



202001

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

ESTRATEGIAS QUE FAVORECEN A LOS ALUMNOS DE
SEGUNDO GRADO DE EDUCACION PRIMARIA PARA QUE
ADQUIERAN LOS CONOCIMIENTOS NECESARIOS ACERCA
DEL TIPO DE ALIMENTO QUE DEBEN CONSUMIR
PARA LOGRAR UNA MEJOR NUTRICION

JOSEFA SOTO FLORES

PROPUESTA PEDAGOGICA
PARA OBTENER EL TITULO DE
LICENCIADA EN EDUCACION PRIMARIA



DICTAMEN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Chihuahua, Chih., a 20 de Mayo de 1997.

C. PROFR.(A) JOSEFA SOTO FLORES

En mi calidad de Presidente de la Comisión de Titulación de esta Unidad y como resultado del análisis realizado a su trabajo intitulado "ESTRATEGIAS QUE FAVORECEN A LOS ALUMNOS DE SEGUNDO GRADO DE EDUCACION PRIMARIA PARA QUE ADQUIERAN LOS CONOCIMIENTOS NECESARIOS ACERCA DEL TIPO DE ALIMENTO QUE DEBEN CONSUMIR PARA LOGRAR UNA MEJOR NUTRICION", opción Propuesta Pedagógica a solicitud del C. LIC. LUCIANO ESPINOZA RODRIGUEZ, 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
PRESIDENTE DE LA COMISIÓN DE TITULACIÓN
DE LA UNIDAD 08A DE LA UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL.**



S. E. P.
Universidad Pedagógica Nacional
UNIDAD UPN 081
CHIHUAHUA, CHIH.

ESTA PROPUESTA FUE REALIZADA BAJO LA DIRECCION DEL (LA)

LIC. LUCIANO ESPINOZA RODRIGUEZ

REVISADO Y APROBADO POR LA SIGUIENTE COMISION Y JURADO DEL EXAMEN PROFESIONAL.

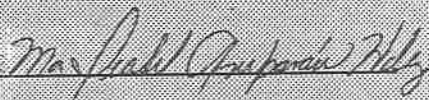
PRESIDENTE: LIC. LUCIANO ESPINOZA RODRIGUEZ



SECRETARIO: LIC. MOISES VAZQUEZ RIVERA

VOCAL:

LIC. MA. ISABEL AMPARAN HERNANDEZ



SUPLENTE:

CHIHUAHUA, CHIH., A 20 DE MAYO DE 1997.

DEDICATORIA

Dedico este trabajo a mi esposo Cesario Rentería Leyva (†) ya que siempre me apoyó para que me superará; a mis hijos: Diana, Erika, César y Perlita ellos me alentaron para seguir y terminar con la Licenciatura.

A todos mis maestros y asesores de la Universidad Pedagógica Nacional que me ayudaron a concluir con mi trabajo para titularme.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	8
CAPÍTULO I EL PROBLEMA	11
A. Planteamiento	11
B. Justificación	13
C. Objetivos	16
CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO	18
A. Objeto de Conocimiento	18
1. Alimentación y Salud	18
2. Nutrición y Desnutrición	20
3. Grupos Básicos de Nutrientes	23
a) Carbohidratos	23
b) Grasas	24
c) Proteínas	25
d) Reguladores corporales	26
1. Vitaminas	27
2. Minerales	27
3. El Agua	28
4. Hábitos Alimenticios	29
5. Desarrollo del Niño	31
6. La Escuela y la Alimentación	34

CAPÍTULO III MARCO CONTEXTUAL	35
A. Marco Jurídico	35
1. Política Educativa	39
2. Programa de Desarrollo Educativo	40
3. Artículo 3º Constitucional	42
4. Ley General de Educación	44
B. Caracterización Biopsicosocial del Niño	44
1. Generalidades de la Teoría Psicogenética	44
C. Proceso Enseñanza Aprendizaje	45
D. Sujetos	47
E. Evaluación	47
B. Planes y Programas	49
C. Contexto Escolar	54
CAPÍTULO IV ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS	57
A. Caracterización	57
B. Situaciones de Aprendizaje	58
1. Estrategias para los padres de familia	58
Estrategia 1 <i>Los padres se Informan</i>	58
Estrategia 2 <i>Aprovecho lo que tengo</i>	60
2. Estrategias para los alumnos	62
Estrategia 1 <i>La Visita al Mercado</i>	62

Estrategia 2 <i>La Bolsa de Mandado</i>	63
Estrategia 3 <i>La Frutería</i>	65
Estrategia 4 <i>La Tiendita</i>	66
Estrategia 5 <i>Las Adivinanzas</i>	68
Estrategia 6 <i>El Memorama</i>	69
Estrategia 7 <i>Lo que comimos</i>	71
Estrategia 8 <i>La Exposición</i>	72
CONCLUSIONES	74
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	76
ANEXOS	77

INTRODUCCIÓN

Desde que el hombre existió tuvo la necesidad de buscar su propio alimento, es por eso que iba de un lugar a otro para buscarlo y así poder satisfacer esa necesidad, pero él no pensaba si la alimentación que consumía era la adecuada, solamente satisfacía su necesidad de comer.

Hoy en día el ser humano tiene la capacidad de saber que tipo de alimentación requiere su organismo.

Los programas de Ciencias Naturales en enseñanza primaria responden a un enfoque fundamentalmente formativo. Su propósito central es que los alumnos adquieran conocimientos, capacidades, actitudes y valores que se manifiesten en una relación responsable con el medio natural, la comprensión del funcionamiento de su organismo y lo que éste requiere para la conservación de la salud y el bienestar de la familia.

La presente propuesta cuenta con un planteamiento de problema, el cual da a conocer como surge el problema de desnutrición y que

efectos causa en los niños de edad escolar.

La justificación donde se menciona que el docente desconoce la importancia de una buena alimentación y que en la escuela no se le da la importancia que éste requiere ya que en la mayoría de las escuelas los alumnos consumen alimentos de bajo contenido nutricional como féculas, dulces y paletas heladas.

En los objetivos generales se plantean acciones a lograr con el fin de concientizar a los padres y alumnos del cuidado que se debe tener de ingerir una alimentación deficiente, cómo fomentar hábitos de alimentación y selección de una dieta balanceada.

En el Marco Teórico se da a conocer y se amplía la información del problema de la nutrición, tema que adquiere gran importancia ya que es un problema social que afecta al alumno y que debe de conocer, y que a través de las Ciencias Naturales descubra la combinación de nutrientes para que su organismo tenga un buen desarrollo físico y mental.

En este mismo capítulo se hace una análisis de las operaciones concretas que es en la que se encuentran los niños de segundo año, sus

pensamientos adquieren características lógicas, comprende la realidad, comenta actividades y plantea preguntas.

El Marco Teórico contiene también un apartado acerca de los factores que intervienen en el aprendizaje según la Teoría Psicogenética y finaliza con una referencia acerca de los sujetos inmersos en el hecho educativo, así como del proceso de evaluación del mismo.

El Marco Contextual toma en cuenta la política educativa donde se postula que la educación es el medio fundamental para un desarrollo con justicia y mayor porvenir. El Programa de Desarrollo 1995-2000 consecuencia de la misma política educativa. El Artículo 3º Constitucional, el cual se basa en formar individuos útiles y capaces a la sociedad. La Ley General de Educación que especifica los derechos y obligaciones de los sujetos que intervienen en el proceso educativo.

Las estrategias didácticas en el Capítulo IV, pretenden que padres, maestros y alumnos investiguen, conozcan, y se involucren en la formación de hábitos para consumir alimentos de alto valor nutritivo. Finalmente se incluyen las Conclusiones y las Referencias Bibliográficas.

CAPÍTULO I EL PROBLEMA

A. Planteamiento

El hombre aún desconoce la manera de cómo consumir una buena alimentación, algunos si la conocen, pero en su gran mayoría no se han preocupado por consumir una dieta adecuada y balanceada.

La alimentación estaba basada en productos naturales, ahora con la tecnología moderna existen productos que han dejado de consumirse en su estado natural para convertirse en productos con conservadores, colorantes y sabores artificiales, como son los alimentos enlatados, envasados y empaquetados.

Estamos inmersos en una sociedad de consumismo en donde la mercadotecnia ha logrado infiltrarse en niveles socio-económicos de alto consumo, así como en los lugares más inaccesibles, con el fin de obtener utilidades sin importar el beneficio o perjuicio del consumidor, formando así una nueva cultura de alimentación. Como se puede observar, todo lo

ocupaciones y sobre todo a la falta de conocimientos este consumiendo alimentos "chatarra" (denominados así por su bajo contenido nutricional)

Debido al tipo de vida que ahora se presenta, las madres de familia han descuidado la alimentación de sus hijos, en ocasiones porque ellas trabajan y otras por ser la forma más rápida de elaborar la alimentación, que puede ser preparada en casa o bien es sustituida por productos que se les ofrece fuera de ella y que regularmente carece de los nutrientes necesarios, afectando la salud y el buen desarrollo del organismo, tanto de ella como de su familia.

Así mismo se observa que los niños que asisten regularmente a la escuela, utilizan y gastan sus energías debido a que en esta edad es cuando más juegan, corren y realizan ejercicios; argumentando que no todos se desenvuelven de la misma manera, y se da el caso de que algunos de ellos se cansan demasiado, sobre todo a la hora de educación física.

