



SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA
SERVICIOS EDUCATIVOS
DEL ESTADO DE CHIHUAHUA
UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL
UNIDAD 08-A

✓ ESTRATEGIAS DIDACTICAS QUE PUEDAN AYUDAR A
MEJORAR LA CALIDAD DE NUTRICION, EN LOS
ALUMNOS DE CUARTO GRADO DE EDUCACION PRIMARIA

PATRICIA ELENA *ORDOÑEZ* LOPEZ

PROPUESTA PEDAGOGICA
PARA OBTENER EL TITULO DE
LICENCIADA EN EDUCACION PRIMARIA

CHIHUAHUA, CHIH., OCTUBRE DE 1996



DICTAMEN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Chihuahua, Chih., a 22 de Octubre de 1996.

C. PROFR.(A) PATRICIA ELENA ORDOÑEZ LOPEZ
Presente.-

En mi calidad de Presidente de la Comisión de Titulación de esta Unidad y como resultado del análisis realizado a su trabajo intitulado **"ESTRATEGIAS DIDACTICAS QUE PUEDAN AYUDAR A MEJORAR LA CALIDAD DE NUTRICION, EN LOS ALUMNOS DE CUARTO GRADO DE EDUCACION PRIMARIA"** opción Propuesta Pedagógica a solicitud del **C. ING. ENRIQUE GONZALEZ COLOMO**, 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.

ATENTAMENTE
"EDUCAR PARA TRANSFORMAR"


PROFR. JUAN GERARDO ESTAVILLO NERI
DIRECTOR DE LA COMISIÓN DE TITULACION
DE LA UNIDAD 08A DE LA UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA
NACIONAL.



S. E. P.
Universidad Pedagógica Nacional
UNIDAD UPN 08A
CHIHUAHUA, CHIH.

ESTA PROPUESTA FUE REALIZADA BAJO LA DIRECCION DEL (LA)

LIC. ING. ENRIQUE GONZALEZ COLOMO

REVISADA Y APROBADA POR LA SIGUIENTE COMISION Y JURADO DEL EXAMEN PROFESIONAL.

PRESIDENTE: ING. ENRIQUE GONZALEZ COLOMO 

SECRETARIO: LIC. LUCIANO ESPINOZA RODRIGUEZ 

VOCAL: LIC. ESTER SOTO PEREZ 

SUPLENTE: LIC. HERMILA LOYA CHAVEZ 

CHIHUAHUA, CHIH., A 22 DE OCTUBRE DE 1996.

DEDICATORIA.

A **Pepe** mi esposo, con todo mi **AMOR** y **RESPETO**, porque gracias a su comprensión y apoyo logré terminar mi carrera.

A mis hijos : ¡Gracias!

Karlita. Por tu madurez y ayuda sin tí me hubiera sido todo más difícil.

Olguita. Por tu inteligencia y alegría. Supiste comprender el porque les tomé de su tiempo para superarme.

Pepito. Porque en esos momentos difíciles de mi carrera llegaste a traernos felicidad y amor.

ÍNDICE

	Página
INTRODUCCIÓN	7
CAPÍTULO 1	
EL PROBLEMA	10
Planteamiento del Problema	10
Justificación	12
Objetivos	13
CAPÍTULO 2	
MARCO TEÓRICO	14
Sociedad	14
Educación	15
Aprendizaje	17
Evaluación	18
Teoría Psicogenética	19
Los sujetos del proceso educativo	20
Ciencia	23
Las Ciencias Naturales	24
Educación para la salud	25
Salud	26
Nutrición	26

CAPÍTULO 3

MARCO REFERENCIAL	35
Breve reseña histórica de las políticas educativas en México	38
Artículo 3ro. Constitucional	41
Ley General de Educación	43
Planes y Programas de Estudio	43
Lo Institucional y lo Contextual	47

CAPÍTULO 4

ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS	51
CONCLUSIONES	69
BIBLIOGRAFÍA	71
ANEXOS	73

INTRODUCCIÓN.

Se considera que la alimentación juega un papel muy importante dentro del proceso enseñanza - aprendizaje ya que el niño que está bien alimentado podrá desarrollar mejor sus actividades físicas y mentales.

Es por ello que se realizó la siguiente propuesta con el propósito fundamental de colaborar con el alumno y el docente, presentándoles alternativas e ideas que les permitan acceder al conocimiento de una buena nutrición, conscientizando al niño en los problemas de salud que podrían evitarse si todos consumiéramos los alimentos que nutren, dejando a un lado los alimentos chatarra y tratar de cambiar los hábitos alimenticios para así poder desarrollarse de una manera sana y completa.

Es de suma importancia que el alumno conozca en qué consiste una dieta balanceada, que cambie las actitudes que presenta al escoger su alimentación, dándole opciones para que seleccione alimentos que le gustan y que al mismo tiempo le nutren.

El trabajo se divide en cuatro capítulos: en el primero se aborda la problemática, causas que lo originan, así como las consecuencias y los objetivos que se persiguen.

En el capítulo número dos se encuentra el aspecto teórico -metodológico que sustentan el trabajo. Se menciona el concepto de sociedad y educación. Así como también hace un breve análisis de los recursos teóricos que permiten que el niño adquiera el conocimiento a través del proceso enseñanza - aprendizaje, con la ayuda de su experiencia y el medio ambiente donde se desarrolla. Este aspecto está bajo la perspectiva de la Psicogenética.

En el capítulo número tres se menciona el panorama general de la educación actual en México, se describe una breve reseña histórica de la política educativa, se menciona también el Artículo Tercero así como los cambios que éste ha sufrido y la Ley Federal de Educación.

En dicho apartado también se toma en cuenta la estructuración de los planes y programas de estudio. Para concluir este capítulo se hace referencia al aspecto institucional y al contexto escolar.

Finalmente en el último capítulo se presenta una serie de estrategias didácticas, con el fin de que el alumno y el maestro puedan apoyarse para tratar de dar solución a la problemática que se presenta.

También se presentan anexos, conclusiones y bibliografía.

Se desea pues, que esta propuesta aunque sea una pequeña aportación al problema educativo, sirva como un llamado de atención a todos aquellos que se encuentren vinculados con la niñez mexicana.

CAPÍTULO 1

EL PROBLEMA

Planteamiento del problema.

En el proceso educativo de la niñez mexicana, influyen diversos factores para un buen aprovechamiento escolar. Entre estos factores se encuentran; el ambiente familiar del educando, el nivel socioeconómico y el contexto físico en el que se desarrolla el niño, así como la alimentación del mismo y el profesionalismo del maestro.

Dentro de estos aspectos es de gran relevancia el problema sobre nutrición, ya que es uno de los factores al que no se le ha dado la debida importancia, por parte del sistema educativo, ni de las autoridades gubernamentales, así como de los padres de familia que consideran independiente el proceso educacional y el aspecto nutricional.

Es de vital importancia que todo maestro posea conocimientos sobre nutrición y los encause a que el alumno los adquiera, ya que una buena educación viene a ser uno de los pilares más fuertes en que se sostiene el proceso tanto de un pueblo como del mismo país.

La desnutrición es una problemática muy arraigada que no solo afecta a nuestro país sino a todo el mundo.

Este problema que afecta en gran medida a la mayoría de la población infantil mexicana requiere acciones gubernamentales palpables bien coordinadas, que no solo queden en planes sino que se lleven al campo de las realizaciones brindando un apoyo amplio al maestro para que realice su práctica docente, como a la comunidad infantil que actualmente se encuentra desprovista de toda atención en estos aspectos.

Con este trabajo se pretende proponer estrategias que ayuden a elevar el nivel nutricional de los alumnos de 4to. Grado de educación primaria de la Escuela Carmen Romano de López Portillo #2042.

Los niños de dicho plantel son de un nivel socioeconómico alto, la mayoría de ellos son hijos bastante tiempo solos al cuidado de empleadas domésticas.

Las familias no tienen ningún problema para adquirir sus alimentos, ya que como se dijo anteriormente cuentan con un nivel económico alto, pero irónicamente por el trabajo de los padres o el ocupamiento social de las madres, no existe una orientación nutricional adecuada y por consiguiente existe una mala alimentación en sus hijos, basada en comidas instantáneas y de un bajo nivel

nutricional que en realidad muchas veces busca la manera de proporcionar a sus hijos el alimento que podría satisfacer momentáneamente sus necesidades.

De lo anterior se enuncia el siguiente problema:

¿Qué estrategias didácticas pueden ayudar a mejorar la calidad de la nutrición, en los alumnos de 4º de primaria de la Escuela Carmen Romano de López Portillo?

Justificación:

Se considera importante analizar el problema de nutrición ya que éste repercute en el aprovechamiento escolar. Una mala alimentación, además de traer como consecuencias múltiples enfermedades, también ocasiona el truncamiento del desarrollo intelectual en el niño, prohibiéndole alcanzar el nivel que pudiera si se le proporciona una adecuada alimentación.

Existe un problema que se observa diariamente durante la práctica docente, éste viene a ser que los niños consumen una gran cantidad de alimentos que no les nutren, como papitas, gansitos, refrescos, etc. y no se tiene ni la mas mínima idea del daño que este tipo de productos ocasionan al organismo, por lo que es fundamental que el alumno descubra que la importancia del alimento es nutrir.

