

**SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA
UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL**

UNIDAD U.P.N. 142



IMPLEMENTAR ESTRATEGIAS DIDACTICAS PARA MEJORAR LA
CALIDAD ALIMENTICIA DE LOS ALUMNOS DEL 2o. A TURNO
VESPERTINO DE LA ESCUELA URBANA No. 522

PROPUESTA PEDAGOGICA

PARA OBTENER EL TITULO DE :

LICENCIADO EN EDUCACION PRIMARIA

P R E S E N T A :

EVELIA

SANDOVAL

URBAN

TLAQUEPAQUE, JALISCO. JULIO DE 1995

DICTAMEN DEL TRABAJO DE TITULACION

TLAQUEPAQUE, JAL., a 17 de JULIO de 1995.

C. PROFR.(A) EVELIA SANDOVAL URBAN.

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 ESTRATEGIAS DIDACTICAS PARA MEJORAR LA CALIDAD ALIMENTICIA DE LOS ALUMNOS DEL 2° "A" -- TURNO VESPERTINO DE LA ESCUELA URBANA No. 522.

Opción: Propuesta Pedagógica - a propuesta del asesor C. Profr.(a) Florencio Martínez Echeverría, - 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 NUÑEZ,
PRESIDENTE DE LA COMISION DE TITULACION
DE LA UNIDAD UPN 142 TLAQUEPAQUE.



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD UPN 142
TLAQUEPAQUE

86-18-97-11-98



UNIDAD UPN 142 TLAQUEPAQUE

CONSTANCIA DE TERMINACION DEL
TRABAJO DE INVESTIGACION.

Tlaquepaque, Jal., a 12 de JULIO de 1995.

C. PROFR. (A) EVELIA SANDOVAL URBAN.
P R E S E N T E .

Después de haber analizado su trabajo intitulado: IMPLEMENTAR -
ESTRATEGIAS DIDACTICAS PARA MEJORAR LA CALIDAD ALIMENTICIA DE -
LOS ALUMNOS DEL 2° "A" TURNO VESPERTINO DE LA ESCUELA URBANA No. opción-
522

Propuesta Pedagógica 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.

I N D I C E

INTRODUCCION	1
CAPITULO I. Marco Referencial.	
Contextos social, institucional y grupal	2
Planteamiento del problema	6
Diagnóstico	10
Justificación	27
Hipótesis	31
Objetivos	32
CAPITULO II. Marco Teórico.	
Teoría Psicológica Jean Piaget	33
Propuesta Didáctica	38
CAPITULO III. Estrategias Metodológicas.	
Análisis curricular	45
Estrategia didáctica	47
Propósitos	49
Plan de Acción	52
CAPITULO IV. Operativización.	
Actividades	54
Conclusiones	72
Sugerencias	74
Bibliografía	75

INTRODUCCION

El presente trabajo tiene como objetivo primordial dar una sugerencia metodológica para lograr que el alumno de segundo A, conozca los valores nutritivos de los alimentos.

Para ello fué necesario retomar diferentes fuentes de informa--ción, ya que en la actualidad es imprescindible que el niño con quien se trata, se concientice y transforme sus valores en cuanto a sus hábitos alimenticios en beneficio de su aprendizaje.

En el primer capítulo se ve el marco referencial, los diferentes contextos, el planteamiento del problema, los objetivos y las -hipótesis.

En el segundo capítulo se define el marco teórico, fundamentado en la psicogenética de Jean Piaget, tomando en consideración -- los contenidos de la pedagogía operatoria en la cual se sustenta mi trabajo.

En el tercer capítulo se describe la metodología instrumentada, el análisis curricular, así como la estrategia metodológica, -- propuesta para solucionar la problemática.

En el cuarto capítulo se dan a conocer los resultados y la operativización de la propuesta, en esta parte se lleva a la práctica lo que se menciona en el capítulo anterior.

Al final están las conclusiones que hago sobre el presente trabajo y las sugerencias para mejorar la misma.

CAPITULO I

MARCO REFERENCIAL

CONTEXTO SOCIAL

La comunidad donde desarrollo mi práctica docente está ubicada en el Sector Reforma, en la calle María Salcedo 661, en la ciudad de Guadalajara, municipio de Jalisco.

La comunidad cuenta con todos los servicios públicos, alumbrado, agua, pavimento, teléfono.

Al sur de la escuela está la Glorieta del Charro, al oeste la calle Chamizal, al este el Parque San Rafael y al norte San Andrés.

Alrededor de la primaria hay 4 escuelas más, por lo que la población escolar es escasa, la mayoría de las familias viven de su trabajo.

Los padres trabajan en fábricas, son obreros o empleados en alguna tienda, otros son comerciantes, hay pocos que sean profesionistas.

En la colonia se juntan grupos de pandilleros hacia el sur de la escuela que son los que ocasionan algunos problemas, y se pidió un grupo de vigilancia que hace constantes rondas para proteger la escuela.

CONTEXTO INSTITUCIONAL

Mi práctica docente la llevo a cabo en la Escuela Primaria Urbana 522 " Emma Godoy " en el turno vespertino, perteneciente

a la zona 16 del sector educativo 3.

La escuela consta de 19 aulas, una dirección para el turno vespertino y otra para el matutino, baños para niñas y niños para el vespertino y otro tanto para el matutino, se cuenta con el patio cívico que está en el area central de la escuela, en la parte posterior hay un patio donde vende la cooperativa escolar, al lado está un salón de juntas, además hay dos canchas de basquetbol y una de voleibol.

La cooperativa escolar la manejamos los maestros a cada grado le toca encargarse de vender un producto.

Laboramos actualmente 16 maestros de grupo, dos maestras de labores, la secretaria técnica y la directora, no contamos con intendente, por esa razón al maestro que le toca la guardia se encarga de dejar la escuela limpia.

Los alumnos tienen que cumplir todos los días con el uniforme o son regresados a sus casas (salvo una excepción).

Existe un rol de guardias en el plantel donde el grado encargado de la guardia del día procure el orden a la hora del recreo y controla las entradas y las salidas además se encarga de la limpieza auxiliados por niños, las guardias se rolan de la siguiente manera: lunes 6°, martes 5°, miércoles 4°, jueves 3°, viernes 2°.

Todos los lunes y viernes se hacen honores a la bandera, donde se recuerdan las fechas memorables del calendario escolar y si no hay fecha a conmemorar, se hacen los honores a la bandera y se canta el himno nacional, por los alumnos de la escuela con mucho respeto.

Se realizan evaluaciones mensuales en cada grupo, cada mes la directora nos revisa la lista de asistencia, las boletas y un informe de actividades realizadas en el mes correspondiente.

Se lleva para los maestros un control de firmas donde se registra las entradas y las salidas.

Durante el año escolar se realizan varias actividades en las que la escuela y la comunidad, se vinculen fortaleciendo ese vínculo que debe unir a la escuela con su medio. (juntas, eventos especiales, etc.)

Así la labor llevada a cabo en la institución, es un trabajo de equipo donde se conjuntan esfuerzos y capacidades, tanto de la dirección, como de los maestros y alumnos.

CONTEXTO GRUPAL

El grupo que atiendo en mi práctica docente, la constituyen 16 alumnos, todos ellos cursan el segundo grado por lo que sus edades fluctúan entre los 7 y 10 años.

La mayoría proviene de familias de escasos y medianos recursos económicos.

Una parte del grupo llega a la escuela sin comer y comen solamente a la hora del recreo si les dan lonche o dinero o de lo contrario se esperan a llegar a sus casas.

En los niños se reflejan el origen y las costumbres de su seno familiar.

Cuando se presentan al salón de clases sucios y con ropas desgastadas o lo contrario, limpios y con buenos hábitos.

El sujeto de mi práctica que son los niños de segundo grado quienes en esta edad están superando su egocentrismo individual y necesita operativizar para comprender el problema que se le presenta.

Esto lo he observado, cuando le pido a un niño que realice un problema en el que va a utilizar la adición de objetos, el niño se interesa más cuando puede tocar con sus propias manos para resolver la situación, que cuando no tiene que manipular.

El niño de esta edad es más reflexivo que el del primer grado pues cuando se le pregunta algo, tarda buen tiempo antes de contestar lo que se le infiere como tiempo tomado para pensar.

Es capaz de retener la atención por más tiempo.

Aplica la psicomotricidad al escribir usando su memoria con las manos.

El niño participa en discusiones de grupo que competen a la clase, sabe escuchar el punto de vista de los demás, de acuerdo o no, con determinado punto de vista, va adquiriendo su autonomía personal.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En la escuela primaria me he encontrado con muchos aspectos que afectan el proceso enseñanza-aprendizaje tanto a mí como a los alumnos.

Dentro de estos factores o aspectos encontramos la desnutrición que se manifiesta mediante su forma de actuar en el salón de clases, la agresividad, la apatía durante las actividades escolares, la distracción, la pasividad, la indisciplina, etc., existe una lista interminable de factores o problemas que afectan en el rendimiento escolar.

Para ser más específica en mi grupo lo que más afecta es el problema del bajo rendimiento de los alumnos en sus actividades escolares, considerando la mala alimentación de los infantes como uno de las principales causas.

He notado que mis alumnos tienen una alimentación precaria y consumen alimentos que le calman el hambre y no un alimento rico en proteínas, vitaminas y minerales, esto lo atribuyo a que el niño desconoce los valores nutritivos de los alimentos, esto lo lleva a comer alimentos que a mi juicio son alimentos chatarra, ya que carecen de nutrientes que lo fortalezcan y que lejos de ayudar a su organismo lo perjudican, por esa razón hago el siguiente cuestionamiento ¿cómo el niño va a comer alimentos nutritivos si sus padres desconocen lo que es una alimentación balanceada?

Es muy pesado trabajar con un grupo que tiene el problema de la mala alimentación, ya que se tienen que estar buscando actividades que no sean muy largas, que no causen cansancio; ade-

más que el niño no está concentrado en la clase por estar comiéndose el lonche a escondidas los que llevan y los que no están en espera del recreo para comprar algo.

El problema de la mala alimentación es importante desde mi punto de vista porque el hecho de que los niños no coman antes de ir a la escuela se debe a la falta de hábitos alimenticios. Los niños no hacen sus tres comidas al día ni consumen una alimentación balanceada; algunos niños han llegado a hacer una sola comida al día o máximo dos, esto me llevó a identificar la principal causa del bajo rendimiento escolar de los alumnos, que se han ido manifestando en varias actividades en las cuales ellos no desempeñan su potencialidad física y mental en un cien por ciento.

Durante los quince minutos que se hacen honores a la Bandera cada lunes y deben permanecer de pié, algunos se empiezan a marear, se cansan y algunas veces hasta se desmayan, las hemorragias nasales son frecuentes entre mis alumnos quizá provocadas por algún tipo de anemia, esos constantes dolores de cabeza y de estómago son los que me hicieron pensar en la importancia de este problema.

En otros aspectos como lo es la lectura, les cuesta trabajo dedicarse a hacer una lectura en silencio porque se les cansa la vista o les empieza a doler la cabeza, estos trastornos como ya mencioné anteriormente, creo que se deben a la falta de nutrientes que tiene su organismo y que impide el desarrollo total en su actividad escolar.

Es alarmante como los padres se olvidan de las necesidades básicas de sus hijos como lo es proporcionarles una alimentación balanceada que es fundamental para lograr el desarrollo pleno -

de los niños.

Todos los síntomas que manifiestan los alumnos dan el conocimiento de un cierto grado de desnutrición puesto que en estudios médicos se notan los efectos de la falta de vitaminas en su organismo.

La falta de la vitamina A ocasiona los diferentes trastornos, cansancio de la vista, piel reseca y deficiente crecimiento.

La carencia de la vitamina B manifiesta trastornos en el sistema nervioso, (dolores de cabeza, agotamiento, dolor de estómago, etc).

Cuando falta la vitamina C se está expuesto a constantes infecciones (garganta) porque se debilitan las paredes de las células y los capilares, además que no se tiene buena cicatrización.

La falta del Hierro provoca anemia, o sea que no tiene suficiente cantidad de glóbulos rojos y a su vez esto provoca hemorragias nasales, debilidad, etc.

El calcio es el mineral con el cual se forman los huesos y los dientes y sin él no tienen un crecimiento normal.

Para obtener todos los nutrientes es necesario consumir diariamente una dieta balanceada.

