



**SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA
UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL
UNIDAD 141 GUADALAJARA**

✓
**UNA PROPUESTA PEDAGOGICA PARA AYUDAR
A MEJORAR LA ALIMENTACION EN LOS ALUMNOS
DEL 3er., AÑO "C" DE LA ESCUELA
PRIMARIA URBANA 215.**

3144

CELIA MARTÍNEZ MORELOS

**PROPUESTA PEDAGOGICA QUE PARA OBTENER
EL TÍTULO DE LICENCIADO EN EDUCACION PRIMARIA**

GUADALAJARA, JAL., SEPTIEMBRE DE 1996

DICTAMEN DEL TRABAJO PARA TITULACION

GUADALAJARA, JAL., 27 DE SEPTIEMBRE DE 1996

PV 1-IX 97

C. PROFR.(A) CELIA MARTINEZ MORELOS
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, intitu-
tulado: "UNA PROPUESTA PEDAGOGICA PARA AYUDAR A MEJORAR LA
ALIMENTACION EN LOS ALUMNOS"

_____, 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 exa-
men profesional.

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



Celia Morales Ortiz
MTRA. OFELIA MORALES ORTIZ.
PRESIDENTE DE LA COMISION DE EXAMENES

S.E. PROFESIONALES DE LA UNIDAD UPN 14A GUADALAJARA
UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL
UNIDAD 141
GUADALAJARA

*A mi inolvidable y adorable
Madrecita, que me inició e
impulsó a estudiar esta carrera.*

*Con amor e infinito agradecimientos
a mi esposo e hijos, por su
paciencia y apoyo que me brindaron
lo cual; permitió, culminar mis
estudios de Licenciatura en
Educación Básica.*

*A mis apreciados asesores, Hermanas, compañeros
y a todas las personas que de alguna manera,
estimularon y ayudaron con sus ricas aportaciones
el poder seguir adelante en el objetivo planeado.*

ÍNDICE

Introducción	1
Capítulo I.- Caracterización del Problema	3
A) Delimitación	4
B) Justificación	6
C) Objetivos	6
Capítulo II.- Marco Teórico Conceptual	9
A) Marco Contextual	10
B) Fundamentación de la Propuesta	14
C) Análisis Curricular (Marco Teórico Pedagógico)	21
Capítulo III.-Planeación de la Propuesta	24
Capítulo IV.- Desarrollo de la Propuesta Pedagógica	29
A) Cronogramas	36
B) Desarrollo de Actividades	39
C) Gráficos de Datos	49
D) Contenidos que se analizaron en el Grupo	85
EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA	97
Conclusiones	104
Glosario	107
BIBLIOGRAFÍA	109

Anexos	111
1.- Guión para Teatro Guiñol	112
2.- Obra de Teatro presentada	115
3.- Recetas	118
4.- Revisión Bucal	126
5.- Agudeza Visual	127
6.- Ficha Clínica	128
7.- Periódico Escolar	129

INTRODUCCIÓN

El mundo de hoy requiere de personas capaces de desempeñar diversas actividades, de enfrentar grandes retos de superación para aspirar a los mejores puestos, entre estas habilidades se halla el dominio de la Tecnología, una óptima preparación y un espíritu de lucha constante. Por este motivo se considera de suma importancia el preservar la salud desde los primeros años, pues al estar mal alimentado un niño, prácticamente pierde su salud y presenta grandes problemas en su proceso enseñanza-aprendizaje.

La crisis actual influye determinantemente en la alimentación deficiente y precaria del pueblo Mexicano y, en especial de la niñez, en edad escolar.

Ante esta situación se hace necesario, tomar decisiones de orden público e interés social que propicien la participación organizada y la coordinación de todas las dependencias y entidades de la administración pública, así como de la sociedad en general, a fin de establecer programas que concienticen y modifiquen los malos hábitos alimenticios, al emplear los medios de comunicación con programas atractivos y dinámicos, instruyendo a la población en general sobre los contenidos básicos que el cuerpo necesita y del conocimiento de dietas agradables, económicas, ricas, saludables y sencillas, que estén al alcance de las posibilidades económicas de las personas más necesitadas, para de esta manera, tratar de mejorar su salud y el aprovechamiento escolar de sus hijos.

En este documento; se pretende situar el problema de la inadecuada alimentación, en el ámbito educativo y se hace un análisis formalizado de las

acciones, proceso, y organización de contenidos escolares para que los alumnos del 3er., año "C", de la escuela Primaria U. 215. hagan suyo el objeto de estudios en cuestión : lo que es; una buena alimentación.

Se indica la ubicación de éste en el nivel educativo y dimensión curricular, y se expone el Contexto Social e Institucional en el que se inscribe la propuesta.

Se habla también del conjunto de argumentaciones que justifican la importancia del estudio del problema citado.

Se plantean los objetivos a seguir, así como las referencias teóricas que fundamentan la Propuesta.

Se presentan a la vez; estrategias metodológicas- didácticas atractivas, prácticas y sencillas, consideradas adecuadas para mejorar, en gran parte, el problema de estudio de la Propuesta.

Presentando además un Glosario, con la definición de términos más usuales, así como algunos documentos que se usaron en la elaboración de la Ficha Clínica del alumno, algunas recetas, sencillas, económicas y de fácil aplicación.

Posteriormente; se aplicó la Propuesta, causando gran interés y expectación en toda la comunidad escolar, para luego evaluar el proceso, en todas las actividades desarrolladas, así, como en los trabajos elaborados, la creatividad y participación personal.

CAPÍTULO I
CARACTERIZACION DEL
PROBLEMA DE ESTUDIO

CAPÍTULO I

CARACTERIZACION DEL PROBLEMA DE ESTUDIO

A) Delimitación

¿Cómo elaborar una propuesta pedagógica para abordar el tema de una adecuada alimentación en los alumnos del 3er. año "C" de la Escuela Primaria U. 215?

Atender la salud, en forma integral, de los educandos ha sido y debe ser una de las preocupaciones fundamentales del Docente, ya que es uno de los principios que están contemplados en el artículo 3o de la ley general de Educación. Por tal motivo; al atender un grupo lo primero que debe hacerse, es una revisión , al hacerlo; se observó que los niños que se encontraban en el 3er.. año "C", de la escuela primaria U.215 de la Colonia Lomas de Polanco; presentaban gran apatía al trabajo, indolencia, eran agresivos e insociables faltaban con tareas presentaban faltas y retardos continuos, en general, bajo rendimiento escolar.

Se inició por observar en forma intensiva a los alumnos en su desempeño escolar y a registrar los rasgos generales de salud, como; Antecedentes familiares, enfermedades crónicas, agudeza visual y auditiva, salud dental, y se integró la ficha clínica década alumno, se hicieron encuestas en forma empírica para conocer el contenido alimenticio que cada niño ingería en su dieta en forma

cotidiana, pues se considera que una alimentación adecuada será la base para un buen desarrollo cognoscitivo.

Al obtener el resultado de estas encuestas, y observar que gran número de estos niños no tenían en su dieta los alimentos necesarios para estar bien nutridos, se comprobó que esto; es un factor importante y decisivo en el buen desarrollo intelectual y físico del educando, por lo tanto; en este trabajo se pretende situar el problema de una alimentación inadecuada en el ámbito educativo, y definir la acción que la educación debe y puede hacer al respecto.

B) Justificación

La mala alimentación se ha constituido en un grave problema de la humanidad, cada vez avanza a más sectores aún de países ricos y desarrollados. En nuestro país se ha ido agravando por la presentación de fenómenos naturales como: Temblores, inundaciones, problemas políticos, económicos y sociales, que no permiten de ninguna manera la creación de empleos y apoyos a las clases más necesitadas. Por este motivo; es importante para el sector educativo lo siguiente: Proporcionar una educación adecuada a la población, tomar medidas regionalizadas para hacer más efectivas las acciones, ya que las medidas y su instrumentación deberán ser resultado del consenso y la acción de los propios habitantes de la región.

Los docentes, en especial; debemos tomar parte activa de estas acciones para llevarlas a la práctica en el ámbito escolar y contribuir, de esta manera, a solucionar aunque sea en parte este problema.

Dando atención a un pequeño sector de nuestra población escolar, se debe concientizar a nuestros educandos de la gran importancia de una buena alimentación adaptada a los bajos recursos económicos, para de esta manera combatir en forma activa y efectiva una inadecuada alimentación.

C) Objetivos

Esta propuesta surge en el marco de la reflexión en torno al grave problema por el que pasa nuestro país de crisis financiera, falta de trabajo, carencias de todo tipo que han afectado gravemente la economía nacional, ha

repercutido en todos los sectores y en especial a la niñez que sufre las carencias y problemas directamente.

En el grupo de 3er. "C", de la escuela C. # 215, existen muchos niños afectados por esta problemática, pues su padres no tiene los recursos ni los conocimientos necesarios para alimentarlos adecuadamente, y esto influye negativamente en su proceso de enseñanza aprendizaje.

Motivo por el cual, se considera urgente y oportuno diseñar acciones educativas remediabiles que reduzcan mediante su práctica el problema que afecta a este grupo escolar.

Con base a lo anterior, se proponen los siguientes objetivos:

- 1) Preservar la salud hasta donde sea posible de los alumnos de este grupo.
- 2) Lograr con la ayuda del centro de salud de la comunidad, la elaboración de una ficha por alumno, para conocer su situación de salud.
- 3) Despertar el interés por la buena alimentación, como un medio para combatir el bajo rendimiento escolar.
- 4) Elaborar- un curso taller, con la ayuda de la tesis del plantel dirigido a padres y alumnos de este grupo para instruirles y concientizarlos, sobre la importancia de una buena alimentación.

- 5) Lograr el acercamiento y las buenas relaciones con los padres de familia de este grupo para lograr interactuar y modificar las malas conductas y hábitos alimenticios.

- 6) Motivar y realizar variadas acciones y estrategias, que lleven al alumno hacia la práctica de buenos hábitos alimenticios, que redunden en un mejor rendimiento escolar.

- 7) A parte de la situación diagnóstica escolar del mes de septiembre, establecer una comparación con el segundo período de evaluación correspondiente al mes de enero, para conocer de qué manera influyó una adecuada alimentación en el rendimiento escolar.

CAPITULO II
MARCO TEORICO CONCEPTUAL

CAPITULO II

MARCO TEORICO CONCEPTUAL

A) Marco contextual

La escuela debe entenderse como el centro educativo donde se organizan y sistematizan los aprendizajes dirigidos principalmente a los alumnos, pero entendidos a la comunidad escolar que se convierte, a su vez, en sujeto generador y beneficiario de las experiencias educativas respondiendo en esta forma a las expectativas y funciones que la comunidad le asigna.

La comunidad del Fraccionamiento Lomas de Polanco, en la cual esta enclavada la escuela J. Trinidad Nuñez Guzmán # 215 T/M. con domicilio en la calla Carlos A. Carrillo 1905. Tiene una población escolar de; 670 (alumnos) atendidos por: Un Director, 15 (maestros) Una maestra de Labores y Una Auxiliar Intendente.

Su territorio; esta densamente poblado sobre todo de población infantil, pues existen en la zona; aproximadamente 7 escuelas primarias, 2 escuelas secundarias además de las particulares y sin embargo; falta capacidad, para dar atención a tanta población escolar.

El factor económico, es bajo; pues hay mucha gente viciosa o inactiva, los miembros de la familia que trabajan se dedican al comercio callejero organizado, vendedores ambulantes, tianguistas, etc. Después de esta ocupación que es la

mayoría; hay obreros que trabajan en empresas y fabricas de la zona industrial; cercana a esta colonia, otros; son; fontaneros, electricistas, pintores, herreros, albañiles, enfermeras, etc. De manera que su economía es deficiente, y a demás de la falta de dinero; tampoco disponen de tiempo para sus hijos. Ni para darle amor, atención apoyo en sus tareas escolares, buena alimentación, etc. Aunado a estos aspectos negativos, hay mucho vicio y drogadicción, lo cual se manifiesta en la destrucción de los edificios escolares, casas rayadas y manchas con la consignas propias de estos grupos.

El nivel cultural; es bajo, o casi nulo, pues a la fecha hay mucha gente analfabeta en la colonia, los cuales tienen un criterio extremadamente estrechos que llegan al fanatismo; apto religioso como político.

El nivel de desarrollo de la infraestructura y servicios se puede calificar de bueno, pues sus casas en general, son de ladrillo con todos sus servicios y a demás cuentan con instituciones asistenciales.

Estos factores influyen en forma decisiva en la nutrición deficiente de los alumnos y por ende en su bajo rendimiento escolar, mala conducta, falta de energía en el trabajo, impuntualidad tareas, etc. Ya que ignorancia de los padres aunado al poco tiempo que dedican a sus hijos, sobre todo en lo básico, que es la nutrición.

Esta escuela responde a esas demandas o exigencias comunitarias en una forma real y positiva, hay un proceso de comunicación entre padres y personal docente, vinculados por sus hijos que se ha generado y mejorado a través de tanto tiempo de labor docente, al conocernos, tratamos y comprender cuales

son sus intereses, su idiosincrasia, su problemática y tratar de dar cauce a todas sus inquietudes.

Genera una dinámica de actividades y estrategias variadas, mediante las cuales se intercambian ideas y se buscan soluciones a los problemas presentados.

Gracias a esto, y a la gran interacción y relaciones humanas existentes en toda la comunidad escolar, la escuela mantiene un prestigio e influencia para interactuar y mejorar en cierta forma de la comunidad, el factor salud principalmente, y el mantenimiento de la misma, prevención de enfermedades, orientación vocacional, drogadicción, moral aspecto cívico, relaciones humanas etc.

Al trabajar en forma intensa y dinámica estos aspectos los resultados han sido satisfactorios.

Este trabajo se ha llevado a cabo en el grupo de 3er., año "C" en el cual está integrado por 38 alumnos 16 mujeres y 20 hombres y sus edades fluctúan entre los 7 y los 10 años de edad, era y grupo apático e introvertido el cual reflejaba las carencias y limitaciones del medio circundante, algunos alumnos participaban otros no.

Se detectaron problemas de conducta, de aprendizaje, de limpieza de cooperación para cualquier aspecto propuesto o sugerencia de ayuda mutua.

Al iniciar este trabajo pude constatar a través de encuestas, entrevistas cuestionarios, cual era su problemática principal, y se encontró que la mayoría

del grupo tenía una inadecuada alimentación y que posiblemente esto fuera la causa del bajo rendimiento, la apatía, retrasos, lagunas, sueño, falta de energía, falta de seguridad en si mismo, falta de alegría y camaradería tan común en niños de esta edad. Motivo por el cual; se procedió a motivarlos concientizarlos y diseñar un nuevo ritmo de trabajo que fueron aceptando poco a poco y que más tarde cambio sus hábitos de estudio y limpieza, de actuación personal y colectiva, ya que se iban preparando para probar una nueva alimentación y nuevos hábitos que a través de la práctica cotidiana de las convivencias familiares y escolares, las fueron adoptando como suyas.

En cuanto a las expectativas educativas se hacen esfuerzos supremos para que aún en este medio tan difícil se evite el máximo la deserción escolar, y el índice de reprobación al mejorar sus hábitos alimenticios, y la concientización de evitar las golosinas y comida chatarra, para lograr estos objetivos se emplearon todos los recursos posibles, materiales de apoyo, incluyendo el trabajo intenso para dar lo mejor; tanto en forma cuantitativa como cualitativamente, y tener la gran satisfacción de lograr con esta pequeña aportación firme y decidida el mejorar un pequeño grupo de nuestra sociedad que es; "La Comunidad Escolar de la Escuela U. #215 J. Trinidad Nuñez Guzmán". Ya que el mejorar nuestro entorno, se abre un rayo de luz y de esperanza, al aplicar estrategias y propuestas de trabajo para intentar mejorar los aspectos negativos. Como; El vicio, la ignorancia, la apatía, la mala nutrición, que asolan esta comunidad. Y tal vez, un día, no muy lejano; podamos decir; "Hemos Cumplido".

B) Fundamentación de la propuesta

Planear, operacionalizar e instrumentar el cambio son los procesos a que debe llevar la investigación, y la generación de alternativas adecuadas a la solución del problema que se sometió a un análisis.

En este caso, el problema analizado es el siguiente:

¿Cómo elaborar una propuesta pedagógica para abordar el tema?
de una adecuada alimentación en los alumnos del 3er. año, "C", de la
Esc. Primaria Urbana No. 215?"

Durante la primer semana de trabajo, se aplicó la fase operativa de la propuesta, mediante la cual se determinó el universo de investigación.

Se establecieron primeros contactos informales, se realizaron reuniones formales con miembros de la comunidad, o sea la fase de acercamiento. Se realizaron contactos con dependencias estatales.

Para ello se aplicó la INVESTIGACIÓN PARTICIPATIVA, cuyo propósito principal es el siguiente:

Es un proceso de investigación en el que se involucra a la comunidad o grupo interesado en el que se realiza el estudio; para que participe en todo el proceso de investigación como proceso de aprendizaje y crecimiento; Este tipo de investigación es una combinación de investigación, educación, acción y concientización.

En la modalidad de investigación participativa se pueden usar diferentes técnicas procedimientos e instrumentos, pero siempre en un proceso en que la comunidad participe y decida en todo.

La investigación participativa puede beneficiar inmediata y directamente a la comunidad que ejecuta el estudio.

Un proceso de investigación participativa involucra a la comunidad o a la población en todo el proyecto de investigación desde la formulación del problema hasta la interpretación de los datos y la discusión de las soluciones.

Este proceso se considera como parte de la experiencia educativa que sirve para determinar las necesidades de comunidad y para aumentar la conciencia y el compromiso dentro de esta.

