primaria, específicamente los que ingresan al primer grado, cabe mencionar que cuentan una edad cronológica que oscila entre los 6 y 7 años de edad, por lo mismo debe estar capacitado para el aprendizaje de la lecto-escritura, para adquirir el concepto de número, distinguir colores diversos, clasificar figuras, etc.

A esta edad comienza a surgir en el pequeño un espíritu de coleccionista de todos los objetos que estén a su alcance y llamen su atención.

Estos educandos forman parte de la segunda niñez denominada intermedia, que abarca de los seis a los diez años de edad, etapa que recibe una gran influencia del contexto social y que determina su formación personal; por lo tanto se puede decir que el ambiente de estos pequeños lo conforman la familia y la escuela, y los agentes que más se consideran en este caso son la madre, la maestra, otros docentes especiales, etc.; en cuanto a su aprendizaje, podemos señalar que el recurso más efectivo hasta cierto punto es el juego-trabajo.

El ingresar al primer grado implica para todo escolar un desprendimiento del núcleo familiar, puesto que abandona en gran parte la dependencia de la primera infancia y del hogar.

Sus relaciones interpersonales comienzan a darse no solamente con sus padres, sino también con otros niños o con maestros, por lo mismo cada día que pasa este pequeño debe valerse por sí mismo en un mundo nuevo dirigido por personas adultas, el cual está conformado por muchos niños que son completamente desconocidos para él.

La escuela juega un papel importante en su desarrollo emocional, social e intelectual, sin embargo es necesario recalcar que cuando el niño empieza a asistir, requiere de un tiempo de adaptación, ya que representa la culminación de un proceso gradual que se inicia con su nacimiento.

Dentro de la escuela tendrá lugar un nuevo tipo de aprendizaje que el niño sólo había realizado mediante sus exploraciones y juegos.

Ante esta nueva etapa de vida del niño, como se mencionó anteriormente, el docente juega un papel fundamental sobre todo porque se encargará de orientarlo en esta nueva experiencia, la cual por ser completamente distinta a todo lo que el niño conocía, pudiera ocasionarle un bloqueo y perjudicar su aprendizaje.

Por lo mismo es necesario que el maestro esté bien capacitado para poder dirigir al niño y lograr que este se adapte al grupo del cual forma parte, a través de juegos y dinámicas grupales.

Después de plantear de manera general algunos de los rasgos más sobresalientes de los niños de primer grado, pasaremos al análisis de las características del grupo en que se pretende aplicar alternativas para favorecer el problema mencionado anteriormente, las cuales abarcarán aspectos como: el cognoscitivo, psicológico y el social.

b) Características Cognoscitivas.

El análisis de este aspecto considera los planteamientos de Piaget, que están basados en la evolución del pensamiento, particularmente en la inteligencia infantil; esta es una teoría interdisciplinaria que abarca no solamente los componentes psicológicos, sino también los biológicos, sociales, lingüísticos, lógicos y epistemológicos.

Su punto de partida para definir el grado de inteligencia es el biológico y determina que las conductas del individuo, exteriores o interiores en forma de pensamiento son una adaptación, o más bien una readaptación.

Esto se debe a que todo ser humano actúa cuando experimenta una necesidad rompiendo momentáneamente el equilibrio existente entre el medio y él, para después restablecerlo; por lo mismo define que la conducta es el resultado del intercambio entre el mundo exterior y el sujeto.

La inteligencia, como la vida es adaptación; y ésta es

un equilibrio entre la asimilación y la acomodación, es decir, un equilibrio de los intercambios entre el sujeto y los objetos, según Piaget.

Este psicólogo dividió el desarrollo de la inteligencia del niño en tres períodos los cuales están determinados por las variaciones estructurales del pensamiento del niño; cada una de estas etapas corresponde a una estructura mental que va de acuerdo a la evolución psíquica del sujeto, en la que interviene la maduración interna y las influencias de la experiencia del medio físico y social, estos son:

1. Período Sensoriomotor.
- 2.- Período de las Operaciones Concretas, con un subperíodo: el Preoperatorio.
3. Período de las Operaciones Formales.

Esta división posee tres características fundamentales - las cuales son: "Orden en la secuencia, CARACTER INTEGRATIVO, que implica que todo lo que adquirió en el período anterior - sirve de base para los nuevos aprendizajes; y ESTRUCTURA TOTAL DIFERENCIADA, esto es que en cada etapa se presentan estructuras diferentes". (17)

Ahora bien después de analizar el por qué de la división

(17) Consultor de Psicología Infantil y Juvenil, Vol. I, Editorial Océano, Barcelona España, 1987, p. 24.

de estos períodos pasaremos a la descripción de cada una de estas etapas.

Sensoriomotor.- Dentro de esta fase, el niño aplica su inteligencia práctica a la manipulación de objetos; sus conductas son reflejas y a través del ejercicio, la manipulación y la diferenciación forma hábitos que conforme se repiten, incorporan elementos nuevos que forman conjuntos organizados denominados esquemas de acción. El infante en esta etapa es egocéntrico y su realidad está limitada a las percepciones de su cuerpo y los objetos que lo rodean.

Preoperatorio.- (Este subperíodo no forma ninguna estructura pero debido a que se caracteriza por la aparición del pensamiento simbólico, base del conceptual se considera también como una etapa). En este estadio se forma la función simbólica y semiótica, que permite representar objetos o acontecimientos no perceptibles en el momento, los cuales se evocan a través de símbolos o signos diferenciados; como el juego simbólico, el dibujo, el lenguaje, etc.

Operaciones Concretas.- En esta etapa el pensamiento del niño se empieza a estabilizar y adquiere una movilidad y flexibilidad nuevas, ya que sus acciones internas y sus esquemas perceptuales se están organizando en sistemas lógicos operacionales.

Operaciones Formales.- En este período se logra el ni--

vel intelectual más alto, siendo la característica más importante el "ingreso al campo de lo posible; "el mundo se considera como una versión de lo que podría ser, por lo mismo se adquiere la inteligencia abstracta de las operaciones formales" (18). El comportamiento infantil surge como resultante de la historia vivida por el niño y los estímulos presentes.

c) **Psicológicas.**

"En la niñez el sujeto experimenta una interesante e -- ininterrumpida evolución de su psiquismo, al mismo tiempo que crece somáticamente". (19) Durante esta etapa el individuo - desenvuelve su vida en un contexto que no es ni simple ni unificado, el cual actúa sobre él determinando su comportamiento y desarrollo. De este medio recibe estímulos que elige o rechaza según su formación, intereses y necesidades.

Esto implica que la conducta que adopta va de acuerdo al ambiente que lo rodea.

Como se puede apreciar en el desarrollo psicológico, el medio ambiente juega un papel muy importante ya que determina en gran medida el comportamiento del niño; por lo mismo requiere desde que nace, crecer y desarrollarse en un espacio -

(18) Jean Piaget, Desarrollo Infantil, Antología UPN, México, 1986, p. 33.

(19) Drs. Rogelio Valenzuela, Javier L., Luis M., Manual de - Pediatría, Nueva Edit. Interamericana, México, 1984, p. 66.

lleno de armonía, esto es, rodeado de cariño, comprensión y ternura para que en un futuro pueda ser un hombre seguro y capaz de enfrentarse a los problemas que la vida le depare.

El hogar es el primer lugar donde el pequeño se desenvuelve, por lo tanto es el sitio más importante, puesto que las experiencias de los primeros años de vida determinará la conducta que adopte posteriormente. Por lo tanto es responsabilidad de los padres proporcionarle un ambiente de seguridad a través de relaciones normales que puedan crear un clima hogareño agradable.

Al iniciarse la vida escolar de los niños, la responsabilidad de educar por parte de los tutores, es compartida con los docentes, ya que los escolares pasan las horas de la mañana con ellos.

En los niños de primer grado las características psicológicas se encuentran perfectamente delineadas y por lo mismo poseen: gran capacidad imaginativa, atracción por lo mágico, atracción por los cuentos de hadas, vivifica objetos para jugar, corta y recorta papeles, reproduce sus ideas en pinturas, gusta del dibujo, gusta de imitar personajes, y tiene una gran capacidad creativa.

Cabe recalcar que esto no se da en todos los casos, ya que existen muchos pequeños que presentan problemas, lo cual impide o más bien minimiza su capacidad psicológica.

"La vida psíquica del niño es según el testimonio de la experiencia, una manifestación vital que sólo es posible que aparezca en el plano biológico". (20)

El desarrollo psicológico presenta los cambios conductuales que se dan durante el crecimiento y desarrollo del niño, Vigotsky "los consideraba como acelerados y ascendentes durante los primeros años, con cambios cuantitativos y cualitativos que los dividían o marcaban por etapas". (21)

Para Vigotsky, el desarrollo psicológico está determinado por cuatro factores principales que son:

1. La maduración fisiológica del niño.
2. Las particularidades evolutivas de cada organismo.
3. El medio circundante.
4. El dinamismo de la actividad del niño.