En el trabajo que se realiza dentro del aula escolar se ha logrado detectar que la mayoría de los alumnos no toman sus alimentos en la mañana o antes de asistir a la escuela, o sólo consumen alimentos que no

aportan las suficientes energías a su organismo como el café o pan, y durante el receso se observa que sólo consumen alimentos sin nutrientes, altos en azúcares, carbohidratos como son las aguas endulzadas, gaseosas, féculas y dulces, considerados como alimento "Chatarra".

La falta de una alimentación adecuada provoca que los alumnos no se desarrollen física ni intelectualmente, presentando características de cansancio, debilidad ausentismo e inclusive a menudo sufren de enfermedades gastrointestinales y no cumplen con sus tareas dentro del grupo, regularmente se les nota apáticos y cansados.

Aspectos y reflexiones que se mencionan en el párrafo anterior ocasionan que se considere importante y relevante el planteamiento del problema que enseguida se describe:

¿Mediante que estrategias se puede lograr que los alumnos de segundo grado de educación primaria adquieran los conocimientos necesarios acerca del tipo de alimento que deben consumir para un mejor desarrollo físico y mental?

B. Justificación

La salud es un estado de bienestar físico y mental indispensable para el individuo, su grupo familiar y social, sin embargo para el niño de 7 y 8 años que cursa el segundo grado de educación primaria es totalmente desconocida la manera de cuidarla.

En la práctica que se desarrolla en el grupo de segundo grado de la escuela "10 De Abril" Turno Vespertino, se ha detectado que en el horario del receso, regularmente corresponde a la hora en que los alumnos toman sus alimentos, para la mayoría de ellos al igual que para algunos maestros es su primer alimento del día, ésto no sería problema de no ser por el tipo de alimento que se consumen.

Algunos niños traen sus propios alimentos que consisten en carnes frías, pan de caja, papitas de paquete y jugos embotellados; otros sólo consumen productos que se venden en la escuela, en gran parte representan solamente alimentos "chatarra" y por consecuencia carentes de todo valor nutritivo.

El ser humano requiere de un bienestar físico y mental indispensable para el buen desarrollo, ésto se puede lograr a través de una alimentación

adecuada, sin embargo para los niños esta relación no resulta clara, ya que para ellos es mejor comer alimentos agradables a su paladar aunque no tengan ningún valor nutritivo.

Durante los primeros años de vida, los seres humanos dependen del núcleo familiar y precisamente la encargada de proporcionar afecto, alimentación adecuada, cuidados higiénicos y medios para conservar la salud es la familia.

El problema de una alimentación inadecuada tiene su origen en el seno familiar y educativo, ya que es en estos espacios donde se deben impartir los conocimientos necesarios para que los niños desde pequeños puedan reconocer los valores de los alimentos y los beneficios que obtendrá de ellos, de igual manera, conocer los efectos dañinos que produce una alimentación deficiente.

A través de los medios de comunicación masiva y de la Secretaría de Salubridad se dan a conocer los grandes índices de desnutrición que hay, pero también se informa que gran parte de ello se debe al consumo de alimentos que no reúnen los nutrientes que el organismo requiere para su buen funcionamiento, lo cual tiene como consecuencia que los

individuos adquieran fácilmente enfermedades que en ocasiones llegan a provocar daños irreparables y hasta la muerte.

Por todo lo expuesto anteriormente se considera este problema. De gran relevancia, ya que un alumno para que pueda tener un buen desarrollo intelectual y físico debe estar alimentado adecuadamente, sólo así podrá desarrollar las actividades que se le presentan en el ámbito escolar; siendo la desnutrición un problema que deberá ser erradicado debido a que afecta en gran parte a la población escolar, es ahí donde se inicia en la escuela una labor importante: orientar a los alumnos y a la población para que pueda identificar los alimentos que requiere el organismo para que los administre aún cuando sus recursos sean reducidos, y así no malgasten su presupuesto en alimentos que satisfacen pero no nutren.

C. Objetivos

El organismo necesita agua y alimentos para sobrevivir y conservarse sano, es por eso que es necesario que los alumnos por medio de la investigación reconozcan los alimentos que son de escaso valor nutritivo y los que son necesarios para una alimentación adecuada.

1. Que el alumno comprenda que una alimentación adecuada ayudará a un mejor desarrollo físico y mental.
2. Que los alumnos sean conscientes de los efectos dañinos que provoca el consumo de alimentos de escaso valor nutritivo.
3. Fomentar hábitos entre los alumnos para el consumo de una alimentación adecuada.
4. Involucrar a los padres de familia para que tomen conciencia sobre la alimentación de su familia y que aprovechen los recursos que tengan para preparar alimentos nutritivos.

Que padres, maestros y alumnos se interesen en cada una de las estrategias planteadas para concientizar del cuidado que se debe tener para prevenir al organismo de enfermedades causadas por una alimentación deficiente.

CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO

A. Objeto de Conocimiento

1. Alimentación y Salud.

Los seres humanos pueden comer diferentes tipos de alimentos los cuales algunos no siempre son recomendables para tener una buena salud, el hombre debe conocer aquellos alimentos que tengan un alto valor nutritivo y saber combinarlos para proporcionarse una dieta balanceada, ésta sólo se adquiere combinando los diferentes grupos que a continuación se enumeran:

- a) Los alimentos productores de energía.
- b) Los alimentos productores de crecimiento y separación de células.
- c) Alimentos para la regulación de los procesos corporales.¹

Los alimentos son sustancias nutritivas de origen animal, vegetal y

¹ GEGA, Peter *Alimentación y Nutrición Una Propuesta Pedagógica para la Enseñanza de las Ciencias Naturales*. Ant. UPN pág. 367

mineral necesarios e indispensables durante el desarrollo de todo individuo, ingeridos por el organismo que le suministran la materia prima para el crecimiento y la respiración de los tejidos, así como la energía necesaria para su trabajo y los elementos reguladores de las funciones fisiológicas.

El cuerpo humano está constituido por el alimento que se consume, hay un continuo desgaste de los tejidos del cuerpo, cada movimiento de cada órgano acarrea pérdidas las cuales son suplidas por el alimento.

Es conveniente que el organismo ingiera alimentos que contengan todas las sustancias nutritivas necesarias para tener una buena salud física y mental y ésta solamente se adquiere proporcionándole una dieta balanceada con hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas, minerales y agua en las cantidades necesarias. *(Ver anexo 1)*

Es así como el alimento dará salud y lo ideal será que el ser humano consuma alimentos sanos y frescos como fruta y verduras incluidas en una dieta balanceada, argumentando que ningún alimento contiene todas las sustancias nutritivas necesarias para por sí mismo proporcionar al organismo una buena salud. Entendiéndose por salud "el estado en el que

el ser orgánico ejerce normalmente todas sus funciones”²

2. Nutrición y Desnutrición.

Están muy difundidas ciertas creencias alimenticias en muchas regiones del globo. Se deben en gran parte a la ignorancia, la indiferencia y, sobre todo, a la pobreza. Las enfermedades pueden también contribuir a su aparición, pues a veces interfieren mucho con la asimilación de alimentos por el cuerpo.

El hambre no significa forzosamente que el estómago esté vacío, puede querer decir que en él no se encuentra el tipo de alimentos que es de desear.

Las carencias alimenticias son peligrosas para la salud, una dieta equilibrada es la que proporciona todos los elementos necesarios para el organismo en cantidades que éste requiere.

La nutrición es “la serie de fenómenos a través de los cuales cualquier ser vivo ingiere alimentos, lo absorbe, lo emplea y lo aprovecha”³

² ESCOBAR, Raúl. Guía de Medicina Natural. pág. 99

³ Nueva Enciclopedia Temática. Tomo IV pág. 413

Una buena nutrición es el resultado de ingerir los alimentos debidos en cantidades adecuadas para permitir al cuerpo desempeñar bien todas sus funciones es por eso que se debe ingerir alimentos que formen o construyan los tejidos, que produzcan energía y que regulen sus funciones corporales, así como el crecimiento.

La desnutrición se manifiesta por la pérdida de peso que puede deberse a una enfermedad que ocasione la falta de apetito a una absorción deficiente en el intestino delgado, la presencia de parásitos o la escasez de alimento.

Los trastornos que se presentan como consecuencia de la desnutrición varían de acuerdo al grado de ella, la persona que se fatiga fácilmente pierde capacidad para el trabajo físico e intelectual, y pierde la resistencia del organismo ante las enfermedades.

Los síntomas de estas enfermedades son: la pérdida de peso corporal, enflaquecimiento, memoria dispersa, disminución de la secreción digestiva del estómago, del intestino y del páncreas por falta de alimento.

Los alimentos ingeridos son la fuente de combustible empleada en

los cuerpos para producir energía, que es la que mantiene la temperatura del cuerpo y suministra fuerza para realizar actividades como trabajo, juego, acción del corazón, eliminación de material de desecho y de la respiración.

La cantidad de alimentos energéticos que cada persona necesita varía según la actividad física, la estatura, la edad, la constitución emocional y su medio ambiente.

Es así que en cuanto mayor sea la actividad es mayor la cantidad de alimento que se necesita , ésto también depende de el metabolismo basal que tenga cada persona, si se tiene un metabolismo basal elevado, la persona necesita más alimentos energéticos que aquellas cuyo metabolismo basal es bajo.

Cuando se toman más alimentos energéticos de los que se pueden necesitar, el cuerpo almacena el exceso en forma de grasa.

En cambio se comen pocos alimentos energéticos puede el cuerpo verse obligado a conseguir energía mediante el consumo de tejidos corporales en lugar de alimentos y en estas circunstancias se pierde peso,

se cansa fácilmente y es más vulnerable a las infecciones.

