



Gobierno del Estado de Yucatán
Secretaría de Educación Pública
Universidad Pedagógica Nacional
Unidad 31-A Mérida, Yucatán



✓
"ALTERNATIVA EDUCATIVA PARA UNA MEJOR
NUTRICION EN LOS NIÑOS DE SEGUNDO GRADO."



Alia Berenice Castro Metri

Propuesta Pedagógica Presentada para Obtener el Título de:
LICENCIADO EN EDUCACION PRIMARIA

MÉRIDA, YUCATÁN; MÉXICO
1997

505
1997

MMA 19105198
8615061

DICTAMEN DEL TRABAJO PARA TITULACION

Mérida, Yuc., 31 de enero de 1997.

C. PROFR. (A) ALIA BERENICE CASTRO METRI.
PRESENTE.

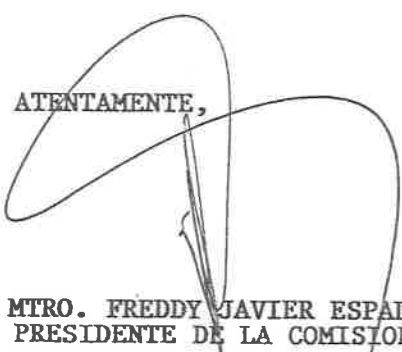
En mi calidad de Presidente de la Comisión de Titulación de esta
Unidad y como resultado del análisis a su trabajo intitulado:

"ALTERNATIVA EDUCATIVA PARA UNA MEJOR NUTRICION EN
LOS NIÑOS DE SEGUNDO GRADO".

Opción PROPUESTA PEDAGOGICA a propuesta del C. Profr. (a)
Ligia María Espadas Sosa Secretario (a) de esta Comi—
sión, manifiesto a usted que reúne los requisitos académicos es-
tablecidos al respecto por la Institución.

Por lo anterior, se Dictamina favorablemente su trabajo y se le-
autoriza a presentar su Examen Profesional.

ATENTAMENTE,


MTRO. FREDDY JAVIER ESPADAS SOSA.
PRESIDENTE DE LA COMISION DE TITULACION.



GOBIERNO DEL ESTADO
SECRETARIA DE EDUCACION
UNIVERSIDAD PEDAGOGICA
NACIONAL
UNIDAD 31-A
MERIDA

FJES/LMES/mide*

INDICE

	Pág.
INTRODUCCION	1
CAPITULO I	
LA INADECUADA ALIMENTACION EN LOS ESCOLARES Y SU INCIDENCIA EN EL PROCESO ENSEÑANZA APRENDIZAJE	
A. La desnutrición en el grupo de segundo grado	5
B. El por qué de la propuesta	7
C. Contexto de los niños del segundo grado "C"	8
D. La ubicación curricular del contenido de la inadecuada alimentación	10
E. Propósitos de la propuesta	10
F. Dónde radica el origen de la desnutrición	12
CAPITULO II	
LA NECESIDAD DE NUTRICION EN EL SER HUMANO	
A. Lo que origina la inadecuada alimentación	14
B. Problemas que trae consigo la inadecuada alimentación infantil	15
C. Las enfermedades infecciosas	16
D. La función de la nutrición en el organismo	18
E. Las instituciones ante el problema de la inadecuada alimentación	29
F. Influencia de la desnutrición en el proceso enseñanza-aprendizaje	30
CAPITULO III	
CONCEPCION ACERCA DE LA PRÁCTICA DOCENTE	
A. La práctica docente	33
B. El método activo	36
C. La didáctica crítica	37
CAPITULO IV	
ESTRATEGIAS METODOLOGICAS	39
CONCLUSIONES	
BIBLIOGRAFIA	
ANEXOS	

Introducción

INTRODUCCION

La educación es el motor principal del progreso social, económico y cultural de todo individuo y de toda sociedad.

La educación informal que recibe del contexto general en que se desenvuelve, juega un papel principal, que posibilita el éxito de la educación formal, para que a su vez el niño tenga un verdadero desarrollo integral.

La escuela es el órgano encargado, de que el niño logre dicho desarrollo y el docente es el que brinda el ambiente adecuado para que se cumpla éste; pero para alcanzarlo es indispensable que se superen todos los problemas existentes en el aula y así mismo los del contexto familiar que interactúan en el proceso educativo; para obtener éxito. La alimentación inadecuada que presentan los alumnos de un aula es un problema que enfrenta la docencia desde hace mucho tiempo.

Muchas veces los maestros no logran entender el por qué de la dificultad del niño para adquirir el aprendizaje de determinado contenido. En lo que respecta a los temas que se manejan en Ciencias Naturales, éstos no son trabajados adecuadamente con los alumnos; por ejemplo, el contenido sobre los alimentos y lo que éstos le proporcionan a su organismo para mantenerlo sano, muy raras veces los abordamos como docentes pues prefieren los maestros adentrarse más en los contenidos de Español y Matemáticas por considerar son los que el niño necesita adquirir por ser instrumentales para su desenvolvimiento en la vida cotidiana; ello motiva que se

dejen de trabajar otros vinculados con las demás asignaturas que también son muy importantes como los otros, pues se busca que el niño tenga un desarrollo integral.

El presente trabajo otorga información que trata de satisfacer las necesidades e inquietudes del docente acerca del problema.

Aquí se mencionan algunas experiencias vividas en el aula, en relación a la inadecuada alimentación que presentan los educandos del segundo grado de primaria, para tratar de disminuir esta problemática que afecta el proceso de aprendizaje del educando.

Para la presentación el contenido se dividió en cuatro capítulos que son los siguientes:

El primero referente a la desnutrición escolar y su incidencia en el proceso enseñanza-aprendizaje, en el cual se da a conocer la problemática a que se enfrenta el grupo de segundo grado, las características de la comunidad en que se labora y los propósitos de la propuesta. Así mismo, en este apartado se señala la importancia de analizar a fondo el fenómeno de la inadecuada alimentación, las razones de haber elaborado este trabajo y las metas propuestas a lograr al término de su aplicación.

Se utilizó el segundo capítulo para dar a conocer las posibles causas que originan la desnutrición, así como los problemas que ocasionan las enfermedades que de ellas se derivan, la función que tienen los minerales en el organismo del individuo y también da un panorama del ámbito social y familiar del niño, de la escuela "Manuel Alcalá y Alcalá ", y en particular del segundo grado, que tanto afecta el proceso educativo.

En el penúltimo capítulo se señalan a las gentes inmersas en la problemática educativa, lo que es y debe ser la práctica docente, así como los factores que influyen negativamente en el proceso enseñanza-aprendizaje.

Cierra el trabajo el apartado cuatro, en el cual se dan a conocer las estrategias metodológicas que se utilizaron en la propuesta desde su planificación, hasta la aplicación con su respectivo análisis acerca de los resultados obtenidos con esta experiencia, lo cual me sirvió de mucho para obtener conclusiones. Se espera que este trabajo sea de utilidad en un futuro no lejano, a todos los que deseamos de corazón elevar la calidad de la educación que se imparte en las aulas mexicanas.

Capítulo 1

I. LA INADECUADA ALIMENTACION EN LOS ESCOLARES Y SU INCIDENCIA EN EL PROCESO ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

El hombre a lo largo de su vida va recibiendo una educación que lo ayuda a salir adelante en el ámbito social, cultural y económico.

Todos los individuos tienen la posibilidad de tener algún tipo de educación, ya sea formal, informal o también puede que tenga ambas. "El reconocimiento de las prácticas educativas no solo se atribuye a las escuelas sino también a muchas agencias".(1) Entre éstas están la familia, iglesia, etc.

A pesar de que la educación formal es catalogada como gratuita y obligatoria muchos individuos no la poseen por el carácter selectivo de la educación.

Algunos niños sólo tienen la ilusión de asistir a una institución educativa, ya que están totalmente marginados por su situación económica y social. Otros que sí tienen la oportunidad de acudir a la escuela, no logran concluir su educación primaria por causas que quizá el docente no llegue a comprender, pues es incapaz de advertir el motivo de su origen; por eso ve al alumno como el único culpable de dicho fracaso, cuando la realidad es que existe una diversidad de factores que influyen para que sea posible o no el aprendizaje.

¹ Buenfil Burgos. "Consideraciones finales sobre educación". En Problemas de educación y sociedad en México. Antología UPN. Pág. 57

Son muchos los elementos que se conjugan para alcanzar el éxito educativo; por eso el maestro debe ser autocrítico, para detectar la problemática que impide el logro de resultados positivos; así como analizar, evaluar y con base en los productos obtenidos, de ésta, buscar soluciones prácticas que ayuden a superar las situaciones que se presentan..

A. La desnutrición en el grupo de segundo grado.

Al realizar el análisis de la labor docente, se advierte una diversidad de factores que obstaculizan la comprensión y adquisición de conocimientos y como consecuencia, impiden el desarrollo integral de los alumnos.

Entre la amplia gama problemática, se seleccionó una como la más relevante en el aula, el problema de la alimentación inadecuada y su repercusión en el proceso de aprendizaje, en los educandos del segundo grado de educación primaria de la autora de esta propuesta.

Este problema no es nuevo. "Frente a esta realidad muchísimos son los que han reaccionado en contra, muy pocos son los que han reflexionado sobre el problema y muchos menos los que han hecho algo".(2) La mayoría de los docentes de la instituciones escolares tienen conocimiento de su existencia e incluso expresan su preocupación y muchos sólo se desesperan ante esta situación y se sienten incompetentes para encontrarles soluciones adecuadas. Por ese motivo existe la preocupación de una servidora por proponer: UNA ALTERNATIVA PARA TRATAR

² Francisco Gutiérrez. "Los medios de la comunicación social fuera de la escuela". En medios para la enseñanza. Antología UPN. 1985. Pág. 93

DE DISMINUIR LA INADECUADA ALIMENTACION EN LOS NIÑOS DEL SEGUNDO GRADO.

En el grupo los niños presentan situaciones que resultan desesperantes, como caritas pálidas, sin suficiente energía para poder prestar atención en clase, muchas veces esto va acompañado de sueño y otros más se desmayan en los homenajes.

Al aplicar una encuesta al niño para conocer el tipo de alimentación que ingieren; los resultados obtenidos en ella fueron los siguientes: desayunan con una taza de café, tostadas, algunos café con pan. Una minoría señaló que desayuna un vaso de leche. La comida fuerte consiste en un plato de frijoles, tomate, huevo y algunos cuantos comen carne una o dos veces por semana. Su cena consiste en café y una pieza de pan o coca cola con galletas.(vid. anexo 1)

"La desnutrición infantil, las enfermedades de los niños y la adquisición de los hábitos nocivos, se deben no sólo a los factores económicos, sino también a la ignorancia de sus criadores"(3).

Ante esto surge la necesidad de abordar esta problemática tanto con los niños como con los padres de familia, pues influye directamente en el bajo aprovechamiento de los alumnos en el proceso enseñanza-aprendizaje.

Toda esta situación se hace palpable durante el transcurso de la clase; en ésta es común observar a niños que demuestran cansancio y desinterés, llegando incluso a dormirse en el salón. Un claro ejemplo de esta realidad es la niña Angela; a ésta por más que se le motiva para que esté atendiendo y participe activa y juntamente con

³ Aníbal Ponce. "Educación Capitalista". En Lucha de Clases. 1968. Pág. 54

sus compañeros; no se le despierta su interés más que momentáneamente, pues luego recae en la situación anterior.

Otro ejemplo se demuestra en los niños Carlitos y Lízbeth, que atentos al desarrollo de la clase, no participan en la misma, ya que adoptan una actitud pasiva por no tener el ánimo necesario; al realizar los ejercicios correspondientes al objetivo de la sesión, no pueden efectuarlos adecuadamente; aún con ayuda no superan esta deficiencia, motivo por el cual se puede pensar que su capacidad de intelecto es afectada por su inadecuada alimentación.

