

EME 20-7-99



DICTAMEN DEL TRABAJO PARA TITULACION

GUADALAJARA, JAL. 31 DE JULIO DE 1997

C. PROFR. (A) MA. ISABEL JIMENEZ LOPEZ

PRESENTE

En mi calidad de Presidente de la Comisión de Exámenes Profesionales de esta Unidad y como resultado del análisis realizado a su trabajo, intitulado: PROPUESTA PEDAGOGICA PARA EL CAMBIO DE HABITOS DE NUTRICION EN LOS ALUMNOS DE JARDIN DE NIÑOS.

PROPUESTA PEDAGOGICA, opción MTRO. MAURO ALBERTO RAMOS MORENO, a propuesta del asesor pedagógico C. manifestado a usted que reúne los requisitos académicos establecidos al respecto por la Institución.

Por lo anterior, se dictamina favorablemente su trabajo y se autoriza a presentarlo ante el H. Jurado que se le designará, al solicitar su examen profesional.

ATENTAMENTE " EDUCAR PARA TRANSFORMAR"



Ofelia Morales Ortiz

MTRA. OFELIA MORALES ORTIZ PRESIDENTE DE LA COMISION DE EXAMENES

SECRETARIA DE EDUCACION DEL ESTADO DE JALISCO PROFESIONALES DE LA UNIDAD UPN 141 GUADALAJARA

UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL UNIDAD No. 141 GUADALAJARA

## INDICE

	Pag.
INTRODUCCION.....	1
CAPITULO I	
Planteamiento del Problema.....	3
Objetivos.....	4
Justificación.....	5
CAPITULO II	
Marco Contextual.....	6
CAPITULO III	
La Teoría de Piaget aplicada a la enseñanza de los hábitos de nutrición.....	10
Marco Curricular.....	18
CAPITULO IV	
Planificación.....	20
Sistematización de la propuesta.....	24
CAPITULO V	
Evaluación.....	43
Conclusiones.....	45
Anexos.....	47
Bibliografía.....	48

## INTRODUCCIÓN

En la actualidad diversos estudios han mostrado la importancia de una dieta equilibrada y nutritiva para mantener la salud.

Se sabe también que las modificaciones dietéticas son un factor importante en la prevención y tratamiento de muchos padecimientos.

Otra situación innegable es que la desnutrición influye, desfavorablemente, en el desarrollo mental y físico, en la productividad y en los años de una vida activa.

Todo esto repercute, considerablemente, en el potencial productivo y en el desarrollo psicosocial del hombre.

Es por eso que concibo en que la población escolar necesite orientación nutricional, para que el conocimiento de la relación entre una buena dieta y la salud, beneficie al individuo y a su colectividad.

Esta propuesta pedagógica tiene como propósito el coadyuvar al educando con información sobre la necesidad de tener una buena alimentación, así como el cambio de hábitos de parte de los alumnos y padres de familia.

Al inicio de esta propuesta planteo un problema que tiene que ver con mi trabajo en particular. Por lo tanto la presente es con el fin de subsanar el problema y al mismo tiempo mejorar mi práctica docente. Asimismo incluyo los objetivos y la justificación como sustento para el desarrollo de mi trabajo.

Menciono el medio social en el que se desarrollo esta propuesta, ya que fue el punto fundamental en el trabajo que realice con los educandos.

Expongo el marco pedagógico que me sirvió de base para el fundamento de mi trabajo basado en la teoría psicogenética de Piaget.

Es relevante la importancia del marco curricular, pues incluye la planeación, el desarrollo y evaluación de la propuesta.

Como referencia final cito las conclusiones obtenidas del desarrollo de la labor realizada en esta propuesta agregando los anexos así como la bibliografía.

# CAPITULO I.

## PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En mi práctica docente he constatado, la pobre cultura que en el aspecto de nutrición tenemos la mayoría de quienes conformamos el grueso de la población en general.

Situación que concibo preocupante, porque esto incide directamente en el desarrollo del individuo, en forma directa en la salud y como consecuencia en el trabajo que los docentes desarrollamos es decir, en el trabajo educativo.

Por lo cual concibo de suma importancia que por lo antes citado, tenga un efecto que involucre tanto a padres de familia, alumnos y lógicamente lo concerniente a mi trabajo como docente.

