

SECRETARIA DE EDUCACION EN EL
ESTADO DE MICHOACAN

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

UNIDAD 16 - B



LA ALIMENTACION COMO FACTOR
IMPORTANTE

PARA EL DESARROLLO DEL SER HUMANO

MARIA DOLORES ENRIQUEZ ECHEVERRIA

8606



UNIVERSIDAD
PEDAGOGICA
NACIONAL

S e e

SECRETARIA DE EDUCACION EN EL
ESTADO DE MICHOACAN

UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL

UNIDAD U.P.N. 16 - B

LA ALIMENTACION COMO FACTOR
IMPORTANTE PARA EL DESARROLLO DEL
SER HUMANO

PROPUESTA PEDAGOGICA

PARA OBTENER EL TITULO DE
LICENCIADA EN EDUCACION PRIMARIA

MARIA DOLORES ENRIQUEZ ECHEVERRIA

ZAMORA, MICH. 1996



UNIDAD U. P. N. 16B

TEL. 5-50-70
ZAMORA, MICH.

SECCION: ADMVA.
ASUNTO: DICTAMEN DE TRABAJO MESA: DIRECCION
DE TITULACIÓN. OFICIO: D/1221-96

ZAMORA, MICH., 30 DE NOVIEMBRE DE 1996

PROFRA. MARIA DOLORES ENRIQUEZ E.
P R E S E N T E .

EN MI CALIDAD DE PRESIDENTE DE LA COMISIÓN DE EXÁMENES PROFESIONALES, Y DESPUÉS DE HABER ANALIZADO EL TRABAJO DE TITULACIÓN ALTERNATIVA PROPUESTA PEDAGÓGICA, TITULADO "LA ALIMENTACIÓN COMO FACTOR IMPORTANTE PARA EL DESARROLLO DEL SER HUMANO", A PROPUESTA DEL ASESOR PEDAGÓGICO, PROFRA. IRENE SANTIAGO VARGAS, LE MANIFIESTO QUE REÚNE LOS REQUISITOS A QUE OBLIGAN LOS REGLAMENTOS EN VIGOR PARA SER PRESENTADO ANTE EL H. JURADO DEL EXAMEN PROFESIONAL, POR LO QUE DEBERÁ ENTREGAR DIEZ EJEMPLARES COMO PARTE DE SU EXPEDIENTE AL SOLICITAR EL EXAMEN.

ATENTAMENTE

EL PRESIDENTE DE LA COMISIÓN



S. E. P.
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD UPN-162
ZAMORA

PROFR. EDUARDO ROSALES VAZQUEZ

I N D I C E

INTRODUCCION	1
1. La alimentación como factor importante para el desarrollo del ser humano	
1.1. Alimentación e higiene	3
1.2. La alimentación en el niño	5
1.3. Justificación	8
1.4. Objetivos	9
2. Método por descubrimiento	
2.1. Características del método	12
2.2. Desarrollo	17
2.3. Importancia de la alimentación	19
2.4. Principios alimenticios	22
2.5. Dieta balanceada	24
2.6. Vitaminas	29
3. Alumno, Escuela y Comunidad	
3.1. Características del grupo	30
3.2. Características de la escuela y los alumnos	34
3.3. Relación Maestro-Alumno y Alumno-Alumno	36
3.4. Sociograma	38

4. Actividades Didácticas

4.1. Actividades	40
4.2. Encuesta grupal	42
4.3. Evaluación	46
4.4. Concentrado de datos	
CONCLUSIONES	50
GLOSARIO	52
BIBLIOGRAFIA	54
ANEXOS	56

DEDICATORIAS

A MI ESPOSO.

Por su comprensión y apoyo,
porque en mis momentos
difíciles, nunca claudicó
y continuó fortaleciéndome.

A MIS HIJOS

Con amor porque son el
manantial de mi existencia
y reflejo fiel de mi paso
por la vida.


A MIS PADRES.

Y a quienes me han enseñado
que existir es cambiar,
que cambiar es madurar
y que madurar es crecer
uno mismo constantemente.

I N T R O D U C C I O N

La propuesta pedagógica, es un medio que podemos utilizar para retomar de manera general los problemas educativos que atañen al grupo que tenemos a nuestro cargo. Estos pueden ser de diferente índole como son: los sociales, políticos, culturales o económicos. Todo este conjunto de aspectos son determinantes dentro y fuera del salón de clases pues influyen directamente en el desarrollo del niño. El tema que voy a desarrollar hablará de la dependencia del hombre con las plantas y animales como alimento básico ya que, esta dependencia ha sido utilizada por el hombre en lo que se refiere a la alimentación en los niños, este problema se refleja en el salón de clases. Por esta razón quiero enfocar mi trabajo con relación al siguiente problema, destacando los aspectos más relevantes que la propician iniciando por la falta de solvencia económica para cubrir gastos alimenticios, la ignorancia de las madres de familia para clasificar alimentos nutritivos y fomentar la limpieza del niño.

El trabajo del niño para auxiliar en los gastos familiares disminuye su entusiasmo por estudiar debido a los problemas de desnutrición y trabajos que el niño se ve obligado a desempeñar para llevar dinero a casa. El poco dinero que el alumno lleva a la escuela lo gasta en productos no nutritivos, el no saber cómo se desarrollan cuerpo y mente mediante una alimentación adecuada, la comunidad debe de buscar la manera de solucionar estas deficiencias con apoyo del maestro, trabajando en equipo: padres.



alumnos y maestro, mediante pláticas, proyecciones y elaboración de productos de alta calidad nutritiva a menos costo como lo es la elaboración de comidas con soya entre otros.

Para realizar este trabajo me motivó la necesidad de que mis alumnos requieran mejorar sus hábitos alimenticios, como consecuencia logré desarrollar habilidades y destrezas. Importantísimas en el trabajo escolar, no sólo en la enseñanza del Español y Matemáticas, sino en Ciencias Naturales, Educación Física y otra sin mostrar fatiga prematura.

Se pretende que el niño en conjunto con las madres de familia fortalezcan durante su vida sus hábitos alimenticios, aprendan a seleccionar los vegetales, cereales y carnes, con las vitaminas que su organismo requiera y los utilice dentro de una dieta balanceada. Se organice participando dentro de su comunidad fomentando que para aprender es indispensable una buena alimentación, esto retroalimenta su mente, que descubra que la tarea de su escuela primaria no es sólo aprender a leer y escribir sino que también se adquieran mejores hábitos manipulando objetos o alimentos de estudio que la naturaleza le ofrece, utilizando el método por descubrimiento en el cuál se le ofrece al alumno una serie de objetos donde él con entera libertad obtenga el conocimiento que se pretende y por si mismo, evitando caer en verbalismos o memorizaciones aunque el niño se equivoque y aprenda de sus propios errores.

LA ALIMENTACION COMO FACTOR

IMPORTANTE PARA

EL DESARROLLO DEL SER HUMANO

DEFINICION DEL OBJETO DE ESTUDIO

1.1. ALIMENTACION E HIGIENE

La importancia de la educación de la escuela en general, la salud en la educación tiene como objetivo el conocimiento de cómo cuidar a nuestro organismo anterior y físicamente, existen muchas formas de cuidar nuestra salud evitando enfermedades que se han observado en la Escuela Amado Romero Vespertina, donde se llevó a cabo este trabajo, dicha escuela se encuentra en un punto muy céntrico de La Piedad Cabadas, por ello existe una gran apertura de vendedores ambulantes que tiene como preferencia vender a los niños gran variedad de: dulces, tacos, tortas, aguas frescas, garbanzos, elotes, en fin, de muchos antojitos, lo más grave es que ellos mismos ven que no hay limpieza e higiene en los productos mucho menos en las personas que los venden y preparan, la buena alimentación es necesaria para mantener la salud humana por este motivo es importante que los alumnos, padres de familia y la sociedad en común conozcan la gran variedad de productos alimenticios ricos en vitaminas, proteínas y minerales, también es necesario hacerles saber que pueden combinar estos alimentos para llevar una dieta balanceada.

La alimentación es un factor primordial para que nazca en el niño el entusiasmo por aprender y no se esté como ausente en el salón de clases y sin interés. Piaget indica que el desarrollo explica el aprendizaje.

P R O B L E M A

¿ Cómo lograr que los alumnos de cuarto grado de primaria de la Esc. Urb. Fed. Amado Romero turno vespertino, aprendan a aprovechar las verduras, carnes y frutas desde el punto de vista alimenticio, para que su cuerpo se mantenga sano y se desarrolle en todo sus aspectos ?

ANTECEDENTES DEL PROBLEMA

1.2. LA FATIGA EN EL NIÑO

Los planes y programas de estudio de educación primaria pretenden que el niño tenga conocimiento de cómo mejorar sus condiciones de crecimiento y desarrollo. Para laborar eficientemente es necesario que el maestro conozca las causas de algunos problemas que los alumnos reflejan dentro del aula. Yo en lo particular noté que algunos niños se dormían en clases o estaban bostezando. Al principio pensé que mi forma de trabajar les enfadaba o los cansaba y que, este fenómeno se debía a la falta de motivación. Decidí dar un cambio utilizando más material, hice actividades fuera del salón, o haciendo que ellos participaran más, pero con el tiempo me di cuenta que los alumnos presentaban síntomas de fatiga debido a la falta de alimentación o en algunos porque trabajaban por las mañanas y no descansaban ni comían para ir a la escuela. Esto definitivamente repercute dentro del aula además en su desarrollo físico y mental. Lo anterior se debe a que los niños, como ya lo dije antes pertenecen a familias con escasos recursos económicos en otros casos se debe al abandono de los padres y descuido total de ellos. a estos problemas le agregamos el que el alumno sale a trabajar por las mañanas. (ANEXO 1)

Ahora, estos niños cursan el cuarto grado de educación primaria están en la edad en que se inician los cambios físicos y psicológicos naturales que producen su madurez, además del cariño, comprensión y apoyo de los adultos, el niño de esta edad necesita disponer de tiempo y de lugar tranquilo en su hogar para dedicarse a las tareas escolares.

Considero que lo anterior; es un factor determinante que contribuiría a crear el necesario ambiente ante la casa y la escuela. Pero no basta que la familia y la escuela, cada una por separado, se esfuercen en ayudar al alumno, es necesario que tanto padres, maestros y alumnos trabajen en conjunto, que padres de familia y maestros se conozcan colaboren estrechamente en la formación del niño dándole una información correcta de lo que pasa a su alrededor, en su persona y los recursos que posiblemente él podría tomar para su desarrollo físico. Ya que, un problema muy remarcado es por ejemplo el hecho de que los niños no estén acostumbrados a consumir por cuenta propia productos que los alimenten, cuando cuentan con algo de dinero para gastar sólo compran golosinas que lejos de nutrirlos los perjudican pues no saben distinguir entre lo que les hará provecho o lo que les pueda perjudicar, sólo se limitan a gastar en lo que más les fascina. La falta de orientación de los padres o disposición del maestro por hacer un poco de labor sobre este aspecto para ver si se lograra que el alumno en vez de comprar dulces, frituras u otros

productos antihiigiénicos, comprera por ejemplo frutas o distinguiera un lugar donde hubiese mas higiene para poder comprar lo que quiera consumir. Otra labor es la de concientizar al niño que su cuerpo también tiene que estar en buenas condiciones higiénicas por medio del baño diario, lavándose las manos antes de comer y después de ir al baño. en este aspecto tenemos muy buenos apoyos por medio de la televisión, la radio y demás medios de comunicación.

1.3. JUSTIFICACION

Definitivamente me incliné por este tema porque la alimentación del hombre y sobre todo de los niños en edad escolar es un elemento básico para el desarrollo y supervivencia de toda la humanidad. Todo ser vivo necesita comer una gran variedad de alimentos de origen vegetal y animal pues la falta de ellos en la alimentación repercute exclusivamente en el desarrollo físico y mental del niño ya que, las enfermedades más comunes en el país son por lo regular provocadas por la falta de alimentación por lo tanto deben ser asumidas como un problema colectivo.

Por la importancia que tiene la nutrición en el crecimiento y desarrollo del niño y la necesidad porque ésta sea manejada por el maestro con la intención de motivar al niño a que descubra el hecho de que es parte de un ciclo alimenticio donde él es el que debe aprovechar en gran parte todo lo que la naturaleza le ofrece para su buena alimentación sólo que no sabe aprovecharla. No olvide otro porque para mí siempre ha sido un problema dentro del salón de clases pues constantemente los niños se me duermen o sufren de desmayos porque en su casa no les dan cuando menos sus tres comidas diarias por esta razón, en el salón de clases dan muestra de fatiga y desean por estudiar cualquier asignatura que se retome en clases ya sea Español, Matemáticas, etc.

1.4. OBJETIVOS GENERALES

Los objetivos que pretendo lograr junto con mis alumnos de cuarto grado de primaria son:

1.- Que el niño vaya familiarizándose con determinados aspectos que edifican su cuerpo y que necesita para mantenerse vivo y crecer. Gradualmente el niño aprenderá que su cuerpo trabaja y que al trabajar sufre desgastes; los alimentos reparan ese desgaste por eso nuestro cuerpo necesita alimentarse.

2.- El cuerpo de los niños necesita alimentarse bien y de manera especial. Porque no sólo se desgasta al jugar, al estudiar, etc. Sino también porque su cuerpecito tiene que desarrollarse, también necesita saber que mientras su cuerpo va creciendo se van colocando en partes nuevas: tal y como necesitan ladrillos las paredes de un edificio para que puedan ser altas, también necesita que se reparen otras partes que se han desgastado por el trabajo que realiza cuando juega, camina y estudia o hace otras actividades corporales su cuerpo pierde calor y energía. Por eso siente cansancio y hasta fatiga. Para recuperar esas fuerzas perdidas, necesita alimentos que precisamente le regresen esa energía.

3.- Que el niño estudie y tenga contacto con las plantas y animales que le sirven de alimento básico.