Otros, desde el momento de su llegada al salón de clases se encuentran bostezando y cuando se les invita a jugar manifiestan que no tienen ganas de participar o simplemente se niegan. También observo que después de haber trabajado con algún tema específico y que ellos hayan realizado los ejercicios respectivos de éste, al día siguiente al volver al mismo tema, su actitud es similar a la que tuvieron cuando no se había tratado el contenido, pues su capacidad retentiva también se ve afectada.

Los dolores de cabeza son frecuentes en ellos al igual que los permisos para ir al baño, debido al dolor de estómago, que en este caso es originado por la mala digestión que han tenido debido a la calidad de alimentos que ingirieron.

B. El por qué de la propuesta.

Surge la necesidad de estudiar la problemática sobre la inadecuada alimentación, que influye en la práctica docente, debido a que entorpece el proceso de aprendizaje, pues un ser alimentado inadecuadamente no posee una buena

capacidad para asimilar los conocimientos propuestos, para el logro de su desarrollo integral y armónico.

Dada la importancia que representa el problema de la inadecuada alimentación, en esta propuesta pedagógica el interés se remite principalmente a que el niño conozca los alimentos que consume y lo que estos le pueden proporcionar para su adecuado desarrollo debido a que "el maestro constructivista debe tener un sólido conocimiento del desarrollo mental y biológico de sus educandos para poder entender los procedimientos espontáneos de los niños".(4)

Otro motivo que orilló el estudio de dicha problemática es la orientación que necesitan los padres de familia, para que aprendan a seleccionar los alimentos que consumen y así mismo sean variados; ricos en proteínas, vitaminas y minerales; en menor proporción de glúcidos y lípidos para que al proporcionárselos a sus hijos puedan tener una buena nutrición.

C. Contexto de los niños del segundo grado "C".

La escuela "Manuel Alcalá y Alcalá" se ubica en la comunidad de Tizimín situada al noreste del Estado de Yucatán, la cual es catalogada como urbana, pues tiene 34,200 habitantes.

Entre los medios de comunicación con que se cuenta en la localidad están la radio, televisión, teléfono, fax, celular, telégrafos, correos.

⁴ Jean Piaget. "La integración Educativa de la Teoría de Piaget". En Teorías del aprendizaje. Antología UPN1987. Pág. 403

Los medios de transporte más usuales son las bicicletas, motos, automóviles, ferrocarril, camiones de autotransporte y también algunos destinados al traslado de animales.

Cuenta con servicios de agua potable, luz eléctrica y pavimentación en la mayoría de sus calles.

Las instituciones de salud que existen en ésta son: el I.M.S.S., el Centro de Salud, el I.S.S.S.T.E., instituciones particulares como el hospital San Carlos, la clínica de Jesús y otras.

Las actividades que constituyen la solidez económica de esta población son: la agricultura y la ganadería, ya que sus tierras son ricas en minerales, lo cual favorece al crecimiento de los árboles frutales y pastos, estos últimos son el primer eslabón de la cadena alimenticia de las distintas clases de ganado equino, porcino, bovino y aves de corral que predominan en ésta.

La clave de la mencionada escuela es: 31EPRO168V; labora en turno matutino. Está ubicada en el primer cuadro de la ciudad y es considerada de organización completa pues cuenta con 21 maestros, una directora efectiva y tres oficiales de servicio.

El grupo con el que se labora es el segundo grado grupo "C" y cuenta con 39 alumnos siendo 20 del sexo masculino y 19 del sexo femenino.

Las familias que acuden a inscribir a sus niños en ella son generalmente de escasos recursos económicos, pues son empleados de los dueños de ranchos; es decir son vaqueros o agricultores y están atendidos a un salario mínimo, aunado a esto

cuentan con un número elevado de niños; de ahí la necesidad de analizar este objeto de estudio en el contexto familiar y escolar a nivel aúlico.

D. La ubicación curricular del contenido de la inadecuada alimentación.

El problema de inadecuada alimentación de análisis se considera que corresponde al campo de Ciencias Naturales. Para abordarlo se consideran los siguientes contenidos del programa de segundo grado edición 1993:

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

Teniendo presente que la inadecuada alimentación afecta los procesos biológicos, del ser humano, porque un niño mal alimentado no podrá tener un crecimiento óptimo; se consideraron también los procesos psicológicos y pedagógicos relacionados con el educando, pues debido a la carencia de nutrimentos en su organismo, el niño muestra desinterés y apatía, al participar en la clase.

E. Propósitos de la propuesta.

La problemática planteada sobre la inadecuada alimentación es importante abordarla pues repercute en el desarrollo físico y psicológico de los niños de segundo grado de la escuela primaria "Manuel Alcalá y Alcalá" y lo anterior se manifiesta durante el proceso de aprendizaje del educando, debido a que éste no logra la apropiación de los conocimientos de manera eficaz.

Es fundamental considerar el estudio y la creación de alternativas para disminuir el problema planteado pues para llevar a cabo una práctica docente óptima, es necesario contar con los elementos adecuados para cumplir con ella.

El programa vigente de las Ciencias Naturales tiene como propósito central en el segundo grado de primaria 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”. (5)

Con la presente propuesta pretendo promover la importancia que tiene la nutrición, para que el niño de la escuela primaria pueda obtener buenos resultados en el proceso de aprendizaje.

Presentar algunas estrategias que motiven cambios de conducta en la elección de productos alimenticios, no solo por parte del educando sino también de los padres de familia, con la finalidad de contribuir a que mejoren su nutrición.

Implementar el huerto escolar para que los educandos y sus padres obtengan beneficios económicos y nutritivos y de esta manera se les facilita adquirir los alimentos que deben incluir en su dieta diaria.

⁵ Secretaría de Educación Pública. “Enfoque de Ciencias Naturales”. Planes y programas de estudio 1993. p. 73

F. ¿Dónde radica el origen de la desnutrición?

“La formulación del problema como una pregunta que requiere de respuestas, puede ayudar en la orientación y precisión de expectativas, del conocimiento y de las formas de trabajo para elaborar la propuesta pedagógica”. (6)

Debido a la influencia negativa de la inadecuada alimentación para el proceso enseñanza-aprendizaje, surgieron en mí, una serie de interrogantes que se presentan a continuación esperando que mediante su análisis permitan tener una visión más clara del problema que se planteó

- ¿Cumple la escuela con la función de educar para tener una buena alimentación y salud en general?
- ¿Serán los padres de familia los culpables de dicha problemática?
- ¿Influirá de alguna manera la educación informal que recibe el pequeño para incrementar la desnutrición?
- ¿Cómo influyen los medios de comunicación en la inadecuada alimentación y qué postura se debe adoptar al respecto?
- ¿En qué medida la comunidad contribuye a incrementar esta problemática y qué hacer al respecto.?
- ¿Cuáles son las alternativas idóneas para superar el problema de inadecuada alimentación en el proceso enseñanza-aprendizaje?

Esto debido a que en su mayoría son gentes que desconocen el valor nutricional de los alimentos.

⁶ Martha Tlaseca Ponce. “Una definición de la propuesta del área terminal. Antología. Una propuesta pedagógica para la enseñanza de las ciencias naturales. UPN 1988. p. 5

Se considera como preocupación el que los maestros de otras escuelas también enfrentan este problema con sus alumnos. Debido a ello, se procuró la elaboración de la siguiente propuesta pedagógica, encaminada hasta donde sea posible, para brindarles a los educadores una orientación teórica sobre las causas y efectos que trae consigo la desnutrición de los niños que asisten a la escuela mal alimentados y con deficiencias en su desarrollo físico, y algunas estrategias didácticas que pueden orientar una práctica educativa para aminorar esete problema.

Capítulo III

II. LA NECESIDAD DE NUTRICION EN EL SER HUMANO.

A. Lo que origina la inadecuada alimentación.

La inadecuada alimentación es un desorden muy grave de la nutrición; en la que la desasimilación es mayor que la asimilación.

Por lo tanto se considera que la inadecuada alimentación es producida debido a la carencia de ingestión al organismo de sustancias nutritivas.

La desnutrición se produce porque "se consumen menos alimentos de los necesarios para la actividad física y mental."⁽⁷⁾

Este problema ha existido desde la antigüedad ya que "el hombre primitivo se limitaba a recolectar lo que su ambiente le ofrecía" (8); sin tener en cuenta el valor nutricional de los alimentos, pues lo desconocía.

Hoy en día se acentúa más dicho problema, pues la alimentación está unida también a factores socioeconómicos. En los países poco desarrollados como el nuestro existe una economía de ciclo cerrado, en la que el hombre consume lo que produce localmente, esto tiene consecuencias sumamente graves de una nutrición unilateral como: arroz en Asia y maíz en América.

Esta alimentación no aporta la suficiente cantidad de proteínas, que siempre son más caras. Por desgracia si bien es cierto, que la mitad de la población del mundo

⁷ María Sánchez M. Biología 2. Editorial Lumusa, México, 1994. Pag. 99

⁸ W.M. Jackson. El nuevo tesoro de la juventud. Editorial. Richard, Panamá, 1976. Pág. 61

soporta dietas carenciales, también lo es la otra mitad, la que tiene los recursos adecuados, carece de educación sanitaria y come lo que la moda o las circunstancias le obligan de una manera rutinaria: "exceso de grasas, dietas prácticamente unilaterales, poca armonía en la proporción de los alimentos entre sí". (9)

El hombre no necesita elementos nutritivos aislados sino alimentos en el sentido más amplio de la palabra, es decir, compuestos orgánicos del reino animal o vegetal que todavía conserven su primitiva estructura orgánica; cuanto más naturales sean estas estructuras biológicas y por lo tanto mientras más inalterables sean sus propiedades y armazones constitucionales más valor tendrá su alimento.

Los alimentos no sólo deben satisfacer en el hombre sus instintos de gusto, vista y olfato; sino también las necesidades de cantidad y calidad de nutrimento que su organismo requiere para realizar sus funciones.

B. Problemas que trae consigo la inadecuada alimentación infantil.

Existen varios problemas relacionados con la inadecuada alimentación, los cuales se manifiestan a través de las siguientes reacciones: agrava las enfermedades sobre todo las infecciosas, afecta el crecimiento, retrasa el desarrollo físico y la capacidad intelectual de los niños, incluso altera el funcionamiento del organismo. "Se ha comprobado que una persona que no ha comido, es más irritable, pues su nivel de azúcar baja" (10)

⁹ Enciclopedia Médica. El gran libro de la salud. Editorial Selecciones del Readers Digests. México 1971. Pág. 849

¹⁰ Amparo Araceli González Izquierdo. Biología Segundo curso. México 1993. Pág. 154

En un estudio realizado por el médico estadounidense James A. Harryl, en pacientes que se quejaban de mareos, náuseas y nerviosismo, demostró que todos los síntomas disminuyeron en poco tiempo, cuando se mejoró la dieta que consumían y se les aumentó la cantidad de proteínas.

La salud mental depende en gran medida de una alimentación adecuada; algunos casos de enfermedades mentales se han tratado exitosamente con médicos dietéticos.

Existen varios reportes médicos que informan que la fatiga y la depresión son resultado de las deficiencias alimentarias, es decir, cuando la nutrición es muy baja.

Un estudio realizado por la doctora estadounidense Annette Washburne, demostró que pacientes con depresión mental, mejoran rápidamente al proporcionarles dosis considerables de vitaminas del complejo B.

C. Las enfermedades infecciosas.

Las enfermedades infecciosas son causada por microorganismos patógenos como las bacterias y los virus. "Su contagio se realiza a través de una puerta de entrada al organismo que puede ser por vía respiratoria, por vía gastrointestinal o por contacto". (11)

Las más comunes que afectan a los niños del segundo grado son: la gripe causada por el Myxovirus influenzae, la bronquitis causada por una bacteria de tipo estreptococo; la amibiasis causadas por el protozooario entamoeba hystolytica.