Ante tal perspectiva creo conveniente que para coadyucar al mejoramiento de las condiciones de salud en el niño, es necesario incorporar a los hábitos alimenticios una cultura en la cual el niño de primer grado de primaria aprenda la diferencia entre un alimento que nutre y otro que nada más satisface una necesidad.

Otra situación innegable es que la desnutrición influye, desfavorablemente, en el desarrollo mental y físico, en la productividad y en los años de una vida activa. Todo esto repercute considerablemente en el potencial productivo y en el desarrollo psicosocial del hombre.

## OBJETIVOS

Con la finalidad que el alumno comprenda, entienda y asimile la importancia que tiene para su desarrollo el alimentarse con una dieta que lo nutra y que al mismo tiempo se pueda crear una necesidad que se convierta en hábito, considerando necesarios los siguientes aspectos:

- \* Involucrar a los padres de familia proporcionándoles información sobre la forma en que la alimentación sea al mismo tiempo nutritiva, esto se hará por medio de platicas, folletos, recetas y asesoramiento de la Secretaría de Salud.
- \* Estos mismos se harán extensivos por invitación personal, a cada docente de la escuela donde trabajo.
- \* Advertir a los alumnos la importancia de una alimentación nutritiva para el desarrollo de sus facultades físicas e intelectuales.
- \* Que los alumnos conozcan la importancia de una dieta nutritiva para la conservación de la salud.

## JUSTIFICACIÓN

Concibo que uno de los factores trascendentales para la conservación de la salud es la alimentación, en este sentido surgió en mi la inquietud de trabajar sobre el problema que representa la mala alimentación de mis alumnos ya que en mi concepto es éste aspecto uno de los que debieran tener una reelevancia de primer orden, pues de ahí depende la conservación del hombre y es decisivo este factor mismo para el desarrollo integral tanto psíquico como físico del ser humano.

De esta forma a través del tiempo en que he prestado mis servicios como docente he palpado el descuido de padres de familia en la forma de como alimentan a sus hijos, siendo esta carente de los nutrientes básicos que debiera tener una dieta aceptable para los niños de tan corta edad.

Así pues este problema según mi muy particular punto de vista va adquiriendo dimensiones drásticas debido también al objeto de que son presa los niños de parte de los medios de comunicación al volverlos consumidores compulsivos, de cualquier producto que éstos presentan y donde advertimos la carencia de artículos que nutren al escolar.

## CAPITULO II.

## MARCO CONTEXTUAL

La escuela en la que yo trabajo se denomina escuela Urbana No. 154 "Tomas Escobedo" turno matutino ubicada en Hacienda Belenes No. 2000 en la Colonia Oblatos.

Es de organización completa con 16 salones, patio cívico y una cancha donde se realizan las actividades de educación física.

Además cuenta con dos direcciones correspondientes al turno matutino y turno vespertino, posee dos baños uno para niños y otro para niñas.

En lo referente al edificio este se encuentra en perfectas condiciones físicas.

Este grupo está integrado por 37 alumnos los cuales en su totalidad viven en la colonia misma, como es lógico es un grupo heterogéneo con sus diferentes clases sociales, tanto en el aspecto social y económico de donde se desprenden las características propias de cada educando encontrándonos en consecuencia el acceso que algunos tienen a diferentes aspectos de la vida socio-cultural como es:

La televisión por cable, cine y otros eventos a los cuales los alumnos menos pudientes no tienen posibilidad de obtener.

Asímismo consideremos la alimentación que en proporción de calidad consumen unos y otros.

Como resultado de lo anterior encontraremos como factor decisivo en la heterogeneidad del grupo estas diferencias y muchas más como son la falta de atención por el trabajo que desarrollan los padres.

Todo esto nos propone una apreciación de la diversidad de características o pautas de conducta propias de cada alumno enmarcadas por las diferencias muy drásticas en su hábitos, habilidades y destrezas ya que no es lo mismo un niño que recibe la atención directa de sus padres y que éstos están al pendiente de la educación formativa que es donde se adquieren los hábitos y algunas habilidades y destrezas que posteriormente tendrán su desarrollo sistemático cuando ingresa a la educación formal.

## CARACTERÍSTICAS DE LA ZONA

Aunque esta alejada del centro histórico de la ciudad tienen un eficiente servicio de transporte así como también posee todos los servicios necesarios para la vida moderna.