3. Grupos Básicos de Nutrientes.

Los distintos elementos que se emplean para construir el cuerpo y regular sus funciones se llaman "Principios Nutritivos", hay seis tipos principales de éstos esenciales para la salud como lo son carbohidratos o hidratos de carbono, grasas, proteínas, minerales, vitaminas y agua; principios alimenticios que se encuentran en una gran variedad de alimentos que el hombre consume, si estos elementos no se suministran en cantidades suficientes sobrevendrán la desnutrición, enfermedad y aún la muerte.

a) Carbohidratos.

Son los que más calor y energía producen al cuerpo compuestos de azúcares, almidones y grasas. Los carbohidratos están formados por carbono, hidrógeno y oxígeno. Son fuentes importantes de azúcares, los frutos, la miel, la melaza, los jarabes y aquellos alimentos en cuya preparación se emplea azúcar refinada, mermeladas. Los almidones se encuentran principalmente en las papas, frijoles, arroz, cereales, pan y

cualquier otra cosa con harina.

Las cantidades necesarias mínimas que una persona requiere varía según su actividad muscular, si se consume una cantidad excesiva de carbohidratos el cuerpo toma lo que necesita y el sobrante lo convierte en grasa; lo contrario, aquellos que son insuficientes tendrá que hacer uso de sus proteínas para cubrir parte de sus necesidades de combustible, con resultados deplorables como la desnutrición, que repercute en el organismo y provoca entre otros efectos mal funcionamiento del organismo, fatiga, enfermedades y muerte.

b) Grasas.

Al igual que los carbohidratos, las grasas están constituidas por carbono, hidrógeno y oxígeno; pero químicamente se trata de sustancias enteramente diferentes. Las grasas constituyen la fuente más concentrada de alimentos energéticos para el hombre y son útiles cuando es necesaria una gran cantidad de energía. Las fuentes de grasas incluyen la mantequilla, la margarina, el tocino, el aceite de oliva, los aceites, la crema, algunos tipos de queso y algunas legumbres tales como frijoles y guisantes.

Las grasas no suministran combustible solamente, desempeñan también funciones corporales vitales como transporte de las vitaminas A, D, E y K aunque son útiles, no es bueno comer más grasas de las absolutamente necesarias ya que el exceso de grasa impide al cuerpo absorber minerales de vital importancia.

c) Proteínas.

Las proteínas se encuentran en los animales y las plantas. Son elementos vitales para las células; también son esenciales para el crecimiento y la preparación del tejido corporal y desempeñan una función importante en los sistemas hormonales y enzimáticos. Existen centenares de variedades distintas de proteínas en el cuerpo, cada una encargada de realizar ciertas tareas definidas.

Las proteínas contienen carbono, hidrógeno, oxígeno, nitrógeno y a menudo otros elementos, como el azufre, el fósforo, el hierro y el cobre.

Los alimentos proteínicos "completos" son la leche, el queso, los huevos, el pescado, la carne y aves de corral, algunas verduras y nueces,

soya, castaña, almendras y cacahuates.

Los alimentos proteínicos "incompletos" son los cereales y la mayoría de las verduras, es por eso que se deben combinar con alimentos completos.

Cada tejido recoge constantemente de la sangre los aminoácidos especiales que necesita para la respiración o crecimiento, razón por la cual los niños y adolescentes necesitan más proteínas que los adultos.

Así mismo las mujeres en la última parte del embarazo y durante la lactancia también necesitan mayores cantidades de proteínas.

Las necesidades proteínicas no varían según el trabajo desarrollado, siempre y cuando se coman bastantes grasas e hidratos de carbono, sin embargo, si es suficiente la dotación de estos elementos básicos el cuerpo hará uso de las proteínas como combustible y no quedarán las suficientes para fabricar convenientemente el tejido corporal.

D) Reguladores corporales.

1. Las vitaminas.

Las vitaminas son indispensables, regulan la actividad de las células. Estos productos químicos no se dirigen y utilizan directamente, sino que permiten que se realicen procesos bioquímicos. Podemos obtener cuantas vitaminas necesitamos con una dieta equilibrada.

Suele dividirse a las vitaminas en hidrosolubles y liposolubles, éstas incluyen las vitaminas A, D, E y K, y aquellas que comprenden un grupo de vitaminas conocido como vitaminas de complejo B, también están las vitaminas C o ácido ascórbico.

2. Minerales .

Son esenciales porque contribuyen a regular las actividades de las células, algunos se incorporan a los tejidos de los dientes.

La cantidad de elementos minerales que se encuentran en el cuerpo es muy variable. Existen calcio y fósforo en cantidades mucho mayores, por el papel que desempeñan en las estructuras de los huesos y los dientes.

En el cuerpo hay casi dos veces más calcio que fósforo y quinientas veces más calcio que hierro. Por otra parte, hay cien veces más hierro que yodo. La cantidad en que se encuentran los elementos minerales no está en relación con su importancia comparativa en la nutrición. Por pequeñas que sean las necesidades de un elemento nutritivo es indispensable para la salud del individuo.

Los alimentos naturales contienen pequeñas cantidades de los minerales como calcio, hierro y yodo, los cuales son suficientes para conservar la salud, siempre y cuando en la alimentación que se consuma hayan éstos elementos nutritivos en cantidades adecuadas.

3. El agua.

Es indispensable para la vida y la buena nutrición. Se modifica químicamente y pasa a formar parte del protoplasma. Es el componente principal de la sangre; enfría al cuerpo y desaloja las toxinas acumuladas, es importante también para la digestión y la excreción. Mas o menos las dos terceras partes del cuerpo humano están formadas por agua.

Es así como los alimentos que los seres vivos consumen deben contener necesariamente todas las sustancias ya mencionadas ya que estas sustancias alimenticias después de una serie de transformaciones que sufren en el aparato digestivo pasan a formar parte del protoplasma de las células, es decir se incorporan a la materia viva, por esta razón se puede afirmar que los alimentos sirven para construir de nuevo células y por lo tanto nuevos organismos. Son utilizados para producir energía que el hombre requiere al realizar sus actividades diarias.

4. Hábitos alimenticios.

El ser humano necesita comer alimentos de origen animal y vegetal; éstos deben poseer una combinación de los nutrientes que su cuerpo requiere, es así que en cada región se comen diferentes tipos de alimentos para poder tener una dieta equilibrada, hemos recibido a través de la radio, de la televisión y otros medios de comunicación los mensajes que nos envían sobre como mejorar nuestra alimentación de manera que ésta tenga un balance de acuerdo a nuestro organismo; pero también se recibe publicidad la cual hace que la población consuma productos que no contengan ningún valor nutricional y despierten falsas expectativas de consumo, lo que ocasiona mayor gasto de la familia y es por eso que se

van adquiriendo malos hábitos alimenticios.

En el área rural se encuentran grupos de población de escasos recursos, éstos tienen un balance nutricional adecuado, tomando como alimentos básicos, la tortilla de maíz que proporciona energía y los frijoles que nos proporcionan proteínas complementadas con chile, cebolla y jitomate; comen carne por lo menos una vez al mes y huevo y leche dos o tres veces por semana, con el consumo de éstos alimentos logran una alimentación balanceada, misma que se da inconscientemente. El resultado de una cultura alimenticia, forjada a través del tiempo, demuestra que esa población se siente bien y que una buena alimentación se refleja en el estado de ánimo produciendo a la vez piel, uñas, pelo y dientes sanos.

Es conveniente que las personas conozcan que se requiere de un equilibrio de sustancias nutritivas, que se identifiquen aquellos alimentos fundamentales, de alto valor nutritivo y que lo sepa combinar para que adquiera una dieta saludable, rica principalmente de alimentos naturales que es lo que el cuerpo necesita para conservar una salud óptima y para ello es necesario no consumir algunos complementos vitamínicos, levaduras u otros productos, ya que " las enfermedades no dependen de

la falta de una sola vitamina, sino de muchas y que solo las proporcionan los alimentos naturales”⁴

Los padres disponen lo que deben comer los niños aunque éstos influyen en las compras de comestibles aún en los hogares donde los presupuestos son bajos. Las comidas balanceadas se pueden preparar sin un mayor gasto y de tal manera que sea agradable a la vista del paladar y los niños, ya que a medida que crecen, tienen mayor oportunidad de hacer valer su creciente independencia en la selección de alimentos, esto les hará adquirir conocimientos, aptitudes y hábitos que le ayudarán en su vida futura.

5. Desarrollo del niño.

La situación actual del mundo caracterizado por avances científicos y tecnológicos a despertado una ola de consumismo por parte de la población, teniendo un mayor gasto por parte de las familias en sus necesidades nutricionales, ya que se consumen demasiados productos alimenticios industrializados, y en su mayoría las amas de casa que trabajan para mejorar la situación económica en el hogar tienen como

⁴ Nueva Enciclopedia Temática. Tomo IV pág. 475

consecuencia un marcado descuido en lo que se refiere la alimentación de la familia y en especial de los niños.

Desde el nacimiento hasta los cuatro meses de edad los lactantes no necesitan recibir ningún otro alimento, ni líquidos a parte de la leche materna, está garantizado un desarrollo adecuado durante el primer año de vida, de no hacerlo crea en los niños problemas de desnutrición por causas como: la falta de protección inmunológica transmitida por la madre a través de la leche, falta de higiene al preparar el biberón, con los consecuentes problemas de salud que ocasiona este dramático abandono de la lactancia. "La madre al no lactar también tiene mayor dificultad de adaptar su organismo después del parto a su estado normal."⁵

A partir del cuarto mes el niño necesita jugos de frutas además de la leche materna, el niño debe ser amamantado antes de comer otros alimentos para que la madre pueda tener más leche durante un período más prolongado.

