



SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA
UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL
UNIDAD 141 GUADALAJARA

PROPUESTA PEDAGOGICA

✓ UNA ALIMENTACIÓN ADECUADA PARA LOS ALUMNOS
DE 6to. GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA, DE LA
ESCUELA URBANA No. 325 BERNARDINA FIERRO
TURNO MATUTINO, UBICADA EN JAMAY, JALISCO.

PRESENTA

Ma. ANGELICA GONZÁLEZ HERNÁNDEZ

PARA OBTENER EL TITULO DE
LICENCIADO EN EDUCACION PRIMARIA

GUADALAJARA, JAL., SEPTIEMBRE DE 1996

DICTAMEN DEL TRABAJO PARA TITULACION

GUADALAJARA, JAL., 24 DE SEPTIEMBRE DE 1996

C. PROFR.(A) MA. ANGELICA GONZALEZ HERNANDEZ
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: UNA ALIMENTACION ADECUADA PARA LOS ALUMNOS DE 6º GRADO DE EDUCACION PRIMARIA DE LA ESCUELA URBANA 325 "BERNARDINA FIERRO" TURNO MATUTINO UBI CADA EN JAMAY, JALISCO

_____, opción
PROPUESTA PEDAGOGICA, a propuesta del asesor pedagógico C. PROFR. RAUL VARGAS CASTELLANOS, 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 Co
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.

*Para cada una de aquellas personas
que de alguna manera contribuyeron
a la realización de este mi trabajo.*

Por la Autora.

INDICE

INTRODUCCION	7
CAPITULO I, PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	
Planteamiento del problema	4
Justificación	6
Objetivos de mi Propuesta	8
CAPITULO II, MARCO CONTEXTUAL	
Entorno Social	9
CAPITULO III, MARCO TEORICO	
Información básica sobre alimentación	14
La alimentación ¿Cómo debe ser?	28
Consecuencias de una mala alimentación	34
CAPITULO IV, METODOLOGIA	
Características generales	37
CAPITULO V, PROPUESTA PEDAGOGICA	
Propósitos	48
Estrategias	49
Resultados	52
CONCLUSIONES	65
BIBLIOGRAFIA	68

INTRODUCCION

Llevar a cabo una labor educativa con mayor calidad y manteniendo expectativas firmes de investigación que doten de elementos significativos en la consecución de mejores logros y resolución de los problemas que se presentan en nuestro continuo quehacer educativo es, y sigue siendo una de nuestras preocupaciones prioritarias. En el presente estudio, decidí realizar un acercamiento para determinar la implicación que ejerce en el buen desempeño del aprendizaje " la alimentación adecuada de los alumnos de 6º grado de Primaria".

No se refieren dietas, como tampoco se puntualiza en las patologías de obesidad y delgadez.

Me propongo como objetivo primordial conjuntar las experiencias teórico-metodológico y prácticas para la obtención de alternativas que conlleven primeramente a una educación alimenticia en padres de familia, para que éstas a su vez apoyen y promuevan en sus hijos hábitos alimenticios adecuados, esto con el fin de obtener mayores resultados en el proceso enseñanza-aprendizaje.

En el capítulo I, Planteamiento del problema, expongo que una de las muchas problemáticas que presentan algunos alumnos de mi grupo de 6º grado, es el desinterés por participar - -

activamente en las tareas escolares encomendadas, mostrándose - apáticos, pasivos, reflejando cansancio y agotamiento físico, - esto lesiona gravemente en el proceso de aprendizaje de los mis mos por lo que consideré de vital importancia investigar las -- posibles causas, determinando que la **mala alimentación** es uno - de los factores que entorpece el buen desarrollo físico intelec tual de los niños.

En el capítulo II, Marco contextual, manifiesto el -- entorno social, económico y cultural del objeto de estudio, en su Comunidad, Escuela y Grupo.

En el capítulo III, Marco teórico, presenté los conte nidos sobre la alimentación con los cuáles pretendo llevar a -- cabo mi propuesta. Incluyo una información básica de los nu trientes de los alimentos, aportando sugerencias y recomendacio nes para combatir una mala educación alimenticia en favor de la consecución de una buena salud que retribuya en mejores resulta dos en el aprendizaje.

En el capítulo IV, Metodología, menciono que el sus- tento de mi trabajo es la Teoría Psicogenética de Jean Piaget, utilizando su método Experimental y Clínico, los cuales mani- - fiestan la importancia de que el niño a través de sus propias - experiencias y observaciones pueda adquirir nuevos conocimien-

tos, así mismo son propicios, pues el experimentador (maestro) puede a través de la observación captar la actividad lógica de sus educandos para la toma de decisiones pertinentes y así lograr sus fines.

Cabe mencionar que para complementar la metodología, tomé algunos principios del método natural, el cual propone dar libertad al niño para que observe, experimente, busque y sea capaz de crear y alcanzar descubrimientos que le permitan acrecentar su experiencia libre.

Igualmente realice un análisis crítico del contenido, confrontando los planes y programas con mi experiencia pedagógica-co-docente. Determino mis propósitos y establezco las estrategias didácticas que conducen a la verificación de los resultados y su efectividad.

En las conclusiones expreso mis consideraciones acerca de los resultados de esta propuesta.

Por último hago mención de las bibliografías, enunciando todas aquellas fuentes de información que me auxiliaron en la realización de este trabajo.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

A través de mi práctica docente he notado que uno de los muchos problemas que entorpecen el buen desarrollo de aprendizajes en los alumnos, es la alimentación, este factor tan importante a veces no es tomado en cuenta con la seriedad que amerita.

Al interactuar con los contenidos del libro de texto de 6º grado, pude percibir que la información sobre la alimentación, no es suficiente puesto que se manejan de una manera obsoleta y superficial, sin profundizar y enfatizar la importancia sobre la misma.

Por lo que sugiero ampliar más el conocimiento y aplicación, a través de las prácticas de refrigerios dentro del salón de clases por lo menos una vez al mes, para que de esta manera se consoliden y modifiquen las malas prácticas alimenticias que repercuten directamente en el aprendizaje de los alumnos.

Existe una gran desventaja ante aquellos niños que no tienen los nutrientes que requiere su organismo para evitar el cansancio, que es motivado por su mala alimentación, mostrándose apáticos e indiferentes a los trabajos elaborados dentro del aula de clases.

Por ello me di a la tarea de que conocieran "una alimentación adecuada para los alumnos de 6º grado de Educación -- Primaria", en la Escuela Urbana No. 325 "Bernardina Fierro", -- turno matutino, ubicada en Jamay, Jalisco.

Considero que es necesario y benéfico educarse en la alimentación, para gozar de buena salud física y mental, ya que ésta se refleja en cada una de las tareas escolares que realizan mis alumnos.

Es por eso que me comprometí a realizar estrategias -- para lograr una alimentación adecuada en los 22 alumnos de 6º -- grado de Educación Primaria a mi cargo, pugnando porque lleguen a un conocimiento más amplio sobre este contenido, para que posteriormente puedan aplicarlo en la consecución de un buen régimen alimenticio que sea acorde a sus posibilidades económicas.

Debemos aprovechar los productos de la comunidad y -- enfocar nuestra atención en el valor nutricional y adecuarlo a la alimentación, sin olvidar que debe ser completa, suficiente, variada, higiénica y equilibrada.

JUSTIFICACION

Es bien sabido que son muchos los factores que influyen en la Educación y considero apremiante la investigación documental y experimental del docente para integrar elementos que fortalezcan y retribuyan en mejorar la calidad del proceso enseñanza-aprendizaje.

En el transcurso de mi práctica docente he estado en contacto con un problema que se manifiesta cotidianamente y de manera muy general sin distinción de sexo, ni edades, se da de una forma tan natural que no se percibe la importancia y la trascendencia que puede derivar al adquirir alimentos que sólo ayudan a calmar nuestras necesidades, pero que no contienen un valor nutricional e higiénico que exige nuestro organismo.

Esta falta de educación alimenticia tienen sus raíces en nuestros antepasados culturales que crecieron con la creencia de que lo importante, vale la expresión, era "llenar la tripa" para que el corazón este contento, y por este modo de pensar, muchos desarrollamos ideas erróneas sobre la alimentación.

Uno de los muchos alimentos que se consumen habitualmente son los derivados del maíz, los nopales, tunas, camotes, chile, frijol, sal de gano, café negro, pan, así como todos ---

aquéllos alimentos cocinados con mucha grasa de origen animal, carnes rojas, bebidas enlatadas en vez de aguas frescas naturales y productos que contienen colorante y saborizantes artificiales en vez de los naturales. Abusando de estos productos y poniendo descuidando las leyes de una alimentación adecuada para el buen funcionamiento del organismo. Es preocupante que se continúe con esta cadena de mala información que afecta el potencial físico y mental de los jóvenes infantes.

Considero que a través de esta mi propuesta pueda motivar a mis alumnos de 6º grado para que sean portadores de sus propias experiencias escolares sobre el tema de la alimentación y que de una manera paulatina haya una participación conjunta de los padres de familia, enfocando una atención especial, para que los educandos adquieran los conocimientos y experiencias alimenticias que contribuyan al fortalecimiento de un adecuado régimen alimenticio; o en su defecto, aprender a modificar aquellos hábitos alimenticios que no son favorables para su buen desarrollo.

Uno de mis mayores intereses intrínsecos como docente, es mejorar en la cotidianeidad de mi práctica, lo planeado en este trabajo y que al transcurrir del tiempo pueda con satisfacción percibir la trascendencia de éste esfuerzo.