¹¹ Enciclopedia Médica, Op. Cit. Pág. 492

Estos agentes patógenos con facilidad invaden el organismo de los niños, pues a causa de la inadecuada alimentación su organismo no genera el número necesario de anticuerpos para contrarrestar su efecto nocivo, por lo cual se manifiesta en ellos la enfermedad y es común observarlos la mayor parte del tiempo con moco, tosiendo, algunas veces con calentura, dolor de cabeza, dolor de barriga, pidiendo constantemente permisos para ir al baño a evacuar.

Es recomendable que después de una infección se le proporcione al niño una dieta bien balanceada, para que su organismo se restablezca, pero en el medio en el cual se desenvuelven no se les otorga, lo cual hace que su organismo se debilite aún más y éste cuente con menos energía para trabajar durante las clases.

"Las Ciencias Naturales afirman categóricamente que la causa de la vida y el desarrollo del organismo, reside en el intercambio de sustancias que se realiza constantemente, entre un organismo y el medio" (12). Pero si un niño se encuentra en un medio en el cual no puede efectuar de manera adecuada el intercambio de sustancias alimenticias, es bien sabido que cae en un problema de inadecuada alimentación, el cual afecta el desarrollo físico de éste; pues no se da en condiciones adecuadas el proceso del metabolismo, como es el anabolismo "durante el cual se asimilan sustancias con la finalidad de sintetizarlas para transformarlas en materias del protoplasma"(13)

¹² Liublin Skaia. Desarrollo del niño y aprendizaje escolar. Antología UPN, México 1985.

Pág. 41

¹³ Diccionario Pequeño Larousse Ilustrado. Edición 1987, España. Pág. 65

Para que el metabolismo del organismo se realice en óptimas condiciones y como consecuencia de éste el niño logre un desarrollo físico adecuado a su edad, se recomienda que ingiera alimentos variados. (Vid anexo 3)

D. La función de la nutrición en el organismo.

Para adentrarnos en esta problemática y tratar de superarla, se considera que también es importante conocer en qué consiste la nutrición, que viene siendo el término relacionado con el problema que se trata de combatir y que es el objetivo alcanzar; para tratar de darle solución o cuando menos atenuar las causas de la inadecuada alimentación escolar en los niños del segundo grado a mi cargo.

"La nutrición es el conjunto de fenómenos biológicos, por medio de los cuales los seres vivos asimilan las sustancias alimenticias y nutrientes que necesitan sus tejidos y órganos para conservarse, y así el organismo podrá crecer y llegar al estado adulto" (14)

Los alimentos pueden definirse como "las sustancias llevadas al interior del organismo, utilizadas para proporcionar energía, formación y reparación de los tejidos, así mismo de la regulación de los procesos orgánicos".(15)

Al respecto es de gran importancia, el conocimiento de los alimentos necesarios y su relación con la conservación de la salud, para lograr una nutrición equilibrada.

¹⁴ Amparo Araceli González. Op. Cit. Pag. 150

¹⁵ Claude Villé. Biología. Op. Cit. Pág. 372

Los nutrientes son las sustancias que proporcionan energía y los elementos necesarios para mantener la vida.

Es de gran importancia tener conocimiento de los alimentos básicos para poder lograr una nutrición equilibrada. Por ello trataremos de analizar los elementos complementarios de la materia orgánica.

1. Biomoléculas: En cualquier dieta balanceada se necesita la presencia de biomoléculas; es decir, "de moléculas que forman las células, tejidos y órganos de los seres vivos" (16).

Las principales biomoléculas son: los carbohidratos o azúcares, los lípidos, las proteínas y las vitaminas.

Para una nutrición adecuada debemos de agregar una cantidad considerable de minerales que son los elementos biogénicos como el cobre, potasio, zinc, fósforo y otros más, que siendo elementos químicos, entran a formar parte del cuerpo de los seres vivos.

Para completar la totalidad de la materia orgánica debe existir la presencia de agua, porque durante la acción del ser humano además de consumir energía, pierde una cantidad de líquido que hay que recuperar para el necesario desarrollo de nuestros tejidos.

2. Los carbohidratos o azúcares. Los carbohidratos llamados también azúcares o glúcidos son compuestos ternarios ya que están formados por tres elementos químicos: carbono, hidrógeno y oxígeno. La glucosa es la molécula más común de este grupo y está formada de: C₆, H₁₂, O₆, los compuestos formados por un glúcido

¹⁶ Mercedes Martínez. Et. Al. Maravillas de la biología 2. México 1994. Pág. 14

como la glucosa reciben el nombre de monosacáridos. Los azúcares formados por dos monosacáridos, reciben el nombre de disacáridos y son ejemplo de éstos la sacarosa o azúcar de caña y la lactosa de la leche. La unión de numerosas moléculas de glucosa forman los polisacáridos y los principales son: el almidón, el glucógeno y la celulosa.

La función de los carbohidratos consiste en proporcionar a la célula la energía necesaria para que el cuerpo realice sus funciones vitales.

3. Nutrientes que contienen glúcidos. Entre los alimentos que son ricos en glúcidos se pueden mencionar tubérculos como la papa, jícama, rábano, remolacha, nabo y camote. Frutas como la naranja, mandarina, manzana, guayaba, mango, caña de azúcar, calabaza, zanahoria, chícharos, los ejotes y la miel.

Los azúcares y almidones son como se mencionó antes, la principal fuente de energía del régimen alimenticio humano; sin embargo, no son esenciales, pues el organismo puede obtener energía de una mezcla de proteína y grasas.

Los carbohidratos son los alimentos más baratos considerados económicamente, lo que explica su gran participación en la mayoría de los regímenes alimenticios, sobre todo de la gente más pobre.

4. Los lípidos o grasas. Los lípidos son compuestos ternarios formados de carbono, hidrógeno y oxígeno. Este último se presenta en menor proporción que los glúcidos. Se presentan en forma líquida (aceite) o sólida (grasa). Su función consiste en proporcionar a la célula grandes reservas de energía y también "trabajan como

aislantes térmicos, es decir, evitan la pérdida de calor corporal cuando se depositan debajo de la piel". (17)

Los lípidos abundan en la mantequilla, manteca de cerdo, sebo, margarina de origen vegetal, aceite de oliva, cacahuete, maíz, girasol, cártamo y la soya, así como también se encuentra en el aceite de tiburón y el de bacalao.

"Las grasas se digieren y absorben más lentamente que otros alimentos"(18), lo que explica que no se sienta apetito después de comerlas.

La cantidad que el cuerpo requiere de ácidos grasos es pequeña, aunque su ingestión depende del hábito alimenticio de cada familia o persona. Cabe señalar que su consumo puede traer como consecuencia una enfermedad llamada "arterioesclerosis, la cual es causada por la acumulación de un lípido llamado colesterol, que forma placas en las paredes arteriales" (19), por lo cual es recomendable que su consumo se haga de forma moderada.

5. Las proteínas y los alimentos que las contienen. Las proteínas son compuestos formados por el carbono, hidrógeno, oxígeno y nitrógeno. Se les considera como elementos fundamentales y son las moléculas más abundantes en los seres vivos; "constituyen entre el 10 y el 20 % de los tejidos"(20), además que intervienen en la estructura y función de la célula.

¹⁷ Ma. del Carmen Sánchez Mora y Julieta García Medrano. Biología Segundo curso. México. Pág.127

¹⁸ Claude A. Villé. Op. Cit. Pág. 373

¹⁹ Ma. del Carmen Sánchez Mora. Op. Cit. Pág. 185

²⁰ Amparo Araceli González. Op. Cit. Pág. 127

Las unidades formadoras de proteínas se llaman aminoácidos; existen más de veinte clases en la naturaleza, los cuales al combinarse químicamente, dan lugar a la formación de las proteínas.

En los sistemas vivos existe también otros tipos de proteínas llamadas enzimas y son producidas por los seres vivos, las cuales sirven para acelerar la transformación de sustancias nutritivas complejas en sustancias nutritivas simples que los seres vivos pueden aprovechar fácilmente.

Entre las principales proteínas que constituyen nuestro cuerpo se pueden mencionar la hemoglobina, sustancia roja que se encuentra en los glóbulos rojos y que transportan oxígeno a todo el cuerpo; la albúmina contenida en la clara del huevo; la queratina, proteína fibrosa contenida en el pelo y las uñas y la fibrina, la cual tenemos en la sangre y ayuda a la coagulación de la misma.

Los alimentos de origen animal ricos en proteínas son: la carne de res, pescado, borrego, cabrito y pollo. Derivados de la leche como el queso, requesón y la crema. También el huevo

En los de origen vegetal tenemos a los cereales como el maíz, trigo, avena, centeno y la cebada. Leguminosas como el frijol, las habas, garbanzo y frutos secos como las nueces, almendras y los cacahuates. La soya especialmente, es rica en proteínas.(21)

Desde el punto de vista económico, las proteínas son los alimentos más caros, de modo que en muchos casos se regula su consumo ante la imposibilidad de adquirirlas regularmente por las gentes.

²¹ Martínez Cortés. Op. Cit. Pág. 186

"Como todos los constituyentes proteínicos del cuerpo están sufriendo una constante degradación y sustitución, hay un continuo requerimiento de cierto mínimo de proteínas en la dieta diaria", (22) sobre todo en los niños que están en el período de desarrollo.

6. Las vitaminas y su clasificación. Las vitaminas son compuestos orgánicos que se ingieren directamente de los alimentos, ya que no pueden ser fabricadas por el cuerpo y el organismo las requiere en pequeñas cantidades. Funcionan como catalizadores a los que se les da el nombre de coenzimas, las cuales trabajan como moléculas adaptadoras; es decir, facilitan la unión entre la enzima y el sustrato en la reacción química.

Las vitaminas desempeñan un papel importante en diversos procesos vitales como el metabolismo de grasas, proteínas y carbohidratos, la formación de anticuerpos y el crecimiento.

En una dieta variada y equilibrada sobre todo cuando tiene alimento en estado crudo o natural, todas las vitaminas necesarias para la actividad vital, se encuentran en cantidad suficiente. "Pero durante la elaboración o conservación de los alimentos las cantidades de éstas pueden sufrir importantes mermas."(23)

Las vitaminas se denominan con las letras del alfabeto y las principales son las siguientes:

VITAMINA A.- Importante para el crecimiento y desarrollo normales, la formación de la púrpura visual, la salud de la piel y la resistencia a las infecciones.

²² Claude A. Villé. Op. Cit. Pág. 373

²³ El gran libro de la salud. Op. Cit. Pág. 841

Se encuentra en los aceites de hígado de pescado, hígado, leche entera, yema de huevo, mantequilla, verduras de hoja verde oscuro y amarillo intenso (acelgas, espinacas y apio).

VITAMINA B1 (TIAMINA).- Es esencial para la utilización completa de los carbohidratos. Necesario para mantener el apetito, el crecimiento normal, la buena digestión y la salud de los nervios.

Se encuentra en el pan integral, cacahuates, frijoles, habas, hígado, riñones, yema de huevo, verduras de hojas verdes y ostiones.

VITAMINA B2 (RIBOFLABINA).- Es importante para el crecimiento. Necesaria con la tiamina para la utilización adecuada de los carbohidratos y es esencial para la salud de los tejidos epiteliales.

Se encuentra en la leche, queso, hígado, riñón, yema de huevo, pan integral, verduras de hojas verdes, frijol, habas y garbanzo.

VITAMINA B12 (ACIDO NITRICO).- Necesaria para la vida celular y para la salud del epitelio y el sistema nervioso. Previene la pelagra.

Se encuentra en la leche, hígado, carne de cerdo, pan integral, levadura, verduras de hojas verde oscuro, lentejas y frijoles.