Por lo anteriormente expuesto, mis inquietudes respecto a la problemática de los malos hábitos alimenticios y sus efectos en el proceso enseñanza-aprendizaje me llevan a plantear un es-

tudio más profundo sobre la importancia que tiene inculcar buenos hábitos alimenticios en los alumnos y los padres de familia con la finalidad de tener una mejor participación como docente en este proceso educativo.

La problemática planteada la expongo como: Los malos hábitos alimenticios es una de las causas que influyen en el rendimiento de los alumnos de 2° A de la Escuela Urbana No. 522 T.V.

DIAGNOSTICO

Me empecé a dar cuenta de este problema, cuando vimos los alimentos de origen vegetal y animal, para esto en la clase les pregunté qué habían almorzado, comido y cenado un día antes, empezaron a registrarlo en su cuaderno y cuando hicimos la recapitulación de datos, me dí cuenta que los alimentos que tenían -- más demanda fueron los que menos valores nutritivos tenían y muchos no eran cocinados en casa como: tostadas de cuerito, patas en vinagre, salchicas, lonches, tacos de cabeza, sopes, enchiladas, pozole, chicharrón con chile, refrescos, (coca y pepsi), - etc.

Estos alimentos no puedo decir que carezcan totalmente de valor nutritivo, pero sí lo tienen muy bajo, me encontré con -- que algunos de esos niños nada más comían una o dos veces al día, porque la mamá no había hecho la comida antes de que el niño se fuera a la escuela y cuando regresan ya no hay o le dan dinero para que se vayan a los tacos.

Curiosamente no era mi intención involucrarme en este tema pero al ir surgiendo llamó mi atención, me pregunté ¿cómo es posible que una madre permita que su hijo se vaya a la escuela o que al ir a dejarlo apenas lleve el mandado para hacer la comida? Me pregunté, será por exceso de trabajo, mala organización económica, descuido o flojera de los padres, al ir interiorizando pude observar que los anteriores aspectos eran motivo de que el niño no comiera antes de asistir a clases y esto ocasiona diferentes molestias perjudiciales para los alumnos.

El alimento es cualquier sustancia que sirve para nutrir, - es comer alimentos que tengan propiedades nutritivas y no comer

nada más para satisfacer el hambre, porque en la actualidad por las múltiples ocupaciones de la vida diaria el hombre no come para nutrirse, comer es una actividad mucho más compleja que un simple aporte de alimentos. La alimentación debe aportar al organismo sustancias que le ayuden a desarrollarse normalmente.

En esta etapa los niños deben tener una alimentación balanceada en la que deben figurar los vegetales frescos y las frutas deben comer tres veces al día y aprenderán a no consumir dulce ni otros alimentos antes de las comidas regulares, a tomar agua hervida y a no tomar refrescos cuando se pueda disponer del agua potable.

Es muy importante que consuma carnes rojas y blancas por su alto contenido proteínico, la leche y sus derivados, también frutas y verduras tanto crudas como cocidas pero siempre bien maduras.

Se debe evitar al máximo las comidas enlatadas y los demás alimentos denominados chatarra ya que estos disminuyen el hambre y contienen conservadores que perjudican nuestro organismo.

La desnutrición suele ser consecuencia de una alimentación inadecuada, o de la absorción defectuosa de los alimentos. La escasez de éstos, ciertos hábitos dietéticos y los gustos caprichosos, así como los defectos de la absorción y los factores -- emocionales, pueden originar una desnutrición, que también es -- producida, a veces, por anormalidades metabólicas.

Antes de los 5 ó 6 años de edad, los hábitos de comida defectuosos son referibles directamente a los padres, siendo el -- factor principal la preocupación excesiva en relación con la -- cantidad o calidad de la dieta.

* Los escolares tienden también a contraer hábitos inadecuados de comida en especial durante el desayuno y la comida del medio día, por no contar con tiempo suficiente, o como en el caso de la comida del medio día por estar mal equilibrada.

* La desnutrición no siempre se manifiesta por un peso inferior al normal. La fatiga, lasitud, inquietud y nerviosidad son manifestaciones frecuentes. La inquietud y actividad excesiva -- son con frecuencia interpretadas erróneamente por los padres de que el niño no está fatigado.

Tomando como base algunos estudios de autores como (Nelson) se evidencian los grandes trastornos de vida a la desnutrición y a continuación expongo:

TRASTORNOS DE LA DESNUTRICION

* Tipo de alimento: Agua.

Función: Estructura de las células, matriz para los cambios celulares, medio para los iones, transporte de alimentos y productos de desechos, regulación de la temperatura corporal.

Efectos de la deficiencia:

Sed, sequedad de la boca, deshidratación, anhidremia, densidad elevada de la orina, pérdida de la función renal.

* Proteínas.

Función: Suministran aminoácidos para el crecimiento y la separación de células hísticas, sales para el equilibrio osmótico, iones para el equilibrio acidobásico. Con grupos prostéticos forman hemoglobina, nucleoproteínas, glocoproteínas y lipoproteínas. Enzimas, hormonas, sustancia respiratoria celular, anticuerpos. Estructuras de protección (uñas y pelo). Fuente de energía.

Efectos de la deficiencia:

Lasitud, aumento del volumen del abdomen, edema; -depleción de las proteínas plásmicas, balance nitrogenado negativo (sin síndrome clínico por falta de un aminoácido específico.

* Hidratos de carbono.

Función: Fuente de energía fácilmente disponible (calor corporal y trabajo muscular), anticetógenos, estructura celular, anticuerpos, fuente de calorías almacenadas (glucógeno y grasa); conversión en grasas, -resíntesis de aminoácidos, saciedad.

Efectos de deficiencia:

Cetosis si el ingreso proteico es inferior al 15% de las calorías o en la inanición, pérdida de peso si el ingreso calórico total es bajo.

* Grasas:

Función: Reserva de energía concentrada, protección física para los vasos, nervios y órganos, aislamiento contra cambios de temperatura, estructura de los tejidos orgánicos, membranas celulares y núcleos, vehículo para la absorción de vitaminas (A, D, E y K) estimulan el apetito, contribuyen a la saciedad -- (retrasan el tiempo de vaciamiento del estómago); evitan la necesidad de ingerir grandes masas de alimentos; ahorran proteínas, vitaminas A y B; suministran ácido linoleico.

Efectos de la deficiencia:

Pérdida de la saciedad (necesidad de grasas); pérdida de peso; alteraciones dérmicas con un ingreso muy bajo en ácido linoleico.

* **Minerales: Calcio:****Efectos de carencia:**

Deficiente mineralización ósea y dentaria; osteomalacia; osteoporosis, tetanio, raquitismo y alteración del crecimiento.

* **Flúor:** Tendencia a la caries.* **Hierro.**

Función: Forma parte de la estructura de la hemoglobina y de la mioglobina para el transporte O₂ y de CO₂; - enzimas oxidativas; citocromo C y catalasa.

Efectos de carencia:

Anemia, hipocrómica, microcítica.

Vitamina A:**Efectos carenciales:**

Nictalopía, fotofobia, xeroftálmica, conjuntivitis, queratomalacia que puede producir ceguera; formación defectuosa de las epítisis óseas; esmalte dentario defectuoso; queratinización de las membranas mucosas y de la piel; retraso del crecimiento.

Complejo B.

Anemia perniciosa juvenil, debida más bien a defec

tos de absorción que a su carencia dietética, también puede ser secundaria a la gastrectomía.

Vitamina B:

En lactantes: irritabilidad, convulsiones y anemia hipocrómica; puede haber neuritis periférica en -- los pacientes que reciben isoniacida, que es antagonista de la vitamina B6.

Vitamina C:

Escorbuto; los síntomas precoces son irritabilidad y retraso del crecimiento; susceptibilidad a la infección; manifestaciones hemorrágicas, curación -- tórpida de las heridas.

Vitamina D:

Raquitismo (antes de apreciarse las deformidades - óseas existen niveles altos de fosfatasa sérica);- tetania infantil, retraso de crecimiento, osteomalacia.

Vitamina E:

Improbables en el ser humano.

Vitamina K:

Manifestaciones hemorrágicas: consecutivos a una -- síntesis intestinal defectuosa de la vitamina K (recién nacido).

El consumo excesivo de leche acompañado del ingreso deficiente de carne y huevos, que traería como consecuencia el peligro de anemia ferropriva. Cuando algunos alimentos clave, tales como leche, huevos y frutas cítricas son suprimidos por razones personales o yáfricas, las deficiencias obligadas pueden ser compensadas por sustituciones juiciosas.

A continuación ofrecemos una lista de los elementos nutritivos más importantes proporcionados por cada grupo de alimentos, aparte su valor calórico.

Leche: proteínas de alta calidad, calcio y fósforo; riboflavina; vitamina A; vitamina D (si ha sido enriquecida).

Carne y huevos: proteínas de alta calidad, hierro, vitaminas del grupo B; vitamina A del hígado y de los huevos.

Frutas y hortalizas: vitamina C, provitamina A en las hortalizas y frutas verdes y amarillas; oligoelementos; fibras.

Cereales: cantidades variadas de proteínas, minerales, fibras y vitaminas del grupo B, suplementarias y menos costosas.

Después de haber identificado las causas y efectos que provocan en el niño la mala alimentación me dí a la tarea de investigar con un médico particular sobre cuáles son los problemas - que tienen mayor incidencia en la edad escolar debido a esa problemática.

Para realizar esta pequeña entrevista asistí a un consulto rio, le solicité al médico que me contestara algunas preguntas - sobre alimentación infantil, lo cual lo hizo de una forma muy - clara y sencilla.

El motivo de la entrevista y cuestionarios que se realiza - ron en el diagnóstico de la problemática, es para comprobar al - gunas hipótesis acerca de la relación que existe entre la mala - alimentación y el bajo rendimiento escolar.

Luego de haber visto los resultados del bajo rendimiento escolar y la mala alimentación, elaboré dos tipos de cuestionarios: uno para ser contestado por los niños y otro por la madre de los niños para saber con más precisión si conocían las propiedades nutritivas de los alimentos tanto padres como alumnos.

También para saber las respuestas de lo que ahí se cuestionó.

Primero apliqué el cuestionario a los niños dentro del salón de clases, sus respuestas fueron espontáneas y honestas, algunos expresaron verbalmente algunas de las razones por las que no comían antes de asistir a clases.

Ese mismo día cité a los padres de familia a una reunión en el salón de clases para ponerlos al tanto del aprovechamiento de sus hijos, la reunión se realizó al día siguiente a las 14:30 horas de la tarde, nada más asistieron 11 madres de familia, les informé como estaban trabajando sus niños y después les entregué el cuestionario, les pedí que lo contestaran en forma individual, al principio algunas no quisieron llenarlo hasta que les dije que no se utilizaría para nada indebido, sino que era necesario para solicitar la asesoría de un médico para que fuera a la escuela a dar una plática sobre nutrición, fué entonces que empezaron a contestar las preguntas, me pude dar cuenta que algunas le preguntaban a otras que debían escribir.

Al comparar las respuestas de los niños con las de las madres pude darme cuenta de que había mucha diferencia entre unas respuestas y otras la mayoría de las mamás contestaron dar una alimentación balanceada las 3 veces al día.

Siendo que en las respuestas de los niños muchos contesta-

ron que no comían antes de asistir a clases y que no acostumbraban comer frutas o verduras en horas de comida.

Las 5 madres de familia que no asistieron a la junta contestaron el cuestionario según las fui encontrando en horas de entrada o salida de la escuela.

Posteriormente concentré el número de respuestas positivas y negativas que se obtuvieron de cada uno de los cuestionarios.

Estas respuestas reafirman la problemática expuesta con anterioridad y solicitan mayor atención por parte del docente.

ENTREVISTA

Ocupación: *Médico Pediatra*

- 1.- ¿ Qué es una buena alimentación ?
Aquella que se encuentra en buenas condiciones higiénicas- y cuenta con balance: proteínas, lípidos, minerales, vitaminas y que además se realice bajo un horario adecuado.

- 2.- ¿ Qué es una mala alimentación ?
Aquella que no reúna los requisitos anteriores y además incurra en comer comidas callejeras.

- 3.- ¿ Considera usted que una mala alimentación influye en el aprendizaje escolar ?
¡ Claro !, ya que una mala alimentación, incluso es responsable en un retraso en el desarrollo psicomotriz, lo que -afecta al niño en su aprendizaje.