OBJETIVOS PARTICULARES

Dentro de los objetivos particulares es preciso insistir en otorgar atención especial a la salud y alimentación del educando durante todo el ciclo escolar, apoyándose con actividades dentro y fuera del salón de clases, explicaciones adecuadas al nivel del niño y reuniones con madres de familia para lograrlo.

1.1 Que el niño descubra cómo se edifica su cuerpo.

1.2 Que el niño entienda las causas de los desgastes físicos.

2.1 Que investigue sobre los alimentos que le nutren y le dan energías.

2.2 Que tenga contacto con plantas y animales alimenticios.

2.3 Conozca la importancia de la limpieza en alimentos y en su físico.

3.1 Que las madres desechen comida chatarra.

CLASIFICACION DE ALIMENTOS

a).- Alimentos que le dan calor y energía:

Miel, papas, maíz, pan, frijol, chicharos, azúcar, plátano, arroz, manteca, aceite, leche, etc...

b).- Alimentos que le ayudan a desarrollar sus músculos y huesos:

Chicharo, frijol, lenteja, garbanzo, nuez, queso, lechuga, agua, sal, huevo, pollo, pescado, carnes rojas como la de res, puerco, borrego, chiva, etc...

c).- Alimentos que le dan vitaminas:

Frutas, verduras, leche, aceite, hígado, etc...

De esta manera y por medio de la experimentación y observación descubrirá como nacen las plantas y los animales, entenderá en que le son útiles, se pretende lograr estos objetivos haciendo visitas a diferentes lugares donde el alumno pueda tener contacto con las plantas o animales éstos pueden ser mercados, zaurdas, granjas, etc...

MÉTODO POR DESCUBRIMIENTO DE

AUSEBEL DAVID P.

2.1 CARACTERISTICAS DEL METODO

Es a partir de los años cincuentas del siglo XX cuando se empieza a prestar más atención a las Ciencias Naturales sin embargo ha tenido resultados escasos, a partir de los años setentas perdió fuerza, a pesar de ello este tipo de enseñanza se practica con muchos errores debido a como se pretende enseñar por medio de un conjunto de reglas, reduciéndolas a una serie de instrucciones transmitidas verbalmente.

El método de aprendizaje por descubrimiento apareció a partir de los años 70 por obra del psicólogo Ausubel David P. Este método se caracteriza por no admitir grandes proporciones de conocimientos y menos si son transferidos en forma verbal, repudia la enseñanza por medio de exposición y el aprendizaje por recepción. Se trata de un procedimiento que exige una mayor actividad por parte del sujeto.

Considera la enseñanza verbal como repetitiva pues no va relacionada con las experiencias y vivencias; ni con el mundo físico, ni con el ambiente social, ya que los niños no poseen referencias adecuadas, Ausubel David P. dice: "que la enseñanza verbal sólo satisface a los individuos que ya tienen conocimiento de la exposición y considera la enseñanza expositiva como autoritaria ya que el niño aprende lo que el profesor le enseña".(1)

(1) En Antología La Tecnología del siglo XX y la enseñanza de las Ciencias Naturales, Aprendizaje por descubrimiento. México SEP UPN 1983 pág. 95.

Recomendada la aplicación del método aprendizaje por descubrimiento durante el periodo de preescolar y primaria, con el propósito de que el niño descubra por sí mismo, que el significado sea el producto del descubrimiento, y lo considera como el mejor método para la transmisión de los contenidos ya que considera que todo niño debe ser un pensador creativo y crítico.

El método de descubrimiento se revela contra la psicología teórica y estéril.

Exige mucha inversión de tiempo lo cual es una desventaja, pero también tiene varias ventajas, porque es muy útil en las diferentes etapas del aprendizaje particularmente antes de la adolescencia, es indispensable para comprobar el significado del conocimiento. Después de mencionar brevemente las bases del método por descubrimiento debo admitir que se requiere de cierto tiempo, acepto también que la mayor parte de sesiones en la materia de Ciencias Naturales caía en verbalismos con el fin de acortar tiempo y llevar al término la mayor parte de las actividades que requerían ser experimentadas, así que sólo mencionaré unos cuantos ejemplos de la forma en que trabajé en este ciclo escolar 95/96. Este trabajo está enfocado concretamente a la desnutrición, por tal motivo mencionaré tres análisis sencillos de alimentos realizados dentro del salón de clases utilizando papas, carne de res, carne de cerdo y agua con el fin de comprobar la presencia de

proteínas, carbohidratos y grasas en alimentos de consumo más frecuente. (Ver anexo 2).

El papel del maestro consiste en despertar la curiosidad del niño y estimular su investigación animando al alumno a plantear sus propios problemas y no imponiéndole problemas o dándole soluciones, el acto del descubrimiento es a menudo muy difícil, por tanto, una buena adecuación de la mente científica debería comenzar por el adiestramiento en la observación.

En la asignatura de Ciencias Naturales por lo regular trabajé con equipos de tres a cuatro niños para aprovechar las habilidades y la comunicación que aflora en los niños, es para mí muy importante que el alumno tenga la oportunidad de descubrir las actividades vividas que realiza y lo exprese por medio de dibujos, en forma escrita o en forma oral, ya que cuando terminaban de trabajar se les pedía que comentaran en el grupo sus conclusiones por equipo, confrontaran sus resultados para que así mismo corrigieran sus propios errores sin que yo maestro les diera la solución directamente; de esta manera el alumno puede ejercitar la observación, el análisis y la experimentación con un trabajo sobre todo más práctico que teórico.

El maestro tiene un rol importante haciendo el papel de animador para crear las situaciones y construir los dispositivos iniciales dejando de ser transmisor de soluciones y pasar a ser estimulador para la investigación.

Algo muy importante para aplicar cualquier método, es que el profesor no eleve su lenguaje ni se proyecte ante el alumno como "el sabe lo todo" cayendo en verbalismos, debe ponerse a nivel del alumno haciendo un verdadero ejercicio de su profesión, aunque muchas veces tenga que luchar contra el punto de vista de los padres de familia, quienes consideran una pérdida de tiempo las actividades que se hacen por medio del juego, manipulación y construcción.

La colaboración de los padres de familia es necesaria, tenemos que despertarlos para que se responsabilicen más de la educación de sus hijos, ya que un fenómeno que existe en el grupo es el pensamiento erróneo de los padres, que cuando los niños saben leer y escribir ya no los necesitan, abandonándolos a su suerte a los grados subsiguientes (Tercero, Cuarto, Quinto y Sexto).

En pocas palabras las Ciencias Naturales basadas en el método por descubrimiento no es más que la aplicación de los pasos del método científico " Cuando se aplica el método científico didáctico en situación de aprendizaje el sujeto cognoscente el alumno ". Ausubel dice "El docente deberá formular preguntas adecuadas como punto de partida que orienten al alumno haciéndole uso del proceso científico para hallar respuestas".(2)

(2) En Antología La Tecnología del siglo XX y la enseñanza de las Ciencias Naturales, Aprendizaje por descubrimiento. México SEP UPN 1983 pág. 91.

El profesor sólo presentará los contenidos, los alumnos dentro de su realidad natural observarán, descubrirán, formularán interrogantes, verificarán hipótesis, experimentarán, organizarán resultados, etc.

El diagrama conceptual (Anexo 4) nos permitirá clasificar la secuencia que el investigador realiza mientras trabaja investigando.

2.2. DESARROLLO

A continuación se hace referencia sobre la forma tan natural como se desarrolla nuestro cuerpo físicamente mediante la alimentación, lo cuál dejará secuelas fatales si no se lleva una dieta balanceada, considerando que: tanto los huesos como los músculos crecen, porque son partes vivas de nuestro cuerpo. Este crecimiento, no sólo se observa en el aumento de la estatura, sino también en la nueva forma que va tomando el cuerpo, así como en el aumento de peso a medida que se tiene mayor edad.

El crecimiento combinado de huesos, músculos y de otras partes de nuestro cuerpo se llama desarrollo.

En las visitas que se hacen al médico comprobamos que éste acostumbra a tomar nota de la estatura, el peso, etc. para saber si el cuerpo se está desarrollando bien.

Un buen desarrollo se realiza cuando se cumplen las reglas que hemos aconsejado acerca del cuidado que debemos tener nuestros huesos y con los músculos.

Una mala alimentación y la falta de ejercicios físicos son causa de un mal desarrollo, o de un desarrollo defectuoso. Hay una enfermedad que daña mucho al buen desarrollo: se llama raquitismo. El raquitismo causa deformaciones en los huesos del cráneo, o en los de la columna vertebral. Los huesos de las piernas se arquean, además de producirse otros trastornos generales del esqueleto.

Esta enfermedad es causada por la falta de calcio. Sin calcio los huesos se ablandan y, lógicamente, se deforman.

El raquitismo se previene jugando, o haciendo ejercicios al sol y aire libre y tomando alimentos ricos en vitamina D: leche vitaminada, yema de huevo y mantequilla. La comida diarias se enriquece también por medio del aceite de hígado de bacalao, el cuál contiene mucha vitamina D.

2.3. IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACION

La ciencia que estudia la alimentación y las dietas se llama dietética.

Si la alimentación es correcta, equilibrada en cantidad y calidad, el estado nutritivo del individuo es bueno. Si hay disminución global de los aportes, se presentan los cuadros de desnutrición; en cambio, si el déficit corresponde a algún nutriente específico se dan los llamados estados carenciales (proteico, raquitismo, beri-beri, etc.) Cuando hay exceso de alimentación tenemos problemas de obesidad, los que a su vez traen otros malestares físicos que pueden producir hasta la muerte provocada por un paro respiratorio, paro cardíaco, etc. Con lo anteriormente expuesto quiero hacer notar que, la alimentación es el conjunto de procesos mediante los cuales se incorporan al organismo vivo sustancias convenientes a su desarrollo y mantenimiento. Estas sustancias se transforman construyendo parte de los tejidos que empiezan a producir energía de una manera continua. Cuando los alimentos se aprovechan debidamente o los asimila el cuerpo, nos encontramos frente a un fenómeno denominado anabolismo (Asimilación de sustancias nutritivas) pero si las pérdidas no se reparan se produce el llamado catabolismo (Katabole: caer distribuir) al conjunto de ambos procesos, se le llama metabolismo (metabolée cambio) ya que todos los materiales

contenidos en los alimentos que llevan al organismo sustancias y energías sufren un ciclo de cambios que comienzan con la digestión y terminan con la excreción de los productos de desechos, realizada por los órganos especiales; el riñón, el pulmón, el intestino y la piel; este ciclo consta de una serie de procesos físicos y químicos que tiene lugar durante el tránsito de dichos materiales del organismo como son: digestión, absorción, circulación, elaboración y excreción.

Mal nutrición : Literalmente significa mala nutrición y se refiere al desequilibrio entre el suministro y las demandas de nutrientes del cuerpo.

Desnutrición: Es el cambio de estructura o funciones de las células debido a la falta de uno o más nutrientes o calorías, por ejemplo; una deficiencia dietética continua de proteínas conducirá a la disminución gradual de proteínas celulares y a la disminución de proteínas en la sangre, reduciendo finalmente la capacidad de mantener el equilibrio normal del agua, como consecuencia el líquido se acumula bajo los tejidos subcutáneos.

Conociéndose esta condición como además nutricional.

La falta de peso es un síntoma de desnutrición, pero no todos los pesos bajos indican que los individuos estén desnutridos. Las deficiencias nutricionales se clasifican como primarias y secundarias. Una deficiencia primaria es aquella en que no se

cubre las necesidades estructurales o funcionales de los tejidos y porque no se ingiere una dieta totalmente adecuada, para cubrir las necesidades corporales normales. Una deficiencia secundaria es la que representa alguna alteración en la digestión, absorción o metabolismo de manera que no se cubran las necesidades de los tejidos, aunque la dieta ingerida sea adecuada bajo condiciones normales.

- Deficiencias primarias:
 - a) Falta de conocimiento.
 - b) Falta de medios.
 - c) Ambiente pobre.
 - d) Rechaza la comida.
 - e) Falta de dientes.
- Deficiencias secundarias:
 - a) Trastornos gastrointestinales.
 - b) Inmovilidad.
 - c) Fiebre.

La protección de la salud de la madre es fundamental, cuando el niño está dentro del útero su desarrollo normal dependerá de la buena salud y nutrición de los alimentos que se le proporcionen, de las vacunas que recibe para protegerlo de las enfermedades infantiles y de la higiene que lo rodea.

2.4. PRINCIPIOS ALIMENTICIOS

PREPARACION DE LOS ALIMENTOS.

La mayor parte de las personas someten los alimentos a cocimiento con la finalidad de destruir algunos gérmenes, aumentar la digestibilidad y mejorar el sabor. Esto último se cumple, fundamentalmente, con el agregado de sustancias aromáticas, condimentos y especias que los hacen más apetecibles.

El principal inconveniente del cocimiento es la destrucción de algunas vitaminas. En este sentido, la más sensible es la C, que se pierde totalmente. Otras vitaminas, en cambio, pasan al agua de cocción, por lo que es aconsejable usar esta agua en todo el proceso de preparación.

HAMBRE Y APETITO.

El hambre tiene dos componentes. El primero es una sensación de debilidad general, producida por impulsos sensoriales procedentes del aparato digestivo y por la disminución de la glicemia. El segundo componente consiste en sensaciones intermitentes de presión en la región epigástrica: estas contracciones se calman con la entrada de sólidos en el estómago, independientemente del valor nutritivo de éstos.

El apetito no siempre acompaña al hambre. Una persona puede seguir comiendo un plato apetitoso después de haber saciado el hambre. Los componentes del apetito son psicológicos y derivan de la experiencia adquirida.

2.5. DIETA BALANCEADA

No basta comer, es necesario comer bien. Los seres humanos y en especial los niños deben saber que, para comer bien, necesitan combinar los alimentos de manera que, diariamente, coman alimentos de los tres grupos.

A esto se llama balancear las comidas, o dieta balanceada. Con una dieta balanceada conseguimos que nuestro cuerpo se mantenga y crezca en buen estado de salud.