También desde el cuarto mes se le deben agregar a la alimentación

⁵ ESCOBAR, Raúl. Guía de Medicina Natural. pág. 110

del niño una dieta de frutas y verduras frescas ya que ésto hará que su pequeño organismo no se esfuerce para digerir estos alimentos.

Los niños menores de tres años necesitan alimentarse cuatro veces o más al día debido a que su estómago es más pequeño y no puede comer la misma cantidad de lo que come un adulto. Sin embargo sus necesidades son mayores en relación a su tamaño. Debe enriquecer su dieta con frutas y verduras y una cantidad adicional de grasa o aceite en una de las comidas.

Después de alguna enfermedad, debe darse al niño alimentos complementarios para ayudarlo a "recuperar" el peso perdido y darle una comida adicional al día durante una semana o más, hasta que alcance el peso que tenía antes de iniciarse la enfermedad.

Razones por las cuales la madre debe seguir el desarrollo de su hijo, así como sus necesidades alimenticias de ella misma durante el embarazo logrando así que el niño alcance un desarrollo físico, mental y emocional óptimo. La relación que existe entre la madre y el niño al lactar hará que el niño se sienta amado y deseado, bases que construirán un sentimiento de seguridad y de confianza en sí mismo y una capacidad de relacionarse

adecuadamente con las demás personas y el mundo que le rodea.

6. La Escuela y la Alimentación.

La desnutrición y las enfermedades infecciosas frenan el desarrollo físico y mental de millones de niños.

Algunos padres no pueden alimentar adecuadamente a sus hijos por las limitantes que hay para adquirir alimentos, su inadecuada distribución, el mal aprovechamiento, la pobreza y su ignorancia, así como utilizar adecuadamente los recursos con los que cuentan para ofrecer a los hijos una mejor alimentación.

Es en la escuela, donde el maestro se da cuenta de que la mayoría de los niños en edad escolar presentan algún grado de desnutrición ya que el alumno muestra gran deficiencia de proteínas y ésto disminuye la posibilidad de transformarse en adultos saludables, ya que la desnutrición impide que el niño tenga una mejor desenvolvimiento físico y mental.

Los niños en edad escolar van a la escuela alimentados deficientemente y en algunos casos se da que no comen, sus padres les

dan dinero para que compren en la escuela productos que no tienen ningún valor nutritivo.

La gente no está acostumbrada a comer proteínas, aunque tengan la posibilidad de hacerlo; es por eso que se encuentra en el aula alumnos que no quieren trabajar, alumnos desganados, ausentes de la realidad, que faltan frecuentemente por enfermedades, alumnos que a simple vista están desnutridos, y todo ésto influye en el aprendizaje.

La mejor manera de mejorar el aprendizaje es empezar por mejorar el estado nutritivo de los alumnos enseñando a las madres y a los mismos alumnos a consumir alimentos que nutran.

B. Caracterización Biopsicosocial del Niño

1. Generalidades de la Teoría Psicogenética.

Según Piaget, el niño no puede adquirir la comprensión de conocimientos si no tiene la suficiente madurez, puesto que el aprendizaje supone el empleo de estructuras intelectuales previas para la adquisición de un nuevo conocimiento, por lo tanto los mecanismos del aprendizaje

dependen del nivel de desarrollo evolutivo del niño, así como de sus experiencias físicas y de la interacción social que favorece su proceso maduracional.

En relación al ritmo de adquisición de las distintas estructuras mentales, Piaget describe cuatro períodos psicoevolutivos o estadios de desarrollo de las estructuras cognitivas, éstos íntimamente ligados al desarrollo de la afectividad y de la socialización del niño.

Al estudiar los diferentes estadios nos muestran que éstos ocurren en un orden de sucesión y que para construir un conocimiento es necesario las subestructuras previas que permiten avanzar hacia otro nivel del pensamiento, conocer las características del niño que ayuden al educador a aceptar medidas pedagógicas apropiadas a situaciones concretas.

Las etapas de desarrollo marcadas por la Teoría psicogenética son las siguientes: Sensoriomotriz de los 0 a los 2 años; preoperatorio de los 2 a los 7 años; período de operaciones concretas de 7 a 11 ; y operaciones formales de 11 a 15 años.

Se hará énfasis en el tercer período (de operaciones concretas) por situarse en él a los niños de 2º grado de educación primaria que se encuentran generalmente en la edad de 7 y 8 años. En este período las acciones interiorizadas alcanzan el nivel de la reversibilidad, apareciendo con ello las operaciones y las estructuras operatorias concretas (clasificación, seriación, correspondencia) cuyas acciones están limitadas a la organización de datos inmediatos. Con la consecuencia de la reversibilidad las estructuras mentales pierden rigidez y se alcanzan las diversas formas de conservación (de la cantidad de materia, de peso, de volumen).

Las transiciones entre período y período involucran la reestructuración e integración de estructuras de la etapa anterior. Estas transiciones son gobernadas por el proceso de equilibración, que instrumenta las aportaciones de la maduración y la experiencia tanto social como física. Los niños en constante transición hacia el período siguiente, en cada período aparecen formas nuevas de pensar, las que crecen con la edad que predomina en el período maduro pueden tomarse como un período de equilibrio relativo en el que se establece una estabilidad.

El niño de 2º grado se ubica en el período de las operaciones concretas, en esta edad el niño tiende a ver todo en relación consigo mismo, comienza a salir de su egocentrismo afectivo, y es capaz de entender los sentimientos de otros, es por ésto que es capaz de interactuar con compañeros y reconocer en ellos sus propias cualidades, adoptando una actitud diferente ante las normas, dejan de tener un carácter incuestionable, inmutable y rígido convirtiéndose en reglas de convivencia que el niño reconoce como necesarias para su mejor incorporación al grupo, es así como tiene mayor capacidad para realizar trabajos en equipo, característica que el maestro debe aprovechar para que el alumno adquiera conocimientos científicos a través de la experiencia, de la investigación de la interacción con sus compañeros.

El niño de segundo año es más reflexivo, piensa antes de hablar y es capaz de retener la atención por períodos más largos, permanece aún más ligado al mundo real, se van estructurando sus nociones de espacio, tiempo, causalidad, movimiento, número, cantidad y medida, así como la relación del todo con sus partes.

El pensamiento del niño adquiere características lógicas, de ahí que esta etapa sea conocida como el pensamiento lógico, puede transmitir en

forma coherente información acerca de sus observaciones, gusta de comentar todas sus actividades y plantea preguntas.

C. Proceso Enseñanza Aprendizaje.

“Aprendizaje es el proceso mental mediante el cual el niño descubre y construye el conocimiento a través de las acciones y reflexiones que hace interactuar con los objetos, acontecimientos, fenómenos, y situaciones que despierten su interés”⁶

Para que el niño acceda al conocimiento, construye hipótesis con respecto a los fenómenos, situaciones u objetos, los explore, observa, investiga, las pone a prueba y construye otras o las modifica cuando las anteriores no le resultan suficientes. Es por ésto que para que se produzca el aprendizaje no basta que alguien lo transmita a otro por medio de explicaciones, sino que el aprendizaje se da solamente a través de la propia actividad del niño sobre los objetos físicos, afectivos o sociales que construyen su ambiente.

Al conocer el maestro el proceso de enseñanza aprendizaje debe

⁶ MORENO Soto, Graciela Psicología del Aprendizaje. pág. 63

tomar en cuenta los principios de la psicogenética, la pedagogía operatoria ofrece al docente apoyo para que al ponerla en práctica ayude a sus alumnos con alternativas para involucrar el proceso de aprendizaje ya que en esta pedagogía se utilizan como medios las experiencias directas, mismas que servirán a los niños para investigar, comparar los diferentes tipos de alimentos, como los que nutren y los que no nutren, así como las visitas a lugares donde se venden productos alimenticios y en la escuela se pondrían en práctica con las diferentes estrategias que se proponen como las dramatizaciones y los recursos que son propios de la pedagogía operatoria para que el niño llegue al aprendizaje de cualquier tema.

D. Sujetos.

En la actualidad el docente está dejando atrás la educación tradicionalista en la cual el alumno se concreta a obedecer, a portarse como un sujeto pasivo, a ser un espectador y a memorizar todo lo que el maestro le indicaba.

El maestro era un expositor, un verbalista que usaba programas prefabricados y en el proceso de enseñanza aprendizaje se registraban

estímulos procedentes del exterior, no se llegaba al razonamiento.

En las estrategias de este trabajo se pretende que en cada una de ellas, se llegue principalmente en la interacción de maestros, padres de familia y alumnos para que estas estrategias den resultado, y para ello es importante que el maestro juegue un papel importante dentro del aula, ya que es ahí donde puede adecuar los programas que le proporciona la S.E.P. para hacerlos más flexibles al medio que les rodea al educando, y tomando en cuenta los niveles e intereses en que se muestra y los aspectos de formación físico, psicológico y social del educando, y así, conociendo al niño le proporcionará los elementos necesarios para motivarlos e interesarlos; a través de preguntas lo enseñará a investigar, a concluir, y es así como el maestro cumplirá con su misión de ser un promotor de aprendizaje, para enfrentarse a los problemas cotidianos que se presentan en el aula.

