

SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA  
UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL

---

UNIDAD UP N 142



CIENCIAS NATURALES

IMPLEMENTAR UNA ESTRATEGIA METODOLOGICA PARA  
FOMENTAR BUENOS HABITOS DE HIGIENE Y CALIDAD  
SOBRE LA ALIMENTACION EN EL NIÑO DE 4o. GRADO  
DE PRIMARIA EN LA ESCUELA JOSE MARIA  
MERCADO URBANA 265.

MARGARITA FLORES DE ANDA  
PROPUESTA PEDAGOGICA PRESENTADA  
PARA OBTENER EL TITULO DE :  
LICENCIADO EN EDUCACION PRIMARIA  
TLAQUEPAQUE, JALISCO. 1993

DICTAMEN DEL TRABAJO DE TITULACION

TLAQUEPAQUE, JAL., a 5 de NOVIEMBRE de 1992

5-7  
09/92  
26/10  
C. PROFR. (A) MARGARITA FLORES DE ANDA

P R E S E N T E :

En mi calidad de Presidente de la Comisión de Titulación de esta Unidad y como resultado del análisis realizado a su -- trabajo intitulado: "IMPLEMENTAR UNA ESTRATEGIA METODOLÓGICA PARA FOMENTAR BUENOS HABITOS DE HIGIENE Y CALIDAD SOBRE LA ALIMENTACION EN EL NIÑO DE 4º GRADO DE PRIMARIA EN - LA ESCUELA JOSE MARIA MERCADO, URBANA 265".

Opción: PROPUESTA PEDAGOGICA

a propuesta del asesor C. Profr. (a) FLORENCIO MARTINEZ ECHEVERRIA manifiesto a usted que reúne los requisitos académicos establecidos al respecto por la Institución.

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

A T E N T A M E N T E .

  
PROFR. JAIME L. CORDOVA NUREZ.  
PRESIDENTE DE LA COMISION DE TITULACION  
DE LA UNIDAD UPN 142 TLAQUEPAQUE.



UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL  
UNIDAD UPN 142  
TLAQUEPAQUE

SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA  
UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL  
UNIDAD UPN 142

CIENCIAS NATURALES

IMPLEMENTAR UNA ESTRATEGIA METODOLOGICA  
PARA FOMENTAR BUENOS HABITOS DE HIGIENE  
Y CALIDAD SOBRE LA ALIMENTACION EN EL  
NIÑO DE 4º GRADO DE PRIMARIA EN LA  
ESCUELA JOSE MARIA MERCADO URBANA 265

P R E S E N T A  
MARGARITA FLORES DE ANDA

CONSTANCIA DE TERMINACION DEL  
TRABAJO DE INVESTIGACION.

Tlaquepaque, Jal., a 5 de NOVIEMBRE de 1992

C. PROFR. (A) MARGARITA FLORES DE ANDA  
P R E S E N T E .

Después de haber analizado su trabajo intitulado: "IMPLEMENTAR UNA ESTRATEGIA METODOLOGICA PARA FOMENTAR BUENOS HABITOS DE HIGIENE Y CALIDAD SOBRE LA ALIMENTACION- EN EL NIÑO DE 4º GRADO DE PRIMARIA EN LA ESCUELA JOSE MARIA MERCADO, URBANA 265". opción- PROPUESTA PEDAGOGICA comunico a usted que lo estimo- terminado, por lo tanto, puede ponerlo a consideración de la H. Comisión de Titulación de la Unidad UPN, a fin de que, en caso- de proceder, le sea otorgado el dictamen correspondiente.

ATENTAMENTE.



ASESOR: PROFR. (A) FLORENCIO MARTINEZ ECHEVERRIA

C.c.p. Comisión de Titulación de la Unidad UPN, para su conoci-  
miento.

## INDICE

### CAPITULO I MARCO REFERENCIAL

PAGINA

#### INTRODUCCION.

a) Planteamiento del problema . . . . .	2
b) Diagnóstico . . . . .	5
c) Justificación . . . . .	22
d) Objetivos e Hipótesis . . . . .	24
e) Contexto social . . . . .	26
f) Contexto institucional . . . . .	29
g) Contexto grupal . . . . .	31

### CAPITULO II

#### MARCO TEORICO

a) La Nutrición . . . . .	35
b) La Teoría Psicogenética . . . . .	38
c) El niño en el trabajo escolar y la influencia de la nutrición . . . . .	45
d) Pedagogía Operatoria . . . . .	51

### CAPITULO III

#### ESTRATEGIA METODOLOGICA

a) Dimensión Curricular . . . . .	54
b) Cuadro de actividades . . . . .	57

## CAPITULO IV

## INFORME DE OPERATIVIZACION

a) Operativización de la Propuesta . . . . .	58
- CONCLUSIONES . . . . .	76
- SUGERENCIAS . . . . .	77
- BIBLIOGRAFIA . . . . .	78

DEDICATORIA

A MIS PADRES:

Que me apoyaron siempre.

A MIS HIJOS, Que

me comprendieron.

A MI ESOSO:

Por su apoyo incondicional.

A MIS ASESORES:

Por haberme dado dedicacion  
durante cuatro años.

AL PROFESOR FLORENCIO ECHEVERRIA:

Por darme ánimo a este trabajo que  
dejó satisfacciones.

Y AL DOCTOR ALEJANDRO ELIZALDE:

Por su orientación desinteresada

## INTRODUCCION



## INTRODUCCION

El Bajo rendimiento escolar ha sido siempre una inquietud constante en los países subdesarrollados y cabe mencionar que' es precisamente en éstos, en donde existe pobreza y por tanto - una muy pobre alimentación.

En nuestra comunidad escolar he observado diferencias muy notables entre diferentes grupos de alumnos que me inquietan, - pues mientras unos obtienen altas calificaciones y asimilan - las enseñanzas que se les dan; otros presentan un índice muy - bajo de aprovechamiento escolar y me pregunto ¿cuál es la cau- sa?

Por este motivo en esta propuesta que denomino la fomenta- ción de buenos hábitos de higiene y calidad sobre la alimenta- ción, baso este trabajo en el cual trataré de demostrar como - interviene de manera directa una buena o mala alimentación en el desempeño intelectual, física y social de mis educandos.

En el marco teórico me apoyo en la teoría de Jean Piaget' la cual sirve de fundamento a lo que expondré en este trabajo. Asimismo propongo la metodología que conlleve a demostrar el' hecho de que la mala alimentación es causa de bajo rendimiento escolar. Y la misma servirá para tratar de solucionar este pro- blema.

Hago también una demostración que en los niños con mala -  
alimentación existen alteraciones importantes en el crecimien-  
to y desarrollo ya que niños de un 60% presentan bajas tallas'  
y pesos así como una baja asimilación de los conocimientos.

CAPITULO I

MARCO REFERENCIAL

## PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La necesidad nutritiva del individuo depende de sus características genéticas y metabólicas. Sin embargo, en el caso de los niños su satisfacción pretende sobre todo alcanzar un crecimiento satisfactorio y evitar los estados carenciales con una alimentación adecuada para conseguir un desarrollo mental óptimo y físico.

Dentro de mi experiencia observo en lo que se refiere a los alumnos de 4º grado grupo "A" turno matutino; presentan un 70% de bajo rendimiento escolar. Este bajo rendimiento escolar se debe en la mayoría a la mala alimentación. Estos niños presentan dolores de estómago, dolor de cabeza, algunos se han mareado, otros se están durmiendo, otros son agresivos, no ponen atención esperando que den el toque de recreo para salir a comprar algo que les amortigue un poco el hambre, algunos se están dormitando, la mayoría se les ve pálidos; constantemente piden permiso para ir al baño, no ponen interés en la clase pensando en la comida porque no toman algo cuando vienen a la escuela.

Algunas madres no les dan alimentos porque los niños no tienen hambre al levantarse, otras madres prefieren darles dinero sin tampoco darles alimentos antes de enviarlos, existen también madres que no los alimentan antes ni tampoco pueden

darles dinero.

Estos niños en su mayoría provienen de familias de bajos recursos económicos en los cuales la madre desconoce la manera más apropiada de alimentar a su familia puesto que hay alimentos de bajos precios y muy nutritivos. También provienen de familias muy numerosas, los padres perciben salarios mínimos, y otra causa que están influenciados por los medios de comunicación, los cuales desvían la atención adecuada de una dieta balanceada.

Esta observación me llevó a la decisión de hacer una investigación sobre esta problemática de la alimentación, les apliqué un cuestionario de lo que acostumbran comer durante las tres comidas; dándome cuenta de las respuestas que dieron y es muy triste ver lo que ellos acostumbran alimentarse.

También hice visitas domiciliarias para darme cuenta en la situación en que se desenvuelve el alumno, y vi el gran problema por la ignorancia que tienen las madres de familia sobre la mala alimentación. Tratando de que mis educandos empiecen su aprendizaje utilizando conocimientos sobre las condiciones de vida.

Es deseable que en la escuela se destaquen, sobre todo los factores sociales que inciden en la salud, dentro de un as

pecto fundamental, la situación nutricional, la influencia de la publicidad en el consumo de alimentos nocivos. La preven -  
ción de enfermedades y el crecimiento o desarrollo del alumno.

Por lo anterior expuesto trataré de usar una estrategia -  
metodológica para fomentar buenos hábitos de higiene y calidad  
sobre la alimentación.

## DIAGNOSTICO

La práctica educativa, por parte del propio maestro, es un proceso encaminado a la comprensión, descripción, explicación y valoración de aquello que sucede en el aula. trasladar la práctica docente de cada día, al terreno del análisis y discusión, observar los principios informativos, valorativos y reguladores que transmiten la práctica educativa así como a su vinculación con el mundo circundante, son tareas fundamentales que tenemos que cumplir debido a la necesidad que existe de obtener avances importantes en el dominio de la creatividad, reflexión y en la apertura al campo de las instituciones educativas y es verdad que deseo contribuir al desarrollo de mi comunidad.

La información que tuve del grupo de cuarto grado confirma que los alumnos pertenecen a familias numerosas, que están formadas en su mayoría entre los 12 a las 17 personas, de cuales trabaja el padre, ganando el sueldo mínimo si cuentan con trabajo seguro y a veces tienen que trabajar eventualmente. --  
( Ver gráfica Pág. 10 )

Como digo en el planteamiento del problema, encuentro un alto porcentaje de la población escolar con síntomas de enfermedades diversas; así como mal desarrollo y crecimiento con considerable retraso en peso y talla (ver Págs. 13 y 14) en niños que no llevan una dieta bien balanceada que incluya carne,

leche, huevos y frutas, pues es importante tener una dieta -- equilibrada, ya que los alimentos reponen el desgaste sufrido' por el organismo en su diaria actividad y le proporcionan las' energías para mantenerse fuertes y sanos.

Los alimentos ayudan a los niños a desarrollarse normal - mente, pero no todos son igualmente útiles, hay muchos que dañan el organismo. En general, nuestra alimentación debe tener' como base, alimentos completos, incluidos proteí - nas, carbohi - dratos y grasas; así como aquellos ricos en vitaminas y minera - les.