Los niños deben saber que hay muchas clases de alimentos y que, con los mismos se pueden hacer numerosas combinaciones para lograr una dieta balanceada (ver Anexo 5). No es posible hacer aquí una lista de tales combinaciones; pero basta con saber que básicamente, todos los días deben tomar:

- Leche (tres vasos por lo menos)
- Mantequilla
- Huevos (dos, por ejemplo, en el desayuno)
- Alguna fruta, o jugos naturales de fruta
- Pan, tortilla de días y otros productos derivados de cereales
- Ensalada de vegetales frescos
- Arroz, frijoles y otras legumbres, papas y otras viandas, alternados, combinados, acompañando a la comida principal del día.

Te ayudan a crecer: la leche, los huevos, la carne, el pescado, las legumbres y los cereales combinados.

Te dan calor y energía: el pan, la tortilla de días y otros cereales, las legumbres y la mantequilla.

Te dan vitaminas: la leche, los huevos, las frutas, las ensaladas frescas, la mantequilla...

La necesidad del agua es de dos litros diarios, que deben suministrarse con los alimentos y en forma de bebida.

Normalmente los alimentos sólidos ya proporcionan un litro. Aquí se cumple el no siempre exacto refrán que dice que "lo que abunda no daña", dado que demasiada cantidad de agua no perjudica al organismo, porque se elimina, pero su escasez puede ser muy perjudicial.

LAS SALES MINERALES

Son sustancias fundamentales para el crecimiento, e intervienen en las funciones físico-químicas de equilibrio interno. Los principales elementos de este tipo son los siguientes:

SODIO. Se encuentra en casi todos los alimentos, con excepción de los hidratos de carbono puros, que no lo contienen. Regula el metabolismo hidrico.

POTASIO. También esta presente en casi todos los alimentos, especialmente los vegetales. Interviene en la actividad muscular, y su carencia produce calambres y alteraciones del ritmo cardíaco.

CALCIO. Se encuentra, principalmente, en la leche y sus derivados. Es fundamental en la formación ósea y alteraciones en la contractibilidad muscular (tetania).

FOSFORO Y MAGNESIO. Están presentes en casi todos los alimentos. También participan en la formación de los huesos, y su carencia puede ser fatal para el desarrollo de los niños.

HIERRO. Se encuentra en la carne, especialmente en el hígado, en las lentejas, en las patatas y en los cereales. Interviene en la producción de hemoglobina, y su falta produce anemia, bastante frecuente en la embarazada y el niño pequeño.

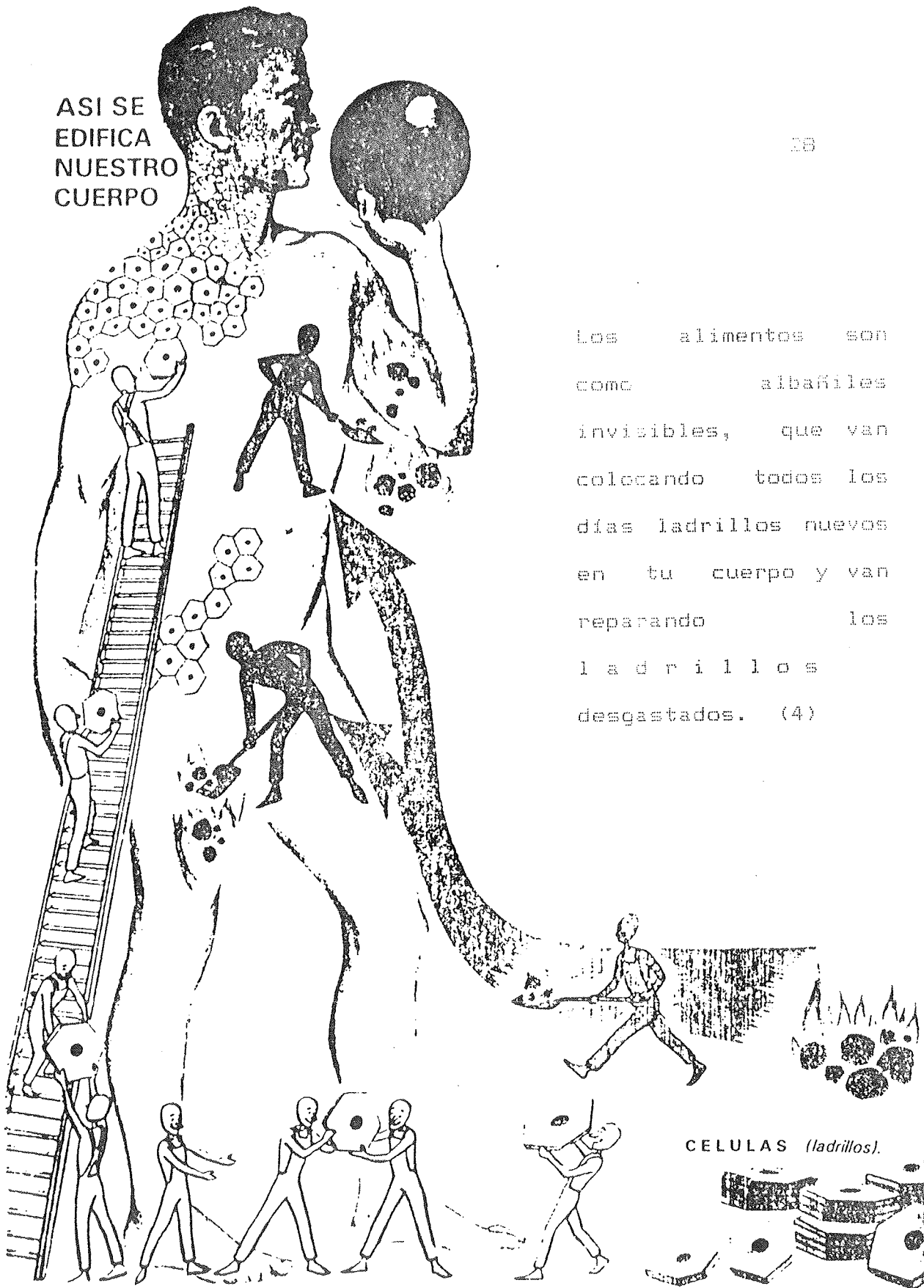
YODO. Es un componente de las algas y pescados marinos. Participa en la formación de la hormona tiroidea. Su ausencia en la alimentación produce el bocio endémico, que se padece en las regiones donde el agua no contiene yodo. Por eso, en estas zonas se recomienda el uso de sal con un agregado de yodo.

FLUORURO. En cantidades significativas sólo se encuentran en los pescados de mar. Su falta aumenta la frecuencia de la caries. (3)

(3) Datos tomados de Guyton Artur C. Fisiología Médica Federico Gago. México D.F. 1985 pág. 173.

ASI SE
EDIFICA
NUESTRO
CUERPO

38



Los alimentos son como albañiles invisibles, que van colocando todos los días ladrillos nuevos en tu cuerpo y van reparando los ladrillos desgastados. (4)

2.6. VITAMINAS

"Las vitaminas son compuestos orgánicos imprescindibles que, en pequeñas cantidades, deben ingresar al organismo de los niños con los alimentos. El organismo produce algunas vitaminas, pero a partir de sustancias previas (provitaminas) que también deben ir en la alimentación.

Las vitaminas tienen diversas propiedades. Las A, B y C desempeñan un papel destacado en el crecimiento. Las C, A y D proporcionan resistencia a las infecciones. Las C y D en la formación ósea, y las A, C, PP y B en la integridad de piel y mucosas.

Las vitaminas también intervienen en el correcto funcionamiento de las glándulas de secreción interna: la A respecto a la función tiroidea, la D con relación a las suprarrenales y la paratiroidea, la C colabora también con la paratiroides y la E con las gónadas.

El interés por las vitaminas corresponde fundamentalmente a la medicina infantil, pues es en los niños donde repercuten los errores dietéticos, ya sea por déficit o exceso. En el adulto es excepcional la ingestión inadecuada de vitaminas y las carencias que se encuentran, se originan, fundamentalmente, en trastornos digestivos que dificultan su aprovechamiento: diarreas crónicas, insuficiencia hepática, etc."(5)

(5) Guyton Artur C. Fisiología Médica Federico Gago Banderas. México D.F. 1985 pág. 214

ALUMNO ESCUELA

Y

COMUNIDAD

3.1. CARACTERISTICAS DEL GRUPO

Es de suma importancia conocer al educando para los que nos dedicamos al magisterio, ya que, el conocimiento que tengamos de nuestros alumnos depende el triunfo de nuestra tarea educativa.

Durante el curso escolar 1995 - 1996 la directora de la escuela, Graciela Ortiz García, me designó el grupo de cuarto año "A". El cuál debería atender, estando integrado por 17 hombres y 14 mujeres, dando un total de 31 alumnos. Este grupo es mixto con niños de ocho, nueve y diez años de edad.

EDAD	HOMBRES	MUJERES	TOTAL	%H	%M	TOTAL
8	2	0	2	6.44%	0%	6
9	8	7	15	24.76%	22.54	49
10	7	7	14	22.54%	22.54	45
	17	14	31	55.74%	45.08	100

Para laborar con más eficacia en mi grupo fué necesario conocer las causas de problemas presentados en algunos de los niños como son:

- Al impartir mis clases, algunos niños se duermen o están bostezando, presentan síntomas de fatiga o desesperación; con frecuencia se quejan de dolor de estómago, con mareos seguido de desvanecimiento algunos con lapsos muy cortos y otros han ameritado llevarlos al hospital, que se encuentra a un costado de la escuela. Yo considero que esto se debe a la falta de alimentos a una atención inadecuada.

Son niños muy inquietos, cuesta mucho trabajo centrarlos en su trabajo y menos si para ellos es difícil de entender como asignaturas las matemáticas. Se distraen con facilidad hay que mantener su atención con actividades distintas, con frecuencia 9 niños que representan un 30% de alumnos aproximadamente no cumplen con sus tareas pues la televisión les absorbe mucho tiempo, duermen hasta muy noche esto trae como consecuencia que los niños se levanten tarde y solamente 7 niños correspondientes al 21% comen dos veces al día, los otros 15 niños correspondientes al 49% si comen las tres veces al día, estos datos lo muestra la encuesta que se aplicó al grupo. (Ver anexo 17)

Es un grupo de poco constituido por lo tanto mucho en recreo, con mucho trabajo y a base de criticas se lograron que se unificaron en poco, que convivir entre ellos, preparando juegos donde se utilizaban cosas como por ejemplo, la vitrola de la mar, el navío, cargado de, etc.

Lo anterior se debe a que durante 2 años cambiaron de profesor en 4 ocasiones. El 21% son 6 niños abandonados por el padre y descuidados por su madre, ya que ésta tiene que salir a trabajar para mantener a la familia dejando al niño a su suerte.

En otro caso muy especial un niño de comerciantes indigenas se queda allí todo el día por que los papás salen a vender sus productos y regresan a casa de las 6 de la tarde en adelante, esto se incrementa a 7 que son un 21% del número de niños descuidados por los padres. Este porcentaje lo obtuve de la muestra que tomé mediante una ficha BIOPSICOLÓGICA y pedagógica que apliqué a cada uno de mis alumnos (Ver Anexo, Ficha y Grafica 8, 9, 10, 11, 12)

Esta ficha es una de gran utilidad pues por medio de ella se di cuenta del estado de salud físico y mental en que se encuentra el infante, ya que en la mencionada ficha especifica la revisión

de ojos, oídos, medidas antropométricas, alguna anomalía física, o enfermedades contagiosas y trastornos del lenguaje.

EQUILIBRIO AFECTIVO-EMOCIONAL DEL NIÑO Y ASPECTO SOCIOECONÓMICO.

Para el llenado de esta ficha me asesoró el doctor Tafolla haciendo el exámen de agudeza visual y auditiva con un aparato especial.

El profesor Julio César Rojas me ayudó a verificar si algún niño tenía anomalías físicas, haciendo que los alumnos tomaran diferentes posturas.

Los datos que aparecen dentro del aspecto AFECTIVO-EMOCIONAL lo hice mediante la observación.

El aspecto SOCIO-ECONÓMICO lo elaboré con visitas domiciliarias, entrevistando a las mamás y a los papá y otro familiar en caso que no encontrara a ninguno de los dos.

Algunos de los datos los representaré por medio de gráficas.
(Ver Anexo 13).

3.2. CARACTERÍSTICAS DE LA ESCUELA Y LOS ALUMNOS

Dentro de este contexto me es muy importante mencionar los límites de mi estado ya que, La Piedad, Michoacán es una ciudad que esta en uno de los límites del estado de Michoacán y colinda con el estado de Guanajuato y Jalisco por lo tanto, muchos niños de estos lugares acuden a estudiar a la escuela donde actualmente laboro.

El estado de Michoacán tiene muchos lugares muy bellos e importantes como por ejemplo zoológicos, el planetario y sus parques. Colinda con el Edo. de México, Querétaro, Colima, Jalisco, Guanajuato, Guerrero y el Océano Pacífico.

Uno de sus 113 municipios es La Piedad, ciudad donde trabajo. La Piedad fué fundada por Nuño De Guzmán. Antes de la conquista se llamó "Zula la Vieja" después fué evangelizada por los padres franciscanos y la llamaron "San Sebastián de Aramutarillo" (lugar de cuevas) en noviembre de 1871 fué elevada a la categoría de ciudad llamándole entonces "La Piedad".(*)

En esta ciudad se encuentra la Escuela Primaria, Urbana Federal Amado Romero con clave: 6 16DPR1180F perteneciente a la zona escolar 004 es de organización completa funciona en dos turnos matutino y vespertino, durante este curso lectivo trabajé con 17 niños y 14 niñas que cursaban el cuarto grado de primaria,

(*) Alvarez Constantino Jesús. Monografía de La Piedad Cabadas. Talleres de Servicio de Asesorías Gráficas 22 1992. pág. 11.

grupo "A", es un grupo mixto con edades de 6 a 10 años aproximadamente en su mayoría estos alumnos no son nativos de La Piedad.