Su principal objetivo es: que el estudio sirva de base a ejemplos prácticos en lo referente a métodos y estrategias a tomar. Entre éstas se seleccionaron las siguientes teorías para fundamentar todo proceso de enseñanza aprendizaje mediante la cual se aplicó la propuesta, en la comunidad escolar de la escuela U.215 y que expongo a continuación:

La Psicología Genética de Piaget

Se escogió esta teoría para apoyarnos en ella, en todos los procesos educativos, por su carácter universal en darnos o conocer de una manera muy amplia las etapas del desarrollo del niño, no sólo es una teoría universal del

desarrollo cognitivo sino que es una teoría unificada en la que los aspectos afectivos y sociomorales del desarrollo también están integrados.

Además la unidad de la teoría no sólo es intrapersonal sino también interpersonal no sólo es una teoría universal del desarrollo cognitivo, sino que es también una teoría Psicológica que comprende el desarrollo interno del niño sino que es también una teoría Sociopsicológica de cómo este desarrollo está influenciado por las relaciones con adultos y semejantes.

Esto es de suma importancia pues las implicaciones educacionales más importantes se centran en aspectos afectivos y sociomotores de la experiencia en el salón de clase.

Piaget nos dice: que nuestro propósito educacional básico "tiene que formar la mente del niño y no sólo amueblarla" ¹

Para Piaget; es sólo a través de métodos que reflejan el amplio propósito que podremos triunfar al enseñar lectura, escritura y matemáticas sin que al mismo tiempo dañemos el desarrollo afectivo y moral del niño además Piaget se convenció de que si un programa no fomentaba el desarrollo afectivo y moral, tampoco fomentaría el desarrollo intelectual. Su punto de vista fue que hasta los aspectos más intelectuales de la personalidad son "insociables" del grupo entero de relaciones emocionales, éticas y sociales de la vida escolar, por lo tanto, la teoría de Piaget no sólo es una teoría cognitiva, y cuando el

¹ Lelan C, Sweson "Jean Piaget" "Una Teoría Naduracional Cognitiva" Antología U.P.N. Teorías del Aprendizaje, México, pp. 205-216.

recomienda métodos de educación activos y sociales tiene en mente las interacciones entre los aspectos cognitivos, afectivos y sociales de la conducta.

Piaget elaboró una teoría que combinó el acento sobre lo cognitivo con variables maduracionales.

Piaget considera: "Que un niño activo, es un niño que está aprendiendo"². A su juicio, esta actividad asume tres formas:

- 1.- Ejercicio,
- 2.- Experiencia Física y
- 3.- Experiencia Lógico matemática

ejem. de la actividad No., I: Las actividades de patear, volver la cabeza etc; ejem., del No. 2: Se trata de aprender las propiedades de los objetos, por lo general, mediante la manipulación; ejem. 3: se trata, del proceso por el cual el niño elabora reglas lógicas abstractas acerca de las propiedades de los objetos.

Piaget denomina "Estructuras Cognitivas"³ Además de aprender por sus experiencias físicas con el ambiente el niño aprende por sus experiencias físicas con el ambiente el niño aprende interacciones sociales"⁴

Según Piaget; la experiencia que el niño tiene con tres tipos de actividad, interactúa con la secuencia maduracional de desarrollo del cerebro y da origen a

² Ibídem

³ Ibídem

⁴ Ibídem

una plena realización de las aptitudes cognitivas. El desarrollo del conocimiento es un proceso espontáneo vinculado con todo el proceso de la Embriogénesis, la Embriogénesis concierne al desarrollo del organismo. El aprendizaje constituye el caso opuesto. En general, es provocado por un Docente, en relación a algún punto didáctico o por una situación didáctica.

Piaget claramente rechazó la arbitraria dicotomía entre pensar y sentir, para él los objetos son simultáneamente cognitivos y afectivos, expresando que cada conducta, tiene un elemento cognitivo y uno afectivo o de energía. Él nos sugiere pensar en términos de conducta relativo a personas. Por todos motivos; es por lo que se ha adoptado esta teoría en la aplicación de esta propuesta, pues se ha tratado de seguir sus principios, sus consignas, en su metodología se ha tratado de ser un maestro constructivista, un compañero guía en todas las acciones u procesos que se ha llevado a cabo, con todas las limitaciones que implica el medio ambiente y la institución en que se actúa.

Se tomaron como base los estadios que marca Piaget, en el desarrollo del niño, observando; que los niños de este grupo 3er. año "C" están en el subperíodo de las operaciones concretas hasta los (11 o 12 años) por lo tanto, se tiene que adecuar el nivel de complejidad de los conceptos que el alumno tiene que aprender, a su capacidad mental y al grado. Dando conceptos concretos (son los definidos en términos de la experiencia directa, tienen significado para los sujetos) y Conceptos formales (son los definidos en términos abstractos).

Bosquejo y principios básicos de la teoría Cognitivista.

Experiencia y Maduración. En forma muy parecida a la de Montessori., el conocimiento es una comprensión generalizable o un cambio en la forma de pensar acerca de algo. Mecanismos por cuyo efecto las estructuras cognitivas crecen y se modifican, si bien en la teoría de Piaget el aprendizaje por experiencia es similar a los mecanismos propuestos por la mayor parte de las teorías cognitivas, este autor ha agregado un nuevo tipo, más complejo de mecanismos de aprendizaje, Se trata del mecanismo de Equilibración.- Es el proceso responsable del desarrollo intelectual en todas las etapas de maduración y es igualmente el mecanismo por cuyo efecto el niño pasa de una etapa del desarrollo a la siguiente;

La Asimilación: - Encajar datos nuevos en esquemas viejos y reestructuración de los esquemas esencialmente nuevos. (este mecanismo de aprendizaje se aplica en el modelo de enseñanza que expongo en la etapa de integración en donde los niños forman un nuevo texto). La asimilación consiste; en el proceso normal por la cual un individuo integra datos nuevos al aprendizaje anterior.

La Acomodación.- Es el proceso de alterar las categorías básicas del pensamiento o de modificar alguna actividad debido a las demandas ambientales y el resultado final de la Equilibración, que por lo general conduce a una mejor adaptación al medio.

EQUILIBRACIÓN ACOMODACIÓN Y ASIMILACIÓN siguen actuando durante todo el desarrollo infantil.

Sobre la Teoría de David P. Ausubel.

Significado y Aprendizaje Significativo se cumplen en varias etapas de la aplicación de la propuesta, ya que es importante en la educación porque es el mecanismo humano por excelencia que se utiliza para adquirir y almacenar la basta cantidad de ideas e información representada por cualquier campo de conocimiento.

Ausubel, insiste sobre la importancia de que el aprendizaje sea significativo, tanto en el aspecto intelectual como en el afectivo con su teoría constructivista, la cual parte de la interacción del sujeto cognoscente con los objetos de conocimiento (sistemas de lectura y escritura) El tipo básico de aprendizaje significativo del cual dependen todos los demás aprendizajes de esta clase, es el aprendizaje de representaciones, que consiste en hacerse del significado de símbolos solos (generalmente palabras) o de lo que estos representan. Él propone el aprendizaje por descubrimiento, en el cual el alumno debe descubrir el contenido por sí mismo, generando proposiciones que representan ya sea soluciones a los problemas que se plantean o los pasos sucesivos para resolverlos.

De este autor se tomó la teoría dela ASIMILACIÓN la cual pertenece a la familia de las teorías Cognoscitivas del aprendizaje que rechazan el dogma conductista de que no se debe especular sobre los mecanismos internos de la mente.

Este aprendizaje significativo de los seres humanos ocurre a través de una interacción de la nueva información con las ideas pertinentes que existen en la

estructura cognoscitiva. El resultado de la interacción que tiene lugar entre el nuevo material que se va a aprender y la estructura cognoscitiva existente constituye una ASIMILACIÓN de significados nuevos y antiguos para formar una estructura cognoscitiva más altamente diferenciada.

Esta teoría se aplicó en el aprendizaje de todos los nuevos conceptos de nutrición que fueron asimilando poco a poco y formando textos nuevos con los que ya conocían en años anteriores y aprendidos en el seno familiar.⁵

C) Análisis curricular

Se considera en el ámbito del desarrollo en el área de Ciencias Naturales, esta propuesta Pedagógica para ayudar a mejorar la alimentación en los alumnos del 3er. año "C" de la escuela U 215. que, por su carácter multidisciplinario, permite una interrelación con los contenidos curriculares del plan y los programas de estudio de Educación Primaria, así como la aplicación de los enfoques metodológicos que se sugieren. La correlación se hizo de la siguiente manera:

Se relacionó en forma horizontal en el área de Español en todas las etapas de la clase empleando el diálogo grupal y la expresión escrita, empleando el texto libre en el aprendizaje d nuevos conceptos que se ajustaron al siguiente modelo:

⁵ David P. Ausubel y otros "Significado y aprendizaje significativo". Antología U.P.N. Teorías del aprendizaje p,p., 314 a la 340

Introducción, Ejemplificación, Diferenciación, Clasificación, e Integración.

Con respecto a los contenidos Curriculares de la asignatura de Matemáticas; se relacionó al sacar cálculos de problemas reales como el costo de los alimentos nutritivos, en comparación con los alimentos chatarra o al contar las rebanadas obtenidas en una bolsa comercial de una papa natural, en la elaboración de estadísticas u tabla de datos, etc. En el área de Historia al remontarnos a los primeros pobladores y analizar cómo era su alimentación, ubicando movimientos poblacionales; contrastando diferentes espacios en el tiempo (mapas históricos y maquetas) en Geografía, situando en el mapa la producción de variados alimentos, así como la situación geográfica de la comunidad y estado donde está situada su escuela.

Con el área de Ciencias Sociales se estableció vinculación al practicar las relaciones humanas y observar reglamentos de grupo y de equipo, al practicar la democracia y socializarse cada vez más.

Al iniciar el trabajo se investigaron los antecedentes del conocimiento que sobre el tema traían los niños en su acervo, comprobándose que durante el primer ciclo aprendieron los alimentos integrantes de una buena nutrición, en forma general, e iniciaron con la clasificación de una forma vaga y confusa.

En este grado de 3o. ya se dio clasificación y conceptos de todos los elementos de la nutrición.

En 4o. año: Las plantas verdes elaboran alimento, cadenas y tramas alimenticias y la agricultura.

En el 5o. año ya desaparece este tema para dar margen a nuevos conocimientos como: Las plantas, sus partes, los seres vivos y el medio, nuestro cuerpo y cómo cuidarlo. Se retoma otra vez lo aprendido con anterioridad para reforzar el conocimiento.

Y en el 6o. año viene nuevamente el tema de la "Nutrición", en donde se incorporan aspectos como la clasificación, las sustancias nutritivas por cada 100g de alimento, la clasificación de vitaminas y qué alimentos las contienen, así como minerales, proteínas, azúcares, cereales, etc. y el número de nutrientes que necesita ingerir cada persona de acuerdo a su edad y sexo.

Se hacen estudios comparativos, investigaciones y reflexiones sobre tablas alimenticias y se analizan, en una forma más sistematizada, la serie de alimentos que deben ingerirse diariamente. Esto se puede hacer gracias a los antecedentes y buenas bases y a la concientización que se hizo en los grados anteriores y que, posteriormente, se prolongará en la Secundaria.

CAPITULO III
PLANEACIÓN DE LA PROPUESTA

CAPITULO III

PLANEACIÓN DE LA PROPUESTA

La puesta en marcha de experiencias y actividades encaminadas a redescubrir alimentos que los lleven a una buena nutrición, requiere de estrategias didácticas que consideren el aprendizaje como un proceso activo, que se da solamente cuando el objeto del conocimiento es significativo para el niño, lo que depende principalmente del nivel del desarrollo que haya alcanzado este. Algunos criterios generales que el educador ha de considerar para iniciar la construcción de una conciencia por una alimentación adecuada en sus alimentos se presentan a continuación:

- 1)- Considerar siempre el interés del niño; sin interés no hay aprendizaje.
- 2)- La experiencia directa es secuencial para fomentar una buena nutrición mas sana.
- 3)- No es necesaria la salida del plantel para propiciar experiencias de acción directa, el maestro puede aprovechar cualquier espacio accesible y momentos propicios para sus prácticas. El desarrollo de la cooperación y la autonomía base de la participación no tiene lugar de un día a otro, sino que es un largo proceso que implica crecimiento, experiencias, y transmisión social; la labor del docente es, entonces, propiciar situaciones donde el niño intercambie puntos de vista con otros niños y con los adultos, establezca relaciones de afecto y respeto entre ellos e intervenga directamente en la toma de decisiones.

Las anteriores acciones debe ejercerse diariamente en todas las actividades del proceso didáctico (planeación, realización, evaluación,)

Se empleará la experimentación a partir de una necesidad sustentada por un problema, al cual se le busca solución en este tipo de experiencias en importante.

Enunciar claramente el problema, que el niño formule hipótesis y busque respuestas, planear conjuntamente la forma de planear la hipótesis, realizar experimentos para que el niño confronte hipótesis.

Observar e interpretar los resultados.

Llegar a una conclusión.

La selección, organización, y conducción de las experiencias y actividades de educación para la salud, deben hacerse teniendo en cuenta la relación con el resto del programa escolar, ya que este aspecto forma parte importante del desarrollo integral de la personalidad.

Las actividades que se realizaran serán:

Excursión al mercado, convivencia, llevar a cabo experimentos sobre la pureza de alimentos.

Elaboración de comidas y refrigerios, teatro guiñol, sencillas dramatizaciones con temas alusivos, inventar coros, presentación de festival, elaborar mensajes sobre la importancia de una buena nutrición, elaboración de un periódico mural, llevar a cabo investigación de recetas económicas y con alimentos nutritivos, así como investigar su sabor y costo.

Elaborar registros sobre recetas, hacer conjeturas o suposiciones del porque no se lleva a cabo una buena nutrición.

Invitar a padres de familia a los convivios para que registren también las recetas de un buen platillo, con verdadero valor alimenticio.

Organizar la escuela de padres para exponer pláticas y proyecciones sobre nutrición.

" MATERIALES "

- 1) Cartulinas
- 2) Colores
- 3) Utensilios de comida
- 4) Alimentos
- 5) Filminas
- 6) Videos
- 7) Televisión
- 8) Video grabadora
- 9) Cuadernos
- 10) Plumas
- 11) Lápices
- 12) Pancartas
- 13) Cámara fotográfica
- 14) Refrescos
- 15) Globos
- 16) Ligas

- 17) Vasos desechables
- 18) Platos
- 19) Leche
- 20) Goteros
- 21) Agujas
- 22) Tintura de yodo
- 23) Armaz3n del peri3dico mural, etc.

CAPITULO IV
DESARROLLO DE LA PROPUESTA
PEDAGOGICA

CAPITULO IV

DESARROLLO DE LA PROPUESTA PEDAGOGICA

A continuación se presenta el modelo de enseñanza que se realizó en esta propuesta:

SEGUNDA SEMANA, DEL 13 AL 17 DE NOVIEMBRE DE 1995

¿Cómo elaborar una propuesta pedagógica para abordar el tema de una adecuada alimentación en los alumnos del 3er año "C" de la Escuela primaria U. 215?

Conocer cómo es su alimentación.

Que asimile los principios elementales de nutrición.

Fundamento teórico: La psicología genética de Piaget
Significado y aprendizaje significativo de Ausubel y
la Investigación Participativa.

Introducción: Se inicia con un diálogo grupal y una atractiva motivación para que se expongan los hábitos alimenticios en forma oral y espontánea, después de conocerlos y ver sus carencias, se les hace reflexionar para que comprendan que eran erróneos y se les invita a una excursión al mercado de la localidad, para observar e investigar lo precios y la gran variedad de alimentos nutritivos existentes de donde se desprendarán todas las demás actividades.

Se establecen dinámicas para la integración de equipos, y se trabaja en forma de taller. Se hacen convivencias con platillos elaborados por las madres que, como los niños, llevaron el mismo curso.

PAPEL DEL MAESTRO: Ubicar el tema, guiar, explicar, dialogar, observar, motivar, organizar.

PAPEL DEL ALUMNO: Dialogar, registrar, dibujar, expresar, observar, convivir, contestar, investigar, jugar.

MATERIAL Excursión al mercado, cartulinas, colores, cuadernos, lápices, platos, vasos, pizarrón, gis, ideas.

EJEMPLIFICACIÓN : Se realizaron dinámicas para la integración de equipos para que investigaran y descubrieran los conceptos y los principales elementos de una buena nutrición, al igual que los alimentos no convenientes (o comida chatarra).

Se elaboraron gráficas de golosinas consumidas en el grupo, orientando la observación y la reflexión sobre las palabras clave.

Se ejemplificó sobre los principales conceptos, dando variados ejemplos y definiciones, se elaboró una tabla de datos interactuando entre ellos con una participación activa y entusiasta.

Se elaboraron carteles y dibujos y se inventó un coro alusivo al tema.

PAPEL DEL MAESTRO Organiza, explica, observa, verifica, ayuda, investiga, motiva, canta, baila.

PAPEL DEL ALUMNO Elabora gráficas y tablas de datos, dibuja carteles, ejemplifica, inventa coros, registra, comenta, convive, observa, baila, juega

MATERIAL Cartulinas, colores, marcadores, regla, cuaderno, lápiz, cámara fotográfica, diccionario, hojas impresas para investigación, libro del alumno.

DIFERENCIACIÓN: Ya integrados los equipos se inició el análisis para establecer diferencias entre los conceptos dados con el objeto de concientizar a padres y alumnos de las ventajas de una buena nutrición. Se elaboraron listas de palabras relacionadas al tema, se elaboró una encuesta previa de donde se obtuvieron las palabras y conceptos a analizar, se inició un estudio comparativo para ir observando resultados, se elaboraron platillos sencillos, nutritivos y económicos a base de soya.

PAPEL DEL MAESTRO Induce, aplica estudio comparativo, motiva, concientiza, observa, verifica, dialoga, aplica encuestas, ayuda, alienta.

PAPEL DEL ALUMNO Observa, analiza, elabora, razona, deduce, establece diferencias entre los conceptos, compara, canta, baila, investiga.