La mayoría de los padres de familia gastan parte de su sa - lario en bebidas alcohólicas, siendo frecuentemente, sin tomar en cuenta que ese dinero es indispensable utilizarlo en la ali - mentación familiar. Esto repercute en su comportamiento, sien - do un aspecto negativo que no les ayuda a superar sus proble - mas y esto afecta principalmente en las actividades dentro del aula. (Disminuyendo su capacidad para el aprendizaje).

Realicé preguntas orales con los alumnos para tener infor - mación acerca del problema, y para objetivar un poco el análi - sis apliqué un cuestionario que realicé sin contratiempo, ha - ciendo hincapié a los alumnos que contestaran con veracidad a las cuestiones, para darme cuenta el tipo de alimentos que con - sumen. (Ver página 11)



Mediante dicho cuestionario confirmé que en el 86.6% su alimentación básicamente está constituida por tortilla, frijol y pasta; leche y carne solo una vez a la semana complementando su dieta con refrescos y golosinas, el 91% de familias no consumen verdura ni pescado que pudiera completar una buena alimentación, pero no lo hacen argumentando que no les gusta.

El problema de la deficiente alimentación en el niño en edad escolar puede considerarse que tiene diversos orígenes, factor muy importante es la carencia de recursos económicos en que la mayoría de las familias no les permite consumir los productos suficientes para una dieta balanceada, por otra parte el bajo nivel cultural impide que sepan elegir una alimentación que tiene costos no muy elevados, pero no los consumen por ignorancia respecto a los valores nutritivos y los medios masivos de comunicación que también es un factor muy negativo a todo esto, deberá sumarse que los pocos recursos económicos con los que cuentan no son muy bien administrados y con frecuencia los gastan en bebidas alcohólicas el padre y los mayores; refrescos, golosinas y frituras para los menores.

Comprobando que mis alumnos tenían una deficiente alimentación a través de mis preguntas que les efectué de mi observación directa de su comportamiento y en su análisis y evaluación de su aprendizaje saco esta conclusión, que la alimentación es básica para el buen aprovechamiento escolar.

Y apoyado el diagnóstico que la alimentación adecuada es básica para el buen aprovechamiento óptimo de los conocimientos asimismo el hecho de haber efectuado en mis alumnos, una medición antropométrica basada en datos de talla y peso, normal para nuestro medio, también se concluyó que al encontrar bajos promedios de talla y peso en el grupo estudiado refuerza también la importancia del balance nutritivo porque a niños mejor alimentados con mejores tasas de peso y talla mejores aptitudes para el aprendizaje. ( Ver páginas 13 y 14)



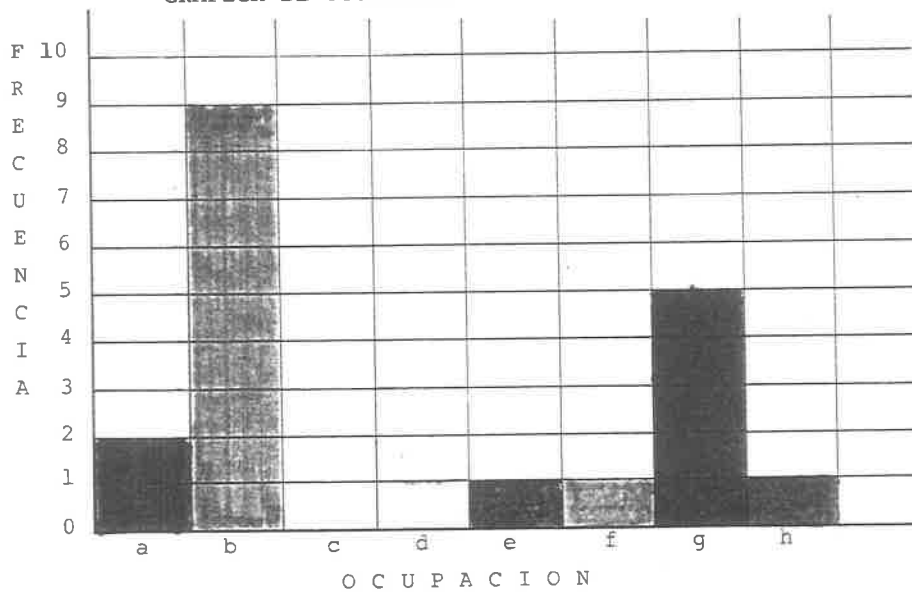
Visité a las familias de los niños y encontré alteraciones de peso y talla en éstos, ya que a cada niño le hice un parámetro de su somatometría dándome cuenta que un 60% de ellos en mayor o menor grado presentan alteraciones en crecimiento y desarrollo ocasionado por una muy deficiente alimentación que redunda en un bajo rendimiento escolar, a continuación pongo los datos que recogí de cada uno de ellos.

Con todo lo anterior estoy consciente que hay problemas tan fuertes como la mala alimentación y que afectan al proceso educativo y que se requiere de soluciones inmediatas, será necesario promover acciones que se busquen concientizar a todos los padres de familia y a los alumnos que comprendan que la adecuada alimentación es importante desde la etapa pre-natal y que en la medida que el niño se desarrolla, el cuidado debe continuar con la misma intensidad porque de lo contrario, la salud del niño se verá afectada.

La información que realicé me permitió verificar la existencia del problema y confirmar un diagnóstico que está contenido en las gráficas.

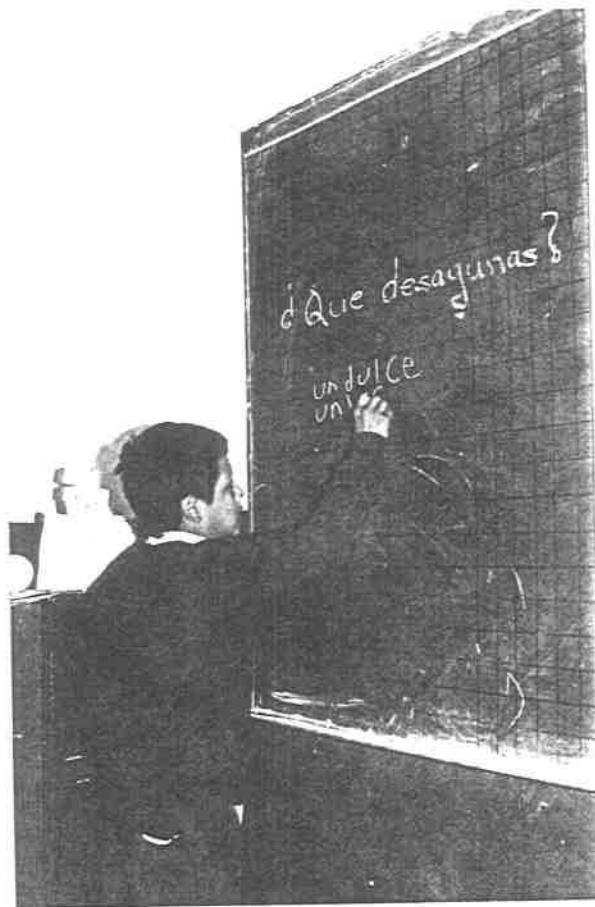
Otros de los factores importantes en el estudio es que - concluyo en que, padres con menores ingresos tendrán a sus hijos más mal alimentados, integrándose a esto el hecho de que - la mayoría de estas personas presentan además baja cultura, hábitos higiénicos deficientes, adicciones y sustancias nocivas' como el alcohol que aparte les hace consumir un porcentaje muy alto de sus ingresos al alcoholizarse.

GRAFICA DE OCUPACION DE LOS PADRES DE FAMILIA

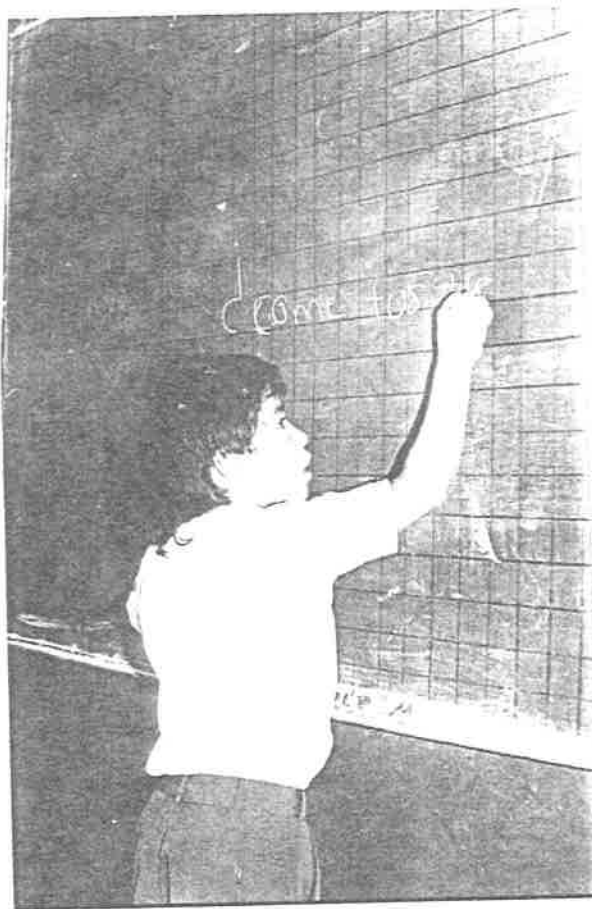


OCUPACION

a) MECANICO	2	e) PELUQUERO	1
b) CAMPESINO	9	f) CHOFER	1
c) PROFESIONISTA	3	g) OBRERO	5
d) HOGAR	2	h) CERRAJERO	1



INVESTIGANDO LOS ALIMENTOS QUE COMEN EN  
EL TRANCURSO DEL DIA



HACIENDOLES PREGUNTA DE LOS ALIMENTOS QUE CONSUME

	Edad	Talla	Peso	Talla	Peso	Media	P.C.
1.- ALDAZ ESTRELLA EDUARDO	8	134	33.00	Alto	Alta	Tl.25	97
						P.26.110	
2.- ALATORRE ZARATE JOSE	9	140	37.700	Alto	Alta	Tl30.4	97
						P.29.250	
3.- CAMARILLO GOMEZ ISRAEL	10	128	27.00	Baja	Baja	Tl35	10
						P.32.460	
4.- CASTAÑEDA SANCHEZ RICARDO	9	128	26.00	Bajo	Baja	Tl30.4	25
						P29.250	
5.- CISNEROS VELAZQUEZ MARIA DE JESUS	11	125	21.500	Baja	Baja	Tl42.800	
						P38.425 MAS BAJA DE LA 3	
6.- CHAVEZ BARRIOS WENCESLAO	11	137	32.400	Bajo	Baja	Tl40.00	25
						P36.160	
7.- DE LA ROSA RIOS MARIA ELENA	10	135	33.200	NORMAL		Tl35.9	50
						P32.780	
8.- ESPARZA IBARRA ADRIANA	10	129	27.200	Ligeramente		Tl30.01	
				Baja		P29.550	10
9.- ESPARZA IBARRA JOSE ISABEL	9	136.0	33.000	Alto	Alto	Tl30.4	
						P29.250	90
10.- ESTRADA CORDOVA JUAN ANTONIO	9	135	32.200	Alta	Alto	Tl30.4	75
						P29.250	
11.- FLORES PADILLA JOSE	9	129	28.00	Ligeramen		Tl30.4	50
				te baja		P29.250	
12.- FRIAS NUÑEZ OMAR ISRAEL	9	129	27.10	Vaja	Bajo	Tl30.4	25
						P29.250	