Todos son niños de escasos recursos económicos, son hijos de madres solteras, padres alcohólicos, o huérfanos muy pocos tienen un hogar estable emocionalmente y económicamente. Esto lo digo en base a unos estudios socioeconómicos que hice a principios de año por medio de visitas domiciliarias a muchos de mis alumnos y alumnos de otras escuelas, tanto federales como particulares con el fin de brindarles ayuda dándoles despensas que contenían arroz, frijol, aceite, minsa, galletas y en ocasiones cuando era necesario ayuda médica o psicológica a los niños que lo requerían, para todo esto quiero aclarar que pedí ayuda al DIF Municipal donde presto mis servicios de manera voluntaria con el fin de darles cuenta de la situación económica que están viviendo los niños no nada más de mi grupo sino de niños de otras escuelas. Ya que el bajo rendimiento se debe a los problemas económicos y mala alimentación.

En lo que se refiere a la vivienda resulta que la mayoría renta o vive con los abuelitos quienes les facilitan un cuarto donde duermen una familia completa, algunas de las madres salen a trabajar provocando una mala atención hacia sus hijos, los niños por lo general salen a trabajar por las mañanas para ayudar al gasto familiar. Tienen muchos problemas de salud pues algunos días se van sin comer a clases lo cuál provoca que el alumno no logre el rendimiento que a su edad y nivel en que se encuentra sea el adecuado.

3.3. RELACION MAESTRO - ALUMNO Y ALUMNO - ALUMNO

Las relaciones que logré que existiera entre mis alumnos al final del ciclo escolar son hasta cierto punto muy positivas pues trabajé como ya lo mencioné antes a base de actividades combinadas con juegos donde intervinieron todos los alumnos, con el paso del tiempo me di cuenta por medio de la observación, experimentación, entrevistas, charlas, intercambio de anécdotas, contándoles pequeñas historias, etc.

Todos ellos continuarán llevándose bien dentro del aspecto afectivo, después sin que se dieran cuenta utilicé el test sociométrico que consiste en hacer algunas preguntas verbales a los alumnos tales como:

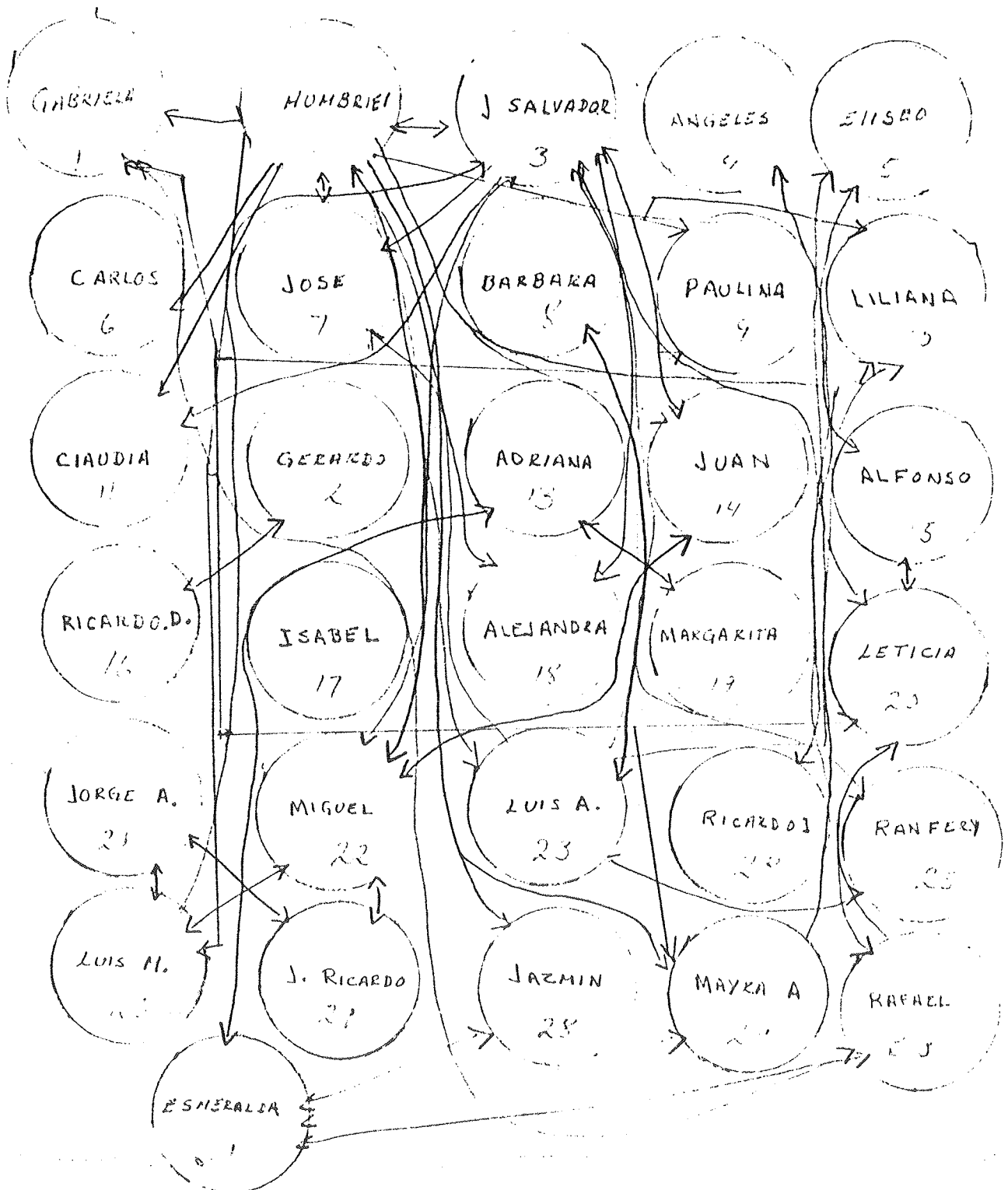
- 1.- ¿ Quién te simpatiza más?
- 2.- ¿ Quién te simpatiza menos?
- 3.- ¿ Quién no te gusta como amigo?
- 4.- ¿ Quién sí?
- 5.- ¿ Con quién te gustaría hacer la tarea?
- 6.- ¿ Con quién no?

Con sus respuestas que para mí fueron satisfactorias me di cuenta que terminé siendo un grupo unido y que además podía trabajar de manera individual, por equipo o grupal. Estas

relaciones mejoraron todavía más en el transcurso del año aproveché las asignaturas de Educación artísticas, Educación física o Tecnológica donde organizamos actividades en equipo como concursos de baile, canto, poesía coral, juegos dentro y fuera del salón. Una que siempre he considerado importante, es mi participación en los recreos dentro de los juegos de los niños como por ejemplo; en los deportes haciendo equipos de basket - bol o fút - bol.

3.4. SOCIOGRAMA

¿QUIEN ACEPTA A QUIEN ?



Este sociograma muestra la relación alumno-alumno en el grupo de cuarto año de la escuela Amado Romero, la muestra es de treinta y un alumnos y las relaciones de este grupo de educandos es regular, existen niños que pueden relacionarse y convivir con la mayor parte del grupo como los niños Salvador, Luis Humbriel y Mayra, que son excesivamente inquietos y por tal motivo adquirieron cierto liderazgo y son capaces de organizar algún juego con sus compañeros o sacar un trabajo por equipo, sólo por citar algunos ejemplos, los niños como Bárbara Patricia que es una niña marginada por ser conflictiva, por lo regular no tenía amiguitos que le duraran, Ranfery Rojas tiene problemas motrices y de lenguaje, es callado, no habla por que le dá pena, no se integra sólo a los juegos con los demás compañeros a menos que lo inviten. Alejandro es el chismoso del grupo por lo tanto le es difícil integrarse a los grupos de juegos, de esta manera describo sólo algunos de los casos más extremos de la relación entre los alumnos que como dice el dicho "los dedos de las manos no son parejos, menos el comportamiento de los niños", debido al carácter formado por el ambiente donde viven.

ACTIVIDADES
DIDACTICAS

4.1. ACTIVIDADES

Para contribuir de la mejor manera posible a la formación de buenos hábitos higiénicos y alimenticios en la Esc. Anado Romero turno vespertino, fué necesario desarrollar las siguientes actividades:

- 1.- Organización de cooperativa escolar.
- 2.- Reuniones informativas con madres de familia.
- 3.- Proyecciones de películas para fomentar la limpieza personal.
- 4.- Volantes informativos sobre el cuidado del agua.

Lo anterior se llevó a cabo en los meses de:

A).- SEPTIEMBRE.

Participé en la reorganización de la cooperativa escolar. Con el fin de introducir alimentos más nutritivos e higiénicos en vez de golosinas.

B).- ENERO.

Se hicieron reuniones con las madres de familia principalmente para orientarlas sobre la higiene de los niños ya que alguno vienen a la escuela muy sucios y se les dió algunas sugerencias sobre la elaboración de comidas con productos más

nutritivos como la soya, algunos germinados de lentejas y alfalfa, ya que son semillas económicas y con muchas sustancias nutritivas.

C).- MARZO.

En otra reunión se proyectaron películas y se repartieron boletines informativos a las madres de familia, sobre el cuidado del agua para el consumo humano, en esta actividad tuvimos la fortuna de ser asesorados por personas muy bien capacitadas y que trabajan en diferentes dependencias de salud como:

I. La secretaría de aguas potables .

El Ing. Palafox nos proporcionó una película sobre "EL COLERA"

II. El centro de salud, dos enfermeras nos proporcionaron folletos sobre higiene y platicaron con los niños sobre la importancia del cuidado de su cuerpo y limpieza de los alimentos.

III. El ISSSTE, nos regaló algunas láminas alusivas al cuidado de los alimentos, enfermedades diarreicas y deshidratación; así como videos que trataban también sobre "EL COLERA" y su prevención.

Después de pasar la película el doctor José Luis, tomó la palabra para reafirmar lo ya visto con objeto de dar otras sugerencias y disipar dudas.

4.2. ENCUESTA GRUPAL

Las actividades dentro del grupo también son determinantes para llegar a conocer con mayor certeza los hábitos alimenticios de cada uno de los alumnos, con este propósito realicé una encuesta grupal el 26 de enero de 1996, con el objetivo de saber el gusto de los niños por algunos alimentos en comparación con las golosinas, sin que éstos se dieran cuenta.

También para saber si los niños tenían idea alguna de qué alimentos les eran más útiles para su alimentación. Llevé al salón de clases: bolsas de dulces, galletas, bombón, chocolate, frutas: naranja, pepino y jicama, verdura cocida como: papa y chayote. Picados con chile, limón y sal.

Invité a los alumnos a que pasaran y tomaran una bolsa del producto que quisieran pero que sólo podían agarrar una sólo cosa. (no se vale repetir ni tomar 2).

I. La muestra fué de 31 alumnos, 17 niños y 14 niñas (mi grupo actual).

II. Fueron 20 bolsas de cada producto: dulces, frutas y verduras.

Resultados:	H	M	T
Dulces	10	9	19
Fruta	7	2	9
Verdura	0	3	3
	17	14	31

Con esta actividad comprobé que los niños son más afectos a las golosinas. No piensan ni un poquito sobre qué producto puede traer menos problemas para su desarrollo o salud. Tomaron la mayoría los dulces, porque simplemente les gustaban más, pues consumen todos los días. Prueba de ello es que les pregunté que: ¿Quién comía todos los días dulces? casi todos levantaron la mano con excepción de dos que no dijeron (sí) ni (no). ¿A quiénes les dan fruta todos los días en su casa?. Trece afirmaron que sí, otros que a veces. ¿Quién come verduras? muy pocos levantaron la mano pero yo les hice la observación sobre los productos que usan las mamás al preparar la sopa, el caldo o la salsa para comer. De esta manera reaccionaron positivamente y todos levantaron la mano para afirmar que sí comían "sólo algunas

verduras"; por que las mamás utilizan más los jitomates, las cebollas y chiles.

De esta actividad despertó en mi la idea de hacer una visita al mercado municipal que se encuentra a una cuadra de la escuela con el objetivo de:

- 1.- Que el alumno tenga contacto con los productos que consume diariamente.
- 2.- despertar la curiosidad en él, de saber para qué le sirven y de dónde provienen.
- 3.- Observar como están clasificados los productos en los diferentes puestos que se encuentran en el mercado.

Para esta actividad elaboré un cuestionario impreso en hojas blancas de máquina con ocho preguntas para que los alumnos tuvieran una idea acerca del propósito de la visita a este mercado. (Ver Anexo 14).

Cabe mencionar que todos iban muy entusiasmados. Actitud que les ayudó para hacer mejor su trabajo y a la vez poner más interés en lo que observan, esta actividad la realicé el martes 7 de Febrero de 1994 a las 16 horas. De esta forma concreto los objetivos. Logrando en el niño que tocara los productos esto no era nuevo para ellos, pero sirvió para que el lo viera más detenidamente en su forma y tamaño, si se comía sólo o acompañado de otro producto.

4.- Producto como complemento. Tuvieron la oportunidad de preguntar de dónde provenían, la respuesta fué que los traían del Río Grande, un pequeño rancho del estado que colinda con La Piedad y otros los traían de Zamora, etc.

Un comerciante de verduras les explicó que clasificaban las legumbres y frutas para que las personas las escogieran mas cómodamente. Además, no se les echaban a perder tan fácilmente ya que algunas se pudren más pronto que otras, de esta manera les dieron a entender que este es un cuidado que la mayoría de los comerciantes deben tener para conservar en mejor estado los productos.

4.3. EVALUACION DE LA INVESTIGACION DE CAMPO

Basándonos en los resultados de la investigación de campo sobre la alimentación de mi comunidad continuaré con el ANALISIS DE LOS DATOS OBTENIDOS. (Ver Anexo 18, 19)

La mayoría de las personas que nos hicieron el favor de contestar nuestra encuesta eran mayores de edad, es decir, ya tenían noción de lo que representa la alimentación para cada uno de nosotros en la actualidad.