Es así como el maestro debe aprovechar las relaciones del alumno para lograr una socialización y afectividad, y el enriquecimiento del intelecto y de la personalidad total del individuo, de esta manera se pretende que el alumno sea autoconsciente de su proceso de aprendizaje, que se convierta en un experimentador, investigador para

que construya su propio conocimiento, desarrollando su capacidad crítica y creativa, que sea elemento de socialización para que así se puedan compartir ideas de aprendizaje.

E. Evaluación.

El aprendizaje es un proceso que se va dando en el sujeto, por lo tanto la evaluación debe ser permanente. El objetivo fundamental de la evaluación no es calificar o promover sino reorientar el aprendizaje.

Para Piaget, cada sujeto estructura su propio conocimiento, es por eso que cada sujeto aprende de una forma particular, es por esta razón que no hay que evaluar al individuo de igual manera.

A la evaluación en el rendimiento escolar se le ha dado una función mecánica ya que se aplican exámenes y se asignan ciertos valores numéricos a los resultados que muestran los escolares, es así como este tipo de evaluación busca medir los conocimientos y aptitudes a partir de criterios preestablecidos.

Las evaluaciones deben llevarse en el proceso de enseñanza

aprendizaje pero con la finalidad de que sea un proceso continuo que permita al alumno reflexionar sobre su propio aprendizaje.

Es por ello que "la evaluación del aprendizaje es un proceso sistemático, el cual proporciona al maestro elementos sobre el nivel de lo aprendido, y permite mejorar la calidad de la evaluación. El maestro no existe para calificar, aprobar o reprobar al alumno"⁷

Al evaluar las estrategias de este trabajo se pueden realizar las evaluaciones de dos maneras, la evaluación permanente que es la que se propone en el proceso de realización de estrategias y la evaluación transversal que consiste en hacer un registro en dos momentos del año escolar: la evolución diagnóstica y la evaluación terminal. Tomando en cuenta la evaluación ampliada, se reconocerán los logros obtenidos por parte de los alumnos, la participación, el interés de participar y realizar las actividades que marcan las estrategias.

⁷ HEREDIA Lazcano, Bertha. *La Evaluación Ampliada. Evaluación en la Práctica Docente* Ant. UPN pág. 133

CAPÍTULO III MARCO CONTEXTUAL

A. Marco Jurídico.

1. Política Educativa.

La Educación Primaria ha sido a través de nuestra historia el derecho educativo fundamental al que han aspirado los mexicanos, una escuela que permita el mejoramiento de la vida de las personas y el progreso de la sociedad. Este es uno de los fundamentos de la política educativa actual, ya que en ella se postula que la educación es el medio fundamental para un desarrollo con justicia, para un mejor porvenir de todos; que hay que educar para la salud, con un crecimiento vigoroso y sostenido, donde la superación individual y la multiplicación de oportunidades que sean equitativas para todos los individuos.

Que sea para la paz, la fraternidad y la cooperación y por la justicia promoviendo el respeto al derecho y observancia de la ley, que se debe educar para la democracia como respuesta histórica, social y ética a las aspiraciones libertarias del pueblo.

También plantea que la política educativa debe ser orientada hacia la búsqueda de consensos sin menoscabos de las divergencias y la libre crítica, que se oriente hacia la búsqueda a la unidad esencial de cada nación en el pluralismo de toda sociedad.

La política educativa debe practicarse con nobleza de propósitos, con sensibilidad social y cívica para así educar para una cultura democrática, una política transparente para así recobrar la credibilidad perdida.

2. Programa de Desarrollo Educativo 1995-2000.

Este programa es consecuencia de la política educativa que sigue el Doctor Ernesto Zedillo Ponce de León, siendo Secretario de Educación Pública en el sexenio del expresidente de México el Licenciado Carlos Salinas de Gortari, y ahora como presidente de la República en su período de 1994-2000.

Señala claramente el rumbo que debe tener la educación a través de acciones; este programa que parte de la convicción de que la

verdadera riqueza de los países reside en las cualidades de las personas que la integran, que la educación es el factor estratégico del desarrollo que hace posible alcanzar niveles de vida superiores, tiene como objetivo dar realización plena a los principios y mandatos contenidos en el Artículo 3º Constitucional y en la Ley General de Educación.

Los propósitos de la educación actual son la equidad, la calidad y la pertinencia.

El programa está orientado hacia una formación del individuo para que sea responsable, así como capacitarlo para que participe en todos los ámbitos de la vida social. Este programa permite la participación de las autoridades estatales y municipales, a los padres de familia para el diseño y ejecución de proyectos educativos.

El Estado proporciona la educación gratuita y de calidad al alumno de preescolar, primaria y secundaria, esta manera de educar se adaptará a las características de cada región, apoyando a los planteles educativos con los libros de alumnos, libros para el maestro y los materiales necesarios para que realicen su proyecto escolar.

3. Artículo 3º Constitucional.

Desde que se estableció en México la Constitución Política de 1824, se estableció el derecho a la educación. Este derecho a la educación se garantiza en el Artículo 3º Constitucional para que esta educación sea para todos, en el cual a partir de la Constitución Política de 1917, donde la educación se establece como gratuita, laica y obligatoria.

Actualmente millones de niños mexicanos hacen uso de este derecho, en las escuelas los niños son integrados a las aulas sin importar razas ni credos, sus derechos y obligaciones dentro del aula son igualitarios donde se les impartirá una educación "armónica que fomente el amor a la patria, la conciencia de la solidaridad, la independencia y la justicia"¹

4. Ley General de Educación.

Sustenta sus bases en los postulados educativos del Artículo 3º Constitucional. Reformada el 12 de julio de 1993, esta ley tiende a desarrollar, armónicamente todas las facultades del ser humano y fomentar en él, el amor a la patria, la conciencia de la solidaridad

¹ SEP Artículo Tercero Constitucional y Ley General de Educación. pág. 27

internacional en la independencia y la justicia.

Además conforme a la garantía de libertad, y de creencia, “la educación que imparta el Estado será laica, gratuita y obligatoria, los cuales serán obligatorios la educación preescolar, primaria y secundaria y atenderá todos los niveles educativos incluyendo el superior”²

Este tipo de educación contribuirá en el desarrollo integral del individuo, cultivando sus facultades para adquirir conocimientos y fortaleciendo la conciencia de la soberanía, la necesidad y el aprecio por la historia.

La Ley General de Educación confirma el papel central que desempeña el maestro en la educación.

Por ello, reconoce al educador como promotor, coordinador y agente directo del proceso educativo, ya que ayuda a elevar la calidad de la educación y propicia una comunicación directa y fluida entre alumno-maestro, escuela-comunidad.

² *Ibidem.* pág. 38

Esta ley contribuye a consolidar las estrategias de modernización de los servicios educativos que requiere el desarrollo de México.

Otro de los artículos que contiene la Constitución Política de México es el Artículo 4º el cual protege a los niños, este artículo establece el derecho a la salud, señalando por una parte la obligatoriedad del Estado para proveer a la población, sin excepción de ninguna persona, de los servicios médicos y de la protección familiar necesarios, con el fin de conservar su salud, es por esto que los contenidos de conocimiento del medio pretenden que los alumnos adquieran suficiente información de cómo deben cuidar su salud y orientación de cuáles alimentos son los adecuados para mejorar la alimentación, y así mejorar los hábitos alimenticios para conservar la salud.

B. Planes y Programas.

Es hasta los años sesentas que en diversos países se plantea la necesidad de revisar la educación científica que se imparte a las nuevas generaciones.

En México se han realizado reformas a los planes y programas de

educación. En relación a la Educación Primaria se elaboraron nuevos programas de estudio y libros de texto que se aplican en todo el país.

El nuevo plan de estudios y los programas que lo integran, tienen como propósito organizar la enseñanza y el aprendizaje de contenidos básicos, para asegurar que los niños en conocimientos fundamentales para comprender los fenómenos naturales, en particular los que se relacionan con la preservación de la salud, con la protección del ambiente y el uso racional de los recursos naturales.

Uno de los propósitos centrales del plan y los programas de estudio consiste en desarrollar las capacidades y conocimientos que son necesarios para el aprendizaje permanente.

El plan educativo prevé un calendario anual de 200 días laborales, conservando la actual jornada de cuatro horas de clase al día, el maestro establecerá con flexibilidad la utilización diaria del tiempo, para lograr la articulación, equilibrio y continuidad en el tratamiento de contenidos, pero cuidará que en la semana se respeten las prioridades establecidas.

La enseñanza de las Ciencias Naturales se integra en los dos primeros

grados en el aprendizaje de nociones sencillas de Historia, Geografía y Educación cívica destinándose 3 horas a la semana para este estudio. Los cambios más relevantes en los programas de estudio consisten en la atención especial que se otorga a los temas relacionados con la prevención de la salud y con la protección del ambiente y de los recursos naturales.

A los programas por asignatura y grado se les ha procurado dar una organización sencilla y compacta. Se exponen en primer lugar los propósitos formativos de la asignatura y los rasgos del enfoque pedagógico utilizado, enunciado los contenidos de aprendizaje de cada grado, ésto otorgará al maestro mayor libertad en la organización de sus actividades didácticas, en la combinación de contenidos de distintas asignaturas y en la utilización de recursos que le brinda la comunidad y la región.

Las Ciencias Naturales se han desarrollado de manera continua y por lo tanto se agrupan en ejes temáticos para agrupar los contenidos a lo largo de los seis grados, ya que contienen temas que se ejercitan de manera continua.

Los programas de Ciencias Naturales en la enseñanza primaria responden a un enfoque fundamental formativo.

