

UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL

UNIDAD GUADALAJARA 14 A



✓ LA DESNUTRICION Y SUS REPERCUSIONES EN EL
RENDIMIENTO ESCOLAR DE LOS ALUMNOS DE 4o.
GRADO DE LA ESCUELA PRIMARIA FEDERAL
"GREGORIO TORRES QUINTERO".

PROPUESTA PEDAGOGICA

PARA OBTENER EL TITULO DE
LICENCIADO EN EDUCACION PRIMARIA

P R E S E N T A
AGUSTINA RUVALCABA RAMOS

GUADALAJARA, JALISCO. JULIO DE 1996

DICTAMEN DEL TRABAJO PARA TITULACION

GUADALAJARA, JAL., 10 DE JULIO DE 1996

C. PROFR. (A) AGUSTINA RUVALCABA RAMOS
P R E S E N T E

En mi calidad de Presidente de la Comisión de Exámenes Profesionales de esta Unidad y como resultado del análisis realizado a su trabajo, intitulado: "LA DESNUTRICION Y SUS REPERCUSIONES EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR DE LOS ALUMNOS DE 4o. GRADO DE LA ESCUELA PRIMARIA FEDERAL "GREGORIO TORRES QUINTERO"

_____, opción
PROPUESTA PEDAGOGICA, a propuesta del asesor pedagógico C. MTR. MAURO ALBERTO RAMOS MORENO, manifiesto a usted que reúne los requisitos académicos establecidos al respecto por la Institución.

Por lo anterior, se dictamina favorablemente su trabajo y se autoriza a presentarlo ante el H. Jurado que se le designará, al solicitar su examen profesional.

A T E N T A M E N T E
"EDUCAR PARA TRANSFORMAR"



Ofelia Morales G.
MTRA. OFELIA MORALES ORTIZ
PRESIDENTE DE LA COMISION DE EXAMENES
PROFESIONALES DE LA UNIDAD UPN 14A GUADALAJARA

S.E.P.
UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL
UNIDAD 141
GUADALAJARA

C.c.p. Departamento de Titulación de LEPEP.

DEDICATORIAS

A mi Esposo e Hijos.

Jaime:

Gracias al apoyo y entusiasmo con que me alentaste, cuando mas--lo necesite.

Xochitl y Jonathan:

Que con paciencia y ternura--alentaron una esperanza, un deseo--y un mañana para mi.

A mis Padres y Hermanos:

Por ayudarme a hacer de mi lo que hoy soy, gente de provecho, de grandes ideales y de noble corazón.

A mis Asesores:

Cabe en mi un profundo agradecimiento por el esfuerzo y dedicación brindada que me permitió --alcanzar una de mis metas.

I N D I C E

C O N T E N I D O	PAGINA
INTRODUCCION	5
Definición del Objeto de Estudio	7
Planteamiento del Problema	9
Objetivos : Generales y Específico	12
Particular	13
Justificación	14
MARCO CONTEXTUAL.	
Contexto de la Comunidad	17
Contexto Escolar	19
MARCO TEORICO.	
El Problema de la Nutrición	24
Conceptualización de la Nutrición	27
La Educación Alimenticia como Necesidad Primaria.	29
La Enseñanza desde un Enfoque Nutricional	30
Los Intereses del Niño en la Nutrición Escolar ..	32

PAGINA

Plan de Alimentación Nutricional Familiar	33
Algunos Problemas en la Interpretación de la Asociación entre Desnutrición, Desarrollo Mental, Conducta y Aprendizaje	35
Aspecto Psicológico	41
Aspecto Social	42
Aspecto Económico	44

ESTRATEGIA METODOLOGICA DIDACTICA.

Estrategias Metodológicas en el Aula	47
Estrategias Didácticas	48
Material Didáctico	53
Realización de las Actividades Maestro - Alumno - Grupo	55
Condiciones de Aplicación	55
Hacia un Concepto de Evaluación del Aprendizaje	56
Principios Generales de la Evaluación del Aprendizaje	57
Recomendaciones Generales para la Evaluación del Aprendizaje	58

	PAGINA
Formas de Evaluación de la Propuesta	59
Tabla de Talla y Peso en Niños	61
Los Planes Vigentes de Nutrición y la Realidad -- Escolar	62
Relación de la Propuesta con la Enseñanza Apre-- ndizaje de otras Asignaturas y en otros grados ...	64

RESULTADOS.

Resultados Obtenidos en la Aplicación de la Pro-- puesta Pedagógica	68
Sugerencias	74
Conclusiones	75

BIBLIOGRAFIA	78
--------------------	----

APENDICES.

Ubicación Geográfica de la Escuela	81
Escuela donde se llevó a cabo la Propuesta Peda-- gógica	82

PAGINA

Relación de la Propuesta con otras Asignaturas ..	83
Trabajos Realizados en Equipo por los Alumnos en- la Actividad 3	85
Hoja de Recolección de Información	93

INTRODUCCION

Nuestro país vive un proceso de transformación, en el que se fortalecen las posibilidades de una educación para todos y cada uno de los mexicanos.

La educación de las Ciencias Naturales que en este caso es nuestro campo de estudio, tiene como propósito central que los alumnos adquieran conocimientos, capacidades, actitudes y valores que se manifiestan en relación con el medio natural, en la comprensión del funcionamiento y los cambios del organismo y el desarrollo de hábitos adecuados para la preservación de la salud y el bienestar.

La presente propuesta pedagógica esta basada en la desnutrición y sus repercusiones en el rendimiento escolar. En la que encontramos primeramente la definición del Objeto de Estudio, así como el Planteamiento del Problema y la Justificación, la que obedece a la necesidad de referirme al factor nutricional en la que se señala que la falta de una alimentación balanceada entorpece el desarrollo integral del educando.

En lo que se refiere al marco contextual, se localizan las características del grupo, así como las de la familia en los diferentes aspectos; psicológico, económico y social.

De igual forma el entorno con el niño, mostrando algunos parámetros que ocasionan la problemática en el factor nutricional.

Así mismo se exponen fundamentos teóricos que apoyan la propuesta con bases psicológicas como la de Jean Piaget, Hilda Taba, Pedro Escudero, etc., principios que conllevan al logro de los objetivos propuestos.

Por otra parte se plantean las estrategias metodológico-didácticas pertinentes de las ciencias naturales, y adecuadas a las necesidades e intereses del niño, relacionados con la alimentación, con la finalidad de que este modifique actitudes y conductas que sean significativos en su vida. Además se menciona los recursos utilizados así como la evaluación de dicha propuesta.

Como último se muestran los resultados obtenidos en la aplicación de la propuesta pedagógica, los cuales fueron determinantes en el ámbito alimenticio del niño.

Conforme el estudio realizado se hacen algunas conclusiones y sugerencias; sobre la alimentación que es una de las necesidades y preocupaciones fundamentales del hombre y uno de los factores determinantes de la formación y progreso de las sociedades.

DEFINICION DEL OBJETO DE ESTUDIO.

Uno de los grandes problemas al que nos enfrentamos diariamente es la enseñanza de las Ciencias Naturales, ya que por situaciones de presión que ejerce el sistema (terminar el programa), se ha preferido que el maestro atienda de forma especial Español, Matemáticas, dejando a segundo termino otras asignaturas entre ellas las Ciencias Naturales, olvidando la mayoría de los docentes que la Naturaleza requiere de la observación, experimentación, análisis y comprobación, mediante los cuales el niño construye sus propios conocimientos.

De ahí que los niños, en clases de esta asignatura, se les enseñe a descubrir nuevos conocimientos mediante información, pero también será necesario inducirlo a manejar los procedimientos de la investigación científica.

Es importante que el docente estimule la capacidad de observación y experimentación, dejándolo a completa libertad de expresar lo que ocurre en su entorno; ya que uno de los factores que contribuyen a los cambios en el proceso mental es la actividad en la teoría del desarrollo en la que Jean Piaget manifiesta:

"Una persona que esta actuando sobre su entorno, explorando, ensayando, observando -

o simplemente pensando activamente respecto de un problema, esta realizando las actividades que alteraran quizas sus procesos mentales." (1)

Sin embargo este proceso por el cual debe pasar el educando con ayuda del maestro, no se da, ya que son muchos los maestros que lo hacen a un lado, cosa que ha venido representando un grave problema educativo.

Por lo que actualmente en nuestro país se ha buscado esta y otras dificultades del magisterio, con la puesta en práctica de tantas técnicas y estrategias como ha sido posible.

Con respecto al factor alimenticio ha representado un grave problema, pues afectan en gran medida al avance de la escuela y contexto en general, en el que los padres de familia tienen muy poca participación.

(1) Anita E. Woolfolk y Nicolich Lorraine. Teoría del Aprendizaje. Antología, SEP. México 1987 p. 203.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

La alimentación es una de las necesidades y preocupaciones fundamentales del hombre y uno de los factores que determinan la formación y el progreso de cualquier sociedad.

A este respecto la escuela Gregorio Torres Quintero, al igual que otras que se encuentran en la periferia, en donde el tiempo parece haberse detenido debido al bajo desarrollo socioeconómico y sociocultural de la comunidad; la pobreza es un factor propio del medio y por ende la mala alimentación que nuestros alumnos tienen y que no les permiten cumplir debidamente con sus funciones.

Al hablar de funciones me refiero en general a lo que todos realizamos como parte integral del individuo mismo " el aprendizaje ", que se da en función de las propias necesidades del sujeto.

Esta comunidad esta formada por personas emigrantes de diferentes entidades de la República y por lo regular de bajos recursos económicos, ya que la colonia Jalisco esta formada por asentamientos humanos irregulares.

A lo largo de diez años que tengo laborando en esta comunidad he detectado algunos problemas que de alguna manera afectan el aprendizaje en el alumno y uno de ellos-

es precisamente el factor alimenticio que se presenta con mayor frecuencia.

Es bien sabido, que es el maestro al que le corresponde hacer frente a los diversos problemas que se dan en relación al proceso enseñanza-aprendizaje que puede ser bloqueado por la falta de una buena alimentación, esto sin lugar a duda, tiene serias repercusiones; cuantas veces, nos hemos encontrado con que el alumno no quiere trabajar en el aula, no participa, tiene sueño, desmayos, etc., síntomas que se deben en la mayoría de los casos a que el niño no esta llevando una alimentación adecuada.

Es por ello que el presente trabajo lo he enfocado a las repercusiones que trae consigo la desnutrición sobre el rendimiento escolar y que afectan en gran medida el progreso de la escuela y la comunidad en general, pues en una lucha por disminuir esta problemática, los padres de familia y autoridades tienen una participación mínima. Por lo que según la autora Hilda Taba dice que:

" El aprendizaje se produce por un impacto del -
ambiente social y por los controles sobre el - -
ejercidos para modificar la conducta ". (2)

(2) Hilda Taba. Teoría del Aprendizaje. Antología, SEP.
México 1987 pág. 68.

Durante la investigación realizada considere algunas posibles causas que originan esta problemática y que a continuación menciono:

- El principal factor son los hábitos que puede tener el niño y que influyen más sobre la alimentación, que los recursos de que dispone la familia.
- Los bajos recursos económicos con que cuentan la mayoría de las familias para la obtención de los productos básicos.
- Lo numeroso de las familias, existiendo escasos de productos.
- La desintegración familiar por irresponsabilidad de los padres , principalmente la del hombre.
- Bajo nivel cultural de los padres, propiciando que no exista conocimiento sobre alimentación balanceada.
- El horario de nuestro turno vespertino, que algunas madres aseguran que es demasiado temprano para que a su hijo le de hambre.
- La poca importancia que nuestras autoridades, maestros y padres de familia concedemos al factor alimenticio del niño.

OBJETIVOS GENERALES.

- I. Establecer la importancia que tiene la desnutrición como un factor en el aprendizaje escolar.

- II. Crear conciencia tanto en maestros como en padres de familia, sobre la educación alimenticia del niño.

OBJETIVOS ESPECIFICOS.

1. Enseñar a conocer los alimentos disponibles del medio, haciendo hincapié en aquellos de mayor nivel nutritivo y menor costo.

2. Guardar una higiene sobre los alimentos que se vayan a utilizar.

3. Combinar alimentos que permitan una dieta correcta al menor costo posible.

4. Producir o adquirir, conservar y preparar los alimentos que se van a consumir.

5. Consumir los alimentos en cantidades adecuadas a las necesidades de cada individuo en lo particular.

OBJETIVO PARTICULAR

El objetivo particular de la siguiente propuesta pedagógica es concientizar al maestro sobre la importancia que tiene la salud del individuo desde una perspectiva que coadyuve a la buena alimentación del alumno, despertando conciencia tanto en el padre de familia como en el niño.

JUSTIFICACION.

Actualmente se sabe que el programa de desnutrición se encuentra principalmente en mujeres embarazadas y en niños pequeños. También se encuentra en nuestros niños de educación primaria, aunque con menor porcentaje, y sobre todo en escuelas del medio rural y suburbanas como la nuestra.