Una alimentación sana y completa debe ser variable ya que las carnes complementan a los vegetales o los vegetales complementan a la carne. Algunos de los alimentos más consumidos en La Piedad, Mich. Son:

VEGETALES	CARNES	FRUTAS
Acelgas	Folleo	Mango
Zanahoria	Conejo	Naranja
Cebolla	Res	Plátano
Jitomate	Cerdo	Pepino
Chile	Pescado	Manzana

En la clase social en la cual se presentan con mas frecuencia los casos de desnutrición es la clase baja ya que, hay varias razones, algunas de ellas son:

a) Falta de recursos económicos por falta de empleos, existe muchísima gente sin poder obtener suficiente dinero para conseguir alimentos y dar sus tres comidas al día.

b) Falta de tiempo; hay personas que por querer llevar a su casa un peso de mas, se pasa horas extras trabajando sin darse cuenta de la hora que es para comer, etc.

CARACTERISTICAS GENERALES SOBRE ALIMENTACION EN MI COMUNIDAD

En mi afán de enterarme sobre los hábitos alimenticios de mis alumnos y los resultados no muy satisfactorios, la curiosidad me llevó más allá de lo que al principio de este trabajo me proponía.

Quise enterarme de como está educada la comunidad de La Piedad de Cabadas en el aspecto nutritivo. Así que elaboré 70 encuestas que apliqué a personas de 15 a 57 años de edad de las cuales fueron 32 hombres y 38 mujeres, explicaré de manera general los resultados de dicho trabajo la mayoría opinó que una buena alimentación debe ser variable. Pero existen personas que aún se inclinan por comer sólo vegetales o carne.

El 100% de las personas opinó que la clase baja presenta un alto grado de desnutrición. 60 personas que son el 90% de la muestra afirmó que debemos tener horario fijo para cada comida, pero que muchas no lo tienen, debido a los horarios de trabajo, comentaron que comen o trabajan, lo segundo para ellos es primordial; el otro 10% 7 personas no creen que sea necesario el horario de comidas ya que si pueden comer 2 ó 3 veces al día lo harán cuando puedan. En lo que si coincidieron todos fué que a los enfermos se les debe otorgar un régimen alimenticio de acuerdo al problema de salud que presenten.

Como se puede apreciar aún nos falta mucho camino por recorrer y sobre todo cuidar más nuestra salud, hace falta que maestros, doctores, nutriólogos, etc., se involucren un poco más para que las nuevas generaciones tengan abundantes perspectivas de salud, formándose buenos hábitos de alimentación e higiene, puesto que no basta la cantidad sino la calidad los productos ingeridos y como dice un refrán hay que pasarla mejor en vida, después ¿ya para que?.

CONCLUSIONES

La superpoblación y la mala nutrición casi siempre son inseparables, alcanzan a más de la mitad de los países de la tierra.

Una distribución más racional de los recursos mundiales y la búsqueda de nuevos recursos alimenticios son fundamentales para evitar que el hambre se convierta en un problema mundial difícil de solucionar. La escasa alimentación conforma una tasa elevada de mortalidad infantil y de enfermedades tanto físicas como mentales que agravan la difícil situación de los países subdesarrollados.

El equilibrio es la clave de todo buen metabolismo. el funcionamiento armonioso de nuestros órganos supone una alimentación que contenga azúcares, sales minerales, vitaminas, proteínas y lípidos. Con la digestión este material alimentario se transforma en principios nutritivos asimilables, que aportan la energía necesaria a las células del organismo. Estas la utilizan en forma de energía mecánica, calórica o de reserva.

Los niños consumen más calorías que los adultos no sólo para cubrir sus necesidades de crecimiento, sino porque su actividad física es mucho más intensa.

Sean cuales fueren las necesidades energéticas del organismo tienen que ser repuestas directamente mediante la ingestión de los alimentos necesarios para lograr un equilibrio entre el aporte y el consumo calórico.

La preparación de los alimentos desempeña un papel muy importante, puesto que si la comida está bien preparada estimula las ganas de comer así como la presentación del platillo.

Además, es muy recomendable que tanto maestros y padres de familia estén al pendiente de que los niños no tengan al alcance de sus posibilidades golosinas en grandes proporciones, porque disminuye el apetito del niño, así como la recomendación de insistir en reuniones periódicas con las madres de familia para orientarlas en la elaboración de productos de mayor calidad alimenticia a la vez retirar productos de la cooperativa que no tengan la calidad nutritiva necesaria, de esta manera contribuiremos un poco más para que el alumno tenga un desarrollo armonioso lleno de buenos momentos físicos y mentales reforzado con programas que lleguen a toda la comunidad Piedadense por medio de los diferentes medios de comunicación.

GLOSARIO

- Alimentación: Acción y efecto de alimentar. (Nutrición, comida, víveres)
- Anabolismo: Consumo de energía.
- Antihigiénico: Contrario a las leyes de la higiene.
- Aprender: Adquirir conocimiento de algo por el estudio. Instruirse, educarse, ilustrarse.
- Capacidad: Cavidad, aptitud, talento. La capacidad en el hombre es suficiente para hacer frente a las necesidades elementales de uno mismo.
- Catabolismo: Liberación de energía.
- Colaboración: Acción de colaborar. Complicidad.
- Comunicación: Acción de comunicar. Observación de enlace.
- Consumir: Gastar, destruir, extinguir.
- Desarrollo: Desenvolvimiento, evolución, crecimiento, propiedad de los seres vivos de crecer hasta llegar a su estado perfecto.
- Dosificar: Determinar la capacidad de medicamentos que se toman de una vez.
- Educación: Desarrollo integral de las facultades físicas, intelectuales y normales de una persona, para ayudarle a integrarse en el medio que debe vivir.
- Enfermedad: Alteración de la salud.
- Excreción: Desecho de la digestión expulsada por el ano.

Físico:	Relativo a la naturaleza.
Golosina:	Manjar delicado: Deseo.
Higiene:	Salud, ciencia que trata de conservar la salud y evitar las enfermedades.
Metabolismo:	Reacciones químicas en las células de un organismo.
Nutrición:	Función que sirve para la conservación del individuo.
Orientación:	Profesional sistema que permite a los niños escoger un oficio o profesión.
Proceso:	Conjunto de fases de un fenómeno.
Producto:	Resultado de la transformación.
Realidad:	Existencia efectiva y real.
Recursos:	Acción de recurrir a una persona o cosa.

El significado del glosario se tomó de: Héctor Campreza Cuautli. Diccionario Enciclopédico Universo en lengua Española. Fernández Editores. México 1992 pág.varias.

BIBLIOGRAFIA

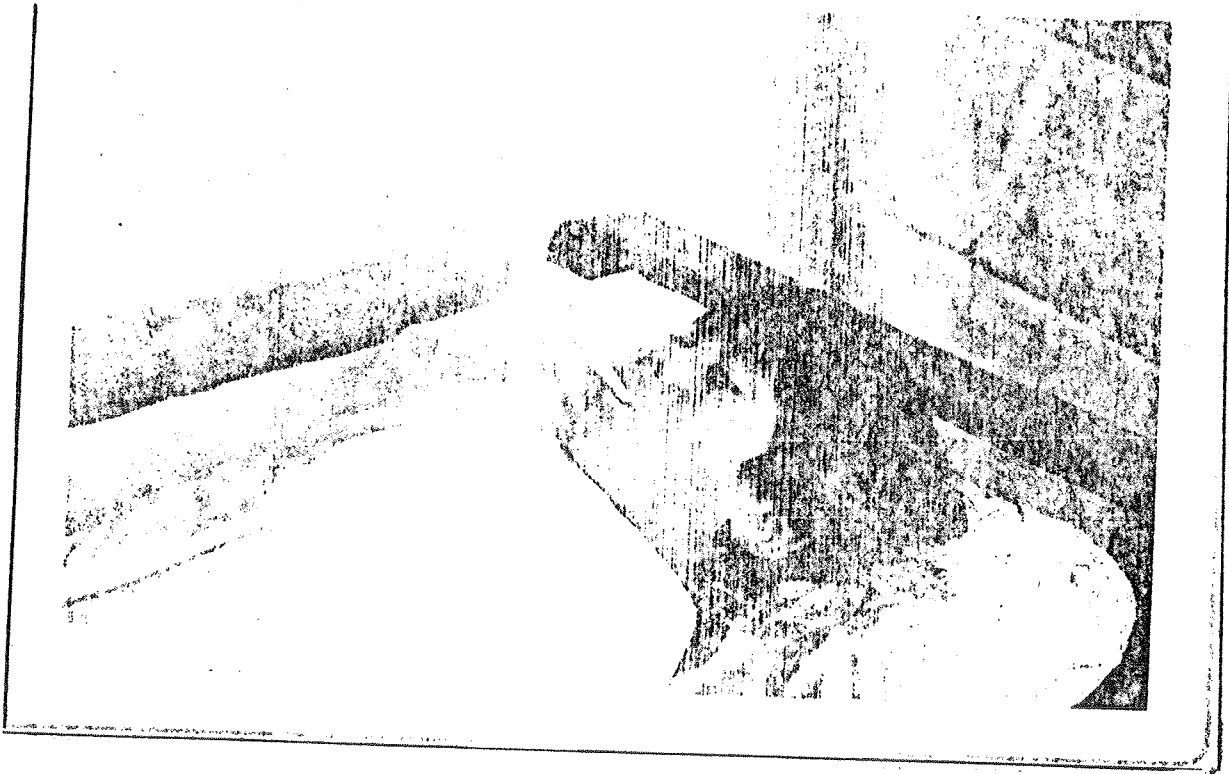
- U.P.N. Alternativas Didácticas en el Campo de lo Social.
Antología México S.E.P. UPN. Nº pág. 250.
- Alvarez Constantino Jesús Monografía de La Piedad. Talleres
de Servicio de Asesoría Gráfica. 2a de. 1992 . pág. 38.
- Arias Camilo y Góngora Manuze. Corrientes Contemporáneas de
la Pedagogía.
- Atlas de México Monografía México. S.E.P. 1994. pág. 125.
- U.P.N. Desarrollo del Niño y Aprendizaje Escolar Antología
México S.E.P.- UPN. 1987 pág. 260.
- Guyton Artur C. Fisiología Médica Federico Gago México
D. F. 1985 pág 480.
- Héctor Campiezo Cuautli. Diccionario Enciclopédico Universo
en Lengua Española. Fernández Editores México - 1992 pág 1200.
- U. P. N. Introducción a la Historia de las Ciencias y su
Enseñanza Antología, México S.E.P. - U.P.N. 1988.

- U.P.N. La Tecnología del Siglo XX en la Enseñanza de las Ciencias Naturales. APRENDIZAJE POR DESCUBRIMIENTO Antología, México S.E.P. - U.P.N. 1988. Pág 265.
- U. P. N. Lo Social y Trabajo en los Sujetos Antología.S.E.P. U.P.N. 1988. Pág 235.
- Luis Rey Ciencias Naturales Publicaciones Culturales México D. F. 1993 pág 159.
- S. E. P. Plan y Programas de Estudio de Cuarto grado de Educación Primaria. México S.E.P. 5 Ed. 1993 pág 164.
- U. P. N. T. R. I. Antología México S.E.P. - U.P.N. 1988 pág. 265.
- U. P. N. Una Propuesta Pedagógica para la Enseñanza de las Ciencias Naturales. Antología, México S.E.P. - U.P.N. 1990.

A N E X O S

ANEXO 1

NINO ENFERMO



ANEXO 2

EXPERIMENTOS

1.- Presencia de proteínas en la carne.

Material:

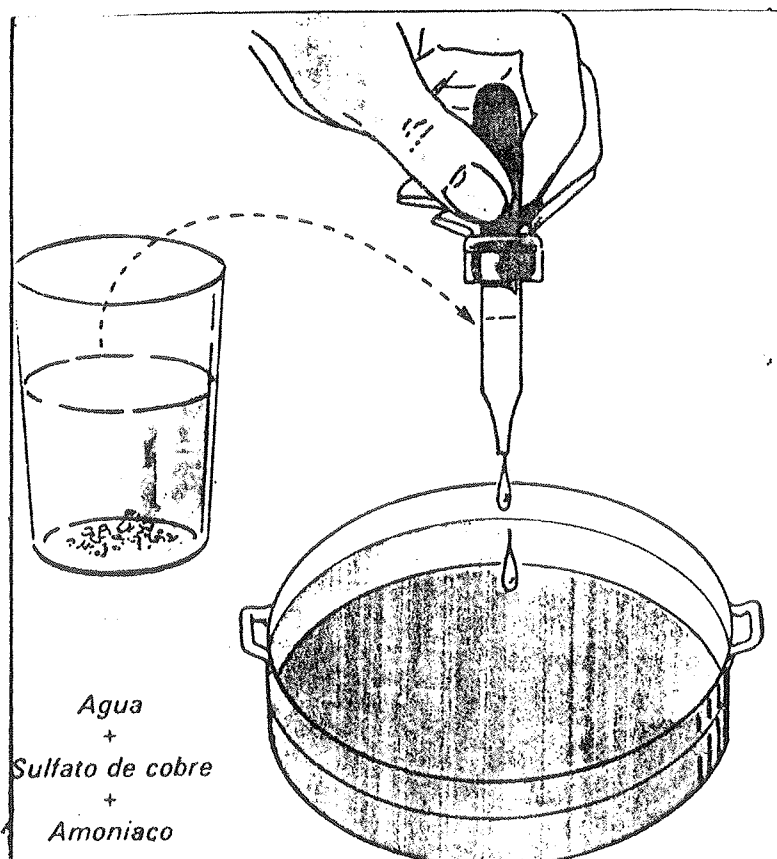
Vaso con agua, cristales de sulfato de cobre, amoniaco, trozo de carne de res.