En su aspecto económico cabe mencionar que dentro de la colonia existen centros de trabajo, algunos talleres y casas comerciales de cierta importancia.

En consecuencia es una colonia próspera ya que cuenta con medios sociales y culturales que satisfacen sus necesidades.

Los habitantes de esta colonia se dedican generalmente a los trabajos industriales como son:

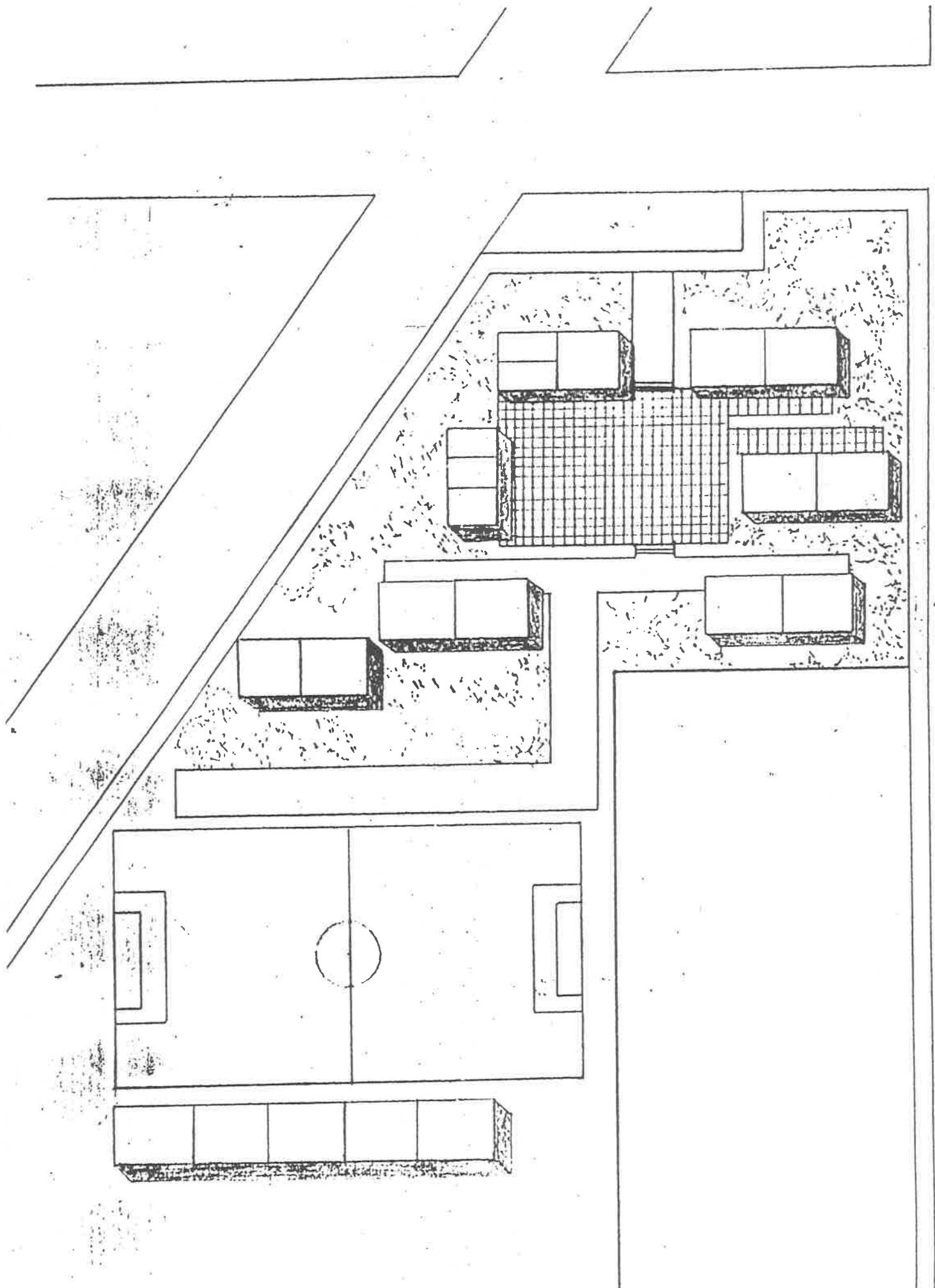
Obreros de algunas Industrias, fábricas que rodean el barrio, zapateros, albañiles, panaderos, herreros, etc.