VITAMINA C (ACIDO ASCORBICO).- Necesaria para la formación y conservación de las sustancias que sostienen juntas las células de los huesos, piel y otros tejidos.

Se encuentran en frutas cítricas, tomates, fresas, papas, nabos, brócoli, col, melón y pepinos.

VITAMINA D (CALCIFEROL).- Es antirraquítica, porque ayuda a la absorción adecuada y al aprovechamiento del calcio y el fósforo, necesarios para la formación del hueso normal. Se encuentra en el aceite de hígado de pescado y en la leche.

VITAMINA E.- Importante en el crecimiento y ayuda a evitar la esterilidad.

Se encuentra en el germen de trigo y en la levadura de cerveza.

VITAMINA K.- Es antihemorrágica, porque interviene en el proceso de coagulación sanguínea.

Se encuentra en las espinacas y alfalfa tierna.

"La deficiencia de algunas vitaminas provoca avitaminosis y si ésta se prolonga mucho puede causar graves daños en la salud". (24)

7. Los minerales como complemento de la nutrición. Los minerales son elementos de origen inorgánico, que son útiles para el funcionamiento de las células.

Los minerales más importantes para la vida son: el calcio, fósforo, sodio, cloro, potasio, hierro y yodo.

Los dos primeros son indispensable para el desarrollo de los huesos y los dientes; también para el funcionamiento adecuado de los sistemas nervioso y muscular.

Contienen calcio principalmente el pan blanco, los derivados de la leche como el yoghurt y los quesos, ciertas frutas como el higo y algunas carnes especialmente las de cerdo, cordero y pollo.

²⁴ Martínez Cortés Luján. Op. Cit. Pág 189

El fósforo se encuentra en cereales como la avena, el pan integral y la harina de soya; en los huevos, mariscos y vegetales de hojas verdes, como acelgas y espinacas.

Hay sodio y cloro en la sal común y son necesarios para que los líquidos de nuestro cuerpo estén en la cantidad y concentración apropiadas.

Los alimentos ricos en sodio son la sal de cocina, el arroz, la zanahoria, el higo y las espinacas.

Contienen potasio los frijoles, la soya, el higo, el durazno, la papa, el perejil, el trigo y las carnes de pescado. "El hierro es elemento básico de la sangre que ayuda a transportar el oxígeno a todas las células del cuerpo"(25). Se halla principalmente en el hígado, el pan integral, la avena, el arroz, la ciruela, la almendra, el huevo, la nuez, el perejil, la espinaca, el frijol y la lenteja.

El yodo es indispensable para el buen funcionamiento de la glándula tiroides; su deficiencia causa bocio. La sal que se dice yodatada, lo contiene en cantidades suficientes para el organismo.

D. La cultura y la desnutrición en la clase trabajadora.

"La opresión internacionalizada que niega el desarrollo y ejercicio de la libertad y del ser genuinamente hombre, resulta dramáticamente patente en las situaciones de subdesarrollo social, económico y cultural del proletariado campesino". (26)

²⁵ Martínez Cortés Lujan. Op. Cit. Pág. 188

²⁶ Paulo Freire. Medios de enseñanza. Antología UPN, México. Pág 233

Los padres de los niños con quienes se trabajó la propuesta provienen de un nivel social bajo, puesto que son producto del medio dominado y su conducta sociocultural es prescrita por los dominadores.

Como es bien sabido esta gente vive de la opresión y desigualdad capitalista y esto se manifiesta de inmediato porque su actitud es de conformismo, no saben acercarse críticamente a su realidad ni desean transformarla. "El hombre sigue siendo un espectador que se acomoda a situaciones hechas, no un actor que transforma". (27)

Son gente que aparentemente no tiene aspiraciones de progreso, y esto mismo se hace patente cuando observamos en la escuela que no le ponen interés a la supervisión de las tareas escolares de sus hijos, son apáticos, conformistas, muchos son analfabetas; lo cual dificulta que valoren la labor de la escuela y que pongan empeño para que sus hijos salgan adelante.

En relación al problema de la alimentación de sus hijos son ignorantes del valor nutricional de las sustancias que consumen y les proporcionan a los mismos una dieta poco balanceada y nutritiva, basada en el maíz, frijol y escasas cantidades de otros alimentos, lo cual ocasiona que asistan niños desnutridos al aula escolar.

1. Economía familiar.

"El niño no es humanidad auténtica, es el resultado de múltiples condicionamientos económicos y socioculturales que actúan sobre él desde que nace". (28)

²⁷ Idem. Pág. 232

²⁸ Ibid. Pág. 80

Por esto mismo se nota que es determinante la influencia del factor económico en esta problemática. Al analizar los ingresos económicos de los padres de los alumnos, es notorio que en su mayoría reciben el salario mínimo, pues como no son profesionistas, tienen que emplearse en las actividades propias de la región, como son la ganadería y la agricultura, que los dueños de los ranchos remuneran con muy bajo salario.

La responsabilidad de la economía familiar recae mayormente en el padre, pues la madre debido primeramente a su falta de preparación y después al número elevado que tiene de hijos, solamente tiene tiempo de ocuparse en cumplir con los quehaceres domésticos y se atiene a lo que buenamente le da el esposo. Esto les da como consecuencia poca oportunidad de acceso a la compra de alimentos que requieren sus pequeños para tener una buena nutrición. Por eso en su mayoría estos niños resultan con desventaja desde el punto de vista educacional, llegan con deficiencias en su organismo mal alimentado y ello influye en su involucramiento en todas las actividades del aula.

Debido a este mismo factor se les dificulta contar en el momento oportuno con los materiales didácticos que requieren para el apoyo del proceso enseñanza-aprendizaje.

2. La TV también contribuye a la desnutrición.

Los medios masivos de comunicación tienen una gran influencia en el problema de la desnutrición pues presentan a través de la radio y la televisión, productos de nulo valor nutricional, como muy atractivos por su sabor, color y

aroma, de modo que el consumidor los encuentra agradables, sin saber el daño que en un momento dado presentan estos productos para sus estructuras biológicas.

Por eso mismo es de suma importancia recalcar el objetivo del programa de la SEP relacionado con la veracidad y la falsedad de los anuncios, para que el niño cree conciencia de que no todo lo que se le presenta de manera atractiva, es útil y conveniente para su salud.

Esta misma situación se refleja mediante la presentación publicitaria de productos novedosos, lo cual invita al consumismo haciendo a las personas materialistas.

Lo mismo ocurre con personajes llevados a la pantalla como héroes, mediante caricaturas u otros programas, lo cuales manifiestan conductas agresivas, enajenantes, que traen como consecuencia la formación de mentes deshumanizadas, alienadas, aficionadas al consumismo y a la pérdida de valores culturales, morales y sociales.

E. Las instituciones ante el problema de la inadecuada alimentación.

En la comunidad de Tizimín, las instituciones que ayudan en cierta forma a contrarrestar la problemática de la desnutrición son el DIF y el IMSS. La primera en algunos sectores de la población tiene establecidos desayunadores, en los cuales se les da a los niños leche y fruta a bajo costo y el segundo imparte pláticas para tratar de concientizar a los padres de la importancia de brindarles a sus hijos una alimentación balanceada. Esta labor requiere del apoyo del educador en la escuela de manera constante. Este esfuerzo no ha sido lo suficientemente eficaz para

contrarrestar los diversos problemas ocasionados por la inadecuada alimentación, puesto que existen diversos factores que lo impiden; entre estos el nivel socioeconómico y cultural de las familias.

También la institución escolar contribuye a aumentar el problema de la desnutrición, pues en lugar de vender durante el recreo productos nutritivos, venden alimentos chatarra que únicamente perjudican a los niños, pero económicamente dejan cuantiosas ganancias a la escuela.

F. Influencia de la desnutrición en el proceso enseñanza-aprendizaje.

Mediante un análisis realizado se notó claramente la influencia ejercida por el factor de la alimentación inadecuada en la labor docente, ya que debido a él, los niños en el área de Matemáticas no logran alcanzar los objetivos propuestos como son la adición, la sustracción y la multiplicación, siendo estos conocimientos básicos, pues ellos requieren no sólo de la motivación y las técnicas grupales que se empleen en la labor, sino de una buena disposición mental por parte de ellos, pero está visto que carecen de ésta, por su inadecuada alimentación.

En Español existen objetivos en que es necesario el razonamiento, como son: las lecturas de comprensión, las distintas formas de enunciados, ciertas reglas ortográficas, en las cuales noto problemas para su adquisición pues en el momento de la sesión, los niños aparentemente están participando en la clase, pero al evaluarlos, se observó, que no se alcanzó el objetivo fijado porque los niños asisten con hambre, con sueño, desganados y sin energía para participar en aprendizajes de contenidos

curriculares, pues la atención de los niños es dispersa y la necesidad de alimentarse es más grande que las ganas de aprender.

En cuanto a Ciencias Sociales en que además del razonamiento se necesita analizar a personajes históricos y hechos relevantes en la Historia de nuestro país, se observa dificultad para comprenderlo, pues no tienen retentiva y esto se nota cuando después de haber trabajado en el aula y realizado tareas en sus casas, no pueden responder a una evaluación y si lo hacen los resultados son negativos.

En las Ciencias Naturales, durante la experimentación en la escuela, estos niños permanecen pasivos, no tienen la misma inquietud que sus demás compañeros por realizar el experimento y observar lo que sucede en él, pues carecen de energía suficiente para realizar su trabajo.

En general el desarrollo cognoscitivo de estos educandos es bajo, pues es influido por el problema de la inadecuada alimentación, aunque también influyan otros factores en el aprendizaje de los contenidos escolares; para esta propuesta se consideró relevante educar para tener una mejor alimentación.

La inadecuada alimentación se debe a la pobreza, pero más aún a la ignorancia; en muchas ocasiones existen alimentos propios de cada región y son muy accesibles, pero no se consumen a pesar de ser muy valiosos para la nutrición, especialmente la infantil.

Por esta razón, viendo que la mayoría de los pequeños del salón tienen este problema se pretende tratar de solucionarlo orientando los hábitos alimenticios de éstos y de sus padres; con la finalidad de ver que redunde en beneficio del proceso enseñanza-aprendizaje.

Es muy común observar que a los niños a quienes en sus hogares se les proporciona una nutrición balanceada, tienen mayores oportunidades para alcanzar un nivel de crecimiento y desarrollo acorde a su edad y como consecuencia mayor facilidad y disposición para adquirir conocimientos en las distintas áreas de aprendizaje.

A través de este trabajo también se pretende impartir "una educación capaz de colaborar con el educando y sus padres en la indispensable organización reflexiva de su pensamiento"(29), para que no se dejen absorber por los medios masivos de comunicación que proyectan propaganda de alimentos carentes de nutrientes que únicamente los induce al consumismo y para que a la hora de hacer elección de sustancias alimenticias procuren discernir entre las que le sirven y las que no les nutren nada; es decir, despertar su espíritu crítico con la finalidad de mejorar su alimentación que redundará en su desarrollo integral que es lo que se pretende en el proceso enseñanza-aprendizaje.

²⁹ Paulo Freire. Op. Cit. Pág. 35

Capítulo III

III. CONCEPCION ACERCA DE LA PRACTICA DOCENTE.

A. La Práctica Docente.

La práctica docente "es una actividad institucionalizada que tiene por objeto planificar, conducir, orientar y evaluar el procedimiento de enseñanza-aprendizaje". (30)

Con base en lo anterior, se considera que en la práctica docente se conjugan varios elementos, en los cuales el proceso de planificación congruente con el programa del grado y a los contenidos y propósitos señalados en éste, las necesidades y las características de los alumnos son un factor importante de la docencia, así como la puesta en práctica de métodos y estrategias que ayudarán a que los niños adquieran el conocimiento de manera cada vez más autónoma y participativa..