CLASIFICACIÓN Al iniciar el estudio de la tabla de datos, sobre los alimentos ingeridos, se fueron haciendo listas de alimentos clasificando tanto los nutritivos, como los denominados chatarra, después se clasificaron también; de acuerdo al grupo a que pertenecían, ejemplo: proteínas, grasas, carbohidratos, etc... Se hizo primero en forma oral, para luego pasar a la escrita, para lo cual se organizaron equipos y, a manera de taller, lo investigaron e hicieron una puesta en común de donde surgieron discusiones y autocorrecciones para culminar bailando y cantando coro alusivo al tema.

PAPEL DEL MAESTRO Motiva, observa, investiga induce, explica, refuerza, registra, para elaborar una gráfica de las deducciones en las que se haya llegando a un acuerdo, así como a la investigación en libros y material de apoyo.

PAPEL DEL ALUMNO. Observa, investiga, reflexiona, canta, juega, clasifica, verifica, deduce, baila, escribe, dibuja, participa.

MATERIALES. Cartulinas, colores, gis, borrador, lápiz, pizarrón, libros, material de apoyo, colores, cuadernos, plumas e ideas personales.

INTEGRACIÓN. Mediante los procesos de ejemplificación, diferenciación, clasificación, el niño reflexiona, aplica su sentido crítico y deduce qué es lo correcto en su alimentación.

A la vez que, a través de dinámicas y de las relaciones humanas que se han establecido entre los maestros-alumno, alumno.maestro y padres de familia, se ha levantado su autoestima al poder resolver eficientemente sus problemas e ir mejorando su alimentación; por tanto; se le induce hacia la expresión oral y escrita para que redacte un texto, en el que irán incorporando todos los conceptos asimilados con el tema: **"MI SALUD ES PRIMERO"** Y producirán algo creativo y nuevo, diferente a lo ya presentado, además se reforzará con dibujos y carteles. Esto será útil también para evaluar.

PAPEL DEL MAESTRO. Motiva, dialoga, induce, explica, observa, investiga, evalúa.

PAPEL DEL ALUMNO. Dialoga, redacta, asimila, reflexiona, crea, deduce, critica, expresa en forma oral y escrita, participa.

MATERIAL. Cuaderno, pluma, lápiz, cartulina, colores, pizarrón, gis, la producción de un nuevo texto.

A) CRONOGRAMAS

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES QUE SE APLICARON EN LA PROPUESTA PEDAGÓGICA PARA AYUDAR A MEJORAR LA ALIMENTACIÓN EN LOS ALUMNOS DEL 3 er AÑO "C" DE LA ESCUELA U.215 T.M.
UNIDAD 6 CUJDEMOS NUESTRA SALUD.

OBJETIVOS	ACTIVIDADES	METODOLOGÍA	MATERIAL	FECHA	OBSERVA. EVALUA
Planificación de la propuesta	1. Reunión de integración con la Directora, maestra y trabajadora social de la escuela.	Diálogo y registro. Participativa.	Hojas blancas, pluma, máquina de escribir.	Lunes 6 de noviembre de 1995	
Analizar la situación real del grupo, saber cómo es su alimentación...	2. Aplicación de encuesta. 3. Iniciar estudio comparativo. Otorgar la observación y la descripción oral sobre los alimentos ingeridos. Elaboración de tabla de datos. Elaborar gráficos de las golosinas consumidas.	Diálogo y observación. Diálogo grupal. Exposición. Observación	Hojas blancas, pluma, lápiz, cartulinas, hojas, lápices, reglas, marcadores.	Martes 7 de noviembre de 1995. Miércoles 8, 9 y 10 de noviembre de 1995.	Observación y registro de su participación y trabajos elaborados.
Que el alumno asimile los principios elementales de Nutrición.	Elaborar dibujos y cartelas. Investigar los alimentos primordiales de una buena nutrición. Convivencia con platos sencillos y nutritivos. Observar en un mercado. Excursión. Cantar un coro alusivo. Inventar letra con comerciales conocidos.	Participativa. Diálogo grupal. Investigación. Observación. Excursión	Cartulinas lápiz hojas colores.	Lunes 13 al 17 de noviembre de 1995.....	

Tabla I

**CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES QUE SE APLICARON EN LA PROPUESTA PEDAGÓGICA PARA AYUDAR A
MEJORAR LA ALIMENTACIÓN EN LOS ALUMNOS DEL 3 er AÑO "C" DE LA ESCUELA U.215 T.M.**

UNIDAD 6 CUIDEMOS NUESTRA SALUD.

OBJETIVOS	ACTIVIDADES	METODOLOGÍA	MATERIAL.	FECHA	OBSERVA. EVALUA
Lograr que toda la familia tenga una buena alimentación, en forma rica, nutritiva y económica.	Prácticas a padres y alumnos del grupo 3o. C por la trabajadora social. Proyecciones sobre el valor nutritivo de los alimentos. Elaborar recetas y exposición de platillos. Investigar el costo de productos industrializados y productos naturales. Teatro Quifol con tema alusivo.	Expositiva Diálogo grupal, registro Método científico Observación Participativa. 1o. padres y 2o. alumnos	Videos filmintas frutas verduras cereales fotos y vasos lápiz, papel, bolitas de papel etcétera.	21 al 24 de noviembre de 1995	Observación y registro de la participación de padres y alumnos.
Que conozcan padres y alumnos los alimentos, su selección, manejo y conservación.	Conferencias a padres y alumnos del grupo, a cargo de la trabajadora social. Proyecciones a sobre el objetivo deseado. Investigar la pureza de la leche. Investigar si no ha sido adulterada. Dramatización con tema alusivo a promover los buenos hábitos en el grupo y la comunidad escolar.	Expositiva Diálogo grupal Observación Método científico Expresión corporal y verbal.	Videos filmintas Vasos leche aguja tintura de yodo cuadernos, lápices, vestuario alusivo a la representación de los alimentos.	27 de noviembre al 1o. de diciembre.	

Tabla 2

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES QUE SE APLICARON EN LA PROPUESTA PEDAGÓGICA PARA AYUDAR A MEJORAR LA ALIMENTACIÓN EN LOS ALUMNOS DEL 3 er AÑO "C" DE LA ESCUELA U.215 T.M.

UNIDAD 6 CUIDEMOS NUESTRA SALUD.

OBJETIVOS	ACTIVIDADES	METODOLOGÍA	MATERIAL	FECHA	OBSERVA. EVALUA
Afirmación del conocimiento dado. Retroalimentación	Investigar sobre lo noctivo del refresco. Experimentar. Cantar y exponer en toda la escuela los trabajos elaborados. Evaluar la propuesta. Sacar conclusiones.	Aplicación del método científico. Exposición Observación Registro Diálogo grupal	Refrescos, globos, destapador, liga, cuaderno, lápices, colores.	4 al 8 de diciembre de 1995.	Observación de su participación. Registro.
Presentar evidencias de los resultados obtenidos.	Culminar con festival alusivo. Registrio con alimentos nutritivos.	Exposición, representación, observación, expresión corporal y verbal.	Frutas, verduras, cereales, grabadora, equipo de sonido, casetes, mobiliario escolar.	11 de diciembre de 1995	Se hará a través de estudio comparativo y de las evidencias que presenten padres y alumnos. Observación.

Tabla 3

B) DESARROLLO DE ACTIVIDADES

1er semana de trabajo del 6 al 10 de Noviembre de 1995.

Objetivo: Planeación de la propuesta, analizar la situación real del grupo, conocer su alimentación.

Desarrollo: Primeramente nos reunimos; la maestra de grupo, T.S y Directora del plantel para comunicarles el fin de la propuesta y darles a conocer el plan de trabajo, desde el primer momento, mostraron un gran interés, y cooperación espontáneos que se manifestó en los días posteriores aportando libros e ideas para poner en marcha el trabajo.

La primera reunión con los padres fue también muy positiva de 36 padres asistieron 28 pares los demás trabajan, pero mostraron entusiasmo e interés, y acudieron cada martes a continuar.

El curso taller sobre alimentación, durante la plática una madre se salió porque traía un pequeño que no le permitía poner atención.

El trabajo con los niños fue muy interesante, pues desde el primer día que se hizo la encuesta, todos participaron, al 2do día se elaboro la tabla de datos en forma de taller.

Esta forma de trabajo, es poco usual en el plantel; y se hizo una gran algarabía mientras se acomodaban los mesabancos para establecer una relación cara a cara, después de esta organización, se procedió a aplicar una dinámica para la formación de equipo, por medio de tarjetitas con diferentes animalitos ya hechos los equipos, se dieron las instrucciones para elaborar su tabla de datos sobre las golosinas consumidas por el grupo y cuales fueron las de mayor incidencia.

DESARROLLO DE ACTIVIDADES

Hagamos una tabla -equipos de 5 a 6 niños de datos.

Material: hojas, lapices, regla. La tabla de datos es una forma sencilla de organizar la información, se hace complicando columnas para saber qué tipo de golosinas consumen con mayor frecuencia los alumnos del grupo 3 "c" de la escuela U.215. Se anotará el nombre del producto cuidando de no escribirlo 2 veces. Se analizará y trabajará una situación problemática.

Producto	No. de niño	Total
Papas	/// //	6
Pastelitos	+++ ///	10
ChurrITOS	/// // /	9
Doritos	+++ //	6
Galletas		
Refrescos	+++ ///	10

Tabla 4

Tiempo aproximado: sesenta minutos

Material: Hojas, lápices, reglas, marcadores.

FECHA: 8 de noviembre.

TABLA DE DATOS SOBRE LAS GOLOSINAS INGERIDAS POR LOS
ALUMNOS DEL 3er Año C. (SE TRABAJÓ EN EQUIPOS).

PRODUCTOS	No de Niños	TOTAL
Refrescos	##### ##### // #####	32
Duritos	##### ##### #####	28
Chocolates	##### ##### #####	27
Papas	##### ##### ##### //	32
Chicles	##### ##### ////	24
Dulces	##### ##### //	32
Bolis	##### /////	15

Tabla 5

Trabajaron muy interesadamente ya que esto era nuevo para ellos y únicamente un equipo se equivocó en el proceso, pero rectificaron y lo volvieron a elaborar.

2do Día de trabajo. Elaboración de gráficas sobre el mismo tema y también en forma de talle. Trabajaron mejor y se integraron más rápido, entendieron y aplicaron las instrucciones manifestando mucho interés y gran dinamismo, a la vez que iban comprimiendo el objetivo de trabajo.

La apatía característica en el grupo desapareció participando en forma activa el 100% del grupo.

2do semana de trabajo 13 al 17 de noviembre.

Objetivo: Que el alumno asimile los principales elementos de la nutrición.

Primero, mediante una motivación adecuada, se organizaron en equipos para realizar una lectura de unas copias que contenían los principales elementos de una buena nutrición; después, a pesar de estar pequeños, expusieron un elemento cada uno; redondeado el maestro algún punto que se les escapaba. Para reafirmar el conocimiento, elaboraron carteles con mensajes alusivos al tema.

Este taller se hizo al mismo tiempo con los padres de familia, quienes mostraron gran interés y disposición al trabajo; ellos trabajaron en la biblioteca con la trabajadora social y al terminar se organizaron para elaborar el primer platillo que seguiría para la primera convivencia que tuvimos maestros, alumnos, y padres de familia.

C) GRÁFICOS DE DATOS

Elaboración de gráficas de las golosinas consumidas

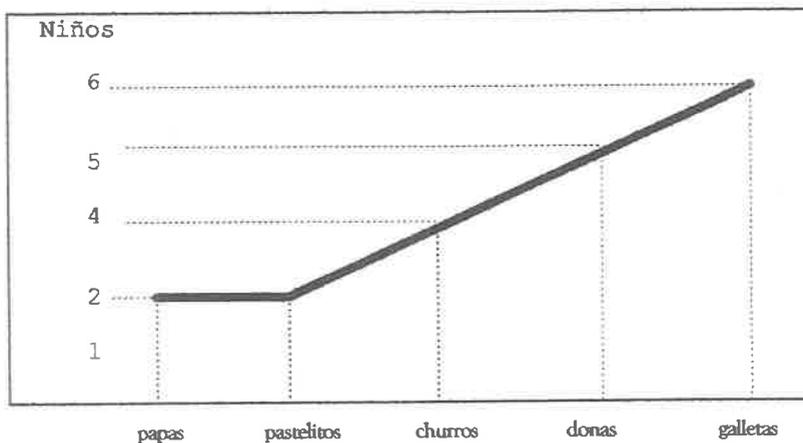


Gráfico No.1

Productos	No de niños	Frecuencia
papas	2	2
pastelitos	2	2
churritos	4	4
donas	5	5
galletas	6	6

GRÁFICA DE DATOS SOBRE LA INCIDENCIA
DE GOLOSINAS HABITUALES EN LOS NIÑOS
DEL 3er AÑO C.

DURITOS	28	NIÑOS.
CHOCOLATES	27	NIÑOS
PAPAS	32	"
REFRESCOS	32	"
CHICLES	24	"
DULCES	32	"

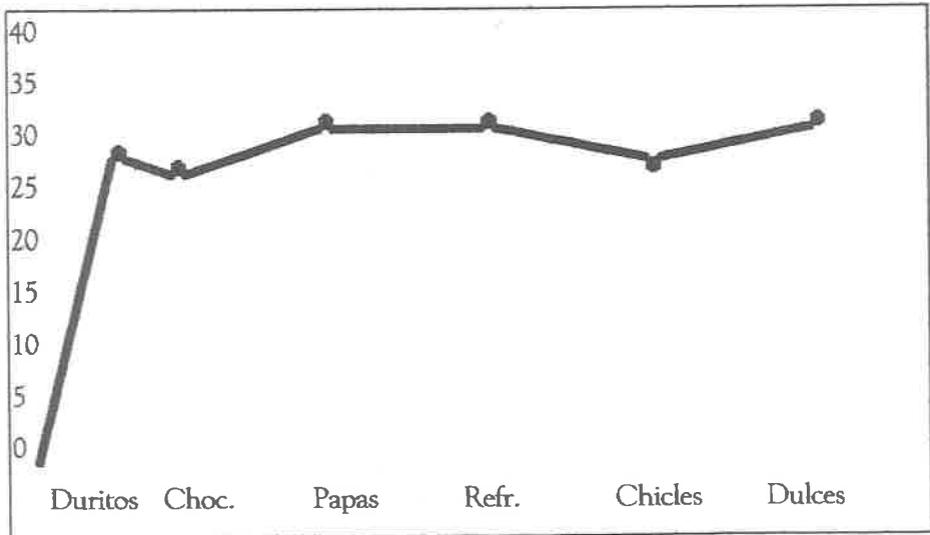


Gráfico No. 2

Elaboración de un cartel : Equipos de 3 a 5 niños.

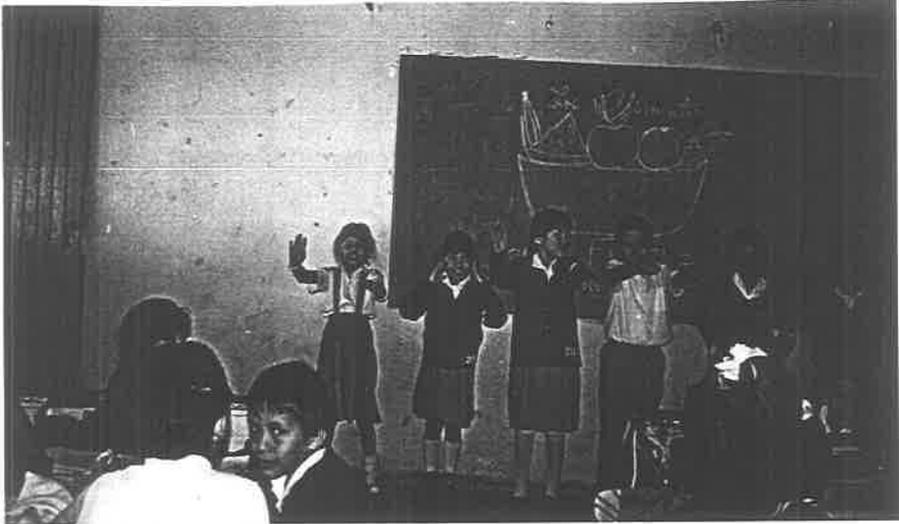
Formar equipos con base en la situación problemática que se desarrolle se propondría a los equipos la elaboración de un cartel para que, a través de él, expresen y den a conocer a los demás lo que están aprendiendo y expresen recomendaciones acerca de una buena alimentación.

Tiempo aproximado: 90 minutos-'

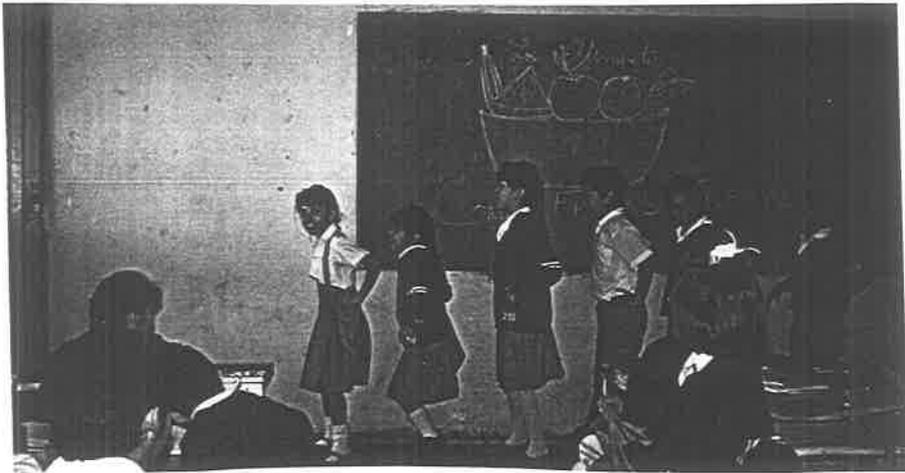
Materiales: - Pliegos de papel de diferente tipo (cartoncillo, manila, revolución etc.) crayones, gises de colores, plumones hojas blancas para hacer su borrador.