- 4.- Un alimento completo acompañado de un regaño a la hora de comer, le proporciona al niño los nutrientes de la comida? No altera la absorción en sus nutrientes, pero el niño nunca ingerirá adecuadamente en su cantidad y además esta no es placentera.

- 5.- ¿ Qué síntomas presenta un niño mal alimentado ?
 - Somnolencia.
 - Retraído.
 - Adinámico, (sin ganas de jugar y/o realizar sus actividades).
 - Retraso en el aprendizaje.
 - Retraso en el crecimiento.

6.- ¿ Conoce usted algunos factores que influyan en la mala --
alimentación del niño ?

- Educación.
- Económico.
- El poco interés en los hijos.
- Tiempo, (que ambos cónyuges trabajan) y no son atendidos por éstos.
- Etc.

CUESTIONARIO PARA LAS MADRES DE LOS ALUMNOS DE SEGUNDO "A"

NOMBRE: Esmeralda Rangel

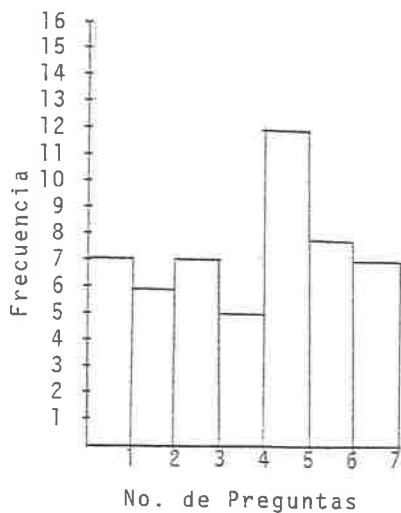
MARQUE CON UNA X LA RESPUESTA CORRECTA.

- | | | |
|--|-----------|---------------|
| 1. ¿ DA USTED A SU FAMILIA UNA ALIMENTACION BALAN
CEADA ? | SI | NO |
| 2. ¿ SU HIJO COME TRES VECES AL DIA ? | SI | <u>NO</u> |
| 3. ¿ EN EL DESAYUNO INCLUYE JUGOS DE FRUTAS NATU-
RALES O VERDURAS ? | SI | <u>NO</u> |
| 4. ¿ EN LA COMIDA OFRECE A SU FAMILIA UNA COMBINA
CION DE ALIMENTOS QUE INCLUYAN CARNES, VERDU
RAS Y ALGUN POSTRE O FRUTAS ? | SI | <u>NO</u> |
| 5. ¿ ACOSTUMBRA COMER ALGUNAS VECES EN LA CALLE ? | SI | <u>NO</u> |
| 6. ¿ CREE USTED QUE LOS PRODUCTOS ENLATADOS PRO--
PORCIONAN NUTRIENTES AL ORGANISMO ? | <u>SI</u> | NO |
| 7. ¿ SU HIJO COME ANTES DE IR A LA ESCUELA ? | SI | NO |

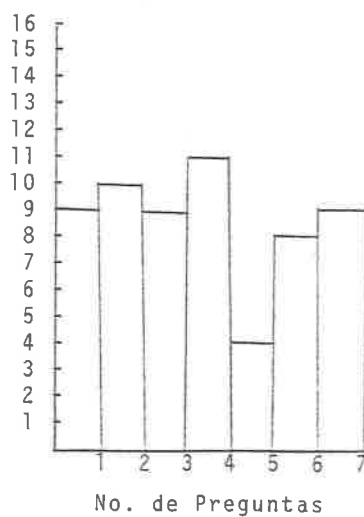
Los resultados que encontré en el cuestionario realizado a las madres de familia dieron el siguiente número de respuestas afirmativas y negativas, que a continuación expongo, haciéndolo más objetivo mediante unas gráficas de barras.

No. de Pregunta	Respuesta	
	SI	NO
1	7	9
2	6	10
3	7	9
4	5	11
5	12	4
6	8	8
7	7	9

Respuesta
Positiva



Respuesta
Negativa



CUESTIONARIO PARA LOS ALUMNOS DE SEGUNDO "A"

NOMBRE: Araceli Avellar E. Torres

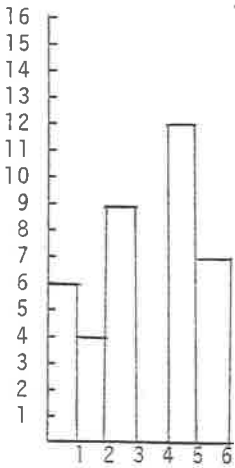
MARCA CON UNA X LA RESPUESTA CORRECTA.

- | | | |
|--|---------------|---------------|
| 1. ¿ COMES ANTES DE IR A LA ESCUELA ? | SI | NO |
| 2. ¿ COMES FRUTAS Y VERDURAS A LA HORA DE CONSUMIR TUS ALIMENTOS ? | SI | NO |
| 3. ¿ CON FRECUENCIA CENAS O DESAYUNAS EN LA CALLE ? | SI | NO |
| 4. ¿ CUANTAS VECES COMES AL DIA ? | 1 | 2 3 |
| 5. ¿ COMES GOLOSINAS DURANTE EL DIA Y ENTRE COMIDAS ? | SI | NO |
| 6. ¿ TIENES HORARIO FIJO PARA CONSUMIR TUS ALIMENTOS ? | SI | NO |

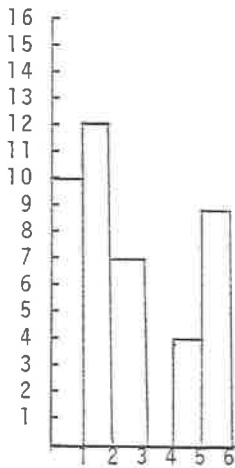
Los resultados que encontré en el cuestionario realizado a los alumnos, dieron el siguiente número de respuestas afirmativas y negativas que a continuación expongo haciéndolo más objetivo mediante unas gráficas de barras.

No. de Pregunta	Respuesta		
	SI	NO	
1	6	10	
2	4	12	
3	9	7	
4	1 vez	2 veces	3 veces
	3	8	5
5	12	4	
6	7	9	

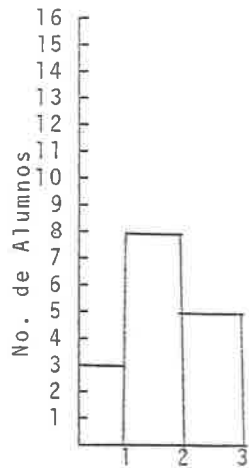
Respuesta Positiva



Respuesta Negativa



Respuesta No. 4



Veces que come al día

Como resultado y conclusiones de la aplicación de los cuestionarios presentados, expongo la relación que se presenta en mi grupo sobre el bajo rendimiento escolar y la mala alimentación.

En base a los datos relaciono lo que saqué de los cuestionarios con la calificación cuantitativa de los alumnos y el tipo de rendimiento que presenta cada uno en las diversas actividades que se presentaron en el transcurso del presente ciclo escolar.

RELACION DEL BAJO RENDIMIENTO Y LA MALA ALIMENTACION

	Edad	Calificación	Rendimiento	Mala Alimentación	Alimentación Balanceada
1. Avelar Estrada Araceli.	7	9.2	Bueno		X
2. Avelar Estrada Ma. de los Angeles.	7	9.6	Bueno		X
3. Carrizales Cervantes Heleodoro.	10	6.2	Bajo	X	
4. Estrada Lomelí José Santiago.	7	8.1	Regular		X
5. Galván Pérez Carlos Alberto.	7	7.2	Bajo	X	
6. González Hernández Armando.	7	6.5	Bajo	X	
7. Huizar Morales Dafné Montserrat.	7	7.0	Bajo	X	
8. Juárez Cornejo Gerardo.	7	6.7	Bajo	X	
9. Prieto González Citlali Raquel.	7	6.1	Bajo	X	
10. Quintero Gómez F. Elohí A.	7	8.3	Regular		X
11. Ramírez Ramírez Sara Rosa.	12	4.3	Bajo	X	
12. Rodríguez Vázquez Ma. del Carmen.	7	7.5	Bajo	X	
13. Valle Mercado Omar Alberto.	7	8.3	Regular		X
14. Vázquez Sánchez Guadalupe E.	7	8.7	Bueno		X
15. Vega Castillo C. Ericka.	8	5.9	Bajo	X	
16. Verdía Lomelí Ma. del Consuelo.	8	6.3	Bajo	X	

ESTADISTICA

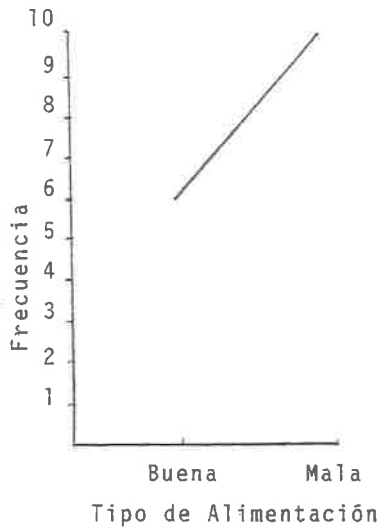
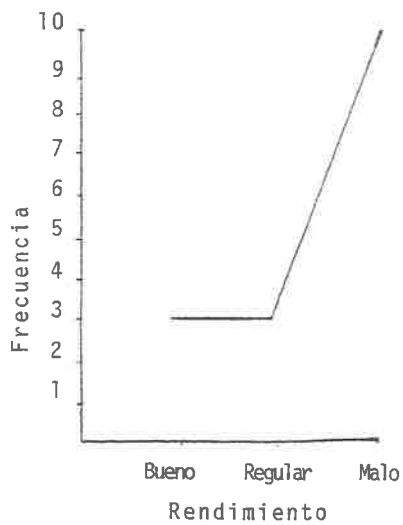
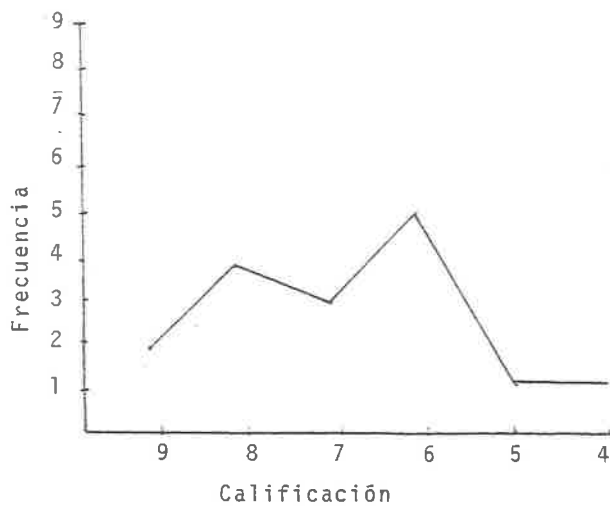
ALUMNOS DE 2° A

CALIFICACION	FRECUENCIA	PORCENTAJE
9	2	12.05 %
8	4	25.00 %
7	3	18.75 %
6	5	31.25 %
5	1	6.25 %
4	1	6.25 %

RENDIMIENTO

Bueno	3	18.75 %
Regular	3	18.75 %
Malo	10	62.05 %
Mal alimentado	10	62.05 %
Bien Alimentado	6	37.05 %

ALUMNOS DE 2° "A"



JUSTIFICACION

La mala alimentación se presenta como una manifestación silenciosa para los niños ya que ellos no alcanzan a darse cuenta de las consecuencias que esta les traerá en su salud, en su comportamiento físico y emocional.

Los niños desnutridos o mal alimentados presentan una menor resistencia a las enfermedades y éstas son la causa de innumerables muertes en niños de poca edad y los que no llegan a tales consecuencias son niños débiles decaídos que no pueden aprovechar la educación y que además su constitución física no se desarrolla normalmente.

Este problema, afecta a una gran mayoría de los niños de nuestras comunidades y no es hasta que llegan a la edad escolar cuando empiezan a notarse los síntomas de la mala alimentación, donde los padres de familia argumentan en algunos casos no tener tiempo de preparar los alimentos de su familia porque tienen -- que asistir a sus empleos, por otra parte , otras madres pretex--tan no tener recursos económicos para dar a su familia una alimentación balanceada; esto me lleva a pensar que le estamos rest--tando importancia a esta actividad básica para la vida y la salud.