13.- GONZALEZ OCAMPO JOSE LUIS	10	140	30.000	Alta Bajo	Tl35.500	25
					P32.460	
14.- HERNANDEZ BELTRAN SUSANA	10	122	24.500	Mbaja Mba-	Tl30.01	
				jo	P29.550	10
15.- LOPEZ GUTIERREZ MIGUEL ANGEL	9	126	27.00	Baja Bajo	Tl30.4	
					P29.250	25
16.- MOJICA LOPEZ CRISTINA	9	140	35.500	NORMAL	Tl35.9	
					P32.780	50-75
17.- OCARANZA QUINTERO JAIRO	9	139	36.800	Alta Alto	Tl30.4	
					P29.250	97
18.- PUGA CARAVEO MANUEL ALEJANDRO	9	119	23.000	MUY BAJA	Tl25.5	
				Muy bajo	P26.110	3
19.- RAMIREZ TAPIA EDUARDO	8	125	25.500	Ligeramen	Tl25.5	50
				te bajo	P26.110	
20.- VEGA NAVARRO ALBERTO	9	128	27.500	Bajo Bajo	Tl30.4	
					P29.500	25
21.- VILLA GARCIA MARISOL	10	132	34.20	NORMAL	Tl35.0	50-75
					P32.780	
22.- VILLA HERNANDEZ JOSE DE JESUS	12	138	32.500	Baja Bajo	Tl46.00	10
					P40.660	
23.- ZEPEDA ALVAREZ ZAIRA Yael	8	124	25.200	Ligeramen	Tl25.00	50
				te baja		



CUESTIONARIO		NOMBRE DEL ALUMNO: LUIS ALBERTO VEGA NAVARRO			
TIPO DE ALIMENTO	DESAYUNO	COMIDA	CENA	DIARIO	UNA VEZ A LA SEMANA
CARNE					
HUEVO					
PESCADO					
VERDURA					
POLLO					
LECHE			X		
FRIOJES	X	X		X	
SOPA		X		X	
TORTILLA	X	X		X	
PAN					
FRUTA					
REFRESCO		X			X
CAFE NEGRO	X		X		
FRITURAS		X		X	

NOMBRE DEL ALUMNO Vega Alvarez Alberto  
 GRADO \_\_\_\_\_ EDAD \_\_\_\_\_ PESO \_\_\_\_\_ TALLA \_\_\_\_\_

¿QUE ALIMENTOS ACOSTUMBRAS COMER?

CARNE 1 vez a la semana

HUEVO casi nunca

HARINA diario

LECHE casi nunca

CEREALES diario

VERDURAS casi nunca

FRUTAS de vez en cuando

TORTILLAS diario

REFRESCO diario

GOLOSINAS diario

PESCADO nunca

POLLO una vez cada mes

SOPA 2 veces a la semana

2.- ¿Cuántas veces comes al día? a veces 2 o 3

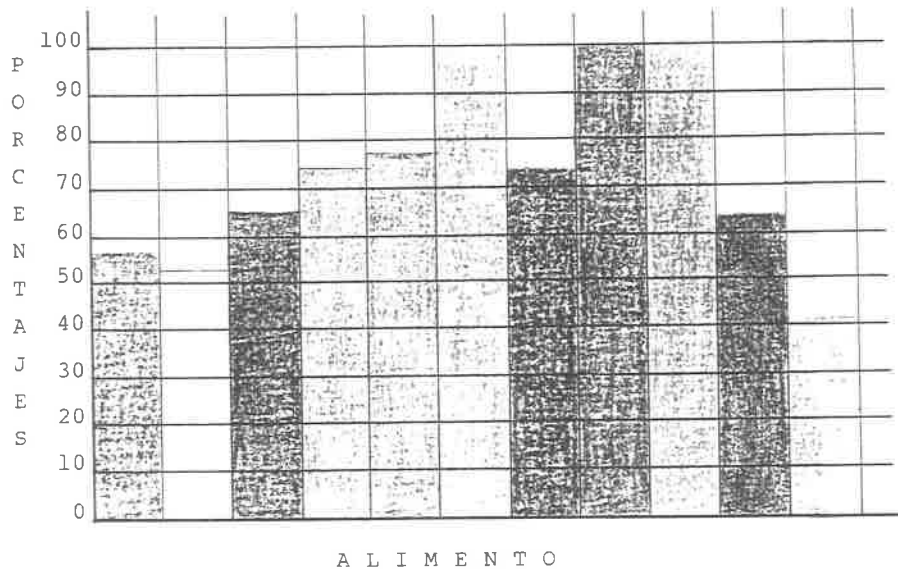
3.- ¿Comes siempre a la misma hora? no

4.- ¿Comes frituras entre comidas? si

5.- ¿Qué alimentos te gusta comer más en la calle? churritos y dulce

6.- ¿Qué alimentos consumes más en el diario? refrescos y dulce

GRAFICA DEL PORCENTAJE DEL CONSUMO  
EN PROMEDIO DE LOS ALIMENTOS SIGUIENTES. POR SEMANA



- 13 Niños consumen carne 1 a 3 veces por semana
- 12 Niños Consumen Verduras 1 a 3 veces por semana
- 15 " " Frutas 1 a 3 veces por semana
- ◐ 17 " " Huevo 1 a 3 " " "
- ◑ 18 " " Harinas 1 a 3 " " "
- ◒ 23 " " Frituras 1 a 3 " " "
- ◓ 17 " " Refrescos 1 a 3 " " "
- ◔ 23 " " Frijoles 1 a 3 " " "
- ◕ 23 " " Tortillas 1 a 3 " " "
- ◖ 14 " " Café sin leche 1 a 3 veces por semana
- ◗ 9 " " Leche 1 a 3 veces por semana.

GOBIERNO DEL ESTADO DE JALISCO  
DEPARTAMENTO DE EDUCACION PUBLICA

OFICINA DE ESTADISTICA MATRICULA

NUMERO

FORMA F-01

ESCUELA		No.	NOMBRE		CLAVE DE LA ESCUELA		ANO ESCOLAR			
CLAVE LOCALIDAD	LOCALIDAD	265	CLAVE MUNICIPIO	MUNICIPIO	1 4 E P R	0014901	1992			
CLAVE LOCALIDAD	LOCALIDAD		CLAVE MUNICIPIO	MUNICIPIO	GENERO	ZONA ESCOLAR				
0001	Ahualulco		0003	Ahualulco de Mercado	4e	P3 M.	46			
NOMBRE		EDAD	NOMBRE		OCCUPACION	GRUPO	TURNO	DOMICILIO PARTICULAR	FECHA INSCRIPCION	BAJA
URBANA			José Ma. Mercado				1			
ALIJADO			P A H R I O L I I T O R							
1	Eduardo Aldaz Estrella	8 4e	Juan Manuel Aldaz		Mecánico			Morelos	133	2/Sep/91
2	Ricardo Castañeda Sanchez	9	Ricardo Castañeda		Agricultor			Ma. de Jesús	5	
3	Juan Antonio Estrada Córdova	9	José Antonio Estrada		Técnico			Zaragoza.	54	
4	Miguel Angel López Gutiérrez	9	María López		Hogar			La Estancita		
5	José de Jesús Villa Hernández	12	Everardo Villa Aranda		Chofer			López Cotilla	142	
6	José Alatorre Zárate	9	José Alatorre		Chofer			16 de Septiembre		
7	Wenceslao Chávez Barrios	11	Andrés Chávez		Peluquero			H. y Cairo	62	
8	José Isabel Esparza Ibarra	9	David Esparza		Profesor			Medina Asencio	1	
9	José Flores Padilla	9	José Flores		Obrero			Independencia	65	
10	Israel Camarillo Gómez	10	Nicolás Camarillo		Cerrajerero			Javier Mina	62	
11	José Luis González Ocampo	10	Berna Ocampo		Hogar			Portal		
12	Cristina Mojica López	9	Ma. Elena López		Hogar			Zaragoza	76	
13	Jairo Ocaranza Quintero	9	Enrique Ocaranza		Agricultor			Sta. Paula	117	
14	Ma. de Jesús Cisneros Velázquez	10	Ma. Gpe. Velázquez		Hogar			Guillermo Prieto	72	
15	Ma. Elena de la Rosa Rios	10	Jorge de la Rosa		Profesor			Guillermo Prieto	130	
16	Adriana Esparza Ibarra	10	Roberto Esparza		Agricultor			Medina Asencio	15	
17	Susana Hernández Beltrán	9	Raúl Hernández		Chofer			20 de Nov.	27	
18	Eduardo Ramírez	8	Eduardo Ramírez		Obrero			Manuel Acuña	38	
19	Zaira Yael Zepeda Alvarez	8	Faustino Vega		Campesino			La Primavera	s/n	
20	Manuel Alejandro Puga Caraveo	8	Ismael Zepeda		Empleado			Ma. de Jesús	33	
21	Onar Israel Frias Nuñez	9	Manuel Puga		Industrial			Independencia	4	
22	Marisol Villa García	10	Ismael Frias		Agricultor			Hidalgo	121	
23			Javier Villa		Jardinero			5 de Mayo	s/n	
24										

## Calificación del Mes de Diciembre

ESCUELA JOSE MARIA MERCADO URBANA 265 CLAVE DE LA ESC.14ER0014

AHUALULCO DE MERCADO JALISCO ZONA 46 GRUPO 4º "A"

NOMBRE	E	M	CN	CS	E
ALDAZ ESTRELLA EDUARDO	9	8	9	9	9
ALATORRE ZARATE JOSE	9	9	8	9	9
CAMARILLO GOMEZ ISRAEL	6	6	6	9	6
CASTAÑEDA SANCHEZ RICARDO	6	6	6	6	6
CISNEROS VELAZQUEZ MA. DE JESUS	6	5	5	5	5
CHAVEZ BARRIOS WANCESLAO	6	6	9	6	6
DE LA ROSA RIOS MARIA ELENA	9	9	9	9	9
ESPARZA IBARRA ADRIANA	6	6	6	6	6
ESPARZA IBARRA JOSE ISRAEL	8	8	8	8	8
ESTRADA CORDOVA JUAN ANTONIO	10	9	9	9	9
FLORES PADILLA JOSE	7	7	6	7	7
FRIAS NUÑEZ OMAR ISRAEL	5	5	5	7	5
GONZALEZ OCAMPO JOSE LUIS	7	7	7	6	7
HERNANDEZ BELTRAN SUSANA	6	5	6	6	6
LOPEZ GUTIERREZ MIGUEL	8	8	8	8	8
MOJICA LOPEZ CRISTINA	8	7	8	8	8
OCARANZA QUINTERO JAIRO	8	9	9	9	9
PUGA CARAVEO MANUEL ALEJANDRO	5	5	5	6	5
RAMIREZ TAPIA EDUARDO	8	7	7	8	8
VEGA NAVARRO LUIS ALBERTO	6	6	5	6	6
VILLA GARCIA MARISOL	8	7	8	8	8
VILLA HERNANDEZ JOSE DE JESUS	6	5	7	7	6
ZEPEDA ALVAREZ ZAIRA YAEL	7	7	8	7	7