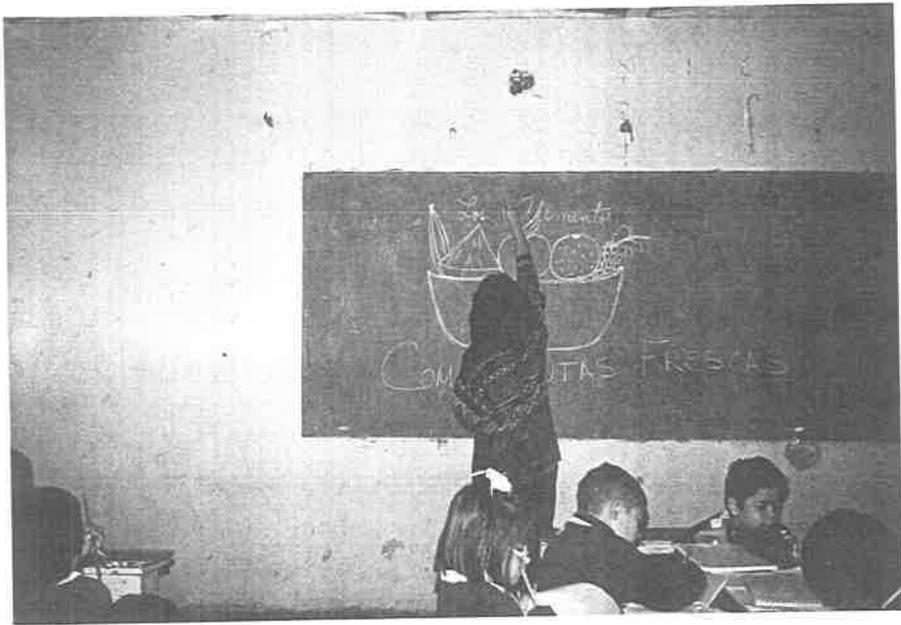
EVIDENCIAS DE LA APLICACIÓN DE LA PROPUESTA
PEDAGÓGICA



LOS NIÑOS EN EL GRUPO TRABAJANDO EN EQUIPOS, BAILAN Y CANTAN, COROS ALUSIVOS .
FIG. NO. 3



PUEDA VERSE LA FELICIDAD DE LOS NIÑOS AL TRABAJAR EN FORMA DINÁMICA. FIGURA NO.4



ELABORANDO UN CARTEL SOBRE LOS ALIMENTOS QUE DEBEN COMER FIG.NO. 5.



LAS MAMA DEL GRUPO 3o "C" ELABORAN 6 PLATILLOS A BASE DE SOYA, OTRAS MAMAS OBSERVAN. FIGURA NO. 6



MUESTRAN SUS CARTELES QUE ELABORARON PROMOVENDO LA BUENA ALIMENTACIÓN
FIGURA N.º 7



SE HIZO UN DESFILE POR TODA LA ESCUELA MOSTRANDO LOS CARTELES, FIGURA NO. 8

Poniéndole letra a la tonada
Equipos de 5 o 6 niños, escogieron una tonada de algún comercial conocido e inventaron letra con tema de los alimentos más nutritivos.

Tiempo aproximado 30'

Materiales (Cassette, papel, lápiz, grabadora)

Tema.- Alimentos más nutritivos

Ejemplo: Fritos y sabritas
te van a encantar
pero tu Salud van (a perjudicar)
pero si a cambio TV
siempre tomaras muchas
verduritas te funcionarían.

Otro ejemplo, al que se aplicó música de la Macarena.

Dale a tu cuerpo alegría compañero,
toma alimentos nutritivos y bien sanos
las verduritas, los cereales
y las frutas nos comeremos
golosinas los refrescos y los dulces

son las cosa que debemos evitar,
la salud es muy preciada compañeros
¡ Y hay que cuidarla!



SEGUNDA CONVIVENCIA CON PLATILLOS A BASE DE SOYA , FIGURA No 9



LOS ALUMNOS FELICES CANTAN Y BAILAN UN CORO ALUSIVO. FIGURA. No 10



COMEN FELICES SUS PLATILLOS A BASE DE SOYA Y FRUTAS fig. No. 11



TODOS PARTICIPAN FELICES FIG. No 12

Este primer platillo consistió, en unas ricas tostadas con un ceviche de soya enriquecido, con verduras. Fue una experiencia increíble, pues los niños estaban felices al estar viendo participar y trabajar a sus mamás igual que ellos y ver el interés que mostraban por entenderlos, esto empezó a levantar el auto estima de niños relegados y tímidos y se inicio un diálogo grupal muy animado cantaron, bailaron, comieron, mostraron sus carteles que elaboraron, bailaron, comieron, mostraron sus carteles que elaboraron los expusieron. Y constantemente, se les estuvo reforzando el conocimiento y convencimiento de lo rico que es una buena alimentación y de los beneficios obtenidos.

Al siguiente día; fue la excursión al mercado, ya los niños estaban superdispuestos y felices, pues diariamente han tenido una actividad diferente variada e interesante, a la vez que son enviados por la comunidad escolar que ya empiezan a motivarse y me han pedido el coro que inventamos con música de la Macarena que les he permitido a cada paso, bailar y cantar y hacer movimientos de expresión corporal.

En el mercado se mostraron muy responsables e interesados y observando la gran variedad de productos para elaborar su dieta alimenticia además su consto, los señores que atendían los puestos se portaron de maravilla pues los atendieron y dieron respuesta a todas sus preguntas y dudas pero hasta ahí se les grabó bien cuáles eran las verduras, cereales, leguminosas, oleosas, frutas y alimentos de origen animal y vegetal que contenían proteínas, llegaron felices y expusieron su investigación correspondiente a cada equipo y que previamente se les había dado.-



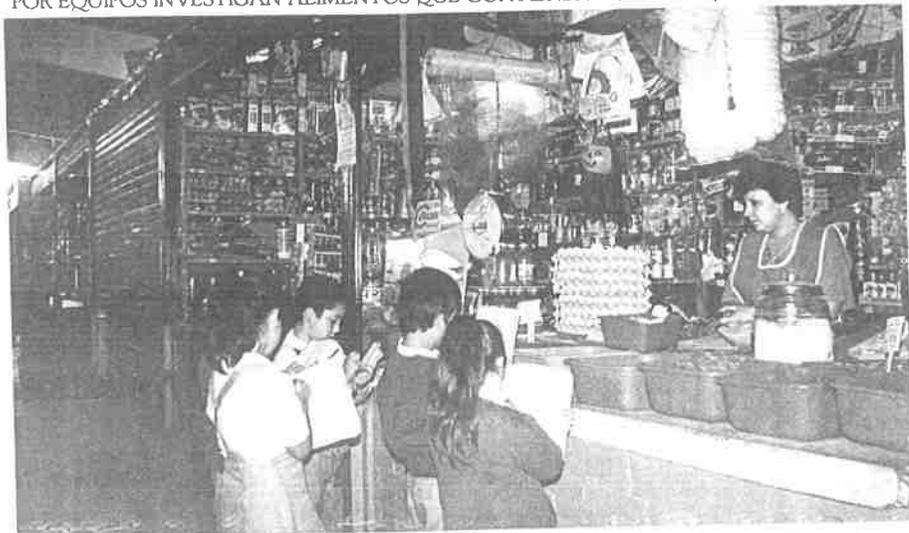
LLEGANDO AL MERCADO DE LA COMUNIDAD PARA HACER SUS INVESTIGACIONES , FIG.



OBSERVANDO ALIMENTOS NUTRITIVOS, FIGURA No 12



POR EQUIPOS INVESTIGAN ALIMENTOS QUE CONTIENEN PROTEÍNAS, Y SU COSTO, FIG. NO. 13



OTRO EQUIPO INVESTIGA LOS CEREALES, FIG. NO. 14



POR EQUIPOS HACIENDO SUS INVESTIGACIONES SOBRE EL COSTO Y LA VARIEDAD DE ALIMENTOS NUTRITIVOS, FIG. NO. 15



LLEGANDO DEL MERCADO, CANTAN FELICES CORO ALUSIVO SOBRE LOS ALIMENTOS NUTRITIVOS Y SANOS, FIG. No 16



CONTINÚAN EN SU SALÓN HACIENDO COMENTARIOS ALEGRES Y SE PREPARAN A TRABAJAR REDACTANDO TODO LO QUE OBSERVARON EN EL MERCADO, FIG. NO. 19



ELABORACIÓN DE LOS TRABAJOS POR EQUIPOS PARA DESPUÉS EXPONERLOS, FIGURA No. 20

Al terminar cada actividad se canta y baila el coro de los alimentos.

Semana del 21 a 24 de Noviembre e 1995.

Lograr que toda la familia tenga una buena alimentación en forma rica, nutritiva y económica. Este es un objetivo sumamente ambicioso, pero a través de variadas acciones que se ejecutaron y al ver el entusiasmo y actitud de cambio de las madres y alumnos me atrevo a hacer predicciones muy positivas, ya que se continuaron las pláticas y el curso taller con los padres, reforzándolos con filmas sobre los alimentos, los diferentes grupos, para qué sirvan y lo que pasa al organismo si faltan estos- Después de la exposición oral, de la T.S, las madres se integraron en equipos para observar en los textos que les dimos, e hicieron investigaciones para luego hacer una puesta en común en forma oral, después se dieron más recetas y se hizo lluvia de ideas de otras más y se fue planeando la convivencia del viernes con exposición de platillos variados, se hicieron equipos de mamás empleando una dinámica de tarjetitas y ellas escogieron su propio nombre, riendo alegremente y haciendo bullicio al integrarse, pues muchas de ellas traían niños pequeños pusieron por nombre: calabacitas, las conejitas, las fresitas, a los equipos.

El día de la exposición se invitó a toda la comunidad escolar a probar y tomar las recetas que estuvieron "riquísimas".

La investigación

La investigación como proceso que enriquece el conocimiento, es una actividad que caracteriza al ser humano.

Fomentar la inquietud y la curiosidad del niño por saber más y por investigar partiendo de sus propias vivencias, es una tarea sustancial, porque el niño aprende de su medio ambiente y de su entorno social, de acuerdo a sus potencialidades y sus experiencias. Poco a poco elabora conceptos, ideas pensamientos que le permiten lograr a veces respeto de su mismo y en cuanto a lo que le rodea.

A continuación se presentan algunas actividades en las que los niños del grupo de 3er "C" se introdujeron en el interesante campo de la investigación.

VAMOS A OBSERVAR. Motivarlos a observar

formar equipos de 4
niños

Con detenimiento niños. y atención las características de todas las frutas, verduras y productos nutritivos existentes en el mercado.

Observar en un Mercado

Anoten lo que observen
se expondrá en forma oral
lo que aprendieron en sus
observaciones.

Materiales:- Hojas, lápices, cámara, rollo.



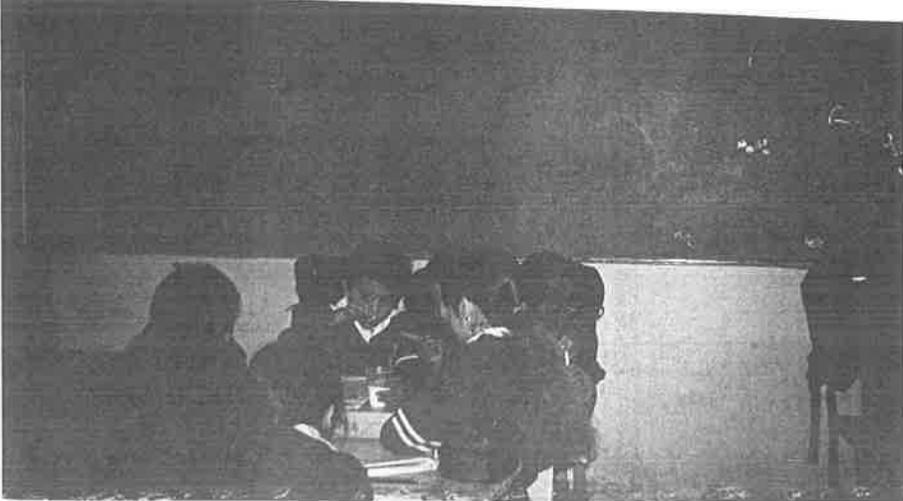
LAS MADRES DE FAMILIA TRABAJANDO EN EL CURSO TALLER, FIGURA NO. 18



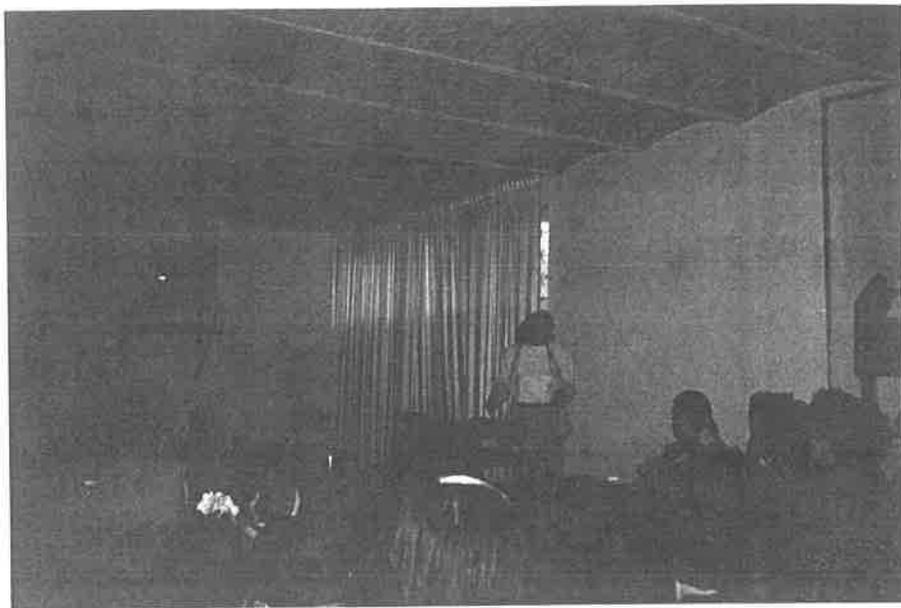
LA TRABAJADORA SOCIAL DANDO PLATICAS A LOS PADRES EL 3ER AÑO "C" ESC U. 215 SOBRE NUTRICIÓN. FIGURA NO 21



SE HICIERON DINÁMICAS PARA LA FORMACIÓN DE EQUIPOS PARA PARTICIPAR Y ORGANIZAR CONVIVENCIAS. FIGURA NO 22.



SACANDO HIPÓTESIS SOBRE SUS INVESTIGACIONES SOBRE LA PUREZA DE LA LECHE, FIGURA NO. 25



PROYECCIONES AL GRUPO DE PADRES, SOBRE LOS ALIMENTOS Y SUS FUNCIONES, FIGURA NO.. 26

Presentaron: Salpicón. Ensalada de Soya con atún, taquitos al pastor tinga, y otra ensalada diferente, fue increíble la respuesta recibida al entusiasmo y entrega que se ha puesto en el trabajo, pues las madres llevaron en el cartulinas el nombre del equipo y toda la receta desarrollada con sus respectivos ingredientes, los demás padres invitados, estaban entusiasmados y agradecidos pues muchos de ellos no sabían nada acerca de la soya-

El trabajo con ellos fue extenuante, pero sumamente satisfactorio con los niños; Se dieron también pláticas se hizo taller, fuimos a la biblioteca escolar, a proyectar filminas y un video alusivo a la buena alimentación se les hizo una

exposición de teatro guiñol inventándoles a tener una buena nutrición una que comprendieron lo nocivo que es tomar golosinas en vez de alimentos nutritivos y sanos, fue indescriptible su entusiasmo y participación, pues en 23 años que tengo en el plantel, ningún maestro, ha empleado este tipo de acciones que motivan enormemente la participación y adquisición de conocimientos del niño, o a pesar que se les ha invitado a emplear diferentes y variadas estrategias esto nunca lo habían empleado, el conocimiento, quedó firme en todos los niños y además se motivaron otros grupos que tuvimos que invitar por el gran interés que mostraron los niños y con mucho gusto les dimos otra función a los grupos de primero (1o) otro grupo de quinto y de cuarto, se han entusiasmado tanto con el programa y también están participando en la motivación de niños y padres



EN FORMA RUDIMENTARIA, EL TEATRO GUIÑOL, PERO LOS INTERESÓI BASTANTE, FIG. NO.28



OTRA CONVIVENCIA Y EXPOSICIÓN DE PLATILLOS A BASE DE SOYA SE HIZO POR EQUIPOS, FIG. No 29



ASISTIERON PADRES DE FAMILIA DE OTROS GRUPOS PARA TOMAR LAS NUEVAS RECETAS DE COCINA. FIGURA NO. 30



OTRA CONVIVENCIA DEL GRUPO Y PADRES DEL 3er. AÑO "C" ESC. U. 215, FIG. NO. 31



T.S. Y ALGUNOS MAESTROS DEL PLANTEL PROBANDO LOS PLATICOS ELABORADOS A BASE DE SUSTANCIAS NUTRITIVAS, FIG. NO. 32

Adquiriendo buenos, hábitos, conocimientos, destrezas y habilidades y no nada más en el área de Ciencias Naturales si no también en matemáticas en la resolución de problemas de su vida cotidiana, en el área de español de donde se afirmó el concepto sustantivos y adjetivos calificativos así como practicar su expresión oral y escrita, la seguridad al expresarse ha mejorado notablemente con todo este trabajo.

Martes 28 de noviembre de 1995.

2do. experimento, para enseñarlos a observar la pureza de la leche que no estuviera adulterada con agua, se les llevó a cada equipo un vasito desechable leche y una aguja.