Es alarmante como este problema de la mala alimentación se va extendiendo cada vez más y nos damos cuenta cuando empezamos a investigar los hábitos alimenticios de nuestros propios alumnos, entonces es cuando nos enteramos porque algunos de nuestros alumnos muestran conductas o actitudes irregulares.

Por eso es necesario que el maestro busque los elementos --

adecuados para que el alumno aprenda a comer alimentos que sean nutritivos y que contribuyan a su buen desarrollo físico y emocional.

En la escuela primaria el tema de la alimentación se ve como un tema aislado y debería ser permanente y darle la importancia que tiene.

El objetivo general de las Ciencias Naturales de la escuela primaria es: Que los alumnos adquieran conocimientos, capacidades, actitudes y valores que se manifiesten en una relación responsable con el medio natural, en la comprensión del funcionamiento y las transformaciones del organismo humano y en el desarrollo de hábitos adecuados para la preservación de la salud y el bienestar.

Los contenidos en Ciencias Naturales han sido organizados en 5 ejes temáticos, éstos son:

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

En segundo grado los temas que se ven en dichos ejes y que hablan sobre alimentación son los siguientes:

LOS SERES VIVOS:

- Funciones comunes de plantas y animales. Alimentación, circulación, respiración, excreción y reproducción.
- Fuentes de alimentación de los seres vivos. Cómo se --

alimentan las plantas.

EL CUERPO HUMANO Y SU SALUD.

- La importancia de la alimentación en el ser humano. --
- Los alimentos básicos: carne, cereales, leche, frutas y verduras.
- Higiene de los alimentos.

CIENCIA, TECNOLOGIA Y SOCIEDAD.

- Alimentos de origen agrícola y ganadero.
- Tipos de alimento. Naturales, procesados, industrializados.
- Ventajas de los alimentos naturales.

Como ya hemos visto dichos ejes y contenidos temáticos todavía están escasos en el tema de alimentación ya que se siguen presentando como temas aislados. Estos ejes y contenidos temáticos se dividen en bloques, los temas anteriormente enunciados se dan por vistos en el bloque III SEGUIMOS CRECIENDO y en el bloque V LAS PLANTAS Y LOS ANIMALES. Estos bloques se desarrollan en los meses de noviembre y enero respectivamente, tiempo que no es suficiente para formar hábitos alimenticios en nuestros alumnos, lo cual quiere decir que no estoy equivocada al manifestar que tanto los maestros como nuestras autoridades educativas le estamos restando importancia a este tema tan indispensable para conservar una buena salud y preservar una vida sana.

Por esta razón considero que no debemos dejar todo a las instituciones del Estado sino que los maestros como promotores de cambio debemos trabajar en conjunto con padres de familia --

para lograr los resultados que favorezcan a nuestros niños.

Es necesario poner en práctica programas con la intervención de padres de familia donde se le den a conocer las propiedades de los alimentos y las dietas que deben tener los niños de esa edad aunque es conveniente darles algunas recetas que sean económicas y de alto porcentaje nutritivo, esta sugerencia la baso en el número de madres que desconocen las propiedades nutritivas de los alimentos que se revelaron en el resultado de las encuestas hechas a los padres.

HIPOTESIS

Considerando el diagnóstico realizado, aplicado a través de las encuestas, pongo a consideración las siguientes hipótesis.

- + El niño mal alimentado refleja actitudes de fatiga física e irregularidades en su salud.
- + Los padres son los responsables de las actitudes del niño durante la primera etapa de su vida que a su vez éstas se manifestarán en su vida adulta.
- + El niño mal alimentado presenta bajo rendimiento escolar.
- + El niño mal alimentado refleja con su conducta, apatía en el trabajo escolar.

OBJETIVOS

Que el alumno llegue a:

- Comprender la importancia de las propiedades nutritivas de los alimentos que consume.
- Lograr que el alumno consuma alimentos nutritivos tres veces al día.
- Concientizar a los padres de familia en relación a la calidad de los alimentos y los buenos hábitos en su consumo con el fin de que sus hijos tengan una mejor alimentación.
- Que el alumno mejore su calidad alimenticia con el fin de que goce de buena salud y por ende tenga mejor rendimiento en el aula.

CAPITULO II

MARCO TEORICO

MARCO TEORICO

El análisis del proceso de aprendizaje en el ser humano y los factores que subyacen en él, tiene un preponderante papel en las alternativas psicológicas experimentales.

En la psicología genética se estudia la evolución del comportamiento así como las modificaciones sucesivas desde el nacimiento del sujeto hasta su edad adulta, explicando además el cómo y el porqué de tales alteraciones del comportamiento.

Dentro de este comportamiento intervienen diversos factores que alteran las facultades conductuales e intelectuales del niño, entre ellas encontramos el de la mala alimentación que trae como consecuencia actitudes de fatiga, inestabilidad, agresividad, etc., dichas alteraciones podrían evitarse si al niño desde temprana edad se les proporciona una dieta fundamental diaria que pudiera servir de base en la minuta familiar.

Es necesario proporcionar cantidades adecuadas de todas las clases de alimentos, a fin de evitar déficit nutritivos específicos. El niño debe conocer el contenido de una dieta básica y la importancia que ésta tiene para el crecimiento adecuado y el estado de salud, pero esta información nunca deberá presentarse como una amenaza para hacer cumplir unas prácticas rígidas de alimentación, se le debe evitar la sensación de hallarse sujeto a régimen.

Como se ha indicado antes, los hábitos de comida formados en el primero o dos primeros años de vida, ejercen un manifiesto efecto sobre los de los años subsiguientes. Las dificultades en la alimentación entre los 2 a 5 años de edad son consecu

trarse.

* Pensamiento pre-operatorio.

De los 2 a los 7 años de edad.

Aparición y consolidación del lenguaje.

Inicio de la socialización.

Pensamientos interindividuales espontáneos.

Pensamiento intuitivo.

En esta etapa el niño ya puede decir si le agrada o no la comida, si tiene hambre o no, por lo consiguiente es buena práctica procurar que el niño interrumpa el juego 15 o 20 minutos - antes de la hora de la comida. Esto le da tiempo para ir a lavarse las manos y la cara y de este modo desaparece la sofocación derivada en una actividad fatigante antes de comer.

* Pensamiento operatorio concreto.

De los 7 a los 11 ó 12 años.

Aparición de la lógica.

Aparición de los sentimientos morales de cooperación.

Pensamiento operatorio concreto.

Aquí el niño ya comprende la importancia de la alimentación y sabe que comer es una necesidad de su organismo para crecer sano, por lo que se debe propiciar o continuar el consumo - de alimentos con calidad nutricional.

* Operaciones formales.

De los 12 a los 15 años.

Formación de la personalidad.

Pensamiento hipotético deductivo.

Inserción al mundo del adulto.

Los niños de esta etapa ya deben tener sus hábitos alimenticios bien definidos y debido a su desarrollo tendrán ya que consumir una dieta balanceada completa.

Aprovechando estos estadios del pensamiento se pueden ir aplicando gradualmente los hábitos de alimentación aunque en general, las horas de las comidas deben transcurrir plácidamente. Las discusiones referentes al alimento, salvo algunos momentáneos comentarios favorables es preciso evitarlas. Debe respetarse el apetito del niño y si su apetencia por el alimento es a veces inferior al promedio no debe persuadirsele a que coma más. Los adultos deben comprender que los hábitos de comida se aprenden mejor con los ejemplos que con la explicación.

Para conocer más a nuestros niños exponga las siguientes características que nos ayudarán a entenderlo más ampliamente.

* Facultades socio-afectivas.

Un niño bien alimentado tendrá deseos de convivir e interactuar con sus compañeros, manifestar actitudes de compañerismo, de lo contrario se sentirá deprimido sin deseos de jugar y sus actitudes lo encausarán a la marginación y frustración, la cual repercutirá no solamente como ser social sino en su propio aprendizaje lo marcará y le impedirá integrarse a la sociedad.

El desarrollo de las facultades socio-afectivas solo las logrará al interactuar con la sociedad, con los alrededores de la escuela, al encontrarse con personas conocidas, saludarlas y sobre todo sentirse autónomo.

* Facultades cognitivas.

Estas hacen referencia al desarrollo de la inteligencia, - las cuales se dan gracias a la influencia de ciertos factores - tanto físicos como biológicos, partiendo del importante papel - que desempeña el niño, la buena alimentación nutricional y so-- bre todo la interacción con su medio ambiente incorporando o -- asimilando a su interior nuevas experiencias a sus estructuras- psicológicas ya establecidas dando como resultado los estados - de equilibrio, de adaptación y consecuentemente un desarrollo - favorable a su inteligencia a través de nuevos aprendizajes.

* Facultades físicas.

Se desarrollarán favorablemente sus movimientos motrices, - su estructuración o ubicación espacial cuando el niño adquiriera - una buena nutrición y sobre todo si se ejercitan las facultades - antes mencionadas para lograr un buen desarrollo de madurez, po - niendo en acción sus habilidades y destrezas a la vez que logra - que estas facultades reunidas las vaya relacionando con la rea- - lidad.

Los maestros debemos tener cuidado en presentarle a nues-- tros niños material relacionado con los alimentos que tengan un - significado para el niño, que sean conocidos para que sean rela - cionadas con su vida cotidiana y sobre todo con sus experien--- cias, que se den cuenta los niños de la importancia que tiene - el alimentarse bien para que después ellos mismos lo transmitan - con sus compañeros de otros grupos y después con su familia.

PROPUESTA DIDACTICA

Del marco teórico construido por Jean Piaget, se ha originado una corriente pedagógica denominada Pedagogía Operatoria, cuyo objetivo es aplicar las ideas y principios derivados de la teoría psico-genética al campo educativo.

Esta pedagogía nos explica que para que el educando adquiera un conocimiento, es necesario que pase por etapas sucesivas de construcción del conocimiento, acorde a su estructura mental, así el aprendizaje adquirido será más significativo y duradero, aplicándolo a situaciones de la vida diaria y no solo en ámbito de la escuela.

Para esto se recomienda que el profesor considere el estadio o etapa en que se encuentra el educando así como iniciar el proceso de aprendizaje de las vivencias y conocimientos que tenga el escolar acerca del contenido educativo que va a aprender.

Enseguida enunciaré los principios que rigen la pedagogía-operatoria:

El niño construye sus conocimientos siendo creativo y activo, con un sistema propio de pensamiento.

Los conocimientos se adquieren mediante un proceso de construcción del sujeto que aprende, este proceso supone etapas o -estadios sucesivos, cada uno de los cuales tiene sus propios alcances y limitaciones.

El aprendizaje tanto cognitivo, afectivo y social se da a través de la interacción del sujeto y el medio.

Las contraindicaciones que dicha interacción generan en el sujeto, le permitirán consolidar o modificar sus propios conocimientos y ellos no dependerán de la transmisión.

Para que un aprendizaje sea tal debe poderse generalizar, - es decir, poder aplicar a diferentes contextos.

La pedagogía operatoria es una pedagogía que se basa en el desarrollo de la capacidad operativa del niño, llevándolo a descubrir el conocimiento como una urgencia de dar respuestas concretas a los problemas que plantea la realidad y que la escuela ayuda a provocar: satisfaciendo necesidades objetivas, sociales e intelectuales de los alumnos. Todo aprendizaje operatorio supone la construcción realizada a través de un proceso mental -- que termina con la adquisición de conocimiento nuevo.

Es la pedagogía operatoria una alternativa a los sistemas de enseñanza tradicional, pues a través de ella el niño organiza su comprensión del mundo circundante, gracias a que realiza operaciones mentales que son cada vez más difíciles, convirtiendo el universo en algo racionalizado.

A través de esta pedagogía el niño construye sus propios - sistemas de pensamiento; la enseñanza permitirá que el niño aflore su interés. Las materias escolares no serán un fin, sino - un medio de los que se vale el niño para satisfacer sus necesidades (de comunicación) y su curiosidad intelectual.

Las relaciones interpersonales son tan importantes como la materia de enseñanza, el autoritarismo del maestro debe ceder - al paso de una organización que proceda de los mismos alumnos.

La alimentación del infante.