OBJETIVOS DE MI PROPUESTA

- * *Propiciar un conocimiento más profundo sobre la importancia de una alimentación balanceada y adecuada en los alumnos de sexto grado para lograr un mejor rendimiento en sus actividades.*

- * *Contribuir en la implementación de alimentos utilizando los ricos y variados productos que se producen en la región de Jamay, Jalisco.*

- * *Establecen experiencias significativas que fortalezcan el --reencuentro de estrategias que coadyuven de manera paulatina a la solución de dicha problemática.*

CAPITULO II

MARCO CONTEXTUAL

ENTORNO SOCIAL

Jamay, es una población perteneciente al estado de -- Jalisco, colinda al oeste con la ciudad de Ocotlán y al este -- con la ciudad de La Barca, cuenta con un total de 28,000 habi-- tantes aproximadamente.

Existen 4 escuelas primarias estatales, 2 primarias - federales, 2 Jardín de Niños, uno estatal y otro federal, 1 se- cundaria técnica y otra con sistema abierto, también existe una preparatoria y una escuela de Educación especial.

Debido a la escases de fuentes de trabajo, su nivel - socio-económico es medio-bajo, en donde muy pocos gozan de los privilegios de la acumulación de la riqueza.

Esta desigualdad económica se refleja tanto en lo cul tural como en lo social de los miembros que la habitan.

Se encuentra un Ejido, dedicado al cultivo de granos principalmente, legumbres, hortalizas y frutas, por ser una --- parte de zona pantanosa, no siempre reúne los requisitos para - cultivar, habiéndose dos cosechas por año, una de riego y la otra de temporada.

Una de las características peculiares, son sus fiestas cívico-religiosas, en donde se hace alarde de las tradiciones y costumbres heredadas de nuestros antepasados.

Poco a poco se ha ido propogando más la cultura en esta Comunidad, anteriormente eran muy pocos los profesionistas; hoy en día se tienen mayores expectativas de superación cultural y profesional, gracias a que se han establecido más instituciones de nivel medio superior.

En la actualidad, existen algunos profesores, médicos, pintores, licenciados, etc., que son nativos de este lugar.

Dentro de la población antes mencionada, se encuentra la Escuela Urbana No. 325 "Bernardina Fierro", turno matutino, en la cual llevé a cabo mi propuesta con el grupo de sexto grado.

El centro de trabajo se encuentra ubicado en la calle Zanagoza s/n al oeste del pueblo. Consta de 11 aulas, 2 direcciones, 2 guarderías, sanitarios para ambos sexos, patio cívico y extensa área para el juego infantil.

Su organización es completa, laboran un total de 11 - Docentes, 1 maestro de Educación Física y 1 Auxiliar técnico, - que cumple con el rol administrativo por no contar en la actualidad con un director.

Asisten niños procedentes de los diferentes barrios, siendo en mayor número los de la Colonia llamada "Las Casitas", la cual es una construcción aledaña, con asentamientos irregulares de familias con escasos recursos económicos, pero con mucho esfuerzo han logrado gozar de los servicios públicos.

Esta carencia económica, trasciende directamente en el ámbito educativo, puesto que los jóvenes infantes no viven-- cian los juegos propios de su niñez, ni poseen las mismas experiencias culturales para desempeñarse en las múltiples actividades escolares, que por consiguiente son relegados a un segundo plano.

Lo anterior pude corroborarlo en mi grupo de 6º grado de primaria, el cual consta de un total de 22 alumnos, cuyas -- edades oscilan entre los 10 y 14 años, ubicándose en las etapas de la pre-adolescencia y adolescencia, en donde se manifiestan las necesidades e intereses comunes, determinados por los requi-- nimientos del ambiente familiar y social.

En su gran mayoría son hijos de trabajadores eventuales que perciben un salario insuficiente para satisfacer las -- necesidades del hogar; le siguen los pequeños comerciantes, campesinos, obreros, pescadores, etc.

Dichos padres poseen un bajo nivel de escolaridad, -- por lo que el maestro se enfrenta a una tarea más difícil, en -- donde por un lado la vinculación de los padres en el proceso -- educativo no es suficiente y por otro lado que los alumnos se -- sienten obligados ayudar en los gastos familiares, por lo que -- se incorporan en sus ratos libres a trabajos poco aptos para su edad y que además son pocos remunerados.

Así pues considero que el aspecto económico y grado -- de escolaridad de los padres de familia juegan un papel determinante en el desarrollo socio-cultural que presentan los niños en edad escolar.

Debido a los bajos niveles de los alumnos, se generan una de las muchas consecuencias, es la mala alimentación que es muy determinante en el aspecto educativo, que presenta su ambiente familiar y para modificarlo, se necesita que los niños -- conozcan una información básica de los alimentos y los nutrientes que poseen.

Con está, investigación que se lleva a cabo se neces
ta que el educando realice una adecuada dieta alimenticia, a --
pesar de su precario nivel económico y busquen alimentos nutri-
tivos y de bajo costo, dentro del lugar donde habitan.

CAPITULO III

MARCO TEORICO

MARCO TEORICO

Me permito mencionar algunos de los contenidos que -- deseo dar a conocer en el transcurso de la realización de este trabajo.

Con el conocimiento de éstos: pretendo establecer en el niño hábitos alimenticios que fortalezcan su salud física.

Para lograr este fin es necesario saber lo que es un régimen alimenticio balanceado, nutrientes que contienen los -- alimentos y lo que el cuerpo requiere de acuerdo a sus características.

De esta manera encauzaría al niño para que su alimentación sea adecuada y balanceada, consumiendo productos tanto -- de origen animal como vegetal, que le proporcionen proteínas, -- vitaminas, minerales, azúcares y grasas.

Información básica sobre la alimentación.

Dado que uno de los propósitos de este trabajo, es -- que el niño de sexto grado posea los conocimientos sobre una -- alimentación adecuada, consideré necesario y pertinente abordar

Los contenidos manejados en la tabla de la página 16, ya que -- existe la información básica acorde a su nivel de comprensión. Esto con el fin de promover e implementar el régimen alimenticio que favorezca un buen potencial físico e intelectual.

Para que el niño pueda manejar mejor los alimentos -- se distribuyeron en seis grupos cómo se ilustran en la tabla -- (página 16):

Saber manipular los grupos alimenticios es el mejor -- procedimiento para el equilibrio alimenticio y así proporcionar le al cuerpo los nutrientes necesarios para un buen funciona--- miento.

Las carnes son necesarias para la conservación y el -- desarrollo de todos los tejidos del organismo y equivale lo --- mismo que el pescado en cuanto valor nutritivo.

El huevo es fuente de proteínas de elevado valor bio- lógico.

La leche es un alimento del crecimiento y según cómo se adquiere algún producto lácteo es el valor nutritivo del --- mismo.

1	CARNE PESCADO HUEVO Y LEGUMBRES	Este grupo proporciona esencialmente las proteínas necesarias para el crecimiento, la construcción y el mantenimiento de los tejidos nobles del cuerpo humano, la caseína, dos proteínas muy preciadas, el mismo valor alimenticio si está poco o muy hecha, y si es roja o blanca. El hígado de vacuno tiene el mismo valor que el de ternero. El pescado tiene las mismas proteínas que la carne. El huevo es uno de los mejores alimentos proteínicos que existen. Las legumbres constituyen igualmente una fuente excelente de proteínas alimenticias, hechas que suelen ingerirse con demasiada frecuencia.
2	LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	La leche y sus derivados, proporcionan proteínas, calcio y vitaminas. Una alimentación sin leche, sin queso, es por fuerza una alimentación sin calcio. La leche (alimento casi completo y equilibrado) no se consume en suficiente cantidad, sobre todo por parte de los adolescentes y los adultos.
3	CUERPOS GRASOS	Se les llama también lípidos y son de origen vegetal o animal: mantquilla, manteca de cerdo, margarinas y aceites. Su función principal es la de aportar energía, aunque también proporcionan vitamina A y otros elementos indispensables: ácidos grasos esenciales. No debe seguirse un régimen sin cuerpos grasos fuera del control médico. Se desaconseja toda exageración, por exceso o por defecto, en el consumo de cuerpos grasos.
4	PAN CEREALES Y DERIVADOS PATATAS PRODUCTOS AZUCARADOS	Se trata principalmente de hidratos de carbono: contenidos en los cereales y derivados (pan, arroz, pastas alimenticias, galletas), en las legumbres (judías, guisantes, lentejas) y en los tubérculos (patatas, etc.). Este grupo aporta esencialmente energía. Pero no hay que olvidar que los cereales y sus derivados contribuyen también a cubrir una parte de las necesidades en proteínas y en algunas vitaminas. No debe efectuarse una reducción importante de este grupo en la ración alimenticia sin control médico. Aseguran un suplemento de energía en forma agradable. En situaciones particulares (dificultades de alimentación, enfermedad, convalecencia), su lado atractivo puede convertirse en un elemento muy útil.
5	VERDURAS Y FRUTAS CRUDAS VERDURAS Y FRUTAS COCIDAS	Este grupo aporta elementos minerales y vitaminas, sobre todo vitamina C si los productos se ingieren crudos. Además facilita la digestión.
6	LAS BEBIDAS	De hecho, sólo el agua es necesaria para compensar las importantes pérdidas de líquido por el cuerpo humano a través de los riñones, la piel y la respiración; nuestros alimentos proporcionan una parte del agua necesaria y las bebidas deben aportar el resto; pero la cantidad de agua necesaria varía cada día según la actividad y las condiciones ambientales. El mejor indicador es la sed. En ningún caso hay que intentar reducir la absorción espontánea de agua por un niño. El alcohol y las bebidas alcohólicas no son indispensables para nadie. Recuerdese que el organismo no puede quemar más de 10% de alcohol "puro" en 24 horas, lo que explica por qué se aconseja a los adultos que no sobrepasen habitualmente la ración de 3/4 de litro de vino de 11° al día y su equivalencia en otras bebidas alcohólicas. El principal peligro del alcohol está en su consumo diario o habitual.