Esta diferencia en el aspecto económico de las familias tiene una determinada influencia en el rendimiento escolar de los alumnos, pues es sabido que el alumno mal alimentado rendirá menos.

La Colonia Oblatos antes de incorporarse a la ciudad de Guadalajara, fue una hacienda llamada "Hacienda de Oblatos" la cual perteneció a la familia apellidada Ifiguez Domínguez, a la desaparición de esta familia, sus terrenos fueron repartidos entre los miembros de la comunidad agraria, que después pasaron a ser propiedad particular, formando así parte de la ciudad de Guadalajara.

Los límites de la colonia son: Al norte, la colonia Santa Rosa; Al Sur, la colonia Talpita; Al oriente, la colonia Balcones; y Al Poniente, la Colonia San Marcos.





GRUPO DE PRIMERO "A"



## CAPITULO III.

## LA TEORÍA DE PIAGET APLICADA A LA ENSEÑANZA DE LOS HABITOS ALIMENTICIOS

La educación es un complejo cúmulo de teorías y técnicas a desarrollar por quienes se dedican al proceso educativo, a través del tiempo se ha construido infinidad de corrientes que de alguna manera buscan perfeccionar el proceso de enseñanza.

También es cierto y comprobado que este mismo proceso dista mucho de ser un evento acabado ya que este tiene que evolucionar conforme se transforman las sociedades.

Hoy somos testigos de un vertiginoso cambio de los acontecimientos en alta tecnología, científicos, políticos y económicos estos mismos hacen que el concepto que se tenía de muchos hechos históricamente comprobados tengan hoy una tendencia a la caducidad y que por lo tanto a los maestros nos involucra en una tendencia a actualizarnos constantemente.

De esta forma y considerando infinidad de teorías pedagógicas como sería el conductismo de Watson y Skinner, la Psicogenética de Piaget, el psicoanálisis de Freud, etc. Podríamos concluir que todas tienden a comprender y entender al ser humano, para de ahí desprender una propuesta que conduzca a quienes enseñamos a practicar un trabajo educativo que redunde en el desarrollo del aprendizaje por parte del alumno y que este sea lo mas perfecto posible considerando esto como el ideal de las teorías antes mencionadas.

Por lo tanto y tomando como base los estadios de desarrollo según Piaget en donde se refiere a 4 estadios que en síntesis serían los siguientes:

L- El primer período que se refiere a la inteligencia sensorio-motriz y que comprende la edad crónologica de 0 a 24 meses y que es anterior al lenguaje y al pensamiento. De 0 a 4 meses las

reacciones del niño no están íntimamente unidas a tendencias instintivas como son: la Nutrición, la autodefensa, etc. Y es el punto de partida para adquirir nuevos modos de obrar, Piaget los denomina esquema de acción que son sensaciones, percepciones y movimientos propios. A partir de los 6 meses se multiplican y diferencian los comportamientos del estadio anterior por parte del niño, ya que este incorpora objetos nuevos percibidos por esquemas de acción ya formados (asimilación) al mismo tiempo estos esquemas de acción se transforman (acomodación).

Por lo tanto se produce un doble juego de asimilación y acomodación por el que el niño se adapta a su medio.

II.- Período Preoperatorio. Llega aproximadamente hasta los 6 años junto a la representación elemental de acciones y percepciones coordinadas interiormente y con intervención del lenguaje, el niño desarrolla un gran progreso psíquico y conductual. De esta manera la función simbólica tiene un desarrollo entre los 3 y 7 años plasmada en actividades lúdicas (juegos simbólicos) el niño toma conciencia del mundo, aunque deformada.

Frente a las experiencias concretas el niño no puede prescindir de la intuición directa, ya que es incapaz de asociar los diversos aspectos de la realidad percibida o de integrar en su único acto de pensamiento las sucesivas etapas de un fenómeno observado.

La subjetividad de su punto de vista y su incapacidad de situarse en la perspectiva de los demás repercute en el comportamiento infantil.