La alimentación del infante es básica a lo largo de su vida, pero su importancia es decisiva en la infancia, debido a -- las necesidades del organismo en esta fase: crecimiento y desarrollo de todos los órganos, actividad física y de comportamiento.

La alimentación tiene como función principal permitir que el cuerpo alcance de acuerdo con sus características genéticas y raciales, sus potencialidades máximas.

Debe mantenerse un nivel adecuado de calorías que cubre -- las necesidades energéticas del niño, proporcionar un aporte de proteínas suficientes para la formación de masas musculares y el nivel de vitaminas y minerales que corresponde a la exigencia del funcionamiento de cada uno de sus órganos. Si el niño recibe una dieta equilibrada en la que están presentes toda clase de alimentos, carne, pescado, productos lácteos, huevos, ensaladas, frutas y los toma en cantidades, el crecimiento es normal.

La alimentación nutritiva es también el mejor medio de defensa contra las enfermedades, tanto de aquellas que se originan en una deficiencia nutricional como de aquellas que pueden presentarse con mayor facilidad en niños mal nutridos.

Una buena alimentación favorece el estado de salud y en consecuencia permite tener un mayor grado de atención estimulando el aprendizaje y el rendimiento en el trabajo.

En la etapa escolar es importante llevar una buena alimentación rica en propiedades alimenticias, ya que los niños mal -

alimentados por lo regular son los que tienen problemas en el aprendizaje.

Las necesidades de nuestro cuerpo se miden a través de sustancias nutritivas y éstas se reciben con los alimentos.

El número de nutrientes es relativamente reducido: proteínas, grasas, hidratos de carbono, minerales y vitaminas, mientras que el número de los alimentos existentes es muy numeroso, pese a que la humanidad no acepta todas las especias comestibles.

Es importante que el niño realice el esfuerzo normal que requiere el consumo de alimentos obligándole a masticar y a ensalivar los alimentos y a reconocer su sabor y textura para que aprenda a diferenciarlos y se estimule el apetito de una manera normal.

La educación de los primeros años de vida y la información sería sobre las repercusiones que puede tener una nutrición inadecuada sobre su grado de actividad física, su aspecto en general y por supuesto el nivel de salud. Conviene no olvidar la incidencia de los factores psicológicos en los hábitos de la alimentación y su acción desencadenante de trastornos de la conducta alimenticia, ocasiona mal nutrición.

La edad escolar.

Los niños en la edad escolar entre los 5 y los 14 deben -- considerarse en una etapa de la vida durante la cual estarán ex puestos, a ciertos riesgos y tienen que pasar por las fases de desarrollo que requieren de atención específica.

Los niños se hallan constantemente en evolución, esta se - manifiesta en muchas maneras, física, mental, emocional y so--- cial. El proceso de crecimiento del niño abre la posibilidad - de que pueda ser influido positiva o negativamente según sean - los factores que entren en juego.

Para poder obtener el mayor provecho de la receptividad -- del niño a la enseñanza debe gozar en buena salud, alimentación adecuadamente y un desarrollo normal.

El control de la salud del niño en edad escolar debe reali zarse como parte de un programa muy amplio de educación para la salud. La oportunidad de proporcionar educación higiénica equi librada junto con el aprendizaje es enorme; debe estar entrela zada con la enseñanza de todas las materias de la escuela.

Cuando nos referimos a la educación higiénica del escolar - estamos pensando en los conocimientos y hábitos de nutrición inculcados en el modo de vida del niño por experiencia propia re lferente al cuidado personal y la higiene de la colectividad du rante los años escolares, las enseñanzas asimiladas por el niño van a tener repercusión en el hogar.

El niño en edad escolar queda expuesto a todas las enferme dades infecciosas; parásitos intestinales, caries dentales, ti foidea, disentería, enfermedades respiratorias, enfermedades de

la piel, zarna, pediculitis, tiñas, etc.

El objetivo propio de hábitos nutritivos en el ámbito escolar no es solo el de curar las enfermedades escolares, sino fundamentales el de concientizar, dirigir, el crecimiento y desarrollo normal tanto en los aspectos: físicos como mentales, emocionales y sociales.

Alimentación escolar.

Los progresos en la educación y el mejoramiento de la salud física del niño están directamente relacionadas en el grado de nutrición.

La alimentación del niño debe proveer de una cantidad mayor que la consumida puesto que parte se acumula en el cuerpo para crecer.

Los niños durante su primer año de vida necesitan unas 100 calorías por kilo de peso y por día durante el 2° y 3er. año -- del niño necesita en total cada día 1200, del 4° al 6° año necesitan 1600 calorías y 2000 desde los 7 a los 9 años.

La selección adecuada de los elementos disponibles es de suma importancia para nuestro organismo puesto cuando la dieta habitual no contiene la energía y los elementos que la máquina humana necesita para compensar los desgastes el organismo consume las propias reservas energéticas constituidas fundamentalmente por el glucógeno del hígado y de los músculos y de la grasa del tejido adiposo el peso baja y si la situación se mantiene se producen trastornos más graves que afectan a las estructuras celulares.

La desnutrición y sus consecuencias en el aprendizaje debemos considerar que en el rendimiento intelectual del escolar está en estrecha relación con su desarrollo físico es muy importante conocer la edad fisiológica que puede estar determinada así como la edad mental será de suma utilidad al maestro vigilar el desarrollo físico del educando ya que él muchas veces encuentra la explicación o causa de particularidades pedagógicas.

Este problema en el campo de la nutrición se observa en niños que no reciben una alimentación adecuada y deja huella en el organismo del niño en el desarrollo de su cuerpo y su mente.

Hay que luchar contra tres factores negativos muy poderosos: ignorancia de lo que constituye una dieta normal diferente en las diferentes etapas de la vida, imposibilidad de proveer la dieta adecuada debido a factores económicos, no disponibilidad de alimentos para la población debido a la falta de producción o a los malos hábitos alimenticios.

CAPITULO III

ESTRATEGIAS METODOLOGICAS

ANÁLISIS CURRICULAR

Analizando lo que menciono en los anteriores apartados, me ha llevado a revisar nuevamente el libro integrado de segundo grado, en lo que se refiere a los contenidos que hablan sobre alimentación.

En este libro solo hay dos bloques que tienen los temas sobre alimentación que son el Bloque 3 SEGUIMOS CRECIENDO y el -- Bloque V LAS PLANTAS Y LOS ANIMALES. Donde aparte de darnos -- cuenta que no es suficiente la mayor parte de las páginas se refieren a ilustraciones.

En los propósitos del bloque III se pretende que el alumno:

- Establezca la relación entre la alimentación y la conservación de la salud.
- Reconozca que la alimentación y la salud forman parte de -- los derechos que tienen todos los niños.

Los contenidos temáticos son:

- * Identificación de la relación entre la alimentación en el ser humano y el estado de salud.
- * Reconocimiento de la importancia de la alimentación.
- * Conocimiento de los alimentos básicos para el desarrollo del cuerpo: cereales, leche, fruta y verduras.
- * Conocimiento y práctica de los hábitos de higiene perso

nal como medida para la preservación de la salud.

En el bloque V los propósitos son que el alumno:

- * Conozca y compare las fuentes de alimentación de los seres vivos.

Los contenidos temáticos son:

- * Conocimiento y comparación de las fuentes de alimenta--ción de los seres vivos.
- * Tipos de alimentos naturales, procesados e industrializados.
- * Ventajas de los alimentos naturales.

Como se puede observar, por la importancia que la alimentación tiene en el desarrollo de los infantes podemos darnos cuenta que en lo que se refiere al tema de alimentación sigue estando pobre en los programas educativos gracias a las actividades-sugeridas por los maestros es que se refuerza este tema.

ESTRATEGIA DIDACTICA

En base a lo que expongo sobre las características e intereses de los alumnos y las necesidades que tiene el niño de mejorar su calidad alimenticia gradualmente desde sus primeros -- años de vida hasta su vida adulta y tomando en cuenta las carencias y limitaciones que tienen nuestros programas educativos para solventar dicha problemática, propongo diversas estrategias--tomando en cuenta lo siguiente:

Para iniciar el trabajo tomaré en cuenta los intereses y -necesidades de los niños, su contexto social, el medio socio-economico deficiencia de los alumnos en cuanto a nutrición.

El trabajo se llevará a cabo con la totalidad de los alumnos aclarando que no todos tienen el problema de la alimenta---ción, pero considero que si se reafirma su hábito por la alimentación tendremos mejores resultados.

Algunas veces trabajaremos en forma individual y otras en equipo según sea la necesidad, puesto que es importante que el niño interactúe con sus compañeros y aprenda de ellos, así mismo investigando, observando, concluyendo, etc.

Procuraremos trabajar con hechos reales en donde el niño -piense, observe y comprenda, para todo ello es necesario la ac-ción continua.

Los recursos que pienso utilizar creo que son los más adecuados porque los niños van a llevar sus propios alimentos y esto a mi ver es mejor que darles una plática, porque sentirán --agrado de comer después de la clase o en la misma clase. Hare-

mos visitas al mercado para que conozcan la variedad de alimentos que se pueden realizar con las frutas o verduras que es algo de lo que menos comen los niños.

Irán a darles una plática sobre alimentación y desnutrición una doctora y una enfermera, (practicantes) que prestan sus servicios en el IMSS, la plática será dada a los padres de familia y a los alumnos de mi grupo.

Otro tipo de recursos serán los recortes de revistas, pizarrón, láminas elaboradas por el maestro y por los alumnos después de que sea comprendido el tema.

Sin olvidar que los medios bien utilizados tienen como función interesar al grupo, motivarlo, enfocar su atención, fijar y retener conocimientos, vivir las estimulaciones, fomentar la participación, concretizar la enseñanza evitando divagaciones.

En el desarrollo de las actividades es muy importante la participación de los padres de familia, es por esa razón que estaremos en contacto directo con ellos permanentemente.

Siempre que se realizan diferentes actividades es necesario evaluar en forma continua y permanente para conocer el avance o resultado de los objetivos que se pretenden lograr, poder ser conversando acerca de lo que más les llamó la atención, lo que no les gustó, etc. intercambiando opiniones, ideas y experiencias acerca de lo que hicieron y observaron de acuerdo al desarrollo de las actividades relacionadas con la nutrición.

En la evaluación es muy importante la participación activa de los educandos, esto logrará que se interese cada vez más en el proceso enseñanza-aprendizaje.

Es muy importante que los maestros participemos en la evaluación como parte del grupo y no los que la impongan, los niños deben determinar lo que estuvo bien y lo que estuvo mal, para valorar sus propias acciones y las de los demás, así también para que sea capaz de corregir sus propios errores.

A continuación expongo las actividades que realizará para el logro del presente trabajo. Mencionando los propósitos en primer lugar por ser lo que me propongo lograr con mis alumnos:

Propósitos.

- Lograr que el alumno y padres de familia conozcan las propiedades nutritivas de los alimentos.
- Hacer conciencia en las madres de familia, que la alimentación es básica para obtener buenos resultados en el aprendizaje y en la salud del infante.
- Crear en el alumno de segundo grado el hábito de comer tres veces al día.
- Incrementar en la dieta de los alumnos las frutas y verduras.

Las actividades sugeridas para el logro de estos propósitos son las siguientes:

- Que el alumno observe los alimentos que se preparan en su casa.
- Comentar en el grupo lo observado.

- Acompañar a mamá al mercado y observar lo que se vende ahí.
- Registrar las comidas que se preparan en casa.
- Hacer una lista de los alimentos que generalmente se consumen en su casa en el desayuno, comida y cena.
- Investigar qué alimentos fortalecen nuestro cuerpo.
- Que el alumno lleve al salón de clases verduras cocidas.
- Que lleve frutas para consumir después de las verduras.
- Que prepare sus propios alimentos y los lleve a la escuela.
- Preparar alimentos dentro del salón de clases con recetas inventadas por ellos mismos.
- Preparar una vez por semana la receta que mande el maestro a la madre de familia, para que el niño la lleve a la escuela.
- Dar una plática a los padres de familia por una doctora y una enfermera del IMSS sobre la elaboración y preparación de alimentos.
- Formar equipos de madres de familia para que den pláticas a sus hijos dentro del salón de clases sobre la importancia de comer tres veces al día.
- Formar equipos con los niños para que expongan lo aprendido sobre la alimentación, en la forma que ellos quieran, (exposición oral, plástica, gráfica, dramatización, etc.).