Como se mencionó anteriormente, el medio resulta primordial en este desarrollo y como se puede notar este filósofo también lo contemplaba; por lo tanto dada la gran influencia de éste resulta indispensable que cuente con los requisitos necesarios para favorecer en el pequeño su alcance.

(20) Cajita de Sorpresas, Vol. , Editorial Océano, México, - 1987, p. 26

(21) Lev. Seminovich Vigotsky, Enciclopedia Educativa, Vol 6, Editorial Carvajal, México, 1993, p. 553.

La manifestación vital que representa la vida psíquica - comprende una serie de fenómenos psicológicos que configuran la actividad total de la conducta, estos pueden ser: sensaciones, percepciones, imaginación, atención, memoria, emociones, etc.; todos estos fenómenos juntamente con la actividad mental promueven una clasificación de sucesos que son: volitivos, representativos y afectivos.

Con esta explicación se pretende orientar a los padres o a los maestros acerca de las conductas y actividades que desarrollen los niños, según las diferentes experiencias que le presenta la vida.

"Este desarrollo es considerado por Bijou y Baer; - como el resultado de la relación existente entre la conducta del organismo y el medio ambiente; estos - afirman que se manifiesta a través de cambios progresivos que se presentan en el transcurso de la vida". (22)

Como puede notarse son diversos los autores que coinciden en la definición de este desarrollo, el cual resulta ser primordial en la vida de todo ser humano, por lo mismo se puede determinar que todo acto humano es el resultado de un conjunto de fenómenos de la vida psíquica, que se dan dentro de un marco biológico y que se producen como una totalidad fisiológica y espiritual.

(22) Bijou y Baer, D., Psicología del Desarrollo Infantil, -- Fascículo 5 y 6, p. 15.

d) **Sociales.**

"El niño no es una humanidad auténtica, naturaleza no deformada; es el resultado de múltiples condicionamientos socioculturales que actúan sobre él desde que nace".

El hombre es un ser social por naturaleza, ya que no puede vivir solo ni aislado, esto implica que desde su nacimiento tiene que relacionarse con los demás a través de los patrones conductuales que le imponga su sociedad.

1) **Durkheim.**

Para Durkheim "el hombre lo es por la sociedad, ya que nace egoísta y ésta a través de la educación, lo hace capaz de tener moralidad y vida social"; (23) todos los hechos sociales son externos y determinan su conducta.

Esta es una clara muestra de que que todo ser humano desde sus inicios tiene que adoptar conductas, respetar reglamentos, para poder lograr su adaptación social que le permitirá entablar relaciones adecuadas con todos los que lo rodean.

El niño por su parte también tiene que adaptarse a los patrones de vida que la sociedad le impone, a las ideologías,

(23) Enciclopedia Educativa, Op. Cit., p. 227.

a las relaciones laborales y a la división de clases.

Se puede decir que la primera célula social de la que -- forma parte el pequeño es la familia, la cual ejerce una fuerte influencia en este desarrollo, esto es debido a que dentro de ésta, se dan las primeras experiencias socializadoras, las cuales sirven de base a la conducta del niño; por lo mismo se requiere que el ambiente familiar le brinde seguridad, cariño, ternura y comprensión, con la finalidad de que alcance su pleno desarrollo social.

Posteriormente al ingresar a la escuela experimenta otro tipo de relaciones sociales, ya que se enfrenta a un mundo -- completamente ajeno a todo lo que él conocía, en el que desempeñará el papel de explorador y descubridor.

La entrada a la escuela al primer grado es un acontecimiento trascendente en la vida de todo pequeño, el cual deja huellas imborrables, sobre todo porque implica el desprendimiento de su hogar.

Esta nueva etapa en la vida del niño requiere de un buen tiempo de adaptación, de atención especial y paciencia por -- parte del docente, ya que de no ser así pudiera producirse en éste un bloqueo que impediría su aprendizaje.

La escuela no debe sustituir al hogar, sino que debe propiciar cambios favorables en el desarrollo socioafectivo del

alumno, pues permitirá que el educando extienda sus relaciones con otras personas y otros grupos; es aquí donde adquirirá la madurez necesaria para hacer a un lado la dependencia, para convertirse en un sujeto completamente autónomo; dentro de este proceso de cambios el docente juega un papel determinante, ya que él será el encargado de orientar a los educandos con miras a lograr de manera gradual su independencia, -- por lo mismo su actitud debe ser tan cordial y afectuosa como seria y segura de sí misma.

A los seis años de edad se cumple de manera efectiva el proceso de socialización en el niño, es en este lapso donde aprende que en su cotidianeidad existen derechos y obligaciones, relaciones y respeto mutuo, consideración y tolerancia, es decir **aprende a convivir**; por lo mismo se requiere que las personas que lo rodean actúen con seguridad, con justicia y con firme actitud.

2) Hilda Taba..

El aprendizaje social se define "como la manera en que el individuo adquiere conductas estandarizadas por la sociedad, en las que se presentan modelos de conducta, creencias, modo de pensar y los conceptos que orientan la percepción y la comprensión". (24)

(24) Hilda Taba, "Aprendizaje Social y Cultural" en Teorías del Aprendizaje, Antología UPN, México, 1986, p. 67.

Por lo tanto, el niño ante la necesidad imperante de integrarse de manera consciente y progresiva al núcleo social - del cual forma parte, resulta fundamental que comprenda que - su vida personal se encuentra completamente ligada a la vida en sociedad por lo mismo es necesario que busque descubrir, - reconocer, describir, interpretar y criticar todos los fenómenos sociales que se presenten en su comunidad, con la finalidad de que en el futuro contribuya en su mejoramiento a través del cumplimiento de normas establecidas, las cuales no solamente le señalen sus derechos sino también sus obligaciones.

Cabe señalar que la socialización en el niño se realiza mediante una gran variedad de agentes culturales, de los cuales el más fuerte es la familia, puesto que dentro de ella se sientan las primeras bases de este desarrollo; sin embargo la escuela, el empleo y la religión, desempeñan un papel primordial, ya que continúan con este proceso a lo largo de toda su vida.

e) Rasgos de los Alumnos del Primer Grado "C".

Considerando los planteamientos realizados por diferentes autores acerca de las características cognoscitivas, psicológicas y sociales, puedo decir que en los niños que forman parte del primer grado, grupo "C", con el cual laboro, no se puede precisar hasta que grado han desarrollado sus capacidades, puesto que no todos poseen el mismo Coeficiente Intelec-

tual (C.I.), por lo mismo no todos cuentan con las mismas habilidades y destrezas psicomotrices.

Sin embargo cabe mencionar que la mayoría tiene ciertas capacidades, las cuales les permiten realizar ejercicios variados que servirán para alcanzar uno de los objetivos primordiales de este grado como lo es el aprendizaje de la lecto-escritura.

Estos pequeños ejecutan actividades que le permiten desarrollar su coordinación motriz gruesa como saltar, correr, lanzar objetos de diferentes pesos y tamaños, etc.; así como también su coordinación motriz fina, ya que pueden recortar, pintar, dibujar, moldear letras y números, etc.

En cuanto a la matemática, cabe señalar que son capaces de adquirir el concepto de número, esto es, razonarlos y relacionarlos con su simbología, lo cual les permitirá plantear y resolver problemas sencillos en los que tenga que utilizar -- operaciones aritméticas como la suma y la resta.

Pueden distinguir y delinear algunas figuras geométricas como el círculo, el cuadrado, el triángulo y el rectángulo.

A esta edad realizan clasificaciones con objetos de diferentes tamaño y color, y adquieren las primeras bases de las medidas de longitud, capacidad y peso.

Los niños de este grupo sienten gran atracción por los -

cuentos y ya pueden distinguir las características más sobresalientes de los mismos, así como representarlos.

Las láminas con dibujos variados llaman mucho su atención y por lo mismo les gusta describirlas y copiarlas.

Participan también en dinámicas de integración grupal, - las cuales se realizan por medio de juegos y cantos, actividades que le permiten memorizar la letra de algunas canciones.

En lo que respecta a su conducta se puede señalar que la mayoría son activos y tranquilos, pero hay algunos que presentan problemas de adaptación debido a que son rebeldes o muy retraídos; por lo mismo no participan en las actividades que se llevan a cabo para el logro de los objetivos propuestos, - ocasionando con esto que su aprendizaje no sea adecuado. Esta conducta pudiera ser el reflejo de las anomalías que existen en sus hogares como: problemas económicos, mala alimentación y padres conflictivos, los cuales no se interesan por su educación, por lo que la responsabilidad de que aprendan recae únicamente sobre el docente y dadas las circunstancias de su situación económica y hasta cierto punto de ignorancia, es de comprenderse que no consuman alimentos nutritivos y padezcan cierto grado de desnutrición.