"La enseñanza y el aprendizaje son dos actividades paralelas, encaminadas al mismo fin: el perfeccionamiento del alumno. En la enseñanza el maestro orienta, encauza la actividad del escolar, por la cual éste logra aprender algo. Con esta concepción, se elimina la vieja idea de que enseñar es transmitir conocimientos" (31)

³⁰ Dora Antinori. Pedagogía: La práctica docente. Antología UPN, México 1987. Pág. 29

³¹ José Manuel Villalpando. Conocimiento del educando. Editorial Porrúa, México 1970. Pág.30

"El aprendizaje consiste en la manera como el alumno responde a la acción del maestro, esto es, cómo asimila a su persona y por propio esfuerzo el caudal de cultura que está al alcance de su grado evolutivo". (32)

Existen dos tipos de aprendizaje: el pasivo y el activo. El aprendizaje pasivo, es aquel en el que el maestro es el encargado de la transmisión de conocimientos, sin propiciar en el alumno su capacidad de análisis, más bien es de tipo memorístico, el alumno permanece pasivo, escuchando la clase que imparte el docente y resolviendo de manera mecánica las actividades que se le encomiendan.

El aprendizaje pasivo se da cuando el maestro por comodidad y además porque piensa que sólo él sabe, se limita a transmitir el conocimiento únicamente de forma verbalista, en este proceso el alumno no tiene la oportunidad de opinar pues interrumpe la clase del maestro; el docente ve en sus niños un recipiente que tiene que llenar de conocimientos; no utiliza los materiales que tiene a su alcance para hacer más dinámica su clase y las tareas que realizan sus alumnos tienen que ser exactas a como él las enseñó. Aquí el maestro enseña y el alumno aprende.

"El aprendizaje activo reconoce una paridad de actividades; el maestro actúa, guiando al alumno; pero éste también actúa, y de manera esforzada y continua movido por un interés y consciente de su propósito". (33)

Como educadores debemos propiciar el aprendizaje activo adecuando las actividades de aprendizaje de acuerdo a los contenidos y a los intereses de nuestros alumnos para tenerlos siempre motivados; tratando de hacer que participen

³² Idem. Pág. 54

³³ Idem. p. 54

activamente de la clase: investigando, opinando, analizando, aplicando los conocimientos adquiridos a su vida diaria y utilizando para ello los materiales que le ofrece su entorno.

Para poder lograr que el niño adquiriera el conocimiento; Piaget considera que interactúan cuatro diferentes factores que son:

La maduración, que consiste en "la aparición de cambios biológicos que se hallan genéticamente programados en la concepción de cada ser humano".(34) Y proporcionan con base en lo biológico, la producción de cambios mentales, de actitudes y destrezas.

La actividad que una persona realiza actuando sobre su entorno, explorando, ensayando, observando altera sus procesos mentales y al actuar sobre su medio aprende de este.

La transmisión social o aprendizaje de otras personas, pues sin ello "los seres humanos tendrían que reinventar todo lo que ya les ofrece la cultura en cuyo seno ha nacido".(35)

El equilibramiento mediante el cual las personas ensayan cotidianamente la adecuación de los procesos mentales.

Al niño no se le puede exigir que adquiriera el conocimiento al momento en el que este presente, sino que antes que nada debe haber adquirido su madurez biológica y mental, así mismo, sabemos que muchas veces la madurez biológica no va acorde a la madurez intelectual y que no debemos presionarlo, sino tratar de

³⁴ Jean Piaget. Teorías del aprendizaje. Antología UPN. México 1977. Pág. 199

³⁵ Idem. Pág. 204

ayudarlo con ejercicios que propicien su maduración; cabe mencionar que la actividad de observación, manipulación de los materiales del entorno ayudan a que el niño se apropie del conocimiento y adquiera aprendizaje; es de gran ayuda que las personas que le rodean en su contexto le guíen y conduzcan para que adquiera una cultura más amplia. Y como último paso para que pueda asimilar un conocimiento, tiene que haber una acomodación de éste en su mente, para que pueda darse el proceso de equilibramiento y así actuar ante alguna situación de manera más segura.

B. El método activo.

Para la puesta en práctica de esta estrategia se proponen: los métodos activos; estos son aquellos que tienen como principios, la acción y la experiencia, son el mayor motor del aprendizaje. Su filosofía es "aprender haciendo".⁽³⁶⁾ Cosa que muchos educadores olvidan y ven a sus niños como seres de adaptación y ajuste; anulando de esta manera "el poder creador de los educandos, minimizándolos, estimulando su ingenuidad y no su criticidad"⁽³⁷⁾; es decir, el educador solamente satisface sus intereses personales por comodidad que en su mayoría depende de su falta de ética y superación profesional.

En algún momento asumí esta postura ante grupos con los que trabajé en años anteriores, pero siento que ha habido un cambio de mentalidad en mí, creado por el análisis realizado en el transcurso de los estudios de la licenciatura y siento la necesidad de propiciar una educación activa con mis alumnos, por eso ya no les

³⁶ Reynaldo Suárez. "Selección de estrategias de Enseñanza Aprendizaje". Métodos para la Enseñanza. Antología UPN1986. Pág. 4

³⁷ Paulo Freire. Idem. Pág. 42

presento soluciones, ni resultados, sino los induzco a analizar los problemas y procedimientos que los encausarán para la adquisición del los conocimiento.

Ahora critico el aprendizaje pasivo pues en él, el conocimiento se le presenta al niño como un hecho obscuro y algo acabado, lo cual equivale a una recepción simple en la mente del alumno, ante lo que el maestro ha explicado.

Al poner en práctica el método activo, actúo como guía orientando a mis niños en la construcción de su propio conocimiento donde trabajan de manera esforzada y continua motivada por un interés y conscientes del objetivo que se quiere alcanzar.

Como docente debemos tratar que durante el transcurso de la clase, se agrupen en equipos, discutan algún tema, elaboren sus conclusiones, recorten, peguen, jueguen, canten, bailen, ilustren su trabajo y algo más, que estén en constante investigación e interacción con el objeto de estudio a través de la observación y manipulación de los materiales didácticos.

C. La didáctica crítica.

“La didáctica crítica es una instancia de reflexión”(38) que nos invita a analizar nuestra práctica docente con la finalidad de darnos cuenta si la estamos llevando de manera adecuada o si estamos cometiendo errores que repercutan en el aprendizaje de los alumnos.

En ésta se manifiesta que el aprendizaje es un proceso didáctico pues el camino que recorre un sujeto al aprender no es lineal, sino que enfrenta

³⁸ Margarita Pansa, et.al. “La instrumentación didáctica en la perspectiva de la Didáctica Crítica.” Planeación, comunicación y evaluación en el proceso enseñanza aprendizaje. Antología . p. 23

interrogantes, análisis, crisis que surgen porque “la apropiación y transformación del objeto de conocimiento está determinada no sólo por la complejidad de éste sino también por las características del sujeto de conocimiento”. (39)

Plantea que el sujeto es un ser humano en el que todo lo que ha vivido repercute en su proceso de aprendizaje. Así mismo señala que los objetivos o propósitos explican la intencionalidad del acto educativo y que los contenidos son el eje central de los planes y programas de estudio. También hace notar que los anteriores reportan someterse a continuas revisiones y actualizaciones.

Todo lo anterior invita a la reflexión de que los docentes debemos tomar en cuenta al planear las estrategias para alcanzar los propósitos fijados, no solamente a los contenidos sino también las características de los sujetos de aprendizaje y sus intereses; diseñar las actividades y no olvidar los momentos de apertura, desarrollo y culminación y que la tarea de evaluación no sólo consiste en dar un valor numérico sino un instrumento que nos permite vigilar y mejorar la práctica docente.

Cabe mencionar que en la elaboración de las estrategias metodológicas de esta propuesta se procuró incluir los enfoques del método activo y de la didáctica crítica.

³⁹ Idem. p. 25

Capítulo 12

IV. ESTRATEGIAS METODOLOGICAS

La estrategia se conceptualiza como el conjunto de procedimientos de que se sirve una ciencia, arte o individuo para la realización de actividades y la consecución de propósitos preestablecidos.

La estrategia metodológica didáctica es el conjunto de acciones que se implementan en el proceso de aprendizaje de los contenidos educativos, las cuales se plantean junto con los propósitos que se persiguen, los métodos a emplear, las actividades, los recursos, la participación adecuada de los sujetos y objetos en el proceso enseñanza-aprendizaje, la evaluación y sus instrumentos y la manera de retroalimentar y reforzar los contenidos.

En el presente capítulo se encuentran plasmadas las estrategias metodológicas que se consideran ayudarán a disminuir el problema de la inadecuada alimentación en los niños de 2º grado de educación primaria.

En su inicio está contemplada la didáctica crítica, que es la que todo maestro debe propiciar con sus educandos para hacer un proceso eficaz; la enseñanza-aprendizaje.

Seguidamente se presentan una serie de actividades encaminadas al logro de los objetivos propuestos tanto con los niños, como con los padres de familia y maestros para tratar de disminuir en lo posible la problemática de la desnutrición.

ACTIVIDAD 1

PROPOSITO.- El alumno clasificará los diferentes tipos de alimentos, de origen animal o vegetal que deben incluir en su dieta diaria.

Sesión 1

ACCIONES

- ✂ Cuestionar al grupo sobre los alimentos que ingirieron antes de ir a la escuela.
- ✂ Preguntar en que lugar creen encontrar todos los ingredientes que necesitó su mamá en su elaboración.
- ✂ Hacer la siguiente pregunta: ¿les gustaría que fuéramos al mercado a observar los alimentos?
- ✂ Llevar al grupo a hacer un recorrido por el mercado de la localidad.
- ✂ Preguntar a los niños si les gustó el paseo y que alimentos observaron en el lugar.
- ✂ Dialogar acerca de cuáles de ellos conocen y de donde se originan

FUNDAMENTACION

Proporcionar materiales, tiempo y espacio físico para que los niños estudien e interactuen con las cosas de su ambiente.

- ✂ Analizar juntamente con la maestra que algunos son de procedencia animal y otros de plantas o de origen vegetal.
- ✂ Preguntarles cuál de esos alimentos son los que ellos consumen.
- ✂ Invitarlos a jugar “el trenecito” con la finalidad de integrarlos en equipos de 5 elementos. (vid. anexo 4)
- ✂ Dibujar por cada miembro del equipo uno o dos alimentos e iluminarlos para luego recortarlos si lo consideran importante.
- ✂ Observar los dibujos que elaboraron sus compañeros y mencionar cuales son de origen animal y cuales son de origen vegetal.
- ✂ Preguntar si se expone al grupo lo que trabajo cada equipo para entender que fue lo que se hizo en cada uno de ellos.
- ✂ Invitar a los equipos a presentar al grupo su trabajo y decir a sus compañeros en que se basaron para hacer dicha clasificación.
- ✂ Escuchar la clasificación de los equipos que exponen sus trabajos sobre la importancia

de la presencia de alimentos de origen animal y vegetal en el organismo.

✂ Busquemos más información para registrarlos en los cuadernos.

✂ Separemos los que son de origen animal y origen vegetal.

✂ Pegar en su cuaderno figuras de alimentos extractados de su libro recortable para hacer con ellos una lista de alimentos de origen animal y otra de origen vegetal.

SESION 2

ACCIONES

✂ Preguntar a los niños si les gustaría ver un video

✂ Observar en grupo una grabación del video del programa World Vision.

✂ Aplicar la técnica de lluvia de ideas para que mencionen las características que presentan los niños de ese programa.

FUNDAMENTACION

Facilitar al niño el acceso a otras fuentes de información lo estimula a desarrollar y ampliar sus ideas.