Se ha observado y nos preocupa enterarnos de la poca atención que algunas niños padecen por parte de sus padres, ya que el trabajo u otras actividades que tienen les impiden convivir en familia como se quisiera.

Este problema se presenta desde el embarazo y durante el periodo de lactancia.

Objetivos:

- Profundizar en los alumnos conocimientos sobre el tema de nutrición.
- Orientar a los alumnos y padres de familia respecto a una adecuada nutrición.
- Fomentar en los alumnos hábitos y actitudes para una apropiada alimentación.

CAPÍTULO 2

MARCO TEÓRICO

En la mayoría de las escuelas de nuestro país, las Ciencias Naturales se han considerado como una área complementaria, con la que el maestro cubre espacios de tiempo. Sin embargo las Ciencias Naturales como contenido en el que el niño tiene el primer contacto con el conocimiento científico de la naturaleza, debiera ser un aspecto central de nuestras aulas.

A partir de los sustentos teóricos de los programas oficiales, se intenta formar en el niño aptitudes que le permitan buscar el conocimiento por él mismo. El propósito de la enseñanza de las Ciencias Naturales es desarrollar la capacidad en el niño para entender el medio natural en el que vive. De esta forma contribuirá a mejorar sus condiciones de vida, a prepararse para entender las causas de algunos de sus problemas de su medio natural y social para así poder contribuir a su superación.

Sociedad.

Se entiende por sociedad a la reunión de hombres o de animales que conviven y se relacionan siguiendo unas leyes comunes. Asociación de personas

sometidas a un reglamento común o dirigidas por convenciones tendentes a una actividad común o en defensa de sus intereses.

Parsons afirma que “se debe educar a la sociedad de acuerdo al tipo de hombre que necesita el sistema para que así cumpla las leyes y las normas que establece el mismo. Dice que la educación es quien da a conocer al individuo los derechos que tiene, el sujeto y las actitudes que debe tomar ante el grupo en que se desarrolla, así como ante él mismo o mejor dicho le da el status para que a partir de este sepa cada sujeto cual será el rol que va a desempeñar”.(1)

Existen ocasiones en que un individuo posee varios status, pero esto es de acuerdo al interés de cada sujeto por adquirir un mayor nivel de preparación personal.

Educación.

Se concibe a la educación como un proceso integral en la que el niño desarrolla sus diferentes esferas (cognoscitiva, afectiva y social). Aunque en este trabajo nos interesamos por el aspecto de la salud, no lo consideramos como un elemento aislado, sino parte de la formación del individuo.

(1) UPN Antología, Sociedad, Pensamiento y Educación. pág. 107.

La acción educativa es sólo una parte del complejo educativo en una sociedad por lo que es indispensable tomar en cuenta la situación económica del país, así como los programas de desarrollo nacional y regional, para que de acuerdo a las posibilidades existentes buscar las opciones que se puedan aplicar con alto grado de probabilidades de éxito. Para obtener estos resultados satisfactorios, las estrategias deben estar apoyadas en la realidad del entorno y poseer bases educativas que vayan enfocadas, en este caso, a la conservación y preservación de la salud.

El programa de 4o. Grado está integrado por áreas, por lo que se pide al maestro que analice y coordine las prácticas en el área de salud y que las vincule con la realidad de su práctica docente y la de su entorno haciendo hincapié en que el profesor y los alumnos utilicen los recursos disponibles que estimulen al niño para que interactúe en la preservación de la salud. En la escuela primaria deben realizarse prácticas sencillas y cuya utilidad sea observable en la vida cotidiana o en el medio que rodea al individuo. De esta manera la actividad será más útil y atractiva para que el alumno lo asimile, reflexione y aprenda a elaborarla. También el alumno puede encontrar una relación más entre lo que le rodea y lo que la escuela pretende que modifique para su propio beneficio.

Esta realidad que el niño va relacionando con lo que va descubriendo en la escuela, también facilita la tarea del maestro en la conducción del proceso

enseñanza - aprendizaje, puesto que al contar con el interés del niño el conocimiento se construye de una manera más efectiva.

Aprendizaje.

El contacto con la naturaleza comienza desde que el niño nace, se desenvuelve dentro de la familia y el medio cultural en que vive, lo que proporciona al niño idea de lo que ocurre a su alrededor. La interacción social es la que permite desarrollar las estructuras cognitivas que después permiten al niño actuar sobre él e interpretar individualmente los fenómenos naturales.

El niño aprende cuando modifica sus ideas y añade a ellas nuevos elementos para explicarse mejor lo que ocurre a su alrededor, es difícil que el niño aprenda un nuevo concepto si no lo relaciona con sus experiencias; es por esto que los niños comprenden mejor y aceptan más fácilmente las nuevas explicaciones si las da otro niño o una persona que piense parecido a él.

En el caso de las Ciencias Naturales existe un proceso en el cual las concepciones del niño parecen erróneas, sin embargo son situaciones propias en el proceso del niño; para que se de este proceso, es necesario la interacción con el medio social y natural, desarrollando el hábito de reflexionar sobre su entorno, creando hipótesis, probándolas, confrontándolas y desaprobándolas.

El aprendizaje consiste en la interiorización de procesos que ocurren en la interacción entre las personas. Por eso, las tareas de cooperación y ayuda hacia los niños son muy valiosas e importantes.

Los niños aprenden en la expresión de sus ideas, en la discusión y confrontación de sus opiniones, pero también en la imitación del adulto. La guía y demostración permiten estimular los procesos internos de desarrollo para que después el niño pueda realizar las tareas individualmente.

De acuerdo con el interaccionismo como concepción filosófica se llega al conocimiento a través de interrelación y acción conjunta entre sujeto y objeto, en el proceso de transformación de la realidad.

Es por ello que el conocimiento debe ser construido por cada persona para que realmente se de un aprendizaje y que su utilidad sea para resolver problemas que se le presenten en la vida cotidiana.

Evaluación.

La evaluación es un proceso eminentemente didáctico, que se le concibe como una actividad que convenientemente bien planeada y ejecutada puede coadyuvar a vigilar y mejorar la calidad en toda la práctica pedagógica.

Existen dos tipos de evaluación: la permanente que se lleva a cabo durante todo el año escolar mediante la observación de los alumnos en cada actividad, aquí se detectan tanto los logros como las dificultades que tienen los alumnos en el aprendizaje, esto ayuda al maestro a modificar o continuar con las actividades que tenía planeadas.

La otra evaluación es la periódica que se efectúa en los periodos que marca la institución, en ocasiones son mensuales o trimestrales. Se lleva a cabo al finalizar un bloque de contenidos.

Teoría Psicogenética.

El aprendizaje es posible cuando hay una relación y desarrollo natural de las estructuras mentales que logra la asimilación, es decir, se genera el conocimiento.

Los factores que intervienen en el proceso de aprendizaje son:

La maduración; para asimilar y estructurar la información proporcionada por el medio son indispensables algunas condiciones fisiológicas (madurez del sistema nervioso) que le permitirán realizar acciones o adquirir conocimientos.

La experiencia; para el aprendizaje es indispensable que el niño interactúe con el ambiente, que explore, manipule objetos y realice acciones.

La transmisión social; el niño al interactuar con diferentes personas puede enterarse que sus hipótesis son contrarias o distintas, lo cual le provocará un conflicto que lo llevará a la reflexión sobre la veracidad de sus hipótesis.

El proceso de equilibración; es la capacidad de adaptación que logra el niño mediante la asimilación y la acomodación que lo llevará a pasar de un nivel de conocimiento a otro más complejo.

Para Jean Piaget, el conocimiento es un proceso dialéctico de interacción entre el sujeto cognoscente y el objeto de conocimiento, dado que el sujeto actúa sobre el medio para transformarlo, pero a su vez es transformarlo él mismo, por lo tanto, el sujeto y su actividad sobre los objetos de conocimiento dados por las estimulaciones del medio son fundamentales.

Los sujetos del proceso educativo.

El papel de los sujetos juega un rol importante dentro del proceso enseñanza - aprendizaje, pues tanto el alumno, el maestro, como el padre de familia intervienen directamente en la formación del individuo.

Alumno.

El alumno es, en los términos de la teoría Psicogenética un sujeto cognoscente; alguien que trata de comprender el mundo que lo rodea, explora,

ensaya, construye hipótesis acerca del mundo. Aprende gracias a sus intentos por interpretar y accionar sobre el mundo que lo rodea, trabaja cognitivamente con lo que el medio le ofrece. Como el niño es un sujeto activo, es necesario que interactue con su medio ambiente para que pueda comprenderlo y así, motivado por la percepción de problemas reales, busque soluciones que puedan transformar positivamente su entorno.

Para que el niño logre el aprendizaje de determinado contenido, debe poseer ciertas estructuras mentales, las cuales, están en constante cambio a lo largo del desarrollo intelectual; para el maestro es necesario conocer estas características.

Maestro.