III.- Período de las Operaciones Concretas.- Este estadio se sitúa entre los 7 y 12 años. Contempla un gran avance en socialización y objetivación del pensamiento, ya que aun teniendo que recurrir a la intuición y a la propia acción el niño ya sabe descentrar tanto en el

plano cognitivo así como en el afectivo o moral por medio de un sistema de operaciones concretas, el niño es capaz de coordinar diversos puntos de vista y de sacar las consecuencias; pero las operaciones del pensamiento son concretas ya que solo alcanzan una realidad susceptible de ser manipulada o ante la posibilidad de una representación suficientemente viva, todavía no puede razonar fundándose exclusivamente en enunciados verbales, no es capaz de distinguir lo probable de lo necesario.

Piaget habla de una evolución de la conducta en el sentido de cooperación, los niños son capaces de una auténtica colaboración en grupo, el niño tiene en cuenta las reacciones de quienes le rodean así el monólogo colectivo se transforma en diálogo o en una auténtica discusión.

IV.- Período de las Operaciones Formales (adolescencia).- Piaget atribuye una relevante importancia a este período ya que contiene el desarrollo de los procesos cognitivos y las nuevas relaciones sociales que éstos hacen posible. En el intelecto hace su aparición el pensamiento formal que hace posible la coordinación de operaciones que anteriormente no existían.

La principal característica de pensamiento en este nivel es el prescindir de un contenido concreto para citar lo actual en un amplio esquema de posibilidades frente a problemas por resolver. El adolescente utiliza datos experimentales para formular hipótesis tiene en cuenta lo posible y no solo la realidad que actualmente constata, asimismo el adolescente pasa de la moral subordinada a la moral de unos con los otros a la auténtica cooperación y a la autonomía, comprende que sus actuales actividades contribuyen a su propio futuro así como el de la sociedad.

He detectado que los hábitos que mis alumnos poseen puedo ubicarlos en la teoría psicogénética de Piaget ya que aquí podría citar la herencia funcional cuyas variantes son biológicas, y psicológicas, desprendiéndose de aquí el proceso de adaptación que forma dos movimientos que es el de asimilación y el de acomodación.

Por lo tanto si mis alumnos aprendieron del medio a ingerir alimentos, sin que mediara la condición de que estos fueran nutritivos, aunque estos mismos modificaron al organismo ya que es lógico suponer que cuando pequeños se alimentaron de la leche materna y sustancias verdaderamente nutritivas al paso del tiempo estos hábitos se transformaron para dar lugar al proceso de ingerir comida que si bien es agradable al paladar dista mucho de nutrir al infante por lo tanto a este proceso se le puede llamar de acomodación.

Así pues en lo relativo a nutrición es necesario delimitar el concepto concerniente y que como cita, el libro de aspectos básicos de nutrición donde menciona “Esta es un conjunto de funciones armónicas y coordinadas entre si para incorporar y utilizar por parte del organismo la energía y materiales estructurales de los cuales dependen la composición corporal, la salud y la vida misma”. “1”

1.- Esquivel Hernández Rosa Isabel. Et. Al. “Aspectos Básicos de Nutrición” De. Limusa México. P. 14

Es relevante el aspecto nutricional en el individuo ya que incide directamente con aspectos biopsicosociales, ya que esta íntimamente ligado con la salud y la herencia.

En la esfera biológica, se promueve el desarrollo óptimo del organismo así como su funcionamiento armónico.

En la esfera psicológica permite un adecuado equilibrio de las funciones psíquicas como el aprendizaje, la memoria, la percepción.

En la esfera social, se relaciona directamente a un individuo bien nutrido como factor importante para la productividad y como aportación esta para el desarrollo de una nación.

También incluye factores culturales y educativos ya que está comprobado que una población bien nutrida presenta un alto potencial para desarrollarse en estas actividades.

Como consecuencia de estos conceptos considero de vital importancia el coadyuvar a modificar los hábitos de mis alumnos.

Para esto he basado mi trabajo en la misma teoría psicogenética de Jean Piaget que es donde ubiqué el problema detectado en mi grupo.

Por lo tanto si en la teoría de adaptación el hombre tiene necesidades específicas y si por medio de su inteligencia desarrolla estructuras mentales con el fin de adaptarse mejor a su realidad.

Al mismo tiempo creo necesario diferenciar que las palabras nutrición y alimentación aunque parezcan términos equivalentes son definitivamente diferentes ya que el concepto alimentación es más reducido y está englobado en el concepto nutrición. Es decir la alimentación comprende la obtención de nutrientes por el organismo ya sea por ingestión o

infusión intravenosa, en cambio la nutrición, es digestión, absorción intestinal y transporte y absorción de nutrimentos a la célula.