La educación alimenticia en la escuela primaria es muy restringida, debido a que el docente no considera importante el factor nutricional del alumno, lo cual puede manifestarse con síntomas como dolores de cabeza, cansancio, sueños, desmayos, etc., que entorpecen el aprendizaje.

Es por ello que uno de los principales problemas que detecte en el grupo que atiendo, es sobre la falta de una buena alimentación y que considero deben ser tomadas en cuenta por el maestro como una experiencia de la que se deriven resultados positivos.

De ahí que surja la necesidad de referirme al factor nutricional, señalando que el hecho de la falta de una alimentación balanceada es un problema que entorpece el desarrollo integral del educando, ya que esta viene a ser un elemento que puede ocasionar serios trastornos como: anemia, leucemia, tuberculósis, etc.

Así pues, el tema que elegí sobre la desnutrición y sus repercusiones conlleva a la reflexión del porque el docente, no brinda la oportunidad de que el niño descubra la forma de tener una alimentación balanceada, desde que este inicia su educación primaria.

MARCO CONTEXTUAL

CONTEXTO DE LA COMUNIDAD.

El Municipio de Tonalá se encuentra geográficamente al Oeste de la ciudad de Guadalajara.

Tonalá que viene de Tonallan, que significa "Lugar donde nace el sol ". Cuenta con lugares importantes como la casa de la cultura, el palacio municipal y el cerro de la reyna, además de que cuenta con todos los servicios; en lo que respecta a sus habitantes, son la gran mayoría alfareros ya que Tonalá esta considerada como "La cuna alfarera" por sus variadas actividades en barro, ceramica y latón.

A este municipio pertenece la Colonia Jalisco, esta colinda al norte con la Barranca de Oblatos, al sur con Alamedas de Zalatitisán, al oeste con el Bethel y al este con San Gaspar. Tiene aproximadamente 15 años de ser poblada, tiene un numero de 95 000 habitantes aproximadamente, los cuales provienen de diferentes comunidades rurales del Estado de Jalisco, aunque en gran parte son de otros estados como Michoacán, Zacatecas, Nayarit, etc.

En la actualidad cuenta con servicios de agua, electricidad, transporte y teléfono. Así mismo cuenta con una Delegación, Unidad Deportiva el DIF y una Biblioteca.

Sin embargo el nivel socio-económico es medio bajo debido a que muchos tienen empleos eventuales y otros están desempleados, la mayoría trabajan como zapateros, choferes, albañiles, músicos y en pequeños comercios de abarrotes, tacos, churros, etc.

Por otro lado existen problemas de alcoholismo, drogadicción y pandillerismo (Según una investigación realizada hace 3 años por trabajadoras sociales). En el aspecto educativo existen tres preescolares, 6 escuelas primarias y dos secundarias.

En cuanto a la religión la comunidad comparte tanto la católica como la protestante. El acervo cultural es en la mayoría pobre debido a que muchos de los habitantes apenas si cursaron la educación primaria.

La escuela GREGORIO TORRES QUINTERO turno vespertino, pertenece a la segunda sección de la Colonia Jalisco ubicada en la calle Atotonilco 201. El edificio cuenta con dos módulos de dos niveles cada uno, dos direcciones, 18 aulas y salón de video y televisión. El patio de la escuela funciona también como cancha de boley-ball y en la parte trasera del edificio encontramos una de basquetball.

La población escolar es de 597 alumnos de los cuales 45 pertenecen al grupo de cuarto "A". Nuestro salón se localiza en la planta baja a un lado de la dirección; es grande y bien ventilado cuenta con un pizarrón, un anaquel y 24 bancas binarias de madera.

CONTEXTO ESCOLAR.

Mucho se ha dicho que es menester del maestro el aplicar los conocimientos de acuerdo a las necesidades e intereses del niño. Sin embargo se considera que para lograr este propósito es necesario que el maestro tenga conocimientos sobre el contexto escolar.

Dicho plantel educativo lleva por el nombre Gregorio Torres Quintero, considerada como una de las escuelas más grandes de nuestra zona. El turno en que trabajo es el vespertino, pues además de este hay el turno matutino y el nocturno.

Su población escolar es de 607 alumnos, los cuales estan distribuidos de cuarenta a cincuenta alumnos por grupo. La escuela cuenta con veinte aulas, de las cuales solo se ocupan quince; tres direcciones, sala de computadoras y dos bodegas.

El personal que la integra; es de quince maestros frente a grupo, un director, un secretario técnico y dos intendentes.

El personal docente de mi escuela no es nada sociable, ya que las relaciones entre la gran mayoría se han roto, al grado de mostrar apatía casi por todo.

El grupo que atiendo es el cuarto grado que esta formado por 46 alumnos, de los cuales su edad varía entre -

8 y 11 años de edad. Considero importante mencionar que si las relaciones no son nada buenas con los maestros; con respecto al grupo es muy diferente, ya que en el existe la armonía, unión y disposición para el trabajo.

Así pues dentro del grupo con mis alumnos se da un clima de unidad, todos se ayudan mutuamente, están en la edad de que sus sentimientos morales y sociales se hacen presentes, son perspicaces y reflexivos, utilizan también más la lógica, por lo que de acuerdo a Jean Piaget, mis niños se encuentran en el período de las operaciones concretas.

" Los niños son capaces de una auténtica colaboración en grupo, pasando la actividad individual aislada a ser una conducta de cooperación ". (3)

Los alumnos que conforman el grupo que atiendo son los siguientes:

N O M B R E	E D A D
1.- Aceves Aguirre Esmeralda	11
2.- Aceves Sánchez Aurora Lucía	10
3.- Arrizón Vázquez Oscar Eduardo	09
4.- Balleza Jiménez Joel	09
5.- Benítez Ríos Linda	11
6.- Casillas Chávez Rosa Esmeralda	09
7.- Castañeda Paredes Gustavo	10

(3) Tomado de la Antología Desarrollo del Niño y Aprendizaje Escolar, U.P.N. SEP. México, 1986, p. 109.

N O M B R E

E D A D

8.- Castro Enriquez Karla Veronica	09
9.- Ceballos González Susana	09
10.- Corona Pelayo Ramiro	10
11.- Curiel Gómez Erika Elizabeth	09
12.- Chávez Rodríguez María Guadalupe	09
13.- García Lopez Fabiola	09
14.- García Valladolid Lesem Elizabeth	09
15.- Garrido Salmeron Alberto Martín	10
16.- González García Juan Carlos	10
17.- González Aguilar María Yocie	09
18.- Gurrola Navarro Esaúl	09
19.- Jiménez Morones Yolanda	09
20.- Martín Blancas Karina	08
21.- Martínez Pulido Cristian Eduardo	10
22.- Mendez Cardenas Ofelia	09
23.- Mendoza Villalobos Maricela	10
24.- Morales García Mariana	10
25.- Moreno Melgosa Miguel Angel	09
26.- Navarro Torres Esbayde Selene	09
27.- Navarro Torres Ivan	11
28.- Padilla Aguilar Laura Berenice	09
29.- Ramos Davila Oscar	10
30.- Ramos Quintero Celia	09
31.- Rivera Murillo Juan Manuel	09
32.- Rodríguez Castellanos Lilia	11
33.- Rodríguez Prieto Ma. Rosalba	10
34.- Rodríguez Rodríguez José Ampelio	10
35.- Rodríguez Vázquez Ruben	09
36.- Rosales Salazar Ma. del Consuelo	09

N O M B R E	E D A D
37.- Ruíz Ocegueda Salvador	13
38.- Salazar Contreras Joanna Gpe.	09
39.- Servín Talavera Cinthia Araceli	09
40.- Sosa Salazar Norma Angelica	08
41.- Vázquez Rodríguez Ana Isabel	10
42.- Veldzco Godivaz Leidy Esther	09
43.- Villalobos Santana Marisol	10
44.- Villalpando Virrueta Esperanza	10
45.- Yahuaca Chávez Araceli	10
46.- Zamora Aceves Pablo	10

Otro factor importante del contexto escolar lo conforman los padres de familia que son los que de alguna manera contribuyen a que la tarea del docente sea menos pesada, ayudando al niño en su proceso de aprendizaje. Por lo que creo que los maestros y los padres de familia deben mantener una estrecha vinculación, de la que se de una continua y oportuna información sobre problemas específicos del alumno.

Como en la problemática que se encontró sobre la falta de una alimentación balanceada en algunos de mis alumnos y en las que se están buscando las estrategias necesarias que propicien en el padre de familia conciencia de como sus hijos pueden llevar una correcta alimentación.

M A R C O T E O R I C O

EL PROBLEMA DE LA NUTRICION.

Empezaré por plantear esta problemática con un enfoque en el que la salud es un derecho de todos y cada uno de los individuos, en la que la salud contribuye a lograr el bienestar físico, mental y social.

La salud es condición necesaria para el desempeño satisfactorio del niño en la escuela, por ello ha sido motivo de interés por el magisterio. Este interés se convierte en acciones concretas de dos tipos: como cuidado y fomento de la salud del escolar y como materia de enseñanza de la educación básica.

La educación para la salud es un proceso permanente, dinámico e intencional, que lleva al desarrollo de habilidades, actitudes y capacidades que puedan favorecer la salud individual, familiar y comunitaria, en el que se pueden incorporar conocimientos que permitan al niño comprender los mecanismos y medios que puede afectar su salud física, mental y social.

El problema de la desnutrición ha sido durante mucho tiempo preocupación de algunos investigadores como el doctor y la señora Jeniffer que han trabajado en campos que se superponen como son la nutrición y la salud materno-infantil. Aunque el desafío es enorme, aproximadamente dos tercios de los menores de los países en desarrollo presentan algún grado de desnutrición.

En la actualidad en el mundo hay en todo momento entre 10 y 20 millones de niños que padecen de deficiencia proteínica, uno de los grados graves de desnutrición, al mismo tiempo que alrededor de dos tercios de la población infantil de muchas regiones del Tercer Mundo sufren de algún grado de desnutrición proteíco-calórica.

Aunque la mayor parte de la población del llamado Tercer Mundo todavía habita en zonas rurales, al mismo tiempo se ha producido y sigue produciéndose cada vez más el movimiento de personas hacia los barrios bajos de las ciudades o poblaciones marginales que emergen rápidamente. Evidentemente esta migración masiva plantea una serie de diversos problemas políticos, sociales y humanitarios. Uno de los más importantes es el hecho de que la principal forma de desnutrición en la infancia está cambiando, tanto en el género como en el grupo de edad afectado.

Obviamente, la prevención de la desnutrición en los niños en edad preescolar es una cuestión compleja, que varía de una parte del mundo a la otra. Puede relacionarse con el mejoramiento del nivel económico de vida, la educación familiar, la disponibilidad de alimentos y muchos otros aspectos de la vida. Al mismo tiempo, es cada vez más manifiesto que una de las cosas que realmente se necesitan es una red de bajo costo de servicios de higiene materno-infantiles, a menudo con personal de auxiliares o ayudantes de la aldea, o de voluntarios.

Teniendo presente lo anterior en Agosto de 1971,

se celebró una reunión en Zagreb, Yugoslavia, patrocinada por la Unión Internacional de Ciencias de la Nutrición, para examinar la actual situación en lo que respecta a los programas de nutrición de niños preescolares, particularmente su eficacia, costo y practicabilidad.

Cincuenta delegados procedentes de todas partes del mundo informaron sobre los programas recientes y quedó claramente de manifiesto que, en realidad, mucho se ha logrado y puede lograrse utilizando métodos al parecer sencillos.

Por ejemplo, la mejor manera de llevar el control periódico del peso del niño, para vigilar su salud, crecimiento y nutrición, consiste en utilizar un diagrama de crecimiento, como el diagrama del "camino de la salud".

En la época que vivimos, lo dramático atrae los titulares y satura las ondas de radio y televisión, la amplia gama de desnutrición infantil y sus problemas conexos justifica, por cierto, igual atención por parte de la opinión pública, particularmente a la luz de las innovaciones de la "era espacial", como la fortificación con aminoácidos y los alimentos proteicos sintéticos, que están contribuyendo a evitar los numerosos efectos perniciosos de la deficiencia nutricional. Sin embargo, por importantes que sean estos adelantos y por mucha atención que se le de, en la mayoría de los casos pertenecen a la periferia de la necesidad fundamental que consiste en adaptar los conocimientos científicos existentes a la ecología y re-

cursos de las distintas regiones. Con todo, aunque normalmente no se pregona, en esta materia también se está progresando ahora que tardíamente se toma conciencia de que lo que se necesita son servicios de higiene, y se están ensayando nuevos métodos experimentales. Por tal razón Mosqueira, F. G. dice:

" Las doctrinas erróneas de la ciencia necesitan cincuenta años para ser sustituidas por nuevos conocimientos. Para ello, no solo se tienen que morir los viejos profesores, sino también -- sus propios alumnos ". (4)

CONCEPTUALIZACION DE LA NUTRICION.

Como puede definirse la nutrición?