El maestro es otro de los elementos importantes dentro del proceso de enseñanza - aprendizaje, ya que orienta al alumno a que construya su propia personalidad. “El maestro debe fomentar la curiosidad y la iniciativa del niño, además de iniciarlo en actividades propias del método científico; tales como la observación, el razonamiento, el planteamiento del problema e hipótesis, la experimentación y la formulación de conclusiones.” (2)

La función del docente será organizar un programa de aprendizaje de acuerdo

(2) NOT Luis, Pedagogía del Conocimiento. 1987. Pág. 248.

al nivel de desarrollo intelectual del educando; propiciando los elementos necesarios, cuestionarlo, orientarlo a la investigación, a observar, a sacar conclusiones y estimularlo para que avance en sus conocimientos, así como favorecer el trabajo grupal e intercambio de ideas.

Debe tomar en cuenta la individualidad del alumno, respetar su ritmo de trabajo y darle libertad para que exprese y enriquezca su trabajo. Tratará de orientar al niño para que resuelva los problemas que se le presenten e inculcar el valor del trabajo colectivo, lo que permitirá que se cree un sentimiento de servicio a la comunidad.

Es también responsabilidad del maestro trabajar en conjunto con sus alumnos, dándole oportunidad de que el alumno descubra por sí solo los conocimientos necesarios para afrontar la realidad.

Es importante que mantenga una estrecha relación con los padres de familia, informándole de los avances de su hijo y en caso de algún problema, involucrarlos para buscar juntos la solución.

El padre de familia.

Juega un papel determinante, pues desde que el niño nace, las primeras motivaciones, experiencias y aprendizajes son recibidas de la familia, por lo que es un elemento base en la formación, crecimiento y desarrollo del niño.

Es importante que el padre de familia, mantenga una estrecha relación con el maestro , para prevenir cualquier problema y para conjugar esfuerzos en lo que se refiere a motivación y apoyo para que sus hijos salgan adelante.

Ciencia

El término ciencia proviene del latín, cuyas raíces son scietica-scire que significa conocimiento y saber, respectivamente. (3)

La ciencia es el conocimiento exacto de las cosas, la experiencia humana comprobada y verificada.

La Ciencia tiene un carácter acumulativo, se fundamenta en los hechos que sean verificables. Lo ideal sería la enseñanza de las ciencias con orientación constructivista, ya que es un proceso activo de elaboración de conocimientos por parte del alumno para con ello verificar los hechos que observa y contestar las dudas que le asechan.

Actualmente existe mucha relación entre la ciencia y los problemas que interesan al hombre, la salud, la alimentación, etc.

(3) REYNOSO Emma, Ciencias Naturales, 1 Nivel de Secundaria. Pág. 26.

En la actualidad el avance de la ciencia y por consiguiente la tecnología contribuye mucho en la buena o mala transformación de los alimentos que consumimos, la industria se encarga de transformar los alimentos y en ocasiones esta transformación hace que pierdan parte de sus cualidades nutritivas casi la mayoría de los alimentos.

Las Ciencias Naturales.

Si reflexionamos un poco nos daremos cuenta de que el estudio de las Ciencias Naturales es uno de los más importantes en la vida y para el niño tiene la importancia de proporcionarle ideas y conceptos que le ayuden a resolver en la medida de su comprensión, sus problemas y cuál es la posición que él ocupa en la naturaleza para de ahí buscar formas de mejorar su situación.

El estudio de las Ciencias Naturales, y las actividades que de ahí se derivan satisfacen plenamente las características y necesidades del niño, ya que son de su interés, estimulan su curiosidad y sed de saber, le permite orientar su deseo de observación, y encuentran un cambio para su necesidad de acción tomando las actividades como camino para la adquisición de los conocimientos: educa los sentidos y la atención, ejercitan todas sus facultades y ponen en juego, en general todos sus poderes mentales.

Sentimos que debemos aprovechar esa curiosidad e interés para que obtenga los elementos necesarios que le permitan incorporarse a la vida: por lo que para

que el niño realice cualquier actividad es indispensable que tenga un nivel de salud propicio para aprender cosas nuevas.

Educación para la salud.

La educación para la salud tiene como todos los acontecimientos y manifestaciones sociales una historia la cual no podría explicarse aislada del contexto de los hombres donde se produce y en la que actúa como parte de una educación.

Si el niño en la escuela conoce otras formas de alimentarse, si logra encontrar bajo la asesoría del maestro una forma de cambiar sus hábitos alimenticios positivamente, poco a poco irá transformando su vida.

“La educación para la salud es tan antigua como el hombre, su existencia puede remontarse a los momentos cuando en la comunidad primitiva, el hombre al enfrentarse a la naturaleza se preocupa por extraer conceptos y experiencias útiles que le sirven para subsistir y cada día dominarla”.(4)

(4) HIGASHIDA Hirose Bertha Yosiko, Ciencias de la Salud. México 1986. pág. 68.

Salud.

La salud no es únicamente la ausencia de enfermedades, sino el completo bienestar físico, mental y social; si el niño en la escuela conoce buenas formas de alimentarse, si logra encontrar una forma de cambiar sus hábitos alimenticios, poco a poco irá transformando su vida.

Nutrición.

La adecuada nutrición en los niños influye positivamente en relación con la enseñanza - aprendizaje, ya que aumenta la salud, el vigor y la eficiencia en el trabajo de estas futuras generaciones porque está relacionada con las tres áreas del crecimiento y desarrollo en el aspecto biológico, intelectual y emocional; pero hay que recordar que la capacidad y potencialidad de la mente y cuerpo están en parte delineados por la herencia; la nutrición es determinante en su desarrollo.

La nutrición viene a ser la suma de los procesos por los cuales el cuerpo toma y utiliza el alimento, asimilando las sustancias nutricionales indispensables para el mantenimiento y desarrollo del cuerpo humano.

Para ello requiere de la alimentación que consiste en el ingerir alimentos con sustancias nutritivas y aprovechables e indispensables para conservar la vida;

estos compuestos asimilables son clasificados en proteínas, carbohidratos, grasas, minerales y vitaminas, así como el agua para el buen funcionamiento del cuerpo. Existen muchas interrelaciones entre los elementos nutritivos, ya que para el funcionamiento de unos, existe la necesidad de otros.

Todo ser humano necesita comer para poder sobrevivir. Para poder lograrlo, necesita una ración alimenticia suficiente para satisfacer sus necesidades energéticas constitutivas del organismo, además de obtener sustancias reguladoras y vitaminas, a fin de conservar el organismo en las mejores condiciones de salud. El cuerpo humano al igual que una fábrica química, convierte las materias primas de los alimentos en sustancias aprovechables, formando células y actividad combustible, interviniendo en éste el proceso de la digestión.

Una dieta adecuada viene a ser la siguiente:

- a) **Suficiente**.- que contenga la cantidad necesaria de calorías.
- b) **Adecuada**.- En función de edad, sexo, peso y talla.
- c) **Balanceada**.- Proporción de proteínas, grasas y carbohidratos.
- d) **Variada**.- Que incluya alimentos de los tres grupos.
- e) **Completa**.- Que cubra necesidades de calorías, proteínas, vitaminas, minerales y agua.

f) **Higiénica.**- Los alimentos que estén limpios y en buen estado.

La persona que recibe una buena dieta, en cantidad y calidad, le ayuda a que crezca y se desarrolle, goce de salud, tenga buenas defensas contra infecciones y pueda recuperarse con más facilidad cuando enferme; en cambio si su alimentación es deficiente o mal balanceada, tendrá un estado nutricional deficiente y por lo tanto hay retardo en el crecimiento y desarrollo físico y mental, principalmente cuando es a temprana edad.

El crecimiento y desarrollo del individuo, depende de las condiciones hereditarias o genéticas del individuo, así como del ambiente físico y cultural que lo rodea; la alimentación proporciona nutrientes necesarios para el crecimiento físico y constituye un factor ambiental de primera importancia.

Una alimentación inadecuada impide que el individuo desarrolle su potencial energético, incidiendo en su talla, fuerza física, así como en su desarrollo intelectual, ya que durante las primeras etapas del crecimiento, altera el número de células cerebrales, lo que puede alterar la integración funcional y el aprendizaje.

Se necesitan proteínas y calorías para el crecimiento y funcionamiento del cerebro y células nerviosas, así como la formación de nutrientes adecuados para

poder tener su esquema global de conocimiento y conducta, en relación con el aspecto biológico, intelectual y emocional.

Los niños subalimentados no pueden manifestar su capacidad mental a su máxima potencia, tomando en cuenta que el cerebro y sistema nervioso crecen rápidamente durante la infancia, cada uno con sus distintas funciones; en el niño, la desnutrición es grave; porque aminora el número de células cerebrales, interfiriendo en el aprendizaje y conducta, aún así también limita al niño en su desarrollo psicosocial y cognoscitivo, pero, ésto se debe en gran parte a los cuidados maternos deficientes, así como una mala dieta, lo cual favorece la desnutrición.

Lo ideal sería una dieta óptima y buenos cuidados, porque, en el período escolar se caracteriza por el gasto energético elevado, el niño debe recibir una dieta completa y variada y así tener un buen desarrollo. Si sus dientes están sanos y completos, puede comer todo y tiene buen apetito, de ahí el por qué debe dársele una alimentación variada, así como preparaciones líquidas, ya que el niño es activo y pierde agua por su sudación. Esta dieta debe ser compuesta por alimentos, combustibles, para poder obtener energía, proteínica para el crecimiento y reparación, minerales y vitaminas, para las múltiples funciones que realiza. Cada uno de los anteriores nutrimentos tienen una función que es la siguiente:

* Lípidos y carbohidratos - energéticos

* Proteínas y minerales - estructural

* Vitaminas - reguladora.