- ✂ Formar equipos para comentar a que se debe que estos niños estén demasiado flaquitos.
- ✂ Aprovechará la maestra este comentario para llegar al análisis para poder contrarrestar el problema de desnutrición, es necesario incluir en la dieta diaria alimentos tanto de origen animal como vegetal, ricos en nutrientes.
- ✂ Clasificar los alimentos que son ricos en nutrientes o deficientes en la alimentación con ayuda del maestro y las consecuencias de ingerirlos.
- ✂ Elaborar por equipo una maqueta utilizando una pasta moldeable (vid anexo) y en esta determinen dos clasificaciones: alimentos ricos en nutrientes y los que carecen de estos.
- ✂ Analizar, discutir y comentar sus clasificaciones y procurar incluir en este análisis tanto a los alimentos de origen animal como de origen vegetal.
- ✂ Invitar a exponer al grupo sus

conclusiones para que todos juntamente analicen cuales son ricos en nutrientes y cuáles aún siendo de origen animal o vegetal, son alimentos carentes de ellos.

- ✂ Sugerir que ilustren en su libreta cinco alimentos de origen animal y cinco de origen vegetal que deban incluir en su dieta diaria, para estar bien alimentados.
- ✂ Con ayuda del maestro revisen y corrijan sus trabajos.

Evaluación: La actividad uno resultó muy satisfactoria tanto para los niños como para mí pues desde su inicio ellos mostraron gran interés por la visita al mercado, estuvieron muy atentos en su recorrido por éste y por los puestos que pasaban iban mencionando los alimentos que en ellos se expedían, al llegar al salón, la actividad anterior propició que ellos dialogaran sobre los alimentos que pudieron observar y cuando hicimos el análisis que unos son de origen animal y otros de origen vegetal, pude observar prontamente que adquirieron este contenido. Mencionaron cuáles de ellos consumen y la frecuencia con que lo hacen.

Cuando se dieron a la tarea de clasificar las ilustraciones que elaboraron por equipo de los diferentes tipos de alimento de origen vegetal o animal; a las frutas, los cereales y a los tubérculos los ubicaron en origen vegetal; al igual que a las carnes, al huevo, a la leche las clasificaron correctamente en alimentos de origen animal.

Pero algunos presentaron cierta dificultad en esta clasificación cuando observaron alimentos ya procesados como el pan, la mantequilla y el queso, en un principio estaban desubicados, pero después de cuestionarlos sobre los ingredientes que llevan éstos, pudieron clasificarlos en el grupo respectivo.

Participaron con mucho interés tanto en el trabajo por equipo como en el individual; recortando, pegando e ilustrando.

En la siguiente sesión de esta actividad pude observar que les impactaron las imágenes de los niños desnutridos que aparecieron en el video, lo cual sirvió para que analizaran en sus respectivos equipos los motivos de ese estado físico comentaron que estos niños de seguro no ingerían alimentos y ellos iban a procurar comer alimentos variados de origen animal y vegetal para que no les sucediera lo mismo que a los niños que observaron en el video.

ACTIVIDAD II

PROPOSITO.- El educando reconocerá la importancia de algunos alimentos y asimismo el efecto nocivo que producen en su organismo los considerados alimentos chatarra.

SESION 1

ACCIONES

☺ Cuestionar si les gustaría jugar en ese momento a la tiendita.

FUNDAMENTACION

La expresión artística como el canto y las actividades lúdicas

(juego), son magníficos auxiliares, pues permiten motivar el interés del niño hacia la adquisición de nuevos conocimientos.

- ☺ Improvisar una tiendita utilizando variados alimentos.
- ☺ Pedir que pasen a comprar lo que prefieran.
- ☺ Comentar en equipos si lo que compró cada integrante le sirve de alimento a su organismo ó no.
- ☺ Coordinar las actividades sobre los alimentos nutritivos que son los que los ayudan a crecer sanos y fuertes y los alimentos que se consideran chatarra que no le otorgan al organismo ningún valor nutricional.
- ☺ Inventar un cuento por equipo; de un niño que comía alimentos nutritivos y de otro que le gustaba comer siempre alimentos chatarra; representarlo y escenificarlo ante el grupo.
- ☺ Sugerir que recorten alimentos

nutritivos y chatarra y los clasifiquen en dos columnas.

- ☺ Invitar a otros maestros a que en la cooperativa sólo se vendan alimentos nutritivos a los alumnos.

Evaluación : La puesta en práctica de la actividad dos en su primera sesión fue muy divertida en su inicio pues los niños participaron con entusiasmo al ir a comprar a la tiendita alimentos de su agrado.

El comentario por equipos si lo que había comprado cada uno era nutritivo para su organismo, sirvió de marco para que la maestra pudiera analizar juntamente con ellos que algunos como las galletas, las sabritas, dulces, chocolates y otros sólo tienen un sabor agradable pero que en su elaboración no se usaron elementos ricos en nutrientes y que no le aportan ningún beneficio a su organismo. Después al sugerirles que inventaran y escenificaran un cuento de un niño desnutrido y otro nutrido, todos los integrantes participaron activamente y pude observar que al realizar su ejercicio para clasificar de manera individual a los alimentos nutritivos y a los chatarra, lo hicieron correctamente.

Cabe señalar que después de haber trabajado esta actividad he podido observar que la mayoría de mis alumnos a la hora del recreo llevan una fruta de la época para ingerir a la hora del descanso y que se inclinan menos por el consumo de golosinas.

ACTIVIDAD III

PROPOSITO.- El niño reconocerá el efecto negativo de los medios masivos de comunicación, en la presentación de algunos alimentos.

ACCIONES

- Preguntar a los niños a qué medios de comunicación tienen acceso (radio, T.V., periódicos, revistas, etc.).
- Recortar por equipo algún anuncio publicitario en revistas, periódicos o libros.
- Analizar entre toda la información e ir señalando si es verdad o mentira lo que dice cada propaganda y señalar a que se debe esta presentación.
- Hacer notar por el maestro que tienen más propaganda por la radio, t.v., revistas, periódicos y carteles los alimentos chatarra y reflexionar sobre la presentación que tienen estos productos para invitarnos a consumirlos, sin importar el daño que ocasionan.
- Elaborar en equipos carteles para hacerle

FUNDAMENTACION

Facilitar libros, revistas y materiales como fuente para el análisis, a los niños les ayuda a desarrollar y ampliar sus ideas.

propaganda al consumo de frutas, leche, verdura, cereales, carnes, huevo y otro donde incluyan los alimentos chatarra, haciendo notar mediante un mensaje lo positivo o negativo, según el tipo de alimento que se trate.

❑ Pegarlos en distintas áreas de la escuela

Evaluación : El juego Juanita prende la radio, les gustó mucho a los niños y además sirvió para que escucharan la propaganda publicitaria de algunos productos.

Cuando terminó el juego se dieron a la tarea de analizar si lo que decían los anteriores era verdad o mentira, lo cual sirvió para que el docente les hiciera notar que la radio, t.v., las revistas y los periódicos, muchas veces presentan anuncios publicitarios que solamente atraen al consumo de los productos y que en realidad ocultan que algunos como la coca-cola, sabritas y golosinas; en general no representan ningún valor nutricional para el organismo y que muchas veces sólo le ocasionan daño al organismo.

Posteriormente al invitarlos a hacer algo para contrarrestar este efecto publicitario, ellos mismos elaboraron carteles en los cuales , señalaban a los alimentos nutritivos que deberían de incluir en la dieta diaria y los que no, aconsejaban que no los ingirieran por considerarlos "chatarra".

Salieron del salón y los pegaron por las diversas áreas del plantel educativo, con la finalidad de que otros niños también pudieran estar informados de que alimentos deben ingerir.

ACTIVIDAD IV.

PROPOSITO.- El educando adquirirá el conocimiento y manejo de la técnica para la implementación del huerto escolar.

SESION 1

ACCIONES

- ❁ Preguntar a los niños si han visto un huerto.
- ❁ Preguntarles si querían participar en la elaboración de un huerto escolar.
- ❁ Integrar a los alumnos en equipos mediante la dinámica "Los días de la semana" para ir repartiendo la actividad del huerto escolar.
- ❁ Platicar con los integrantes de su equipo

FUNDAMENTACION

Dar al niño la oportunidad de expresarse y participar activamente en las tareas del grupo, es la mejor manera de que el aprendizaje sea más significativo.

las características que posee un huerto.

- ✿ Iluminar su trabajo.
- ✿ Presentar al grupo, cada equipo su trabajo y lo describan.
- ✿ Dialogar acerca de que el huerto proporciona productos alimenticios que deben ingerir en su dieta diaria como son las frutas, verduras, cereales, etc., y que ellos pueden llevar a la práctica la implantación del huerto escolar para obtener dichos productos.
- ✿ Practicar la técnica, lluvia de ideas, para que vayan mencionando que se necesita hacer para poner en práctica el cultivo de un huerto.
- ✿ Enlistar en la pizarra los pasos necesarios.
- ✿ Escoger por equipo la actividad que les gustaría realizar: limpieza, rastreo, nivelación del terreno, surcado, siembra o riego; y los materiales que se necesitan.
- ✿ La maestra mencionará que existen instituciones que pueden apoyarlos para

la dotación de semillas como son: el I.T.A. y la S.A.R.H.

- ✿ Trabajar de manera individual para redactar en su libreta lo que es un huerto, que pasos se siguen para ponerlo en práctica y que beneficios reporta. Ilustren su trabajo.

SESION 2

- Acudir a las instituciones antes mencionadas para solicitar su apoyo en la dotación de semillas para el huerto escolar.
- Llevar al salón las semillas que les proporcionaron en las instituciones antes mencionadas .
- Preguntarles como quieren proceder para poner en práctica la actividad que seleccionaron para la implementación del huerto.
- Establecer acuerdos para dividir el producto de los cultivos por partes iguales entre los integrantes del salón.

Recursos: Instituciones SARH y el ITA 19, semillas, instrumentos de labranza.

Evaluación: Participación individual y grupal en la realización de las actividades del huerto escolar.

Evaluación de la actividad 4.

Después de cuestionarlos acerca de que si conocen un huerto y de obtener algunas respuestas afirmativas acompañadas de la descripción de sus características, se dieron a la tarea de practicar con mucho entusiasmo un juego de los días de la semana en que se representaban las actividades necesarias en un huerto; la motivación anterior sirvió de marco para dialogar con ellos las circunstancias y los beneficios que representa el huerto.

Al preguntarles si les gustaría tener uno todos contestaron afirmativamente, por lo cual se procedió a darles a escoger las actividades que les gustaría realizar en la puesta en práctica de esto. Al mencionarles que existen instituciones que distan de semillas a la gente, de ellos salió la idea de visitarlas para conseguirlos.

Después de está visita en la siguiente sesión llevaron al salón las semillas.

La puesta en práctica del huerto escolar además de ser una tarea muy agradable para los niños, ya que implicó que prepararan el terreno, lo sembraran, regaran y cuidaran; les resultó muy satisfactoria, pues al cabo de varios días de actividad pudieron recoger el producto de éste como fueron calabazas, chayotes, rábanos, cilantro, zanahorias. Se recogió la cosecha por partes iguales y se lo llevaron a su casa con el propósito de consumirlos y de sugerirles a sus papás que hicieran en sus casas un huerto familiar ya que mediante éste se obtienen productos alimenticios de gran valor nutricional.

ACTIVIDAD V

Propósito: Los padres de familia identificarán los distintos nutrientes que tienen los alimentos.

ACCIONES

- ⇒ Invitar a los padres de familia a una plática acerca de la nutrición.
- ⇒ Darles la bienvenida.
- ⇒ Preguntar si les interesa la alimentación de sus hijos.
- ⇒ Presentar al grupo a través de la T.V. unas imágenes donde persivan a niños con deficiencias alimenticias caracterizadas por el raquitismo.
- ⇒ Utilizar la técnica lluvia de ideas para propiciar que den su opinión de lo observado.
- ⇒ Presentar al grupo una lámina que contenga la ilustración de tres niños de la misma edad, pero con desarrollos físicos completamente diferentes: una

raquítico, uno propenso a la obesidad y uno bien desarrollado.