Sus cuadernos y plumas para registrar el experimento. Observaron cómo al meter la aguja en la lecha quedaba suspendida una gotita en el aguja, demostrando que la leche no está adulterada. Esto motivó y entusiasmó a los niños participando todos y haciendo predicciones, después de observar y experimentar hacían conjeturas sobre lo que pensaban que sucedería, para después elaborar conclusiones. Todos participaron, se logró un 98% de aprovechamiento escolar.

Miércoles 29 de Nov., de 1995.

3er experimento. Investigar la pureza de la leche, se integraron los equipos correspondientes se les repartió un vasito de leche un gotero a cada equipo y tintura de yodo se les explicó lo importante que es el tomar alimentos en buen estado y a la vez se hizo hincapié en como debemos conservarlos, pues al tomar un alimento en mal estado; puede afectar su salud y esto afectará también su rendimiento en la escuela.

Se continuó con el experimento: se pusieron 5 gotas de tintura de yodo en cada vasito, la revolviéron suavemente, preguntando qué creen que pasaría, obteniendo variadas respuestas que también se registraron. Al final, observaron la coloración azulada, que era la prueba de que hay presencia de almidón como

materia adulterante, pero en los 7 equipos que se organizaron y a pesar de que se trajeron de diferentes leches, ninguna salió adulterada con almidón.

Después elaboraron las conclusiones: esto es algo nuevo para ellos, pues generalmente nunca hacen experimentos, motivo por el cual todos estuvieron atentos y expectantes al resultado obtenido, lo cual creo yo que nunca olvidarán todo lo que se vio al respecto.-

Experimento I

Desarrollo, Formar los equipos proporcionarles una aguja de coser y un vasito con leche.

- 1.- Sumergir la mitad de la aguja en el vaso y retirarla.
- 2.- Observar su en la punta de la aguja queda suspendida una gota de leche, si es así, esto indica que no ha sido adulterada con agua. Si no queda una gotita en la punta, esto indica que sí le han añadido agua para adulterarla.

Al terminar, todos comentaron sobre los resultados del experimento y elaboraron una conclusión.

Tiempo aproximado, 15'

Materiales por equipo	vasito con leche
, ,	aguja de coser

Tema:- consumo y alimentación.

Experimento II

Equipo de 3 o 4 niños

Desarrollo.- Formar los equipos y proporcionarles un vasito con leche y un gotero la maestro tendrá tintura de yodo y explicará que el experimento consiste en lo siguiente:

- 1.- Tener listo su vaso de leche
- 2.- Tomar tintura de yodo tal frasco con el gotero.
- 3.- Agregar cinco de tintura de yodo en la leche y agitar levemente con movimiento suaves de sus manos.
- 4.- Observar qué sucede con la leche, si la leche no tenía ningún color, esto indica que no contiene almidón.

Si la leche toma una coloración azulada, esto indica que hay presencia de almidón como materia adulterante. Al terminar el experimento elaborará una conclusión.

Tiempo aproximado: 15'

Materiales .- 1 vasito con leche
 por equipo 1 gotero
 1 frasco de tintura de yodo (para todos)

Edad 6 a 12 años.



INVESTIGACIÓN EN EQUIPOS DE LA PUREZA DE LA LECHE CON UNA AGUJA, FIGURA NO 33



INVESTIGANDO LA PUREZA DE LA LECHE CON UN GOTERO Y UNAS GOTAS DE YODO,,
FIGURA NO. 34

VI

INVESTIGACIÓN

Hacer comparación de cuál es el costo de productos chatarra y productos nutritivos en el mercado, investigar costos para comparar las rebanadas de una bolsa de papas y las que podemos obtener de 1 o 2 papas.

1.- El maestro contará ante el grupo las rebanadas de papa que contiene la bolsa y anotará la cantidad en el pizarrón o en una hoja.

2.- El maestro o una madre de familia cortará una papa en rebanadas delgadas para obtener el mismo número de rebanadas que se contaron en la bolsa.

3.- Se comparará la cantidad de papa que necesitó para obtenerlas.

Al finalizar, el grupo expresará opiniones acerca de lo que aprendieron y acerca de la actividad.

Tiempo aproximado 30'

Material .- 1 bolsa de papas 25 gr.

1 cuchillo

1 o 2 papas medianas

gises.



DESARROLLO DE UNA INVESTIGACIÓN DE QUE SALE MAS BARATO PRODUCTOS NATURALES O INDUSTRIALIZADOS. FIG. NO. 35



CONTANDO EL NUMERO DE PAPAS QUE SALEN DE UNA BOLSA GRANDE DE PAPAS Y DE UNA SOLA PAPA, FIGURA NO. 36

Jueves 30 de Nov. de 1995.

Se llevó a los niños a pasarles proyecciones sobre los alimentos, diferentes grupos, donde se encuentran y lo que puede producir su carencia, esto fue afirmando cada vez más el conocimiento y alimentando su interés y participación a la vez que logrando mejor rendimiento escolar, pues día con día a través de tantas acciones vividas fue mejorando su alimentación y hábitos.

El mismo día, pero a diferente hora, se pasaron las mismas proyecciones a los padres de familia, cosa que agradecieron, pues nunca nadie nos habíamos preocupado de reforzar este tema de una manera más constante y persuasiva para obtener el logro deseado de mejorar su alimentación y, por ende, su proceso y rendimiento escolar.

Viernes 10 de Diciembre de 1995.

Se inició la organización de una dramatización por equipos con el mismo tema de los alimentos y se dirigió el mensaje a toda la comunidad escolar. Hubo trabajos muy buenos, regulares y de mala calidad, pero con todas sus ideas se empezó a estructurar uno sólo, en el que iba a participar todo el grupo, el día de la culminación de la propuesta, el interés fue muy grande su participación espontánea y activa.

La expresión oral y escrita ha mejorado en forma increíble, pues los niños tímidos y apocados al trabajar en equipo han dado lo mejor de sí mismos, los alumnos que presentan problemas de aprendizaje y de conducta, han canalizado sus inquietudes y necesidades encontrando en estas acciones un alivio a sus problemas, pues se ha dado mucho ejercitación de la expresión corporal, a través del baile, canto, teatro y movimientos rítmicos.

SEMANA DEL 4 AL 8 DE DICIEMBRE DE 1995.

OBJETIVO: .- Afirmación del conocimiento dado. Retroalimentación.
INVESTIGAR SOBRE LO NOCIVO DEL REFRESCO.

Se les repartió un refresco por equipo, un globo, una liga, y sal de cocina, se escribió en el pizarrón el objetivo del experimento y se hicieron de lo que se pensaba que pasaría, desde el primer momento que los niños observaron el material se emocionaron y empezaron a gritar alegremente, se les motivó y procedió a explicar los motivos del porque está nocivo el refresco, y lo que hace al estómago se procedió a poner la sal de cocina en cada botella e inmediatamente a colocar el globo en la boquita de la botella y amarrarla con la liga provocando un estallido de risas y emociones al observar que se derrama el líquido y que muchos no podían colocar la liga, luego la emoción indescriptible al ver como se iba inflando el globo, fue sensacional la admiración de los niños, además se llevó una muelita que la dentista del plantel días antes había colocado en refresco negro y observaron la coloración que toma y cómo se comenzaba a destruir. Con esto quedaron

verdaderamente convencidos de lo que hace el refresco en nuestros dientes; punto seguido formularon conclusiones y las registraron dando de esta manera retroalimentación a los conocimientos impartidos.

Días después, se expusieron en el plantel los trabajos elaborados y se tuvo una exposición de platillos diferentes a base de soya con alto valor nutritivo y de bajo costo, se convocó a toda la comunidad educativa, invitando a probar las diferentes recetas comprobando a su vez en forma real y objetiva lo rico que sabían y lo fácil de elaborar, los equipos de madres que tomaron parte, pusieron grandes cartulinas con el nombre de su equipo y el desarrollo de la receta, incluyendo sus respectivos ingredientes. Esto fue tan positivo y emotivo ver a maestros alumnos y padres de familia tomando emocionados las recetas que previamente habían probado y que muchas de ellas eran desconocidas, y que para todos presentaba una alternativa para combatir la crisis económica y, desde luego, para tratar de mejorar la alimentación de sus pequeños y ayudarlos de esta manera a elevar su promedio al estar bien alimentados.

Plática acerca del refresco.

¿ Qué le pasa al estómago con el gas del refresco?

EXPERIMENTO

FORMAR equipos 3 o 4 niños y proporcionar a cada equipo un refresco sin destapar, un destapador, sal, un globo y una liga.

- 1.- Destapar el refresco
- 2.- Agregar sal al refresco
- 3.- Colocar el globo en la boca de la botella.
- 4.- Sujetar e globo con la botella por medio de la liga

Los niños observaron como se infla el globo poco a poco. Se ampliará la explicación y se hará el registro del experimento haciendo además un dibujo.

Materiales: 1 refresco por equipo
 1 destapador
 1 globo por equipo
 sal
 1 liga
 cuaderno, lápiz, colores.

Plática sobre la leche y las carnes frías adulteradas.

Experimento para ver si la leche tiene almidón, ó agua.

DESCUBRIENDO EL TRUCO DE LA LECHE

Se aplicará una actividad teatral que es de gran importancia para el niño porque le permite estimular y desarrollar su imaginación, recrear su realidad, conocer y representar comportamientos ajenos (lo que implica un agudo sentido de observación) así como aprender que la experiencia artística puede colectivizarse; además, le facilita el dominio de sus movimientos y expresiones corporales, de su voz, de sus distintas formas de comunicación directa. Así pues, enseña y divierte.

Por tanto, la representación teatral que se presentará se basará en una situación inventada colectivamente por los propios niños y referida a su entorno social y teniendo como base "La buena alimentación". La ambientación se limitará a conductas, voces, gestos, movimientos corporales, discusiones, etc. Todo relacionado con transmitir el mensaje de una buena alimentación.



REPRESENTACIÓN DE LA OBRA DE TEATRO PARA CONCIENTIZARLOS SOBRE LOS ALIMENTOS NUTRITIVOS Y SANOS QUE DEBEN COMER FIGURA NO. 37



OTRO GRUPO DE ALIMENTOS PARTICIPANDO EN LA MISMA OBRA DE TEATRO. FIGURA NO. 38



HACIENDO PRACTICAS DE EXPRESIÓN ORAL Y ARTÍSTICA EN LA OBRA DE TEATRO. FIGURA NO. 39



PARTICIPANDO EN LA OBRA DE TEATRO, SOBRE LOS ALIMENTOS PARA LO CUAL SE ELABORO UN GUIÓN ESPECIAL, FIGURA NO. 40

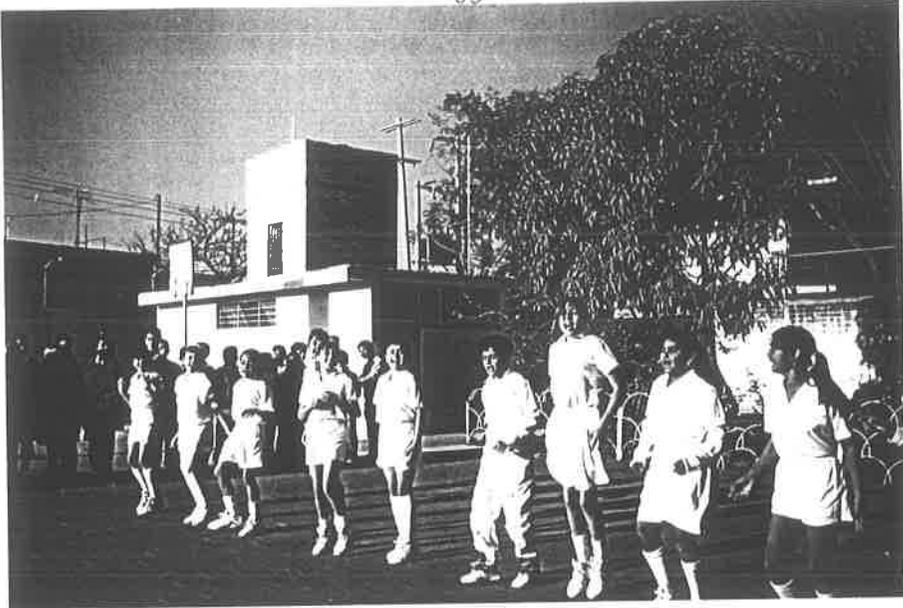
DÍA II DE DICIEMBRE

Se llevó a cabo la culminación de la propuesta, con un sencillo pero brillante y emotivo festival. Se invito nuevamente a toda la comunidad educativa, se hizo el saludo a la bandera, se procedió enseguida a presentar la obra de teatro que los niños de 3o. "C" elaboraron, ensayaron y presentaron con gran entusiasmo y con trajes sencillos, pero muy llamativos y creativos que demostraron el gran apoyo y cariño que los padres pusieron en su elaboración. Más tarde cantaron el coro aprendido y que gran parte de la escuela ya conocía, con música de la Macarena. Todos participaron.

Más tarde, el 5o A presentó otro coro alusivo muy bonito, con trajes especiales y adecuados para conseguir que se comprendiera la necesidad de una adecuada alimentación y a eliminar los malos hábitos.

Al final, se hizo un desfile con todos los participantes a manera de batucada y fue una locura, se llenó de entusiasmo todo el plantel. El festival que marcó el final de la aplicación de la propuesta y el principio de nuevos trabajos a realizar, pues los padres reclamaron y solicitaron que se siga aplicando este trabajo en todos los grupos.

No se tienen palabras para narrar la alegría indescriptible y el logro tan grande en los objetivos planteados. Fue un éxito total que superó todas las expectativas planeadas.



ALUMNOS DE OTROS GRUPOS QUE TAMBIÉN PARTICIPARON EN EL FESTIVAL DE CULMINACIÓN . FIGURA NO. 41



CANTANDO UN CORO SOBRE LA CONTAMINACIÓN DEL MEDIO AMBIENTE Y SI NO ESTÁN BIEN NUTRIDOS PERDER LA SALUD . FIGURA NO. 42



PARTICIPANDO EN EL FESTIVAL DE CULMINACIÓN DE LA PROPUESTA. FIG. NO. 43



TODOS LOS NÚMEROS FUERON ALUSIVOS A LOS ALIMENTOS QUE DEBEMOS TOMAR, PARA ESTAR FUERTES, FIG. NO. 44

D) CONTENIDOS QUE SE ANALIZARON EN EL GRUPO.

Contenido elemental que se dio a los alumnos del 3er año C de la escuela U. 215 de la colonia lomas de Polanco, como parte de las actividades que se llevaron a cabo en la aplicación de una propuesta pedagógica para mejorar la alimentación en los alumnos de este grupo.

Bibliografía consultada:

Libro de texto del alumno 3er año, SEP, México, 1996 ,Unidad 6
Primer curso básico de educación nutricional Departamento de educación pública, Sistema para el Desarrollo Integral de la Familia, No 3, colección textos, Jalisco, México, 1986, pp.7-48

LOS ALIMENTOS

Para que nuestro cuerpo tenga energía, se desarrolle y funcione bien, necesita una alimentación balanceada, el alimento es un combustible, es lo que pone en movimiento a nuestro cuerpo, nos da energía para trabajar y jugar, conserva nuestro calor, es para nosotros casi como la gasolina para un automóvil.

Pero hace mucho mas nadie espera que el automóvil se haga mas grande por echarle gasolina, tampoco la gasolina remienda una llanta picada, en cambio el alimento nos hace crecer y proporciona los elementos necesarios para "remendar" un dedo cortado o un hueso roto y también para que nuestros cuerpos funcionen normalmente.

Comer lo necesario no es lo mismo que comer mucho, el azúcar por ejemplo, es un buen alimento y proporciona energía, pero no se puede vivir únicamente de azúcar, porque ella nos aporta materiales constructivos, nos da fuerza para movernos, pero no materiales para crecer. Nuestro cuerpo tiene diversas necesidades y requiere diversos alimentos, se dice que la leche es un alimento perfecto, pero sólo lo es para los niños en sus primeros meses, y es uno de los que niños y niñas deben tomar en la edad del crecimiento.

Algunos alimentos son especialmente buenos por las vitaminas que contienen. Las vitaminas son substancias maravillosas que mantienen las funciones de nuestro cuerpos, la mayor parte de las vitaminas que necesitamos, nos las dan las frutas, las legumbres y el pescado.

Otros alimentos son útiles por los minerales que contienen y son necesarios para formar huesos y dientes fuertes y sanos. Los cereales son unos de estos proveedores de sales minerales, la carne y los huevos son buenos para los músculos y para el crecimiento.

Es muy útil conocer la clase y la cantidad de alimentos adecuados para cada uno de nosotros.

Abre tu libro de ciencias naturales en la página 11, vamos a formar equipos con tus compañeros y vamos a jugar a escoger los alimentos que comerás durante un día en el desayuno, comida, o cena.

CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS

Los alimentos contienen diversas sustancias químicas: las proteínas que permiten crecer y desarrollarte y reponer las partes del cuerpo que se desgastan, las harinas, los azúcares y las grasas te dan energía para trabajar bien, los minerales y las vitaminas te fortalecen.

Las proteínas las encuentras en las carnes de todo tipo, pescados, mariscos, leche, quesos, y huevos.

Hay proteínas de origen vegetal, y las puedes encontrar en la soya, frijol, lentejas, habas, garbanzo, chícharos, y en las semillas como en los cacahuates, nuez, almendras, etc...

Las harinas, los azúcares y las grasas los hay también de origen animal, como la manteca, mantequilla, yema de huevo, crema de leche, quesos, etc...

De origen vegetal todos los aceites, margarinas, etc... Los minerales los puedes encontrar en la leche, queso, pescados, leguminosas, tortillas de maíz etc..Son ejemplo de estos minerales el calcio, fósforo, y yodo. El Yodo lo puedes encontrar en el agua de mar.

LAS VITAMINAS

Se encuentran en las leguminosas verduras de hoja verde leche, queso, hígado, etc...

LOS ALIMENTOS: SU SELECCIÓN, MANEJO, Y CONSERVACIÓN.