No, es bueno el exceso de grasa animal en la alimentación; cuidar que no sobre pase el 35 % del total de calorías -- que debe de ingerir el individuo.

Los productos azucarados poseen diferentes características nutritivas dependiendo de su sabor azucarado o neutro.

Las verduras son ricas en sales minerales, vitaminas, y celulosa.

En el primer grupo de alimentos, el individuo adquiere diferentes clases de carne como son las de : res, puerco, pollo, conejo, pato; los despojos de los mismos son tan ricos como la carne misma, es menos grasosa, principalmente el hígado - que contiene una buena cantidad de hierro y vitamina B₁₂ para la formación de los glóbulos rojos.

El pollo que actualmente consumimos es joven, en lugar de los pollos adultos como antes.

El pescado es de igual valor nutritivo que la carne, contiene vitamina A, B y D, es recomendable para el crecimiento y tiene yodo.

El huevo es fuente de proteínas y, si es fresco es de fácil digestión, si se cocina con grasa es más difícil la digestión. La clara es rica en sodio y la yema no, sin embargo la yema contiene grasa y colesterol y la clara no.

Los alimentos del segundo grupo, la leche se puede comer en diferentes presentaciones, es el principal alimento en los niños, ya que es el primer alimento del día, se lo toman al natural, con nescafé, chocomilk, cornflakes, arroz, avena, gelatina, yogur, queso, requesón, jocoque, etc.

Las grasas se encuentran en el tercer grupo y no son muy recomendables para el individuo, aunque lo que más usan es el aceite vegetal, la manteca, la nata, la mantequilla y la margarina.

En el cuarto grupo, el cereal más preferente es el maíz, ya que este lo pueden transformar en diferentes alimentos según el gusto de la persona, desde elote, sopa de eleotes, tortillas, atole de masa, tamales, pozole, etc., otros cereales como el trigo, el arroz, la cebada, la avena, la harina; en sopa, pan, galletas, etc.

El cereal en legumbres son ricas en potasio, fósforo, hierro, cobre y vitaminas del grupo B, como las papas.

Los productos azucarados están a la orden del día, -- porque se consumen a diario como el azúcar, la mermelada, la -- repostería y es muy poco lo que se utiliza con la miel de abe-- ja.

Las frutas y las verduras las identificamos en el --- quinto grupo, son muy interesantes desde el punto de vista ali- menticio, por su contenido en minerales, vitaminas, lípidos, -- celulosa; son ricas en potasio, calcio, hierro y cobre; las más utilizadas son:

Verduras:

- Raíces: Zanahoria, apio, nabanos.
- Fruta leguminosa: Tomates, calabaza, pepino.
- Tallos y brotes: Coles.
- Verdura herbácea: Lechuga, espinaca, apio, col.
- Tubérculos: Papas.
- Bulbos: Ajos, cebollas.
- Verdura empleada como condimento: Perejil.

Frutas:

- Ágrias: Naranja, mandarina, limón.
- Con pepita: Manzana, peras, uvas, membrillos.

- Con hueso: Ciruelas, cerezas, duraznos.
- Rojas: Fresa, manzana, ciruela.

El plátano y el higo tienen un lugar muy aparte de -- todas las frutas, porque contienen más azúcar que las demás y -- son pobres en vitamina C.

Las frutas son alimentos aperitivos, refrescantes y -- diuréticos.

Por último el sexto grupo, donde se encuentra el agua natural, siendo esta la única bebida indispensable, debe ser -- fresca, limpia, incolora, inodora, mineralizada, sin sabor, sin olor, sin materia orgánica y ni gérmenes.

También puede hacerse agua fresca con frutas natu-- les en especial las de temporada.

Las bebidas alcohólicas son nocivas para la salud y -- deben tomarse con medida.

Una dieta balanceada.

Para mantener una dieta balanceada debe crearse un -- equilibrio en su menú, tomando en cuenta los seis grupos de ali- mentos para que tengan las bastantes sustancias nutritivas que requiere el cuerpo humano y que son: las grasas, las proteínas, los azúcares, las vitaminas y los minerales.

Las grasas proporcionan energía y contienen más calo- rias y se clasifican en saturadas y no saturadas. Las grasas saturadas son las de origen animal y las no saturadas son las - de origen vegetal; si en una dieta predomina una reduce el ni- vel de colesterol.

La fuente principal de las calorías se reduce primera- mente en el proceso de industrialización de productos como el - pan blanco, las tortillas, las pastas, el arroz, el azúcar, etc.

Las proteínas son necesarias durante toda la vida, -- porque generan, mantienen y reparan los tejidos del cuerpo. - Las proteínas son los compuestos más complejos que se conocen.

A los niños y los que están dentro del desarrollo las necesitan para el crecimiento y la formación de los nuevos teji- dos.

Los complejas moléculas proteicas están constituidas por la unión de otras sencillas llamadas aminoácidos, constan de 22 tipos, 10 son esenciales para los niños, no pueden prescindir de ellas.

Las proteínas provienen de los alimentos de origen animal y de origen vegetal.

Los azúcares, de éstos se obtiene la energía para llevar a cabo las funciones y reparaciones o reconstrucciones de los tejidos.

Las vitaminas son indispensables para mantener una vida normal. La carencia de una sola pueda ser perjudicial o el exceso, en algunos casos elimina y en otras podría causar estragos graves.

Los productos con vitaminas deben comerse lo mas frescos posibles, porque se pierden vitaminas en el almacenamiento, el procesamiento y preparación de los mismos. Las frutas constituyen una parte muy importante en la alimentación, y para muchos lo más esencial, todos debemos comerlas diariamente, sobre todo los niños.

Las vitaminas las encontramos en los alimentos en --- grandes cantidades.

Una dieta balanceada tiene suficientes vitaminas. - Los vegetales tienen una gran cantidad nutritiva que permite -- que muchos grupos de la población subsistan con una dieta econó mica y de predominio vegetal a pesar de sus recursos precarios.

*En todas las sustancias que utilizamos como alimento existe, **el agua**, pero necesitamos beber diariamente cierta cantidad que favorezca la evacuación normal y la eliminación de -- las impurezas de la sangre, por la orina. Las sales minerales se encuentran en verduras crudas y cocidas; los azúcares en alimentos de origen vegetal y animal; las grasa también.*

*Los **minerales** son esenciales para el crecimiento y el buen funcionamiento del organismo, como la formación de huesos y dietas.*

Una dieta balanceada debe combinarse proteínas, gra-- sas, azúcares, vitaminas y minerales. "Veamos cuáles son las cantidades requeridas de cada una.

50 % a 60 % de azúcares
15 % a 20 % de proteínas
30 % a 35 % de grasas
Vitaminas, minerales y agua
en cantidad variable". (2)

Es usual escuchar comentarios de las personas que expresan que tal o cual alimento es perjudicial para la salud y - si no se tienen las bases suficientes sobre los nutrientes que aportan los alimentos, podemos atender a éstas percepciones carentes de toda información, es por eso que es importante hacerle saber al alumno, algunas de estas apreciaciones para que de esta manera sea más crítico y precabido en su alimentación.

En la siguiente tabla se muestran algunos diceres --- erróneos de algunos alimentos. (página 25).

Los alimentos aportan la energía necesaria para poder trabajar y mantener el cuerpo a una temperatura constante. - Esta energía se mide en kilocalorías, una persona joven requiere 2 500 kilocalorías diarias, un niño que está en crecimiento necesita obtener más; de 50 a 60 kilocalorías por kilogramo de -- peso, dependiendo del estado físico, actividad, etc. (ver tabla página 26).

(2) Selecciones del Reader's Digest, PRIMARIA, tomo 2, Queretano, 1989. Página 457.

Cualidades o defectos atribuidos a los alimentos.

ALIMENTOS	VERDADERO	FALSO
Carne, Pescado y Huevos	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Aportan elementos de construcción. ◦ Nutrimientos ◦ Estimulantes 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Proporcionan fuerza. ◦ Calientan
Leche y Productos Lácteos	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Ricos en calcio ◦ Nutrimientos. 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ De digestión pesada. ◦ Engordan ◦ Sustituyen a las frutas. ◦ Ricos en vitamina C.
Feculentos, Productos Azucarados	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Energéticos 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Ricos en vitaminas
Materia Grasas	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Muy energéticos. 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ La margarina es buena para combatir el colesterol.
Verduras y Frutas	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Ricas en vitaminas y sales minerales 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Alimenticias ◦ Inútiles
Bebidas	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Beber permite eliminar los residuos. 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Beber durante la comida hace engordar. ◦ Beber poco adelgaza.

(3) bis 1, Ibid., página 78

Cantidades de calorías que es aconsejable por día.