La mayoría de los alimentos contienen al mismo tiempo varios nutrimentos, hay tres tipos de alimentos que nuestro cuerpo necesita:

ALIMENTOS	PROPORCIONAN	PARA
CEREALES TUBERCULOS AZUCARES GRASAS	CARBOHIDRATOS Y GRASAS ENERGIA	TRABAJAR, JUGAR Y MOVER- SE EN GENERAL
LEGUMINOSAS Y OLEAGUMINOSAS (SEMILLAS) ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL	PROTEINAS	CRECER Y FORTALECER LOS MUSCULOS
FRUTAS VERDURAS	VITAMINAS Y MINERALES	PROTEGERSE DE LAS ENFERMEDADES

Para tener una alimentación completa y equilibrada, es necesario que combine al menos un alimento de cada grupo en cada comida.

PLAN DE ACCION

Sesiones	A c t i v i d a d e s	Tiempo	Recursos	Evaluación
5	Que el alumno observe los alimentos que se preparan en su casa.	1 semana	Observación directa. Alimentos.	Exposición oral.
5	Acompañar a su mamá al mercado y observe lo que se vende ahí.	1 semana	Lo observado	Exposición oral y dibujos
5	Registrar las comidas que se preparan en casa y hacer una lista de los alimentos que generalmente consumen en el desayuno, comida y cena.	1 semana	Cuadernos, láminas, dibujos, lápiz, colores.	Cada niño ilustrará a su mamá en las listas que se hagan.
1	Investigar qué alimentos fortalecen nuestro cuerpo.	1 día	Cuaderno, recortes, dibujos, etc.	Por medio de los escritos que presente cada niño.
15	Que el alumno lleve al salón verduras cocidas y frutas frescas.	3 semanas (durante 1 hora)	Verduras y frutas naturales.	Por medio de trabajos que realicen en equipos.

PLAN DE ACCION

Sesiones	A c t i v i d a d e s	Tiempo	Recursos	Evaluación
15	Que prepare sus propios alimentos durante la clase, con recetas inventadas por ellos.	1 hora - diaria.	Alimentos preparados, utensilios de cocina, cuaderno, etc.	Por el cumplimiento de la actividad.
8	Preparar la receta que maneja el maestro a la madre de familia.	1 hora.	Alimentos, cuadros.	Con el cumplimiento de la receta y sus expresiones.
1	Dar una plática a los padres de familia por personal del IMSS sobre la elaboración de alimentos.	1 hora.	Láminas, rotafolio, folletos.	Por medio de un dibujo de lo que más le gustó.
1	Exposición de los niños invitando a los padres.	1 hora.	Libre.	Con su participación, expresión y dominio del tema.

CAPITULO IV

OPERATIVIZACION

1a. Actividad.

En la realización de las actividades del plan de acción, se notó en algunos poca participación al inicio y conforme se fueron repitiendo les fué interesando realizarlas.

La primera actividad fué realizada en 5 sesiones para llevarlas a cabo, se llevaron de tarea observar los alimentos que se preparan en sus casas.

El primer día solo 4 niños hicieron la actividad, comentaron lo que su mamá le había preparado de comer.

Omar: Mi mamá hizo pollo, lo lavó, lo puso a ~~cozer~~ y le echó verduras y jitomates.

Lupita: La mía hizo atún, abrió las latas y las echó en un plato, le puso jitomate, cebollas picadas y chiles jalapeños y nos hizo tostadas.

Elohí: Mi mamá no hace de comer porque trabaja pero mi abuelita nos hizo salpicón, con carne, lechuga, cebollas, jitomates y pepinos y también nos hizo albóndigas pero yo no quise.

Santiago: Mi mami hizo sopa con garbanzos y chorizo y caldo de cocido con verduras yo le puse limón y chile.

Los demás niños no participaron.

El segundo día llevaron la misma tarea y participó casi todo el grupo menos 2 niños que faltaron.

Araceli y Angelita son hermanos:

Nuestra mamá hizo enfrijoladas y tostadas de cuerito, le quedan bien ricas pero a Angelita le dolió la panza porque mi mamá dice que tiene lombrices y todos los días le da un té.

Heleodoro: Mi mamá no había hecho la comida pero nos hizo un -- chocomilk con huevos y en la mañana nos hizo chila-- quiles con tortillas.

Citlali: Mi mami hizo sopa de letras con cebolla y jitomate.

Sarita: Mi mamá se va con mi papá y no hace comida pero yo me hice un birote con azúcar.

Gerardo: Yo vi cuando estaban haciendo las lentejas, le ponen -- cebolla, jitomate y plátanos grandotes. A mi no me gustan y me comí un bisteck.

María: Yo como frijoles casi siempre, se cocen con agua y ya.

Ericka: Cuando mi mamá no va a planchar hace comidas como sopa, frijoles y ya no me acuerdo pero casi nunca como y me -- compro un lonche con doña Vicky, en la mañana tomamos -- leche o café.

Armando: Comimos carne con chile y frijolitos, le puso chile y -- jitomates a la carne y el caldito sabe bien bueno.

Carlitos: Mi mami nos hace verduras porque le hace daño la carne y la grasa, comí papas y tortas de coliflor, si me gustan poquito.

Carmelita: Mi mamá hizo pescado con caldo y zanahorias y cilantro, jitomate y limón sabe rico pero huele feo.

Montse: Yo comí espagueti con un bisteck empanizado y lechuga con jitomate.

Estas son algunas de las comidas que nos platicaron los niños que son las que se preparan en sus casas más frecuentemente, no anoté lo de los cinco días porque sus respuestas fueron similares nada más variaba un poco el menú, a algunos si les preparaban alimentos a otros no.

2a. Actividad.

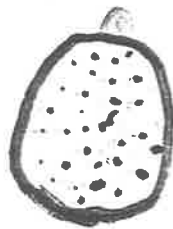
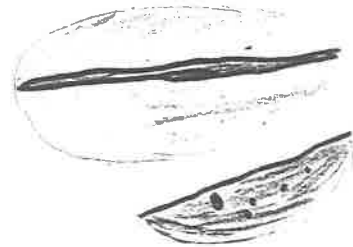
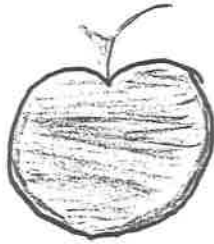
En esta actividad les pedí a los niños que acompañaran a - sus mamás o a quien hiciera las compras de su casa, al mercado- para que observara lo que ahí se vende y que dibujara en su cua- derno qué es lo que les gustó más, cómo se veían los alimentos, si estaban frescos o no.

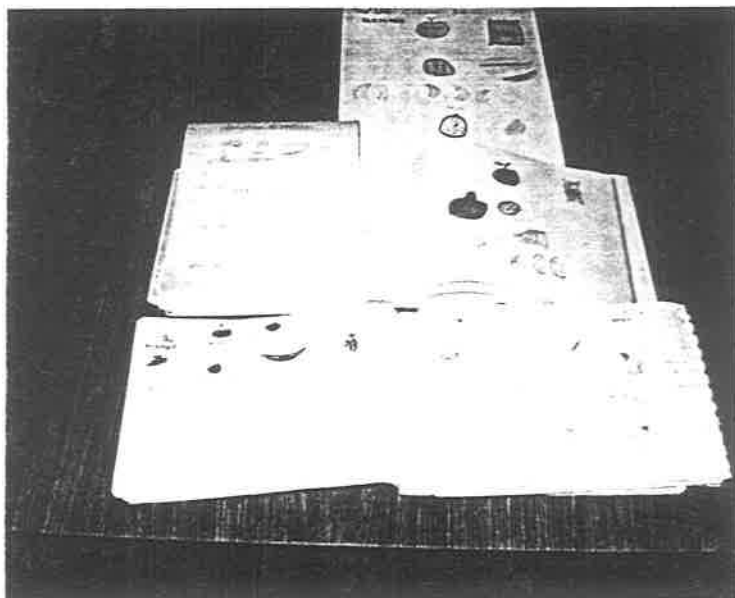
Esta actividad debió realizarse durante 5 sesiones pero se dejó durante la semana como tarea y los niños fueron al mercado con su mamá o su hermana una sola vez pero no todos fueron el mismo día, llevaron dibujos de lo que vieron en el mercado platicaron lo que observaron y compararon sus dibujos, les gustó - mucho platicar entre sí sus dibujos se expusieron en la pared, - en ese día, después de que cada niño terminaba de explicar lo - que vió, yo les platicaba sobre la importancia y las propieda- - des nutritivas que tienen los alimentos e hice hincapié que de- bemos comer todos las frutas y verduras porque así pueden cre- - cer y desarrollarse sanamente.

Enseguida anexo sus dibujos.

Que cosas se venden en

el mercado





Estos son algunos de los dibujos que realizaron los alumnos de su visita al mercado.

3a. Actividad.

Para esta actividad los niños tuvieron que observar y anotar en su cuaderno lo que desayunaban, comían y cenaban durante cinco días, enseguida yo les proporcioné una hoja donde pasaban en limpio lo que habían registrado algunos niños nada más habían almorzado y llegaron a la escuela sin comer, durante esos días hablamos sobre los grupos alimenticios qué vitaminas y proteínas proporcionaban a nuestro cuerpo y me dí cuenta que en efecto -- las dietas alimenticias de mis alumnos no eran buenas. Enseguida presento las comidas registradas de cada niño.

REGISTRO DE LAS COMIDAS CONSUMIDAS EN LA SEMANA.

NOMBRE Sally Gomez GRADO 2o. A

DESAYUNO	COMIDA	CENA
nada	birote	cafe con pan
nada	nada	pan con azúcar
pan	sopa de morritos	
cafe	nada	











REGISTRO DE LAS COMIDAS CONSUMIDAS EN LA SEMANA.

NOMBRE omas alberto valle hernandez GRADO 2o. A

DESAYUNO	COMIDA	CENA
<p>4 DIAS</p> <p>Cereal con FLAQUES</p> <p>guevos.</p>	<p>3 DIAS</p> <p>huevos</p> <p>Espinaca</p> <p>Frijoles</p>	<p>Cafe con Leche y galletas de azucar</p>

REGISTRO DE LAS COMIDAS CONSUMIDAS EN LA SEMANA.



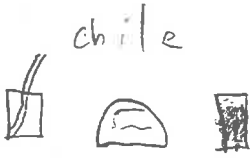
NOMBRE Maria del Carmen R.V. GRADO 2o. A

DESAYUNO	COMIDA	CENA
<p>Caracas de queso</p> <p>Panqueque</p>    <p>Tacos</p>  <p>quebese</p>	<p>Posole</p>  <p>Sopa de letras</p>  <p>Sopa de fideo</p> 	<p>galdos</p>  <p>quesadillas</p>  <p>galdos</p> 

REGISTRO DE LAS COMIDAS CONSUMIDAS EN LA SEMANA.

NOMBRE Jose Santiago

GRADO 2o. A

DESAYUNO	COMIDA	CENA
<p>Leche con pan.</p> 	<p>Comi Sopa con agua de jamaica</p> 	<p>Taquitos con chile.</p> 

REGISTRO DE LAS COMIDAS CONSUMIDAS EN LA SEMANA.

NOMBRE Dafne Monserri

GRADO 2o. A

DESAYUNO	COMIDA	CENA
<p>Nada</p> <p>Café</p> <p>Pan con leche</p> <p>menudo</p>	<p>Nada</p> <p>lonche</p> <p>leche con huevo y chocomil</p> <p>sopa de let- as pan y coca</p>	<p>tacos de pastor</p> <p>jocoto</p> <p>tacos y ref- resco</p> <p>pan y leche</p>

4a. Actividad.

Para la realización de esta actividad les pedí a los niños que investigaran ¿cuáles son los alimentos que ayudan a fortalecer nuestro cuerpo y porqué? tenían que buscar en libros o preguntar a las personas mayores.

Para lo cual los niños llevaron pequeños escritos donde hacían mención de algunas de las propiedades de los alimentos.

No todos los niños cumplieron con la tarea por lo que se reunieron en equipos y formaron cuatro equipos con cuatro integrantes cada uno.

Cada niño expuso a sus compañeros de equipo lo que investigó, al finalizar los niños que no cumplieron con la tarea hicieron una especie de resumen de lo que dijeron los miembros del equipo, enseguida anexo lo que investigó cada niño.