Si la definimos como " un estado de seres vivos ", diremos que un organismo adulto bien nutrido vive en estado de equilibrio, su gasto energético y plasmático es repuesto con regularidad y en cantidad suficiente para que mantenga reservas que en momentos de "stress", o de mayor desgaste, le permitan seguir cumpliendo sus funciones eficientemente. En el niño el organismo se mantiene en balance positivo debido a su crecimiento.

(4) Mosqueira, F.G. Antología y Anexo. El Método Experimental en la Enseñanza de las Ciencias Naturales, UPN.SEP, México 1988, p. 187.

Si se le define como proceso, diremos, al igual que el Dr. Pedro Escudero que :

"La nutrición es un conjunto de funciones armonicas y solidarias entre si, que tienen por objeto-mantener la integridad de la materia y conservar-la vida". (5)

La nutrición en general puede entenderse como un proceso, es decir, aquel por medio del cual el ser vivo incorpora alimentos a su organismo.

La buena nutrición implica por lo tanto, que el individuo tenga una vida plena, que sea activo en su producción física, mental y biológica, manteniendo el organismo en las mejores condiciones posibles.

Una alimentación deficiente en calidad y cantidad de nutrientes, puede conducir a trastornos graves (anemia, toxicosis) y lo más importante, podrá acaso repercutir en el aprendizaje de nuestros alumnos?

Sin embargo, ya es tiempo de que el individuo conozca la estrecha relación que existe entre su forma de vivir, y en especial, entre su forma de alimentación y, lo que es mejor, su salud.

(5) Icaza J. Susana y Moisés Behar - Nutrición. México 1987, p. 3.

LA EDUCACION ALIMENTICIA COMO NECESIDAD PRIMARIA

La educación alimenticia primaria - arte ciencia en si misma, según Leverton debe comenzar apenas recién nacido el niño, "Así como aprende a caminar y a hablar", afirma Escudero "Debe aprender a comer".

Lamentablemente, no siempre los padres pueden educar bien en materia de alimentación porque muchos de ellos ignoran las reglas fundamentales de una buena dieta y solo pueden enseñar aquello que han aprendido de sus mayores.

De acuerdo con Burton:

"La educación en materia de nutrición es igualmente esencial para corregir informaciones erróneas como lo es para transmitir informaciones -- fidedignas ". (6)

Se considera que la educación alimenticia debe integrar todos los programas de educación, sin limitaciones impuestas por nivel cultural, económico o geográfico alguno.

(6) FAO, Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación. Educación Alimentaria en la Escuela Primaria, México 1989, p. 10.

En el programa de educación primaria vigente y en los libros de texto de Ciencias Naturales se incluyen contenidos relacionados con la salud mediante los cuales se tratan algunos temas de nutrición.

Para ello, Han sido reformulados en guías didácticas destinadas a cada grado escolar. Su propósito es vincular el conocimiento de la formación de hábitos y actitudes preventivas en beneficio de los niños, sus familias y las comunidades donde habitan. Se espera promover una mayor valoración del bienestar físico y mental y desarrollar una verdadera cultura de la salud.

No se cree que los problemas de nutrición son privativos de determinados grupos humanos. Aceptamos que son diversos, pero que existen en todas partes.

LA ENSEÑANZA DESDE UN ENFOQUE NUTRICIONAL.

Se ha repetido muchas veces que la enseñanza de la alimentación debe concebirse teniendo en cuenta las mismas reglas para la enseñanza de cualquier otra materia, y esto es cierto cuando dicha enseñanza se inicia a partir de cero, pero cuando se comienza a partir de acciones ya iniciadas, los problemas didácticos son otros. Haciendo incapié que uno de los problemas mas importantes es la seguridad emocional que el niño adquiere durante el primer año de vida, la cual trasciende para el resto de la vida. Ya que en la primera infancia predomina el crecimiento sobre el desarrollo.

Por ello se dice que la niñez es un período de adaptación, crecimiento y desarrollo de las funciones de nutrición.

Enseñar las primeras letras a un niño que jamás las ha conocido es mucho más fácil para el maestro que enseñar al mismo, una serie de normas alimenticias que puedan estar de acuerdo o no con lo que el niño está habituado a hacer.

"La escuela, como grupo humano, despierta en el niño con patrones alimenticios bien desarrollados, nuevos incentivos que coadyuven al proceso educativo. El deseo de imitar a los demás niños o hasta de superarlos en sus experiencias alimenticias, contribuyen en gran manera al cambio de actitudes y de hábitos de los escolares" (7).

Esto es, el maestro tiene la necesidad de equilibrar esa primera fuerza poderosa, debe buscar la manera de convertir la enseñanza periódica, esporádica en un hecho permanente y continuado, y por ello debe recurrir a una metodología específica y bien planeada. La enseñanza de la alimentación no puede quedar relegada dos horas por semana sino mantenerse a todo lo largo del plan de estudios y reforzarla siempre que sea posible.

(7) FAO. Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la alimentación. Educación Alimentaria en la Escuela primaria, México, 1989, p.14.

Para que el niño tenga energía y su cuerpo funcione y se desarrolle bien necesita comer diferentes alimentos. Los alimentos están formados por varias sustancias: las proteínas les permiten crecer, desarrollarse y reponer las partes del cuerpo que se desgastan; las harinas, los azúcares y las grasas dan energía para trabajar bien; los minerales y las vitaminas le fortalecen.

La paulatina introducción de alimentos además de la leche, se llama ablactación, y con ella se establecen los hábitos nutricionales del niño, determinantes para toda la vida.

LOS INTERESES DEL NIÑO EN LA NUTRICION ESCOLAR

Cualquiera que sea la metodología y la dinámica de la enseñanza, no hay duda que los propios intereses del niño son los que deben guiarla. Durante mucho tiempo se ha apelado a la relación que existe entre la alimentación y la salud, para motivar el cambio de actitudes y hábitos alimenticios de los escolares.

Descubiertos los intereses, comenzará el verdadero proceso de enseñanza aprendizaje. El maestro tiene en sus manos un material moldeable, el niño y un grupo de "herramientas" que serán de gran utilidad o inútiles, según la habilidad que tenga para usarlas. En general se cuenta con un plan de estudios que se le entregan como orientación pero lo suficiente flexible para adaptarlo a las circunstancias.

Otra actividad importante de la enseñanza de la ali-

mentación en la escuela primaria es aquella que define Rees y Conefay " Como el laboratorio de educación alimenticia ".

Los programas de alimentación escolar que se iniciaron hace mas de una centuria en los países de mayor desarrollo industrial tuvieron generalmente, el objetivo de proporcionar a los escolares una refacción o merienda que les permitiera completar la deficiente alimentación que recibían en el hogar y ofrecerles una comida que sirviera de desayuno a aquellos que no habían tomado en su casa.

El objetivo de los programas de alimentación complementaria escolar ha experimentado a través de los años modificaciones fundamentales.

PLAN DE ALIMENTACION NUTRICIONAL FAMILIAR.

- Alimentación Familiar.
- Para nutrirse adecuadamente, el organismo necesita ingerir alimentos que contengan proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales.
- La dieta es el conjunto de alimentos que se acostumbra consumir. Debe incluir alimentos que contengan todos los nutrientes requeridos.
- Una dieta familiar balanceada es aquella en que los nutrientes básicos guardan el equilibrio necesario para que los organismos de todos los miembros de la familia-

realicen normalmente sus funciones.

- En la alimentación popular, es muy frecuente el consumo habitual de un solo alimento, el frijol y el maíz.
- Este es un problema presente aun en aquellas familias que tienen facilidad para obtener alimentos similares, por un precio mas o menos parecido, como lentejas o garbanzos en lugar de frijol, y avena o trigo en sustitución del maíz.
- La combinación de los alimentos enriquece el valor nutritivo de la dieta, lo cual disminuye las carencias ocasionadas por una dieta pobre y monotoná.
- Es muy importante el logro de una dieta balanceada en el consumo diario de alimentos de cada persona para garantizar una adecuada nutrición.
- Pero además, dentro de la familia deberan distribuirse los alimentos y los nutrientes que contienen, de acuerdo a las necesidades de cada miembro, dependiendo de su edad.
- Con este fin, es conveniente hacer una "extensión" de las proteínas animales, que consiste en mezclar alimentos proteicos de origen animal con alimentos proteicos de origen vegetal.
- Con esta combinación se logra: Distribuir proporcionalmente las proteínas de origen animal, que son las de mejor calidad, entre todos los miembros de la familia.

- Mejorar el valor nutritivo de las proteínas de origen vegetal, al combinarlas con las proteínas de origen animal.

ALGUNOS PROBLEMAS EN LA INTERPRETACION DE LA ASOCIACION ENTRE DESNUTRICION, DESARROLLO MENTAL, CONDUCTA Y APRENDIZAJE.

Entre los muchos factores del ambiente del niño, la nutrición ha sido aceptada casi como un prerrequisito para el crecimiento y desarrollo óptimo. Actualmente nadie niega que la ingestión de una dieta adecuada en cantidad y calidad es un factor relevante en la vida del hombre desde su concepción hasta su muerte. Según algunos autores como Shapiro y Gerke afirman que :

"El niño a medida que va almacenando experiencia, adquiere un número cada vez mayor de modelos que es capaz de comprender. Dichos modelos representan un diseño acumulativo de todas sus acciones--similares; al mismo tiempo, son también un indicio de los posibles tipos de acción en el futuro"
(8).

(8) Vigotski L.S. El lenguaje en la Escuela, Antología, UPN. SEP. México, 1985, p. 33.

La nutrición es quizá el factor más ubicuo que afecta el crecimiento, la salud y el desarrollo.

Aunque como ya se hizo notar las relaciones entre la nutrición y el desarrollo de los niños no son novedad, solo hasta en años recientes se ha enfocado la investigación en forma persistente hacia la posibilidad de que la desnutrición en la vida temprana puede contribuir a un funcionamiento subóptimo y a problema de aprendizaje, en edades posteriores.

Para entender la desnutrición se requiere de una trama ecológica de referencia en la cual los aspectos sociales, psicológicos y culturales de la conducta humana sean apropiadamente relacionados con el ambiente físico en el que vive el hombre. De ahí que Kluckhahn señala la transición de una influencia a otra de la siguiente manera:

"El niño muy pequeño recibe el impacto de su subcultura, porque en esta etapa la familia es el -- agente psicológico. Mediante sus procedimientos -- de socialización, la familia impone al niño en -- evolución su estilo de vida, un estilo de vida -- común al grupo social al que la familia pertenece y al barrio en el cual vive". (9)

(9) Taba Hilda. Grupo Escolar. Antología , UPN.SEP. México, 1985, p. 130.

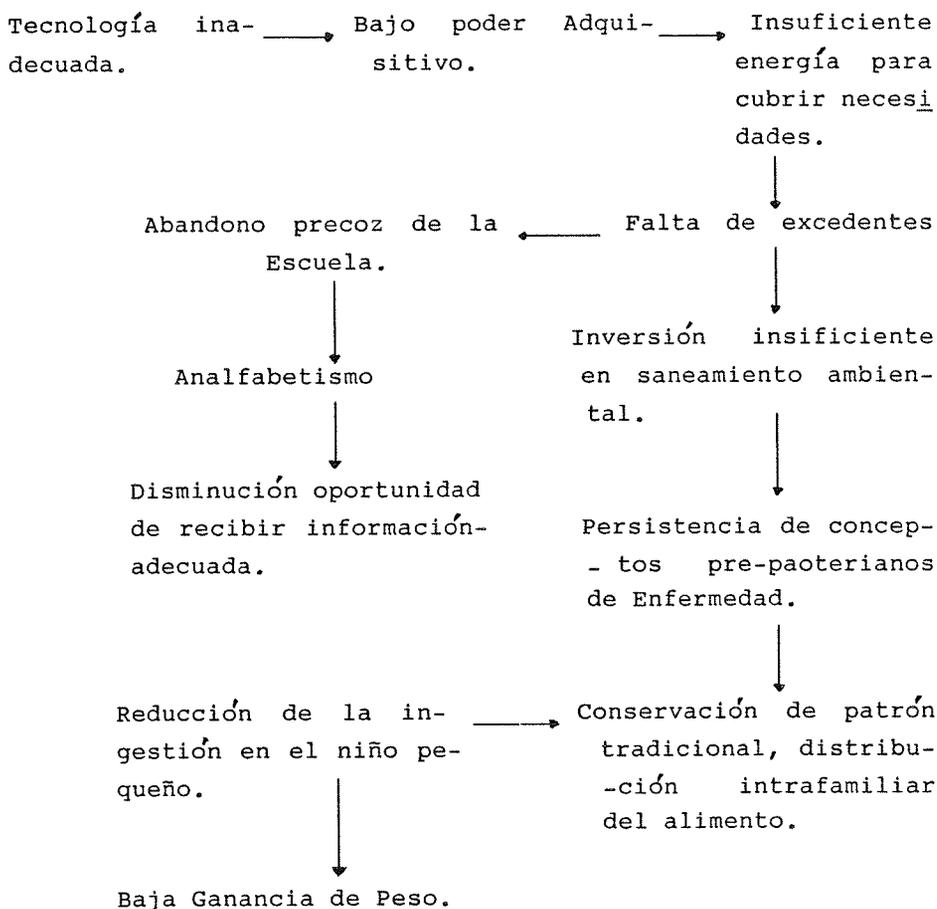
Por otro lado otros autores como Jean Piaget e Hilda Taba mencionan que la socialización básica del niño ocurre en su primera infancia y en el seno de la familia, se ha insistido mucho sobre la importancia de las practicas del entrenamiento del niño en la formación de su personalidad y de las costumbres básicas del aprendizaje. Este punto de vista es aceptado por la mayoría de los antropólogos culturales y especialmente por los de orientación Freudiana.