Dentro de la institución educativa en la cual se trabaja se organizan actividades socioculturales que propician la participación de todos los escolares, las cuales se proyectan a

la comunidad con la finalidad de ayudar a sus habitantes a me jo ra r en todos los aspectos sociales; también se busca enta--blar relaciones adecuadas con los padres de familia para co ns ci en t iz ar l os acerca de la educación de sus hijos e invitarlos a participar en este proceso que resulta fundamental para todo individuo.

Este acercamiento con los tutores le permite al docente palpar los problemas que vive el niño, sobre todo la alimentaci ón que reciben en sus casas; por lo mismo surgió la inquietud de realizar esta propuesta pedagógica, la cual pretende fa vo re ce r a través de diversas estrategias el consumo de nu--trientes tanto en los niños como en sus padres.

I. La Escuela y la Comunidad.

La escuela, "establecimiento público en donde se imparte la enseñanza primaria o cualquier género de instrucción for ma da por maestros y alumnos, dentro de la cual se dan ejemplos y se adquieren experiencias" (25) se considera como una institución educativa y social en la que se da lugar a la impartición de hábitos que le sirvan al individuo para mejorar y se r part í ci pe de su sociedad.

Los factores físicos de esta institución varían de acue r

(25) Diccionario Enciclopédico Océano Uno, Editorial Océano, Barcelona, España, 1990, p. 358.

do a los recursos económicos de la comunidad donde está inmersa, entendiendo a ésta como el medio ambiente que rodea a la escuela y que influye directa o indirectamente en la misma, - pero por lo general cuenta con lo siguiente: mobiliario, personal docente, alumnos y padres de familia, programas y planes de estudio, contexto social, etc.

Como puede notarse, la escuela y la comunidad están íntimamente relacionadas y determinan el proceso de enseñanza- -- aprendizaje de todo individuo, prácticamente se puede decir - que precisan la formación del niño.

Esto es algo que el docente debe considerar en su labor, ya que ante la influencia tan grande que ejerce la comunidad dentro del mismo, pudieran surgir un sin número de anomalías que entorpecerían el proceso educativo de sus alumnos, lo que traería como consecuencia un bajo rendimiento escolar.

Si contemplamos que el contexto interviene en todo proceso educativo, en la actualidad, ante los diversos problemas - que atraviesa el país, resulta ser un perjuicio, ya que todos los conflictos que presenta influyen de manera negativa en el mismo, siendo uno de ellos la inadecuada alimentación que tiene la mayoría de sus habitantes.

En un trabajo como lo es el de la docencia es muy común toparse con pequeños mal alimentados, lo que implica un grave problema porque no rinden lo necesario en el proceso de ense-

ñanza-aprendizaje; sin embargo lo importante no es descubrir las anomalías que presentan, sino el procurar superarlas directamente con la comunidad y más que nada, con la familia de donde provengan.

Por esto es recomendable que el orientador inicie su tarea primeramente con la comunidad, para poder palpar las dificultades que ésta atraviesa y en la medida de sus posibilidades tratar de orientar a sus habitantes para mejorar sus condiciones de vida y sobre todo para aprovechar los recursos que le brinda la naturaleza para su dieta alimentaria, intentando con esto inducirlos hacia el consumo de nutrientes, los cuales son necesarios para la buena alimentación y la conservación de la salud.

El tema de la alimentación es de vital importancia para todos, ya que de no tener una dieta alimenticia balanceada, el organismo se debilita y por lo mismo se enferma, dando lugar en un momento dado al padecimiento de desnutrición.

Por lo mismo se puede señalar que ante los diversos conflictos que surgen a consecuencia de este fenómeno, nació la idea de realizar este trabajo, el cual pretende favorecer los adecuados hábitos de alimentación en los alumnos de primer grado, con la finalidad de lograr en ellos un crecimiento y desarrollo sano, basado en el consumo de nutrientes.

Las alternativas que pretendo plantear para favorecer es

te propósito tendrán como escenario la escuela y la comunidad, por lo que considero pertinente hablar de cada uno de éstos - para así tener una visión más amplia de cómo son realmente, - por lo tanto a continuación presentaré el contexto social de la escuela.

a) **El Contexto Social.**

El lugar donde se pretende aplicar alternativas para la solución de la problemática antes mencionada, está ubicado -- prácticamente en el centro de la ciudad de Izamal, la cual se encuentra a 72 Km. de la ciudad capital del Estado, Mérida.

La comunidad izamaleña cuenta con aproximadamente 13,413 habitantes los cuales se dedican a realizar actividades como el comercio, albañilería, la agricultura y últimamente a la - costura y bordado de prendas de vestir entre otras.

El medio social que rodea a la escuela se puede decir -- que pertenece a diferentes estratos, sin embargo cabe recal-- car que la mayoría de esta gente forma parte del nivel más ba-- jo, ya que no cuentan con ningún trabajo seguro, por lo mismo sus recursos económicos son escasos y a veces no les alcanza ni para comer.

La mayor parte de los padres de familia presentan proble-- mas de este tipo, los cuales propician que tengan que emigrar a diferentes lugares en busca de un trabajo para mejorar sus

ingresos, sin embargo esto no les favorece en lo más mínimo - ya que por lo general todo el salario que reciben lo utilizan para alcoholizarse, sin importarles que después no tengan para sostener a su familia, lo cual es triste, pero en la actualidad el alcoholismo es una de las enfermedades que más padece nuestra sociedad, y desgraciadamente los más afectados son los individuos pertenecientes a la clase más baja, que posiblemente lo hacen para olvidar sus múltiples problemas sin darse cuenta que lo único que propician son conflictos cada vez mayores, sobre todo de tipo emocional con sus hijos.

Como puede apreciarse este es un problema real que origina la desintegración de muchas familias, siendo los más afectados, los niños.

Son diversas las anomalías que presentan los habitantes de esta población, las cuales influyen de manera desfavorable en mi trabajo, ya que son varios los alumnos que faltan a la escuela debido a los incidentes que se presentan en sus hogares, lo cual trae como consecuencia bajo aprovechamiento escolar.

Se puede decir que con las dificultades que tienen estas gentes, sobre todo de tipo económico, en lo que menos piensan es alimentarse como es debido, y lo único que hacen es mal comer con lo poco que ganan, situación que pudiera ser una de las causas que originan en los niños inadecuados hábitos ali-

menticios, ya que por la edad que tienen, consumen los alimentos que les proporcionan sus padres, y la mayoría de las veces estos alimentos no poseen los nutrientes necesarios para que los niños tengan un crecimiento y desarrollo adecuados, - sin embargo considera muy pertinente recalcar que la escasez de recursos no es determinante en el problema de desnutrición, ya que aún los núcleos familiares con posibilidades económicas suficientes se poseen inadecuados hábitos alimentarios, - por esto se afirma que este problema se origina por desconocimiento en la mayoría de los individuos, ya que en lo único -- que piensan es en satisfacer su apetito, sin considerar el -- consumo de nutrientes.

Esta comunidad cuenta con una red de carreteras que la unen con Mérida, Cancun, Quintana Roo, y otras poblaciones -- del interior del estado.

En materia de salud, cuenta con una clínica del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) a la cual no toda la población tiene acceso, los empleados federales cuentan con una clínica del Instituto de Seguridad y Servicios Sociales para los Trabajadores al servicio del Estado (ISSSTE) y varios médicos particulares que brindan muy buena atención a la gente.

En cuanto a los servicios públicos, se puede decir que - la mayoría de la población cuenta con energía eléctrica, pero en lo que se refiere al agua potable, un gran porcentaje no - cuenta con este servicio, debido a su alto costo.

Este lugar cuenta también con varias obras materiales de tipo recreativo, como parques, canchas y campos deportivos.

En lo referente a educación, Izamal cuenta también con servicios educativos que abarcan cuatro niveles y son:

Educación Preescolar.- Existen varios jardines de niños pertenecientes al sistema estatal, transferido y uno particular incorporado, sin embargo muchos niños con la edad requerida para este nivel no lo hacen, debido a la diversidad de problemas que tienen sus padres.

Educación Primaria.- En lo referente a este nivel cuenta con seis escuelas del sistema transferido, dos del estatal y una particular, ubicadas en diferentes colonias de esta localidad.

Educación Media Básica.- Se cuenta con las escuelas necesarias para cubrir la demanda de la población, en realidad son tres las secundarias: una técnica, una estatal y una nocturna para trabajadores; estas instituciones cubren también las necesidades de las poblaciones más cercanas.