	<i>EDAD</i>	<i>PESO</i>	<i>ESTATURA (cm)</i>	<i>CALORIAS POR DIA</i>
<i>NIÑOS y NIÑAS</i>	<i>8 - 10</i>	<i>28</i>	<i>131</i>	<i>2 200</i>
<i>NIÑOS</i>	<i>10 - 12</i>	<i>35</i>	<i>140</i>	<i>2 500</i>
	<i>12 - 14</i>	<i>43</i>	<i>151</i>	<i>2 700</i>
<i>NIÑAS</i>	<i>10 - 12</i>	<i>35</i>	<i>142</i>	<i>2 250</i>
	<i>12 - 14</i>	<i>44</i>	<i>154</i>	<i>2 300</i>

NOTA: En la edad escolar, los alumnos por lo general manifiestan una hiperactividad, la cual esta asociada a la pérdida de calorías. La tabla anterior sólo nos da un panorama global de lo que es recomendable consumir por día, se debe adecuar dependiendo del desgaste físico de cada niño.

También al elaborar nuestra dieta alimenticia, debemos tomar en cuenta algunos aspectos de la alimentación, de los cuales podemos admitir las siguientes leyes que la deben cubrir la:

"LEY DE CANTIDAD: La cantidad de la alimentación debe ser suficiente para satisfacer las exigencias energéticas del organismo y mantener su equilibrio.

LEY DE LA CALIDAD: El régimen alimenticio debe ser completo en su composición para ofrecer al organismo, - que es una unidad indivisible, todas las -- sustancias que lo integran.

LEY DE LA ARMONIA: Las cantidades de los diversos principios - que integran la alimentación deben guardarse una relación de proporciones entre sí.

LEY DE LA ADECUACION: La finalidad de la alimentación esta sometida a su adecuación del organismo".
(4).

(4) RAMOS, Galván R. Alimentación normal en los niños y adolescentes. TEORIA Y PRACTICA, Ed. El Manual Práctico. México, 1993, Página 12

Una persona que no admite las leyes de la alimentación, su equilibrio se ve afectado principalmente en su salud y peso, entonces es conveniente que tenga conocimientos y cumpla ciertos requisitos que modifiquen su alimentación, que pueda prepararse a bajo costo y tener las necesidades básicas de los nutrientes que requiere una dieta en calidad y cantidad, esto es, que sea acorde a su edad, estatura y peso.

Entendemos como dieta al conjunto de alimentos que se consumen cada día. La dieta de la familia refleja en buena parte las actividades de los adultos y por lo tanto tienen gran influencia en la promoción del desarrollo emocional.

Los nutrientes constituyen el medio para satisfacer las necesidades básicas, emocionales y sociales.

La alimentación ¿Cómo debe ser?

Comprender de cómo debe ser una alimentación adecuada, considerando lo siguiente:

- * Completa y suficiente, con alimentos de los varios grupos.
- * Variada, es decir que se combinen alimentos y de preferencia se consuman los existentes en su comunidad.

- * *Adecuada a las necesidades de cada niño.*
- * *Higiénicamente preparada, para evitar riesgos y enfermedades.*
- * *La más viable, en cuanto valor nutritivo.*
- * *La mejor limpia posible.*
- * *De costo razonable dentro de las posibilidades del hogar.*
- * *Agradable al paladar.*

"Reglas de alimentación para:

NIÑOS

- *Evitar los embutidos, las salsas grasas o complicadas, las frituras, las conservas de carne, las especias.*
- *Suprimir todas las bebidas, café y té.*
- *Insistir en la leche, los productos lácteos, las verduras y las frutas.*
- *Realizar cuatro comidas, de ellas un buen desayuno y una merienda.*
- *Acostumbrar al niño a comer, de todo haciéndole probar nuevos alimentos.*

- Evitar la radio y la televisión durante las comidas.
- Mantener horarios regulares en las comidas.
- No prohibir a los niños que hablen durante las comidas: estas deben ser un momento de distensión para todos.
- Darles de beber lo suficiente, con preferencia entre las comidas y más abundante cuando hace calor.

PRE-ADOLESCENTE

- Evitar el abuso de los productos féculentos (pan, pastas, arroz, patatas), y sobre todo de los productos azucarados.
- Insistir en la leche, los productos lácteos, el pescado, los huevos, las verduras y las frutas.
- Prever cuatro comidas, de ellas un desayuno consistente que incluya leche, pan, mantequilla o jamón, miel, mermelada y una merienda a base de leche, pan y frutas.
- Si se ha suprimido el desayuno, prever una colación durante la mañana, si es posible.
- Evitar las comidas de pie, atropelladamente y de cualquier manera: bocadillos, cafés a la salida de las clases.
- Mantener horarios regulares en las comidas o llevarse suplementos en caso de cursos que rebasan el horario normal.

- Evitar comisquear entre las comidas.
- Procurar que beban suficientemente durante la jornada, sobre todo agua, leche, zumos de frutas, té, café ligero." (5)

Menús equilibrados

Al elaborar menús equilibrados es aconsejable hacer - un plan alimenticio que tenga las necesidades nutritivas de los individuos, los hábitos alimenticios, el tiempo para elaborarlos, los utensilios domésticos necesarios y sobre todo la disponibilidad y el gusto de elaborarlos.

Los menús equilibrados son los que contienen: proteínas, calcio, energéticos, verduras y frutas cocidas o crudas; por lo menos cada dos días, vitaminas, minerales y celulosa.

Considerando los siguientes pasos:

- 1º.- Elegir el plato fuente.
- 2º.- Decidir las verduras de acompañamiento.

(5) Enciclopedia de la alimentación y la dietética, volumen 2.
Ed. Argos Vergara, Barcelona 1979, Página 218.

3º.- Prevenir el entrante.

4º.- Añadir el postre.

Es necesario que el niño sienta el placer de comer y el gusto por los alimentos que les den más nutrientes para su propio desarrollo físico e intelectual.

"En la realización de los menús, no dejan pasar desapercibidos los siguientes consejos:

- 1.- Saber equilibrar un menú; no comer seguido platillos similares.
- 2.- Evitar tomar en la misma comida más de un platillo de difícil digestión.
- 3.- Cocinar bien los alimentos.
- 4.- Estudiar la presentación.
- 5.- Limitar el número de platillos.
- 6.- Comer lentamente, con calma, de ser posible a horas fijas.
- 7.- Masticar convenientemente los alimentos, evitar tragarlos de prisa.
- 8.- Presentar un cubierto agradable, muy limpio. Nada de prisa y corriendo.

- 9.- *No comen con voracidad e incluso levantanse de la mesa -- conservando un poco de apetito.*
- 10.- *Cuando sea posible, descansar unos momentos después de la comida, recostándose, sin dormirse.*

También no caer en:

- 1.- *Exceso global de aportaciones energéticas.*
- 2.- *Abuso de grasas.*
- 3.- *Excedente de productos ricos en glúcidos, y especialmente de azúcar.*
- 4.- *Carencia de alimentos ricos en proteínas, menú insuficiente para los niños en edad escolar.*
- 5.- *Deficiencia de verduras y frutas.*
- 6.- *Penuria de agua tomada como bebida durante el día.*
- 7.- *Desmán de bebidas alcohólicas.*
- 8.- *Mala distribución de las comidas.*
- 9.- *Monotonía de los menús.*
- 10.- *Ambiente nefasto durante las comidas." (6)*

(6) bis, 5 Idib., Página 166.

Consecuencias de una mala alimentación.

*Si la alimentación del niño, no tiene los nutrientes requeridos en cantidades suficientes, no tendrá reservas, y las células estarán en peligro de morir y, el esfuerzo que hacen --- para sobrevivir se llama **desnutrición**.*

Es importante una alimentación completa, que contengan de todo los grupos de alimentos, bastantes cantidades y calidad proteica y calórica de acuerdo con la edad y actividad física del individuo.

En la pre-adolescencia deben tener un buen estado de salud y prevenir enfermedades por su carencia, a la obesidad -- por el aumento equivocado en el comer.

La dieta incorrecta también tiene cierta relación con muchos padecimientos muy comunes, tales como el diabetes, la -- anemia, los trastornos cardiacos, las caries dentales, etc.

El buen apetito nos puede llevar a alimentarnos con pocos nutrientes como son los dulces, paletas, refrescos y a los que se les denomina alimentos chatarra.

*Recomendaciones alimenticias para
los niños que sufren algún trastorno*

La alimentación del niños debe ser adaptada a su estado fisiológico y una carencia demasiada grande y demasiada prolongada de los mismos, podría provocar trastornos irreversibles.

Cuando el niño manifiesta cansancio se debe insistir para que tome productos que contengan vitamina C, como: zumos - agrios, leche, productos lácteos y no comer alimentos fécules y azucarados.

Si está nervioso tomar las cosas con calma y los alimentos a sus horas, comer alimentos que poseen calcio como: ensaladas de verduras y frutas, ricas en vitaminas.

Para lo delgado, tomar alimentos ricos en calorías -- como: queso, mantequilla fresca, yema de huevo, dulce de leche, nata, zumos de frutas azucarados y bebidas con polvo de leche.

En el caso de ser obeso disminuir el pan, pastas de arroz, materia de grasa, suprimir los alimentos azucarados y grasos, aumentar leche desnatada, que no mantenga grasa, como el pescado, las verduras y las ensaladas.

Evitar que coma entre comidas, salvo agua natural suficiente o de zumos de frutas sin azúcar, yogur blanco sin grasa.

CAPITULO IV
METODOLOGIA

CARACTERISTICAS GENERALES

Para realizar cualquier trabajo o actividad se necesita organizar, planear, elaborar y conducir hacia un fin determinado.

El aprendizaje es apropiado a los problemas y necesidades de cada individuo y el alcance hacia el proceso que tiene su propio carácter.

El proceso de enseñanza-aprendizaje tiene tres aspectos fundamentales de la personalidad humana:

CONOCIMIENTO: Razonamiento y análisis.