Concluyendo de esta manera que según mi apreciación y debido a los hábitos de alimentación que mis alumnos han demostrado advierto que puedo ubicarlos en este contexto de la teoría antes mencionada.

Partiendo de esta premisa he hecho ver a mis alumnos lo conveniente de cambiar sus hábitos al mismo tiempo, los he invitado a que su desayuno incluya verduras, frutas, cereales y demás evitándoles que consuman comida que no nutre.

Cumpliendo de esta manera con el primer proceso que es de asimilación tratando que los niños puedan incorporar esta situación a su vida cotidiana para que al término de este proceso se cumpla con el objetivo de acomodación.

Asímismo concibo importante que la Secretaría de Salud como Institución Gubernamental se involucre en el problema para que los productos que se elaboran para el consumo de los niños y adolescentes lleven un porcentaje mínimo de nutrientes ya que sabemos que las grandes compañías tienen entre sus conceptos mercadotécnicos una amplia explotación del mercado dirigido principalmente a los menores.

Pero en la actualidad los productos que estas compañías producen para consumo de los mismos podríamos clasificarlos por su alto vacío de nutrientes en comida carente de los elementos mínimos que debieran llevar.

A manera de conclusión y haciendo uso del eclecticismo como una forma necesaria de llegar a un punto de convergencia de las diferentes teorías para la realización de

mi propuesta tengo que introducir la teoría del principio de transferibilidad del aprendizaje en donde debo conocer, según cita Jerome Bruner “Para la adquisición del Conocimiento debe incluirse el docente, el alumno, el conocimiento y el ambiente de esta forma cabe señalar el cómo enseñar” “2”.

2.- Periódico El Occidental Guadalajara, Jalisco, 25 de Marzo de 1997 Michell Bezama p. 10  
Sección “A” Educativa

Así pues tendríamos como punto de partida la organización del aprendizaje es decir como dar la información lo cual engloba la actitud del maestro es decir cuanto está dispuesto a aportar como segundo punto tenemos el problema de la compatibilidad que concierne a como el educando procesa la información o la sistematiza.

Como tercer punto la motivación del alumno en donde se hace énfasis de la capacidad que el alumno tendrá para la solución de un conflicto.

Como cuarto punto tendremos la práctica de las habilidades relacionadas con el uso de información y la solución de problemas en donde tendremos que comprobar si el alumno es capaz de ejecutar un sin fin de cosas, pero es incapaz de explicar cómo lo hace a esto se le llama repliegue.

Como último punto tendremos la capacidad de flujo es decir, la información utilizada en un espacio y tiempo determinado tanto del docente como del educando.

Asimismo, concibo importante que la Secretaría de Salud como Institución Gubernamental se involucre en el problema para que los productos que se elaboran para el consumo de los niños y adolescentes lleven un porcentaje mínimo de nutrientes ya que sabemos que las grandes compañías tienen entre sus conceptos mercadotécnicos una amplia explotación del mercado dirigido principalmente a los menores.

Pero en la actualidad los productos que estas compañías producen para consumo de los mismos podríamos clasificarlos por su alto vacío de nutrientes en comida carente de los elementos mínimos que debieran llevar.

## MARCO CURRICULAR

En el programa escolar vigente la introducción del ser humano como parte del ambiente se basa en una selección de situaciones tangibles para los niños pequeños, mediante las cuales se despierte el interés sobre los hábitos los cuales formen una base firme para ulteriores aprendizajes.

Los contenidos de educación para la salud en el primer grado de primaria, tiene una connotación eminentemente afectiva y preventiva por medio del cual el niño se va acercando de manera natural a los factores relacionados con la salud.

Se pretende que por medio de relaciones con otros seres el alumno adquiera hábitos que contribuyan a su seguridad tanto física como emocional.

De esta manera se estimula desde su casa los procesos de identidad personal expresión y comunicación siendo la escuela donde se retroalimentan los conocimientos de la higiene y la alimentación.