Una evaluación del estado de nutrición, incluye una estimación de la adecuada asimilación de nutrimentos, así como una valoración de la absorción de los mismos; la medición del crecimiento, composición corporal, así como una valoración del estado de salud y de las funciones psicomotoras. Pero es una grave injusticia social que en México, cuyas necesidades alimenticias de la población se permita la comercialización de productos primordiales, de primera necesidad que los coloca fuera de las posibilidades económicas de aquellos que lo necesitan.

Los escolares tienden a contraer hábitos inadecuados de comida, principalmente durante el desayuno, por no tener el tiempo suficiente para tomarlo con calma y la comida del medio día por estar mal equilibrada, el niño presenta síntomas de fatiga, inquietud y nerviosidad, así como un peso inferior; el tratamiento es darle alimentos concentrados en vitaminas.

Existen otros hábitos, como los culturales, en los cuales el comer significa la obligación, el deber o participación social o familiar.

En el medio urbano a consecuencia de la gran publicidad, sobre alimentos industrializados, son consumidos en grandes cantidades, ya sean botanas, golosinas, refrescos, dulces, etc.

Esta tendencia resulta en el derroche del presupuesto familiar y en una dieta desbalanceada; hay que tomar en cuenta que los enlatados no representan ninguna ventaja nutritiva para el niño o persona adulta que lo coma; estos alimentos llevan consigo un mínimo de proteínas, vitaminas y minerales, sólo llevan sustancias químicas para conservar el producto, dar color y sabor artificial. Estos alimentos duran empaquetados o enlatados mucho tiempo y difieren en sabor y valor nutricional, al que es consumido al natural.

El alimento, de preferencia debe ser natural y entre más limpio esté, dará una mínima e inevitable proporción de gérmenes que afecten la salud.

El conocimiento e higiene de los alimentos es seria responsabilidad de la madre o persona encargada de prepararlos y aún mayor cuando son los niños los que reciben el alimento. Durante la tercera infancia de 6 a 12 años de vida, correspondiente a niños de instrucción primaria su alimentación es muy importante puesto que necesitan mucha energía para realizar su trabajo escolar, El desayuno es muy importante para que el niño esté muy activo y aproveche la

actividad escolar, el hecho de que un niño se presente a la escuela sin desayunar le causa problemas físicos.

Como en el aprendizaje debe vigilársele su alimentación porque puede tender a alimentarse solamente con productos de la calle, que generalmente están ya contaminados; compran golosinas que venden en la escuela o ya sea fuera de ella, así como refrescos, tanto que, cuando llegan a su casa no tienen apetito para comer siendo de gran perjuicio en su desarrollo ya que necesitan una mayor cantidad de alimentos que el adulto, porque el niño está en una proceso de formación de huesos, dientes, músculos, sangre y otros tejidos.

Esta edad es propicia para lograr un crecimiento óptimo, buen desarrollo físico y mental, mayor capacidad para el trabajo y mejor salud.

Hay que destacar el valor nutritivo de la leche en la alimentación del escolar, ya que constituye un alimento superior a otros, ayuda a un desarrollo armónico, intelectual y físico, mejora la capacidad para el trabajo y aprendizaje.

Millones de niños en el mundo se van consumiendo por una forma de inanición llamada desnutrición de proteínas y calorías, su causa no es el hambre sino la ignorancia y pobreza, ataca cuando se priva al niño de la leche materna, consecuencias de ello son el enflaquecimiento, resequedad del pelo y arrugas en

la piel, ya que los alimentos ricos en proteínas son demasiado caros para familias pobres.

La desnutrición es una de las grandes injusticias sociales que ha representado desde hace mucho tiempo, un desafío para la humanidad, el cual hay que resolver.

La persona bien nutrida es activa , alegre, duerme bien y come con apetito a sus horas, tiene buen aspecto. Para lograr esto es necesario consumir alimentos de:

- a)**Origen animal.**- Carne (res, puerco y pollo), leche y derivados, pescado y mariscos.
- b)**Origen vegetal.**- Frutas frescas, vegetales, cereales, leguminosas y azúcares.
- c)**Minerales.**- Agua natural, mineral, hidróxido de calcio y cloruro de sodio.

De los cuales obtenemos nutrimentos que tienen acción directa sobre funciones de alimentación, digestión y metabolismo.

Debemos tomar en cuenta que todo aprendizaje requiere un esfuerzo mental, es donde el factor de nutrición en el niño le ayuda a estar en un buen estado de salud, físico y mental, teniendo mayor facilidad para poder aprender y tener un buen rendimiento escolar evitando ser susceptible a la irritabilidad, alteración

nerviosa o ser indiferente, para ello hay que dar una buena alimentación, mediante una dieta bien balanceada para obtener un óptimo estado nutricional, para esto la dieta deberá ser:

- **Suficiente en calidad**
- **Completa en alimentos**
- **Equilibrada de nutrimentos**
- **Adecuada a características fisiológicas**
- **Variada en los alimentos diarios**

Atendiendo de manera permanente los aspectos nutriólogicos, sanitarios, económicos, educativos y humanos en beneficio del niño y la sociedad.

CAPÍTULO 3

MARCO REFERENCIAL.

La situación por la que atravieza el país es sumamente delicada, tanto para el ámbito político, económico como el educativo. Sólo basta hacer un recuento de los acontecimientos de estos dos años, comenzando con los asesinatos de destacados políticos como el de Luis Donaldo Colosio, candidato a la Presidencia de la República y el de Francisco Ruiz Massieu, dirigente Nacional del PRI, aunado a esto tenemos el conflicto armado en Chiapas; el exilio del expresidente de la República Carlos Salinas de Gortari y la aprehensión de su hermano Raúl; esto refleja la gran desestabilización que sufre el país provocando con ello la devaluación del peso frente al dólar.

Ante la crisis económica, el presidente Zedillo lanzó un plan emergente de estabilidad económica en el cual elevó el IVA del 10 al 15 % y la petición de préstamos económicos a otros países para frenar la caída del peso frente al dólar. Otra de las medidas tomadas fue el Nuevo Federalismo en el que se le otorga la responsabilidad a cada Estado de administrar los recursos para elevar la calidad de vida.

En el Estado de Chihuahua en los últimos años se han venido incrementando sus actos de delincuencia y problemas sociales debido a su rápido crecimiento por el alto número de maquilas, obras y negocios de inversión extranjera.

A partir de Diciembre de 1994, esta situación se ha ido agravando a extremos peligrosos, como nos lo muestran los medios de comunicación masiva que a diario dan cuenta de situaciones que tiempo atrás nos hubiera sacudido la conciencia, pero que ahora por ser tan frecuentes ya los estamos viendo como situaciones normales, mostrándonos incluso, indiferentes, muestra es inclusive de como se van perdiendo los valores.

Las cifras tan altas de robos a casas-habitación, de asaltos a mano armada, de robos de automóviles y el alto índice de secuestros y suicidios nos muestran un panorama de un Chihuahua desalentador, pues nos refleja la agobiante crisis que cada uno de los chihuahuenses carga a sus espaldas; como también nos lo muestran los usuarios de la banca, unidos en el llamado Barzón, que tratan de defenderse de los bancos, pues al elevar las tasas de intereses han provocado que la cuenta se multiplique sin que puedan cubrir el monto, por lo que el banco ha comenzado a embargar los bienes, quedando muchas familias en la calle. Si a esto le agregamos el creciente desempleo que por economizar, muchas empresas liquidan a diario trabajadores sin importar los años que tengan laborando.

Otro de los graves problemas que a todos nos afecta es la crisis en el campo que debido a la intensa sequía ha provocado pérdidas millonarias, sin que exista poder humano que resuelva esta situación, pues las presas se encuentran al mínimo de su capacidad, lo que ni siquiera bastará para abastecer a la ciudad de este vital líquido que es el agua.

Si a todo esto le agregamos el conflicto que mantiene el Gobierno Federal con el Estado, pues por un lado la administración reclama el monto de los impuestos que se recaban para aplicarlos en obras de beneficio social y en apoyo a los municipios, pero que por otro lado ha tomado tintes políticos en la lucha por el poder entre el PRI y el PAN.

Aún así la educación seguirá avanzando, sin perder de vista sus objetivos, pues es la base de la transformación, del cambio que podemos realizar al tratar de que cada uno de los mexicanos sea conocedor de la problemática en la que se encuentra el país y de esta manera ser partícipes del cambio.

Por lo que una de las grandes tareas es seguir actualizándonos para poder así atender eficazmente las nuevas exigencias del desarrollo nacional, superando cada vez los retos educativos, pues se ha visto que la educación ha estado en desventaja en el constante cambio de México.

Breve reseña histórica de las políticas educativas en México.

Es importante analizar los elementos que han influido en las políticas educativas que se han llevado a cabo en nuestro país, a través del tiempo, para poder comprender la situación actual.