Educación Media Superior.- Son dos las escuelas de este nivel, una es la Preparatoria Incorporada a la Universidad Autónoma de Yucatán, de la cual se puede decir que tiene algunas limitaciones, ya que no cuenta ni con las aulas necesarias, ni con maestros capacitados, y la otra es la CBTA que -

se encuentra en mejores condiciones que la anterior; de estas dos se puede decir que la segunda es la más concurrida, ya -- que no cobra colegiatura y si otorga becas a los alumnos para ayudarlos a continuar sus estudios.

Como puede notarse, Izamal cuenta con los suficientes - servicios educativos, pero el problema es que muchos padres - de familia no tienen dinero para que sus hijos puedan asistir a ellos, debido a su desempleo.

b) Características de la Institución Educativa.

La escuela donde se aplicó la alternativa para disminuir el problema de la desnutrición entre la población escolar, -- cuenta con un edificio grande, en buenas condiciones, que favorece el trabajo docente, sin embargo, el mobiliario que tiene ya está muy viejo y los mesabancos de varios salones no es tán en buenas condiciones.

Es la **Crescencio Carrillo y Ancona** del turno matutino, - con clave 31DPRO680M, la cual se encuentra ubicada práctica-- mente en el centro de la ciudad, por lo tanto es urbana y per tenece al sistema transferido. La organización de la misma - es completa, cuenta con 14 maestros ubicados en los diferen-- tes grados de estudio, uno del área de educación física y dos intendentes.

En cuanto a las relaciones humanas que se entablan entre

los compañeros docentes no son las adecuadas, en realidad no hay muy buena comunicación entre éstos; prácticamente están - divididos en grupos, de los cuales algunos son muy cerrados y otros muy tradicionalistas, por lo mismo se crea mucha rivalidad entre ambos, sin embargo, a pesar de tantas diferencias - cabe señalar que en conjunto se realiza un buen trabajo.

* * * * *

CAPITULO III

**IMPORTANCIA DE LOS ELEMENTOS DIDACTICOS
EN LA ESTRATEGIA**

A. Los Elementos Básicos del Proceso Didáctico.

En la actualidad, se le ha asignado al docente la tarea de administrador del proceso educativo denominado enseñanza--aprendizaje, por lo tanto su trabajo encierra la orientación adecuada de los educandos con la finalidad de favorecer en ellos su desarrollo integral. Dentro de este proceso didáctico tienen lugar tres elementos, los cuales por ser considerados relevantes y básicos se emplearon para la elaboración de esta Propuesta Pedagógica, por lo mismo se describirán seguidamente.

a) **Planeación.**- Esta es la primera escala obligatoria de toda labor docente, es una previsión inteligente y bien --calculada de las etapas del trabajo escolar. "La planificación es un proceso mediante el cual se seleccionan los propósitos, medios, métodos, sistemas de enseñanza y evaluación - del aprendizaje". (26)

(26) Luis G. Moncayo, "Sistematización del Proceso Enseñanza-Aprendizaje" en Planificación de las Actividades Docentes, Antología UPN, México, 1986, p. 85.

Apreciando lo fundamental que es para lograr armoniosamente el proceso de educación y que es de gran apoyo para el trabajo del maestro, cabe recalcar que para poder llevarla a cabo se debe tomar en cuenta las necesidades del grupo, los materiales disponibles, el contexto social, el nivel económico, los programas educativos, etc.

En lo que respecta a la planeación de este trabajo, se puede decir que se partió de la observación del grupo que presentaba problemas de tipo alimenticio; posteriormente se realizó la indagación que se llevó a cabo a través de una serie de cuestionamientos relativos a los alimentos que consume diariamente en su casa, esta actividad se denominó Los Alimentos de la Semana, debido a que fueron anotando y dibujando lo que comían en el transcurso de ésta; al término de esta tarea se elaboró el ejercicio de su libro integrado en el que se presentaban varios alimentos como: huevos, leche, pescado, frutas, verduras, pan, tortillas, etc., en el que tenían que encerrar y dibujar los que más les gusta y comen diariamente. Todas estas actividades forman parte de los temas de Ciencias Naturales presentados en el programa educativo vigente y son parte del eje El Cuerpo Humano y la Salud, los cuales debido a lo fundamental que son para tener una vida sana y duradera, el sistema educativo señala su aprendizaje desde el primer grado de estudios en el nivel primario.

Mediante estos ejercicios se pudo palpar la situación en

que se encontraban no sólo los alumnos sino también sus familias, las cuales ante la crisis del país muchas veces no alcanzan ni para comer; la verdad es que la mayoría de esta gente pertenece al nivel económico bajo, por lo mismo su régimen alimenticio es muy deficiente. Partiendo de todas las anomalías detectadas se elaboró una serie de pasos que se consideraron pertinentes para la orientación, no sólo de los educandos sino también de sus padres con respecto a la alimentación.

Todas las actividades que pretendo llevar a cabo tienen como única finalidad propiciar los adecuados hábitos alimenticios en los niños del grupo en estudio, ya que a pesar de estar pequeños consumen infinidad de productos chatarra, los cuales perjudican su salud y desarrollo, y tomando en cuenta que es el primer año de estudios en esta institución se consideró pertinente la orientación adecuada acerca de los alimentos nutritivos.

Las estrategias didácticas que se proponen tienen como base los juegos educativos como La Tía Mónica, La Hortaliza, La Lotería, etc., que se consideraron pertinentes para favorecer no sólo el conocimiento sino también el consumo de nutrientes que pueden encontrar en su comunidad.

El material que se pretende utilizar para el desarrollo de las mismas es tan variado como sencillo: hojas blancas, -- plastilina, colores, láminas alusivas al tema, etc., debido a la edad que tienen los educandos.

Respecto al tiempo de desarrollo de estas actividades, - se puede decir que es muy flexible, ya que en realidad no se puede determinar un tiempo específico de realización.

En cuanto al lugar de aplicación se puede decir que la - mayoría de estas actividades se realizarán dentro del plantel educativo y solamente una se llevará a efecto en la comunidad.

La evaluación se hará con cuestionarios orales con la fi - nalidad de que todo el grupo participe, ya que por la edad - que tienen todavía no saben leer y escribir correctamente.

b) Realización.- Esta "encierra el momento en que se - llevan a cabo las actividades planeadas, las cuales pueden - ser modificadas de acuerdo a los alumnos; es decir, si se re - quieren de otras por el interés, estado de ánimo o sugerenc - - cias del grupo". (27)

Llevar a cabo las actividades es parte fundamental del - proceso didáctico, por lo que se requiere que la orientación del docente sea adecuada y tenga lugar en un clima de aula -- agradable, de esta manera se favorece la participación activa de los alumnos; por lo mismo su motivación debe ser constante y apropiada. Aquí se requiere que los recursos didácticos em

(27) SEP, "Hacia un Enfoque Sistemático del Proceso de Ense-- ñanza-Aprendizaje" en Tecnología Educativa. Primer Curso México, SEP, 1976, p. 134.

pleados por el maestro estén acordes tanto a los intereses - del niño, como a los propósitos que se desean alcanzar.

Poner en práctica todo lo planeado fue una experiencia - muy bonita en la que se pudo palpar directamente el entusias- mo de los pequeños al trabajar; en la mayoría de las sesiones los alumnos trabajaron a gusto debido a que tenían que dibu- - jar frutas y verduras, pintarlas, para después moldearlas con plastilina; las dinámicas grupales que se llevaron a efecto - también tuvieron mucha aceptación de su parte, cantaban, bai- laban y aplaudían todos.

Todas las tareas se realizaron bajo una constante motiva- ción basada en juegos como el de la Lotería, del cual puedo - mencionar que fue de gran utilidad, puesto que sirvió para co- nocer algunas frutas y verduras de su localidad.

La mayoría de las sesiones tuvieron lugar dentro del sa- lón de clases, sin embargo dos se realizaron en la comunidad: la primera de ellas fue la visita a la clínica del IMSS de la que puedo mencionar que los alumnos se mostraron muy in- - quietos, ya que debido a lo reducido del lugar tenían que pa- sar de uno en uno para que el doctor los pudiera revisar debi- damente; sin embargo todos los pequeños querían saber en qué estado de salud se encontraban. La otra actividad fue la ex- cursión al campo para observar algunas hortalizas y platicar con las personas que desempeñan esta labor, lo que sirvió pa-

ra conocer los beneficios que aporta la misma a su comunidad; posteriormente se visitó el mercado, con la finalidad de conocer los alimentos nutritivos que en él se encuentran, e identificar los que consumen diariamente en sus hogares, en éste el niño tuvo la oportunidad de palpar frutas como peras, manzanas, uvas, naranjas dulces, mandarinas, melón, sandía, plátano, etc.; verduras como papa, zanahoria, remolacha, calabaza, etc. y otra gran variedad de nutrientes.