Procedimiento:

Se prepara un liquido con los cristales de sulfato y unas gotas de amoniaco. Se hierve el trozo de carne, en el caldo resultante se vierten unas cuantas gotas del liquido preparado.

Conclusión:

El color violeta adquirido por el caldo prueba que las sustancias dejadas por la carne hay proteínas.



ANEXO 3

2.- Presencia de carbohidratos en las papas.

Material:

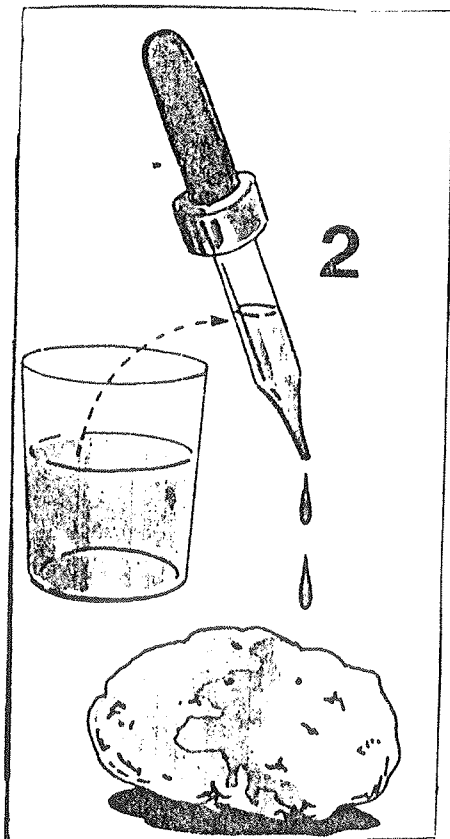
Agua, tintura de yodo, gotero, trozo de papa.

Procedimiento:

Se rebaja el yodo con agua diez milímetros por cada medio litro de agua, la mezcla y se vierte sobre el trozo de papa unas gotas.

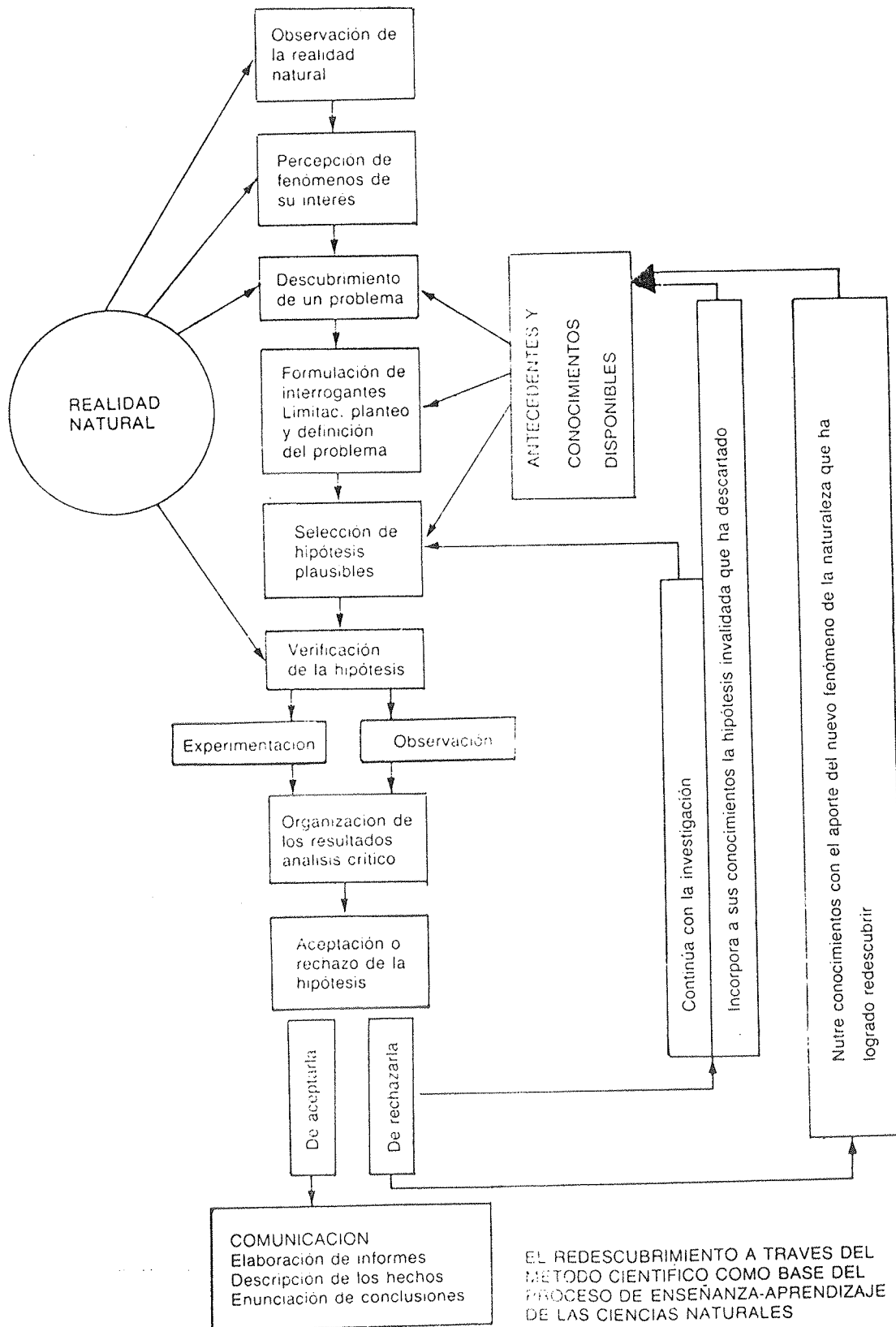
Conclusión:

El color azulado sobre la papa demuestra que la misma contiene carbohidratos.



ANEXO 4

DIAGRAMA CONCEPTUAL



Dieta balanceada

No basta comer. Es necesario **comer bien**.

Debes saber que, para comer bien, necesitas **combinar** los alimentos de manera que, diariamente, comas **alimentos de los tres grupos estudiados**.

A esto se llama **balancear las comidas**, o **dieta balanceada**.

Con una dieta balanceada conseguimos que nuestro cuerpo se mantenga y crezca en buen estado de salud.

Tú sabes que hay muchas clases de alimentos. Con los mismos se pueden hacer numerosas combinaciones para lograr una dieta balanceada. No es posible hacer aquí una lista de tales combinaciones. Pero basta con que sepas que, **básicamente**, todos los días debes tomar:

- leche (tres vasos por lo menos);

- mantequilla;
- huevos (dos, por ejemplo, en el desayuno);
- alguna fruta, o jugos naturales de fruta;
- pan, tortilla de maíz y otros productos derivados de cereales;
- ensalada de vegetales frescos;
- carne, alternada alguna vez a la semana con pescado;
- arroz, frijoles y otras legumbres, papas y otras viandas, **alternados o combinados**, acompañando a la comida principal del día.

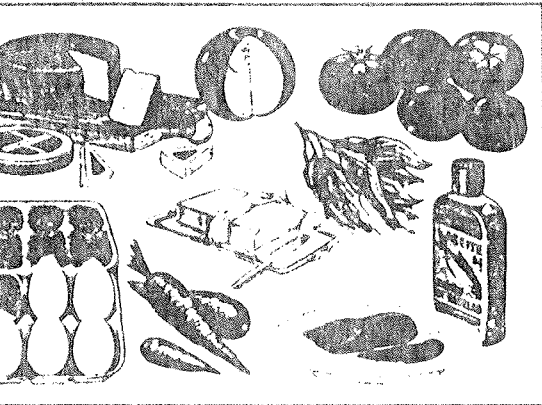
Te ayudan a crecer: la leche, los huevos, la carne, el pescado, las legumbres y los cereales **combinados**.

Te dan calor y energía: el pan, las tortillas de maíz y otros cereales, las legumbres y viandas, la mantequilla.

Te dan vitaminas: la leche, los huevos, las frutas, las ensaladas frescas, la mantequilla...

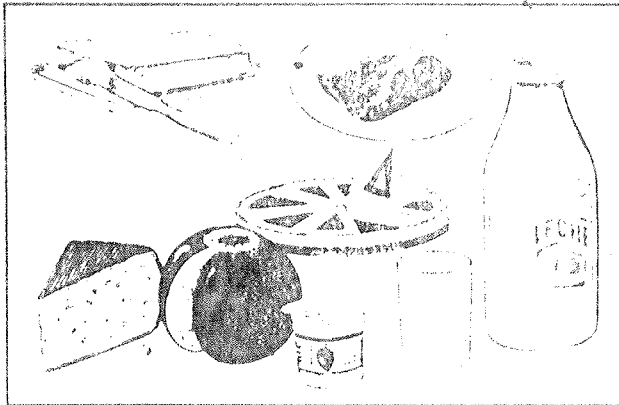
Vitamina A

Leche, queso y mantequilla; zanahoro y espinacas; hígado; huevos (yema).



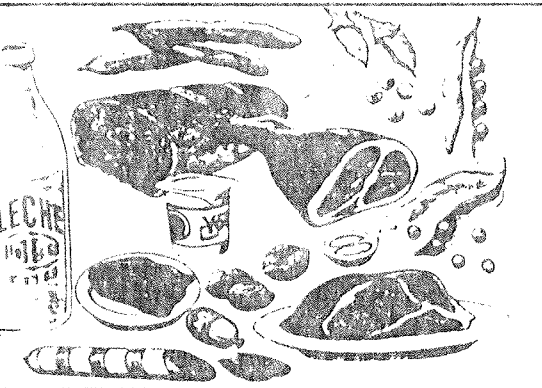
Vitamina D

Leche, queso y mantequilla; huevos (yema); hígado.



Vitamina B

Leche, carnes de res y de cerdo; pan integral; nueces; legumbres; hígado.



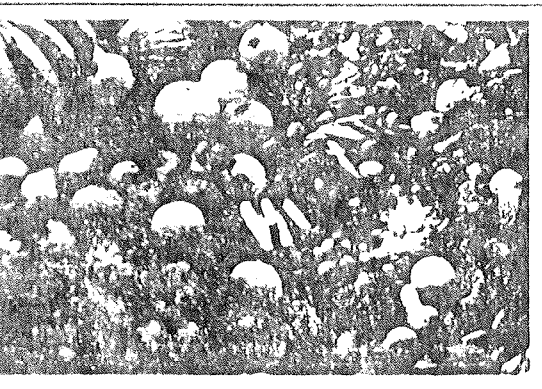
Vitamina E

Cereales sin descascarillar; pan integral; germen de trigo.



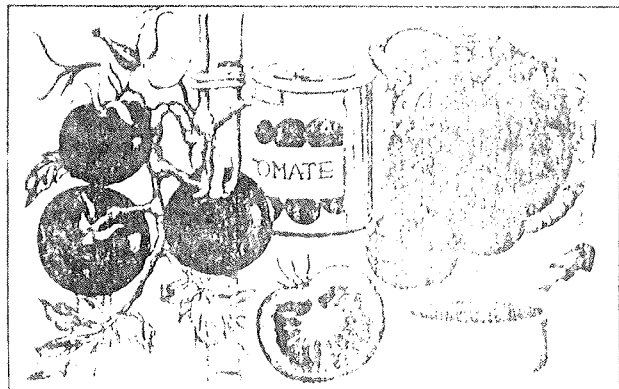
Vitamina C

Frutas cítricas (limones, naranjas...); verduras en general; vegetales crudos.



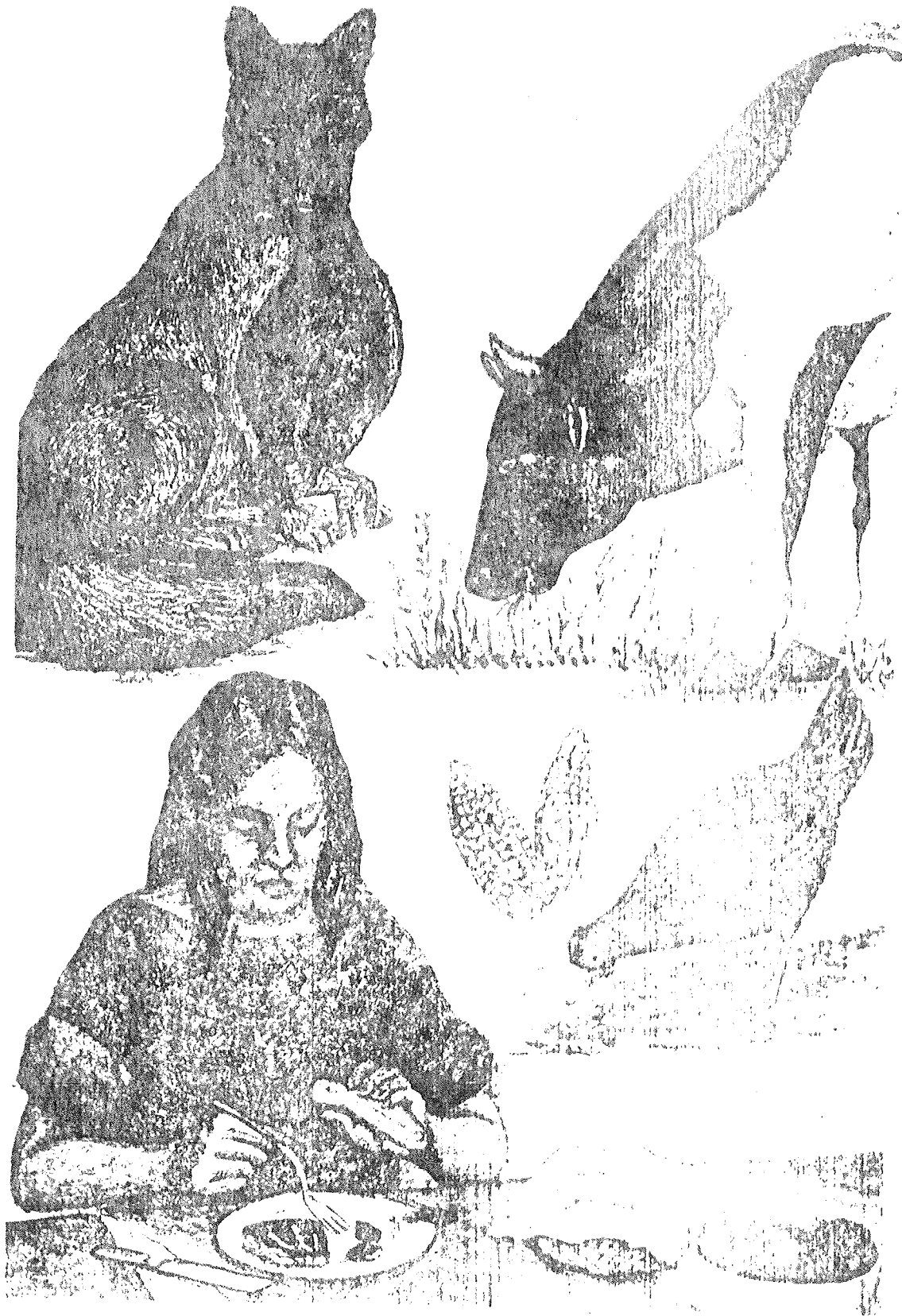
Vitamina K

Tomate; hígado.