“Su propósito es que los alumnos adquieran conocimientos, capacidades, actitudes y valores que se manifiesten en una relación responsable con el medio natural, y en comprensión del funcionamiento y las transformaciones del organismo humano y el desarrollo de hábitos adecuados para la preservación de la salud y el bienestar”³

Los contenidos de Ciencias Naturales han sido organizados en cinco ejes temáticos, que se desarrollan simultáneamente a lo largo de los seis grados y los cuales se pueden relacionar con los contenidos de otras asignaturas. Estos ejes son:

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

1. Programa de segundo grado.

³ SEP Plan y Programas de Estudio 1993. págs. 71-75

En el ciclo escolar 93-94 se otorgó al maestro el plan y programa que actualmente sigue vigente, se le apoyó con avances programáticos y ficheros para trabajar en las asignaturas de Español y Matemáticas.

En segundo grado se estudian de manera integrada los contenidos de Ciencias Naturales, Historia, Geografía y Educación Cívica; los temas que corresponden a Ciencias Naturales son los siguientes:

A) Medio Ambiente .

1. El ser humano parte del ambiente.
2. Seres vivos y el medio.
3. La tierra en peligro.
4. El agua.
5. Comunidades humanas.

B) Salud.

1. El cuerpo humano y sus funciones.
2. Higiene.
3. Seguridad.
4. Alimentación.
5. Uso de servicios de salud.

6. Factores que favorecen la salud.

7. Promoción del medio ambiente.

La salud es el contenido básico que se relaciona con el problema planteado en esta propuesta, ya que el tema de la alimentación amplía la importancia que tiene para el ser humano el consumir alimentos que son básicos como: carne, cereales, leche, frutas y verduras, los cuales al consumirlos regularmente nos proporcionan una alimentación balanceada.

Aunque en el programa no se mencionan los alimentos que carecen de nutrientes, el maestro debe de ampliar el conocimiento para que el alumno conozca e identifique que alimentos son perjudiciales para su organismo y así evitar el consumirlos.

C. Contexto Escolar.

Desde los tiempos más antiguos los hombres tuvieron que conocer la naturaleza como punto importante de sobrevivencia. Los pueblos indígenas de mesoamérica eran pueblos muy fuertes que construyeron grandes y bellas pirámides todos ellos se alimentaban principalmente de

maíz y frijol, pero los combinaban con otras verduras que sabían eran necesarias para crecer sanos y fuertes .

Actualmente las personas no prestan mucha atención a la alimentación ya que la desnutrición es un problema que afecta a la mayoría de la población mexicana, es por eso que es en la escuela donde se trata este contenido a través de los seis grados de educación primaria.

El grupo de segundo año es parte de la Escuela 10 de Abril turno vespertino la cual se encuentra ubicada en la colonia Emiliano Zapata de Ciudad Cuauhtémoc, Chih.

En esta institución se ha llevado a cabo una educación democrática donde todos los alumnos que ingresan tienen los mismos derechos y las mismas obligaciones.

Actualmente se da atención especial a alumnos con problemas de aprendizaje los cuales son canalizados al grupo de apoyo de la Unidad de Servicios de Apoyo a la Escuela Regular (USAER) .

El personal docente que integra la planta son: el director, 18

maestros y un intendente, cabe mencionar que entre el personal existe respeto, se trabaja de manera solidaria en beneficio de la comunidad y de los propios alumnos, ya que todo el personal conoce los problemas sociales que existen como la desnutrición, desintegración familiar, alumnos con problemas de conducta, desatención familiar y algunos con problemas emocionales.

Este trabajo solucionará el problema existente en esta institución escolar pero mediante las estrategias que se presentan, se pretende que ayude en parte a que la comunidad de maestros y alumnos conozcan más sobre el problema que se percibe, no solamente en esta comunidad sino en otras en donde se localicen problemas similares.

CAPÍTULO IV ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS

A. Caracterización.

Las estrategias didácticas son el conjunto de acciones integradas que el profesor pone en juego para facilitar el aprendizaje en el alumno, estas acciones deben aplicarse de acuerdo a una clasificación por niveles de complejidad siendo los objetivos y los propósitos los factores más importantes, los recursos materiales y ambientales son factores necesarios para la operatividad didáctica, es así cuando se conjuga la teoría con la práctica, es cuando el alumno verdaderamente se apropia del aprendizaje.

Tomando en cuenta que las Ciencias Naturales forman parte de la vida diaria y en ellas se deben tomar como principales los temas de nutrición y desnutrición cuyos contenidos ayudarán a los alumnos a conocerlos para aplicarlos en la escuela, en la casa y en la calle, y ponerlos en práctica con su familia.

La presente propuesta se constituye en una serie de actividades encaminadas a orientar a los padres y a los alumnos para que aprovechen los recursos con los que cuentan para preparar alimentos de alto valor nutritivo.

Las estrategias parten de la información a la comunidad sobre la alimentación que los alumnos conozcan y pongan en práctica en la vida diaria para ir adquiriendo dichos hábitos, ya que le servirán al individuo en un futuro para su desarrollo físico y mental.

B. Situaciones de Aprendizaje.

1. Estrategias para los padres de familia.

Estrategia 1 *Los padres se informan.*

★ Objetivo:

Involucrar a los padres de familia para que conozcan sobre el valor nutritivo de los alimentos por medio de conferencias y actividades que lo lleven a conocer diferentes opciones para una alimentación adecuada.

★ Recursos Materiales:

Hojas, colores, ilustraciones alusivas a los diferentes grupos alimenticios, (proteínas, grasas, azúcares, vitaminas y minerales).

★ Descripción de la Estrategia:

Cuestionamiento a los padres.

Amplia información a los padres sobre los grupos alimenticios, mostrando dibujos que los representen.

Comentarios sobre el tema.

★ Desarrollo:

Por medio de un citatorio se hará llegar a los padres de familia una invitación para una conferencia de nutrición, misma que impartirá una persona capacitada en el tema.

Al estar reunidos se inicia por cuestionar a los padres sobre los alimentos que prepararon ese día en su casa, se comentará que tipo de alimento pusieron para que comieran sus hijos en la escuela. Se cuestionará también si lo que prepararon de comida ese día contiene el valor nutritivo que requiere el organismo de sus hijos.

Se informará sobre los grupos alimenticios y cuáles alimentos

contienen cada grupo; se concluirá con un comentario de el porqué debemos alimentar bien a nuestros hijos para que tengan un mejor desarrollo tanto físico como mental, y las consecuencias de una alimentación deficiente en el proceso de aprendizaje.

★ Evaluación:

Se tomará en cuenta por niveles dando un valor a cada punto.

- Por participar en el cuestionamiento.
- Por participar y hacer un dibujo sobre menú que preparan a su familia.
- Por lo anterior más su comentario sobre el tema tratado.

Estrategia 2 *Aprovecho lo que tengo.*

★ Objetivo:

Que los padres de familia aprovechen los recursos que se tienen para proveerse de una alimentación nutritiva.

★ Recursos Materiales:

Frutas y verduras de temporada.

★ Descripción.

Se comentará qué frutas y verduras hay en la temporada, se harán equipos y cada equipo elaborará un platillo sencillo y agua de fruta; cada equipo lo presentará, y comentará sobre los nutrientes que contiene el alimento, después lo ofrecerá a los asistentes.

★ Desarrollo:

Se citará a los padres de familia; ya reunidos, se cuestionará para que informen que frutas y verduras hay en la temporada y cuáles son las más económicas para surtir la despensa.

Se integrarán en equipos y elaborarán una receta sencilla que se pueda hacer con las frutas y verduras de temporada; estas recetas se integrarán en un recetario que estará disponible en el salón de clase para las personas que quieran copiarlo.

★ Evaluación:

Se hará por niveles tomando en cuenta la participación.

- Por participar.
- Por participar en la elaboración de la receta.
- Por lo anterior, se dará un diploma de participación a los padres de familia.

2. Estrategias para los alumnos.

Estrategia 1 *La Visita al Mercado*

★ Objetivo:

Que los alumnos reconozcan todo tipo de alimentos que se venden en el mercado.

★ Recursos Materiales:

Lápiz, cuaderno, colores, dinero para el camión.

★ Descripción:

Se visitará el mercado, se comentará sobre las diferentes frutas y verduras que ahí se venden, preguntarán precio y registrará los datos en su cuaderno.

★ Desarrollo:

En el salón se elaborarán preguntas que el alumno llevará para preguntar a los empleados del mercado sobre qué alimentos traen de otra parte y cuáles se producen en la comunidad.

Harán una lista de los productos encontrados que ellos conocen y otra de los que no conocen.

Ya de regreso en el grupo seleccionará los que conoce y los que no conoce, los que consume y los que no consume, los que nutren y los que no nutren.

★ Evaluación:

- Se hará un cuestionario sobre lo que observó en el mercado.
- Se hará un cuadro representativo con los alimentos encontrados en el mercado.
- Expresará sus experiencias mediante una redacción donde exprese su conocimiento del tema.

Estrategia 2 La Bolsa del Mandado

★ Objetivo:

Los alumnos clasifiquen los alimentos según el grupo al que pertenecen.

★ Recursos Materiales:

Cartulina, colores, tarjetas con dibujos de alimentos, cuaderno, lápiz y bolsa de plástico.

★ Descripción:

- Cuestionamiento.
- Explicación por parte del maestro sobre los grupos básicos a los cuales pertenecen los alimentos.
- Observará tarjetas y las clasificará según sea el grupo al que pertenecen y al final se evaluará según los criterios establecidos.