Los alimentos sufren cambios desde el momento en que son producidos hasta que llegan a los consumidores. Estas modificaciones pueden ocurrir como proceso natural, con los cambios de maduración, descomposición, enranciamiento y fermentación de los alimentos, también ocurren por procesos industriales como la molienda, la evaporación, la acidificación, la congelación, disección, ahumado o enlatado. Estas modificaciones alteran su valor nutritivo y su estado higiénico, debemos tener mucho cuidado en la conservación y observación de los alimentos

que tomamos. A continuación se llevarán a cabo algunos experimentos para verificar la pureza de la leche.

GLOSARIO DE ALIMENTOS

GRUPO I ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL.

LECHE
CARNE
QUESOS
PESCADO
HUEVOS, ETC.

GRUPO II LEGUMINOSAS, OLEOGINOSAS Y CEREALES.

FRIJOLES
GARBANZOS
LENTEJAS
HABAS
ARROZ
TRIGO
MAÍZ
AVENA, ETC

GRUPO III FRUTAS Y VERDURAS DE HOJA Y DE PULPA Y
FRUTAS DE TODO TIPO

CARBOHIDRATOS.-

AZÚCARES

MIEL

ALIMENTOS REFINADOS

MANTEQUILLA

GRASAS DE ORIGEN ANIMAL

YEMA DE HUEVO

CREMA DE LECHE

QUESOS GRASOS, ETC.

GRASAS DE TIPO VEGETAL:

TODOS LOS ACEITES

MARGARINA OLEAGINOSAS

ETC.

LAS PROTEÍNAS DE ORIGEN ANIMAL SE PUEDEN MEZCLAR CON ALIMENTOS PROTEICOS DE ORIGEN VEGETAL, CON ESTA COMBINACIÓN SE LOGRA:

A) DISTRIBUIR PROPORCIONALMENTE LAS PROTEÍNAS DE ORIGEN ANIMAL QUE SON LAS DE MEJOR CALIDAD ENTRE TODOS LOS MIEMBROS DE LA FAMILIA.

B) MEJORAR EL VALOR NUTRITIVO DE LAS PROTEÍNAS DE ORIGEN VEGETAL, AL COMBINARLAS CON LAS PROTEÍNAS DE ORIGEN ANIMAL, EJEMPLOS:

HUEVO CON PAPAS

QUESO CON EJOTES

ARROZ CON CARNE

PESCADO CON ARROZ

ARROZ CON HUEVO

PASTAS CON LECHE

CHORIZO CON FRIJOL

LECHE CON ATOLE

LECHE CON CALABAZAS

ARROZ CON LECHE

ARROZ CON HÍGADO

FRIJOLES CON HUEVO
LECHE CON CAMOTE
SOPAS CON LECHE
POSTRES CON LECHE
TORTILLAS CON QUESO
TORTILLAS CON CHORIZO
TORTILLAS CON HUEVO
PASTA CON QUESO
PAN CON QUESO
AVENA CON LECHE
PAN CON LECHE.

LAS MEZCLAS DE LAS PROTEÍNAS DE LAS LEGUMINOSAS CON LA PROTEÍNA DE LOS CEREALES ELEVAN EL VALOR NUTRITIVO DE LAS PROTEÍNAS DE AMBOS ALIMENTOS.

EJEM: ARROZ CON CHÍCHAROS SECOS, FRIJOL CON MAÍZ, LENTEJAS CON ARROZ, ARROZ CON FRIJOLES, PAN CON FRIJOLES.

PARA QUE ESTAS COMBINACIONES SEAN EFECTIVAS DEBE EXISTIR UN EQUILIBRIO ENTRE AMBOS ALIMENTOS. LA PROPORCIÓN DE LEGUMINOSAS DEBE SER MAYOR A LA DE CEREAL. EJEMPLO: UNA TAZA DE FRIJOL A TRES TORTILLAS.

TEMA I

PRINCIPIOS ELEMENTALES DE NUTRICIÓN

NUTRICIÓN

Es un proceso o cada una de las etapas por medio de las cuales el organismo recibe y utiliza los nutrimentos que necesita para sostener la vida.

El sostenimiento de la vida se refiere a:

Crecimiento y desarrollo en niños y adolescentes.

Reparación de los tejidos del cuerpo, por ejemplo cuando se fractura un hueso y necesita soldar, reponer la sangre perdida o cicatriza el tejido fracturado o dañado.

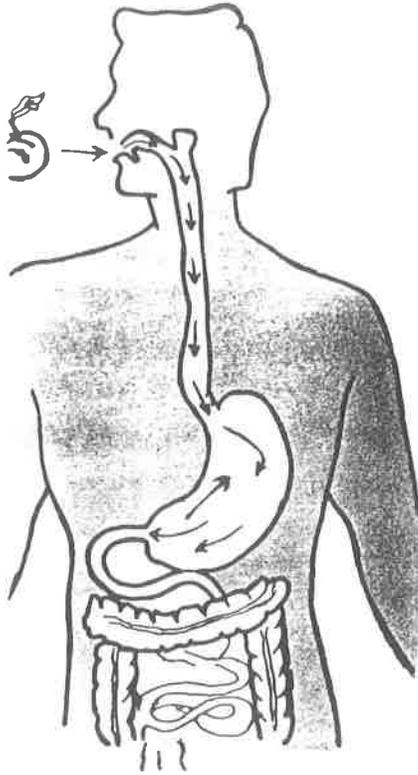
Recuperación de las energías que pierde el organismo al realizar sus funciones las cuales son de dos tipos:

a) Funciones voluntarias:

Se refiere al trabajo de los músculos cuando el individuo realiza cualquier actividad por ejemplo, caminar, subir escaleras, correr, trabajar, jugar. etc...

b) Funciones involuntarias:

Las funciones que el cuerpo realiza sin que intervenga la voluntad por ejemplo el latir el corazón., la digestión, la respiración, y todos los trabajos que lleva a cabo el cuerpo sin que se esté cociente de ello.



Clasificación de los alimentos:

Grupo I Alimentos de origen animal: Leche, carnes, huevos, vísceras, pescados, huevos, etc.

Este grupo aporta esencialmente al organismo proteínas animales de primera calidad, vitaminas A y B minerales calcio y hierro.

Grupo II Leguminosas, oleaginosas, y cereales, frijoles, garbanzos, lentejas, habas, etc... cacahuates, nuez, almendras, etc...arroz ,trigo, maíz, avena, etc...

Este grupo nos aporta proteínas de segunda calidad, carbohidratos, grasas y minerales.

Grupo III Frutas y verduras: Verdura de hoja y de pulpa y frutas de todo tipo.

Este grupo aporta esencialmente al organismo de vitaminas y minerales y algunas aportan proteínas en poca cantidad.

Productos carentes de valor nutritivo.: Bebidas gaseosas, cerveza, alcohol, te, café. golosinas.

En lugar de bebidas gaseosas se hará uso de la leche o aguas frescas de frutas. El té negro se reemplazara por té de hierbabuena, manzanilla, etc.

Clasificación de los alimentos

Grupo I. Alimentos de origen animal: Leche, quesos, carnes, vísceras, pescados, huevos, etc.

Este grupo aporta esencialmente al organismo de proteínas animales de primera calidad, vitaminas A y B minerales, calcio y hierro.

Grupo II. Leguminosas, oleaginosas y cereales: Frijoles, garbanzos, lentejas, habas, etc. Cacahuates, nuez, almendras, etc. Arroz, trigo, maíz, avena, etc.

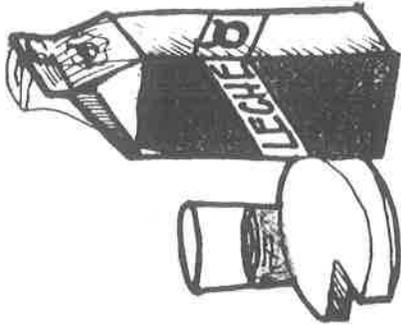
Este grupo nos aporta proteínas de segunda calidad, carbohidratos, grasas y minerales.

Grupo III. Frutas y verduras: Verdura de hoja y de pulpa y frutas de todo tipo.

Este grupo aporta esencialmente al organismo de vitaminas y minerales y algunas aportan proteínas en poca cantidad.

Productos carentes de valor nutritivo: Bebidas gaseosas, cerveza, alcohol, té negro, café, golosinas.

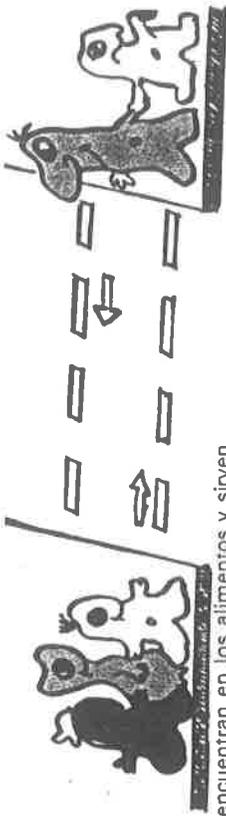
En lugar de bebidas gaseosas se hará uso de la leche o aguas frescas de frutas. El té negro se reemplazará por té de hierbabuena, manzanilla, etc.



Nutrimientos

Son sustancias químicas que se encuentran en los alimentos y sirven para crecer y mantener la salud. Son seis:

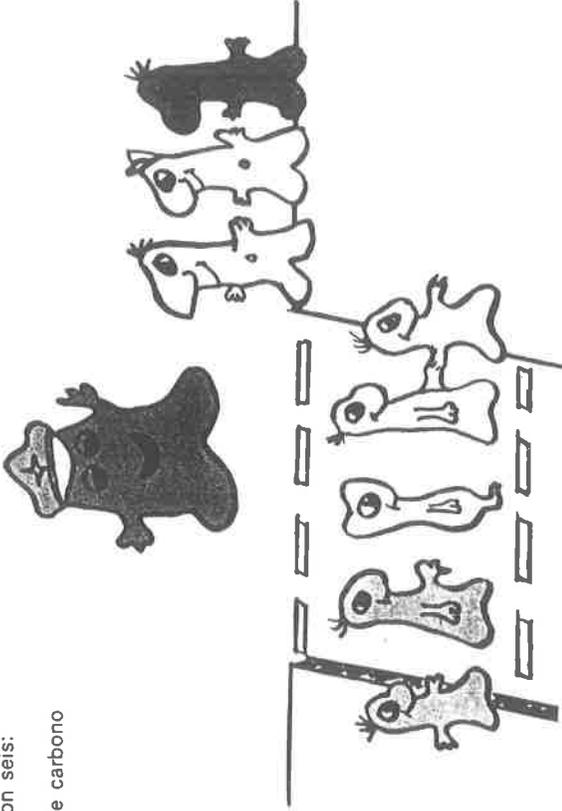
- 1) Proteínas
- 2) Carbohidratos e hidratos de carbono
- 3) Grasas o lípidos
- 4) Vitaminas
- 5) Minerales
- 6) Agua



Nutrientos

Son sustancias químicas que se encuentran en los alimentos y sirven para crecer y mantener la salud. Son seis:

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



EVALUACION DE LA PROPUESTA

EVALUACION DE LA PROPUESTA

Introducción

Este proceso fue evaluado por medio de la observación de los procesos del aula escolar, acciones realizadas por maestros y alumnos, entrevistas con la maestra de grupo, entrevistas con los padres de familia, registro de clasificaciones, seguimiento de las convivencias nutricionales de elaboración de recetas, listas de corroboración, oportunas, para que marche en forma paralela al proceso de enseñanza aprendizaje.

Se llevó a cabo mediante la aplicación de una pequeña encuesta a las madres participantes en el curso taller, para analizar los logros de la propuesta vistos a través de ellas.

Los resultados obtenidos fueron satisfactorios, pues el entusiasmo que manifestaron en todo momento, al hacerlo por escrito y en forma anónima, dan cuenta, en su total mayoría, de que fue una experiencia muy satisfactoria, que se sintieron muy contentas con todo lo que aprendieron, que se les ayudó para encontrar nuevas amigas al integrarse como grupo, que observaron a través del proceso que los niños iban adquiriendo nuevos conceptos en su lenguaje -a la hora de las comidas, ya analizaban los nutrientes contenidos en los platillos y que ya no protestaban cuando les servían verduras-, expresaron que aprendieron: que al estar más cerca de ellos, prestándoles más atención, y brindándoles más apoyo en sus tareas se comprenden más mutuamente y se da un acercamiento.

También, que a través de este trabajo los niños mejoraron su expresión oral y escrita, y su participación fue definitiva: se abatió totalmente la apatía existente en el grupo y, naturalmente, se inició un mejor rendimiento escolar que respondía a las nuevas expectativas que todo el equipo que estaba trabajando esperaba de ellos.

Se les aplicó otra encuesta al final, con las mismas preguntas iniciales y se encontró una mejoría en su alimentación de un 80 %. También la ingesta de golosinas disminuyó en gran parte, según lo manifiesto por sus padres. A la vez; las relaciones humanas existentes mejoraron un 90 %, a través de la interacción obtenida a través de las dinámicas del curso taller y entre el personal participante (maestra,t,s,directora, personal del centro de salud, dentista, padres, etc.).

Hubo grandes logros que aunque en muy poco tiempo se manifestaron claramente, pues fue sorprendente el ver el interés que se suscitó por mejorar la alimentación de la familia, ya que en este medio hay mucha pobreza e ignorancia y, más que nada apatía, pues a través de tantos años se había hablado incansablemente sobre el tema, dando conferencias, en juntas celulares con gente especializada, en las juntas generales de padres de familia, pero eran muy escasa la respuesta obtenida.

Nunca se había intentado el tipo de acciones que, a través de esta propuesta, se ha llevado a cabo, encontrando gran satisfacción por la respuesta recibida a estas motivaciones. Nunca se creyó lograr tanto y en tan poco tiempo, ha sido increíble

lo que los padres y los alumnos han dado de sí mismos, a través de una buena motivación y entrega observables.

Adquirir nuevos conocimientos provoca también que se desee seguir adelante, en beneficio de la superación personal y familiar, y sobre todo; en beneficio de sus hijos.

Las madres comprendieron y tuvieron oportunidad de comprobar que una inadecuada alimentación influye notablemente en el proceso de enseñanza aprendizaje de sus hijos y que los niños mejorando ésta tienen mejor rendimiento.

Por supuesto que esto no se va a lograr en un mes de motivación intensa, pero al ver las mejoras que han manifestado los niños, al ver el entusiasmo de sus padres por atenderlos y el cuidado que ahora tienen en no mandarlos sin desayunar, de que sus lonches son ahora más nutritivos, los ha motivando a trabajar mejor, a estar más seguros de sí mismos.

Únicamente un niño se sigue presentando sin desayunar, ya que sus padres nunca se presentaron ni a las juntas ni al curso y se hará una investigación, hasta donde sea posible, para la atención de este niño.

ESCUELA URBANA 215, "JOSÉ TRINIDAD GUZMAN"

LISTA DE ASISTENCIA, GRADO 3o. GRUPO C

AÑO ESCOLAR 95-96

Prueba de diagnóstico. Septiembre 4 de 1995.

		E. H. C. A. H. C. G. C. C.					Prom
1	Arriera Americano Mirna Yesenia	7.0	7.0	7.5	7.0	7.0	7.2
2	Aviles Ramirez Mayra Rocio	6.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0
3	Barba Lizas Marisabel	9.5	9.0	8.0	8.0	10.0	8.7
4	Barrera Muro Carlos Eduardo	10.0	9.0	9.0	8.0	8.0	8.8
5	Cavarrubias Valdovinos Mariana	9.5	7.0	6.0	10.0	10.0	7.9
6	Dueñas Castillo Mayra Lizabeth	8.0	8.5	8.0	9.0	9.0	8.3
7	Estrada Hernández Ismael	7.0	7.0	8.0	9.0	7.0	7.8
8	Eserra Ruiz Juan Bernardo	7.0	8.0	9.0	7.0	7.0	7.8
9	Flores Torres Martín Alejandro	7.5	8.0	6.0	7.0	7.0	7.3
10	Fonseca Ibarra Luis Gerardo	5.5	9.0	8.0	7.0	7.0	7.5
11	Galindo Vera Leticia	9.5	9.5	7.0	9.0	9.0	8.7
12	Gutiérrez Méndez Carlay Juan	9.0	7.5	8.0	5.0	5.0	7.6
13	Gutiérrez Rivas Luis Alberto	7.0	7.5	9.0	6.0	6.0	7.3
14	Hernández Gallegos Héctor Abraham	6.5	9.0	8.0	6.0	7.0	7.5
15	Hernández Rivera Oscar Armando	8.5	7.5	9.0	8.0	8.0	8.3
16	Hernández Ruelas Christian Miguel	9.0	7.5	8.0	8.0	8.0	8.1
17	Hernández Salcedo José Ezequiel	9.0	8.5	8.0	9.0	9.0	8.5
18	Jiménez Cazares Pedro Humberto	9.5	9.0	9.0	8.0	10.0	9.3
19	Jiménez Muñoz Rosa Arceli	9.5	7.0	7.0	9.0	9.0	8.3
20	López Sánchez Selena Elizabeth	9.0	8.5	6.0	10.0	10.0	8.5
21	Marín Quijas Elizabeth	8.5	6.5	8.0	10.0	10.0	8.6
22	Martínez Cavarrubias César Augusto	8.5	8.5	7.0	9.0	6.0	8.0
23	Martínez Zuñiga Oscar Jovanni	5.5	7.0	9.0	4.0	4.0	6.3
24	Miranda Ruelas Mayra	9.0	8.5	10.0	9.0	6.0	8.5
25	Navarro Laguna Jonathan Emisael	9.0	10.0	8.0	8.0	9.0	8.8
26	Ojarcaba Muro Yesenia María	10.0	6.0	8.0	10.0	10.0	8.6
27	Olivas Medina José Benjamín	9.0	10.0	8.0	9.0	6.0	8.6
28	Peguero Jáuregui Eliu Karina	9.5	6.0	10.0	9.0	6.0	8.2
29	Ravelero Rubín Cynthia Elizabeth	10.0	8.5	6.0	8.0	8.0	8.1
30	Rodríguez Enciso Ane Fernando	9.0	5.0	8.0	8.0	7.0	7.7
31	Romero Domínguez Israel Josue	7.5	8.5	8.0	8.0	7.0	8.1
32	Sánchez García Martín Alejandro	8.5	9.5	9.0	9.0	9.0	9.2
33	Valenciana Guzmán Ulises Emmanue	8.0	7.5	8.0	7.0	7.0	7.6
34	Valle Moray Sara	8.5	7.0	6.0	9.0	7.0	7.9
35	Vázquez Corona Mary Patricia	7.5	8.0	5.0	8.0	8.0	7.4
36	Vivanco Martínez Karla Isela	9.5	8.0	6.0	7.0	7.0	7.9
37							
38							
39							

Se observó, además, a través del estudio comparativo que se llevo a cabo con las calificaciones del mes de septiembre y las obtenidas en una segunda evaluación en el mes de abril que sí hubo mejoras en un 80%.