- ⇒ Integrar a los asistentes en tres equipos y darles a cada uno la ilustración de un niño de los observados en la lámina.
- ⇒ Comentar de acuerdo al contenido de una tarjeta proporcionada por el educador sobre los porques del desarrollo infantil que observan en el dibujo de su equipo.
- ⇒ Escribir por equipo en papel bond las causas que propician esa situación orgánica en el niño y preséntelas ante el grupo.
- ⇒ Comparar las causas proporcionadas por cada equipo y propiciar el análisis de éstas, en relación a la situación de cada niño; el maestro hará notar que la gordura y la obesidad no son sinónimos de salud ni producto de una adecuada nutrición, sino por el contrario son resultados de la introducción al organismo de alimentos que contienen

muchos azúcares y grasas.

- ⇒ Hacer notar que el origen de un niño mal alimentado es la falta de alimentos en su organismo; pues además de consumir alimentos que no son nutritivos, lo hacen en muy poca cantidad.
- ⇒ Reafirmar que la nutrición en condiciones óptimas da lugar a un crecimiento y desarrollo adecuado, como es notorio en el caso del tercer niño.
- ⇒ Mencionar que el factor económico no es del todo decisivo, pues aún teniendo poco dinero, pueden utilizarlo adecuadamente, para que al comprar seleccionen alimentos ricos en nutrientes como son las frutas, verduras y cereales que contienen vitaminas y minerales; leche, carnes, huevo, que poseen grandes reservas de proteínas.
- ⇒ Hacer la observación que la mayoría de los hogares cuentan en su patio con nutrimentos como los cítricos y otras

frutas; pero que muchas veces no los utilizan para su alimentación prefieren comprar productos elaborados como la coca-cola y otros que no les sirven en nada para ser nutridos.

- ⇒ Pegar una lámina para que observen y analicen que la dieta debe incluir no sólo un tipo de alimento, sino que debe haber variedad, para poder lograr una adecuada alimentación.
- ⇒ Dialogar en base al tema expuesto “los alimentos que deben proporcionarles a sus hijos”; y de acuerdo a éstos elaboren por equipo la receta de alguna comida que incluya los nutrientes adecuados; la cual expondrán a los demás equipos; con la finalidad de que las madres de familia, tomen apuntes de éstas, para que las pongan en práctica en sus hogares.

Recursos: Láminas, papel bond, plumones, T.V.

Evaluación: Observación directa para detectar si los padres de familia se interesan en las actividades que se realizaron.

Propósito: Los tutores adquirirán conciencia sobre el efecto negativo que ejercen la T.V. y la radio en la publicidad de algunos alimentos carentes de nutrientes.

ACCIONES

- ☆ Invitar a los padres de familia para analizar el efecto negativo que ejercen la T.V. y la radio en la publicidad de algunos alimentos carentes de nutrientes.
- ☆ Proyectar a éstos, anuncios grabados tanto en la radio como en la T.V. que incluyan propaganda de alimentos chatarra.
- ☆ Formar equipos para cuestionarlos sobre cuáles de los analizados y otros que conozcan, les proporcionan a sus hijos y con qué frecuencia lo hacen; presenten sus conclusiones.
- ☆ Hacer notar por la maestra que la mayoría de éstos como la coca-cola, las sabritas las galletas, los chocolates y toda clase de golosinas que se anuncian en estos medios de comunicación, no les nutren en nada a los niños, siendo éstos considerados como alimentos chatarra y que existen otros a los

que no se les hace publicidad como la carne, leche, huevo, etc., y que si les ayuda a tener una dieta equilibrada.

✧ Elaborar por equipo una lista de alimentos chatarra y otra de alimentos nutritivos.

Ilústrenla con recortes que les proporcione el educador y señale en cada grupo, las ventajas o desventajas que puedan tener.

✧ Por equipo, exponer al grupo su opinión acerca de cada uno de estos alimentos.

ACTIVIDAD VI

Propósito: El padre de familia comprenderá los beneficios económicos y nutritivos que reporta el huerto familiar.

SESION 1

ACCIONES

- ✧ Invitar a los padres de familia a una plática
- ✧ Analizar juntamente con el docente la situación económica que atraviesa el país y lo difícil que resulta la adquisición de los

productos.

- ✱ Pedir que aporten posibles soluciones que puedan llevar a la práctica en el hogar, con la finalidad de tratar aminorar esta problemática económica que repercute directamente en la adquisición de alimentos.
- ✱ Hacer resaltar el beneficio económico que reporta la implantación del huerto familiar.
- ✱ Proponer que para conocer la manera de llevarlo a la práctica, sería necesario que alguno de los que poseen patio grande en sus hogares este de acuerdo en proporcionarlo prestado para que todos puedan observar en él los pasos necesarios para realizarlo.
- ✱ Agrupar a los padres de familia en equipos con la finalidad de establecer comisiones para llevar al terreno seleccionado herramientas de cultivo y semillas en la próxima sesión.
- ✱ Repartir a los equipos el trabajo que se realizará posteriormente en la puesta en

práctica del huerto familiar, limpieza de terreno, nivelación, rastreo, surco, siembra y riego.

- * Mencionar que existen instituciones que pueden ayudarlos para la dotación de semillas como el I.T.A. y la S.A.R.H.
- * Acompañar a una comisión de padres de familia a esdtas instituciones para pedir diversas clases de semillas que pueden ser utilizadas en el huerto.
- * Fijar el día que iniciarán el huerto familiar.

SESION 2

ACCIONES

- ⊕ Empezar el día acordado en equipos de acuerdo al área asignada, la limpieza del terreno que sirva para el huerto familiar, remuevan la tierra y la nivelen.
- ⊕ Proceder al día siguiente a terminar el huerto familiar implantando eras en el terreno de cultivo, surcando, sembrando y finalmente ragando las hortalizas plantadas.

- ✪ Integrar siete equipos con la finalidad de que cada día de la semana participe uno en el riego, cuidado y limpieza del huerto.
- ✪ Establecer acuerdos para dividir el producto por partes iguales a cada familia.

Metodología seguida en la construcción de la Propuesta Pedagógica.

Es motivo de gran satisfacción el haber participado en la Licenciatura de Educación Primaria, pues gracias a ella el docente puede percatarse de las numerosas problemáticas que enfrenta en el proceso de enseñanza-aprendizaje, asimismo le permite ser crítico de su trabajo, con la finalidad de mejorarlo día a día en beneficio de sus educandos.

El análisis de los contenidos al realizar la propuesta se hace ante el docente un panorama más amplio que le permite reflexionar sobre su práctica docente, el papel que desempeña cada uno de los individuos y elementos que intervienen en el proceso enseñanza-aprendizaje como son: los alumnos, maestros, autoridades, padres de familia, contexto social, métodos, estrategias, actividades, técnicas, materiales auxiliares didácticos, planes y programas de estudio, la planeación del trabajo docente y sobre la importancia que tiene, el que todos éstos se conjuguen armoniosamente con la finalidad de obtener los propósitos principales de la educación que es lograr el desarrollo integral del educando.

Todo lo anterior permite que la labor ante el grupo de segundo grado sea más fácil, agradable y exitosa, pues se ha podido mejorar grandemente el desempeño

profesional de una servidora al aplicar la propuesta que se presenta en este documento.

La elaboración de esta propuesta, implicó una serie de pasos que a continuación se explicitan:

En primera instancia detectar los problemas que inciden con más frecuencia en el aula y una vez detectados éstos, se hizo una selección del que se consideró tenía más relevancia pues influía en todas las áreas de aprendizaje de los niños.

Para poder detectar la magnitud de este problema, se procedió a efectuar entrevistas y encuestas tanto a los niños como a sus padres de familia.

Posteriormente se inició una investigación, recopilación de datos y numerosas fuentes de información con la finalidad de tener un panorama más amplio acerca de este problema y de fundamentar el trabajo. Lo cual permitió que surgieran numerosas interrogantes sobre este tema y se tomara la decisión de plantear ciertos propósitos para tratar de atenuarlo en lo posible.

Después se seleccionó el método que se pondría en práctica, procurando en ello tomar en cuenta que cubriera las necesidades e intereses de los niños.

Para el diseño de las actividades, se procuró que fueran congruentes con los propósitos planteados y el método elegido. Se procuraron llevarlas a cabo en los sitios y momentos adecuados, logrando la participación de los niños y sus padres de familia, al ser motivados continuamente durante la puesta en práctica de este trabajo.

Conclusiones

CONCLUSIONES

- 📖 Con este trabajo pretendo contribuir a que el niño de segundo grado llegue a la comprensión idónea de la importancia de ingerir sustancias nutritivas para satisfacer los requerimientos que tiene su organismo.
- 📖 Con este conocimiento el niño podrá elegir los alimentos adecuados y de esta manera su organismo tendrá los elementos necesarios para realizar en condiciones óptimas sus funciones vitales, lo cual se reflejará en las distintas áreas de aprendizaje, pues un niño alimentado adecuadamente logra adquirir mejor el proceso de aprendizaje.
- 📖 Las Ciencias Naturales brindan al niño espacios para que analicen, discutan, expongan sus ideas, cosa que los hace reflexivos y de esta manera se concientizan sobre las acciones adecuadas que deben emprender en beneficio de su salud, como lo es el ingerir alimentos variados del reino animal y del reino vegetal, ingerir menos sustancias que no le reportan algún valor nutricional a su organismo.
- 📖 Todo este cambio de actitud requiere de un proceso en el cual interactúan activamente maestro-alumno-padres de familia y el contexto en que se desenvuelven los anteriores; pero al final es de gran satisfacción saber que las metas propuestas fueron logradas como lo fue la implantación del huerto escolar

y familiar como medio de apoyo para la economía y la adquisición de productos alimenticios para las familias de los educandos.

Bibliografija

BIBLIOGRAFIA

GARCIA, Pelayo y Groos. Diccionario Pequeño Larousse Ilustrado. 12ª impresión. México 1987. Pág. 1663

GONZÁLEZ, Amparo. Biología 2º curso. Publicación cultural. México 1993. Pág. 185

JACKSON. El nuevo tesoro de la juventud. Tomo 4 . México, 1972. pág. 325

MARTINEZ, Cortés Luján. Maravillas de la Biología II. México, 1994; EPSA. Pág. 265

PONCE, Aníbal. La lucha de clases. México, 1968, Edición Cultura Popular. p. 216

READER'S Digest. El gran libro de la salud. México, 1971. pág. 974

REYES, Peza Eugenia. Curso de Biología 2º grado. México, 1994, Editorial Trillas. pág. 224

SANCHEZ, Mora María del Carmen. Biología 2º curso. México, Editorial Santillana, 1993. pág. 119

SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA. Ciencias Naturales. Sugerencias para su enseñanza. México, 1994. Pág. 65

-----, Contenidos básicos. Editorial Fernández. México, 1992. Pág. 103

-----, Plan y programas de estudio 1993. México 1993. Pág. 164

UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL. Desarrollo del niño y aprendizaje escolar. Antología UPN, México 1985. Pág. 366

----- . Medios para la enseñanza. Antología LEPEP 1985. Pág. 321

----- . Pedagogía de la práctica docente. Antología. UPN, México 1985. Pág. 352

----- . Problemas de la educación y sociedad en México. México 1987. Antología. Pág. 145