Dentro del contexto de los problemas que hay que resolver para poder interpretar la asociación entre desnutrición, desarrollo mental, conducta y aprendizaje, conviene recordar que los resultados que se obtienen al aplicar pruebas psicológicas globales en la infancia tienen un valor predictivo pobre o nulo para edades posteriores inmediatas.

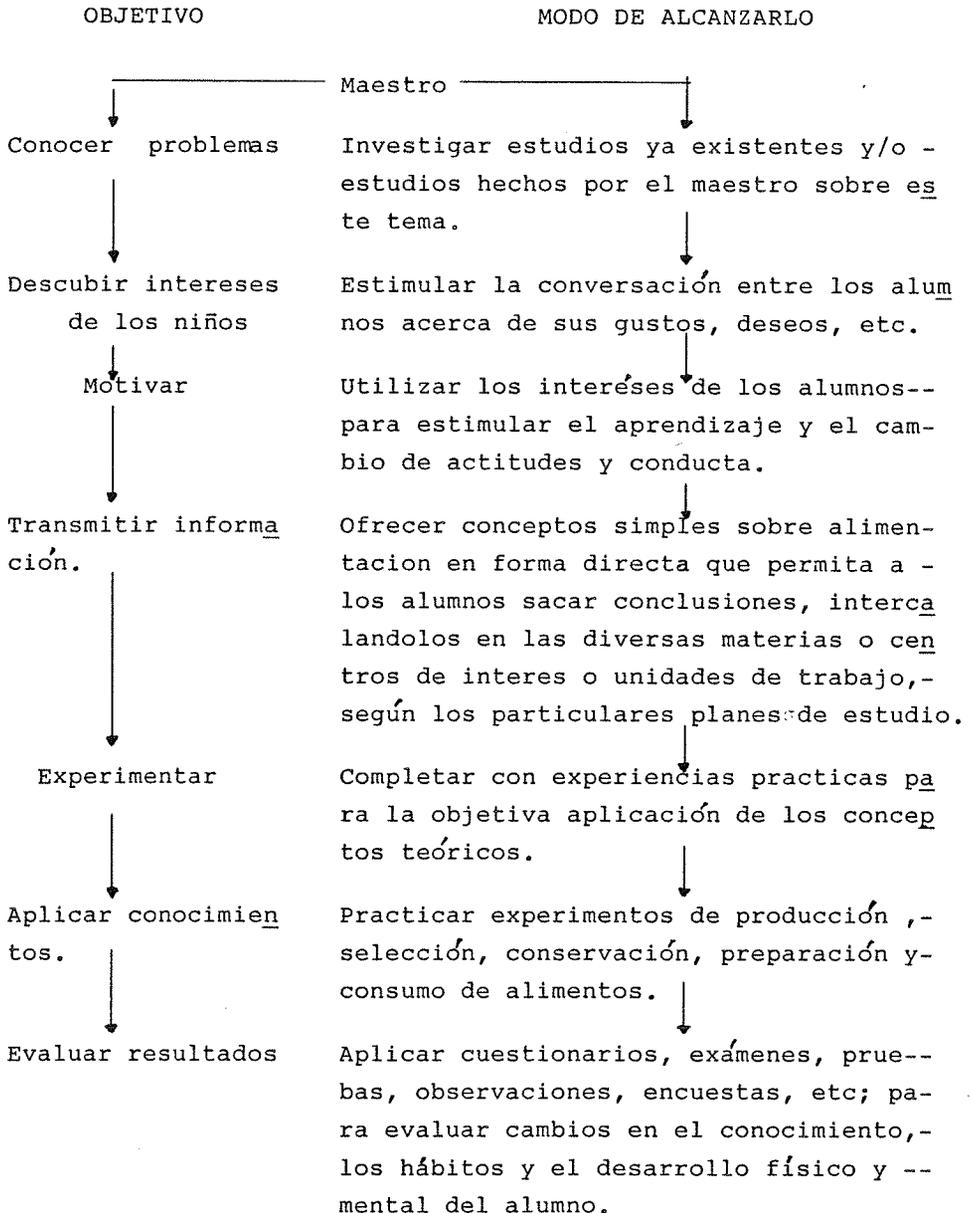
Sin embargo cuando se correlacionan los cocientes intelectuales obtenidos en edades un poco mayores, por ejemplo en el año y medio y los dos años y medio de edad, con los cocientes obtenidos entre los ocho y dieciocho años de edad, el valor predictivo aumenta considerablemente.

Como puede verse en el cuadro 1.1. en una sociedad donde la aplicación de la tecnología moderna es mínima o no existe, un gran sector de la población tendrá bajo poder adquisitivo como resultado directo de un ingreso limitado.

Cuadro 1.1. Interrelación entre factores Biosociales y baja ganancia de peso por el Dr. Joaquín Cavrioto.



LA ENSEÑANZA DE LA ALIMENTACION EN LA ESCUELA



ASPECTO PSICOLOGICO, SOCIAL Y ECONOMICO

ASPECTO PSICOLOGICO.

Durante mucho tiempo los psicólogos definen el aprendizaje como un cambio de la capacidad o la conducta que es relativamente permanente y que no puede atribuirse simplemente al proceso de desarrollo. Diferenciando el aprendizaje de cambios momentaneos, señalando su permanencia, y de los cambios debidos al desarrollo o crecimiento.

En cada estudio de desarrollo, el organismo humano es el producto de su dotación genética individual y de la historia de su pasado ambiental. El ambiente del presente provee los estímulos inmediatos que determinan la conducta específica exhibida por el individuo en cada momento de su vida.

De esta manera, cada característica individual es el resultado de la combinación de influencias ambientales y condiciones genéticas. Este concepto no implica que las diferencias específicas entre grupos o entre individuos no pueden ser explicadas como debidas unicamente a factores genéticos o ambientales.

Aun los conductistas más radicales, estan de acuerdo en que las variables organicas, genéticas o adquiridas contribuyen a la conducta, dado que el ambiente no actua en el vacio y requiere de un organismo respondiente en término de cuyos efectos se expresa la efectividad del medio ambiente.

ASPECTO SOCIAL.

En el grupo de socialización el aprendizaje es siempre un acto social que se cumple ante la presencia real o simbólica de otros individuos. Debido a que la socialización básica del niño ocurre en su primera infancia y en el seno de la familia, se ha insistido mucho sobre la importancia de las prácticas del entrenamiento del niño en la formación de su personalidad y de las costumbres básicas del aprendizaje.

Los principios mas importantes del aprendizaje social son los siguientes :

1. Los antropólogos y los psicólogos sociales definen el aprendizaje mas ampliamente de lo que usualmente lo hacen los psicólogos educacionales y experimentales. Todo ser humano aprende las conductas que le exige su cultura. El aprendizaje se define como la manera en la cual un individuo adquiere conductas socialmente estandarizadas. Entre ellas se hallan no solo los modelos aprobados de conducta y de creencia, sino también el modo de pensar y los conceptos que orientan la percepción y la comprensión. Esta conducta que puede ser compartida tanto individual como culturalmente, presenta regularidades suficientes como para permitir la explicación, la interpretación y la investigación científica.

2. Los seres humanos tienen una potencialidad limitada para reaccionar y aprender. Nadie ha descubierto hasta-

ahora la dimensión de estas potencialidades. La capacidad real para aprender, sin embargo, esta limitada por las expectativas culturales, por los modelos de conducta que el medio social considera apropiados y por las propias expectativas y los esquemas de motivación inculcados por el entrenamiento de la socialización.

3. La conducta humana es, en su mayor parte, aprendida. El organismo lleva en si poco de la conducta no aprendida o heredada. El aprendizaje se produce por un impacto del ambiente social y por los controles sobre el ejercidos para modificar la conducta. Estos controles se practican a la luz de lo que se considera una personalidad ideal, la imagen que guía a los adultos para orientar la conducta de los niños.

4. Los seres humanos aprenden a comportarse, a pensar y asentir de diversas maneras que dependan de la cultura que los rodea. Incluso la especialización en ciertas habilidades puede estar condicionada por lo que la cultura circundante valora y estimula.

5. El proceso de aprendizaje es principalmente social. Las tendencias innatas de un individuo son modificadas, suprimidas o alentadas de acuerdo con las exigencias sociales que lo rodean, para producir medios estandarizados mediante las cuales satisfacer las necesidades primarias. Este es el proceso de socialización o el proceso por medio del cual un individuo hace suyas las exigencias de la cultura que lo rodea.

6. La socialización se lleva acabo a través de una variedad de agentes culturales, entre los cuales la familia es el más poderoso. Pero la escuela, el empleo y la religión continuan el proceso de socialización a lo largo de la vida, cuanto más falto de solidez o de continuidad sea el impacto de los diversos agentes de socialización, mayor sera la ansiedad que acompañe el aprendizaje social.

7. La mayor parte de la actividad humana es provocada por sistemas ocultos llamados motivos, que son impulsos secundarios superpuestos a los impulsos básicos universales. Estos impulsos secundarios estan culturalmente esquematizados y los acompañan sentimientos poderosos que, una vez establecidos, resultan bastante difíciles de cambiar.

ASPECTO ECONOMICO.

Las sociedades pre-industriales en las que se encuentran mas de las dos terceras partes de la población mundial, se caracterizan por la presencia de un gran sector de la población que no cuenta o tiene muy poco acceso sistematico a la tecnología moderna y al pensamiento científico. Tales segmentos sociales y económicos bajos, difieren de los otros en un gran número de variables ; tienden a tener pobre habitación, alta morbilidad y mortalidad, bajos niveles de educación formal y un apego profundo a patrones tradicionales e inadecuados de crianza.

En términos generales tienden a vivir en circunstancias poco favorables para el desarrollo de la competencia tecnológica y educacional. Dada las condiciones de las sociedades, el desarrollo cognositivo no se identifica como una herramienta activa y poderosa para el éxito individual. Lo que resulta mas notorio durante la infancia y los años preescolares.

En presencia de un bajo poder de compra, resultante directo de la escasa economía y de información objetiva, los padres se preocupan de las necesidades mas apremiantes de la existencia.

Problemas relacionados con la habitación, comida, el empleo, el transporte, las enfermedades, los conflictos familiares y la seguridad económica y física que tienen las más altas prioridades.

Dado que los factores mencionados se encuentran en diversos grados en diferentes comunidades y también varían entre familias de la misma comunidad, es posible identificar varios patrones de estilo de vida, nutrición, salud y tipo de cuidado del niño en los miembros poco privilegiados de la sociedad. El estudio del desarrollo del niño su conducta y su aprendizaje a través de un gradiente de desventajas, ha contribuido gradualmente a la evaluación de los efectos ambientales y genéticos sobre la inteligencia y el aprendizaje.

ESTRATEGIA METODOLOGICA

DIDACTICA

ESTRATEGIAS METODOLOGICAS EN EL AULA.

Enseñar al niño, que todo ser viviente necesita alimentarse adecuadamente para un buen desarrollo; es inducirlo al aprendizaje.

Pues si bien, aprender es toda aquella modificación del comportamiento del organismo que conduce a un rendimiento nuevo y mejor, y que hay que atribuir a estímulos ambientales. Así, dentro de la enseñanza puede entenderse como nuevo o mejor rendimiento a los objetivos didácticos propuestos.

Dichos objetivos serán llevados a cabo a la práctica, en el grupo que atiendo, en donde los alumnos viven a diario problemas de diferente índole. Existen algunos cuyo padre o madre los abandonó, otros son hijos de madre viciosa, los hay de madres solteras y otros tristemente son maltratados y explotados; a esto agregamos el grave problema existente de vandalismo y drogadicción.

No obstante es un grupo normal, ya que no es el único con este tipo de problemas, quizá los haya en peores condiciones. Sin embargo es aquí donde entra la capacidad del maestro para orientar la enseñanza del alumno hacia nuevos cambios de conducta.

ESTRATEGIAS DIDACTICAS.

Las actividades que se llevaron a cabo, a fin de orientar al alumno sobre la alimentación fueron :

1.- Dar a conocer a los niños la importancia que tiene la alimentación en el desarrollo integral del individuo.

I. Escuche la lectura realizada por el maestro de un cuento relacionado con la alimentación. La lectura se hace con la finalidad de motivar al alumno sobre la importancia que tiene el estar bien alimentado.