Así pues los contenidos curriculares del libro integrado de primer año de primaria introduce al niño en los siguientes temas:

- 1.- LOS NIÑOS
- 2.- LA FAMILIA Y LA CASA
- 3.- LA ESCUELA
- 4.- LA LOCALIDAD
- 5.- LAS PLANTAS Y LOS ANIMALES

## 6.- EL CAMPO Y LA CIUDAD

## 7.- MEDIMOS EL TIEMPO

## 8.- MÉXICO NUESTRO PAÍS.

En lo concerniente al objetivo principal en que se sustenta el desarrollo de mi trabajo de propuesta pedagógica que es en el sentido de nutrición del alumno y como consecuencia un cambio de hábitos en su alimentación he constatado que este mismo objetivo se observa en los subsecuentes grados de educación primaria en los contenidos básicos editados por la S.E.P. y que forma parte del programa emergente de reformulación de contenidos y materiales educativos.

Asímismo, quiero hacer la observación que se cita en el ámbito de ciencias naturales en el apartado. B).- Salud.

Ya que si tomamos en cuenta que la media estadística nos muestra que cada año mueren cerca de cien mil niños mexicanos antes de cumplir cinco años de edad, sumado al subdesarrollo de muchos miles de niños es más por la falta de una nutrición adecuada, así como las enfermedades y el cúmulo de hijos no deseados me hacen apreciar la de difundir orientaciones y prácticas.

## CAPITULO IV.

## PLANIFICACIÓN

Para poder conducir una clase que arroje resultados positivos, esta debe tener como principal condición, el contar con una estrategia que permita la activa participación de los alumnos.

Además de incorporar la metodología moderna, en donde se apliquen las técnicas mas adecuadas para cada asignatura escolar.

Considero que en el aula ha de realizarse la planeación detallada por el maestro en la organización de su trabajo, día a día y mes a mes, pongo a consideración el siguiente plan de clase que desarrollarse en el primer grado de la Escuela Primaria Urbana No. 154 del turno matutino de la ciudad de Guadalajara, Jalisco.

## **METODOLOGIA DE LA PROPUESTA**

1.- Llevaré a cabo una reunión con padres de familia para darles conocer el objetivo de nuestra clase y el porqué.

Involucrarlos para que conjuntamente nos concienticemos de la necesidad de una alimentación adecuada y como incide esta en la salud y el desarrollo escolar.

2.- Buscaré el apoyo profesional en el Factor alimenticio de especialistas en nutrición; Sector Salud, IMSS, etc.

3.- Realizaremos recetas de comida nutritiva accesible al presupuesto de la clase popular.

4.- En el análisis del medio en que se desarrollará la actividad de mis alumnos, dentro de lo cual realizaré dos obras de teatro guífol. Con el tema "NUTRICION" "consecuencias de la comida chatarra".

Dramatización con padres de familia, alumnos y maestra. "HIGIENE DE LOS ALIMENTOS" y como lograr que los niños acepten comer verduras. (Ver anexo 3)

### **MATERIAL.**

Para la elaboración del teatrino se necesito lo siguiente:

Madera

Tela

Dibujos para adornar el frente del teatrino

Clavos

dulces

refrescos

papas

Realice títeres alusivos a comida nutritiva

verduras

zanahoria

jitomate

calabaza

cebolla

Para lo cual los niños junto con sus padres reflexionarán sobre la necesidad de cambiar su actitud respecto a sus hábitos alimenticios.

5.- Por otra parte realizaremos el análisis de lectura que vienen en su libro de texto alusivo a la necesidad de incluir verduras en su dieta diaria y del cuento Francisco come y duerme. (Ver Anexo 4)

6.- También se realizara una campaña de carteles tendientes a influir en los alumnos de esta escuela en el aspecto nutricional.

7.- Como complemento para un cambio de conducta de parte del educando se hicieron enunciados y dibujos involucrados con el tema de nutrición.

8.- Como apoyo primordial y en base al conocimiento que posee la Secretaría de Salud para proporcionar una asesoría certera y adecuada. Realizaremos conjuntamente maestra, doctora y trabajadora social, una exposición de la necesidad de un cambio de actitud referente al aspecto alimenticio.

doctora y trabajadora social, una exposición de la necesidad de un cambio de actitud referente al aspecto alimenticio.

Desde el primer día que planteo esta clase tengo como propósito observar que es lo que comen los niños para posteriormente al término del programa ver si han cambiado sus hábitos alimenticios o siguen igual como una forma evaluatoria real.

Reunión con padres de familia y maestra para escuchar diferentes puntos de vista de los logros conseguidos.