“En la historia reciente de México la acción educativa ha desempeñado un papel muy importante, ya que los sectores gubernamentales la han hecho corresponder a sus proyectos políticos y sociales mientras los grupos dominantes la han ajustado sus intereses de clase ya sea de una manera abierta u oculta”. (5)

El Estado con el paso del tiempo, ha utilizado la educación como un medio eficaz para lograr sus propósitos y, transmitir conocimientos e ideología que a éste convienen para conservarse en el poder.

La política educativa en México no siempre ha correspondido a lograr el desarrollo social, en su conjunto por ejemplo: en el período postrevolucionario el sistema educativo ha presentado un retraso a los cambios operados en la sociedad o ha sido excesivamente influido por la actitud ideológica y política de la autoridad en turno.

(5) GARCIA Medrano, Renward. Economía Nacional Ensayos: La Educación en México. Antología Política Educativa. pág. 19.

En el período de Alvaro Obregón se establece la Secretaría de Educación Pública y se nombra Secretario de la misma a José Vasconcelos, quien desde que era Rector de la Universidad, se esforzó por combatir el analfabetismo, por la construcción de escuelas públicas, escuelas de artes y oficios, fundación de bibliotecas.

Al asumir Calles el poder, su principal objetivo era el de mejorar las masas campesinas.

Durante el gobierno de Calles, la Escuela Rural Mexicana alcanzó una gran importancia en su desarrollo. Lo que realmente buscaba era mejorar las condiciones de vida de la comunidad rural a través de la educación, lo cual dió como resultado un carácter social de la Escuela Mexicana.

La obra educativa de Cárdenas populariza la enseñanza en todos los niveles desde el elemental hasta el superior, las escuelas rurales y las misiones culturales llegan hasta las comunidades más apartadas y se convierten en impulsoras de diferentes servicios de fomento económico y bienestar social.

Se considera que el programa educativo de Cárdenas es el que más se ha acercado a los postulados de la Revolución Mexicana de 1910 ya que es donde ha existido un cambio verdaderamente social.

Con Jaime Torres Bodet, se reestructuraron los programas encaminados a renovar la escuela primaria, así mismo se fundó el Instituto Federal de Capacitación del Magisterio.

Con Adolfo López Mateos se inicia la educación contemporánea, se instituye el libro de texto gratuito, se reforman los planes y programas de estudio, más que información, se buscaba la formación del educando, también surgió durante su administración el plan de once años.

En la administración de Luis Echeverría Álvarez, siendo Secretario de Educación el Ingeniero Bravo Ahuja se da otra versión más de la reforma educativa, a través de la Ley Federal de Educación, del 14 de diciembre de 1973.

En 1978, siendo titular de la Secretaría de Educación Pública, Fernando Solana se señalan cinco objetivos fundamentales:

- * Asegurar la educación básica a todos.
- * Relacionar la educación terminal de una manera realista y práctica con el sistema de producción de bienes y servicios.
- * Elevar la calidad de la educación.
- * Mejorar la atmósfera cultural general del país.
- * Elevar la eficiencia administrativa y financiera del sistema educativo.

En el sexenio de Miguel de la Madrid se puso en marcha la revolución educativa cuyo objetivo principal era elevar la calidad de la educación sin dejar de responder al incremento de la demanda.

Por último la política educativa implantada por Carlos Salinas de Gortari con el Acuerdo Nacional para la Modernización de la Educación Básica, y que también pretende continuar el actual presidente Ernesto Zedillo Ponce de León.

Dicho acuerdo menciona que el gobierno federal, los gobiernos estatales, el magisterio nacional y la sociedad se proponen transformar el sistema de educación preescolar, primaria y secundaria con el propósito de asegurar que niños y jóvenes tengan una educación que los forme como ciudadanos, que les proporcione conocimiento y capacidad para elevar la productividad nacional, que eleve los niveles de calidad de vida de los educandos y de la sociedad en su conjunto.

Artículo 3º Constitucional.

De acuerdo a los principios que rigen la formación del individuo marcados en el Artículo Tercero Constitucional se pretende transformar el medio en el cual se desenvuelve, con una identidad nacional, de tal manera que además de valorar nuestras tradiciones y costumbres nos permita crecer ante las manifestaciones

culturales de otros grupos para hacer de México un país que participe activamente en los cambios del mundo.

En el Artículo Tercero Constitucional es donde se encuentran las bases legales que sustenta la educación en México. Los planteles tanto del estado como de la federación y particulares que imparten la enseñanza deberán estar sustentadas en las leyes que se establecen en este Artículo.

En base a esto, la educación está orientada a desarrollar armónicamente todas las facultades del ser humano y fomentar en él, el amor a la patria, la conciencia de solidaridad internacional, en la independencia; decidiendo en forma autónoma la dirección de los cambios y estableciendo las condiciones para lograrla, reconociendo las diferencias entre los individuos para que todos reciban las mismas oportunidades y retribuciones equitativas conforme a su desempeño y compromiso.

El Artículo Tercero Constitucional fue recientemente modificado para precisar que la Educación que imparte el estado deberá ser laica y que aquellas agrupaciones religiosas que imparten la enseñanza deberán sujetar y respetar los planes de estudio.

Ley General de Educación.

Para que las disposiciones anteriores se lleven a cabo se hace necesario reglamentarlas por lo que surge la Ley General de Educación, que es “un documento de compromiso con los principios y anhelos educativos que los mexicanos hemos forjado en el curso de nuestra historia ” . (6)

Dicha ley establece que todo individuo tiene derecho a recibir educación que le permita ser factor determinante en la transformación de la sociedad. Para ello deberá cursar la educación primaria y secundaria y estas instituciones estarán obligadas a contribuir al desarrollo integral del individuo, favoreciendo la capacidad de observación, análisis y reflexión crítica de su entorno. Fortalecer el patriotismo, el español como idioma común, la práctica de la democracia, el valor hacia la justicia; así como el respeto y conocimiento de los derechos humanos, entre ellos el derecho a la salud.

Planes y Programas de estudio.

Los planes y programas de estudio han sido laborados por la S.E.P. en uso de las facultades que le confiere la ley. Supuestamente en su diseño han sido tomadas en cuenta las observaciones de maestros, padres de familia,

(6) ZEDILLO Ponce de León, SEP, Artículo Tercero Constitucional y Ley General de Educación. Pag. 10.

especialistas en educación y científicos.

“Se considera que los planes y programas de estudio tienen como objetivo a través de su aplicación mejorar la calidad de la educación, atendiendo a las necesidades básicas de aprendizaje de los niños mexicanos y por lo tanto, también se mejorará el desarrollo del país”. (7)

La educación debe responder, pues, a las necesidades locales y regionales por los que ante las exigencias del modelo de hombre que requiere el país, en 1989 se inicia con el Programa para la Modernización donde se manejan aspectos como la renovación de contenidos y metas de enseñanza, eficientar la formación de los maestros y la articulación de los niveles educativos que conforman la educación básica.

En 1991 el Consejo Nacional Técnico de Educación (CONALTE) creó consenso en torno a la necesidad de fortalecer los conocimientos y habilidades realmente básicas y dió a conocer un documento denominado Nuevo Modelo Educativo del que se obtuvieron criterios relevantes para orientar la reforma.

(7) SEP, Plan y Programas de estudio. Educación Básica Primaria, México, 1993. Pág. 10.

Fue así que en mayo de 1992, al suscribirse el Acuerdo Nacional para la Modernización de la Educación Básica, la Secretaría de Educación Pública inició la última etapa de la transformación de los planes y programas de estudio de la educación básica siguiendo las orientaciones expresadas en el Acuerdo. (9)

Se llevaron a cabo actividades que se orientaron a realizar acciones inmediatas sin que estuviera concluida la propuesta de reforma integral, de esta forma se elaboraron Guías para el Maestro de Enseñanza Primaria y otros materiales complementarios para el lectivo 1992 - 1993 que quedaron integrados en el Plan Emergente de Reformulación de Contenidos y Materiales Educativos que fueron acompañados de una extensa actividad de actualización de los maestros en servicio, destinada a proporcionar una orientación inicial sobre el fortalecimiento de temas básicos; así como elaborar un nuevo currículum para aplicarse en septiembre de 1993, por lo que CONALTE recabó más de diez mil recomendaciones específicas y se sometió a concurso la elaboración de libros de texto gratuito y se editaron los nuevos planes y programas, los nuevos libros de texto gratuitos así como los contenidos de las guías didácticas y materiales auxiliares para los maestros, necesarios para apoyar el nuevo plan en su primera etapa. Por principio de cuentas se establece un calendario anual de doscientos

(9) Ibidem. Pág. 10

días laborables, en los que el plan se aplicó inicialmente en el ciclo escolar 1993 - 1994 en los grados primero, tercero y quinto, entrando en vigor los nuevos programas de Español, Matemáticas, Historia, Geografía, Educación Cívica, Educación Artística y Educación Física, a excepción de Ciencias Naturales por ser una materia con seguimiento, ésta entró en vigor el ciclo 94 - 95, así como la incorporación de Historia, Geografía y Educación Cívica en los grados de cuarto y sexto con el objeto de no ser interrumpida la enseñanza de la Geografía.