II. Reunidos en equipos comenten con sus compañeros sus propias experiencias sobre el tema. Es importante que una vez despertado el interés del alumno, este comente sus propias vivencias y formule sus hipótesis, que posteriormente vaya comprobando.

III. Escriban que pasaría si después de algunas horas de trabajo, juego deporte y no se consumen alimentos. Que pasa?

El niño una vez que elabora sus hipótesis puede comprobarlo, ya que por lo menos la mitad de mis alumnos no comen para venirse a la escuela.

IV. Registre una lista de alimentos que nutran nuestro organismo, pero a su vez que haya consumido, y otra de alimentos chatarra.

Todos sabemos que la función del maestro es la de-

orientar, por ello debemos dirigir al niño hacia el logro de nuestro objetivo.

V. Comente con sus maestros y compañeros sobre algunos alimentos que nutren a nuestro organismo y que son fáciles de adquirir a un menor precio.

El alumno es libre de expresar sus propios conocimientos y exponga sus conclusiones.

VI. Escuche una explicación del maestro sobre la importancia que tiene para nuestro organismo llevar una dieta balanceada, a un menor costo.

Con esta información se pretende que el alumno tenga un panorama mas amplio y forme un propio criterio.

VII. Discuta en base a experiencias personales que alimentos son accesibles de conseguir en su comunidad. Es necesario que el niño conozca lo que hay en su comunidad.

VIII. Reflexione y saque conclusiones.

2.- Orientar a padres de familia sobre la importancia que tiene la alimentación en el desarrollo del niño y sus repercusiones.

I. Escuche una explicación sobre la alimentación que debe tener el niño y cuales pueden ser las repercusiones por la falta de esta:

Con esta explicación se pretende que los padres de familia obtengan información sobre el tipo - -

- de alimentación que los niños deben tener.

- II. Comente con base a experiencias propias porque el niño debe de tener un régimen alimenticio. La actividad sugiere que los padres de familia conozcan que toda persona debe tomar alimentos que le nutran y comer a nuestras horas.
- III. Discuta que alimentos considera que nutren mas a sus hijos y cuales alimentos no.
Es importante que sepan que nuestro organismo para que este sano debe consumir alimentos que contengan elementos nutrientes (vitaminas, minerales, proteínas, etc.)
- IV. Observe algunas láminas que ilustren alimentos que debe consumir el niño y aquellos que debe evitar.
Aquí se pretende que conozca el valor nutritivo de los alimentos.
- V. Comente algunos problemas que tiene el niño cuando a éste no se le alimenta adecuadamente.
Se sugiere que el padre de familia llegue a la conclusión de como la alimentación tiene serias repercusiones en el desarrollo del niño, por lo tanto entorpece el aprendizaje.
- VI. Comente sobre la importancia que tiene la higiene en la alimentación y su conservación para una buena salud.
Es necesario que los padres de familia cuenten con la información completa, por beneficio de nuestros alumnos.

VII. Conteste un cuestionario sobre las costumbres alimenticias y lo que consume por semana.

3.- Concientizar a los alumnos de las diversas formas de preparar y adquirir alimentos de un alto valor nutritivo.

I. Cante la tradicional ronda infantil campanitas de oro "utilizando nombres de frutas y verduras". Se pretende que el niño escuche de sus compañeros nombre de algunas frutas y verduras que quizá muchos no conozcan.

II. Muestren los alimentos que trajeron al salón de clases y digan sus nombres.

III. Clasificar las frutas y verduras por su color y forma.

En esta actividad es necesario utilizar algunas técnicas de experimentación como:

VER. Los alumnos fijan la vista en los alimentos y los identifican.

OIR. Juegan a adivinar el nombre y lo mencionan en voz baja.

SABOREAR. Comprueban el sabor agradable, al probar sus alimentos. (Ver apéndice 4.)

IV. Mencione algunas formas que conozca de preparar los alimentos que consume.

Que los niños organizados por equipo se den cuenta de las diversas formas que existen para preparar alimentos que no sean de su agrado.

V. Discuta que alimentos consume en la escuela que le nutren y cuales no.

Con esta actividad, el alumno mediante comentarios, identifica que algunos alimentos nutrientes se venden en la cooperativa escolar.

VI. Escriba una lista de dichos alimentos y los mencione.

VII. Comente que alimentos son de fácil adquisición en su comunidad.

Se pretende que el niño haga una reflexión sobre el origen y la forma en que se adquieren dichos alimentos.

VIII. Concluya expresando que uno mismo puede sembrar pequeñas hortalizas, buscando la forma de adquirir algunos alimentos a un menor costo.

IX. Elabore un resumen sobre la alimentación que se recomienda llevar, e ilustrelo.

Se sugiere que el alumno elabore textos libres sobre el tema, así como dibujos con los que forme un pequeño rotafolio, que después exponga al grupo.

MATERIAL DIDACTICO.

La enseñanza de cualquier trabajo, asignatura o ciencia se lleva a cabo utilizando una serie de medios que facilitan el trabajo de enseñar y favorecen la posibilidad de aprender. Por lo que se considera que es el maestro el que debe elegir el material didáctico adecuado a las circunstancias y condiciones del medio, y lo que mas importa; que sean los propicios a las necesidades del niño, de bajo costo y que sepa utilizarlo.

De ahí que los principales materiales didácticos para la presente propuesta pedagógica sean los que no proporciona la propia naturaleza, pues será el niño el que observe, experimente, elabore hipótesis, investigue y compruebe. Solo bajo la orientación del maestro.

El profesor tiene la responsabilidad de conducir el proceso de enseñanza-aprendizaje, cuidando de organizar todos los elementos del mismo, de tal modo que faciliten el aprendizaje de cada uno de los alumnos, sin descuidar la interacción grupal, probada ya como elemento propiciador del éxito del proceso.

Se emplearon medios didácticos para estimular al alumno, solo aquellos que estan implicados en el aprendizaje pretendido.

Por lo que dentro de la extensa variedad de medios entre los que se encuentran los libros de texto que en este caso sirvieron de gran apoyo. Así mismo el niño tuvo que conseguir algunos alimentos del grupo I como; zanahorias, brocoli, espinacas, chayote, rabano, guanabana, durazno, ciruela, naranja, etc.

Otro medio empleado fue el medio ambiente, en donde se observó, se escuchó, se palpó, se experimentó y se comprobó.

El maestro consideró de utilidad un rotafolio referente al tema, por lo que este fué elaborado con material económico.

Esta comprobado que aunque exista la tecnología moderna, nunca dejaran de ser utiles materiales como la pizarra, el gis, hojas o cuadernos en donde el niño reporte algunos datos. Así como también algunas revistas y libros en donde este se documente.

REALIZACION DE LAS ACTIVIDADES MAESTRO-ALUMNO-GRUPO.

El maestro solo fungirá como un orientador en el trabajo; infundiéndole confianza al niño, siendo a su vez un conciliador de las conductas.

La tarea de los alumnos consistirá desde llevar lo necesario, realizar experimentos, buscar información cuando haya que hacerlo y sacar sus conclusiones.

Al niño compete la tarea de preguntar, sobre posibles dudas, buscar el apoyo de sus compañeros en los trabajos que se vayan a realizar por equipo.

CONDICIONES DE APLICACION.

Esta propuesta deberá aplicarse en un ambiente propicio para el trabajo, ya que se requiere apoyo de nuestras autoridades hacia las actividades que tanto alumno como maestro tengan que realizar.

A los alumnos se les dejará en completa libertad de expresar lo que el quiera y de organizarse en equipos con quien el se sienta mejor.

Pues las actividades deberán realizarlas únicamente los niños, el maestro solamente guía.

Una vez integrados en equipos, unos se encargarán de registrar la información, otros elaboran sus hipótesis y serán todos los que participen en la construcción del conocimiento.

HACIA UN CONCEPTO DE EVALUACION DEL APRENDIZAJE.

La evaluación referida al campo de la educación, tiene como objeto de estudio diversos aspectos: el sistema educativo considerando en su totalidad, los sistemas de la administración escolar, el cumplimiento de las políticas educacionales; la calidad de los servicios en materia educativa, el manejo y la aplicación de los recursos humanos, los sistemas de control y evaluación administrativa y financiera, etc.

El significado de evaluación se expresa así mismo de la siguiente manera :

"Apreciar, estimar y juzgar cualitativamente y -
cuantitativamente un hecho, persona o cosa, de -
acuerdo con un patrón previamente determinado".

(11).

(11) Tomado de Evaluación del Aprendizaje en la Educación Primaria, Gobierno del Estado de Jalisco, D.E.P. 1986, p. 17.

PRINCIPIOS GENERALES DE LA EVALUACION DEL APRENDIZAJE

INCLUSION. La evaluación es un proceso implícito a la función educativa, esta presente en sus distintas fases, en la totalidad de las acciones de enseñanza-aprendizaje, y su trascendencia rebasa la mera acción de calificar y adjudicar notas de alumno.

INTEGRIDAD. Atiende a todas las manifestaciones de la conducta del alumno, a todos los rasgos de su personalidad, la evaluación del aprendizaje se ejercita como comprobación cuantitativa de los conocimientos susceptibles de dominio por parte del escolar.

SISTEMATIZACION Y CONTINUIDAD. Deviene de un proceso continuo porque su acción no se detiene, ni sus resultados se logran aisladamente, su acción se sucede permanente en el quehacer educativo; así la evaluación se manifiesta como un elemento indisoluble del proceso de formación del alumno.

OBJETIVIDAD. La evaluación del aprendizaje debe partir del conocimiento de hechos reales o evidencias; tiende a controlar la intervención de factores emotivos o puntos de vista parciales.

TOTALIDAD. La evaluación se ocupa de la suma total de elementos y factores que participan en el proceso enseñanza-

aprendizaje; incluyen componentes metodológicos como: planes de estudio, métodos de enseñanza, técnicas, procedimientos de conducción, etc.

PARTICIPACION. Por un principio de participación se involucra en el proceso evaluativo a los maestros, instituciones, sistema, padres de familia y sobre todo, por sus efectos formativos, se promueve la participación del alumno mediante actividades de autoevaluación.

RETROALIMENTACION. La información que se obtiene mediante el empleo de técnicas e instrumentos de evaluación, suministra el maestro datos que deben ser utilizados para ejecutar la planificación mediata o inmediata de la actividad educativa.

ADECUACION. La selección, diseño, elaboración y aplicación de recursos para la evaluación del aprendizaje, deben corresponder a los objetivos educacionales contenidos en los programas de educación primaria, y a las actividades conducentes realizadas en el proceso enseñanza-aprendizaje.

RECOMENDACIONES GENERALES PARA LA EVALUACION DEL APRENDIZAJE.

- 1.- Es primordial la identificación clara y precisa de los objetivos y resultados del aprendizaje que se pretende evaluar.

- 2.- Es indispensable en un proceso de evaluación integral, emplear técnicas e instrumentos apropiados a las finalidades que determinan su utilización.
- 3.- Es evidente que toda técnica o instrumento de evaluación tiene en su estructura, aplicación y resultados; limitaciones intrínsecas que deben ser ponderadas por quien la aplica.
- 4.- Es importante subrayar que la evaluación del aprendizaje constituye un medio que busca un fin, pero en la responsabilidad docente no puede concebirse como un fin en sí misma.
- 5.- Es necesario que las actividades de evaluación del aprendizaje tengan como referencia el contexto mismo del proceso enseñanza-aprendizaje y atienda la participación total del alumno.

FORMAS DE EVALUACION DE LA PROPUESTA

En cuanto a las formas de evaluación que se llevaron a cabo, podemos decir que estas se realizaron continuamente durante el período escolar. El éxito del curso pudo ser evaluado a través de algunas observaciones registradas durante ese mismo período escolar en relación con los hábitos alimenticios.

La observación fué utilizada como una técnica básica para la evaluación del aprendizaje escolar, en la que se llevó un registro de datos obtenidos que a su vez fueron complementando la historia alimenticia de los alumnos.

En lo que concierne a la evaluación sobre registros anecdóticos, se evaluaron los cambios físicos, aunque esta fue una tarea compleja, pues en ella se fueron registrando el peso y la talla de los alumnos, que pudo ofrecerme una somera aplicación del cambio físico. (Ver tabla de talla y peso).

En este registro anecdótico también se registraron el índice de asistencia escolar, así como el de ausencias por enfermedad.

Por otro lado otra forma de evaluación que se llevó a cabo en esta propuesta, fué el cuestionario; el cual me sirvió de guía sobre los hábitos alimenticios de la familia. (Ver apéndice 5.)

De igual forma que se realizan los tipos de exámenes en otras materias, también se aplicaron exámenes orales y escritos acerca de temas alucivos a la nutrición.