Cabe mencionar que en lo que respecta a los educandos si se demostró mucho interés al realizar las tareas, caso contrario sucedió con sus padres, los cuales en un principio no se prestaron para llevar a cabo las actividades planeadas, sin embargo a lo último colaboraron en lo que pudieron.

c) Evaluación.-

"Es un proceso dinámico y sistemático, mediante el cual se formulan juicios para valorar el grado en - que se están logrando los objetivos de aprendizaje. Consiste en el seguimiento del desarrollo del niño, con el fin de orientar y reorientar la acción educativa en su favor y no en aprobar o desaprobar éste".
(28)

En lo particular a pesar de los diferentes enfoques que se presentan de la evaluación, considero que la ampliada es - la más adecuada para desarrollar durante el proceso enseñanza

(28) Javier Olmedo, "La Evaluación Educativa" en Evaluación - en la Práctica Docente, Antología UPN, México, 1990, p. 173.

-aprendizaje, ya que da lugar a la flexibilidad y permite la adaptación al medio y a las necesidades de cada niño.

En lo que respecta a la evaluación de las estrategias didácticas presentadas en esta Propuesta, cabe señalar que se siguió con base en los siguientes criterios:

- La participación en el desarrollo de cada sesión, - (esto es en cuanto al desempeño que tenga el niño - para la realización de cada una de las actividades marcadas, así como también la colaboración para el desarrollo de las mismas).
- Los trabajos realizados, tomando en cuenta el cum--plimiento.
- El desenvolvimiento de cada uno de los pequeños -- (considerando el interés demostrado en los trabajos a realizar y la participación activa de éstos en todas las tareas).
- La conducta que se demuestre después de llevar a cabo dichas actividades, o sea el cambio de conducta presentado por los alumnos en cuanto a la alimenta--ción, especialmente en los que se dedicaban al consumo de productos chatarra; ya que se pretende que todo el grupo modifique sus hábitos alimenticios y sea más consciente de los alimentos que consume a -

diario, tratando que adopten los nutrientes con base en su dieta alimenticia.

Esto es independientemente de considerar todas las situaciones que se presenten en el desarrollo de las mismas y las necesidades de los pequeños.

B. Estrategia Didáctica que se Propone.

"Es el modo de proceder, sustentado en reglas psicopedagógicas, que orienta el proceso de conducción del aprendizaje individual o grupal; es el elemento que da sentido a las situaciones y acciones, que comprende el binomio maestro-alumno y a los contenidos de aprendizaje". (29)

Para la resolución del problema planteado anteriormente se elaboró una estrategia metodológica didáctica con la finalidad de conscientizar a los niños y a los padres de familia acerca de la importancia de la adecuada alimentación.

En la realización de la misma se contemplaron los tres momentos didácticos, así como las necesidades del grupo que presentaba las anomalías antes mencionadas.

La sencillez de su presentación pretende facilitar su aplicación y comprensión a cualquier docente que tenga el mismo problema, esto es aparte de que todas están dirigidas a ni

(29) SEP-Consejo Nacional de Fomento Educativo (CONAFE), Recursos para el Aprendizaje, Fascículo 2, México, 1994, p. 13.

ños que se encuentran en el primer grado. En cuanto a la aplicación de la misma se contempló un período de dos semanas, -- sin embargo resulta pertinente recalcar que ésta es completamente flexible. La calendarización quedó de la siguiente manera:

Sesión Nº 1	lunes	11 de septiembre de 1995
Sesión Nº 2	martes	12 de septiembre de 1995
Sesión Nº 3	miércoles	13 de septiembre de 1995
Sesión Nº 4	jueves	14 de septiembre de 1995
Sesión Nº 5	martes	19 de septiembre de 1995
Sesión Nº 6	miércoles	20 de septiembre de 1995
Sesión Nº 7	jueves	21 de septiembre de 1995
Sesión Nº 8	viernes	22 de septiembre de 1995

C. Plan General de Trabajo.

Ante la problemática observada con respecto a los alimentos deficientes que consumen los niños de primer grado se realizaron una serie de actividades que pudieran ser útiles no solamente a los niños sino también a los padres de familia, con la intención de que ambos cambiaran sus hábitos alimentarios, lo que implicó invitarlos a consumir productos con alto valor nutritivo.

Por lo tanto para poder mejorar esta situación se requiere de la participación y colaboración activa por parte del maestro, alumnos, padres de familia y el sector salud.

La finalidad del presente trabajo es que al término de cada una de las actividades realizadas, el niño modere su consumo de alimentos chatarra e incluya en su dieta alimenticia diversos nutrientes que lo ayuden a tener un crecimiento y desarrollo adecuado y por lo mismo, sano.

En cuanto a los recursos didácticos que se emplearon, se puede decir que fue tan variado como sencillo: láminas alusivas al tema, hojas en blanco, lápices, crayolas, plumones, lotería de frutas y verduras, frutas, verduras, trastes, platos, cucharas, gises, plastilina, etc.

D. Presentación de las Sesiones.

SESION Nº 1

Eje: El Cuerpo Humano y la Salud.

Tema: Los hábitos elementales en la buena alimentación.

Propósito: Conocer la realidad del niño respecto a los alimentos que consume y las causas que ocasionan su desnutrición.

Actividades:

1.- Conversar con los niños sobre los tipos de alimentos que consume en su casa. (Servirá para favorecer la expresión oral e indagar la alimentación que reciben en sus hogares).

res).

2.- Elaborar una lista en el pizarrón, de los alimentos que consume cotidianamente. (Permitirá conocer la realidad - del pequeño y entablar una interacción grupal).

3.- Jugar a la lotería con los diversos tipos de alimentos existentes. (Se palpará los alimentos que conoce el niño).

4.- Observar y comentar láminas referentes a los alimentos nutritivos. (Los alumnos conocerán la diversidad de nutrientes existentes en su comunidad).

5.- Encerrar en hojas ilustradas con alimentos los que más les gusten y consuman en sus hogares. (Conocer sus gustos y preferencias).

Recursos: Láminas, hojas blancas, juego de lotería, lápices, colores, etc.

Evaluación: Esta sesión se evaluó con un cuestionario oral acerca de todas las actividades relacionadas con los alimentos nutritivos, el cual sirvió de base para realizar la segunda clase, puesto que se mencionó lo que sucedería si consumíamos puros productos chatarra.

SESION Nº 2

Eje: El Cuerpo Humano y la Salud.

Tema: Cambios en nuestro cuerpo.

Propósito: Detectar el grado de desnutrición que padecen los niños de este grado y grupo.

Actividades:

1.- Observar clínicamente los ojos, color de la piel, labios, color de uñas, etc. con la ayuda de un médico familiar del ISSSTE. (Conocer la situación real de los alumnos con respecto a la desnutrición y sacar algunas conclusiones).

2.- Asistir al ISSSTE para la revisión que efectuará el doctor de la clínica a los niños.

3.- Registrar los datos que se obtengan.

4.- Comentar con los padres sobre los resultados obtenidos.

5.- Conscientizarlos sobre la importancia que tiene una dieta balanceada para favorecer el desarrollo de sus hijos.

Recursos: Todo el material requerido por el médico del ISSSTE.

Evaluación: Se entablará un diálogo con la finalidad de rescatar los hechos que se darán en la clínica del ISSSTE y comentar la importancia de la visita a la misma con frecuencia.

SESION N° 3

Eje: El Cuerpo Humano y la Salud.

Tema: Los alimentos nutritivos.

Propósito: Conocer los alimentos que deben consumir.

Actividades:

1.- Elaborar una lista de los alimentos nutritivos que el niño consume, comentando con ellos sus valores nutritivos. (Conocer los alimentos de origen animal y vegetal y los beneficios que aportan al cuerpo).

2.- Elaborar una lista de los alimentos chatarra que -- consumen a diario y comentar con los niños los perjuicios que les ocasionan. (Comprender la manera en que se perjudica su cuerpo al consumirlos).

3.- Dialogar, como nuestro cuerpo desgasta todo lo que comemos y qué sucede si no estamos bien nutridos. (Conscientizarlos sobre el buen funcionamiento de su cuerpo).

Recursos: Pizarrón, gises de colores, láminas, hojas -- blancas y colores.

Evaluación: Se realizará un cuestionario oral para de-- tectar los avances obtenidos.

SESION Nº 4

Eje: El Cuerpo Humano y la Salud.

Tema: Los hábitos elementales en la buena alimentación.

Propósito: Conocer, manipular y consumir alimentos nutritivos.