La enseñanza de las Ciencias Naturales se integró en los dos primeros grados con nociones sencillas de Historia, Geografía y Educación Cívica. A partir del tercer grado se pretendía darle una mayor atención a los temas relacionados con la preservación de la salud y protección del medio ambiente y recursos naturales, por lo que se organizó en cinco ejes temáticos: los seres vivos, el cuerpo humano y la salud, el ambiente y su protección, materia, energía y cambio, ciencia, tecnología y sociedad.

Pero aún con la reforma dentro de la modernización educativa - la cual da facilidad y libertad al maestro para la impartición de la cátedra - en lo referente a la aplicación de los contenidos de Ciencias Naturales, existe una deficiencia en el aprendizaje ya que el maestro da mayor importancia a otros temas, dejando esta materia como relleno, sin embargo, las Ciencias Naturales deben ser tan prioritarias como el Español o las Matemáticas, sólo basta analizar los contenidos

para darnos cuenta de que los planes de estudio están conformados para que el alumno adquiera los conocimientos sobre el mundo natural y la preservación del medio ambiente y la salud, valiéndose de las otras materias para lograr una educación integral, pero lamentablemente el maestro se limita a fomentar la simple memorización sin que aproveche el entorno para lograr un verdadero aprendizaje.

Específicamente en Salud, se debe enfatizar al niño la importancia de su cuerpo, de que él tiene la responsabilidad de hacer valer su derecho a la salud además de fomentar los hábitos adecuados de alimentación e higiene.

Lo institucional y contextual

Actualmente mi práctica docente se desarrolla en la escuela " Carmen Romano de López Portillo " No. 2042, perteneciente a la Zona Escolar XXXI del sistema estatal, ubicada en la ciudad de Chihuahua, en la Ave. Tecnológico S/N, dentro del sector que ocupa la Ciudad Deportiva, colindando con terrenos del ITCH e instalaciones del DIF estatal.

Su ubicación está al norte de la ciudad en un sector donde prevalecen centros de estudio como la Universidad y el Instituto Tecnológico. Existen también centros recreativos y de diversión como la Ciudad Deportiva y la Ciudad Infantil.

La escuela goza de una construcción bastante favorable, sus patios interiores están totalmente encementados y bien alumbrados; sus salones son amplios y bien iluminados. Además cuenta con aire acondicionado, calefacción, agua potable, sanitarios, canchas deportivas y áreas verdes.

Cuenta además con un salón de computación donde equipado con 20 computadoras. En la dirección se cuenta con todo tipo de material de apoyo como: franelógrafo, mimeógrafo, copiadora, impresora, grabadora, sonido, televisión y video, los cuales están a disposición del maestro y alumnos, siendo de gran utilidad para facilitar así el trabajo docente.

La dirección de este plantel es la autoridad inmediata para el personal que labora en esta escuela, tiene como funciones fundamentales: supervisar la acción educativa, cumplir y hacer cumplir las disposiciones de las autoridades superiores.

La escuela es de organización completa, actualmente cuenta con 18 maestros de grupo, 3 maestros de educación física, dos profesores de educación artística, 3 maestras de inglés, una maestra de computación, una secretaria, la subdirectora, 3 trabajadores manuales y un velador.

La escuela consta de 18 salones, la dirección, tienda escolar, salón de computación equipado con 20 computadoras y 4 impresoras, además de la conserjería y el estacionamiento.

Los salones están distribuidos de la siguiente manera: 3 primeros, 3 segundos, 3 terceros, 3 cuartos, 3 quintos y 3 sextos.

Actualmente se labora en el turno matutino con el horario de 8:30 A.M. a 13:30 P.M.

Mensualmente se realizan juntas de padres de familia por grupos, para informar de los avances de los alumnos e informar de resultado de evaluaciones. Además organiza asambleas generales para informar a cerca del funcionamiento de la escuela.

Existe una sociedad de padres y una de alumnos, que se encargan de programar actividades para el beneficio de la institución.

Las condiciones socioeconómicas y culturales del grupo son las siguientes: El grupo de 4o. Grado cuenta con 35 alumnos, 12 hombres y 23 mujeres .

El estado físico de los niños es bueno, casi no existe problema de agudeza visual y auditiva, tampoco de carácter motor.

Los niños viven en colonias diferentes, como San Felipe, Quintas del Sol, Las Granjas, etc., son pocos los que viven en las colonias del sector.

La mayoría de los alumnos de este grupo pertenecen de clase media a media alta, los padres de familia son profesionistas o empresarios, por lo que se consideran con un nivel socioeconómico y cultural alto. Esto hace que los padres por su acelerado ritmo de trabajo, no convivan regularmente con sus hijos.

Las necesidades de los educandos son en algunos casos de tipo afectivo, ya que trabajan tanto el padre como la madre y los niños pasan la mayor parte del tiempo al cuidado de personas ajenas a la familia, como trabajadoras domesticas, por lo tanto los pequeños pasan la tarde viendo televisión o jugando al nintendo. Cuentan con la presencia de sus padres solo por las noches presentandose por este motivo casos en que los niños se ven afectados en sus relaciones afectivo-sociales.

Estas familias cuentan con servicios médicos como IMSS, ISSSTE, Pensiones Civiles del Estado y particular, esto es muy importante porque la salud es un factor que favorece que el niño se desarrolle en todos los aspectos.

CAPÍTULO 4

ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS

Todo ser humano desde que nace hasta que muere está siempre en contacto con su entorno , pertenece a él, y el ambiente que lo rodea influye en su desarrollo, por lo que es necesario que el ambiente sea propicio, para que el individuo pueda desenvolverse mejor y así participar en la transformación de su medio. Es necesario que el maestro sea creativo y aproveche el entorno del educando para que la realidad se vincule a la teoría pedagógica, es decir, que al niño se le eduque para la vida.

Las estrategias didácticas que a continuación se desarrollarán tienen como objetivo el poder construir un material para el docente con el fin de orientar el trabajo con respecto a la nutrición y que al ser comprendido por el niño pueda ser útil y necesario dentro de su vida diaria.

Se consideró que las estrategias que pueden favorecer el interés del niño sean actividades relacionadas al medio ambiente en que el niño se desenvuelve, a fin de que, no sólo sea un contenido escolar, sino que éstas requieran de la participación activa del alumno.

Para lograr lo anterior, las situaciones de aprendizaje se basan en la teoría constructivista que sostiene que es el mismo niño quien construye su propio conocimiento mediante un proceso y que lo hace suyo en la medida en que lo comprende y lo utiliza en su actuar diario.

Las estrategias se manejarán en equipo y/o en forma individual dentro del grupo, ya que el trabajo en conjunto contribuye a que el alumno interactúe con su maestro y sus compañeros, lo que permite poner sus conocimientos a prueba y contribuir al aprendizaje de los otros, así como ser más cooperativo.

En una estrategia didáctica no puede faltar la evaluación, considerada como un proceso en su conjunto.

ESTRATEGIA NO. 1

UN POSTRE NUTRITIVO.

Objetivo: Propiciar que el alumno conozca que la comida nutritiva también es deliciosa y tome conciencia acerca de las ventajas de este tipo de alimentación.

Desarrollo: Cada alumno traerá una fruta de temporada con lo que se preparará distintos postres con un alto valor nutricional. Por ejemplo se pueden hacer paletas de plátano, licuando leche y plátanos además de un poco de extracto de vainilla, se pone en recipientes pequeños colocándoles un palito, se colocan en el congelador hasta que cuaje.

Otro es partir toda la fruta de temporada para hacer un cóctel y únicamente se le agrega miel de abeja y un poco de granola; este postre además de ser muy rico, aporta al cuerpo energía y vitaminas.

Evaluación: esta actividad se evaluará con la participación de cada uno de los alumnos, tomando en cuenta el empeño, el interés, que el niño puso en el trabajo.

Material: Fruta de temporada, utensilios de cocina y recetas de los niños.

ESTRATEGIA NO. 2

¿ QUÉ DEBO COMER ?

Objetivo: Propiciar que el alumno conozca el valor nutricional de los alimentos que consume y aprenda a combinar los que tienen a su alcance, para obtener un mayor nivel nutritivo.

Desarrollo.- Se les entregará a cada niño una hoja en la que escribirán lo que desayunaron, comieron y cenaron el día anterior, se pegarán en el pizarrón. Después se conformarán en círculo y escogerán una tarjeta con el dibujo de un alimento. Cada uno expondrá el por qué les gusta ese alimento y lo que creen que aporta al organismo. Se les cuestionará la forma de saber que beneficios nos da cada uno.

Se anotarán las sugerencias en el pizarrón y se organizará el trabajo con lo que se puede hacer en ese momento, por ejemplo: ir a la biblioteca a investigar. Se reunirán en equipo según al grupo alimenticio al que pertenezcan. Se analizarán los alimentos que ellos consumen y buscarán adaptarlos de tal manera que consuman diariamente de los tres grupos alimenticios.

Evaluación.- Durante el proceso. El maestro cuestionará a los alumnos; ¿Cuáles son los alimentos que nos dan energía?, ¿Por qué son importantes los alimentos, etc.?

Material.- Tarjetas con dibujos de alimentos. Hojas de máquina.