★ Desarrollo:

Se cuestionará al alumno para que recuerde lo que vio en la visita al mercado; se dará una introducción a los alumnos para mencionarles los grupos básicos a los cuales pertenecen los alimentos.

Se presentará un cuadro con los nombres de los grupos básicos, el maestro tendrá en el escritorio tarjetas dentro de una bolsa con dibujos de los diferentes alimentos y cada alumno tomará una tarjeta y la presentará a sus compañeros, el cual será cuestionado para ver si saben sobre el alimento que se muestra y luego se colocará en el lugar que corresponda

según sea el grupo, ésto en el pizarrón.

★ Evaluación:

Cada alumno hará una combinación de alimentos que pertenezcan a los cuatro grupos básicos y los dibujará. El criterio de evaluación será:

- Para quienes únicamente participan en clase.
- Los que participan y clasifican los alimentos según sea el grupo.
- Los que hacen lo anterior y además logran hacer la combinación de una comida representada con dibujos.

Estrategia 3 *La Frutería.*

★ Objetivo:

Clasificar frutas y verduras de acuerdo a su valor nutritivo.

★ Recursos Materiales:

Grabadora y cassette, material bibliográfico, carteles, colores, plumas.

★ Descripción:

Se desarrollará una dinámica como introducción, luego se desarrollará la actividad.

★ Desarrollo:

A todos los niños se les dice en secreto el mismo nombre de una fruta. Se acomodan en círculo y se entrelazan con los brazos, dan vuelta al compás de la música, al detenerse la música, el maestro dirá otro nombre de fruta o verdura y así sigue el juego hasta que el maestro decida terminarlo, al final dice el nombre que les dijo a los niños y ellos se colgarán de sus compañeros; gana el que se quede a pie.

El alumno hará dibujos de lo que hay en la frutería y los clasificará en frutas y verduras.

★ Evaluación:

Tomando en cuenta la participación del alumno, tanto la dinámica como en el desarrollo de la actividad; por participar en la dinámica; por hacer los dibujos de frutas y verduras y por hacer la clasificación.

Estrategia 4 *La Tiendita*.

★ Objetivo:

Que el alumno llegue a la conclusión de que de los alimentos que consume, no todos son nutritivos.

★ Recursos Materiales:

Etiquetas de algunos alimentos, botellitas de jugo, bolsas de frituras, envolturas de dulces, chocolates, cajas de gelatina, etc.

★ Descripción:

Se pondrá el material a la vista del niño para que jueguen a la tiendita, se les cuestionará para que lleguen a la conclusión acerca de qué alimentos deben consumir.

★ Desarrollo:

Los niños se integrarán en equipos para que en cada equipo un niño sea el cajero, otro el empleado y los demás los clientes.

Después de jugar a la "tiendita" se les cuestionará para saber que alimentos les gusta comprar, hasta lograr que el alumno se de cuenta de los alimentos que son nutritivos y cuáles son de bajo contenido nutricional.

El maestro registrará que tipo de compras hizo cada equipo, luego se comparará ante el grupo las compras de cada equipo, para que los niños concluyan que equipo compró los alimentos más nutritivos.

★ Evaluación:

Se dará por niveles al equipo:

- Por participar en el juego.
- Por contestar al cuestionamiento.
- Al equipo que identificó más alimentos nutritivos.

Estrategia 5 *Las Adivinanzas*

★ Objetivo:

Que el alumno identifique los alimentos chatarra y los que le benefician a su organismo.

★ Recursos Materiales:

Cartulina, tijeras, lápiz y colores.

★ Descripción:

- Se harán tarjetas.
- Se escribirá en ellas una adivinanza.
- Se leerá a los alumnos.

★ Desarrollo:

El maestro hará varias tarjetas de 3 por 3 cms. para entregarlas a los alumnos, que escribirán en ellas las características de frutas, verduras, alimentos chatarra.

Cada niño la leerá a sus compañeros sin decirle de que alimento se trata para que los niños traten de adivinar, si la adivinan la mostrarán a sus compañeros y al niño que la adivine se le cuestionará para saber qué más sabe sobre ese alimento; luego, hará dibujos clasificando los alimentos, y con estos dibujos se hará un periódico mural.

★ Evaluación:

Se dará por niveles.

- Quien escriba las características de los alimentos.
- A quien haga la mejor clasificación de alimentos nutritivos y alimentos chatarra.
- Al mejor dibujo.

Estrategia 6 *El Memorama.*

★ Objetivo:

Que el alumno razone y adquiera capacidad de retención, e

identifique los alimentos naturales de los artificiales y llegue a la conclusión de cuáles son los que más debe consumir para tener una alimentación adecuada.

★ Recursos Materiales:

Cartulina, colores y lápiz.

★ Descripción:

- Cuestionamiento a los alumnos.
- Elaboración de tarjetas.
- Jugarán buscando pares de tarjetas.

★ Desarrollo:

Se cuestionará a los alumnos para ver que saben sobre los alimentos de origen natural y artificial; se hacen pares de tarjetas, en una se dibuja un alimento natural, en la otra las características, como: dónde se cultiva, qué sabor, color, y qué nutrientes contiene (vitaminas, grasas, minerales y proteínas)

Se hacen varios pares de tarjetas acomodándolas con el dibujo hacia abajo y los alumnos las levantan de una en una, cuando

encuentren un par, que coincida el dibujo con sus características se queda con él; gana el que tenga más pares de tarjetas.

★ Evaluación:

Se basará en las respuestas que se den:

- Por su participación en el cuestionamiento.
- Por participar en el juego y obtener más pares de tarjetas.
- Por el resumen sobre los alimentos naturales y artificiales.

Estrategia 7 Lo que Comimos.

★ Objetivo:

Que los alumnos manipulen y elaboren en miniatura algunos tipos de alimentos.

★ Recursos Materiales:

Harinas, pinturas, sal.

★ Descripción:

El alumno amasará harina y la pintará de diferentes colores. Construirá alimentos naturales, procesados e industrializados.

★ Desarrollo:

El alumno pondrá la harina en un recipiente agregándole agua y sal; la amasa hasta que no se le pegue en los dedos para elaborar alimentos naturales, algunos alimentos procesados como queso, tortillas y pan; y alimentos industrializados como latas de atún, botecitos de jugos.

★ Evaluación:

Se dará por niveles:

- A quien construya los tres tipos de alimentos.
- Para quien construya 2 tipos.
- Para quien construya 1 tipo o no pueda hacer nada.

Estrategia 8 *La Exposición.*

★ Objetivo:

Que los alumnos proyecten sus conocimientos de nutrición hacia la comunidad escolar.

★ Recursos Materiales:

El alumno llevará algunos alimentos preparados que tengan valor

nutritivo.

★ Descripción:

El alumno investigará que nutrientes contiene el alimento que llevará a la escuela. Al estar expuestos, él explicará que nutrientes contiene y en que beneficia a la salud el alimento que está comiendo.

★ Desarrollo:

Se invitará a los alumnos de otros grupos para que observen la exposición en el grupo de segundo grado. Se mostrará la exposición de todos los alimentos, cada alumno explicará cuáles son los nutrientes de cada platillo.

Se pedirá a los alumnos que escuchen las explicaciones y al concluir se repartirán folletos del anexo 1.

★ Evaluación:

Por niveles:

- Los alumnos que lleven su alimento y expliquen bien su tema.
- Si llevó el alimento pero no supo explicar el tema.
- Los que no cumplieron con llevar el material para este trabajo.

CONCLUSIONES

En el programa que actualmente sirve de guía para que el maestro lleve a cabo su práctica docente, las Ciencias Naturales se han desarrollado en forma continua.

La nutrición es un tema que se desarrolla simultáneamente en los seis grados de Educación Primaria con cierto grado de complejidad, aunque se ha visto que a este tema no se le da la importancia que se merece, ya que el docente se concreta a exponerlo dentro del aula sin ir más allá, y este es un problema social que está afectando a los alumnos de una manera u otra, ya que influye en él, el aspecto socioeconómico, lo que conduce a adoptar malos hábitos alimenticios, y la marcada influencia de las campañas consumistas de anunciar sus productos procesados e industrializados y aunado a esto la pobreza y la ignorancia sobre los contenidos proteicos de los alimentos, así como la falta de información, lo que provoca que para algunas familias lo importante es comer sin interesar que tan nutritivo sea el alimento que se consume.

Conociendo el maestro todos los problemas que traen como consecuencia la desnutrición de los alumnos, y como parte del centro escolar que contribuye a aumentar más esa desnutrición, ya que en la mayoría de las escuelas se venden artículos que dañan al organismo de los alumnos, productos sin ningún valor nutritivo, se deben tomar decisiones para aligerar el problema.

En esta Propuesta Pedagógica se diseñaron estrategias para los padres de familia, para concientizarlos y que conozcan que tipo de alimentación deben de dar a sus hijos para que crezcan fuertes y sanos y también que sepan aprovechar los recursos destinados a la alimentación de la mejor manera posible.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ESCOBAR, Raúl. Guía de Medicina Natural. Editora Cristal. México, D.F. 1993. 585 pp.

MORENO Soto, Graciela. Psicología del Aprendizaje. México, D.F. 1982. 63 pp.

SEP Artículo 3º Constitucional y Ley General de Educación. México 1993. 94 pp.

___ Plan y Programas de Estudio 1993. México 1993 162 pp.

S.S Manual de Alimentación Sana. México, D.F. 1985. 92 pp.

UPN Antología. Desarrollo del Niño y Aprendizaje Escolar. México 1986. 366 pp.