■ ¿Quién se come a quién?

ANEXO 7



SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA

FICHA BIOPSICOSOCIAL Y PEDAGOGICA

Población LA PIEDAD Municipio LA PIEDAD Estado MICHUACÁN
 Escuela 16 DPR 1180 F Nombre Amado Romero Vesp.
 Nombre del Niño Alfonso Hernández Ramírez Edad 7 Años Meses 11 Días 12
 Lugar y fecha de nacimiento

1.-ASPECTO ANTROPOMETRICO.

	1o	2o	3o	4o	5o	6o
Peso		19				
Talla		113				
Perímetro torácico		55				
Equilibrio Morfo lógico						
Índice de Robustez.						

OBSERVACIONES:

2.-OJOS.-AGUDEZA VISUAL.

	1o.	2o.	3o.	4o.	5o.	6o.
O-D			B180			
O-I			B180			

OBSERVACIONES

3.-OIDOS:- AGUDEZA AUDITIVA.

	1o.	2o.	3o.	4o.	5o.	6o.
O-D			B180			
O-I			B180			

OBSERVACIONES

4.-DEFECTOS Y ENFERMEDADES.

Trastornos del lenguaje No lo he
 Anomalías físicas Algo de parca
 Dentición Semiseparada
 Enfermedades infecciosas padecidas:
 Sarampión: Sí No Viruela: Sí No
 Varicela: Sí No Rubiola: Sí No
 Escarlátina: Sí No Otras: Sí No
 Enúmerelas Gripe

5.- ASPECTO PEDAGOGICO.

Calificaciones Mensuales y Finales de Aprovechamiento

GRADOS	S	O	N	D	E	F	M	A	M	J	P.M.	C.EF	C.D.	Aprob.
1er. Año														
2o. Año														
3er. Año														
4o. Año														
5o. Año														
6o. Año														

OBSERVACIONES:

ANEXO 10

 TABLA DE PESO Y TALLA

NUMERO	NOMBRE	EDAD	PESO	TALLA
1	Aguilar Maya Ana Gabriela	10	34	1.42
2	Alvarado Enriquez Luis Humbriel	9	32	1.27
3	Alvarado Gallardo José Salvador	9	33	1.22
4	Anguiano Puga Maria de los Angeles	9	26	1.25
5	Barajas León Gerardo Eliseo	9	26	1.29
6	Bravo Moreno José Carlos	10	26	1.30
7	Bravo Ruelas José	9	28	1.31
8	Camacho Vargas Barbara Patricia	9	36	1.29
9	Cardona Padilla Ana Paulina	9	28	1.27
10	Cordova Alcalá Liliana	10	30	1.23
11	Domínguez Rodríguez Claudia	9	34	1.30
12	Elorza Moreno Gerardo	10	32	1.43
13	Flores Ramos Beatriz Adriana	9	36	1.36
14	Hernández Menchaca Juan	9	39	1.35
15	Hernández Ramírez Alfonso	8	25	1.22
16	Jiménez Mireles Ricardo David	9	26	1.26
17	López Cano Ana Isabel	9	27	1.30
18	López Díaz Alejandra	11	37	1.43
19	Loza Hernández Margarita	10	44	1.40
20	Molina Ruiz Leticia	10	30	1.28

ANEXO 11

21	Negrete Zarate Jorge Alberto	9	27	1.26
22	Pérez González Miguel	10	27	1.24
23	Pérez Ruelas Luis Alejandro	9	32	1.36
24	Rodríguez Gallardo Ricardo Ivan	8	39	1.27
25	Rojas González Christopher Ranfery	10	45	1.27
26	Sánchez Hernández Luis Manuel	10	37	1.51
27	Segundo de Jesús José Ricardo	10	45	1.30
28	Servín Bravo Mayra Alejandra	9	39	1.39
29	Tejeda Avila Jazmín Alejandra	10	44	1.44
30	Torres Bravo Rafael	10	32	1.21
31	Villegas Guzmán Esmeralda Janeth	10	32	1.35

ANEXO 9

G R A F I C A

MUESTRA LOS PORCENTAJES DE LAS DIFERENTES ENFERMEDADES QUE HAN PADECIDO LOS ALUMNOS DE CUARTO AÑO " A " .

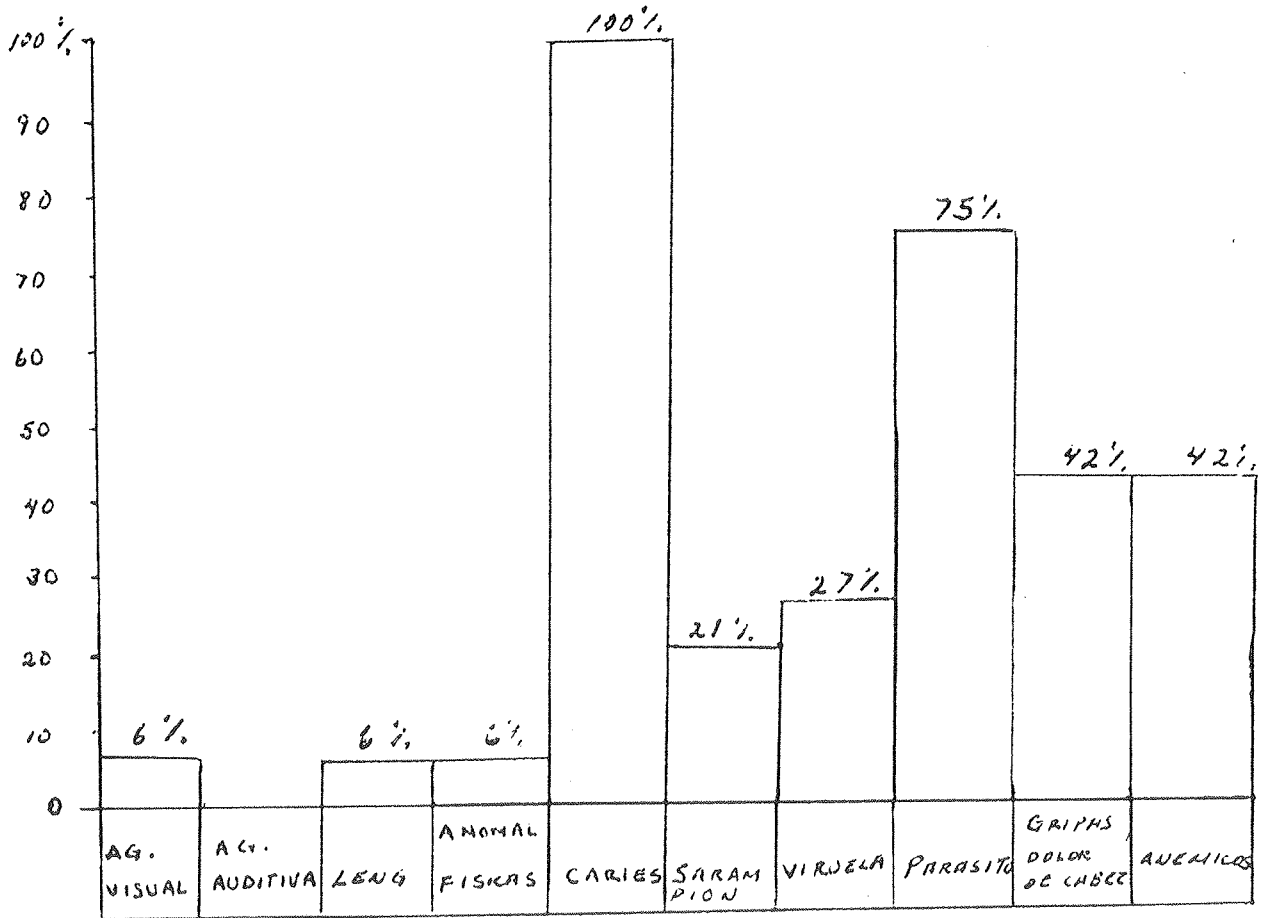


Tabla promedio para niños y niñas entre los 8 y 10 años de edad

Sexo	Edad	Peso	Talla
Niño	8 años	En Kgs.: 27.6 En lbs.: 60.1	En cms.: 130 En pulgadas: 51.2
Niña	8 años	En Kgs.: 26.35 En lbs.: 58.1	En cms.: 128 En pulgadas: 50.4
Niño	8 ½ años	En Kgs.: 28.52 En lbs.: 63.1	En cms.: 132.8 En pulgadas: 52.3
Niña	8 ½ años	En Kgs.: 27.67 En lbs.: 61	En cms.: 130.5 En pulgadas: 51.4
Niño	9 años	En Kgs.: 29.94 En lbs.: 66	En cms.: 135.5 En pulgadas: 53.3
Niña	9 años	En Kgs.: 28.94 En lbs.: 63.8	En cms.: 132.9 En pulgadas: 52.3
Niño	9 ½ años	En Kgs.: 31.3 En lbs.: 69	En cms.: 137.9 En pulgadas: 54.3
Niña	9 ½ años	En Kgs.: 30.44 En lbs.: 67.1	En cms.: 135.8 En pulgadas: 53.5
Niño	10 años	En Kgs.: 32.61 En lbs.: 71.9	En cms.: 140.3 En pulgadas: 55.2
Niña	10 años	En Kgs.: 31.89 En lbs.: 70.3	En cms.: 138.6 En pulgadas: 54.6

Datos tomados del TRATADO DE PEDIATRÍA por el Dr. Waldo Nelson: tomo I, tabla X, página 56.

ESTUDIO SOCIOECONOMICO REALIZADO A:

BARBARA PATRICIA

FECHA

CAMACHO VARGASFEBRERO 22 - 96

NOMBRE

BARBARA PATRICIA CAMACHO V

EDAD

9 años

DOMICILIO

CALLE LEÓN S/N

CIUDAD

S. ANA PASCUAL, GTO.

OCUPACION

ESTUDIA 4º año DE PRIMARIA

ESTADO CIVIL

INTEGRACION FAMILIAR

ESTA NIÑA VIVE SOLA CON SU
MAMÁ EL PAPÁ MURIO EN
UN ACCIDENTE ANTES DE QUE
LA NIÑA NACIERA.

LA MAMÁ DE BARBARA TRABAJA
POR LAS MAÑANAS VENDIENDO
COMIDA EN EL MERCADO (SOPES
HUARCHES Y QUESADILLAS)

ES UNA NIÑA QUE VIVE MUY
SOLA POR LAS MAÑANAS LE
QUELTA EN CASA MIENTRAS LA
MAMÁ TRABAJA

INGRESOS

* SUS INGRESOS SON VARIABLES
& LA CASA ES DE CONCRETO

SITUACION DE LA VIVIENDA

2 HABITACIONES, COCINA Y BAÑO
SE VE QUE TIENE BUENA HIGIENE

12

ESTUDIO SOCIOECONOMICO REALIZADO A: BARBARA PATRICIA

ESTUDIO SOCIOECONOMICO REALIZADO A: BARBARA PATRICIA

FECHA CANANCHÉ, VERACRUZ
FEBRERO 22 - 96

NOMBRE BARBARA PATRICIA CANANCHÉ V.

EDAD 9 años

DOMICILIO CALLE LEÓN S/N

CIUDAD S. ANA PABUERO, GTO.