TABLA DE
TALLA Y PESO EN NIÑOS

EDAD	P E S O Kilos		T A L L A cm.	
	MUJER PROM.	HOMBRE PROM.	MUJER PROM.	HOMBRE PROM.
AL NACER	3.220	3.400	49.5	50.7
1 mes	3.900	4.200	53.3	54.2
2 meses	4.725	5.115	56.4	57.8
3 meses	5.585	5.970	59.4	60.8
4 meses	6.210	6.650	62.0	63.5
5 meses	6.810	7.235	64.1	66.0
6 mese	7.340	7.750	66.0	67.9
7 meses	7.800	8.200	67.8	69.4
8 meses	8.190	8.600	69.4	70.8
9 meses	8.600	9.000	70.7	72.1
10 meses	8.950	9.390	72.0	73.6
11 meses	9.250	9.700	73.2	74.7
12 meses	9.600	10.000	74.4	76.0
15 meses	10.400	10.725	77.5	79.0
18 meses	11.080	11.400	80.6	82.1
21 meses	11.725	12.000	83.3	84.8
2 años	12.280	12.550	85.7	87.0
3 años	14.250	14.560	94.1	95.1
4 años	16.240	16.490	101.2	101.6
5 años	18.250	18.460	107.3	107.5
6 años	20.330	20.670	113.2	113.5
7 años	22.625	23.140	118.9	119.2
8 años	25.350	25.720	124.6	125.0
9 años	28.340	28.700	130.4	130.1
10 años	32.070	31.850	136.1	135.3
11 años	37.300	35.375	142.6	140.3
12 años	44.150	39.775	149.0	145.8

FUENTE : Somatometría Pediátrica Arch. Inv.

LOS PLANES VIGENTES DE NUTRICION Y LA REALIDAD ESCOLAR

Esta comprobado que hay un buen número de escuelas que cuentan con todos los planes de enseñanza de la alimentación integrando las materias o las unidades de trabajo en que se divide el plan, y ciertamente que son pocas las escuelas que llevan a cabo estos planes, debido a que el docente no tiene la información necesaria en esta materia, o simplemente son aplicados de manera rutinaria y quizá carezca de un objetivo educativo, por falta de motivación adecuada.

Por tal motivo el adiestramiento y la motivación de los maestros es una de las condiciones indispensables para lograr los objetivos de enseñanza.

A las personas encargadas de redactar los planes de estudio sobre nutrición, deben tomar en cuenta que estos deben de ser actualizados, planteándonos:

Cual es el objetivo de la educación alimenticia en la educación primaria ?

Me permití profundizar un poco en esto, ya que efectivamente si no se lleva una meta o un fin de lo que se proponen estos planes, fracasarán.

Así como la presente propuesta tiene un objetivo primordial que es el de promover la formación de buenos hábitos alimenticios, aunque los objetivos generales y específicos difieren fundamentalmente según los problemas de nutrición existentes, la disposición real y potencial de alimentos y las características económicas, sociales y culturales de la comunidad.

De tal manera que la redacción del plan de estudios no plantea un problema solamente en lo que concierne a nutrición. Es un problema general.

En el siguiente párrafo, transcrito del informe de la conferencia sobre la niñez y la juventud en la planificación y el desarrollo nacional, aplicable a todas las regiones, expresa claramente el problema que plantea un plan de estudios que no es acorde, o desvinculado de la realización y que dice:

"El plan de estudios y los métodos de enseñanza - que no guardan relación con las necesidades psicológicas, sociales y económicas del niño, - - constituyen una de las causas del reducido número que se inscribe en las escuelas de ciertas zonas- y el abandono prematuro de las aulas de aquellos- que se han inscrito". (10)

(10) FAO. Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación, Educación Alimentaria en la Escuela Primaria, México 1979, p. 68.

RELACION DE LA PROPUESTA CON LA ENSEÑANZA APRENDIZAJE
DE OTRAS ASIGNATURAS Y EN OTROS GRADOS

Actualmente la educación ha tomado un auge importante en la vida del hombre, buscando nuevas técnicas, estrategias y métodos que mejoren los resultados en el proceso enseñanza-aprendizaje.

Razón por lo que en las últimas fechas se está invitando al docente para participar en la elaboración de propuestas pedagógicas a través de las cuales se busque la solución a problemas surgidos en dicho proceso.

Es preciso aclarar que en la presente propuesta no solo interesa adquirir conocimientos, sino lo que es más importante, hasta que punto esos conocimientos inducen a un cambio de actitudes y de hábitos que conllevan a la enseñanza-aprendizaje no solo de las Ciencias Naturales, sino en las ocho asignaturas que se llevan en la educación primaria. (Ver apéndice 3.)

En relación con español, uno de los propósitos es que el niño aprenda a aplicar estrategias adecuadas para la redacción de textos de diversa naturaleza y que persiguen diversos propósitos.

Si nos referimos a la construcción del conocimiento-

matemático el niño lo valora y lo hace suyo un instrumento que le ayuda a reconocer, plantear y resolver problemas en diversos contextos de su interés.

Mientras que en la historia se le da un valor formativo no solo como elemento cultural que favorece la organización de otros conocimientos, sino también como factor que contribuye a la adquisición de valores éticos personales y de convivencia social.

En el caso de la Geografía, debe destacarse la conveniencia de una vinculación estrecha con las Ciencias Naturales, en particular en las temáticas de Biología y Ecología; con la Historia en relación con los procesos de cambio de la asociación del hombre y su ambiente. Así pues en esta área se debe integrar la adquisición de conocimientos, el desarrollo de destrezas específicas y la incorporación de actitudes y valores relativos al medio geográfico.

La educación cívica plantea el proceso a través del cual se promueve el conocimiento y la comprensión del conjunto de normas que regulan la vida social y la formación de valores y actitudes que permiten al individuo a integrarse a la sociedad y a participar en su mejoramiento.

Esta asignatura no debe limitarse a un tiempo específico; ya que por su misma naturaleza se relaciona fa-

cilmente, con las otras asignaturas me refiero a la educación artística: que desarrolla la actividad y la capacidad de expresión del niño mediante el conocimiento y la utilización de recursos de las distintas formas artísticas.

En cuanto a la Educación Física esta contribuye al desarrollo armónico del educando a través de la práctica de actividades que favorecen el crecimiento sano del organismo.

Se considero necesario destacar la relación que esta propuesta pedagógica tiene con la enseñanza aprendizaje de otras asignaturas y en los diferentes grados de educación primaria a fin de orientar al maestro de que la formación formal del individuo tiene un carácter global.

R E S U L T A D O S

RESULTADOS OBTENIDOS EN LA APLICACION DE LA
PROPUESTA PEDAGOGICA

Ciertamente la prevención de la desnutrición de los niños de edad escolar, es una cuestión compleja que varía de una parte del mundo a otra. Puede relacionarse con el mejoramiento del nivel económico de vida, la educación familiar, la disponibilidad de alimentos y muchos otros aspectos de la vida.

Teniendo presente lo anterior una experiencia interesante son los resultados positivos que se obtuvieron en la aplicación de la propuesta pedagógica que se llevo a cabo en la escuela GREGORIO TORRES QUINTERO durante el ciclo escolar 94 - 95 en el grupo de cuarto grado, realizando una investigación Prospectiva, longitudinal y descriptiva sobre el tema de la desnutrición.

Motivo que despertó el interés de algunos de mis compañeros, considerandolo relevante en la tarea educativa. Por lo que espero que en la presente propuesta pedagógica lleve el mensaje y a su vez oriente y guie no solo a mis compañeros de escuela, sino a todos los docentes, padres de familia y alumnos sobre la importancia que tiene para todo individuo llevar una alimentación adecuada.

Por lo anterior expuesto me dí cuenta a lo largo -

del ciclo escolar, que 12 niños no llevan una alimentación balanceada (26.6 %), mientras que 33 (73.3 %) si presentan una alimentación balanceada.

Para tener una idea más clara y precisa de los resultados obtenidos en porcentaje observe la Tabla 1.

T A B L A I

ALIMENTACION	No. DE ALUMNOS	%
BALANCEADA	33	73.3
NO BALANCEADA	12	26.6
T O T A L	45	100.0

Uno de los factores que influyen en este problema; es la economía de la familia, que más de las ocasiones proporciona una alimentación restringida; más aun cuando dichas familias son numerosas (Tabla 2).

De tal manera, que el éxito del curso pudo ser evaluado a través de algunas observaciones restringidas durante el ciclo escolar en relación con los hábitos alimenticios.

Es bien sabido que formar un hábito no es tarea fácil para el docente y que solo se logra a través de la-

constancia. Aquí se tomó en cuenta que los hábitos que el niño tiene influyen más que los recursos de que dispone la familia (Tabla III).

T A B L A II

No. DE PERSONAS POR FAMILIA	No. DE FAMILIA	%
4 - 5	10	22.2
6 - 7	12	26.6
8 - 9	12	26.6
10 - 11	6	13.3
12 - 15	4	8.8
T O T A L	44	100.0

T A B L A III

HABITOS	No. DE ALUMNOS	%
Comen antes de ir a la escuela	32	71.1
No comen antes de ir a la es-- cuela.	13	28.8
T O T A L	45	100.0

Además de esta propuesta también se comprobó mediante la degustación de algunas verduras y frutas, que varios niños no las consumían, aquellos que están bajos de peso, talla o que son de los niños más atrasados en cuestión de aprendizaje.

Al consultar la tabla de talla y peso en niños, según el Dr. Rafael Ramos Galvan; se encontró que 21 alumnos (46.6 %) presentaban peso y talla normal; 11 alumnos (24.4%) con peso alto; y 12 alumnos (26.6 %) presentaban peso bajo. Tabla IV.

T A B L A IV

EDAD DE ALUMNOS	CLASIFICACION		
	ALTO EN PESO	NORMAL	BAJO EN PESO
8			1
9	9	10	8
10	2	9	
11		3	1
12			2
TOTAL	11	22	12

Sin embargo, se buscaron las estrategias necesarias, para que dicha experimentación se repitiera con alimentos preparados de manera diferente, y se encontró que les -

había agradado el sabor diferente de dichos alimentos. Observando que el alimento que más se consume son las legumbres en los 45 alumnos; seguido de las pastas en 39 alumnos, concluyendo con esto que la dieta básica del mexicano es frijol y tortilla (Tabla V).

T A B L A V

CONSUMO DIARIO DE ALIMENTOS	
ALIMENTO	No. DE ALUMNOS
Legumbres	45
Frutas	45
Leche	41
Harinas	39
Verduras	37
Pollo	37
Carne	36
Pescado	24

Por otro lado los resultados que arrojaron los cuestionarios que contestaron los padres de familia fueron satisfactorios porque en ellos se pretendió recabar información, a fin de tener un panorama más amplio del tema. De tal forma que dicha información me sirviera de apoyo a la orientación que se dió a padres de familia y a la vez motivar a mis alumnos a un cambio de actitudes y de hábitos en pro de una buena alimentación.

Por último cabe mencionar que las evaluaciones que se hicieron en la última actividad en donde el niño desarrolló un tema libre, los resultados fueron muy satisfactorios. Ver los escritos realizados por algunos alumnos en el apendice de esta propuesta.

SUGERENCIAS

Tomando en cuenta la situación Política, Social, pero sobre todo Económica, por la que atravieza nuestro país, se sugiere que:

Se implementen los programas sobre la Educación Alimenticia en todas las escuelas del país, que proporcionen al docente padre de familia y niños, información sobre la importancia que tiene la alimentacion en el desarrollo del individuo.

Existen Mayor número de dependencias como el Desarrollo Integral para la Familia, Organización de la Nutrición Infantil, que realmente proporcionan ayuda a todos aquellos que la requieren por este tipo de problemas, sobre todo si se trata de zonas rurales, marginadas y de bajo desarrollo, teniendo en cuenta lo que se menciona anteriormente que " El hambre destruye la inteligencia ".

CONCLUSIONES

Antes que nada quiero hacer hincapié sobre la inquietud que me llevó a realizar este trabajo enfocado al tema alimenticio que verdaderamente afecta a mis alumnos y que repercute en el rendimiento escolar, y al que los docentes concedemos tan poca importancia; llevandome a las siguientes conclusiones:

1. La extrema pobreza que existe en comunidades marginadas o de bajo desarrollo económico son un marco propio de la deficiente alimentación que encontramos en niños escolares, siendo esto un factor que determina el progreso y la formación del individuo.
2. La escuela como formadora debe crear y fomentar hábitos que coadyuvan la buena alimentación del individuo, ya que se considera que éstos están por encima de los propios recursos de que dispone la familia.
3. Considero que la nutrición es uno de los factores más relevantes que afecta el crecimiento y por ende nuestra salud y desarrollo, repercutiendo de manera total en la conducta de todo individuo.
4. La información con que cuentan los padres de familia sobre educación alimenticia es necesaria e indispensable para formar hábitos alimenticios en sus hijos.
5. Así mismo corresponde al maestro proporcionar información a sus alumnos sobre dicho tema, creando conciencia de-

las repercusiones que puede producir una mala alimentación.