----- . Teorías de aprendizaje. Antología UPN, México, 1987. Pág. 214

Anejos

ANEXO 1

ENCUESTA

Escuela: Manual Alcalá y Alcalá

Población: Tizimín

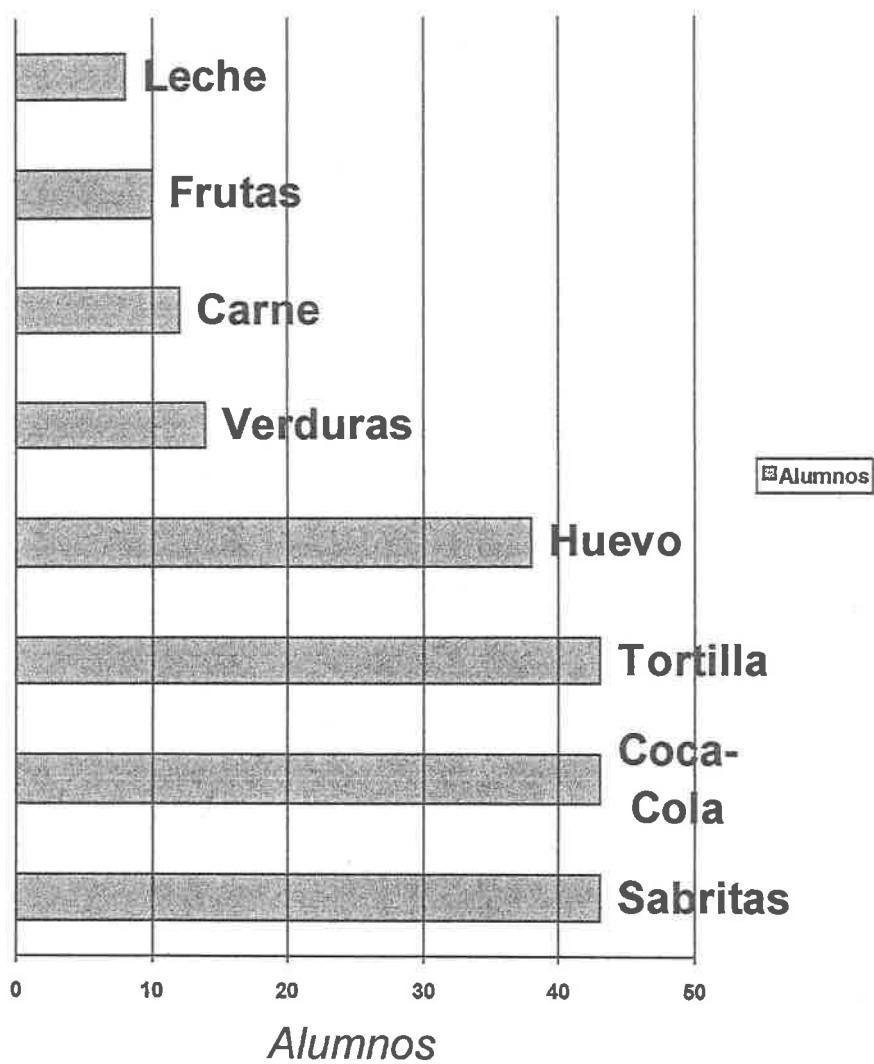
Nombre del alumno:

Fecha: 05/Feb/94

- 1.- ¿Que desayuna antes de venir a la escuela?.
- 2.- ¿Cuántas veces a la semana comes carne?.
- 3.- ¿Tomas leche?.
- 4.- ¿Comes huevos?.
- 5.- ¿Comes alguna fruta diariamente?.
- 6.- ¿Te dan verduras y legumbres para comer con frecuencia?.
- 7.- ¿Comes tortillas?.
- 8.- ¿Tomas coca-cola?.
- 9.- ¿Comes sabritas?.

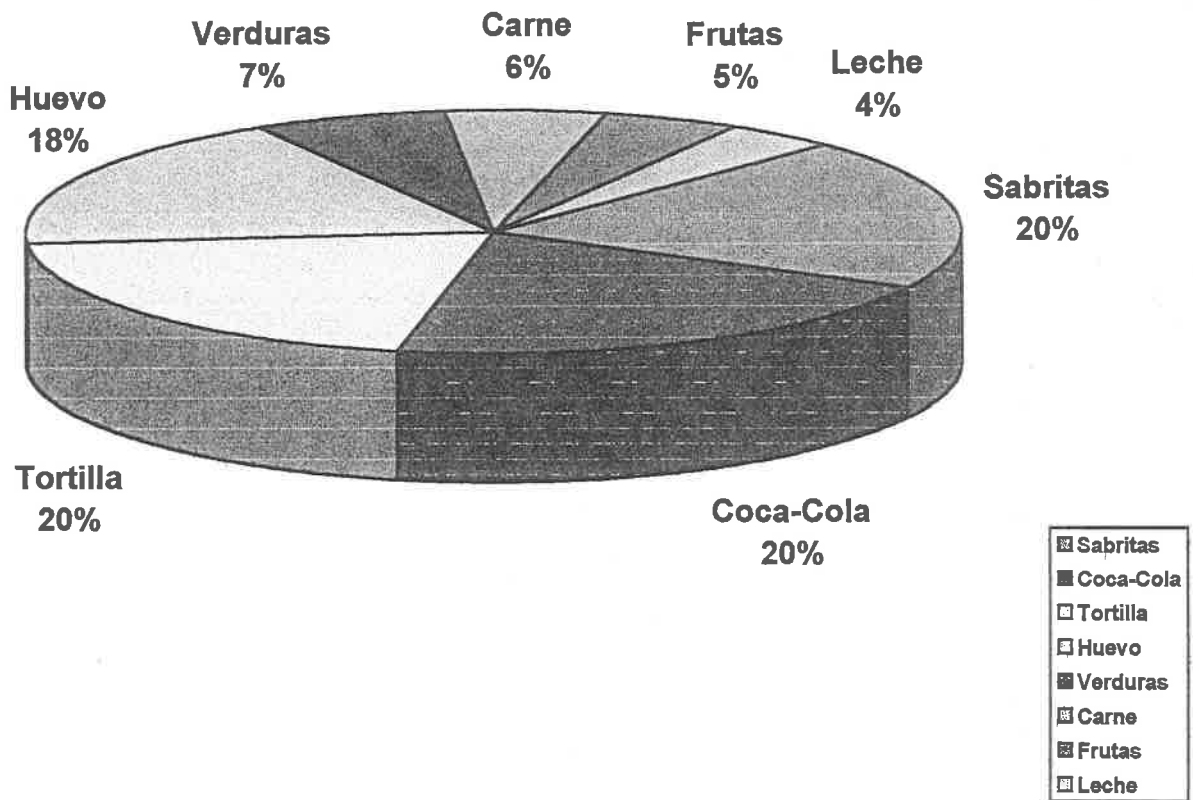
ANEXO 2

UNIVERSIDAD PEDAGOGICA DE YUCATAN
"ENCUESTA SOBRE ALIMENTACION"
ESCUELA MANUEL ALCALA Y ALCALA



ANEXO 2

UNIVERSIDAD PEDAGOGICA DE YUCATAN
"ENCUESTA SOBRE ALIMENTACION"
ESCUELA MANUEL ALCALA Y ALCALA



ANEXO 3

RACION ALIMENTICIA (Promedio semanal mínimo)

E a d ñ a o d s	Papas (g)	Legum- bres. (g)	Fruta (g)	Vege- tales. (g)	H u p e z v a o	C a r g. n e	Pan (g)	Acei- te	L e c l. h e	Azú- car (g)	Ver- dura. (g)
1-3	450	-----	795	450	5	225	680	115	4.75	55	680
4-6	680	55	680	680	5	455	1.135	170	4.25	223	660
7-9	1.1135	55	680	1.135	5	680	1.630	285	4.75	223	680
10- 12	1.360	55	680	1.135	5	910	2.330	340	5.5	283	680

ANEXO 4

EL JUEGO DEL TRENECITO

Este trenecito acaba de llegar

chu-chu-chu

(en este momento los maestros dan dos brinquitos hacia atrás).

y al llegar a la estación, pasa una revisión,

chu-chu-chu

(dos brinquitos para atrás nuevamente).

vagones de

(se dice cualquier número de tal manera que se formen grupos de dos, tres, cuatro, etc.; se repite varias veces y al final se dice el número de los integrantes que formarán los equipos correspondientes).

En este juego la persona quien lo dirige, es quien dice el número de vagones y todos los demás integrantes participan cantando.

ANEXO 5

¡ A MODELAR!

Ingredientes:

- ☆ Una taza de harina de trigo.
- ☆ Una cucharada sopera de sal.
- ☆ Una cucharada sopera de aceite.
- ☆ Un vaso de agua.
- ☆ Un recipiente ancho para amazar.
- ☆ Pintura (acuarela, vinílica o vegetal).

Manera de preparar:

1. Vierte la harina y sal en un recipiente.
2. Revuelve bien.
3. Agrega la mitad del agua.
4. Amasa con una mano y con la otra añade el agua que vayas necesitando.
5. Amasa hasta que la pasta no se quede pegada en los dedos.
6. Agrega el aceite y vuelve a amazar.
7. Modela las frutas y verduras y déjalas secar.
8. Píntalas.

ANEXO 6

EL CARTERO

Este juego consiste en cada uno de los participantes deberá ocupar un lugar vacío, en el momento en que los integrantes del juego se cambien de lugar.

Para realizarlo se siguen los siguientes pasos:

1. Se elige entre los participantes a uno que represente el cartero; el cual deberá pasar al centro de los demás compañeros dispuestos en un círculo y decir "El cartero trajo cartas, y las cartas son para los que son frutas".
2. Seguidamente todos los que son frutas deberán cambiarse de lugar y en ese momento, el cartero también trata de ocupar un asiento.
3. El niño que no logre alcanzar asiento, pasa al centro del círculo a dirigir el juego, mencionando la misma frase, pero combinando verduras, carnes, sabritas, refrescos, galletas, etc.

NOTA: este juego puede practicarse considerando las prendas de los mismos así como una característica común a varios.

ANEXO 7

"JUANITA PRENDE LA RADIO"

1. Para esta dinámica se utiliza una grabadora.
2. Se nombra a un moderador, para que dirija el juego y otro la grabadora.
3. Se forman los participantes en un círculo.
4. Se pone una melodía y al interrumpir la grabación el moderador va diciendo:
equipos de:....dos integrantes.
5. Después se vuelven a poner en círculo todos los participantes y se pone nuevamente la música; al término de esta el moderador indica cuantos integrantes tendrá cada equipo y así se repite varias veces; hasta formar el equipo con el número de integrantes que se desee.

ANEXO 8

LOS DIAS DE LA SEMANA

Para poner en práctica esta dinámica el moderador, distribuye un papelito a cada integrante del grupo, el cual contiene un día de la semana. después de leer el día que le toco, cada uno de los participantes, se dispondrá formar un círculo, tomando de la mano a los demás para girar al mismo tiempo que entonen el siguiente canto:

Lunes antes de almorzar
una niña me comentó
que ella no podía jugar
porque tenía que.....

(aquí el moderador dirá cualquier actividad: planchar,
jugar, correr, dormir, trabajar, dibujar, nadar, etc.)

En este momento todos los que les toco el día lunes pasan al centro del círculo y efectúan la mímica correspondiente a la actividad mencionada y cantan al mismo tiempo juntamente con todo el grupo:

Así planchaba así, así; así planchaba así, así; así planchaba así, así.

* Se repite esta estrofa, variando los días de la semana y las actividades a realizar.

Al finalizar este juego el moderador dirá en desorden los días de la semana para que se formen en equipos, de acuerdo a como lo hicieron durante el canto.

ANEXO 9

ENCUESTA REALIZADA A LOS PADRES DE FAMILIA DEL 2º "C" DE LA ESCUELA MANUEL ALCALA Y ALCALA

- ① ¿Qué alimentos les proporcionas a tus hijos?
- ② ¿Crees que son los adecuados?
- ③ ¿A qué se debe que solamente los alimentos que mencionaste les proporciones?

ANEXO 10

NIÑO BOSTEZANDO



NIÑO DESGANADO



NIÑO CON DOLOR DE BARRIGA



NIÑO CON DOLOR DE CABEZA