OCCUPACION ESTUDIA 4º año DE PRIMARIA

ESTADO CIVIL

INTEGRACION FAMILIAR

ESTA NIÑA VIVE SOLA CON SU
MAMÁ EL PAPA MURIO EN
UN ACCIDENTE ANTES DE QUE
LA NIÑA NASIERA
LA MAMÁ DE BARBARA TRABAJA
POR LAS MAÑANAS VENDIENDO
COMIDA EN EL MERCADO (SOPAS
HUARDINES Y GUERDOLINAS)
ES UNA NIÑA QUE VIVE EN
SOLA POR LAS MAÑANAS DE

INGRESOS

QUELA EN CASA MIENTRAS LA
MAMÁ TRABAJA

SITUACION DE LA VIVIENDA

* SUS INGRESOS SON BASTANTES
X LA CASA ES DE CONCRETO
2 HABITACIONES COCINA Y BAÑO
SE LE QUE TIENE UNA MUJER

SERVICIOS QUE OFRECE EL D.I.P.:

- MEDICO _____
- OCULISTA _____
- DENTISTA _____
- ABOGADO _____
- PSICOLOGA _____
- ED. ADULTOS _____
- CLASES VARIAS _____

OBSERVACIONES:

ESTA FAMILIA ESTA FORMADA
POR LA MADRE Y LA Hija.
NO CUENTAN CON APOYO DE
NINGUNO PARIENTE LA
SEÑORA MANTIENE LA RENTA
Y LA ALIMENTACION

EVALUACION

ECONOMICAMENTE NO LE
ENTRA NADA A LA D.I.P.
MOMENTAMENTE LE ENTRA ATRA-
VERSAR Y SUS GASTOS DE
PARTE DE LA MADRE PARENTAL
ES UNA NIÑA MUY SOLA

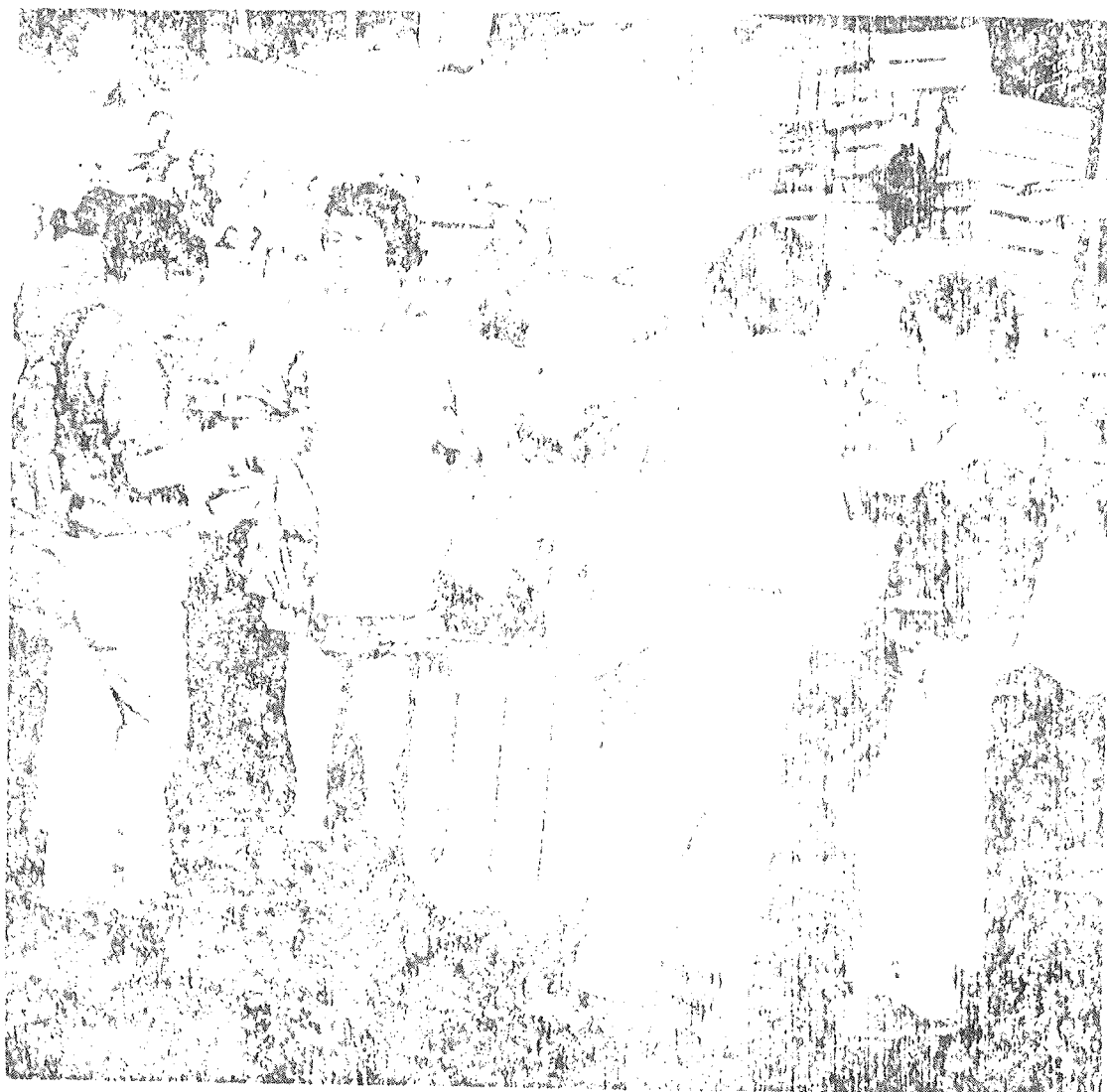

MARIA DOLORES EURIQUEZ E -

Si vives en la ciudad realiza la siguiente actividad

Investigación 2: Cada equipo averiguará todo lo relacionado con el cultivo de un producto diferente, por ejemplo: la espinaca, el frijol, el plátano, la naranja, etcétera.

1. ¿En qué parte de la República se cultiva?
2. ¿Qué clima es mejor para sembrarlo?
3. ¿Cuánto tiempo tarda en darse?
4. ¿A quién se lo vende el campesino?
5. ¿Cuánto le pagan por él?
6. ¿Cómo llega hasta nosotros?
7. ¿A cómo compramos el kilogramo?
8. ¿Quién obtiene más beneficios del producto?

Como puedes apreciar, todos dependemos de lo que se cultiva en el campo



VISITA AL MERCADO MUNICIPAL

ALUMNO: Alfonso Hernández Ramírez GRADO: 3^o A FECHA: _____

CUESTIONARIO

1. ¿Cómo están distribuidos los puestos?

una parte de los puestos en un lado
Cada lado de una sola casa venden

2. ¿Qué vendían?

porcitos, Jugo, verduras, carne en Carnicería
Y Verdor en floración, y una tienda
de abarrotes, comida y papilla

3. ¿De qué forma acomodaban los productos?

a) Verduras: por partes de la caja cada parte la
 b) Abarrotes: los productos de abarrotes en cajas
 c) Carnicería: separar la carne en el mismo lugar
 d) Frutería: rodajas, frutas y verduras

4. Observa ¿Están limpios los puestos?

algunos solamente todos no

5. Los vendedores ¿Están limpios?

todos no

6. Nota si todos los productos son comestibles o no comestibles.

no todos

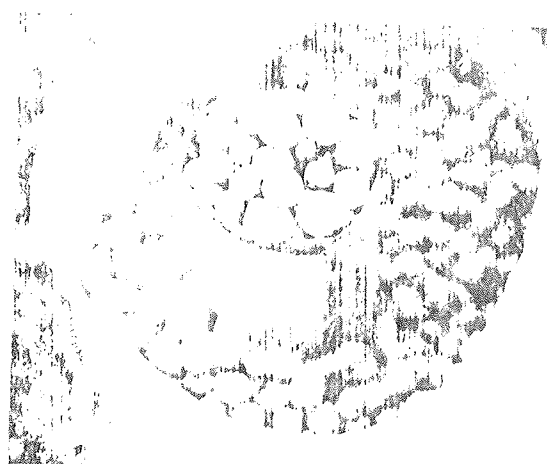
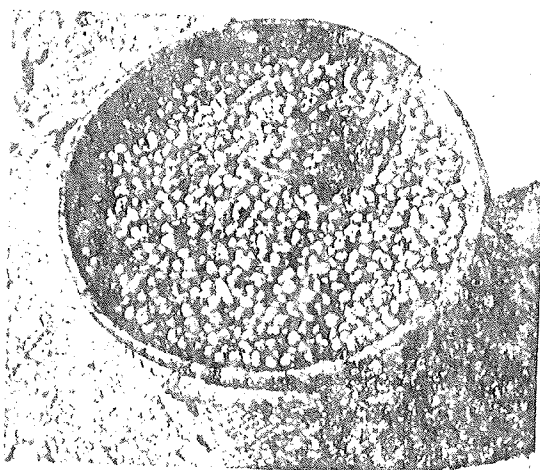
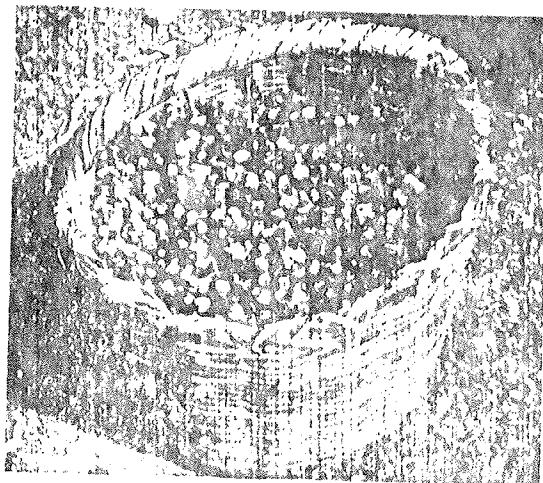
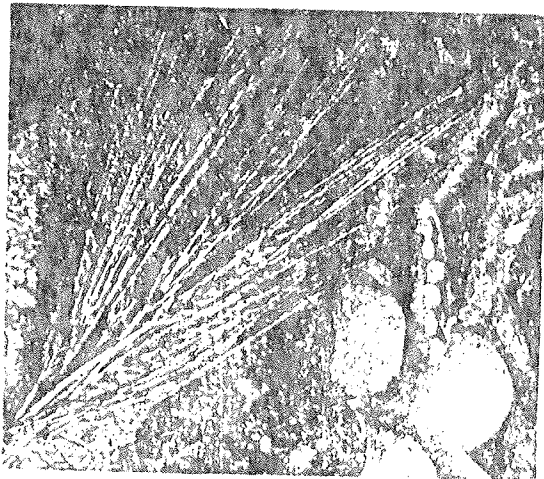
7. ¿El mercado queda lejos de la escuela?

no

También llegaron a México plantas que se cultivaban en otros lugares.

■ ¿Conoces algunas?

Aunque hemos aprendido a cultivar muchos de los vegetales que utilizamos, aún seguimos consumiendo algunas plantas silvestres, o partes de ellas, que se recolectan en distintas épocas del año.



ANEXO 17

S. E. P.
ESC. AMADO ROMERO VESPERTINA
ENCUESTA

N.º 1

NOMBRE: Luis Guzmán Alvarado GRADO 3A

1. De los productos que viste en el mercado; tacha las verduras que comes más veces en la semana.

Jitomate Cebolla Chayote Calabaza
 Tomate Papa Zanahoria Rabano
 Betabel Lechuga

Otros: _____

2. ¿Comes carne? (sí) o (no)

¿De cuál? Salchichón, Puerco

3. ¿Cuántos días comiste pescado o mariscos en la semana?

Ninguno

4. La semana tiene 7 días cuantos días tomas:

6 Leche 4 Huevo 2 Fruta

5. ¿Quién prepara los alimentos en tu casa?

Mi mamá

6. ¿Cuántas veces comes al día?

3 Veces

7. Tacha las semillas que más consumen en tu casa.

Habas Maíz Trigo
 Frijol Lentejas Arroz
 Avena.

ANEXO 18

INVESTIGACION DE CAMPO
ENCUESTA ESPECIALIZADA

EDAD: 38 a SEXO: MASC.

1.- ¿Cómo debe ser una buena alimentación?

equilibrada, Higiéfica y suficiente

2.- ¿Es verdad que la mayoría de las enfermedades son causadas por una mala alimentación?

Si No

Mencione algunas de ellas: Desnutrición, Anemia, Delirio, Polioenteritis

Mencione algunos síntomas generales de estas:

Debilidad muscular, Dolor, Vertigo, Hiporexia, Dste-
mia, Ddiciencia y baja de peso.

3.- ¿Qué tipo de alimentos son los más nutritivos?

Vegetales Animales

¿Por qué? ambos aportan suficientes nutrientes
para el desarrollo armónico del organismo.

4.- ¿Cree usted que es importante tener un horario para cada una de las comidas?

Si No

¿Por qué? Así ayudamos al proceso digestivo y el
aprovechamiento nutritivo.

5.- ¿Se les otorga un régimen alimenticio especial a cada persona enferma?

Si No

¿Por qué? Así variamos sus aportes requeridos de calorías,
proteínas y aminoácidos.

6. ¿A qué tipos de enfermos? Genéticos, Hipertensos, Seniles,
Postoponidos, Cardíacos, Ulcerosos.

INVESTIGACION DE CAMPO
ENCUESTA PUBLICA

EDAD: 75

SEXO: _____

1.- ¿Cómo cree usted que debe ser una buena alimentación?

pues comiendo bien varias veces al día

2.- ¿Qué alimentos cree usted que son los más consumidos en La
Piedad, Mich.?

los frijoles y sopa o caldo de pollo

3.- ¿Da usted sus tres comidas al día?

No _____ Si _____

(No) ¿Por qué? porque trabaja todo el día y llega sin hambre

4.- ¿En qué medio social cree usted que es más frecuente la des-
nutrición? ni se

ANEXO 20

CONCENCENTRADO DE LOS DATOS

El concentrado de resultados de la investigación de campo llevada a cabo por medio de 70 (setenta) encuestas publicadas sobre la alimentación en nuestra comunidad.

EDAD

15 a 25 Años	11111 11111 111	= 13
26 a 35 Años	11111 11111 11111 11111 1	= 39
36 a 45 Años	11111 11111 1111	= 14
46 a 57 Años	1111	= 4

SEXO

a) Masculino:

11111 11111 11111 11111 11111 11111 11 = 32

b) Femenino

11111 11111 11111 11111 11111 11111 11111 111 = 38

PREGUNTAS

1.- ¿ Cómo debe ser una buena alimentación ?

a) VARIABLE

11111 11111 11111 11111 11111 11111 11111 11111
11111 11111 111

b) SOLO VEGETALES

11111 11111 11111 1 = 16

c) SOLO CARNES

1 = 1

2.- ¿ En qué clase social cree usted que se presentan más casos de desnutrición ?

a) BAJA

11111 11111 11111 11111 11111 11111 11111 11111
11111 11111 11111 11111 11111 11111 = 70

3.- ¿ Cree usted que es necesario tener un horario para cada comida?

a) SI

11111 11111 11111 11111 11111 11111 11111 11111
11111 11111 11111 11111 111 = 63

b) No

11111 11 = 7

4.- ¿ Usted cree que a los enfermos se les otorga un régimen alimenticio ?

a) SI

11111 11111 11111 11111 11111 11111 11111 11111
11111 11111 11111 11111 11111 11111 = 70