6. Por otro lado es importante destacar que la salud es primordial en el ser humano, ya que contribuye a lograr el bienestar físico, mental y social.
7. La participación de autoridades inmediatas, así como la de padres de familia en una problemática como ésta es cien por ciento indispensable para un máximo aprovechamiento.
8. Además de que los planes y programas vigentes sobre nutrición no se llevan a cabo en su totalidad, debido a la poca importancia que los docentes consideramos al factor nutricional.
9. El tiempo; nuestro principal enemigo, ya que este no alcanza para cubrir dichos programas alimenticios.
10. En cuanto a los materiales didácticos se debe tener presente la importancia que tienen éstos, ya que además de facilitar el trabajo de enseñar, favorecen la posibilidad de aprender.
11. La presente propuesta pedagógica destaca la conveniencia de una vinculación estrecha con las demás asignaturas; es decir, el conocimiento que de esta emane se puede integrar a la adquisición de conocimientos de cualquier asignatura, en cualquiera de los diferentes grados de educación primaria, a fin de orientar al docente del carácter global de la formación del individuo.

12. Finalmente se muestran algunas tablas de resultados obtenidos sobre investigación alimenticia, obtenidos durante la aplicación de dicha propuesta las cuales arrojaron resultados positivos que me permitieron tener mayor información sobre lo deseado.

BIBLIOGRAFIA

- 1.- ASCHERSLEBEN Karl. Introducción a la Metodología Pedagógica, Ed. Roca, México 1979, pp. 222.
- 2.- CECIL. M. Tratado de Medicina Interna. 18a. Edición Tomo I. Alteraciones de la Nutrición Capítulo XV, pp. 1388.
- 3.- CRAVIOTO Joaquin, Arrieta Ramiro. Nutrición, Desarrollo Mental, Conducta y Aprendizaje, Ed. Atlántida, S.A. México 1990, pp. 245.
- 4.- FAO. Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación. Educación Alimentaria, México 1989, pp, 110.
- 5.- GARCIA Pelayo Ramón y Cross. Diccionario Larousse, Editorial Larousse, México 1991, pp. 997.
- 6.- GOBIERNO del Estado de Jalisco. Departamento de Educación Pública. Evaluación del Aprendizaje en la Educación Primaria, México 1986, pp. 17.
- 7.- ICAZA J. Susana y Behar Moises, Nutrición 2a. Edición, México, 1987, pp. 190.
- 8.- PIAGET, Jean. Seis estudios de Psicología. Editorial seix Barral, S.A., Barcelona, México, 1979 pp. 227.
- 9.- SECRETARIA de Educación Pública. Plan y Programas de Estudio, SEP. México, 1993, pp. 164.

10.- SELECCIONES Reader's Digest. Dieta Sana, Cuerpo Sano
Ed. Mexicana, México, 1985, pp. 367.

11.- UNIVERSIDAD Pedagógica Nacional. El Método Experimental en la Enseñanza de las Ciencias Naturales. U.P.N. SEP. México, 1988, pp. 273.

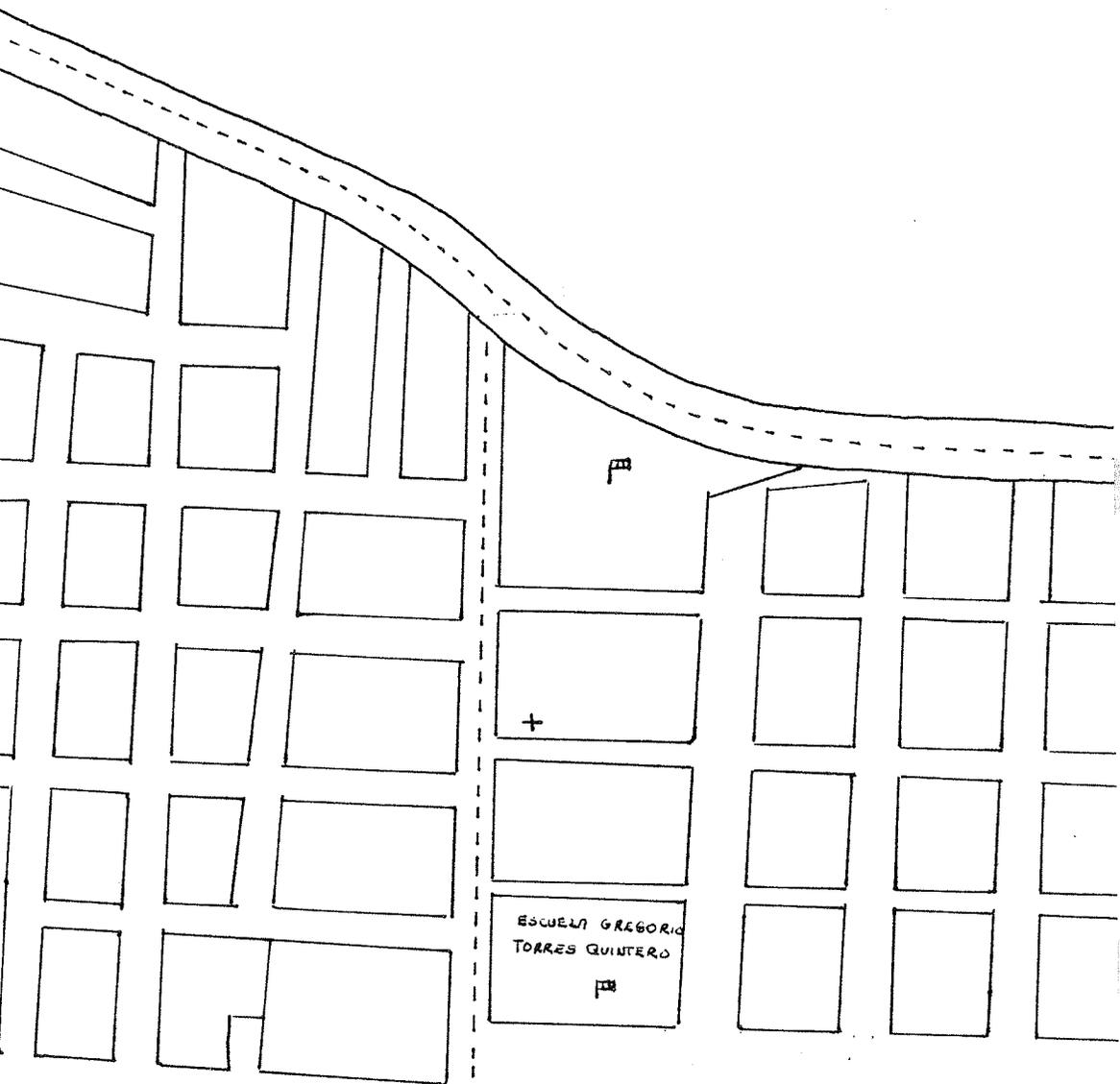
12.- UNIVERSIDAD Pedagógica Nacional. Grupo Escolar. Antología. U.P.N. SEP. México, 1985, pp. 243.

13.- UNIVERSIDAD Pedagógica Nacional. Teorías del Aprendizaje. Antología U.P.N. SEP. México, 1988, pp. 450.

A P E N D I C E S

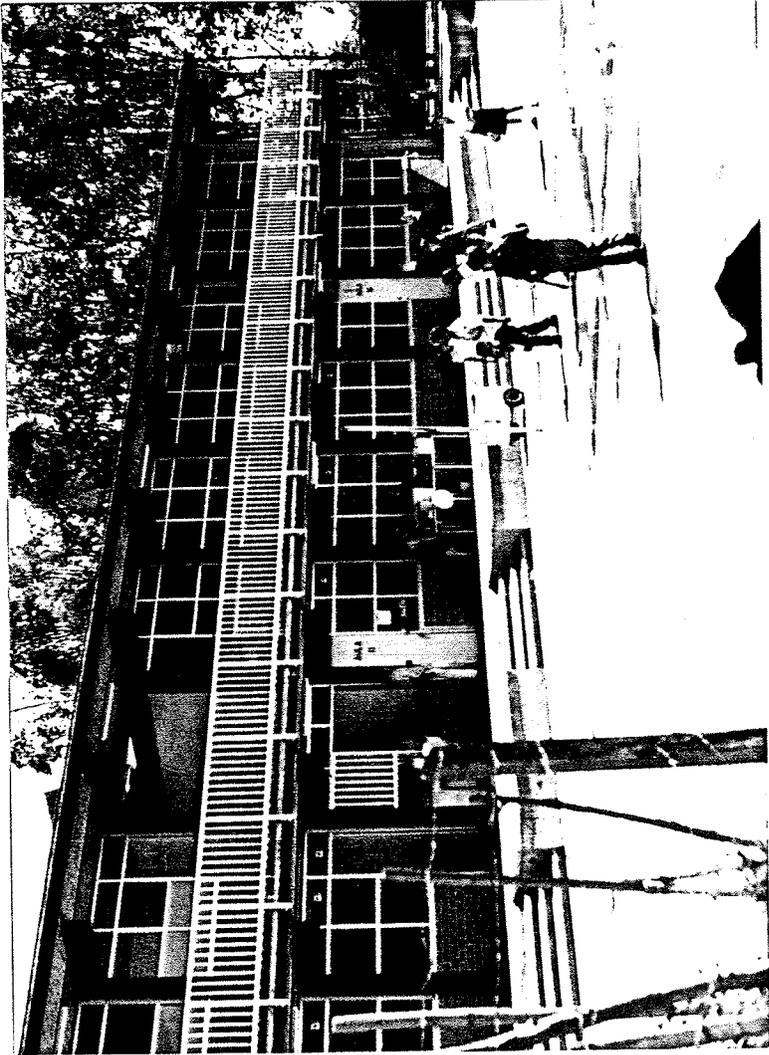
APENDICE 1.

UBICACION GEOGRAFICA DE LA ESCUELA



APENDICE 2.

ESCUELA DONDE SE LLEVO A CABO LA PROPUESTA PEDAGOGICA



APENDICE 3

EJEMPLO RELACION DE LA PROPUESTA CON OTRAS ASIGNATURAS.

El cuadro sinóptico

- Trabaja con otro compañero. Lean, una o dos veces, lo siguiente.

La alimentación del ser humano

Los alimentos están compuestos por carbohidratos, grasas, proteínas, vitaminas y minerales. Todos ellos nos nutren. Cada uno sirve de diferente manera a nuestro organismo.

Los carbohidratos y las grasas nos dan energía.

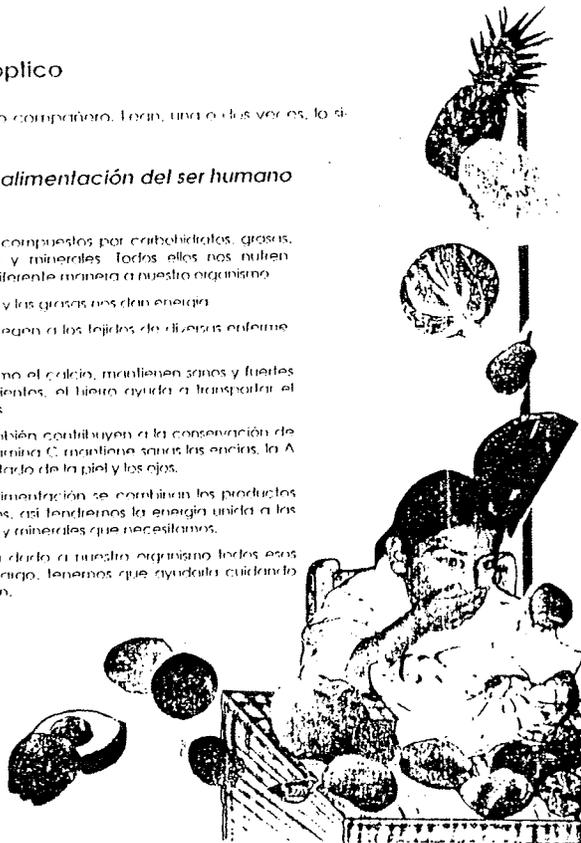
Las proteínas protegen a los tejidos de diversas enfermedades.

Los minerales, como el calcio, mantienen sanos y fuertes nuestros huesos y dientes; el hierro ayuda a transportar el oxígeno a las células.

Las vitaminas también contribuyen a la conservación de nuestra salud: la vitamina C mantiene sanas las encías, la A favorece el buen estado de la piel y los ojos.

En una buena alimentación se combinan los productos de los cuatro grupos, así tendremos la energía unida a los proteínas, vitaminas y minerales que necesitamos.

La naturaleza ha dado a nuestro organismo todos esos elementos sin embargo, tenemos que ayudarla cuidando nuestra alimentación.



- Comenten de qué trata lo que leyeron y aclaren las palabras de difícil comprensión.

TRABAJOS REALIZADOS EN EQUIPO POR LOS ALUMNOS EN

LA ACTIVIDAD 3

Como Cuidar La Salud

Para Cuidar nuestra salud debemos lavar frutas y verduras para que se desinfecten por que tienen muchos microbios tambien debemos lavar las manos antes de comer y despues de ir al baño por que quedan particulas de excremento en las manos por eso debemos lavarlas

Para cuidar nuestra salud tambien debemos procurar comer Comida sana y saludable y no comer comida chatarra.

APENDICE 4.