ESTRATEGIA NO. 3

MOSTRAMOS NUESTRA MERIENDA.

Objetivo.- Descubrir si la alimentación de los niños es balanceada.

Pedir a los niños de tarea lleven al salón una merienda o refrigerio, haciendo hincapié en que será de los alimentos que se consumen regularmente en su casa.

Desarrollo.- Los alumnos elaborarán unos manteles utilizando papel de china y tijeras. Entre todos opinarán cómo hacerlo, doblando y cortando varias veces.

Cada alumno realizará su propio diseño de acuerdo a su creatividad, para después acomodar su mantel en su lugar y ahí depositar su merienda. Por turno cada niño mostrará y enumerará los alimentos que conforman su merienda. El maestro cuestionará al grupo mediante las siguientes preguntas:

¿Qué alimentos hubo más?

¿De cuál hubo menos?

¿Cuáles serán mejor para su salud? ¿Por qué?

Evaluación.- Se desaprobarán los alimentos empaquetados, jugos industrializados, papitas, etc. pidiendo a cada uno de su opinión acerca de estos "alimentos" y digan por qué son buenos o no para su salud.

Cada niño comerá su refrigerio y lo compartirá con sus compañeros de banco o por equipo.

Material.- Una merienda o refrigerio, un pliego de papel de china, unas tijeras.

ESTRATEGIA NO. 4

ELABOREMOS ENSALADAS Y AGUAS FRESCAS.

Objetivos.- Propiciar que construyan el conocimiento de lo que es consumir una dieta balanceada.

Desarrollo.- Un día antes se organiza al grupo en equipos, a cada equipo se le asignan cuatro alimentos.

Ejemplo: un equipo llevará frutas eligiendo las que les gusten más o que sean de temporada.

Otro equipo llevará pan, galletas, mayonesa, crema, miel, etc. otro equipo llevará verduras cocidas o crudas bien lavadas.

Al entrar al salón al día siguiente, cada equipo deposita su tarea en sus mesas. El maestro les dice que hablarán sobre los alimentos que trajeron a la escuela, cuestionándolos mediante las preguntas: ¿Qué son? ¿Para qué sirven? ¿Cómo los empleamos? ¿Si sólo comemos los alimentos de un equipo, qué pasa? ¿Qué podemos hacer? ¿Saben que contienen las frutas, las verduras, las carnes, etc.?

Concluir que mezclando en diferentes ensaladas se obtendrán mayor cantidad de nutrientes y variedad de alimentos.

Mediante las preguntas los niños se acercarán a los conceptos de proteínas, carbohidratos, vitaminas y minerales.

Enseguida pasan por equipo a lavarse las manos y colocarse sus delantales.

Se organizan para mezclar sus respectivos alimentos y obtener una ensalada o agua de frutas.

Se sirve en platos acompañada de agua de frutas, galletas y se reparte a los niños.

Material.- Frutas de temporada, latas de atún, pollo cocido, carnes frías, verduras, galletas, mayonesa, miel, azúcar, etc.

Vasos, platos y cucharas desechables, cacerolas, delantales, servilletas, jarras, etc.

Evaluación.- Se dibujará un alimento de los que utilizaron que corresponda a cada grupo de nutrientes escribiendo a cada uno las palabras proteínas, carbohidratos, vitaminas y minerales.

ESTRATEGIA NO. 5

¿QUIÉNES TOMARON TODO SU VASO DE LECHE?

Objetivo.- Que los niños lleguen a preferir tomar leche todos los días y a desechar cualquier bebida gaseosa.

Desarrollo.- Para realizar esta actividad, cada niño deberá calcar y recortar el dibujo de una botella de leche en papel o cartulina. Además, uno de los niños recortará el dibujo de una botella de bebida gaseosa.

Cada uno pondrá su nombre en su botella de leche. La bebida gaseosa se marcará solamente bebida gaseosa. (Ver anexo 1)

Esta actividad consiste en colocar en fila todas las botellas de leche y delante de ellas la bebida gaseosa; cada niño que tomó todo su vaso de leche durante su desayuno, tiene derecho de hacer avanzar la bebida gaseosa un lugar empujándola con su propia botella, y así sucesivamente hasta que la bebida gaseosa salga. Esto ocurrirá si todos los niños han tomado su vaso de leche; el niño que no ha tomado su vaso de leche no tiene opción a hacer avanzar la bebida gaseosa, y por lo tanto quedará rezagado y no se podrá echar la bebida gaseosa fuera. La fila de botellas se puede colocar sobre un listón que tienda de dos extremos de la pared. (Ver anexo 1).

Para despertar mayor interés en los niños se podría hacer una competencia dividiendo el grupo en dos bandos; el grupo cuyos alumnos habrán tomados todos su vaso de leche ganará la competencia.

Evaluación .- Durante el proceso. Al concluir registrarán en su cuaderno en una pequeña redacción el por qué es malo consumir alimentos industrializados.

Material.- Papel o cartulina, listón y horquilla o pedazo de alambre.

ESTRATEGIA NO. 6

ESCENIFICACIÓN.

Objetivo.- Revisar un contenido (alimentación adecuada) a través de la escenificación obtenido por el niño y para que desarrolle su autonomía y adquiera autoridad en su persona.

Desarrollo.- Después de haber analizado el tema se forman equipos para que los alumnos lleven a cabo la escenificación. Ellos mismos elegirán el lugar donde representarán su obra.

DRAMATIZACIÓN DEL CUENTO "BLANCA NIEVES"

Personajes	Blanca Nieves: esta parte la puede tomar una profesora o alumna. Enanito 1 Enanito 2
Narrador	Cuando Blanca Nieves se quedó a vivir con los enanitos, ellos estuvieron encantados que ella cuidase de la casa y preparase sus comidas, mientras ellos iban a trabajar en la mina. Pero el comienzo fue algo difícil para Blanca Nieves, pues ellos tenían muy malos hábitos para comer y nunca comían lo que debían. Veremos ahora qué sorpresa encontraron cuando Blanca Nieves decidió cuidar de sus comidas.
Blanca Nieves	Ahora no protesten porque no les he servido lo que comían antes y escúchenme. . .

Enanito 1

Pero, ¿Qué es ésto? No tenemos nuestra sopita, y todos debemos beber un vaso de leche? ¿Qué significa ésto?

. . . Todos Protestan . . .

Blanca Nieves

Lo que sucede es que a ustedes sólo les agrada la leche cuando va incluida en algún postre. Pero ahora se las prepararé con azúcar. Mañana se las daré con harina tostada, pues debe tomar por lo menos unas tres tazas diarias.

Enanito 2

Pero, ¿Por qué tantas veces al día?

Blanca Nieves

Porque los ayudará a crecer y estar sanitos.

Todos los Enanitos.

A crecer? . . . VIVAAAA!!!! . . .

Blanca Nieves

También la carne les ayudará a crecer sanos, por esto, día por medio comerán carne y alternarán los otros días con pescado, que ustedes mismos traen del estero. Ya verán cómo van a caminar y correr con mayores energías. Está bien que coman sopitas algunas veces, pero ustedes creen que ellas son el único alimento que se puede preparar. Como ven, ahora he incluido en la comida un plato grande de verduras crudas y otro de verduras cocidas. Lo que ustedes ignoran es que, desde hoy, todos los días comeremos verduras y frutas, pues esto los mantendrá sanos y fuertes.

Enanito 1

Si como todo lo que tú dices, Blanca Nieves, ¿podré sanar de mis resfríos? Ya sabes que la humedad de la mina me hace mucho mal. (Estornuda)

Blanca Nieves

Tienes razón. La humedad de la mina te hace daño, además que estás débil a fuerza de comer sólo lo que más te gusta, cosa que no siempre contribuye a mantenernos sanos.
¿Sabes que todos los alimentos sirven para algo? Igual que como para construir una casa se necesitan materiales como

madera, piedras, ladrillos, adobes y tejas, así nuestro cuerpo necesita diferentes alimentos. Mira, no tienes fuerzas ni para buscar callampas en el bosque. Pero verás cómo desde ahora, mejorará tu salud.

- Enanito 2** Blanca Nieves, nos darás huevos fritos para el desayuno?
- Blanca Nieves** No sólo se los daré en la mañana, sino que ahora mismo les prepararé ese budín con bastantes huevos.
- Enanito 2** Esto es lo que deberíamos comer siempre. Postres, y nada más que cosas dulces. No debieran existir las otras comidas.
- Blanca Nieves** Verán que dentro de poco les gustarán todas las comidas, y dejarán de comer solo pan y tallarines. Desde mañana podrán probar ricos alimentos que les prepararé y que reemplazarán ventajosamente el pan. Les daré avena con leche, sémola con leche y también tallarines, chuchoca y cereales, para que tengan mucho ánimo para trabajar, cantar y correr.
- Todos los enanitos** ¡Viva Blanca Nieves! Desde hoy seremos tan animosos como ella.

Material.- Es conveniente darle a los niños la libertad de que ellos elaboren su propio vestuario y su escenografía.

ESTRATEGIA NO. 7

JUEGO DE LA PIRINOLA.

Objetivo.- Conocer cómo se agrupan los alimentos según sus nutrimentos.