EMOSION: "Yo necesito hacerlo".

VOLUNTAD: Cambiar una actitud "yo quiero hacerlo".

En el proceso de enseñanza-aprendizaje, el alumno --- asume el rol activo y creativo de su formación escolar, contando con estructuras lógicas, conocimientos y experiencias mínimas, para el desarrollo de sus habilidades psicomotrices, ayudando al comportamiento personal, convirtiéndolo a un proceso creativo.

El maestro juega un papel importante, porque es el -- que planea las estrategias, sin olvidar los propósitos, para -- facilitar el aprendizaje en forma directa y explícita: conside-- rando los fundamentos y las herramientas técnicas, metodológi-- cas e interpreta la estructura psicológica del alumno para el -- logro del proceso de aprendizaje de un contenido y así desarro-- llar las habilidades, las operaciones y las condiciones relati-- vas propuestas.

Piaget explica el proceso de desarrollo intelectual, como un proceso de asimilación donde interviene un desequili-- brio intelectual.

Así mismo propone el uso de métodos activos de ense-- ñanza que permiten al niño observar, experimentar y construir -- sus propios conocimientos en base a su desarrollo mental y físi-- co. Hace también incapie en el valor del juego como medio -- natural en la enseñanza del niño.

Al propiciar la actividad espontánea del niño, en la construcción de sus conocimientos a través de la libre investi-- gación y el intercambio social con sus compañeros y maestros, -- genera en el escolar una autonomía moral, la cual contribuye al desarrollo de la personalidad y el espíritu de solidaridad y -- cooperación.

Los principios básicos que engloban las consecuencias pedagógicas de las teorías de Piaget, son: acción, cooperación, autonomía, inteligencia y moral.

Sus conclusiones son válidas independientemente de -- su autenticidad y es por ello que esta forma de pensamiento representa una dificultad y un esfuerzo mental mucho mayor que -- el pensamiento concreto.

La vida afectiva del pre-adolescente se afirma mediante la doble conquista de su personalidad, de su inserción en la sociedad. La personalidad resulta de la automisión del YO a una disciplina cualquiera.

El pre-adolescente mediante su naciente personalidad, se sitúa como un igual que sus mayores, pero siente distinto, -- diferente a ellos, debido a la nueva vida que se gira en él, -- quiere superarlos sorprenderlos, transformando al mundo.

A continuación enuncio algunos de los métodos que me sirven de soporte para el logro de los propósitos de mi propuesta.

El método Experimental se adapta a las necesidades -- de los alumnos, al medio, al sexo y a su profesión. Utiliza dos etapas **la observación y la experimentación.**

Se deben usar instrumentos y técnicas para que el --- niño desarrolle la observación y la reflexión concreta, la abstracción, la expresión y la experimentación.

Piaget nos da otra alternativa con el método Clínico o método Crítico, que permite alcanzar las principales ventajas de la **experimentación:**

- * No observar por el gusto de observar.
- * Participar de la experiencia y de la observación.

El método Clínico es la controversia de las afirmaciones del sujeto, para captar su actividad lógica, profunda y la estructura característica de cierto estadio de desarrollo intelectual.

La observación en el método clínico es lo principal, después de comprobar las experiencias en la observación del pensamiento del niño y de sus respuestas espontáneas para desarrollar su razonamiento experimental.

El método clínico puede a su vez conservar y conducir a la experiencia del niño y el experimentador; saben observar y saben buscar algo preciso.

Además para que el niño aprenda un conocimiento debe observar, buscar o experimentar y adquirir dicho conocimiento, para que pueda asimilarlo en su pensamiento lógico.

Esté método es de los que dan mayor sustento a mi propuesta, es por eso que consideré importante ampliar más mi conocimiento e información y de esta manera obtener la seguridad -- que necesitaba para llevar a cabo una conducción idénea y apegada a los principios pedagógicos, conjugando mi experiencia y -- creatividad para el logro de mejores resultados.

Asimismo me apoye de igual manera en el método Natural que ayuda al niño hacer libre en sus observaciones y experiencias, de buscar, de experimentar y de crear para alcanzar y realizar los descubrimientos sucesivos e indispensables en la experiencia libre.

En consecuencia de los malos hábitos alimenticios que he visto reflejados en el grupo de 6º grado, el cual atiendo -- actualmente, ya que cuando inician las labores educativas, algunos muestran pereza, cansancio, desánimo, desaliento, poca disponibilidad y un estado pasivo que manifiestan, sus energías no son las adecuadas para realizar ningún tipo de trabajo físico, ni intelectual.

Ante tal situación es necesario implementar estrategias que coadyuven a formar una conciencia clara sobre la importancia que tiene para nuestro organismo una adecuada alimentación, pues ésta constituye el vehículo para mantener la salud y las energías necesarias para realizar nuestras múltiples actividades.

A medida que el alumno sea capaz de aprender y aprovechar sus conocimientos sobre los nutrientes que están incluidos en los alimentos tendrá mayores oportunidades para desarrollarse en la etapa de su pre-adolescencia que de por sí, es difícil y puede ser aún más si su organismo no tiene la alimentación adecuada.

Así pues una de mis responsabilidades como docente es propiciar aquellas experiencias de aprendizaje que sean útiles

para mejorar el nivel de salud de mis alumnos de 6º grado que oscilan entre los 10 y 14 años, considero que a través de las prácticas de refrigerio dentro del aula de clases, es posible concientizarlos para que practiquen y modifiquen en la medida de sus posibilidades, los malos hábitos alimenticios.

Es conveniente y muy necesario que los padres de familia sean los principales promotores de cambio, para que sus hijos se sientan respaldados y comprometidos a seguir evolucionando.

Haciendo un análisis de los nuevos Planes y Programas de Primaria, la primera discrepancia que hay, es que no existe concordancia con los contenidos tratados en el libro del alumno de 3º a 6º grados, siendo sólo en el primer ciclo donde los contenidos son acordes al libro integrado que manejan los educandos.

El enfoque manejado para la enseñanza de las Ciencias Naturales es formativo, teniendo como propósito primordial la comprensión sobre el buen funcionamiento y las transformaciones del organismo humano y el desarrollo de hábitos adecuados para la preservación de la salud y el bienestar; por lo tanto el tema de la alimentación para los alumnos de 6º grado si mantiene una estrecha relación con lo que se pretende lograr en dicha asignatura.

En la actualidad los docentes estamos concientes de - la necesidad de obtener un nuevo libro de texto de Ciencias Naturales para el alumno en los grados de 3º a 6º, que cumplan -- con los propósitos de dichos planes.

A continuación enunciaré los contenidos manejados en los materiales que poseemos: (ver tabla, página 45).

Al realizar una observación entre la tabla de la página 15 (contenidos básicos que sugiero para un mejor conocimiento de una alimentación adecuada) y la tabla página 45 (contenidos propuestos por los planes y programas de educación primaria) pude percibir los siguiente:

- * La información sobre las grasas tanto de origen animal como vegetal es incompleta, ya que el alumno debe tener equili---brio en el consumo de las mismas, para evitar contraer enfernmedades como: la obesidad, colesterol, etc. Es por ello -- que considero necesario e importante que se anexen recomendaciones para adquirir las grasas en cantidades suficientes y adecuadas para su organismo.

- * No existe un contenido donde se hable de lo esencial del vital líquido que es el agua, se debe incluir el mismo, ya que

CONFIRMACION DE PLANES Y PROGRAMAS Y LIBRO DE TEXTO.

GRADOS	PROGRAMAS (1972) E (acordes al libro del alumno vigentes)	NUEVOS PLANES Y PROGRAMAS (1993)* (libro integrado del alumno vigentes)g
1 ^o		* \int Cuidado del cuerpo. - El aseo y los hábitos alimentales en la buena alimentación
2 ^o		* \int La importancia de la alimentación en el ser humano. - Los alimentos básicos: Carne, Cereales, leche, frutas y verduras. - La higiene de los alimentos.
3 ^o	E Cuidemos nuestra salud. - Cómo cuidamos nuestro cuerpo. 4 grupos básicos: ° Proteínas ° Vitaminas y minerales ° Grasas ° Azúcares y harinas.	* Los tres grupos de alimentos de acuerdo con el nutrimento que contienen. - Cereales y tubérculos. - Frutas y verduras. - Leguminosas y alimentos de origen animal. Importancia de la combinación de alimentos en cada comida. Productos de consumo común que son de escaso valor alimenticio.
4 ^o	E Las plantas verdes son alimentos. - Nutrientes de los alimentos de origen vegetal.	* Los alimentos como fuente de energía.
5 ^o	No hay contenidos sobre alimentación.	* Importancia de la alimentación. - Alimentación equilibrada. Combinación y variación. - Repetición de una dieta inadecuada para el organismo. - Importancia del aprovechamiento de los alimentos propios de la región.
6 ^o	E Nutrientes Alimentos que proporcionan energía. Alimentos que aportan proteínas, vitaminas y minerales. Dieta recomendable. Hábitos alimenticios.	* Consecuencias de una alimentación inadecuada. - Consumo y alimentos de escaso valor alimenticio.

a través del desarrollo del hábito de ingerirlo vamos a asegurar mejor el funcionamiento de nuestro organismo y por consiguiente se puede sustituir la mala práctica del refresco - por el agua, ya que es más saludable y la adquirimos a menor costo.