Cuales son los alimentos que ayudan a fortalecer nuestro cuerpo

Las principales sustancias nutritivas contenidas en los alimentos respectivamente estas:

Almidón

Hidratos de carbono

Azúcares

Minerales

Vitaminas

Grasas o lípidos
proteínas

Mucha gente piensa que debe comerse mucho para estar sano es falso: no es importante consumir en grandes cantidades los alimentos que contienen las sustancias mencionadas sino comerlos en las porciones adecuadas y sobre todo en forma equilibrada y en conservación de este equilibrio consiste una dieta balanceada

5a. Actividad.

En esta actividad les pedí a los niños que llevaran a la escuela alguna fruta o verdura cocida para que se la comieran en clase.

El 1er. día para mi sorpresa todos cumplieron pero solo --llevaron fruta, plátano, naranja, pepino, manzana y cacahuates, a la hora de la entrada todos dijeron lo que habían llevado y me preguntaban a qué hora iban a comer y nada más llegaron todos --los alumnos y a las 2:15 cada quien se comió lo que llevó, cuando terminaron de comer les dije que siempre tenían que comer antes de asistir a clases que no deberían llegar con el estómago vacío, les pedí que durante toda la semana llevaran fruta o verdura cocida para comer en clase. Al día siguiente y durante --toda la semana llevaron nada más fruta, por lo que en la siguiente semana les pedí que nada más llevaron verdura cocida la mayoría llevó las verduras cocidas como calabacita, papas y zanahorias picadas y con sal y limón, 3 niños llevaron fruta al día --siguiente, insistí en que debían llevar verduras, por lo cual --sí cumplieron; las verduras que fueron llevadas en esa semana --fueron chayotes, papas, calabazas, garbanzo y jitomate picado.-- Todos los días se comían las verduras a las 2:15 el primer día--les costó trabajo, hacían muecas y gestos de desagrado, después la situación mejoró y hasta se les hacía divertido y decían --cuando ya terminaban, después de eso nos poníamos a trabajar. --En la tercer semana yo les decía lo que tenían que llevar dia--riamente.

1er. día brocoli cocido y un plátano.

2do. día coliflor y melón picado.

3er. día ejotes guisados con jitomate y cebolla y un pedazo de piña picada.

4to. día acelgas, lechuga, jitomate, cebolla y aguacate, - todo picado y tostadas.

Reunimos todo y formamos una ensalada, en un recipiente, les dí 3 tostadas secas a cada quien y ellos mismos sirvieron la cantidad que quería, todos quedaron satisfechos.

5to. día llevar un guisado que tuviera varias verduras incluidas.

La gran mayoría llevaron caldo de pollo y caldo de reses con verduras, un niño llevó ensalada de pollo y otro caldo de pescado con verduras.

Me dí cuenta cómo los niños comían con mucho entusiasmo y comentaban entre sí que ya les gustaban las verduras, que le iban a decir a su mamá que diario se les preparara, con esta actividad se incrementó el hábito de comer al medio día con esto los niños pueden exigir a sus madres que les den de comer antes de ir a la escuela porque tienen hambre.

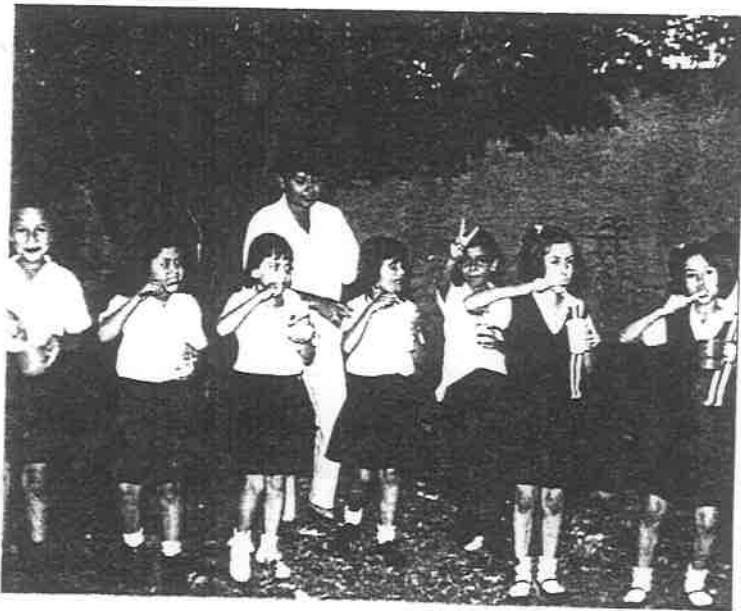
En las siguientes fotografías se muestran algunos de los alimentos que llevaron al salón de clases.



6a. Actividad.

En esta actividad los alumnos prepararon sus alimentos, ca da quien llevó algún vegetal, luego lo combinaban con los demás hicieron ensaladas, algunas de sus expresiones fueron rico, rápido y barato todo lo realizaron con entusiasmo.

Al llevar a cabo las actividades implícitamente se fomenta ron hábitos de higiene ya que tenían que lavarse las manos antes de empezar a comer y lavarse los dientes después de comer.



Aquí vemos una ensalada preparada por los alumnos y la forma como cada quien sirve su ración.



Estos son los hábitos higiénicos que quedaron implícitos -
en las actividades desarrolladas.



Actividad 7.

Para involucrar a los padres de familia en la realización de las actividades, opté por enviar una receta que saliera económica y que proporcionara a las madres una opción más en la dieta de su familia.

Las recetas fueron preparadas por las mamás en sus casas y enviadas en un recipiente para que el niño los comiera a la hora de clases dentro del salón.

Las comidas resultaron del agrado de los alumnos.

Esas recetas fueron una pequeña muestra de lo que los alumnos deben incluir en su dieta diaria porque estos vegetales son los que menos incluyen en las dietas de mis alumnos.

Estos alimentos fueron acompañados de tostadas y galletas saladas.

Incluyeron una fruta como postre.

Los alimentos fueron llevados en forma individual.

Algunas madres me dijeron que sí les gustaron las recetas y que los niños participaron en su elaboración porque querían cumplir con las tareas.

Enseguida muestro las recetas que prepararon las madres.

ENSALADA DE LECHUGA CON PEPINO

1 lechuga chica
2 rábanos
250 gramos de pepinos
2 cucharadas soperas de aceite de oliva
2 cucharadas soperas de vinagre
sal y pimienta al gusto

Manera de prepararse:

Cortar en trozos grandes la lechuga, lavada y desinfectada, se lavan y se parten en ruedas los pepinos, se agrega el aderezo preparado con los demás ingredientes y a comer.

SOPA DE FRIJOL

2 tazas de frijol cocido
3 tazas de caldo de pollo.
2 jitomates
1 trozo de cebolla
1 diente de ajo
1 ramita de epazote
1/2 taza de queso fresco rallado
- aceite para freir
- sal y pimienta

Manera de prepararse:

Licúe los frijoles en su propio caldo. Aparte, licúe el jitomate, la cebolla, el ajo, añada sal y pimienta y fría en -- una cazuela hasta que sazone. Agregue los frijoles molidos, el

caldo y el epazote. Deje hervir unos minutos. Sirva espolvoreando con queso.

ENSALADA VERDE

- 1/2 manojo de espinacas
- 1/2 manojo de perejil
- 1/2 lechuga
- 1 aguacate
- 3 dientes de ajo
- sal

Manera de prepararse:

Se machacan los ajos, se pican las espinacas en crudo, lavadas y desinfectadas, también el perejil y la lechuga, se agrega el aguacate machacado y se sazona con sal.

HUEVOS EN ENSALADA

- 1 cebolla partida en rodajas
- 2 jitomates en gajos
- 1 cucharadita de mejorana
- 6 huevos cocidos
- sal y limón al gusto.

Manera de prepararse:

Se pican los huevos cocidos en cuatro partes, se agrega la cebolla y el jitomate. Rociar con la mejorana, sal y limón.

ENSALADA DE COLIFLOR

Pedir a los niños que lleven los siguientes ingredientes:

- 1/2 taza de zanahoria
- 2 tazas de coliflor
- 1 aguacate
- limón, sal y pimienta al gusto.

Manera de prepararse:

Picar la zanahoria y la coliflor ya cocida y mezclar en un recipiente con el aguacate picado, la sal, limón y la pimienta al gusto. Y está listo para servirse.

JITOMATES RELLENOS DE ATUN

- 4 jitomates grandes
- 1 lata de atún
- 1 taza de apio picado
- 1 huevo cocido picado
- 1/3 de taza de mayonesa
- sal al gusto

Manera de prepararse:

Pele los jitomates, quíteles la pulpa, espolvoréelos con sal y escúrralos. Pique las pulpas de los jitomates y mézclela con el atún, apio, huevo, mayonesa y sal. Rellene los jitomates y sírvalos sobre hojas de lechuga romanita.

LEGUMBRES EN CALDO

- 1 cebolla
- 2 zanahorias
- 2 cucharadas soperas de lentejas
- 1 papa mediana
- 1 rama de apio
- 1 cucharada sopera de arroz
- 100 gramos de alubias
- sal al gusto

Manera de prepararse:

Se cuecen las lentejas y las alubias en agua, con la cebolla y sal. Cuando estén a medio cocer se añaden las zanahorias y la papa peladas y partidas, el arroz, el apio picado y la sal. Dejar hervir hasta que esté casi desbaratado. Moler o machacar el guisado, procurando dejar una sopa espesa.

CHAYOTES EMPANIZADOS

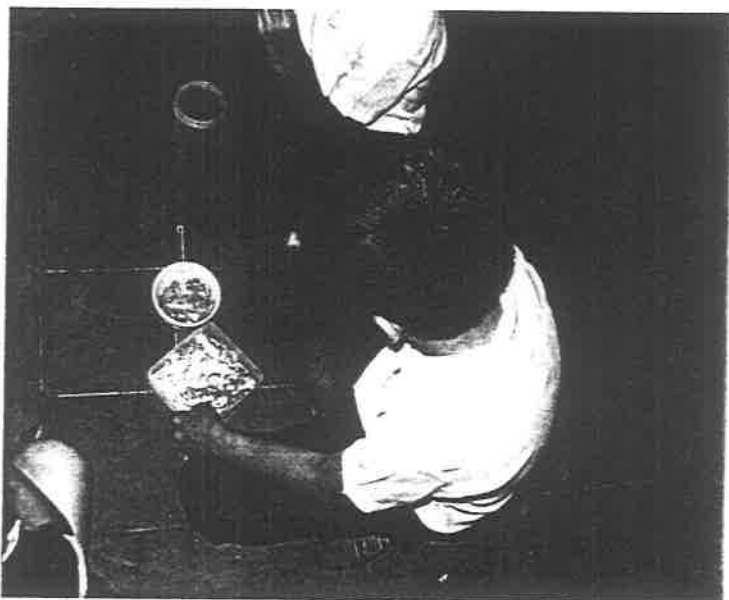
- 4 chayotes
- 1 huevo
- 1/2 taza de pan molido
- aceite para freir
- sal y pimienta

Manera de prepararse:

Cueza los chayotes en agua con sal. Pélelos, quíteles la semilla y córtelos en cuadros. Bata el huevo, añada sal y pimienta. Pase los chayotes por el huevo batido y empanícelos y-

friales hasta que se doren. Acompáñelos con ensalada.

En estas recetas no incluí las carnes aunque son sin duda muy sabrosas y aportan hierro, proteínas y varias vitaminas pero no son indispensables, no es preciso comerlas diariamente ni en la cantidad en que suele hacerse, ya que por una parte son muy caras y reducen el presupuesto y por otra contienen mucho colesterol, sustancia que no conviene ingerir en exceso.



Aquí vemos la ensalada de coliflor que preparó una madre de familia.

8a. Actividad.

En esta actividad se solicitó la participación de un médico.

Asistieron 15 madres de familia , el médico les explicó en qué consiste una buena alimentación, les mostró los grupos de alimentos y les dijo que los niños en edad escolar necesitan tener una alimentación rica en frutas y verduras porque necesitan crecer y desarrollarse sanamente.

Les habló sobre los productos chatarra y los efectos y consecuencias que desencadenan en los niños.

También habló sobre la higiene de los alimentos y la importancia de fomentar hábitos alimenticios.