Actividades:

- 1.- Platicar de todas las actividades realizadas hasta el momento. (Se pretende lograr integración grupal).
- 2.- Organizar al grupo por equipos y jugar nuevamente la lotería. (Favorecer la socialización y colaboración en la realización de tareas).
- 3.- Elaborar una ensalada de frutas con el material que ellos mismos han llevado y comerla en un día de campo. (Conocer y comprender la importancia de los alimentos nutritivos).
- 4.- Solicitar una plática al trabajador social del sector salud más cercano, acerca del tema de la alimentación a la cual se invitará a maestros, padres de familia y comunidad en general. (Concientizar a la población acerca de la importancia de los nutrientes).
- 5.- Hacer con plastilina de colores los alimentos que más les haya gustado. (Familiarizar al pequeño con sus ali--

mentos y desarrollar su actividad manual).

Recursos: Juego de lotería, frutas como: plátano, manzana, uvas, sandía, etc., láminas alusivas al tema y plastilina.

Evaluación: Se consideró la participación en la elaboración de la ensalada y los trabajos manuales con plastilina.

SESION Nº 5

Eje: El Cuerpo Humano y la Salud.

Tema: Los hábitos elementales en la buena alimentación.

Propósito: Lograr que los niños y los padres de familia conozcan por qué es importante la nutrición, así como también los adecuados hábitos alimentarios que podrían adoptar.

Actividades:

1.- Reunir a los padres de familia para conversar con ellos acerca de la alimentación que reciben sus hijos. (Invitar a los padres de familia a consumir nutrientes).

2.- Platicar acerca de los alimentos que deben consumir y los que son perjudiciales a la salud. (Comentar la necesidad de cambiar los hábitos alimenticios).

3. Realizar una pequeña entrevista para conocer la mentalidad de los padres de familia con respecto a las ideas - -

planteadas de nutrición. (Conocer la opinión de los tutores).

Recursos: Láminas, pizarrón y gis, hojas blancas y lápices.

Evaluación: Se les otorgó unas hojas en blanco para que escribieran su opinión acerca del tema. (Evaluación escrita).

SESION Nº 6

Eje: El Cuerpo Humano y la Salud.

Tema: Los hábitos elementales en la alimentación.

Propósito: Propiciar que en la cooperativa escolar se vendan más alimentos nutritivos que golosinas.

Actividades:

1.- Sugerir a los maestros la venta de alimentos nutritivos en la cooperativa de la escuela. (Platicar con el director y con los docentes acerca de lo perjudicial que resulta vender sólo golosinas).

2.- Vender en la cooperativa escolar varios alimentos que sean benéficos para la salud de los niños. (Favorecer el consumo de alimentos nutritivos).

3.- Fomentar en los niños la compra de productos nutritivos y tratar de evitar el consumo de golosinas. (Recalcar -

los beneficios que aporta el consumo de nutrientes).

Recursos: Pizarrón, gis, fruta de la temporada.

Evaluación: de tipo oral.

SESION Nº 7

Eje: El Cuerpo Humano y la Salud.

Tema: Los alimentos nutritivos.

Propósito: Promover la siembra de hortalizas con los pa
dres de familia.

Actividades:

- 1.- Cantar todos juntos La Hortaliza, (Anexo A), (Se -
pretende que el niño conozca las verduras y su valor nutriti-
vo).
- 2.- Dibujar todas las verduras del campo. (Conocer las
verduras que hay en su comunidad).
- 3.- Motivar a los pequeños y sus padres a sembrar horta
lizas en los patios de sus casas. (Invitar a los tutores a -
desarrollar esta labor).
- 4.- Realizar una visita a los huertos con todos los ni-
ños. (Anexo B) (Conocer este trabajo y realizar uno en su ca
sa con la ayuda de su familia).

Recursos: Canto, láminas, verduras, hojas blancas, colores, etc.

Evaluación: Se considerará la participación en el desarrollo de estas actividades, los dibujos realizados y se llevará a cabo un cuestionario oral para verificar los alcances obtenidos.

SESION N° 8

Eje: El Cuerpo Humano y la Salud.

Tema: Los hábitos elementales en la buena alimentación.

Propósito: Conocer los alimentos nutritivos que se venden en su comunidad.

Actividades:

1.- Realizar una visita al mercado de la comunidad (Anexo C) (Conocer el mercado y la gran variedad de alimentos - que en él se venden).

2.- Platicar acerca de la visita realizada. (Propiciar la interacción grupal).

3.- Dibujar todos los alimentos observados. (Detectar el nivel de captación de cada niño).

4.- Ejemplificar en el salón de clases un día de compra

en el mercado. (Palpar los avances obtenidos).

5.- Conversar nuevamente acerca de los alimentos que come en su casa. (Evaluar las actividades realizadas a lo largo de todas las sesiones).

Recursos: Hojas blancas, colores, hojas de plantas, juguetes, tomates, piedras, limones, naranjas dulces, bolsas, - mesas, etc.

Evaluación: Se realizará a través de un ejercicio en el que tendrán que encerrar los alimentos que deben consumir para crecer sanos y fuertes.

E. Resultado de las Estrategias Didácticas.

Considerando que el tema de la alimentación a pesar de ser primordial para la salud de todo individuo es hasta cierto punto un poco difícil de tratar, tengo que reconocer que al principio no sabía ni cómo planteársela a los padres de familia, debido a que algunos de ellos son conflictivos; por lo mismo contemplé que lo único que podía esperar era una respuesta negativa, ya que por el carácter que tienen podían sentirse ofendidos. Sin embargo a pesar de estas dificultades puedo decir que las actividades planeadas tuvieron bastante aceptación por parte de los padres, ya que la mayoría se brindó a colaborar amablemente con el trabajo organizado.

En cuanto a los alumnos me dio gusto verlos tan interesados en el tema propuesto, realmente participaron con mucho entusiasmo sobre todo en las actividades lúdicas que se lleva--ron a cabo, prácticamente para ellos fue una aventura de la -cual pudieron sacar bastante provecho.

Ahora bien en lo referente a la parte evaluativa de todo el trabajo, considero pertinente recalcar que se tomaron en -cuenta las características de los niños, el contexto y los -propósitos de cada estrategia didáctica, por lo que su aplicación tuvo resultados muy favorables, lo cual contribuyó a me--jorar esta Propuesta.

En el desarrollo de las estrategias se pudieron observar características relevantes las cuales se mencionan a continuación:

Sesión N° 1.- Puedo decir que este primer día de traba--jo se inició con la plática de los alimentos que habían consumido durante una semana, los niños fueron comentando qué co--mieron durante siete días y se escribió una lista en el piza--rrón.

Posteriormente se pasó al juego de la lotería en el que los pequeños, muy entusiasmados, apuntaron las figuras que salían, todos querían completar su cartilla para poder ganar, -esta dinámica permitió que los educandos conozcan algunos alimentos nutritivos que deben consumir.

Continuando con la clase se pegaron unas láminas alusivas a los nutrientes que los niños comentaron y dibujaron en sus cuadernos, por último se les proporcionó unas hojas ilustradas con alimentos en las que tenían que encerrar los que consumían con más frecuencia en sus casas y eran de su agrado.

Cabe señalar que después de este trabajo los niños salieron al recreo y al terminar regresaron al salón comiendo pulpas, paletas, chamoy, etc.; lo que marcó la pauta para iniciar una plática acerca de qué sucedería si seguían comiendo esas golosinas y la verdad es que la mayoría mencionó que se enfermaría y tendrían que visitar al médico, dando así inicio a las actividades que se llevarían a efecto al siguiente día.

De manera general se puede mencionar que todas las actividades que se llevaron a cabo durante esta sesión fueron muy útiles para los pequeños, puesto que tuvieron la oportunidad de conocer la gran cantidad de nutrientes que hay en su localidad, se contó con la participación activa del grupo en las tareas señaladas y la evaluación se hizo a través de cuestionario oral para que todos pudieran contestar, lo cual sirvió para constatar los logros obtenidos del propósito planteado.

Sesión Nº 2.- Esta dio inicio con la retroalimentación de todo lo realizado el día anterior, luego se formaron dos filas con los pequeños para simular un tren que los llevaría de paseo a la clínica del ISSSTE, llegando los niños saluda--

ron al doctor y en un principio estuvieron muy tranquilos y - callados quizás por temor, pero poco rato después se muestra-- ron muy inquietos porque estaban muy amontonados y nerviosos, sin embargo se puede señalar que a pesar de este incidente - el propósito marcado para este día si se cumplió, ya que se - realizó un chequeo a los educandos para detectar si padecen - desnutrición.