Con base en esta evaluación se ha llegado a las siguientes
CONCLUSIONES.

CONCLUSIONES

Después de llevar a la práctica durante varios meses de trabajo diferentes acciones para tratar de influir y cambiar la mentalidad de padres y alumnos del tercer año "C", de la Escuela Primaria Urbana 215, sobre cómo puede deteriorar la salud una inadecuada alimentación e influir en el proceso de enseñanza aprendizaje en forma negativa, se logró un gran avance en el conocimiento de los principales nutrientes que conforman una adecuada alimentación, con las características de ser económicos y de fácil adquisición y que vendrían a solucionar una gran parte la problemática familiar en la época actual. Además, con variadas estrategias, se logró eliminar de su dieta la comida chatarra, y adoptar como suyos los nuevos hábitos alimenticios.

Fue realmente positiva la aplicación de esta propuesta para mejorar la alimentación de los alumnos, pues se puede afirmar que se logró un 90 % de los objetivos propuestos, ya que al mejorar y motivar a los alumnos por la adquisición de buenos hábitos alimenticios se mejoró también notablemente su aprovechamiento escolar.

Se obtuvo, además; la promoción entre los docentes del plantel de investigaciones futuras en este mismo tenor de acciones.

Por otra parte, se debe considerar siempre, el interés, la curiosidad y el razonamiento del niño. ya que sin interés: no hay aprendizaje La experiencia directa es esencial para fomentar una buena nutrición.

Se desarrolló la cooperación y la autonomía, base de la participación lo cual no tiene lugar de un día para otro, sino que es un largo proceso que implica crecimiento, experiencias y transmisión social.

La labor del docente consistió en propiciar situaciones donde el niño intercambio puntos de vista con otros niños y con los adultos, estableció relaciones de afecto y respeto e intervino directamente, en la toma de decisiones.

Se empleo la experimentación a partir de una necesidad suscitada por problemas surgidos de la vida cotidiana del niño.

La selección, organización, y aplicación de las experiencias y habilidades de la asignatura de "Educación para la salud" se hicieron teniendo en cuenta, la relación con el resto del programa escolar, ya que este aspecto forma parte importante del desarrollo integral de la personalidad.

No abusamos de la exposición verbalista.

Se puso mucho cuidado, en que al enseñar otras materias del programa ^{no} se plantearan a base de definiciones o conceptos que tuviera que memorizar el alumno.

Al tener una auténtica interacción entre maestros, alumnos y padres de familia, se logró conocer más a fondo la problemática individual de los educandos, así como sus intereses y predilecciones y al conocerlas encontrar estrategias de trabajo para obtener óptimos resultados, aun en este medio.

El maestro tuvo una actitud de cambio, fue reflexivo y crítico, ejerció la democracia dentro y fuera del aula para convertirse así; en el modelo adecuado, a quien el niño pudiera imitar, formando las bases del que será el hombre del mañana. Esto implica un gran esfuerzo, cansancio y pérdida de energía para el docente, pues el planear, motivar, inventar, reflexionar, convivir, interactuar y llevar a la práctica todo tipo de acciones técnicas y estrategias pedagógicas; representa un reto. Sin embargo, es plena la satisfacción al observar y recibir los frutos de estos niños que se recibieron tímidos, callados temerosos e incapaces de expresarse y bostezando continuamente, y que ahora ofrecen una sonrisa y forman una gran algarabía al desarrollar un trabajo fecundo y placentero, aunado a una expresión firme y segura, síntomas de la autonomía y capacidad que se ha ido adquiriendo a través de un trabajo nuevo y dinámico y de una adecuada alimentación, que se logró mediante la aplicación de "UNA PROPUESTA PEDAGÓGICA PARA ABORDAR EL TEMA DE UNA ADECUADA ALIMENTACIÓN EN LOS ALUMNOS DEL 3er. AÑO "C" DE LA ESCUELA PRIMARIA U.215".

Ya que se cumplieron con gran éxito los objetivos propuestos.

GLOSARIO

- 1) ALIMENTOS CHATARRA: Escoria de mineral de hierro
alimentos de preparación rápida
con abundante contenido en grasas
carbohidratos, harinas refinadas,
acompañados de bebidas gaseosas,
con altos contenidos en azúcar.
- 2) ALIMENTACIÓN INADECUADA: Que no es adecuada ni completa
para mantener la salud.
- 3) BUENA ALIMENTACIÓN: Que es completa, y lleva todos los
nutrientes que el cuerpo necesita.
- 4) CONTENIDOS CURRICULARES: El plan que norma y conduce
explícitamente en un proceso
concreto y determinado de
enseñanza-aprendizaje una
institución educativa.
- 5) DESNUTRICIÓN: Depauperar = empobrecer,
debilitar, extenuar.

6) DIETA BALANCEADA:

Que contiene todos los nutrientes que el cuerpo necesita, pero en una forma equilibrada, ni más azúcar ni más grasa, de lo que se ocupa para el buen funcionamiento del organismo.

7) MEDIDAS REGIONALIZADAS: Las acciones que realicen las autoridades de una misma región o espacio geográfico, para mejorar; la alimentación, Educación, limpieza, etc, de la misma.

BIBLIOGRAFIA

- 1.- ANTOLOGÍA U P N CIENCIAS NATURALES EVOLUCIÓN Y ENSEÑANZA, "ESTRATEGIA EN LA ENSEÑANZA DE LAS CIENCIAS" MÉXICO ,1987, PP. 174-248.
- 2.- ANTOLOGÍA U. P. N ANTOLOGÍA Y ANEXO "EL MÉTODO EXPERIMENTAL" EN LA ENSEÑANZA DE LAS CIENCIAS "METODOLOGÍA Y ESTRATEGIAS" MÉXICO,1988 , PP. 167-239.
- 3.- ANTOLOGÍA U. P. N. TEORÍAS DEL APRENDIZAJE "PRINCIPIOS PEDAGÓGICOS DE LA TEORÍA DE PIAGET SU TRASCENDENCIA PARA LA PRACTICA EDUCATIVA". MÉXICO ,1987, PP. 360-399
- 4.- ANTOLOGÍA UPN UNA PROPUESTA PEDAGÓGICA PARA LA ENSEÑANZA DE LAS CIENCIAS NATURALES "PIAGET Y EL CURRÍCULUM DE CIENCIAS", MÉXICO ,1988 , PP. 111-185.
- 5.- ANTOLOGÍA UPN LA TECNOLOGÍA DEL SIGLO XX Y LA ENSEÑANZA DE LAS CIENCIAS NATURALES "LA ENSEÑANZA CIENTÍFICA" (de Celestin Freinet), MÉXICO, 1988, PP. 6-247.
- 6.- ANTOLOGÍA U.P.N. PLANIFICACION DE LAS ACTIVIDADES DOCENTES "PLANIFICACIÓN CURRICULAR" MÉXICO, 1988, PP. 77-128.

- 7.- ANTOLOGÍA UPN DESARROLLO DEL NIÑO Y APRENDIZAJE ESCOLAR "EL TIEMPO Y EL DESARROLLO INTELECTUAL DEL NIÑO" (J. Piaget) MÉXICO , 1986, PP. 92-399.
- 8.- AUSUBEL, D. PSICOLOGÍA EDUCATIVA "UN PUNTO DE VISTA COGNOSCITIVO" TRILLAS, MÉXICO, 1983, PP. 447-484.
- 9.- BRICKLIN, BARY Y PATRICIA. CAUSAS PSICOLÓGICAS DEL BAJO RENDIMIENTO ESCOLAR, EDITORIAL PAX, MÉXICO, 1981
- 10.- CIENCIAS NATURALES SUGERENCIAS PARA SU ENSEÑANZA TERCER Y CUARTO GRADOS, SEP. MÉXICO ,1994, PP.,47-154.
- 11.- MANUAL PARA EL MAESTRO ENTRE TODOS A CUIDAR LA SALUD, SEP, SECRETARIA DE SALUD, MÉXICO 1983 PP. 11-72.
- 12.- MANUAL CARPETA BÁSICA PROGRAMA DE CÍRCULOS INFANTILES DE ORIENTACIÓN SOBRE EL CONSUMO MÉXICO, 1983, PP., 52-123
- 13.- PATTERSON, G. APRENDA A VIVIR EN FAMILIA. CIENCIA DE LA CONDUCTA MÉXICO,1976.
- 14.- SEVEN, LUCIEN EL FRACASO ESCOLAR, EDICIONES DE CULTURA POPULAR, MÉXICO, 1979.

ANEXOS

ANEXO I

GUIÓN PARA TEATRO GUIÑOL CON EL TEMA: "LOS
ALIMENTOS"

PERSONAJES: _____ CARACOLITO Y CHEPINA

CHEPINA -! Hola amiguito, cómo están Uds., quiero presentarles a Caracolito mi amiguito tan querido, desde hace muchos años.

CARACOLITO .- ¡Hola amiguitos! cómo están Uds. Estoy muy contento, de venir a esta escuela tan bonita, limpia y grandota, y como estoy tan contento, les invitaré a comer muchas golosinas ¿Qué les parece?

CHEPINA __ (enojada) ¡ No ! ¡ No !Caracolito, que cosas dices, no ves que mis amiguitos están aprendiendo cuáles son los alimentos que deben comer para estar sanos y fuertes y tener muchas energías para trabajar en su escuela, y ellos saben, que las golosinas son muy perjudiciales para nuestro organismo, no, no, no.

CARACOLITO __ Y ¿cuáles son esos alimentos CHEPINA? yo siempre, como mis golosinas preferidas y después ya no tengo ganas de comer nada ! Ja¡ ¡JA ¡ ¡JA¡ ¡JA¡.

CHEPINA __ CARACOLITO, los alimentos que debes tomar diariamente son; ¿Cuáles son amiguitos? díganlo muy fuerte para que él escuche, ¡Vamos! (dirigiéndose al público) PROTEÍNAS, ___ como carne, leche, huevo, etc. CEREALES __ como arroz, avena, lentejas, garbanzos, FRUTAS VARIADAS de temporada para que te salgan baratas, Verduras ___ verdes, como calabacitas, chayotes, nopales, lechuga, etc. También puedes tomar; granos, con almendras, cacahuates, eh

CARACOLITO, ¡No ! ¡NO! ¡FUCHÍ! eso no me gusta a mí, yo no me como eso, es más, no los conozco.

CHEPINA __ Mira Caracolito; vamos a hacer una cosa; te invito a mi casa y entre mis amigos y yo, prepararemos cosas muy ricas con todos estos alimentos ¿NO es verdad amiguitos? (aquí se espera a que todos los niños del público contesten).
Vuelve un día de estos a nuestra escuela, y ya te tendremos un rico platillo, pues nuestras mamacitas, están aprendiendo también a elaborarlas, y tendremos mucho gusto en que vengas a compartir con nosotros, en esa convivencia.

CARACOLITO ___ ¡Claro que sí! Vendré tantas veces como se me invite a probar esas ricas comidas que me dicen y si voy a estar más fuerte y más sano, y voy aprender más cosas en mi escuela pues: ¡CLARO que voy a comer mejor todas esas comidas que Uds., me dicen!

CHEPINA ___ ; Bravo, bravo! amiguitos aplaudan y vamos cantándole también a Caracolito el coro que aprendimos (todos cantan el coro de los alimentos con música de la Macarena).

Dale a tu cuerpo alegría compañero
toma alimentos nutritivos y bien sanos,
las verduritas, los cereales y las frutas,
nos comeremos etc.

OBRA DE TEATRO PRESENTADA EN LA CULMINACIÓN DE
LA PROPUESTA

LOS ALIMENTOS.

PERSONAJES: LAS VERDURITAS
LAS FRUITAS
LOS CEREALES
LOS CARBOHIDRATOS
LAS PROTEÍNAS
EL REFRESCO
LAS GOLOSINAS

TODOS SE PRESENTAN CON VESTIDOS DE ACUERDO A SU
PERSONAJE Y CON MÁSCARAS.

¡Hola amiguitos! ¿Cómo están? Nosotros somos las verduritas y nos encargamos de dar a tu cuerpo las vitaminas que necesita para estar fuerte y sano. Pues nosotros te ayudamos a que aproveches, todos diariamente, y tu salud te lo agradecerá.

! Hola !Hola !Hola; Nosotros somos las frutitas, somos muy ricas deliciosas y nutritivas, Y cuando tengas ganas de comer un dulce, unas papas o un refresco, acude a nosotras que con mucho gusto te ayudaremos y así tu estomaguito muy contento estará.

!Buenos días, nosotros somos los cereales;

!Yo soy el arroz; y Yo, la avena, yo soy el trigo (gritando) y Yo el amaranto;.

Venimos a saludarlos y a pedirte, que nunca dejes de alimentarte y para eso; debes incluirnos día, tras día, en tus alimentos.

! Nosotros somos las harinas y los azúcares;

!Nosotros las grasas, y nos llamamos; CARBOHIDRATOS ; somos muy ricos; y te damos energías para trabajar. No te olvides, que diariamente; debes de comernos, pero con precaución ¡he! porque si nos comes en muchas cantidades te pondrás muy gordito!

¡Hola amiguitos! nosotros somos las proteínas y te servimos, para reparar todas las cosas que se te rompan o se te quiebren en tu cuerpo. Te ayudamos también para que tu cuerpo se desarrolle y crezca sano y fuerte. ¡ Siempre debes incluirnos en tus alimentos!

(gritando y haciendo mímica de saludo) ¡Yo soy la carne! ¡Yo soy el huevo! ¡Yo soy el pescado! ¡Yo soy los frijoles! ¡Y yo el pollo! ¡Todos felices te saludamos!

EL REFRESCO: ¡Ja, ja, ja, ja,! No les hagan caso. Yo soy el más rico y apetitoso, a toda hora me tomarán, ¡Vengan! ¡ Vengan! ¡ Vengan! conmigo, y ya verán lo que pasará.

DULCES, PAPAS Y CHURROS.

(ACTUANDO Y GRITANDO) ¡NO ! ¡NO! Mejor vengan con nosotros, vengan con nosotros que a toda hora nos llevan muy contentos los niños a sus boquitas.

(Todos los demás grupos de alimentos contestan gritando) ¡No! ¡No! No sean tontitos, porque si los comen a ellos muy enfermos se podrán.

¡ Fuera! ¡fuera! Salgan de aquí, que nuestros amiguitos ya nunca más volverán a comerlos, y solamente; cuando hagan una comida sana y adecuada incluyéndonos a todos nosotros; tal vez sus papás les permitirán tomar un poquito de ustedes.

ANEXO 3

PRESENTACIÓN DE ALGUNAS RECETAS A BASE DE SOYA
RICAS, SENCILLAS, Y ECONÓMICAS

SOPA TARASCA

1/2 taza de maseca
1/4 de taza de azúcar
1/8 de cucharada de sal
1 taza de agua
2 huevos
1/2 taza de crema
1/2 taza de mantequilla
1/2 cucharada de royal
queso

A la maseca se le pone agua y royal, se mezcla y se deja reposar. Se crema la mantequilla, el azúcar, huevos, sal y se le junta la masa y el queso rallado. En un molde engrasado se pone la mitad de la pasta, por último la crema. Se hornea a 180° por 40 minutos.

RELLENO:

1/2 taza de soya, 1 diente de ajo,
1/2 cebolla picada
1 jitomate picado
1 cucharada de mostaza
Se fríe la cebolla, después el jitomate, se agrega la soya hidratada, sal y por último la mostaza. Se sazona bien y se rellena la sopa.

TINGA

2 tazas de soya
1 cebolla grande rebanada
1/2 de col picado finita
1 latita de chipotle
2 jitomates sin pellejo
1 chile mirasol cocido
sal pimienta y aceite necesario.
Se acitrona la cebolla, soya hidratada a que se fría muy bien, enseguida el col, el chile licuado con el jitomate, un diente de ajo y sal. Se deja hervir 30 y se sirve en tostadas o tacos.

TORTITAS TABASQUEÑAS

2 tazas de soya
1 manojo de cilantro
2 huevos
1/2 bolsita de pan molido
1 cebolla
4 cdas. de consomé
2 cucharadas de aceite.
La soya se hidrata y se pica finamente.
En un traste se pone soya, cilantro picado, cebolla picada, huevo y pan molido, se sazona con sal.
Se forman tortitas y en un sartén se doran con aceite caliente, por los dos lados. Se sirve con ensalada.

MACHACA A LA NORTEÑA

1 Taza de soya
1 cebolla
1 chile ancho, remojado y dorado
4 chiles serranos
1 jitomate
1 cuchar. de cilantro
2 huevos
3 cuch. de aceite
2 dientes de ajo
sal al gusto.
Se pica cebolla, chile, cilantro, jitomate, se licúa chile ancho y ajo con poca agua.
Se fríen los alimentos que se picaron, se agrega la soya hidratada, a que se fría muy bien, se agregan los huevos, se sazona con sal, se pone la salsa y se deja hervir unos minutos.
Se sirve caliente.