En los libros de texto de Ciencias Naturales de los - alumnos que todavía en este año escolar 95 - 96 se utilizaron - (Plan 72) para el segundo y tercer ciclo, no existe acercamiento continuo con este tema de la alimentación, ya que en los grados de 3º y 6º existen contenidos extensos, en cuanto a 4º son muy escasos y en 5º grado no se encuentra nada de información, por lo que parece ser, se está incunniendo en una inadecuada -- distribución de contenidos y no hay un seguimiento constante.

Relacionando los anteriores Planes y Programas con -- los actualizados se puede detectar que éstos últimos son contenidos más congruentes, porque siguen una continuidad iniciando por los hábitos alimenticios y de una manera paulativa se introduce a un acercamiento más profundo sobre las ventajas de llevar a cabo una alimentación adecuada.

Y al no existir actividades y libro de texto para llevar a cabo estos mismos, sólo dan sugerencias generales en el -

libro del maestro. Es por ello que inicie con este proyecto, para que el educando sea sabedor, de estos propósitos, sustentándolos conforme a los métodos antes mencionados y de acuerdo con las características de la región.

Una alimentación adecuada es primordial para el buen desarrollo físico y mental del alumno; es por eso, que el proceso enseñanza-aprendizaje se viene de manera desigual ante aquellos niños que no tienen los nutrientes necesarios, manifestando actitudes de pronta fatiga y poca disposición para el trabajo escolar en las diferentes asignaturas escolares como son: Español, Matemáticas, Historia, Geografía y Civismo.

Sabemos que toda actividad requiere de un esfuerzo y si no tenemos la energía que nos proporcionan los alimentos se torna más difícil el cumplimiento de nuestras tareas.

Por eso la importancia de reivindicar este tema de la alimentación para la toma de decisiones pertinentes en la consecución de una adecuada alimentación que coadyuve a facilitar el proceso educativo general.

Es así como se encuentra que hay una estrecha relación entre la mala alimentación y la calidad de acción de los educandos en el aprendizaje.

CAPITULO V

PROPUESTA PEDAGOGICA

PROPOSITOS

Por ser la alimentación la fuente de energía que necesita el hombre para realizar satisfactoriamente sus actividades, es importante identificar, reconocer y promover hábitos alimenticios que favorezcan un buen estado físico e intelectual del alumno que con lleve a conservar su salud, así como participar mas activamente en las tareas escolares.

De aquí el interés porque el educando a través de sus conocimientos teórico-práctico, logre darse cuenta y compare la forma en que se alimenta y los beneficios que puede obtener si modifica sus malas costumbres alimenticias.

Que los alumnos:

- * Identifiquen los diferentes grupos de alimentos.
- * Reconozcan que tipos de nutrientes tienen ciertos alimentos.
- * Conozcan cómo se organiza una dieta adecuada.
- * Promuevan el desarrollo de hábitos que favorezcan una adecuada alimentación.

Estrategias.

Tema I. Alimentación.

Act. 1 Agrupación en equipos de trabajo de 3 alumnos cada uno.

Act. 2 Sondeo del alumno mediante preguntas rectoras para determinar los conocimientos, y la importancia que le dan a la alimentación.

Preguntas Rectoras:

- ¿ Qué es la alimentación ?*
- ¿ Qué importancia tiene para ti la alimentación ?*
- ¿ Qué productos consideras que debes comer para mantener tu buen desarrollo físico y mental ?*
- ¿ Cuáles productos crees que son nocivos para tu salud ?*

Act. 3 Búsqueda de información sobre el tema de la alimentación, deliberación, análisis y conclusiones de cada equipo.

Act. 4 Exposición y confrontación de resultados y opiniones a través de la técnica de debate.

Act. 5 Conclusiones generales.

Evaluación: Por medio de la observación continua pude determinar que el debate impulsó al grupo en general, para que cada -- alumno expresará de acuerdo a sus posibilidades su conocimiento sobre alimentación, justificando sus respuestas.

Tema II. Grupos de alimentos.

Act. 1 Intercambio de opiniones para conformar un cuadro que manifieste los diversos grupos de alimentos y la fuente de energía que nos proporcionan.

Act. 2 Elaboración del cuadro que concentre los diversos grupos de alimentos.

Evaluación: Observé con la confrontación de resultados e ---- ideas aportadas por cada uno de los equipos, se fue acrecentando cada vez más el entusiasmo y la iniciativa para conformar un --- cuadro alimenticio que integrará una información completa.

Tema III Dietas adecuadas.

Act. 1 Organización del grupo en equipos para la preparación de desayunos utilizando productos que se dan en su comunidad y que contengan los nutrientes necesarios --- para una buena alimentación.

Act. 2 Distribución de desayunos.

Act. 3 Comentarios y sugerencias de los alumnos para planear lo subsecuente.

Evaluación: Por medio de la observación continua pude advertir, que esta actividad ayudó a una mejor socialización del grupo; ya que se percibían conductas de alegría y entusiasmo, antes no manifestadas, de igual forma, además surgió la iniciativa propia de los alumnos para sugerir aquéllos desayunos acordes a los conocimientos alimenticios previamente adquiridos.

Tema IV. Régimen alimenticio.

Act. 1 Confrontación de alimentos ingeridos habitualmente en sus hogares con los consumidos dentro del salón de --

clases para elaborar un cuadro semanal de comidas que realmente contribuyan a su buen desarrollo del individuo.

Act. 2 Aplicación de los conocimientos de educación alimenticia de los alumnos y en el ambiente extraescolar mediante la observación de alimentos preparados para un día de campo familiar.

Evaluación: Llevé a cabo una observación continua en el ambiente familiar externo (el campo), en donde tuve el primer acercamiento a los resultados de mi propuesta, detectando con satisfacción algunos de los muchos logros que me impulsaron a realizar este trabajo.

Resultados:

Del tema I, Alimentación, el análisis de las respuestas a las preguntas rectoras, fue la siguiente: (ver tabla de la página 53, la tabulación de la página 54 y por último la gráfica en la página 55).

En la pregunta rectora No. 3 (¿Qué productos consideras que debes comer para mantener tu buen desarrollo físico?),

RESULTADOS DE LAS PREGUNTAS RECTORAS

PREGUNTAS RECTORAS	CONCEPTOS DOCUMENTADOS	DEFINICIONES DE LOS ALUMNOS	ACERCAMIENTO AL OBJETO DE ESTUDIO (% aproximado)
¿ QUE ES ALIMENTACION ?	<ul style="list-style-type: none"> Toda sustancia constituida, además de nutrientes por otros compuestos capaces de dexar pena una formación de nutrición. Empíricamente según Escudero estaba regido - por hambre o saciedad. Margente demostró la necesidad de proteínas para el mantenimiento de la vida. Gantien, afirma que el régimen normal esta - basado por el valor energético de la dieta - y el mínimo de proteínas que proporciona. 	<ul style="list-style-type: none"> Es la base de crecimiento y desarrollo Lo que nos nutre y nos da fuerzas que necesitamos para realizar nuestro trabajo Es la base de nuestro cuerpo que son mas proteínas y minerales. Lo que come la gente. La alimentación es con lo que nos alimentamos. Los alimentos mas buenos 	<p>55 %</p> <p>Tienen ideas claras y precisan lo que se obtiene de los alimentos.</p> <p>45 %</p> <p>Reflejan poca educación alimenticia.</p>
¿ QUE TIENE LA ALIMENTACION ?	<ul style="list-style-type: none"> La alimentación es una necesidad básica vital, que está estrechamente relacionada con el buen funcionamiento del organismo. Tiene tres áreas de importancia. <ul style="list-style-type: none"> ANTROPOLOGICA: Nutrición. DIETOLOGICA: Satisface necesidades energéticas, azúcares y aditivos. PSICOSOCIAL: Conocimiento de las necesidades sociales emergentes y actividades que satisfacen la alimentación. 	<ul style="list-style-type: none"> Para estar sano con buena salud y sin la alimentación puede crearse enfermedades. La vida. Que son muy buenos y nos hacen daño. Alimentarse bien. Mucha. 	<p>55%</p> <p>Expresan lo significativo de la alimentación.</p> <p>45 %</p> <p>Prevalce un enfoque hídrico tratando importancia a otras facturas energéticas.</p>
¿ QUE PRODUCTOS CONSIDERAS QUE DEBES DE COMER PARA MANTENER TU BIEN DESARROLLO FISICO ?	<ul style="list-style-type: none"> Pescado, carne, huevos, leche y sus derivados (contienen proteínas, minerales, vitaminas, b, calcio, fosforo). Mantecilla, aceites vegetales (proporcionan grasas esenciales). Venduras y frutas (minerales y vitaminas, b y c). Bebidas, aguas, zumos de fruta (fundamental - les para la supervivencia humana). 	<ul style="list-style-type: none"> Fruta, venduras, carne, pescado, leche y huevos Grasas y azucara Lentejas, miel de abeja, chicharos, ejotes habas, cacah, harina de ayua y maíz, hongos nueva y epico. Todo lo comido Sopa, chicharos, frijoles, verduras enlatadas. 	<p>22.5 % Consumen alimentos completos.</p> <p>22.5 % Preferencia por las grasas y azucaras.</p> <p>36 % Alimentación basada principalmente por cereales.</p> <p>14 % No explican que tipo de alimentos consumen.</p> <p>5 % Tienen una idea errónea de la alimentación.</p>
¿ CUALES PRODUCTOS CREES QUE SON NOCIVOS PARA TU SALUD ?	<ul style="list-style-type: none"> Los alimentos chatarra son aquellos producidos sin ningún valor nutritivo, incluyen botanas, golosinas, ciertos bebidas emborralladas, pastillitas, etc. consumen de malos nutrientes y contienen colorantes que los hacen apetitosos pero que son perjudiciales para el organismo. 	<ul style="list-style-type: none"> Las golosinas, las papitas, las galletas y los dulces. Las alcoholicas, las botanas. Lo que tenga mucho colesterol y las comidas enlatadas Pescado, carne y venduras crudas. 	<p>88 % Asumen el daño que proporcionan, pero conjuntamente su gusto por algunos de los productos.</p> <p>18 % Tienen mala información.</p>

Jamay, Jalisco, Julio de 1996. Por La Autona.