Al terminar la revisión del médico los niños se despidie-- ron y le dieron las gracias por la atención recibida; nueva-- mente se formó el trenecito para regresar a la escuela donde se trató de rescatar todo lo realizado en la clínica mediante una evaluación que se realizó mediante un diálogo, con la fi-- nalidad de que el niño se percatara de la importancia de la - salud y de la necesidad del consumo de nutrientes para su con-- servación. Los resultados médicos obtenidos de esta visita - se le entregaron a los padres de familia para enterarlos de - los problemas de desnutrición que padecen sus hijos, ya que - por la edad de los alumnos no se consideró pertinente enterar-- los, solamente se les motivó para que visitaran con frecuen-- cia al doctor para saber si padecían alguna enfermedad.

Sesión Nº 3.- Todas las actividades que se llevaron a - cabo sirvieron para conscientizar acerca de lo perjudicial - que resulta el consumo de productos chatarra, así como también para destacar la necesidad de consumir nutrientes para poder

estar saludables.

Se inició la clase con la elaboración de una lista de -- alimentos que consumen diariamente en la que aparecieron productos como frijol, huevo, tomate, dulces, etc., luego se platicó acerca de las actividades que realizan normalmente como correr, jugar, bañarse, realizar las tareas entre otras, las cuales implican desgaste de energía. Después se elaboraron - con hojas blancas algunos medios de transporte: aviones, barcos, carros, etc., los cuales pusieron a andar a través del - juego del Capitán, cada niño realizó un viaje al lugar que -- más le gustó visitar, de regreso se comentó todo lo que ha-- bían visto y les haya gustado.

Posteriormente se habló del desgaste de combustible que tuvieron esas máquinas y se preguntó a los pequeños qué debían de hacer, todos respondieron que necesitaban gasolina para - que éstas pudieran funcionar nuevamente, fue en ese momento - cuando se realizó la comparación entre esos vehículos y el -- cuerpo humano con la finalidad de percibir que ambos necesi-- tan alimentarse para poder funcionar debidamente.

Después procedimos a la observación de láminas ilustra-- das con los alimentos que debían de comer para estar saluda-- bles, los cuales dibujaron y pintaron en sus cuadernos.

Considero pertinente recalcar que los niños se mostraron muy interesados pero no convencidos, de que en lugar de comer

dulces que sólo los enferman, consuman nutrientes.

Sin embargo al realizarse la evaluación de la sesión se pudo comprobar que los pequeños habían comprendido la necesidad del consumo de alimentos variados y nutritivos, ya que el consumo de chatarra sólo los perjudicaba.

Sesión Nº 4.- Este día de trabajo dio inicio con una plática para tratar de recordar todo lo realizado hasta el momento, luego se pasó a la formación de equipos para jugar nuevamente a la lotería, actividad que tenía a los niños encantados; después se procedió a la recolección de frutas que habían llevado entre las cuales se contó con plátanos, sandía, naranjas dulces, melón, manzana, etc., las cuales sirvieron para hacer una rica ensalada que los niños prepararon con la colaboración de algunas madres de familia, los alumnos se lavaron las manitas y ayudaron a pelar las frutas que podían y las mamás las picaban para poner en el traste donde las revolviaron para repartírselas en el patio de la escuela en unos vasitos de plástico que se habían llevado, en este lugar convivieron comiendo su pequeño coctel, el cual disfrutaron plenamente, sobre todo porque ellos lo habían preparado, esto es sin contar que no consumen con frecuencia estos alimentos por la situación económica en que viven. Al terminar el convivio se regresó al aula en donde se moldearon con plastilina todas las frutas que se le pusieron a la ensalada y sobre todo la que más les gustó.

Durante esta sesión tuvo lugar también la plática impartida por el trabajador social del IMSS acerca de la alimentación, la cual puedo decir con mucha tristeza que no fue muy concurrida debido quizás a que los padres de familia se encontraban trabajando o simplemente porque no les interesó el tema de la misma.

Esta sesión se evaluó considerando los trabajos hechos con plastilina de los cuales se pudo apreciar unos muy bonitos, así como la colaboración en la elaboración de la ensalada.

Sesión N° 5.- Cabe mencionar que este día sirvió para complementar la sesión anterior y se realizó para conocer la opinión de los tutores con respecto a la plática impartida e invitarlos a consumir productos con alto valor nutritivo.

Después del recreo se reunieron algunos padres de familia que pudieron observar cómo sus hijos estaban comiendo puras golosinas, partiendo de esto se trató de conocer su punto de vista y se recordó algunos comentarios del día anterior, la mayoría reconoció que fue de gran utilidad pero ante la carestía no les alcanzaba para consumir ese tipo de alimentos, ya que no tenían un trabajo seguro, sin embargo tratarían de organizarse un poco para poder incluirlos en su dieta, lo que veían hasta cierto punto difícil porque tenían muchos hijos. Después se les repartió unas hojas en blanco para que escri--

bieran sus opiniones e inquietudes sobre el tema visto.

La evaluación de esta sesión tomó como base todas las -- aportaciones de los tutores, sin embargo resulta pertinente -- mencionar que no todos sabían escribir, por lo que los resultados obtenidos no fueron los que realmente se esperaban.

Tristemente puedo mencionar que esta actividad no fue -- muy concurrida y los padres de familia reconocieron qué importante es el consumo de nutrientes, pero que no tenían dinero para comprarlos.

Sesión N° 6.- Dentro de esta sesión se realizó una plática con el director de la escuela y el personal docente, en la que se les invitaba a vender algunos alimentos nutritivos en la cooperativa escolar en vez de golosinas que sólo servían para enfermar a los pequeños; se propuso que por lo menos se vendiera alguna fruta de temporada que no saliera tan costosa, con la finalidad de promover el cambio de hábitos -- alimenticios en los alumnos. Durante esta sesión se vendieron naranjas dulces y mandarinas como prueba para observar si los compraban y se puede decir que si tuvo aceptación en la -- población escolar; sin embargo esta actividad no fue aprobada por el director ya que la tienda escolar no está registrada y todas las ganancias sirven para los gastos de la escuela, y -- la verdad es que la venta de productos chatarra es la que más reeditúa; con respecto a los docentes cabe mencionar que si se

mostraron interesados en la venta de nutrientes.

Después del recreo se realizó una pequeña evaluación - - oral para saber cuántos niños habían comprado las frutas que se vendieron y cuántos consumieron golosinas, esta actividad dio la pauta para retroalimentar el tema con el grupo.

Sesión N° 7.- Esta clase se inició con un canto que motivó a los niños a participar activamente en los trabajos posteriores, después se elaboraron los dibujos de las verduras - que se mencionaban en el canto, como zanahorias, remolachas, papas, etc., las cuales sirvieron para invitarlos a sembrar - en sus casas una pequeña hortaliza, posteriormente se realizó una visita con el grupo a los huertos que se encuentran cerca de la escuela para que conocieran cómo se realiza esta labor, y trataran de efectuarla en el patio de su hogar. En el huerto los educandos tuvieron la oportunidad de platicar con los horticultores y trataron de imitar su trabajo, por lo que se pusieron a ayudarlos a limpiar sus terrenos recogiendo pie- - dras y quitando algunas hierbas; al terminar regresamos a la escuela donde se trató de rescatar todo lo realizado a través de una evaluación oral que sirvió para verificar los alcances obtenidos.

Esta fue una sesión muy divertida para los niños ya que salieron a visitar las hortalizas y jugaron a la siembra.

Sesión N° 8.- En esta sesión tuvo lugar la visita que se realizó al mercado de la comunidad, los niños al llegar a éste fueron paseando todos los puestos que habían, comentando de los alimentos que veían y les gustaban, en algunos preguntaron los precios para saber si eran caros o baratos; se visi tó también la carnicería en la que pudieron observar carnes de cerdo, res, pollo y pescado. Después regresamos a la escuela y antes de entrar al salón de clases los pequeños tomaron agua y fueron al baño, una vez dentro del aula se procedió a platicar acerca de todo lo que habían visto y si les gustó el paseo; algunos pequeños comentaron que les gustaron los salbu tes y panuchos, otros que las manzanas y las tortas, otros di jeron que los juguetes que estaban colgados en un puesto, - - otros en cambio dijeron que donde se vende carne no les gustó por el olor que tenía. Luego de todos estos comentarios se realizaron dibujos de los alimentos que pudieron distinguir y encerraron los que eran de su agrado.

Posteriormente se les dio a los alumnos un tiempo para salir al patio de la escuela y recoger todo el material que les pudiera servir para jugar al mercado. Trajeron piedras, palitos, hojas, etc., los cuales emplearon para preparar su venta, pusieron sus mesitas e hicieron sus letreros anunciando lo que vendían; con la recolección que hicieron formaron tacos, tortas, limones, tomates, etc. El grupo se dividió en dos equipos, unos eran vendedores y otros compradores, esta -

fue una actividad muy divertida para todos y provechosa.