JITOMATES RELLENOS

- 2 tazas de soya
- 6 jitomates grandes
- 2 jitomates chicos picados
- 1 cebolla picada
- 2 cdas. de mostaza
- 6 almendras picadas
- 3 nueces picadas

En un sartén se fríe cebolla, jitomate y se agrega la soya hidratada, agregar nuez, almendra y, por último, la mostaza. Se deja sazonar con el fuego bajito.

En una olla se pone agua a hervir y se van metiendo los jitomates uno por uno, sin que se cuezan, nada más que se quite la piel. Con una cucharita y un cuchillo se desprende el centro y se saca la pulpa, se rellenan con el guisado de soya, se sientan en lechuga y se bañan con la pulpa licuada con crema, sal y pimienta.

ENSALADA DE SOYA

- 2 tazas de soya
- 1 pechuga
- 8 ramas de apio
- 1 jícama
- salsa de soya
- sal y pimienta

Hidratada la soya, pechugas cocidas y deshebradas, jícama, y apio picados, se junta todo agregando salsa de soya, pimienta y sal.

TORTITAS DE AVENA

- 2 tazas de avena
- 2 huevos
- 1/2 ltr. de leche
- 2 jitomates grandes
- 1 cebolla
- sal de ajo
- 2 ramas de epazote o perejil

Se remoja la avena en la leche por una hora. Se agregan los huevos, epazote, cebolla picada y sal de ajo. Se mezcla bien, con una cuchara sopera se toman porciones y se van fiendo en aceite caliente por los dos lados.

Se sirven con caldillo preparado con los jitomates cocidos, pelados y licuados, procurando dejarlo espeso y bien sazonado.

Si se desean secas se pone ensalada de lechuga y pepino.

TORTITAS DE SOYA

- 2 tazas de soya
- 1 pan molido
- 2 huevos
- pizca de pimienta
- pizca de ajo
- 2 cdas. de harina
- aceite necesario

La soya hidratada se mezcla con pan, huevo, sal, ajo, harina, pimienta. Se forman tortitas y se fríen en aceite.

Se acompañan con pepino rebanado, lechuga y jitomate.

ALBÓNDIGAS AL CHIPOTLE

2 tazas de soya
250 gr. de carne molida de res
250 gr. de carne molida de cerdo
2 dientes de ajo picados
3 chipotes de lata
1/4 de taza de arroz
1 huevo
1/2 taza de cebolla picada
1/4 de taza de pan molido
1 kilo de jitomate
2 cdas. de consomé y sal

La soya hidratada y picada se agrega a la carne molida, se añade cebolla, ajo, pan, arroz, huevo, cilantro y sal. Se incorporan bien los ingredientes y se forman las albóndigas. Los jitomates cocidos se muelen con los chiles y consomé. Se fríe esta salsa, se agrega una taza de agua y las albóndigas. Se dejan cocer 30 minutos.

CARNITA AL PASTOR

3 tazas de soya
2 cdas. de cebolla picada
1 diente de ajo
1 cda. de consomé
jugo de 2 naranjas
la cáscara de media naranja
aceite el necesario

En el aceite se fríe la cebolla, se agrega la soya hidratada, se sazona con el consomé y la sal, se añade el jugo de naranja y la cáscara en 3 partes, hasta que dore bien. Se retira la cáscara y se sirve en tortillas, con salsa, cebolla y cilantro picado.

ROLLO DE ACELGAS

2 1/2 tazas de harina de maíz
1 manojo chico de acelgas
125 gr. de margarina
100 gr. de queso rallado
2 cdas. de royal
sal al gusto.

En un recipiente se pone harina, mantequilla, royal, sal, acelga picada. Se incorpora bien. En un lienzo húmedo se extiende, se espolvorea de queso, se enrolla y se envuelve en el lienzo. Se pone a cocer al vapor hasta que se introduce un palillo y sale seco.

Baño:

1/2 kilo de jitomate
rajadas de chile poblano
crema

Los chiles en rajadas se fríen, se agrega el jitomate molido y, por último, la crema se mezcla y se baña el rollo.

HAMBURGUESA

1/3 de taza de soya
250 gr. de carne de res
3 cdas. de agua
2 cdas. de perejil picado
1/4 de cucharadita de pimienta
1/2 de cucharadita de sal
aceite necesario

Hidratar la soya, picar cebolla y perejil finito, mezclar la soya y carne, agregar todos los ingredientes, dejar reposar 15 minutos, formar las tortitas y freírlas en aceite.

Preparar con sus panes especiales.

GUISO DE ACELGAS

1 taza de soya
2 tazas de acelgas cocidas y picadas
1 cebolla rebanada
1 jitomate rebanado
1 chile serrano
1 elote desgranado
1 pimienta morrón
aceite y sal necesario

Al fuego se pone aceite con la cebolla, jitomate, elote, morrón, serranos, se fríe muy bien, se agrega soya y acelgas, mezclar bien, sazonar y dejar al fuego 20 minutos.

SOYA PIBIL

250 gr. de carne de cerdo, cocida y deshebrada.
2 tazas de soya tartaleta hidratada y deshebrada
1/2 taza de jugo de naranja
3 jitomates
1/2 taza de cebolla picada
1/ taza de achiote
2 cucharadas de vinagre
2 dientes de ajo
2 hojitas de laurel
tomillo, mejorana, sal y pimienta.

La carne se fríe un poco en aceite, se agrega la cebolla, ajo picado, soya deshebrada, sal y pimienta. Se deja freír hasta que la soya adquiera un color dorado. Se muele el jitomate, con jugo de naranja, vinagre y achiote, si es necesario se le pone agua. Agregar esta salsa a la soya con carne, sazón y dejar hervir 20 minutos.

ENTOMATADO AL CHIPOTLE

3 tazas de soya
1 cebolla en rodajas
1 kilo de tomate verde
2 dientes de ajo picado
Chipotle en lata al gusto
1/2 taza de cilantro
2 cdas. de consomé
sal al gusto y aceite necesario.

Freír la soya hasta que tome color dorado, añadir consomé y sal al gusto.

En otro sartén acitronar la cebolla, ajos, tomates picados, chile chipotle y cilantro. Dejar a fuego lento, y añadir la soya frita. Se cocina por 15 minutos.

SOYA CON VERDOLAGAS

1/2 taza de soya
5 tomates verdes asados
1 taza de verdolags
1 chile verde asado
2 cdas. de cebolla
1 cda. de consomé de pollo, aceite, pimienta, cilantro.
Freír ajo, cebolla, soya, sal y pimienta, consomé, agua, verdolagas y chile. Se deja hervir 10 minutos.

BUDÍN DE SOYA Y CARNE

1 cda. de mantequilla
2 tazas de soya
100gr. de carne molida
100 gr. de jamon
150 grm de crema
4 huevos
2 dientes de ajo
1 cebolla picada
1/4 de cda. de pimienta
sal, y pan molido.

Se pica jamón, cebolla y ajo, se mezclan los ingredientes.

Se engrasa un molde con mantequilla y pan molido. Se hornea por 40 minutos a temperatura media.

En frío se adorna con lechuga y rabanitos.

TATEMADO DE SOYA

1/2 taza de soya en trozo
1/2 chile ancho o guajillo
2 cdas. vinagre
ajo, pimienta, jengibre, tomillo, orégano, clavos y sal.
aceite
cebolla
limón
consomé

Remojar el chile en agua caliente, licuar con especias, consomé, agua y vinagre.

Se acitrona cebolla, ajo, añadiendo la soya hasta dorar un poco. Se le vacía el chile y se sazona.

Se sirve el tatemado con la otra mitad de cebolla desflemada con limón.

TACOS NORTEÑOS

1/2 taza de soya
1/2 jitomate
1 chile serrano
2 cdas. de cebolla
ajo, sal, cilantro, orégano, aceite, tocino, huevo,
tortillas de harina.

La mitad de la cebolla con el ajo y tocino se fríen, se añade la soya hasta dorar, se agrega el jitomate, cebolla, chile y especias, se sazona y se sirve en tortillas de harina. Se acompaña con salsa de cascabel y ensalada.

SOYA Y NOPALES NAVEGANTES

1/2 taza soya
1/2 taza de nopales cocidos en tiritas
1/2 chile ancho
1/2 chile guajillo
2 rebanadas de cebolla
1/ diente de ajo
cilantro, aceite y sal

Los chiles se asan, remojan y se muelen con ajo. Se fríen en poco aceite, se pone agua y se deja hervir. Al hervir el chile, se agregan los nopales, cilantro, soya frita con ajo y cebolla. Se sirven calduditos.

CALABACITA CON SOYA

1/2 taza de soya
1/2 taza de calabacitas
3 flores de calabaza
3 cdas. de cebolla
1/2 jitomate
ajo y sal

Se pican las calabacitas, cebolla, ajo, jitomate y flor de calabaza, se fríen en aceite a fuego suave. Se fríe en aceite la cebolla y ajo picado a que acitrone, se pone la soya y se dora, se agregan las calabacitas guisadas anteriormente.

CAVIAR

1/2 taza de soya
3 cdas. de cebolla
1 jitomate
2 chiles chipotles
aceite
cilantro, sal, perejil, pimienta, orégano
1 huevo

Se fríe la cebolla y ajo finamente picado, se agrega la soya, sazonar con sal y pimienta y orégano.

El jitomate y el resto de la cebolla se muelen con el chipotle, se agrega a la soya, se pone sal, cilantro, perejil y se cuece hasta evaporar.

Se sirve con tortillas calientes o tostadas.

CHOP SUEY

1/2 taza de soya
2 cdas. de salsa de soya
1/2 tallo picado
1/3 taza de soya germinada
1/3 de ejotes picados
1/3 taza de brócoli picado
1/2 cda. de hierbas de olor
1/2 cda. de margarina
1 pizca de azúcar
2 cdas. de cebolla
1/2 diente de ajo
1 cda. de aceite
sal al gusto

Se fríe cebolla, y ajo hasta que dé un color amarillo. Se agrega el apio y las especias, se sigue moviendo, se añade el resto de la verdura y suficiente agua.

Al soltar el hervor, la salsa de soya, azúcar hasta que esté cocido. (las verduras deben cocerse poco).

BUDÍN DE SOYA

1/2 taza de soya
2 tortillas
1 chile poblano
1 jitomate
3 cdas. de crema
2 cdas. de queso
sal ajo y cebolla

El chile se asa y se pela en rajas, el jitomate se asan y se licúa con ajo y cebolla.

Las tortillitas se cortan y se fríen. Se fríe la cebolla, ajo y se agrega la soya a que se sazone. Se engrasa un molde y se pone una capa de tortilla, rajas de chile, soya, crema, queso y así sucesivamente. Se cubre con quema y queso y se hornea por 30 minutos, a fuego medio. Se sirve inmediatamente.

BACALAO

1/2 taza de soya
6 cdas. de cebolla
1 cda. de aceite de oliva
4 dientes de ajo picados
1/2 taza de jitomate picado
aceitunas
sal y chiles güeros al gusto

Frír en aceite de oliva la cebolla, ajo a que doren, se agrega la soya, el jitomate, dejando sazonar a fuego lento, se pone perejil, aceitunas y los chiles picados. Se deja a fuego lento por espacio de 10 minutos.

CROQUETAS

1/2 taza de soya
3 cdas. de cebolla
2 cdas. de cilantro
1/2 huevo
2 cdas. de pan en polvo
ajo, cebolla, pimienta, orégano, sal
1 cda. de aceite
1/2 papa cocida
1 cda. de harina

Se mezcla soya, cebolla, cilantro, y ajo finamente picados, especias, el huevo y sal. Se van formando las croquetas y fiendo en aceite caliente. Se sirven con ensalada verde y salsa.

BIRRIA ESTILO JALISCO

1/2 taza de soya en trozo
1 diente de ajo
1 pieza de clavo molido
1 chile ancho
1 chile guajillo
1 chile cascabel
1/2 cebolla
2 cdas. de vinagre
3 cebollas rebanadas y desflemadas
aceite al gusto, sal, orégano

Se fríe en aceite cebolla y ajo picado. Se asan, desvenan y remojan los chiles, se muelen con ajo, cebolla, vinagre y sal. Con esto se adoba la soya, se deja sazonar y se hornea. Se sirve con cebolla desflemada.

SOYA CON ELOTE

1/2 taza de soya
1/2 taza de elote desgranado
1 cda. de aceitunas
1/ jitomate
2 cdas. de cebolla picado
chile jalapeño picado
1/ diente de ajo
Pimienta, cominos, orégano, cilantro, sal, aceite

La cebolla y ajo se fríen, se agrega la soya a que dore, se sazona con especias y sal. El jitomate y chile se muelen y se vacían a la soya, dejando hervir por 15 minutos,

Se agrega el elote cocido, aceitunas, sal y cilantro.

Se sirve con ensalada verde y pepinos.

MANCHA MANTELES

1/2 taza de soya
1/2 chile ancho
1/3 de chile pasilla
pimienta, orégano y sal
1/2 jitomate
2 cdas. de cebolla
1 oda. de aceite
1 papa

La cebolla y ajo picados se fríen, se agrega la soya y se dora un poco.

El jitomate asado se pela y se muele con las especias, los chiles desvenados y hervido con los jitomates.

En aceite se fríe la salsa, se sazona con sal y especias, se agrega la soya y la papa cocida en trozos.

MOLE DULCE

1/2 taza de soya
1/2 chile guajillo
1/2 chile pasilla
semillas de calabaza
cacahuates y almendras
1 oda. de maseca
1 piloncillo chiquito
1 cuarterón de chocolate
ajo, sal, aceite o manteca, consomé de pollo
2 cdas. de cebolla

Los chiles limpios, semillas, cacahuates, almendras se doran en el comal y se remojan en agua caliente, se muelen con el pan, masa, tortilla, chocolate, piloncillo, especias, consomé.

En un recipiente donde se hace el guiso, se fríe la cebolla y ajo picados, se agrega la soya y se deja dorar.

Ya preparado el mol se fríe en aceite cuando está sazonado, se agrega la soya y se deja que espese.

ANEXO 4 REVISIÓN BUCAL

3 C

NOMBRE	HIGIENE ORAL
Arriero Americano Myrna Yessenia	R
Avilés R Mayra Rocío	B
Barba Lima Mirabas	R
Barrera Muro Carlos Eduardo	M
Covarrubias Valdovinos Mariana	M
Dueñas Castillo Mayra Lizbeth	R
Estrada Hernández Ismael	M
Fierro Ruiz Juan Bernardo	M
Fonseca Ibarra Luis Gerardo	R
Flores Torres Martín Alejandro	R
Galindo Vera Leticia	R
Gutiérrez Méndez Carlos	R
Gutiérrez Rivas Luis	B
Hernández Gallegos Héctor	R
Hernández Rivera Oscar	M
Hernández Ruelas Cristina M	B
Hernández Salcedo José Ezequiel	B
Jiménez Muñoz Rosa Aracelí	B
López Sánchez Selene	M
Marín Quijas Elizabeth	R
Martínez Suñiga Oscar Geovanni	B
Miranda Ruelas Mayrena	R
Navarro Laguna Emisael	M
Olazaba Muro Yessenia	B
Olmos Medina José Benjamín	M
Reguer S Elvia Karina	M
Revelero Rubio Cinthia	B
Rodríguez Enciso Noé	B
Romero Domínguez Israel	B
Sánchez García Martín	M
Valenciano Guzmán Ulises	B
Valle Monroy Sara	R
Vázquez Nancy P	R
Vivanco Martínez Carla	B

ANEXO 5 AGUDEZA VISUAL

ANU LUNAR 00-70

	E	O.D	O.I	OBS
1	Arriero Americano Mirna Yesenia	20	20	
2	Aviles Ramirez Mayra Rocio	20	20	
3	Barba Limas Marisabel	20	20	
4	Barrera Muro Carlos Eduardo	20	20	
5	Cavarrubias Valdovinos Mariana	20	20	
6	Duran Castillo Mayra Lizabeth	20	20	
7	Estrada Hernandez Ismael	20	20	
8	Fierro Ruiz Juan Bernardo	20	20	
9	Flores Torres Martin Alejandro	20	20	
10	Enaseca Ibarra Luis Gerardo	20	20	
11	Galindo Vera Leticia	20	20	
12	Gutiérrez Méndez Carlos Juan	20	20	
13	Gutiérrez Rivas Luis Alberto	20	20	
14	Hernández Gallegos Héctor Abraham	20	20	
15	Hernández Rivera Oscar Armando	20	20	
16	Hernández Ruelas Christian Miguel	20	20	
17	Hernández Salceda José Ezequiel	20	20	
18	Jiménez Cazares Pedro Humberto	20	20	
19	Jiménez Muñoz Rosa Araceli	20	20	
20	López Sánchez Selego Elizabeth	20	20	
21	Narín Quijas Elizabeth	20	20	
22	Martínez Cavarrubias César Augusto	20	20	
23	Martínez Zuriga Oscar Giovanni	20	20	
24	Miranda Ruelas Mayra	20	20	
25	Navarro Laguna Jonathan Emisael	20	20	
26	Olazaba Muro Yesenia María	20	20	
27	Olmos Medina José Benjamín	20	20	
28	Peguero Jáuregui Elvia Karina	20	20	
29	Ravelera Rubio Cynthia Elizabeth	20	20	
30	Rodríguez Enciso Abel Fernando	20	20	
31	Ramírez Domínguez Israel Josue	20	20	
32	Sánchez García Martín Alexander	20	20	
33	Valenciana Guzmán Ulises Emmanuel	20	20	
34	Valle Navarro Sara	20	20	
35	Vizcarra Corona Nancy Patricia	20	20	
36	Vivanco Martínez Karla Tsela	20	20	
37				
38				
39				

ANEXO 6 FICHA CLÍNICA