Alumnos que tienen buenos promedios, en comparación con -  
una buena alimentación

	Diciembre	Enero
1.- Aldaz Estrella Eduardo	8	9
2.- Alatorre Zárate José	8	9
3.- De la Rosa Ríos Ma. Elena	8	9
4.- Esparza Ibarra José Isabel	8	9
5.- Estrada Córdova Juan Antonio	8	10
6.- López Gutiérrez Miguel	8	9
7.- Mojica López Cristina	8	9
8.- Ocaranza Quintero Jairo	8	9
9.- Ramírez Tapia Eduardo	8	9

Estos promedios los obtuve desde que inicié la investigación para verificar la existencia del problema, presentado en mi grupo en cuanto su alimentación (si habían desayunado o no, y en qué consistía) y las evaluaciones diarias variaban dependiendo de la alimentación que habían tenido la mayoría de los niños con dificultad para el aprendizaje, ya que mayor alimentación mayor capacidad tenían en cuanto a la retención del contenido de los conocimientos impartidos en las clases, anexo un cuestionario de los alimentos que consume uno de los alumnos.

Perfil de niños que obtienen bajos promedios en comparación con una deficiente alimentación.

	Diciembre	Enero
1.- Camarillo Gómez Israel	5	6
2.- Castañeda Sánchez Ricardo	5	6
3.- Cisneros Velázquez Ma. de Jesús	5	6
4.- Chávez Barrios Wenceslao	6	7
5.- Esparza Ibarra Adriana	5	6
6.- Frías Núñez Omar Israel	5	6
7.- Hernández Beltrán Susana	5	6
8.- Puga Caraveo Manuel Alejandro	5	6
9.- Vega Navarro Luis Alberto	5	6
10.- Villa Hernández José de Jesús	5	6

Perfil de alumnos de bajo promedio a pesar de tener una buena alimentación debiéndose esto quizá a problemas del hogar o problemas de distracción por ser inquietos.

1.- Flores Padilla José	6	7
2.- González Ocampo José Luis	6	7
3.- Villa García Marisol	6	7
4.- Zepeda Alvarez Zaira Yael	6	7

## JUSTIFICACION

El interés por abordar el problema sobre la alimentación' inadecuada en el grupo de cuarto año "A" surge a partir de un análisis que se le hizo, del bajo rendimiento en el proceso - Enseñanza-Aprendizaje, debido a la mala alimentación que los - niños presentan al acudir a la escuela sin tomar alimentos y - es más notorio cuando esperan inquietos la hora de salir a re- creo para adquirir lo que se vende en la cooperativa escolar - o esperar a la madre de familia que llevan alimentos para que' los niños tomen.

Creo que es de primordial importancia buscar estrategias' que ayuden al niño tener una concientización sobre las formas' de tener una adecuada alimentación para lograr mejoras en su - proceso Enseñanza-Aprendizaje ya que están en una edad en la - cual necesitan alimentarse bien para lograr un buen desarrollo de sus facultades mentales y físicas hasta como para recrearse dentro de su entorno social.

Los maestros como propiciadores del aprendizaje de los ni ños estamos dentro del sistema que forma parte de la educación del niño y como propiciadores del cambio debemos ayudar a los' padres de familia y a la comunidad para acabar con la ignoran- cia de estos, que es la base del problema porque la educación' proviene de los padres de familia y no solo de la Institución'



y es por eso que trabajo en el programa para colaborar en la -  
resolución dentro del plantel escolar con mis alumnos y los pa  
dres de éstos.

Y como maestra me afecta tener que repetir con lo de --  
acuerdo a nuestros contenidos programáticos, ya se debería de  
haber entendido, esto conlleva mayor esfuerzo de mi parte y re  
traso en el programa en lo afectivo.

139915

## OBJETIVOS

Mis objetivos a alcanzar son los siguientes.

- Conocer en forma sistemática el problema que representa la -  
nutrición y su incidencia en el aprendizaje de los alumnos -  
de mi grupo escolar.
  
- Implementar una serie de hábitos alimenticios en el niño.
  
- Concientizar de que la mala alimentación es un problema que'  
afecta enormemente, así como la importancia de una dieta ba-  
lanceada para el desarrollo pleno del niño.
  
- Enriquecer el conocimiento de alimentación en base a una bue  
na dieta balanceada.
  
- Fomentar en el niño los alimentos balanceados para prevenir'  
enfermedades y tengan un buen desarrollo físico e intelec -  
tual.

## HIPOTESIS

Ante el problema planteado he formulado la siguiente hipótesis.

El problema de la alimentación inadecuada tiene origen en tres esferas: individual, familiar y social.

Individualmente:

El niño no tiene conocimientos y probablemente sentido de su alimentación.

Familiarmente:

La familia de este niño no tiene conocimientos sobre la alimentación balanceada.

Pienso que algunas madres de familia las cuales dan dinero a sus hijos es debido a que el niño no tiene apetito al despertarse.

Socialmente:

La familia no tiene conocimientos de una alimentación adecuada porque la sociedad no da atención hacia una dieta bien balanceada.

## CONTEXTO SOCIAL

Dentro de mi planteamiento de problema mi labor docente - la realizo en Ahualulco, es una de las ciudades que forman el Estado de Jalisco.

Ahualulco proviene de la palabra Ayahualulco que significa lugar coronado de agua, su fundación data del año 1534 al pasar un grupo de los aztecas de su largo peregrinar por esta zona.

Limita al Norte con la ciudad de Tequila, al Sur, con la ciudad de Ameca, al Este, con el pueblo de Teuchitlán y al Oeste con la ciudad de Etzatlán, cuenta con una extensión de 197 Km cuadrados.

Su clima se clasifica como semicálido con las cuatro estaciones del año.

Existen dos arroyos los cuales sirven de riego de la plantación de la caña ya que es una de las principales producciones de los campesinos.

En cuanto a la fauna hay abundancia de ganado vacuno, porcino, caprino y avicultura.

Los servicios públicos con los que cuentan son: electricidad, agua potable, drenaje, además medios de comunicación como radio, televisión, telégrafos, teléfonos, correo, medios de - transporte terrestre como autobuses, camionetas, autos, motocicletas, bicicletas, animales de carga etc.

Existen centros de recreación, la unidad deportiva donde' hay canchas deportivas, así como instituciones educativas contando con seis Jardines, seis Escuelas Primarias con doble turno, un Colegio Particular, una Secundaria con ambos turnos lo mismo una Preparatoria Incorporada a la Universidad de Guadalajara, Escuelas Técnicas (IJAS, DIF).

Cuenta la ciudad con 35,000 habitantes, la fuente de trabajo está escasa. La mayoría de sus habitantes se dedican al - cultivo de la tierra, otro se dedica a la construcción, carpintería, al comercio en pequeño, empleando obreros de la fábrica de Elastómeros y Plásticos ubicada a las afueras del pueblo - por la carretera Guadalajara San Marcos.

Es tan deficiente el tipo de vida que se lleva, y un ritmo de alimentación que no atribuye al logro de un desarrollo - de vida del individuo en todos los aspectos porque el salario' no les ayuda o más bien dicho no les permite llevar una adecuada alimentación, pues el promedio de miembros es de cinco a - ocho por lo que cabe hacer referencia en el sueldo que el jefe

de familia percibe y que es insuficiente para solventar económicamente a una familia.

Ahualulco es un lugar con pocas fuentes de trabajo, pues de no ser en el trabajo de campo la otra fuente es la fábrica de elastómeros en la cual además de ser mal pagados no hay cupo ni oportunidad para emplear a tanto personal que queda sin trabajo y éstos tienen que medir su dinero de tal manera que les rinda para el tiempo que éstos están desempleados, por lo que sí hago referencia que lo que más predomina como alimento diario es el frijol y las tortillas ya que no se consume carne, fruta, verduras cereales, pescado continuamente, por lo que considero necesario estudiar a fondo y llegar a la raíz del problema que está perjudicando a mis alumnos en el proceso enseñanza aprendizaje.

Otro problema que se ve muy predominante es la drogadicción, el pandillerismo, casa de prostitución, las dichas maquinas, renta de películas, esto también afecta bastante la comunidad escolar.

## CONTEXTO INSTITUCIONAL

La escuela donde laboro lleva por nombre "José María Mercado" Urbana 265 pertenece al Sistema Estatal y a la Zona 46 - cuya clave es la siguiente 14 EPR0014B se encuentra ubicada en el centro de la ciudad en la calle Emilio Carranza # 21.

La institución está construida de ladrillo y concreto con 12 salones paralelos del primero al sexto grado, una dirección un patio bastante amplio, una bodega pequeña, sanitarios para' hombres y mujeres ya que la escuela es mixta.

Tiene una extensión de 63 metros de frente por 60 metros de fondo, se trabajan los dos turnos matutino y vespertino.

Los salones son ses metros por cinco metros, nueve se encuentran en la planta baja y tres en la planta alta, el mobiliario son butacas en los grupos superiores y mesabancos para' grupos inferiores, se cuenta con escritorio, pizarrón y silla' para cada maestro, la iluminación, ventilación y orientación - están bastante buenas.

Atendiendo a 300 alumnos lo conformamos en total 16 maestros con el Director, un auxiliar técnico, una maestra de labores, un maestro para cada grupo paralelo, un auxiliar de intendencia. El ambiente que prevalece entre el personal docente es

muy favorable ya que existe bastante confianza, armonía y responsabilidad.

El Consejo Técnico hace reuniones cada fin de mes para organizar actividades dentro del mismo plantel.

Las actividades a nivel institucional con lineamientos - oficiales, a la organización del director y a las necesidades' de la comunidad son cooperativas, guardias, festivales cívicos campañas de aseo, puntualidad etc.

Para auxiliarnos en todos los aspectos como material, educación etc. se interacciona con padres de familia ya que es favorable el contexto escolar como fuera de la institución se - proyecta hacia la comunidad de una manera positiva, además se participa en eventos con índole culturales, cívicos, deportivos y religiosos.



### CONTEXTO GRUPAL

El grupo que atiendo corresponde al 4º Grupo "A" está integrado por 16 hombres y 7 mujeres, cuyas edades oscilan entre los 8 a los 12 años.