La Alimentación

Las Vitaminas son Fuerza para
Nuestro cuerpo es mejor Comer
Verduras que un dulce las Verduras
son buenas para nuestro organismo
y dan ener energía a nuestro cuerpo
No Comas puras Frutas y Verduras
tambien debes Comer Carne Cuando
Comas Frutas y Verduras la Vorlas
bien Cuando estes adienta de verdu
ras Come papa, zanahoria y Calabasos
ect. de Frutas Come Mango, Fresa,
naranja ect tampoco Comas y Comas
por exelso porque acaso tu dieta
sera en bano.

Tambien Come Carne pero de pretere-
NCia de res que no tenga mucha
grasa le ayudara a tu organismo y a tu
cuerpo y a tener un buen desarrollo
y menos posibilidades de que tengas
enfermedades y te ayudara a prende
r mejor.

APENDICE 4.

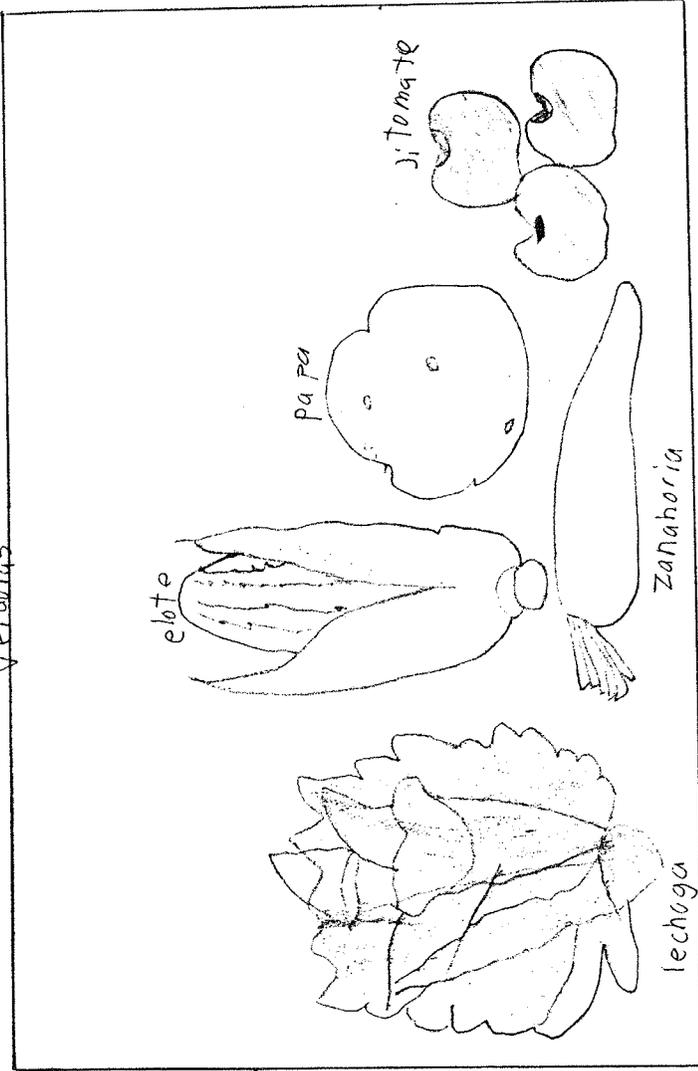
Las Verduras

Equipo 4

Las Verduras nos sirven para alimentarnos y nos dan fuerza para estar sanos y fuertes por lo menos debemos comer Verduras Dos o tres veces a la semana sino les gustan pueden hacerse de distintas formas. es mejor comerse dos zanahorias que un chilito porque estas nos nutren nuestro organismo. Cuando consuman Verduras o Frutas deben lavarlas con jabon o con un estropajo o con dos gotas de cloro. hay Verduras que son medias dulces y otras medias saladas hay madres que preparan la comida de muchas maneras hay diferencias

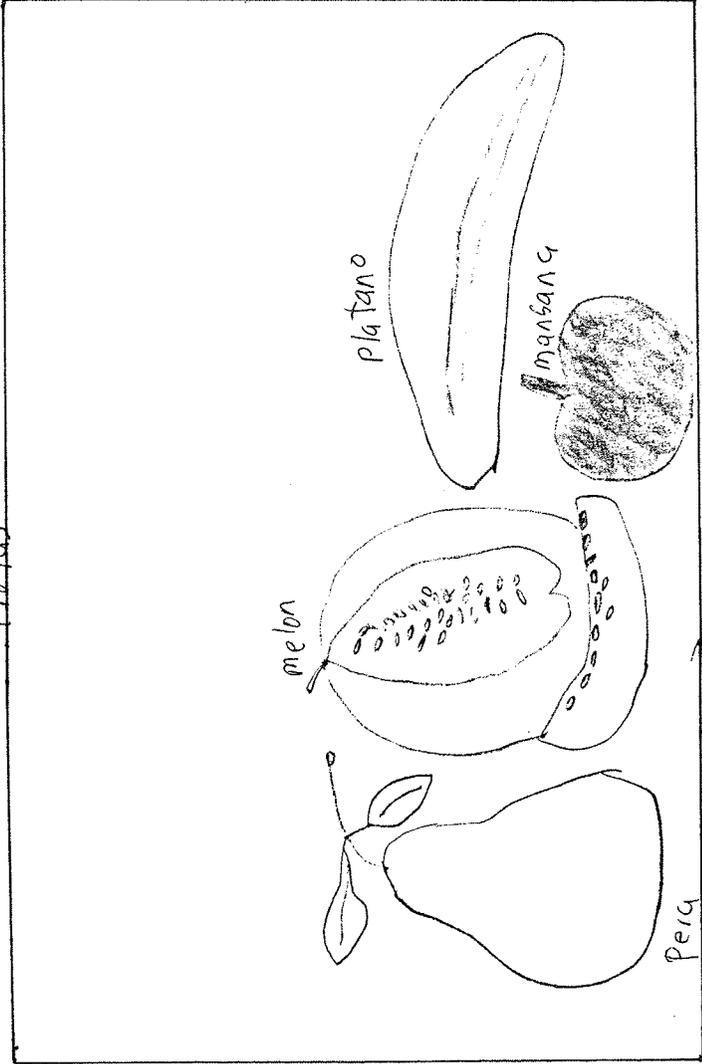
APENDICE 4.

Verduras



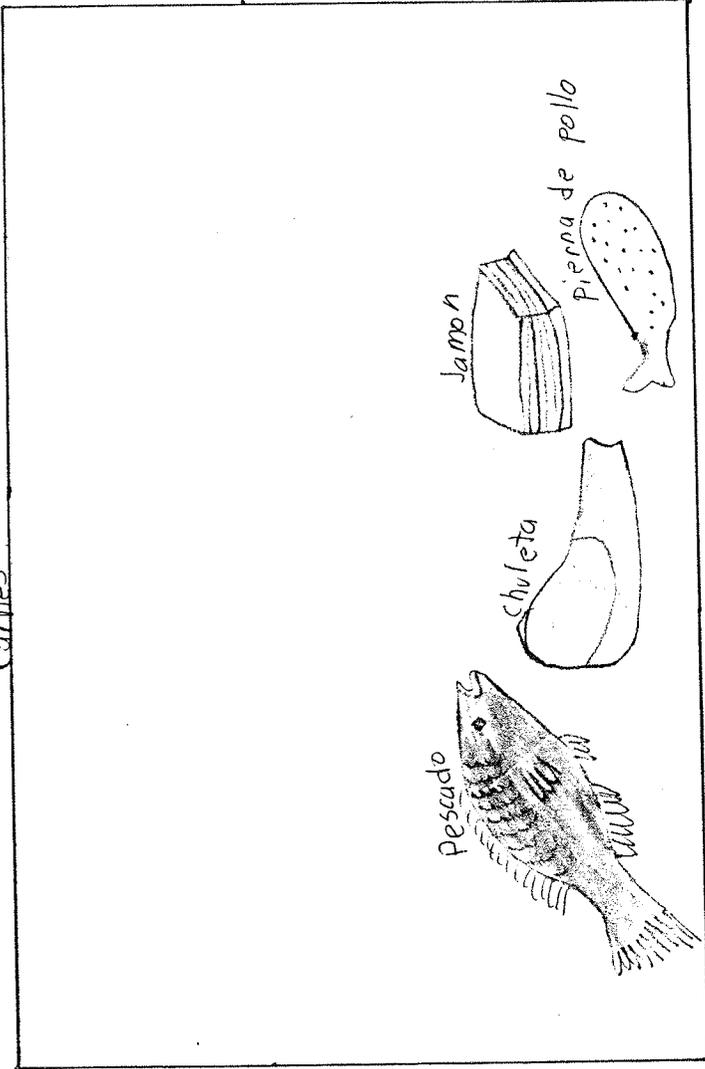
APENDICE 4.

Frutas

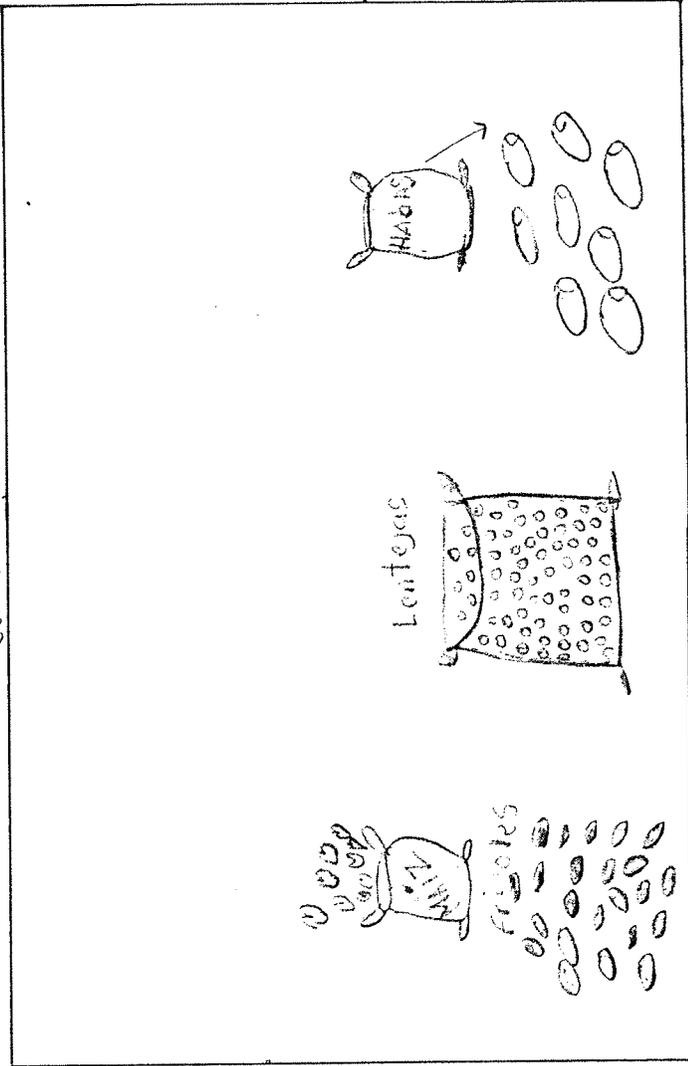


APENDICE 4.

Carnes



Cereales



APENDICE 4.

ACTIVIDAD CORRESPONDIENTE AL OBJETIVO 3



HOJA DE RECOLECCION DE INFORMACION.

APENDICE 5.

NOMBRO DEL ALUMNO _____

NOMBRE DEL PADRE _____ OCUPACION _____

NOMBRE DE LA MADRE _____ OCUPACION _____

DOMICILIO _____

CUANTOS HIJOS TIENEN _____ QUIEN VIVE ADEMAS DE LOS HIJOS -
CON UDS. _____

ALMUERZA SU HIJO POR LA MANANA? _____

COME SU HIJO ANTES DE MANDARLO A LA ESCUELA? SI SU CONTESTA--
CION ES NO, EXPLIQUE PORQUE _____

CENA SU HIJO CUANDO LLEGA DE LA ESCUELA? _____

LE PROPORCIONA DINERO A SU HIJO PARA QUE CONSUMA ALIMENTOS EN
LA ESCUELA _____ PORQUE _____

ACOSTUMBRA CONSUMIR ALIMENTOS EN LA CALLE? SI SU CONTESTACION
ES SI, EXPLIQUE PORQUE _____

DE LOS SIGUIENTES ALIMENTOS MENCIONE CUANTAS VECES A LA SEMA--
NA LOS CONSUME:

FRIJOLES PASTAS POLLO PAN LECHE

CARNES VERDURAS FRUTAS CEREALES PESCADO

QUE VERDURAS ACOSTUMBRA CONSUMIR? _____

QUE FRUTAS SON LAS QUE CONSUME? _____

CONSIDERA IMPORTANTE LA ALIMENTACION DE SU HIJO PARA UN BUEN
APROVECHAMIENTO ESCOLAR? EXPLIQUE PORQUE _____

DE QUE FORMA CREE UD. QUE EL MAESTRO PUEDE INFLUIR EN LA BUE--
NA ALIMENTACION DE SU HIJO? _____