Les dijo que las personas que realizan mucha actividad física o están en la etapa de crecimiento como los infantes, necesitan tener una buena alimentación.

Nos dijo que los malos hábitos alimenticios ocasionan problemas como la parasitosis que es reforzada con la falta de higiene personal y ambiental.

Hizo mención de que una dieta balanceada ayuda al niño a aprender dentro y fuera de la escuela, que no es necesario que el niño esté gordo para decir que está bien alimentado o lo contrario que esté flaco para decir que está desnutrido, lo que pasa en esos extremos es que hay un desajuste en su organismo o una mala combinación de los alimentos.

S E C R E T A R I A D E E D U C A C I O N
DIRECCION DE PRIMARIAS
SECTOR EDUCATIVO No. 13
ZONA ESCOLAR No. 16

ESCUELA URBANA No. 522 "EMMA GODOY"

María Salcedo No. 661, S.R.

Tel. 6 35 92 77 Guad. Jal.

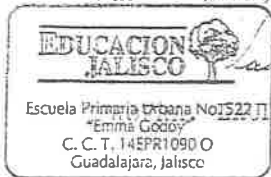
DR. ALBERTO TREJO FLORES
DIRECTOR DE LA U.M.F. No. 48
DEL SEGURO SOCIAL MEXICANO
P R E S E N T E.

Por este conducto le envío un cordial saludo y a la vez solicito de la manera más atenta que una Dietóloga de la Clínica a su digno cargo ofrezca una plática sobre Nutrición - dirigida a 45 padres de familia y 16 alumnos del grupo de 2o. "A" .

Sin otro particular, agradezco de antemano la fineza de su atención y en espera de una respuesta favorable a mi petición, le reitero la expresión de mi consideración distinguida.

A T E N T A M E N T E
"PAZ, PROGRESO Y TRABAJO"

Guadalajara, Jal., 9 de Junio de 1995



Micaela Anaya Andrade
MICAELA ANAYA ANDRADE
DIRECTORA



c.c.c. Archivo

Esta plática resultó de gran interés para todos y aprendimos que antes de obtener un bien material hay que llenar primero el estómago de los nutrientes que necesita.

¿CUAL ES SU OPINION ACERCA DE LA PLATICA DE NUTRICION QUE
EXPUSO EL MEDICO A LOS PADRES DE FAMILIA?

Son muy buenas estas plasticas porque
uno aprende muchas cosas me gustan
porque asi pueda darle a mis hijos
mejores comidas que me salgan mas
baratas y estén mas nutritivas

¿CUAL ES SU OPINION ACERCA DE LA PLATICA DE NUTRICION QUE
EXPUSO EL MEDICO A LOS PADRES DE FAMILIA?

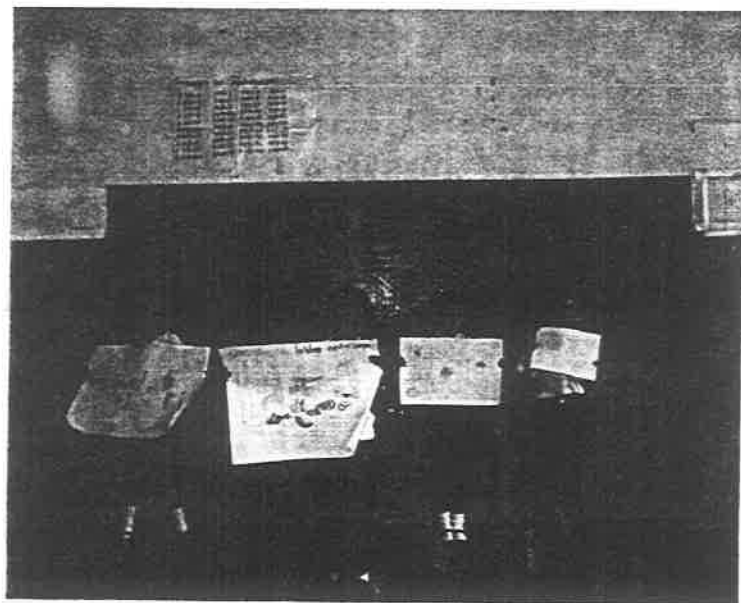
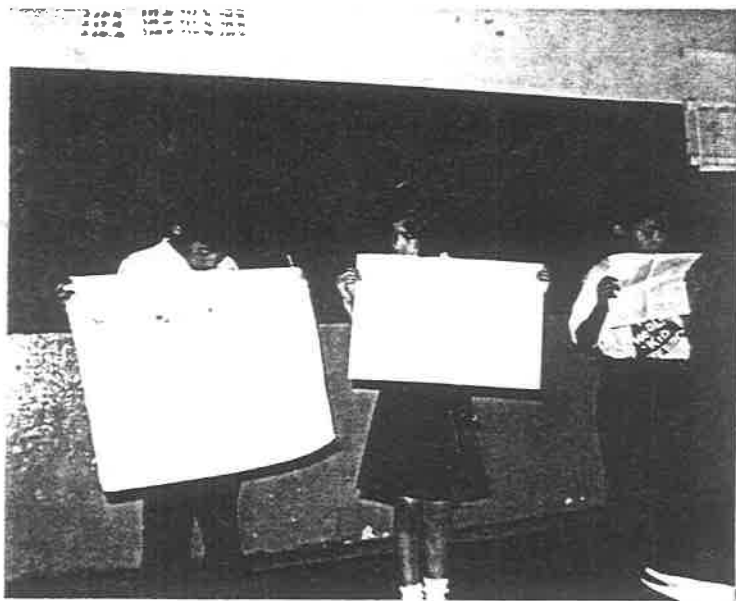
Me gustaron pero luego a uno se le olvidan
las cosas que bueno que la escuela se
preocupa por darnos estas platicas por que
antes no nos daban esa.

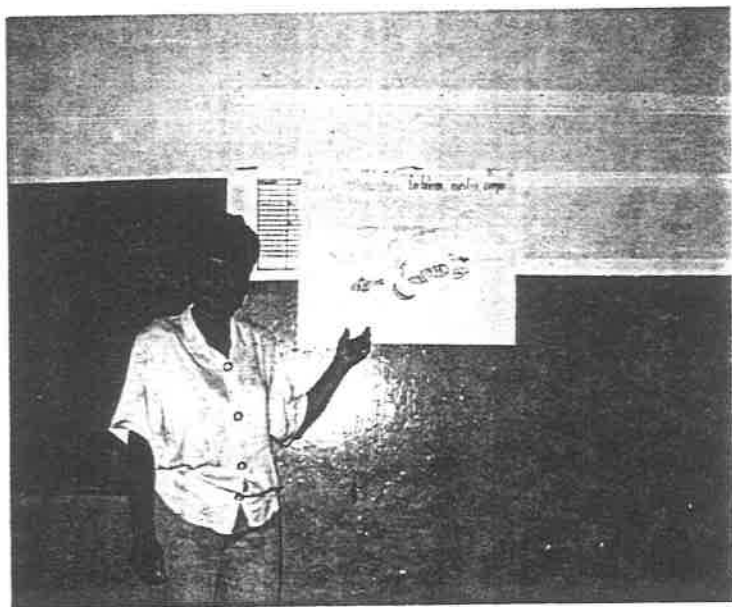
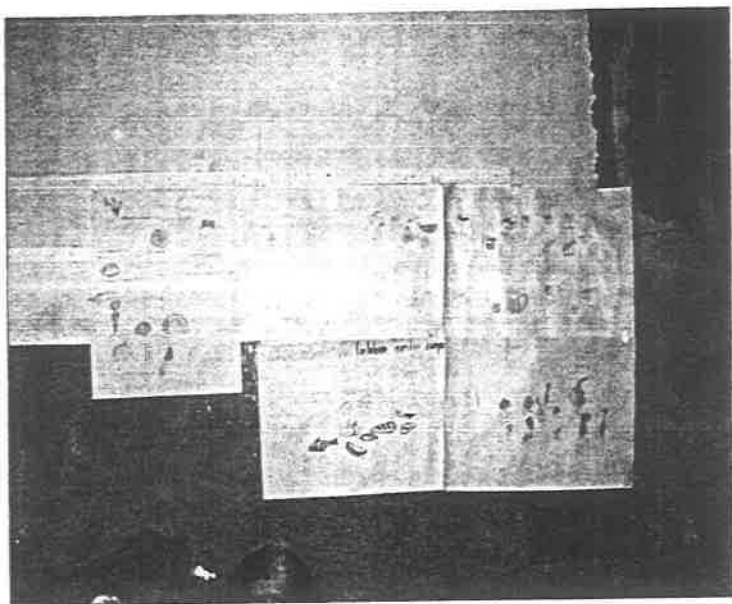
9a. Actividad.

Esta actividad fué la última donde los niños expusieron en forma libre las experiencias que aprendieron durante el desarrollo de todas las actividades trabajaron en forma individual, el tema fué ¿Cómo debo alimentarme?

Todos pasaron al frente y expusieron en forma oral, algunos llevaron dibujos en láminas, otros recortaron ilustraciones y las pegaron en un cartoncillo y con eso se auxiliaron para explicar el tema, lo hicieron de una forma sencilla y breve, me gustó mucho su forma tan natural de expresarse, los papás de los niños al final les aplaudieron después pegamos las láminas en la parte posterior del salón de clases formando una especie de periódico mural.

En las siguientes fotografías vemos lo realizado en la actividad anterior.





CONCLUSIONES

Es muy importante que el niño participe directamente en la práctica de cualquier actividad para que esto facilite su aprendizaje.

No fué fácil lograr la participación total de padres y alumnos, pero los resultados obtenidos recompensaron los esfuerzos.

Los procedimientos seguidos sirvieron para despertar el interés y formar la adquisición de hábitos alimenticios.

Los alumnos manifestaron más entusiasmo porque relacionaron la acción de comer en la escuela con el juego que es fundamental en esa etapa.

El saber que los padres tomaron conciencia acerca de la importancia que tiene nutrir a sus hijos, es gratificante para el maestro, ya que una buena alimentación facilita el aprendizaje del niño y su adaptación al medio en que vive.

Es importante reconocer que los maestros somos responsables después de los padres de familia, de las actitudes de nuestros alumnos, por esa razón si el padre está fallando con la responsabilidad de darle a su hijo la alimentación adecuada, es tarea de los docentes ayudar para lograr buenos resultados con nuestros alumnos.

La mala alimentación se debe a la ignorancia de los padres, no tanto a la falta de recursos económicos.

Todavía queda mucho por hacer tanto por parte de las auto-

ridades como padres de familia, maestros y alumnos para mejorar los hábitos alimenticios y erradicar la desnutrición de nuestra población infantil.

SUGERENCIAS

Sugiero que el maestro esté en constante interacción con los padres de familia, ya que es una forma de mantenerlo informado acerca de las atenciones que requieren sus hijos para mejorar el aprendizaje.

Debemos reconocer y valorar el esfuerzo de los niños al realizar sus actividades para que este le sirva como estímulo y logre ser un alumno activo, participativo y autónomo generador de su propio aprendizaje.

Es importante que el sector educativo promueva campañas en contra de los medios masivos de comunicación por sus programaciones que fomentan el consumismo de alimentos chatarra y perjudican la salud mental y física de los individuos.

Es necesario quitar las barreras que hay entre padres de familia y el ambiente escolar para maximizar el aprendizaje y bienestar de los infantes.

BIBLIOGRAFIA

Ajuriaguerra, J. de. Estadíos del Desarrollo, según Piaget. Antología. Desarrollo del Niño y Aprendizaje Escolar. U.P.N.

D.E.P. Dirección General de Educación Primaria, en coordinación con el Instituto Nacional del Consumidor, Sistema D.I.F. Voluntariado Jalisco. Folleto alimenticio. 1987.

Frida, Sha. La epistemología de Jean Piaget. Antología Técnicas y Recursos de Investigación II. U.P.N. 1986.

Hammerly A. Marcelo. Enciclopedia Médica Moderna, Ediciones Interamericanas, México 1971. 683 páginas.

Nelson Vaughan. M.C. Kay. Tratado de Pediatría. Tomo I. Editorial SALVAT.

Piaget, Jean. Psicología y Pedagogía, Editorial Ariel, Barcelona, 1989.

S.E.P. Ciencias Naturales, libro de sexto grado de Educación -- Primaria.

U.P.N. Teorías del Aprendizaje, 1986.