Por último se procedió a la recordación de los alimentos que consume diariamente en su casa y se hizo la evaluación a través de un ejercicio en el que debían señalar únicamente los nutrientes que deberían comer con frecuencia para poder crecer sanos y saludables.

* * * * *

CAPITULO IV

METODOLOGIA UTILIZADA EN LA ELABORACION DE LA PROPUESTA

La elaboración de este trabajo tuvo como punto de partida las anomalías detectadas en un grupo de niños de primer grado, las cuales encerraban inadecuados hábitos de alimentación, en realidad este no es un problema nuevo pero si grave, el cual conforme va pasando el tiempo en vez de minimizarse se ha ido incrementando, se puede decir que por ese motivo surgió la idea de realizar esta Propuesta, teniendo como única finalidad proporcionar las alternativas necesarias para que el maestro lleve a cabo su labor educativa, considerando la interacción grupal y enriquecer la adquisición de conocimientos como el de la adecuada alimentación.

Hacer esta Propuesta Pedagógica no fue una tarea fácil, ni rápida, prácticamente su fecha de inicio tuvo lugar desde el séptimo semestre de Licenciatura en Educación Primaria -- Plan 85, de la Universidad Pedagógica Nacional, que fue donde se sentaron las primeras bases de su preparación, que se tuvo la oportunidad de mejorar al considerar todo el cúmulo de conocimientos adquiridos a lo largo de toda esta carrera, los cuales sirvieron no sólo para capacitar al docente sino también para facilitar su labor.

Esta alternativa didáctica es parte de los estudios terminales del Método Experimental en las Ciencias Naturales, -- por lo mismo pretende trabajar con el eje temático El Cuerpo Humano y la Salud, contemplando lo necesario que resulta ser el preparar al educando para enfrentarse a la problemática -- presentada por la inadecuada nutrición tanto en el nivel social como en el personal, por lo que resulta indispensable -- que desde muy pequeño el niño comprenda la necesidad de contar con una buena alimentación para estar sano.

Su planeación se realizó contemplando las necesidades - del grupo, el contexto social, los recursos económicos, etc., y tomó como punto de partida la observación, primeramente del problema y posteriormente se pasó a la indagación con la finalidad de descubrir las causas que lo propician; partiendo de esta investigación se procedió a abarcar los contenidos presentados en el programa educativo vigente para ubicar al niño con respecto a la adecuada alimentación.

La realización de este trabajo tuvo como base el método científico, puesto que en todo momento se trató de que el niño sea quien observe, experimente, trabaje por equipos, elabore hipótesis, saque conclusiones y registre en la medida de sus posibilidades, los resultados obtenidos del problema en estudio; y abarcó ocho sesiones grupales para que el alumno comprendiera debidamente la importancia de los adecuados hábitos alimenticios.

Con respecto a los medios didácticos, puedo decir que todos fueron muy sencillos debido a la edad de los alumnos, sin embargo fueron muy útiles en el desarrollo de las actividades puesto que favorecieron la comprensión de los pequeños.

El propósito central de esta alternativa encerraba mejorar la calidad educativa a través de una serie de estrategias que se realizaron mediante la interacción de niños-maestra-padres de familia, y puedo decir que aunque no se obtuvieron -- los resultados esperados, si se originaron cambios favorables puesto que en la reunión que se llevó a cabo con los tutores para entregar los resultados del estudio médico realizado a -- sus hijos se interesaron un poco más por la adecuada nutri- -- ción.

Por último se cubrieron los requisitos de presentación -- que requiere toda Propuesta Pedagógica y se presentó al área de titulación para que se aprobara y pudiera darse la fecha -- de examen.

* * * * *

CONCLUSIONES

CONCLUSIONES

Considerando lo primordial que suele ser la adecuada alimentación en la vida de todo individuo para la conservación - de su salud, se puede decir que al término de esta Propuesta Pedagógica se cumplieron la mayoría de los objetivos planea-- dos; claro está que este es un tema que requiere de mucha más atención, por lo que es conveniente retroalimentarlo de mane-- ra constante, no solamente con los niños de este grado sino - también con sus padres, ya que ellos son los encargados de -- alimentarlos.

Con respecto a los resultados obtenidos cabe señalar que se pudieron observar algunos cambios favorables, sin embargo la totalidad de los propósitos planteados, se considera que - se podrán alcanzar y distinguir a lo largo de todo un proceso que posiblemente abarque todo el período de la educación pri-- maria de los pequeños.

El tema de los adecuados hábitos alimenticios fue hasta cierto punto un poco delicado de tratar sobre todo con los pa-- dres de familia, los cuales a pesar de todo colaboraron debi-- damente y participaron de manera activa en las actividades -- realizadas para el logro de este trabajo, sin embargo resulta pertinente recalcar que hubo algunas que no tuvieron mucha --

aceptación por parte de los mismos, pero con un poco más de esfuerzo por parte del docente, posiblemente en breve tiempo o quizás conforme pasen los días logren adoptarlas y decidan cambiar sus hábitos alimentarios.

A través de esta Propuesta Pedagógica se tuvo la oportunidad de proyectarse a la comunidad y se puede decir que fue una experiencia muy bonita y provechosa que sirvió para conocer las condiciones en que se encuentran las familias de los pequeños, esta actividad facilitó el trabajo del docente puesto que permitió la búsqueda de las estrategias adecuadas para poder ayudarlos a mejorar, sobre todo en lo que respecta a la educación y alimentación de sus hijos.

Para finalizar es necesario recalcar que ante cualquier problemática que pueda presentarse dentro de la práctica docente, resulta indispensable que el maestro de hoy, y siempre, esté bien capacitado para poder afrontarla y darle una solución favorable a través de diversas estrategias, las cuales lo ayuden a mejorar día con día su tarea, contribuyendo con esto a elevar la calidad de la educación.

* * * * *

BIBLIOGRAFIA

- Ediciones Océano, Cajita de Sorpresas Vol. IV, Editorial Océano, México, 1987, 126 p.
- Consultor de Psicología Infantil y Juvenil Vol. I, Editorial Océano, Barcelona, España, 1987, 265 p.
- Diccionario Enciclopédico Océano Uno, Editorial Océano, Barcelona, España, 1990, 899 p.
- Gran Enciclopedia Educativa Tomo II, Ediciones Carvajal, México, 1993, 655 p.
- K. D. George, y otros, Las Ciencias Naturales en la Educación Básica, Fundamento y Métodos, Editorial Aula, XXI Santillana, México, 1974, 330 p.
- REYNOSO, Emma, y otros, Ciencias Naturales 3, Editorial Continental, México, 1980, 471 p.
- SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA, Libro para el Maestro. Primer Grado, México, 1980, 381 p.
- Plan y Programas de Estudios 1993, México, 1993, 164 p.
- UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL, Desarrollo y Aprendizaje del Niño, Antología, México, 1986, 345 p.
- El Método Experimental en la Enseñanza de las Ciencias Naturales, Antología, México 1988, 272 p.
- Evaluación de la Práctica Docente, Antología, México, 1990, 335 p.
- La Escuela y la Comunidad, México, 1985, 243 p.
- Pedagogía: La Práctica Docente, México, 1984, 120 p.
- Planificación de las Actividades Docentes, México, 1986, 290 p.
- Psicología del Desarrollo Infantil, México, 1988, 325 p.
- Teorías del Aprendizaje, Antología, México, 1987, 450 p.
- Una Definición de Propuesta Pedagógica, Antología, México,

co, 1988, 345 p.

VALENZUELA H., Rogelio, y otros, Manual de Pediatría, X Edición, Nueva Editorial Interamericana, México, 1984, 846 p.

VILLE, Claude A., Biología, Nueva Editorial Interamericana, - México, 1988,

YOSHIKO HIGASHIDA, Bertha, Ciencias de la Salud, Editorial McGraw-Hill, 2a. Edición, México, 1991, 535 p.

* * * * *

ANEXOS

INDICE DE ANEXOS

	Anexo
Canto "La Hortaliza"	A
Conociendo los huertos. Fotografía.....	B
Visita al Mercado de la Comunidad	C

* * * * *

ANEXO A

"LA HORTALIZA"

Todas las mañanitas
desde muy tempranito
como soy verdulero
me quito el sombrero
y hacia la hortaliza me voy,
llevo mi regadera
llena de agua fresca
porque las plantas esperan
que les calme la sed y el calor.

Que tal, señorita zanahoria,
usted hará una sopa de gloria;
remolacha, es usted una linda muchacha
colorada sin estar pintoroteada
¿por qué no saludas papa hermosa?
¿es que acaso, eres tan penosa?
levántate lechuguita,
estira tus arruguitas
arréglate la faldita
y ven a bailar.

Canto popular.