He observado las condiciones de comportamiento de los -- alumnos puedo decir, que se encuentran en las operaciones concretas pero no es el mismo nivel de sus estructuras mentales -- ya que es un grupo heterogeneo en cuanto a sus intereses, construcción del conocimiento y sus características típicas a la -- edad y grado de desarrollo, sin embargo, estas características psicológicas y sociales no se presentan uniformes en todos los alumnos ni permanecen estáticos, sino que están desarrollando' continuamente sea por evolución natural del niño o por facto -- res ambientales principalmente familiares o escolares.

Esto significa que sus características del desarrollo en' esta edad se hace independiente, planea el juego y el trabajo, es correcto para comer, asume responsabilidades, describe obje -- tos, se inician actitudes diferentes de cada sexo, las niñas -- son mas maduras, y tranquilas que los niños aunque ambos piensan en problemas sociales y lo discuten, la individualidad se' hace consciente totalmente. Puede realizar trabajo de equipo y seguir reglas.

Pero no todos estos niños superan todo esto, existen alumnos con deficiencias de aprendizaje ya que existen algunos factores que entorpecen este proceso, entre ellos están: la mala alimentación, medios económicos y familiares, higiénicos etc.

Por lo tanto, es tarea de nosotros los educadores convertir a la escuela no solo en el lugar de información y convivencia sino también de apoyo y formación despertando el interés - por la comunicación y unidad no solo individual y familiar sino tratar de llegar a una actuación concreta en una perspectiva colectiva.

Las relaciones que sostienen conmigo como maestra es de - afectividad y confianza, porque estos alumnos empiezan a tener más madurez.

El aprendizaje de los niños de este grupo se basa fundamentalmente en la experiencia personal, relación afectiva, juegos y medio social y grupal por supuesto, de acuerdo a los intereses y necesidades de los alumnos.

En este grupo existen alumnos que presentan problemas de aprendizaje en la adquisición de sus conocimientos, uno de los factores negativos en cuanto los padres de familia mandan a sus hijos sin desayunar, sin darles una debida atención que corresponde a la educación de los niños inclusive no los motivan

a ir a la escuela y sí los obligan a trabajar en el campo o en el mercado, esto ocasiona atraso absoluto en los alumnos con respecto a su aprendizaje, dejando a un lado todas las posibilidades de que tengan un desarrollo intelectual adecuado por que el medio donde se desenvuelve es muy pobre en cultura, y está rodeado de elementos negativos como lo dije en el contexto social, de pandillerismo, drogadicción, desnutrición, alcoholismo etc., formando en ellos algunas experiencias vividas por el niño y que no son nada agradables, más bien van formando actitudes negativas sobre las expectativas de ese medio ambiente inadecuado.

Por una parte y por otra, y los esfuerzos del maestro se debilitan hallando obstáculos imprevistos que le serán difícil vencer, por ignorar la causa que los origina. Cada maestro de los grupos anteriores, influyen y limitan esa labor suya como también son influidos todos ellos, por la de los maestros de cada uno de los grados, por lo cual se les dificulta llegar a una asimilación total de los objetivos marcados en el programa es por esto que como maestra del grupo me doy a la tarea de buscar alguna solución para mejorarles su situación en que se encuentran los alumnos de allí poner mejor atención sobre estas bases con el fin de favorecer el desarrollo de mis niños que han crecido en ambientes limitados en cuanto a oportunidades de juego, relaciones con otros niños y acciones sobre objetivos variados, y ser aprovechados de manera inteligente para'

que no se pierdan sus esfuerzos y su participación escolar, in dispensables al pensar en el ordenamiento de la enseñanza, actividad esencial en la que todos los factores relacionados con la escuela, maestros, alumnos, padres de familia, autoridades, ejercen una acción que será aprovechada si se le sabe utilizar.

CAPITULO II

MARCO TEORICO

## LA NUTRICION

Una de las razones que dieron origen a la vida comunitaria organizada es asegurar para todos una provisión adecuada de alimento.

El alimento como parte del medio ambiente en que vivimos' tiene diferentes expresiones: de origen animal, vegetal y mineral, de contenido por considerarlo un almacén de sustancias - que por sus cualidades pueden ser aprovechados por el organismo humano por ser un satisfactor psicológico, económico y cultural, de esta manera la gente elige sus alimentos bajo la influencia de sus costumbres, hábitos, prejuicios y por su precio.

Para lograr un buen estado nutricional de la población no solamente deben establecerse metas ambiciosas en los niveles de integración socioeconómico de los alimentos, sino en otra dimensión la alimentación básica a través de actividades educativas que nos convenzan de esa relación tan estrecha entre alimento nutrición, salud y progreso.

La función fundamental de cualquier sociedad es asegurar' el bienestar de todos sus miembros, pero lo que es necesario es una alimentación adecuada, habiendo de interpretar la nutrición en cuanto alcanza cualquier medida insignificante como el fracaso de esa sociedad en sus esfuerzos para funcionar eficazmente tanto en el trabajo los adultos, como sus hijos en el -

rendimiento escolar, de esta manera la malnutrición se trans -  
forma en un problema que preocupa al maestro y viendo los fac-  
tores ambientales que influyen en el crecimiento deben señalarar  
se la nutrición, factor primordial básico, la condición socio-  
económica que determina la posibilidad de bienestar físico y -  
psíquico a través de mejores conocimientos y educación.

A) Viendo el enfoque médico, la nutrición es esencial pa-  
ra el crecimiento normal. Aun es un tanto impreciso la composi-  
ción de la dieta óptima para el crecimiento normal; se afirma'  
que nueve aminoácidos son esenciales, es decir, que la falta -  
de uno provocará detención o trastorno de crecimiento, ya que'  
el yodo se necesita para la elaboración de hormonas litroides,  
calcio y fósforo se requieren para formar huesos, el hierro es  
indispensable para integrar hemoglobina.

Se piensa que la vitamina "A" contribuye a la producción'  
de osoblastos y osteoclastos, pero administrada en exceso, -  
causa aceleración del crecimiento esquelético.

Deficiencia de la vitamina B-2. Influye en forma conside-  
rable en el crecimiento. La deficiencia de vitamina "D" el ra-  
quitismo.

La tendencia observada a través de los años de la mayoría  
en talla y peso de los humanos relacionado con su progreso --

científico y social ha sido atribuída fundamentalmente a que - sus miembros reciben dietas de máxima eficiencia promoción del crecimiento.

"Una alimentación suficiente y balanceada es indispensable para el crecimiento normal. Los niños tienen gran capacidad de recuperación a condición de que las circunstancias adversas no actúen severamente o por tiempo muy prolongados". - Dr. del Castillo.

B) Desde el punto social. El conocimiento que la dieta de México es deficiente en energía y con un reducido aporte de proteínas de carne y leche; el ingreso es determinante por la ocupación del padre de familia y el gasto en alimentación.

Las cantidades de alimentos y de nutrientes que una persona en vida tiene a su disposición en el medio son aparentemente suficientes, la realidad es que una gran proporción de ellos padecen de malnutrición, lo que habla de una mala distribución de alimentos.



## TEORIA PSICOGENETICA

Sin apartarme del problema que trato en este trabajo. La influencia de la mala alimentación, infantil en el aprendizaje escolar hace una descripción de la Teoría Psicogenética de Piaget en que su trabajo consistía el término internacional, tiene un significado específico que es el de operación de operaciones "o sea, que la inteligencia es la forma de equilibrio hacia la cual todas las estructuras cognitivas del individuo - tienden". (1)

También la define como un caso concreto de una adaptación biológica, un equilibrio entre el sujeto y su medio ambiente, - una evolución gradual y una actividad mental; en síntesis, la inteligencia constituye el estado de equilibrio hacia el cual tienden todas las adaptaciones sucesivas de orden sensomotor y cognitivo, así como todos los intercambios entre el organismo y el medio. Según éste el crecimiento físico y desarrollo psíquico son procesos análogos ya que ambos consisten en una marcha hacia el equilibrio superior. Para que el niño alcance la estabilidad y sistematización adulta, pasa por períodos de progresos continuos ya que distingue 4 grandes períodos en el desarrollo de las estructuras cognoscitivas, íntimamente unidas al de la afectividad y de la socialización del niño, estas etapas no deben tratarse de forma rigurosa en el tiempo o en la edad que marcan, pues depende la individualidad de los sujetos.

---

(1) Jean Piaget. Seis estudios de Psicología.

Las características que nos menciona en el período de que se trata y otras hasta que se construyen los esquemas de adaptación y equilibración, que son transicionales de un estadio a otro.

- Para considerar que exista un estadio, lo primero que se requiere es que el orden de sucesión, de las adquisiciones' sea constante, no se trata de un orden sucesorio.

- Todo estadio ha de ser integrador. Esto es, que las estructuras elaboradas en una edad determinada se convierten en parte integrante de los años siguientes.

- Un estadio al mismo tiempo un nivel de preparación y un nivel de determinación.

- Cuando se dan juntos una serie de estadios hay que distinguir el proceso de formación, degenera y las normas de equilibrio mental.

Al estudiar el desarrollo cognitivo es de gran importancia la adaptación. En el proceso de adaptación debemos considerar dos aspectos: la asimilación o integración de lo meramente externo a las propias estructuras de la persona y la acomodación o transformación de las propias estructuras en función de las propias estructuras y de los cambios del medio exterior, -

lo que da por resultado la equilibración que viene a ser un mecanismo regulador entre el ser humano y su medio. Así los estudios realizados por Jean Piaget distinguen cuatro períodos del desarrollo cognoscitivo, afectivo y social en el niño y son los siguientes:

1º.- De los 0 a los 24 meses período de la inteligencia sensorio-motriz.

#### Estructura Psicológica característica

Abarca el tiempo anterior al lenguaje por el niño.

La inteligencia se manifiesta por la acción que realiza el pequeño y explica el desarrollo mental por medio de los principios dinámicos fundamentales: la asimilación y la acomodación.

a) La asimilación es la incorporación de un objeto nuevo a experiencias o esquemas ya existentes. El niño constantemente está asimilando esos nuevos estímulos y con ellos se va enriqueciendo.

b) La acomodación consiste en ajustar o cambiar los propios esquemas de acción para que se adapten al nuevo objeto o situación.

El desarrollo intelectual según Piaget es la adaptación o

situaciones nuevas.

2.- De dos a 6 ó 7 años período Preoperatorio.

Estructuras Psicológicas

Características.

El pensamiento aparece en el niño desde la primera etapa' pero este pensamiento no se expresa en palabras, sino que se manifiesta por acciones o esquemas de acción. Así asistimos durante la primera infancia a una transformación de la inteligencia que de ser sensorio-motriz, se transforma desde ahora en pensamiento dicho, bajo la doble influencia del lenguaje y la socialización.

Trata a los objetos como símbolos de otras cosas.

El pensamiento que se desarrolla por asimilación y acomodación en esta etapa es egocéntrico manifiesta en el juego simbólico en el que su función es satisfacer el yo mediante una transformación de los reales en función de sus deseos.