TABULACION DE LAS PREGUNTAS RECTORAS

1.- ¿ Qué es la alimentación ?		2.- ¿ Qué importancia tiene para ti la alimentación ?	
RESPUESTAS	FRECUENCIA	RESPUESTAS	FRECUENCIA
BUENA	4	BUENA	11
REGULAR	8	REGULAR	1
DEFICIENTE	10	DEFICIENTE	10
TOTAL	22	TOTAL	22

3.- ¿ Qué productos consideras que debes comer para mantener tu buen desarrollo físico y mental ?		4.- ¿ Cuáles productos crees que son nocivos para tu salud ?	
RESPUESTAS	FRECUENCIA	RESPUESTAS	FRECUENCIA
BUENA	5	BUENA	9
REGULAR	13	REGULAR	12
DEFICIENTE	4	DEFICIENTE	1
TOTAL	22	TOTAL	22

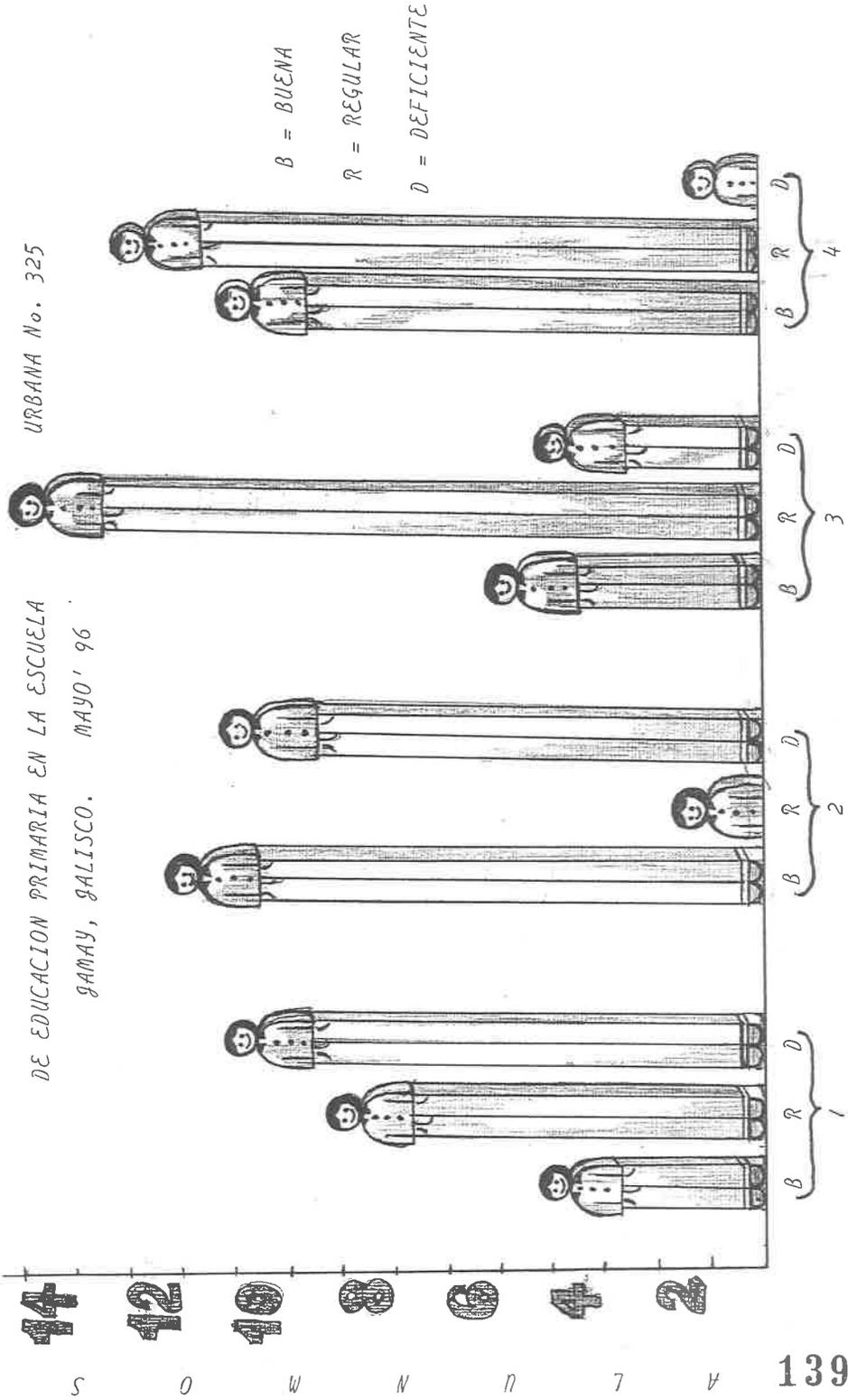
Jamay, Jalisco, Julio de 1996. Por la Autora.

" PICTOGRAMA DE LAS RESPUESTAS RECTORAS DE LOS ALUMNOS DE SEXTO GRADO

URBANA No. 325

DE EDUCACION PRIMARIA EN LA ESCUELA

JAMAY, GALISCO. MAYO ' 96



B = BUENA
 R = REGULAR
 D = DEFICIENTE

S O M N U L A

Las respuestas de los alumnos no incluye el agua que es importante por obtener de ella sales minerales y vitaminas.

Manifiestan poco gusto por saborear los productos de origen vegetal como; las verdunas y legumbres: el apio, los ejotes, la colifloro, las espinacas, los berros, etc.

Una vez que se consultaron varias bibliografías los niños llegaron a las siguientes conclusiones:

- Es importante seleccionar productos variados que contengan - proteínas, minerales, vitaminas, grasas y carbohidratos para mantener un equilibrio físico.*
- Existen productos en nuestra comunidad de bajo costo y que - proporcionan nutrientes que nuestro cuerpo necesita.*
- Tenemos más conocimientos alimenticios que nos ayuden a cuidar nuestra salud.*

En el tema II, Grupos de alimentos, los alumnos elaboraron una tabla, concentrando los seis grupos de alimentos manejados y a continuación los presento: (ver tabla página 57).

LOS SEIS GRUPOS DE ALIMENTOS

GRUPO	ALIMENTOS	FUENTE
1 ^o Primordial	Carne, pescado, huevo y legumbres.	Proteínas, minerales y vitamina B.
2 ^o Protector	Leche y productos lácteos.	Proteínas, calcio, fósforo y vitamina B.
3 ^o Energético	Mantegulla, aceites y vegetales.	Rica en vitamina A, ácidos, grasas esenciales y vitamina B.
4 ^o Combustible	Fécula, azúcar y productos azucarados.	Glúcidos, proteínas y celulosa.
5 ^o Refreshante	Veduras y frutas.	Minerales y vitamina A, B y C.
6 ^o Fundamental	Bebidas, agua y zumos de frutas.	Sales minerales y vitaminas.

Jamay, Galisco, Marzo de 1996. Por la Autora.

En el tema III, Dietas adecuadas, los educandos se dividieron en 5 equipos, se seleccionaron los productos de los diferentes grupos para la elaboración de un desayuno completo y nutritivo.

Estos fueron los resultados: (ver tabla, página 59).

Durante el desayuno se logró mayor integración grupal, agrado por saborear los alimentos que ellos mismos sugirieron; gusto por reunirse más en el descanso, para compartir mayor disposición, para la realización de las actividades escolares, así como la iniciativa para programar nuevos y diferentes desayunos apoyándose en los conocimientos adquiridos sobre la alimentación.

Del tema IV, Régimen alimenticio, los alumnos de 6º grado realizaron un cuadro inicial donde expresaron los alimentos consumidos en su hogar durante una semana.

Dicho cuadro se confrontó con lo que planearon en semanas subsecuentes para determinar de manera general las semejanzas y diferencias, analizando los aciertos obtenidos que conforman un buen régimen alimenticio.

DESAYUNOS

MAYO '96

DIA	ALIMENTOS	GRUPO (S) CORRESPONDE
Lunes 20	Huevo con salchicha y jamón Tortillas Yogun natural con pasas Agua fresca de limón Pepinos	1 y 3 4 2 y 4 5 y 6 5
Martes 21	Frijoles con queso Tortillas Sandia Yogun de fresa Agua fresca de naranaja	2, 3 y 4 4 5 2 y 5 5 y 6
Miercoles 22	Tacos donados de picadillo Agua fresca de jamaica y piña Yogun de durazno Col, salsa y chile de tomate Mango	1, 3 y 4 5 y 6 2 y 5 5 5
Jueves 23	Chayote, zanahonia y papa Crema y pan blanco Lechuga y mango Platano, naranaja y papaya Agua fresca de arroz	1 y 5 2 y 4 5 5 4 y 6
Viernes 24	Gonditas de masa Atole de piña Mango y pepino Agua fresca de tamarindo	3 y 4 2 y 5 5 5 y 6

JAMAY, GALISCO. POR LA AUTORA.

A continuación, resumo en la siguiente tabla las manifestaciones que se dieron con mayor frecuencia por los alumnos: (ver tabla, página 61).