___ Antología. Evaluación de la Práctica Docente. Chalco Edo. de México Enero de 1990. 355 pp.

Nueva Enciclopedia Temática. Tomo IV Editorial Cumbre. México 1977. 549 pp.

ANEXO

ANEXO 1

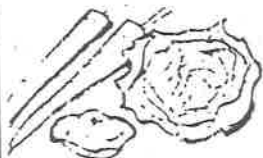
ALIMENTOS BÁSICOS QUE SE DEBEN COMER TODOS LOS DÍAS



ALIMENTOS BÁSICOS QUE SE DEBEN COMER TODOS LOS DÍAS

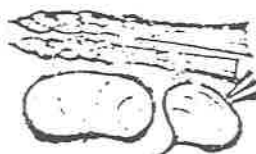
LECHE

por lo menos un litro diario los niños y medio litro los adultos.



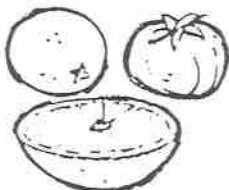
VEGETALES AMARILLOS O VERDES

... algunos cocidos, otros crudos, una porción diaria como mínimo.



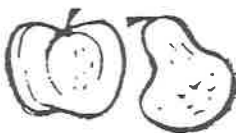
OTROS VEGETALES

una porción al día de otros vegetales como remolacha o espárragos y una papa.



NARANJAS, TOMATE, TORONJAS

...una de estas frutas cada día.



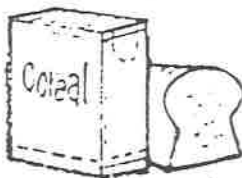
OTRAS FRUTAS

...manzanas, peras, duraznos y otras, al menos una al día.



CARNE, AVES, PESCADO y QUESO

de una a tres porciones cada día.



PAN y CEREALES

tres o más porciones de cereal y pan.



HUEVOS

preferiblemente uno al día, pero al menos tres o cuatro a la semana, cocinados de cualquier manera o que formen parte de platillos preparados.



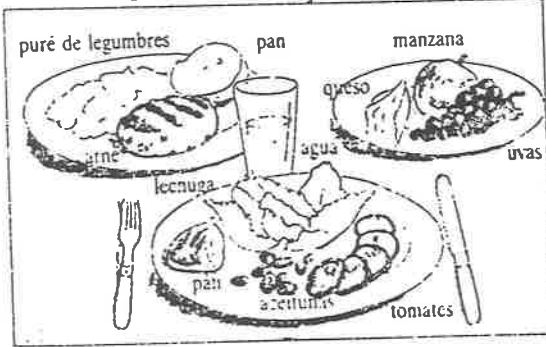
MANTEQUILLA

una o dos cucharas soperas de mantequilla o margarina cada día.

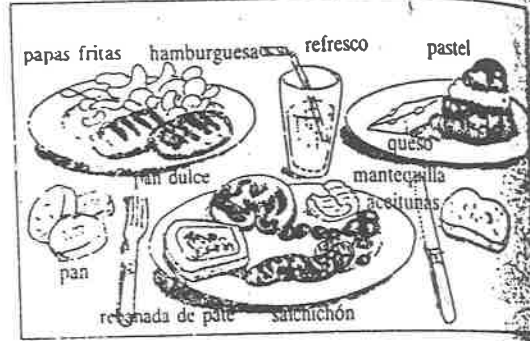
ANEXO 2

CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS

Una comida equilibrada



Una comida desequilibrada



Clasificación de los alimentos

Según su composición, los alimentos se clasifican en diferentes grupos. El agua es la única bebida indispensable para nuestro cuerpo. La leche, compuesta de agua, glúcidos, proteínas, lípidos y calcio, es un alimento completo.



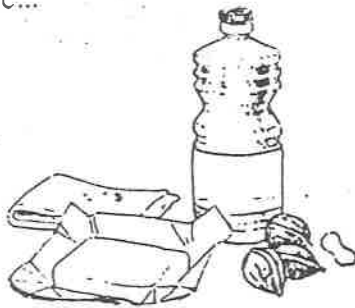
proteínas

carne, pescado, queso, huevos, conejo, yogurt, leche...



glúcidos

azúcar, arroz, papas, chícharos, pan, chocolate, pastas...



lípidos

mantequilla, aceite, grasas, nueces...



vitaminas

naranja, manzana, pera, lechuga, zanahoria, uva, setas, piña...

ANEXO 3

PIRÁMIDE NUTRIMENTAL

PIRAMIDE NUTRIMENTAL

RECOMENDADA POR ORGANISMOS INTERNACIONALES.*

GRASAS Y DULCES

Cómalos moderadamente.

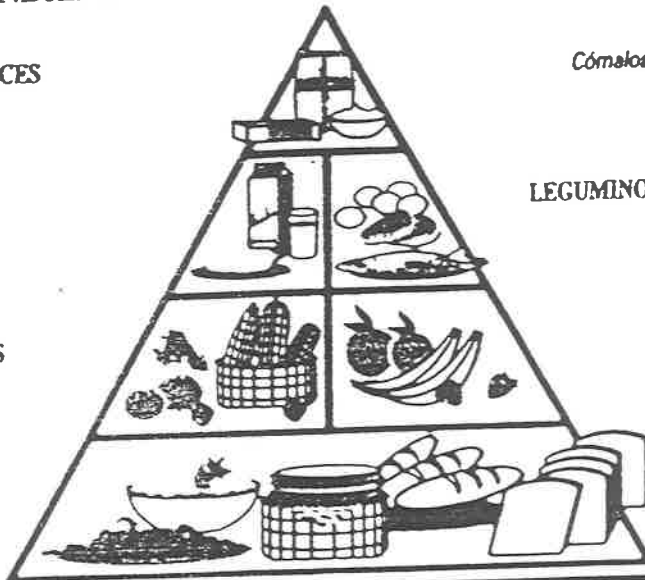
① LACTEOS
2 a 3 raciones.

② CARNES,
LEGUMINOSAS Y HUEVOS
2 a 3 raciones.

③ VEGETALES
3 a 5 raciones.

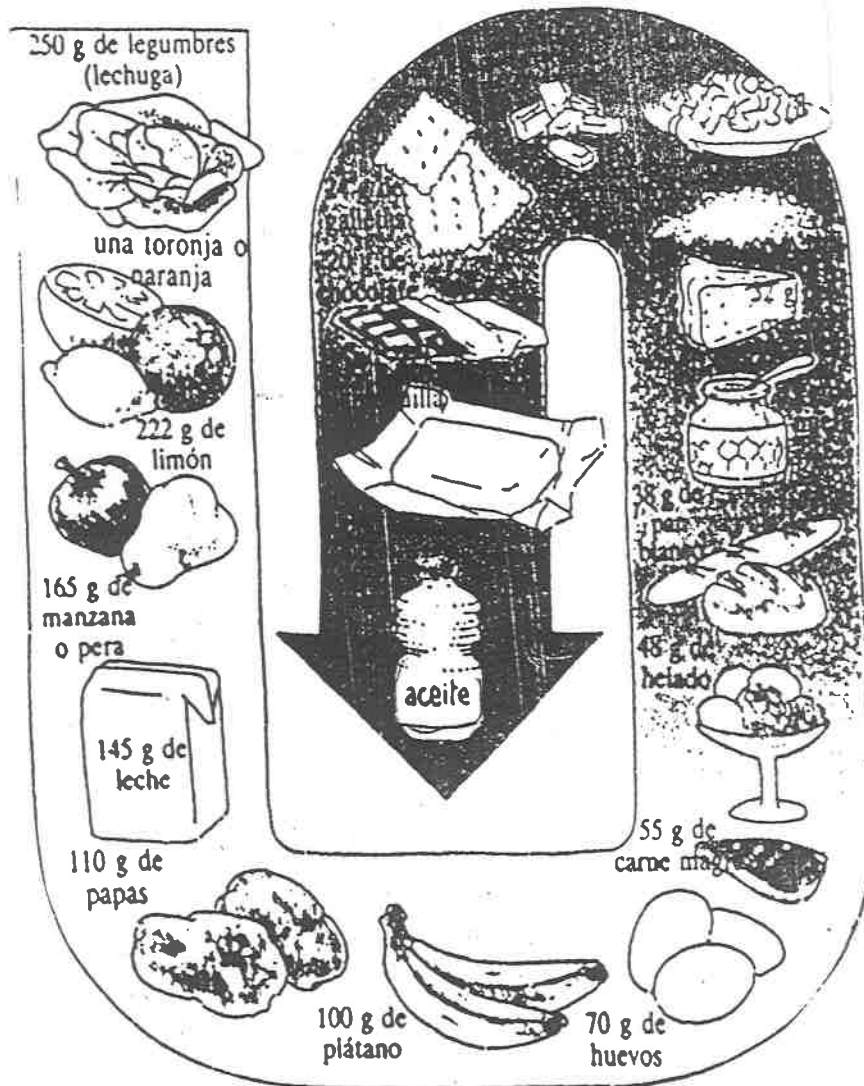
④ FRUTAS
2 a 4 raciones.

⑤ PAN Y
PASTAS
*6 a 11
raciones.*



ANEXO 4

CANTIDADES DE ALIMENTO QUE APORTAN LA MISMA CANTIDAD DE ENERGÍA



Estas son las reglas de una buena alimentación

- Tomar alimentos variados y comer a horas fijas del día.
- No comer demasiadas grasas, ni azúcares.
- Acostumbrarse a comer muchas legumbres verdes y frutas.
- Comer lentamente y masticar bien.
- Descansar después de las comidas.