Período proporcional de los 7 a los 12 años en el transcurso de esta etapa aparecen formas nuevas de organización que completan las construcciones esbozadas en el curso anterior y les asegura un equilibrio más estable, al mismo tiempo que ini

cia una serie de interrumpidas construcciones nuevas.

En esta edad el lenguaje egocéntrico desaparece, el niño' siente la necesidad de conectar sus ideas y justificaciones lógicas, llegando a un principio de conexiones lógicas y de reflexión, siendo ésta una conducta social interiorizada.

El aspecto afectivo engendra una moral de cooperación y - autonomía personal, en oposición a la moral de heteronomia propias de los pequeños. Los instrumentos de esta coordinación lógica y moral son la operación que concierne a la inteligencia' y la voluntad en el plano afectivo.

Desde el punto psicológico.

Se definen las operaciones como una acción cualquiera cuya fuente siempre es motriz perceptiva o intuitiva, teniendo - como raíces esquemas sensorio-motores, experiencias afectivas' y mentales y constituyen antes de ser operatorias la materia - de la inteligencia sensorio-motriz y más tarde de la intuición. Las intuiciones se convierten en operaciones a partir del momento en que se constituyen sistemas de conjuntos a la vez componibles y reversibles. Las intuiciones se hacen operatorias - desde el momento en que dos acciones del mismo tipo pueden componer una tercera acción que pertenezca al mismo tipo, y estas acciones pueden invertirse.

"El energio en la realización de una sola operación' (nivel sensorio-motriz) como clasificar: lo culpable lo agarrable etc., implica sin duda un desgaste me - nos que las acciones necesarias (físicas y mentales) para combinar dos o más operaciones. Ejem. Todo lo - culpable es agarrable pero no todo lo agarrable es - culpable". (2)

En esta forma padres y maestros debemos entender que el - nivel de alimentación de un niño en edad escolar vaya o no a - la escuela requiere de una atención especial en su alimenta - ción, proveeyéndole de una dieta adecuada ya que el proceso - cognitivo, se realiza como proceso natural no por la decisión' de padres o maestros.

Respecto al aprendizaje escolar que entendemos como: Un - proceso consciente que un sujeto realiza, teniendo como produc - to un estado de equilibrio superior, es claro que no se da sin un nivel aceptable de nutrición, aunque todo lo que rodea a es - te proceso funciona bien.

4.- De los 12 a 15 años. Operaciones formales.

---

(2) Piaget Jean. Sus estudios de psicología. Barcelona. Ed. Se ix Parral, S.A. 1983 pág. 76.

El adolescente es capaz de pensar en todas las formas posibles para resolver un problema particular.

Su pensamiento es deliberadamente deductivo y se parece al de un científico. Puede pensar en términos de proporción hi potética que resulten una ficción y no cuadren en la realidad.

- El adolescente es capaz de aceptar esta hipótesis fan - tásticas y tratar de buscar una respuesta a la pregunta.

Organiza sus operaciones de orden superior. Trata de em - plear principios abstractos para resolver sus problemas qual - quiera que sea su índole. En esta forma el pensamiento formal' fundamentalmente es una orientación generalizada hacia la solu ci - ción del problema.

Empieza a interesarse por el futuro. Le interesa el aquí' el ahora y puede decirse que la característica de esta etapa - como lo afirma Piaget, es el preocuparse por el pensamiento - mismo.

Estos estadios giran en torno al área cognitiva, pues se' basan en el desarrollo de la inteligencia en el niño pero a su vez relaciona las esferas afectivas y sociales ya que se reali zan al mismo tiempo.

EL NIÑO EN EL TRABAJO ESCOLAR Y LA INFLUENCIA  
DE LA NUTRICION

Todo ser preparado necesita de sus propias armas para realizar su trabajo, como en el caso del maestro es el que ayuda' a formar vidas para que realicen sus propuestas y logren las - metas o estrategias que se presenten.

En la escuela primaria, el niño vive un período de gran - trascendencia por lo que no debemos olvidar que es una persona con características propias de su forma de pensar y sentir y - que tiene el pleno derecho de ser respetado por todos y para - quien tenemos el compromiso de crear un medio que favorezca - sus relaciones con otros niños, un medio que respete su ritmo' de desarrollo individual y social, tanto en el aspecto intelec - tual como emocional y que le proporcione una organización que' favorezca su incorporación gradual a la sociedad. El conoci - miento progresivo del mundo socio-cultural y natural que lo - circunde ha de desarrollarse en la escuela en base a activida - des que coadyuven a la construcción del conocimiento.

El trabajo escolar, por lo tanto, debe ser una labor in - terdisciplinaria que con la colaboración del profesor se cen - tren las acciones de los niños, ya que son ellos quienes cons - truyen su mundo a través de las acciones y reflexiones que rea - lizan al relacionarse con los objetos, acontecimientos y proce - sos que conforman su realidad.



El papel del maestro, es proporcionarle un conjunto cada vez más rico de oportunidades, para que sea el propio niño -- quien se pregunte y busque las respuestas acerca del acontecer del mundo que lo rodea.

A través de la experiencia que va teniendo con los objetos de la realidad y el niño construye progresivamente su conocimiento en el cual dependiendo de las fuentes de donde puede considerarse: físico, lógico, matemático, social, lo que se construye de manera integrada e independiente uno de otro.

Toda acción humana implica la participación total del sujeto que la realiza y los aspectos socio-afectivos pasan a ser prioritarios en función de que a partir de ellos construyen la base emocional que posibilita el desarrollo integral.

La forma como se favorece el desarrollo socio-afectivo del niño, no depende de actividades específicas sino de las relaciones humanas dentro del aula, y en general de la escuela, es importante reiterar, que para apoyar el desarrollo general del niño; debe brindarse respeto, cariño, comprensión, seguridad y confianza, elementos importantes para una estabilidad emocional que sustenta el conocimiento en otros planes (cognitivo, físico y social) el respeto el cual el niño tiene derecho se basa primordialmente en la comprensión y conocimiento de sus capacidades y limitaciones, de sus características como

personas que piensan, siente y desea igual que otro que lo hace merecedor de una atención personal en el marco del trabajo colectivo por ello, el profesor favorecerá sus experiencias de autonomía a aquello que lo lleve a ser cada vez más autosuficiente y a tener seguridad y confianza en sí mismo y en los demás, asimismo su incorporación gradual a diferentes formas de cooperación.

Como responsabilidad los maestros como adultos dentro de la sociedad es de proveer a los niños de todos los elementos tan importantes en el crecimiento y desarrollo infantil como es el alimento.

La relación fundamental entre nutrición y aprendizaje.

La nutrición es el proceso de reposición de las sustancias perdidas del calabutismo (metabolismo destructivo) y la producción de energía necesaria para el mantenimiento del cuerpo. El proceso de transformación o asimilación de los alimentos permite su absorción por el sistema circulatorio y la utilización para la nutrición de los tejidos orgánicos.

Considero el aprendizaje como lo ha considerado la epistemología genética: proceso que se realiza primordialmente durante la formación de estructuras mentales del individuo que abarca desde el nacimiento estando divididos en varias etapas, y en cuanto a la edad cronológica dependiendo en gran medida del

nivel socio-económico en que el niño se desenvuelve, viéndose afectado negativamente cuando dicho nivel es bajo. Debido a la mala alimentación, el rendimiento escolar de los niños de la mala alimentación debido por una parte que su organismo y su mente no se desarrolla ni reacciona como debiera conforme a su edad cronológica y el ambiente físico y social que vive, la miseria en que se desenvuelve no les brinda los elementos necesarios para que alcancen un nivel óptimo en el trabajo escolar y en su vida cotidiana puedo afirmar que el niño, que esté mejor alimentado su aprendizaje es óptimo, es importante saber que si los niños no trabajan ni aprenden no es por pereza, sino que carecen de alimentos que su cuerpo requiere.

Definiendo aprendizaje al proceso el cual el individuo conoce a los seres y objetos con los que se relaciona e interacciona, siguiendo una secuencia de asimilación del objeto, acomodación de éste a las estructuras del individuo ya poseía, y su último momento de equilibrio, estabilidad o reposo para reiniciar un ciclo nuevamente.

El proceso de aprendizaje se verifica no de manera aislada sino en la interacción que se establece entre el sujeto cognoscente y su medio físico y social; la construcción del conocimiento se inicia en la colaboración con las personas cerca - nas como la familia grupo que paulatinamente se va ampliando - en el círculo de amigos el grupo escolar, maestros y demás com

pañeros quienes conforman la comunidad escolar, en donde el niño encontrará los elementos y vivencias que coadyuvarán a la - formación e integración de su personalidad y a la construcción de conocimientos, ya que éste depende del individuo, la famili - lia, la comunidad.

Para que la educación se haga realidad se impone el trabajo plenamente consciente de educadores que asuma su papel como organizadores del trabajo escolar en donde el niño tiene la - oportunidad de desplegar su creatividad inquietudes en un am - biente de plena libertad y autonomía, donde el respeto mutuo y docentes sea una realidad para lograr el pleno desarrollo de - personalidad del educando.

Si entendemos la educación como la evolución de las es -- tructuras mentales del niño de manera que ésta construya a par - tir de la acción, las operaciones lógicas elementales y pueda' posteriormente aplicarlas a las diversas situaciones de su vi - da cotidiana, ya que el conocimiento es el resultado de una in - teracción que el niño establece con su medio circundante.

Enseñar es provocar un proceso operatorio asimilador que' poniendo en actividad los esquemas las estructuras de que el - sujeto dispone, moviliza conocimientos sobre los cuales inser - ta nuevos conocimientos, que en ella se realiza, ya no como - simple asociación; niños, maestros, sino como una comunidad de trabajo en la que cada uno de los elementos que los forman in -

fluyen en los demás y es, a su vez influenciados por ellos y la familia.

La educación es la de preparar al individuo para que pueda enfrentar de manera más eficaz los problemas de su vida diaria les presenta, por ello debo insistir que el proceso educativo ha de desarrollarse en un ambiente de libertad y autonomía -mía respeto al maestro, la principal función de los educadores radica en aprovechar las potencialidades de los alumnos para -desarrollarlos plenamente, infundir en ellos por medio al respeto a sus ideas la seguridad de que puedan realizar muchas cosas importantes y a la vez agradables.

## PEDAGOGIA OPERATORIA

Del amplio campo de estudio que realizó Piaget, en relación al desarrollo mental del mismo, se ha generado una corriente pedagógica llamada Pedagogía Operatoria, cuyo fin es aplicar las ideas derivadas de la teoría psicogenética a la educación.

La pedagogía operatoria nos indica que, para que el escolar adquiera un conocimiento, es necesario que por una serie de etapas de construcción de conocimientos acorde a su estructura mental, de esta manera el aprendizaje adquirido será más duradero y podrá aplicarlos a situaciones de la vida diaria y no exclusivamente en el ámbito escolar.