Desarrollo.- El alumno elaborará una pirinola con material de desecho, ya elaborada ésta se le escribirán las siguientes preguntas: ¿Qué alimentos contienen grasas? ¿Qué alimentos contienen vitaminas? ¿Qué alimentos contienen proteínas? ¿Qué alimentos contienen azúcares?.

Al grupo se le divide en equipos, los niños investigarán con ayuda de los padres, con hermanos, amigos, en libros o diccionarios, cuáles son los alimentos que contienen minerales, proteínas, grasas y azúcares.

Cada equipo lanzará la pirinola y según la pregunta que le toque deberá responder de acuerdo a lo consultado.

Gana el equipo que conteste correctamente más preguntas.

Evaluación.- Se invita a los niños a redactar un breve texto de lo que investigaron.

Material.- Un tubito de cartón (de papel sanitario), marcadores, un palito, hojas y pinturas, si se desea.

Al tubo se le va haciendo la forma tradicional de la pirinola con ayuda del cartón, en la base se hace un orificio en la cual se le pone el palo; posteriormente se pinta. Ya hecha la pirinola se forra con las hojas de papel y se le pone las letras o sentencias que se deseen.

ESTRATEGIA NO. 8

TÍTERES

Objetivo.- Propiciar el interés del alumno para que conozca y recuerde las frutas y verduras de temporada en su localidad.

Desarrollo.- Para alcanzar el objetivo anterior se sugiere que el alumno confeccione títeres usando frutas y verduras de temporada.

El primer paso para hacer una cabeza consiste en abrir un agujero en la fruta o verdura para introducir el dedo que va a accionar el títere; este agujero se puede hacer con cualquier utensilio para deshuesar o con un cuchillo. Luego se dibujan los rasgos de la cara, tratando de dar diferentes expresiones. El cabello puede hacerse con estambre o tiras de papel. Los vestidos son fáciles de cortar y coser, y se hacen con papel. (Ver anexo 2 y 3).

Evaluación.- Durante el proceso. Los alumnos inventarán el guión, después llevarán a cabo la escenificación. Ellos mismos elegirán el lugar donde representarán su obra.

Material.- Frutas y verduras de temporada, papel o tela, tijeras, estambre, pegamento.

ESTRATEGIA NO. 9

BASTA.

Objetivo.- Identificar qué alimentos contiene energía, proteínas, vitaminas y minerales, grasas y azúcares.

Desarrollo.- Los niños se organizarán en equipo, cada equipo tendrá un moderador que dirigirá la actividad.

El moderador pide a sus compañeros que preparen en su hoja de máquina un cuadro como el siguiente:

ALIMENTOS CON:					
ENERGÍA	PROTEÍNAS	VITAMINAS/ MINERALES	GRASAS	AZUCARES	TOTAL DE PUNTOS
avena	acelgas	apio	aguacate	azúcar	

para escoger la primera letra el moderador pide a algún compañero que diga en voz alta y repita el abecedario, sin que lo oigan los demás. Si en ese momento no se acuerda del orden de las letras podrá verlas en el abecedario que se encuentra en el pizarrón; después de un ratito otro niño dice ¡basta! Y el niño que estaba repitiendo en silencio el abecedario dice en que letra iba, si se quedó por

ejemplo: en la c, todos los niños escriben en cada columna el nombre de un alimento que lleve esa letra en donde sea.

El primer niño que termine de escribir todas sus palabras gritará ¡basta! Los demás niños ya no pueden seguir escribiendo,

Cada niño va leyendo las palabras que escribió para saber cuántos puntos gana. Los puntos se cuentan de la siguiente manera:

- Cuando no ponen ninguna palabra o puntos.
- Cuando dos o más niños escriben la misma palabra: 5 puntos.
- Cuando un niño pone una palabra que ningún otro niño puso: 10 puntos.

El juego se repite cuatro veces, gana el que tenga más puntos.

Evaluación.- En este juego se tomará en cuenta el interés y la comprensión o grado de conocimiento que el niño va adquiriendo a través de los ejercicios y trabajos realizados.

Material.- Hoja de máquina, lápiz y un abecedario pegado al frente en el pizarrón.

ESTRATEGIA NO. 10

JUGUEMOS A LA COMIDITA.

Objetivo.- Cómo se organiza una dieta adecuada.

Desarrollo.- El grupo se organiza en equipos, un día antes el maestro los organiza de manera que cada uno de ellos tiene que investigar como combinar los alimentos de los grupos para obtener y poder preparar una comida completa y balanceada.

Cada equipo también tiene que conseguir los ingredientes necesarios para hacer la comida y poder presentarla al grupo.

De esta manera si son por decir 30 niños presentarán seis comidas diferentes, pero todas muy nutritivas y sabrosas, combinando los diferentes alimentos.

La preparación de las comidas se realizará en la casa de uno de los miembros del equipo, ya que en el aula no se cuenta con la suficiente herramienta para realizarla, es decir cada equipo llevará la comida ya elaborada.

Los equipos explicarán las ventajas de comer alimentos nutritivos y de temporada, es decir, alimentos que se producen en la región.

Después los niños podrán comer dichos alimentos.

Evaluación.- El maestro podrá darse cuenta si el niño ha entendido como se combinan los alimentos de los grupos, según la combinación que hizo al realizar la comida.

Material.- Diferentes alimentos que los niños llevarán al salón para realizar una comida completa con los alimentos de los diferentes grupo.

ESTRATEGIA NO. 11

EL TREBOL

Objetivos.- Que el alumno identifique grupos de alimentos y los combine adecuadamente para el diseño de una dieta recomendable.

Desarrollo.- Los niños formarán con pasta de migajón de pan varios alimentos ricos en proteínas, vitaminas y minerales, así como también alimentos que proporcionan energía.

Ya moldeadas las figuras formarán desayunos comidas y cenas combinando los alimentos de los diferentes grupos.

Se realizará una especie de maqueta en forma de trébol, dividido en tres grupos de alimentos. (Ver anexo 4).

Evaluación.- Los niños se autoevaluarán, podrán decir si está bien la combinación que hicieron, o bien, hacer sugerencias al niño que no combinó adecuadamente los alimentos.

Material.- Migajón de pan, pegamento, acuarela, madera en forma de trébol.

NOTA. Para hacer la pasta de migajón se mezcla el migajón con pegamento y un poco de agua hasta formar una pasta manejable.

CONCLUSIONES.

Durante el tiempo que se utilizó al elaborar esta propuesta, se reiteró lo importante que es conocer a fondo el ambiente que rodea la vida del niño y nos convencimos de que muchas veces el alumno no aprende no porque no quiere, sino por la serie de factores que influyen sobre su vida.

Fue así que al interesarnos en el tema de nutrición, nos preocupó enterarnos de la poca atención que algunos niños padecen por parte de sus padres, ya que el trabajo u otras actividades que tienen les impide convivir en familia como se quisiera.

Las estrategias que se presentan favorecieron el interés del niño para que cuide su bienestar y el de su familia.

Los alumnos compararon lo que comían con lo que se debe comer realmente, además el saber combinar ciertos alimentos, les puede proporcionar un mayor aporte vitamínico y energía suficiente que les permitirá permanecer con una mente más alerta para realizar las actividades escolares.

Por medio de las actividades motrices y lúdicas los niños mejoraron la comprensión del tema u objeto de estudio.

Es de vital importancia que el alumno conozca la manera de adquirir el hábito de una alimentación balanceada, considerando las necesidades de cada persona y cuidando la preparación de la misma para evitar riesgos y enfermedades.

BIBLIOGRAFÍA

ANDERSON, Dible. Nutrición y alimentos. Ed. Bellaterra, S.A. 1a. Edición. España, 1979.

BEHAR, Icaza.. Nutrición. Ed. Interamericana. 1a. Edición. México, 1972.

GARCÍA Medrano, Renward. Economía Nacional Ensayos : La Educación en México.

HIGASHIDA, Hirose Bertha Yosiko. Ciencias de la Salud. Ed. Mc. Graw-Hill, México, 1986.

IMSS. La nutrición y la Salud. México, 1987.

NOT, Luis, Pedagogías del Conocimiento. México. De. Fondo de Cultura Económica (1987).

PIAGET Jean, Psicología del niño. Madrid, 1981.

REYNOSO, Emma, Ciencias Naturales, 1 Nivel de Secundaria. México, 1980.

SEP, Artículo 3ro. Constitucional y Ley General de Educación, México, 1993.

SEP, Ciencias Naturales, Educación Primaria, México. Editorial Offser, 1994.

SEP, Educación para la Salud, México, 1982.

SEP, Planes y Programas de Estudio Básico Primaria, México, 1993.

UPN, Antología, Desarrollo de Niño y Aprendizaje Escolar. , México, 1986.

- Antología. El Método Experimental en la Enseñanza de las Ciencias Naturales.

México 1988.

- Antología. Los Sujetos en el proceso de la Enseñanza Aprendizaje de los Social. México 1988

- Antología. Paquete del autor Jean Piaget. México. 1981

- Antología. Teorías del Aprendizaje. México. 1986

- Antología. Política Educativa en México. México. 1982.

ZEDILLO, Ponce de León, S.E.P. Artículo 3o. Constitucional. Ley Federal de Educación.