Con el fin de observar los resultados de mi propuesta consideré importante asistir a un día de campo con los alumnos y familiares de los mismos.

Mi objetivo era determinante cuánto se había logrado con las sesiones trabajadas sobre la alimentación, pero ahora - desde un ángulo extraescolar, de una manera natural, sin presiones, ni simulacros obligatorios, en ese instante tendría la oportunidad de corroborar si realmente mi proyecto evidenciaba satisfactoriamente lo que yo deseaba como una meta a corto plazo.

Pude advertir que sus comidas eran variadas, equilibradas y suficientes. Con satisfacción puedo decir sin temor a equivocarme que las pequeñas modificaciones como el consumo de agua evitando el refresco y el esfuerzo por empezar a disfrutar un poco más de las frutas y verduras, lo considero un logro significativo, pues esto refleja, que aunque nuestras costumbres alimenticias están tan arraigadas nunca es tarde para emprender un camino que nos augura mayor éxito para mantener el equilibrio que nuestro cuerpo requiere y necesita.

RESULTADOS OBTENIDOS DE LOS ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA SEMANA Y LA PLANEADA

INADECUADAS	MODIFICACIONES
<ul style="list-style-type: none"> ◦ Consumo excesivo de carbohidratos ◦ Poco gusto por las verduras, fruta y agua. ◦ Marcada preferencia por bebidas enlatadas, refrescos y productos chatarra. ◦ Manifiestan gusto por las carnes rojas y el consumo de pollo y pescado no es muy frecuente. 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Equilibraron más su régimen alimenticio, incluyeron aquellos que no comían y le hacía falta a su organismo. ◦ Suprimieron el refresco por el agua fresca. ◦ Se iniciaron en la práctica de consumir más comidas con pollo y pescado.

Jamay, Jalisco, julio de 1996. Por La Autona.

EVALUACION DE LA PROPUESTA

El maestro es propiciador, orientador, motivador, --- cuestionador, guiador, amigable, respetuoso, para realizar las actividades de este trabajo y lograr mejores resultados.

El alumno es activo, participativo, espontáneo, crítico, conectivo, respetuoso, cooperativo, intuitivo, sociable, - persistente, en todos los trabajos, las prácticas, las investigaciones efectuadas en las estrategias planeadas.

Los padres de familia son modificadores, auxiliadores, prudentes, tenaces, motivadores, respetuosos, afables, accesibles, en apoyar las actividades para perfeccionar las consecuencias de los trabajos elaborados en el salón de clases y fuera de la escuela.

En la realización de mi propuesta hubo la interacción maestro-alumnos, alumnos-maestro, alumnos-alumnos, en correspondencia con los padres de familia.

Para la consecución de resultados satisfactorios, es necesario que el maestro sea propiciador de experiencias significativas en el aprendizaje, que modifique conductas erróneas a

través de un cuestionamiento y acercamiento respetuoso y amable con sus alumnos. Que mantenga un vínculo de armonía, libre de tensiones, que aliente su espontaneidad para realizar sus observaciones que le permitan desarrollar su pensamiento experimental.

Lo anterior es lo que puse en práctica al realizar las actividades sobre la alimentación con mis alumnos, observando la obtención de buenos resultados puesto que los educandos mostraron interés y disposición a las acciones emprendidas.

Hubo entusiasmo, alegría, optimismo, mejorando sus lazos afectivos y desarrollando una conciencia más clara sobre la importancia de seguir una dieta adecuada.

Para lograr un mayor alcance en los resultados del aprendizaje, es primordial que el maestro sea agente activo, capaz de afianzar y revalorar la autoestima de sus alumnos, valiéndose de sus conocimientos para respetar y encauzar las diferencias sociales y culturales de cada personalidad.

Es así como intenté proyectarme a los alumnos, mostrando que al igual que ellos soy un ser pensante, con sentimientos y emociones con un libre albedrío y con un espíritu

abiento de superación, encauzando siempre a la mejora de mi personalidad y profesionalismo.

Fue así como de una manera conjunta se llevaron a --- cabo todas las actividades planeadas en las cuales los alumnos patentaron conductas de cooperación, compañerismo, interés, respeto y dedicación.

Así mismo, aunque por múltiples factores no fue posible estar en continuo enlace con los padres de familia, sí recibí el apoyo, la participación y aprobación para llevar a la --- práctica lo propuesto.

En la última actividad extraescolar pude advertir los resultados de mi trabajo, ya que pude evidenciar que se modificaron algunos hábitos alimenticios tales como: consumir más las frutas y verduras, no abusar del refresco sustituyéndolo por -- éste, el agua natural o fresca de zumos de fruta.

Por consiguiente puedo decir que mi trabajo es acentado, sugiriendo para la obtención de mejores logros en un futuro, seguir una continuidad desde los inicios de la educación primaria, tener persistencia en las prácticas de los refrigerios escolares y continuar educando a los padres de familia sobre la - alimentación.

CONCLUSIONES

CONCLUSIONES

El niño de 6º grado de primaria que está expuesto a una mala alimentación tiene menores posibilidades para el buen desempeño del aprendizaje, ya que los nutrientes constituyen el medio para satisfacer las necesidades básicas, emocionales y sociales.

Para alcanzar mejores resultados se debe hacer sentir al alumno lo importante de "quererse así mismo", capaz de desarrollar y aplicar su inteligencia en beneficio de su salud.

Existe abuso en el consumo de algunos alimentos chatarra y olvido de otros productos que aportan nutrientes muy importantes, lo que deriva en problemas de desnutrición, obesidad y otras enfermedades ocasionadas por ésta mala práctica alimenticia.

Adecuar las estrategias didácticas a las características propias del grupo escolar, garantizan mejores logros.

Se incrementa el gusto y placer del disfrute por los alimentos a través de las prácticas colectivas a nivel tanto --

escolar como extraescolar porque, el ambiente de cordialidad e interacción motiva a los sujetos que son indiferentes a los --- alimentos.

Las actitudes de apatía y fatiga al trabajo escolar - de algunos alumnos mejoraron en forma posterior la desayuno escolar.

A través de una concientización de los padres de familia sobre la importancia de una buena alimentación en sus hijos, es posible lograr un mejor estado físico e intelectual de los - mismos.

Los padres de familia constituyen un puente esencial para el seguimiento y promoción de una dieta balanceada en los educandos.

Debido a la importancia de la alimentación, es conveniente que los libros del alumno de Ciencias Naturales para la Educación Primaria, sugieran prácticas de refrigerio con alto - nivel de nutrición y bajo costo, para que los educandos se formen hábitos adecuados y más sólidos sobre alimentación.

Implementar las prácticas obligatorias de nutrición, desde el primer grado de primaria y llevar esa continuidad en los grados posteriores, sería lo ideal para afianzar la educación alimenticia.

Para evaluar los resultados de mi propuesta pude determinar que los niños de 6º grado y algunos padres de familia interactuaron de manera favorable para la modificación de algunos malos hábitos alimenticios, pero también me percaté que el factor tiempo y continuidad truncarían la oportunidad de encontrar nuevos elementos que determinen la trascendencia de este trabajo.

BIBLIOGRAFIAS

BIBLIOGRAFÍAS

- BORGES, Héctor. "Nutrición y alimentos, su problemática en México". Compañía Editorial Continental. México, 1996.
- DEPTO. de Ciencias de la Naturaleza del IEPS. "Piaget y el currículum de Ciencias". EL METODO EXPERIMENTAL EN LA ENSEÑANZA DE LAS CIENCIAS NATURALES. SEP / UPN. México, 1994.
- Enciclopedia de la Alimentación y la dietética. Tomo 2 y 3. Editorial Argos Vergara., Barcelona, 1979.
- Enciclopedia de la Salud familiar. Tomo 1, 2, 3 y 4. -- Nueva Editorial Interamericana., México, 1991.
- Enciclopedia Técnica de la Educación. Tomo 4 Editorial -- Santillana., México, 1993.
- FURLAN, Alfredo J. "Metodología de la Enseñanza". MEDIOS PARA LA ENSEÑANZA. SEP / UPN., México, 1993.
- La mejor forma de estar en forma. Reader's Digest México., México, 1990.

- LOREDO, Javier. "El proyecto de investigación, orientaciones para su elaboración". *TECNICAS Y RECURSOS DE INVESTIGACION V.* SEP / UPN. México, 1993.
- *Pequeño Larousse Ilustrado.* Ediciones Larousse., México, 1992.
- *Selecciones del Reader's Digest., LA PRIMARIA, Tomo 2 ., -* Quenétano, 1989.
- *SEP Libros del alumno de 3º, 4º, 5º y 6º grados. CIENCIAS NATURALES.,* México, 1994.
- *SEP Planes y Programas de Educación Básica Primaria., ---* México, 1993.
- *Sinónimos / Antónimos. DICCIONARIO PRACTICO., Ediciones Larousse.,* México, 1993.
- *SUE, Rodwell, Williams. "Manual práctico de nutrición". -* Editorial Pax-México., México.

- RAMOS, Glaván R. "Alimentación normal en niños u adolescentes., TEORIA Y PRACTICA., Editorial El Manual Moderno. México, 1993.
- UPN "Una definición de la propuesta pedagógica del area -- terminal., EL METODO EXPERIMENTAL EN LA ENSEÑANZA DE LA - CIENCIAS NATURALES., SEP / UPN., México, 1994.
- VINH - BANG., "El método clínico y la investigación en la Psicología del niño". TECNICAS Y RECURSOS DE INVESTIGA--- CION II., SEP / UPN., México, 1985.