También es necesario que el profesor tome en cuenta el estado evolutivo en que se encuentre el educando y demás, debe partir, para iniciar el proceso de aprendizaje, de las experiencias y conocimientos que tenga el escolar acerca del contenido educativo que va a aprender.

La pedagogía operatoria es una alternativa para mejorar cualitativamente la educación y aspira a establecer un vínculo entre el ambiente escolar y el extra escolar, a través de la transferencia de los aprendizajes, y sus principios son los siguientes:

1.- El niño construye sus conocimientos siendo un sujeto' activo y creador con un sistema propio de pensamiento.

2.- Los conocimientos se adquieren mediante un proceso de construcción del sujeto que aprende.

3.- Este proceso supone etapas o estadios sucesivos, cada uno de los cuales tienen sus propios alcances y limitaciones.

4.- El aprendizaje asunto cognitivo, afectivo como social, se da a través de la interacción del sujeto y del medio.

5.- Las contraindicaciones que dicha interacción genere - en el sujeto, le permitirá consolidar o modificar sus propios' conocimientos y ello no dependerá de la transmisión de información.

6.- Para que un aprendizaje sea total, debe poderse generalizar es decir aplicar en diferentes contextos. (3)

De aquí se desprende que la práctica problematizadora com prometida con la liberación, tiene en el diálogo la relación - indispensable con el acto cognoscente descubridor de ls realidad, partiendo de su carácter histórico y de la historicidad -

---

(3) U.P.N. Contenidos de aprendizaje. Antología pág. 18.

de los hombres.

En la práctica problematizadora la tendencia del educador, educando como de los educados o educadores es la de establecer una forma auténtica de comunicación.

En general puedo decir que esta tendencia a buscar auténtica comunicación popular se le ha dado por llamar comunicación alternativa.

Entonces tenemos que de aquí se desprende una comunicación y educación alternativa en ella se plantea una visión de liberación y no solo de defensa, plantea un concidio estratégico y no solo practica la alternativa política que se va construyendo deberá plantearse y expresarse a todos los niveles en forma integral por lo tanto debe presentar un planteamiento teórico y metodológico que manifieste el papel de la lucha ideológica a través de la creación de alternativa orgánica de comunicación y educación.

Una alternativa de comunicación sería por lo tanto la expresión sistemática, coherente, creativa, completa, abierta y horizontal que un grupo u organización desarrolla con arma de la lucha ideológica que expresa e intercambia su nivel de conciencia su avance organizativo y sus luchas.



CAPITULO III

ESTRATEGIAS METODOLOGICAS

## DIMENSION CURRICULAR

Mi propuesta pretende demostrar como influye de una manera muy importante una buena o mala alimentación en el aprovechamiento escolar, ya que una buena nutrición deriva en cerebros más alertas, en mentes más potentes que hacen que se eleven el coeficiente intelectual de los escolares.

En la escuela primaria es notorio el grave problema de una mala alimentación, y la superación de ésta es importante y necesaria para un mejor aprovechamiento de los conocimientos y en consecuencia un mejor desarrollo biopsicosocial.

En relación al grupo donde estoy laborando encontré como antecedentes que en los ciclos escolares anteriores presentaban ya calificaciones bajas, y preguntando a maestros de otros grupos refieren que efectivamente aquellos niños con mala alimentación son los que peores resultados tienen en aprovechamiento.

En el estudio que estoy llevando a cabo es muy notorio la relación familia numerosa, bajo ingreso económico, mala alimentación, muy bajo aprovechamiento escolar, en base a esto, se hace completamente necesario invitar a las autoridades tanto escolares como estatales a que nos traigan personas capacitadas en nutrición, para de esta manera enseñarles a los padres de familia a aprovechar de la mejor manera posible los pocos

ingresos que tienen en alimentar a sus hijos con aquellos alimentos que resultan altamente nutritivos y cuyo valor no sea elevado, alimentos que incluyan los elementos básicos de alimentación como son: proteínas, buenos carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales que se encuentran en los mismos.

En el grupo de 4º Año "A" el problema planteado sobre la mala alimentación en la propuesta pedagógica se encuentra ubicada en la unidad V en el objetivo: (Comprobar la importancia las sustancias nutritivas para la alimentación del hombre); en globadas particularmente a la alimentación infantil dentro del programa de educación primaria en Ciencias Naturales del año 1982.

La situación del programa son en los objetivos particulares:

5.1.- Comprobar la importancia de sustancias nutritivas elaboradas de las plantas para la alimentación del hombre.

5.2.- Entender la mutua dependencia entre los vegetales y los animales desde el punto de vista alimenticio.

Objetivos Específicos:

5.1.1.- Comprobar que las plantas almacenan sustancias de reserva y son aprovechadas por el hombre.

139915

5.1.2.- Advertir la importancia de las sustancias nutritivas para la alimentación del hombre.

5.1.3.- Clasificar los animales con base a los alimentos que consume.

Si logramos cumplir con los objetivos propuestos en el plan escolar tanto como los objetivos particulares obtendremos en el próximo ciclo escolar una mejoría en relación a la asimilación y aprovechamiento de los conocimientos así como a una definición como el ausentismo a clases por menos enfermedades, que se da como una mejor alimentación.

Este tema sobre la mala alimentación tiene sus antecedentes en los grados 1º, 2º y 3º y sus consecuentes en los grados de 5º y 6º años donde se retoma el tema dándole el grado de complejidad necesario en cada nivel.

SESION	DURACION	ACTIVIDADES	EVALUACION
Primera	2 Hrs.	Se efectuará una campaña, para promover la buena alimentación, desfilando los alumnos con pancartas que ilustran los buenos alimentos.	Participación directa de los equipos con los trabajos mejor realizados para mostrarlos a la comunidad extraescolar.
Segunda	4 Hrs.	-Invitar a padres de familia a conferencias dictadas en alimentación.	Participación de Padres de Familia
Tercera	2 Hrs.	-Fomentara a los niños que busquen cuáles son los alimentos básicos.	Participación en la comunidad visitando mercados, tiendas de abarrotes.
Cuarta	4 Hrs.	-Promover la Eliminación de alimentos chatarras en la escuela.	Participación individual en los trabajos mejor desarrollados.
Quinta	30 Hrs.	-Cultivarán pequeñas Hortalizas que sirven de alimento nutritivo y económico. Formarán una pequeña granja avícola para la crianza de pollos.	Participación individual y por equipo.
Sexta	30 min.	-Proponer que Padres de Familia y autoridades, cooperen para tener fondos para ofrecer desayunos económicos a los alumnos.	Pláticas directas con funcionarios y padres de familia.
Séptima	45 min.	-Participará todo el grupo en donde se llegue a la conclusión de los alimentos más nutritivos.	Opinión Personal escrita, dibujos de alimentos nutritivos.

CAPITULO IV

INFORME DE OPERATIVIZACION

## OPERATIVIZACION DE LA PROPUESTA

Para llevar a cabo la aplicación de la propuesta en el grupo completo contando con 23 alumnos, y que se realizó durante todo el mes de enero a partir del día dos hasta el 31, en sesiones de trabajo que fluctuaron de 30 a 60 minutos de acuerdo a las actividades, gustándoles porque hubo una cooperación y una participación tanto de padres de familia, personal docente y alumnos.

## Primera actividad

La inquietud por mejorar los conocimientos que nos nutren a los niños nació la idea de efectuar un desfile en donde participaran grupos de las diferentes escuelas de todos los niveles educativos en nuestra ciudad.

Dicho desfile se organizó con la colaboración de los profesores y autoridades municipales, el desfile tuvo gran éxito puesto que cada una de las instituciones se presentaron pancartas, leyendas que describen los mejores alimentos, dibujos y hasta disfraces para dar un mayor fijación de conocimientos a la comunidad en general.

Posteriormente al desfile dada la inquietud que tenían sobre el mal rendimiento de mis alumnos quise demostrar que la buena alimentación es básica para un mejor rendimiento escolar por tanto presento el siguiente trabajo en donde compruebo lo'

antes dicho, y mostrando con esto los buenos resultados que ob  
tuve al enseñarles a mis alumnos a alimentarse sanamente.





## Segunda actividad

En esta segunda actividad asistieron los médicos, padres de familia y el personal docente junto con el alumnado, cumpliendo este objetivo en el cual los médicos abordaron el tema de alimento como factor indispensable para la vida en su crecimiento y desarrollo.

Los doctores explicaron de manera más simple los grupos de alimentos que necesitan sus hijos, como los minerales, las proteínas y las vitaminas.

Se pusieron de acuerdo los doctores con las madres de familia hacer un concurso de alimentos nutritivos y que no fueran costosos, aceptando casi la mayoría.

Continuando la sesión de trabajo fueron las madres de familia a preparar ricos platillos, quedando en primer lugar, la Sra. María Gutiérrez que preparó un exquisito ceviche de soya, Carmen Zárate en segundo lugar que hizo un yogurt preparándolo con leche de polvo, leche de vaca y un yogurt natural con frutas quedando delicioso, y un tercer lugar lo sacó la Sra. María Cordova con una ensalada de verduras, pasta y fruta; toda esta actividad fue muy satisfactoria porque las madres se veían muy entusiastas.

### Tercera actividad

En esta tercera actividad se formaron 5 equipos de alumnos para que investigaran en base a la plática de los médicos' los grupos de alimentos que contienen los nutrientes básicos y los hice visitar carnicerías, verdulerías, tiendas de abarrotes entre otros lugares en donde pudieron comprobar costos de los alimentos básicos, su preparación para aprovechar al máximo sus cualidades nutritivas y en base a la economía familiar, sugirieron ellos mismos a sus padres aquellos alimentos que están a su alcance, hice preguntas acerca de alimentos que iban observando.

- 1.- ¿De qué frutas que observaron en el mercado podrías decir cuáles son los nutrientes?
- 2.- ¿Recuerdas qué vitaminas contienen las legumbres y verduras?
- 3.- ¿Recuerdas qué alimentos nos brindan alimentos?
- 4.- ¿En qué alimentos encontramos carbohidratos?
- 5.- ¿En qué alimentos encontramos las buenas grasas y en qué nos ayudan?

Ricardo Alberto Castañeda

Edad = 9 años

Grado = 4<sup>o</sup> "A"

### Questionario

- ¿Recuerda que alimentos nos brinda proteínas?

R: Todos los productos de animales como la carne, leche y huevo que nos sirven para el crecimiento

la formación de buena defensa para evitar enfermedades de buenas defensas para

- ¿En que alimentos encontramos las buenas grasas? ¿y en que nos ayudan?

R: Por ejemplo las buenas grasas se encuentran en alimentos ricos en aceite, en el maíz, el olivo, girasol, ajojoli, en el aguacate, en las margaritas de los semillas: el cacahuete avellanas almendras, pistaches, y nueces

Estas grasas son necesarias como reservas energéticas el buen colesterol forma parte de la formación de la bilis por el hgado que es indispensable para la digestión.

:-¿De las frutas que observaron podrías decir cuáles son los nutrientes

R= la mayoría contiene vitaminas que el organismo necesita diariamente ejem: el plátano, naranja, lima que son las que contienen vitaminas, "C"

--¿Recuerdas que vitaminas contienen las legumbres y verduras?

R= contiene vitamina "A" la zanahoria indispensable para la vista y la piel

#### Cuarta actividad

Continuando con las actividades seguimos trabajando inter cambiando las experiencias por equipo, en donde con gran entusiasmo los niños manifestaron que aprendieron a valorar la diferencia que existe entre alimentos nutritivos (que habían escuchado en las pláticas previas) contra los alimentos que no les nutren considerándolos alimentos chatarras y de ahí surgió la idea de uno de los integrantes de equipo que platicara con el C. Director para que eliminara esos alimentos y se les ofre ciera mejores.

Así se hizo una vez que se organizó cada uno de los jefes de equipo, dirigiéndolos a platicar con el C. Director Profe - sor Salvador Aguayo donde el niño Eduardo Aldaz Estrella, tomó la palabra y le dijo que les efectuara un cambio de alimentos' que sean más benéficos, por ejemplo: cambiar refrescos de coca cola, fanta y spray por aguas frescas higiénicas, frutas, le - che, yogurt, o que se les vendieran desayunos baratos cosa que el profesor lo vió con agrado tomándolo muy en cuenta, él inme diatamente organizó al personal docente para que lo hiciéramos tal como se lo pidieron los alumnos.

También se llevó una campaña intraescolar en la cual mis' alumnos motivados con pancartas a los demás compañeros de -- otros grupos de la escuela que estos aprovecharán las enseñanzas de la buena alimentación invitándolos a consumir éstos, en

lugar de alimentos no nutritivos.



#### Quinta actividad

Viendo el entusiasmo de todos, salió la idea de que fuéramos al Tianguis para formar una pequeña granja, haciendo una colecta y nos dispusimos todos a ir a comprarlas, alcanzando a comprar 52 pollitos con el objetivo de que los niños aprendan' también a crear sus propias fuentes de alimentos, viendo que no podíamos tener en la escuela a los pollitos porque hubo niños que nos mataron 2, pedimos permiso en una casa de uno de los alumnos, entusiasmando mucho a esa familia, también aprovechamos el terreno que se nos ofreció ya que es una casa bastante grande para formar una pequeña huerta en la cual los niños' realizaron labores de agricultura preparando primeramente la tierra, quitando el zacate, piedras, hierbas y haciendo surcos para sembrar hortalizas que se sembraron, hubo perejil, semilla de cilantro, jitomate, betabel, calabacitas, pepinos.

Y en el transcurso del mes se hicieron estas dos actividades yendo los equipos a regar el sembradío y darles de comer a los pollitos, evaluándolos a veces individual o a veces por equipo porque había veces que algunos de los integrantes no se presentaba.

Al final los animalitos se repartieron equitativamente para que en sus casas se aprovecharan como alimentos, entre todo el grupo cooperó con el alimento que se sostuvo a los pollitos resultando más económico.



ALUMNOS PREPARANDO LA TIERRA PARA SEMBRAR





COMPRANDO LOS POLLITOS

### Sexta actividad

Prosiguiendo con nuestra labor e inquietud en que todos - los niños fueran bien alimentados formaron una comitiva entre' padres de familia y grupo para visitar al Presidente Municipal Javier Santos Palafox y a la Presidente del DIF con el fin de' pedirles una ayuda económica para lograr que en nuestra escuela los alumnos de escasos recursos contaras con un desayuno, - paquete económico.

Debido a que se acercaba el cambio de poderes y a un bajo presupuesto municipal no nos fueron concedidos dicha ayuda, - por lo que se optó invitar a los padres con más posibilidades' a dar una cooperación, y poder realizar nuestros proyectos del desayuno económico y así se inició llevando leche, pan, huevo' cocido y un plátano y a veces otra fruta, por los 39 alumnos - que hubo en toda la comunidad.



### Séptima actividad

Sobre las actividades realizadas en conjunto en este período mis alumnos y yo intercambiamos ideas acerca de lo que más les gustó y se consideran haber tenido un buen aprovechamiento de los educandos, llevé a cabo un interrogatorio escrito haciendo preguntas a los niños sobre los diferentes grupos' de alimentos y en su concepto cuáles son los que más les nutren y asimismo se les pidió que hicieran una composición acerca de los alimentos nutritivos, y también se evaluó el grado de asimilación de los alimentos en forma cualitativamente y cuantitativamente.

Anexo un cuestionario y una composición.

Jose Alatorre Zarate

Grado: 4<sup>o</sup> A

Menciona cuales alimentos te dan proteinas

R: derivados de carne, leche, huevo, la soya

- Para que nos sirven las proteinas.

R: Nos sirven para crecer para formar defensas, para tener capacidad motriz y el intelectual.

- Nombra alimentos que nos dan carbohidratos  
cereales, la miel de abeja las pastas, harinas y almidones

¿ Para que nos sirven las grasas?

las grasas sirven como reservas energeticas así como muchas funciones energeticas.

- Menciona algunos alimentos que proporcionan grasas nutritivas

Mantequilla, margarina, aceite de olivo, cartamo y otras semillas como el cacahuete, la almendra

- Menciona alimentos que tiene vitaminas

Casi todas las frutas las verduras y otros vegetales

Para que sirve la vitaminas

Para nuestro cuerpo funcione correctamente por ejemplo la vitamina 'A' de la zanahoria para que veamos

bien, el acido glutamico que contiene en los plátanos le dan energia al cerebro en su funcion de memoria.

Menciona alimentos que contienen minerales  
por ejemplo el calcio el hierro, el sodio y potasio

R= La leche los plátanos, cereales, algunas verduras el pollo, pescado que también son esenciales para el buen funcionamiento del organismo.

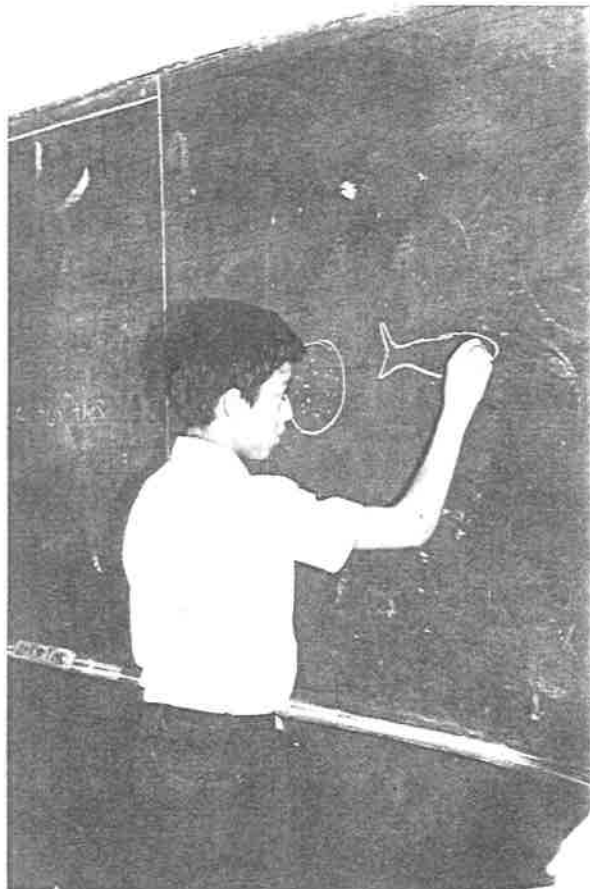
## COMPOSICION

Nombre del Alumno: Eduardo Aldaz Estrella  
 Grado: 4 A.T.M

La leche nos nutre nos hace crecer con dientes muy sanos y huesos tambien.

La carne nos da fuerza y sangre en los musculos para poder correr.

Las vitaminas nos sacan hambrita y nos hace crecer, nuestra piel se regenera, mi vista es muy buena y nos acordamos de todo si comemos bien y recuerden amiguitos que si quieren ir con el Dr. no te inyecte, recuerda amiguito que alimentos nutritivos debemos comer, porque los microbios la buena comida combaten tambien.



ALUMNO PARTICIPANDO EN LOS ALIMENTOS  
QUE LE NUTREN.

## EVALUACION DE RESULTADOS

Se logró que la mayor parte de los alumnos comprendieran' la necesidad de alimentarse adecuadamente demostrándose con - los mejores promedios en el último mes al haber mejorado la - alimentación del educando, para lograr un mejor aprovechamien- to escolar y además beneficiarse para un mejor crecimiento y - desarrollo.

También se logró que casi el 100% dejaran de consumir ali-  
mentos chatarras y hacer que prefirieran los alimentos nutriti-  
vos.



## CONCLUSIONES

En base a las actividades realizadas concluimos en que - una buena alimentación es estrictamente fundamental para que - nuestros alumnos desarrollen por completo todo su potencial físico e intelectual.

Es de suma importancia y de interés general concientizar a los padres de familia, a los educadores de familia en relación a la alimentación adecuada que deben tener los niños no' tomando como pretexto el hecho de bajos recursos económicos,' dado que nuestro país cuenta con una riqueza alimenticia abundante y económica, tanto así que en nuestra comunidad existen infinidad de árboles frutales en donde los dueños los tienen' en completo abandono y pudiendo aprovecharse estos frutos -- ofreciéndolos a las personas de escasos recursos económicos.

Otra de las conclusiones es que nuestros niños y aun los' adultos prefieran en parte por ignorancia alimentos nada nutritivos, así pudiendo consumir en lugar de éstos aquellos alimentos que si nutren y que puedan estar al alcance de sus manos y a la conclusión principal es que un pueblo bien alimentado se- rá un pueblo potencialmente más fuerte en todos los aspectos.

### SUGERENCIAS

En los planes educativos desde los niveles preescolares - convendrá que se educaran a nuestros pequeños a conocer y consumir los alimentos nutritivos.

Concientizar a los padres de familia que eviten al máximo que sus hijos vean más de una hora la televisión ya que en este aparato se fomenta de una manera irracional el consumo de miles de productos que no sirven de alimentos nutritivos.

Tratar de fomentar a nivel nacional que en las escuelas se instituyan nuevamente los desayunos económicos.

## BIBLIOGRAFIA

DIAZ DEL CASTILLO ERNESTO. Guía para el estudio de clínica --

VIII.

ENCICLOPEDIA PEDAGOGICA. Tomo uno. Psicología del Niño Escolar  
Editorial Grijalbo.

JEAN PIAGET. (Seis estudios de Psicología). En contenidos de -  
Aprendizaje (Antología) Edith.U.P.N., México.

MORENO MONSERRAT. La Pedagogía Operatoria, un enfoque construc  
tivo de la Educación. Editorial LAIA. Barcelona España, 1983.

PALACIOS JESUS. La cuestión en la Escuela en Contenidos de --  
Aprendizaje (Antología) Edith. U.P.N., México.

S.E.P. Libro del Alumno y Programa escolar de tercero y cuarto  
grado.