Que los niños actúen como cuidadores de la nutrición de sus compañeros y de su familia.

## **SISTEMATIZACION DE LA PROPUESTA**

Viernes 25 de Octubre de 1996.

Se llevo a cabo la primera reunión de padres de familia para dar a conocer el objetivo de trabajo que conjuntamente llevaremos a efecto.

En esta sesión hice el comentario que había detectado que gran mayoría de los padres de familia mandaban a sus hijos comida chatarra, haciéndoles hincapié que esto provoca que el alumno tenga problemas de aprendizaje ya que su cuerpo en las primeras horas del día no tiene los nutrientes necesarios para desarrollar las diferentes actividades que se realizan en el centro escolar estuvieron de acuerdo en apoyar incondicionalmente el propósito antes mencionado en todos sus aspectos ya que detecté el interés que tienen los padres de familia por aprender a proporcionar a sus hijos una vida más saludable por medio de la alimentación.

Entregué oficio elaborado por dirección de la escuela que como mi autoridad superior debería solicitar al servicio de los asesores del centro de Salud.

En respuesta a la solicitud que se hizo al centro de Salud la plática se realizará el primero de Noviembre de 1996 a las 8 de la mañana.

Anexo copia de la petición que entregue y asistencia de padres de familia.

(Ver Anexo 1 y 2)

Como principio para el cumplimiento de mi propósito y como actividad segunda de mi plan de clase se desarrollo el día primero de noviembre a las 8 Hrs., de 1996 la plática sobre nutrición en donde se informó a los padres de familia y alumnos la necesidad de tener una nutrición balanceada.

Esta plática fue conducida por la Doctora Ana Vidales Romero y la trabajadora Social Lilia González Lara quienes hicieron énfasis que siendo el hombre un ser heterotrófo, es decir que depende de otras especies para sobrevivir necesita del aporte del medio externo a través de los alimentos.(ver fotos 1,2,3,4)

También precisaron la diferencia entre alimentarse y nutrirse conceptuando que alimentarse es el acto de ingerir cualquier alimento que conlleva la necesidad de saciar el hambre en cambio nutrirse es aquel factor que determina que alimentos deben ser ingeridos para que nos aporten el mantenimiento equilibrado y adecuado para el buen funcionamiento equilibrado y adecuado para el buen funcionamiento del organismo.

Discriminando unos alimentos sobre otros es decir los que aportan vitaminas, proteínas, carbohidratos, etc. De los que no nos aportan nada para lo cual ella hizo el siguiente esquema:

PROTEÍNAS

CARNE

LECHE

PESCADO

HUEVOS

CERDO

CREMA

POLLO

QUESO

RES

CARBOHIDRATOS	FRIJOLES
	HARINAS
	AZÚCAR
GRASAS	ACEITE
	MANTECA
	GORDITAS
ALIMENTOS	PASTAS
CHATARRA	REFRESCOS
	PAPAS CON PROCESAMIENTO Y
	CONSERVADORES
	FRITURAS DE HARINA

Menciono también la relación en la esfera social con diversos factores que rodean al individuo como son:

El factor económico que incide directamente en la adquisición de una alimentación adecuada, pero que implementando una cultura de nutrición suplirían la mala alimentación por otra.

Otro factor que contribuye negativamente a crear hábitos discordes a una educación en la nutrición de los educandos es la cooperativa escolar en donde se venden los productos que nosotros como maestros con cotidiana frecuencia aconsejamos que no se consuman existiendo de esta manera una profunda contradicción entre lo que propongo en el aula de clase y lo que a nivel administrativo se hace.

Como continuación de mi plan de clase realice el día 8 de Noviembre de 1996 la obras de teatro guionadas tituladas:

**“ HIGIENE DE LOS ALIMENTOS ” Y “ NUTRICIÓN ”.**

Estas obras se llevaron a cabo con la participación activa de los padres de familia y alumnos cuya finalidad al presentarlas es concientizar a nuestra comunidad escolar, sobre la precaución de prevenir enfermedades por la falta de higiene en los alimentos que se ingieren, así como a valorar los alimentos que contribuyen directamente al desarrollo físico y psíquico de nuestro cuerpo.(fotos 5,6,7,8,9,10)

También se llevo a efecto la elaboración de comida nutritiva en el salón de clases con la participación de alumnos. (Fotos 11, 12)

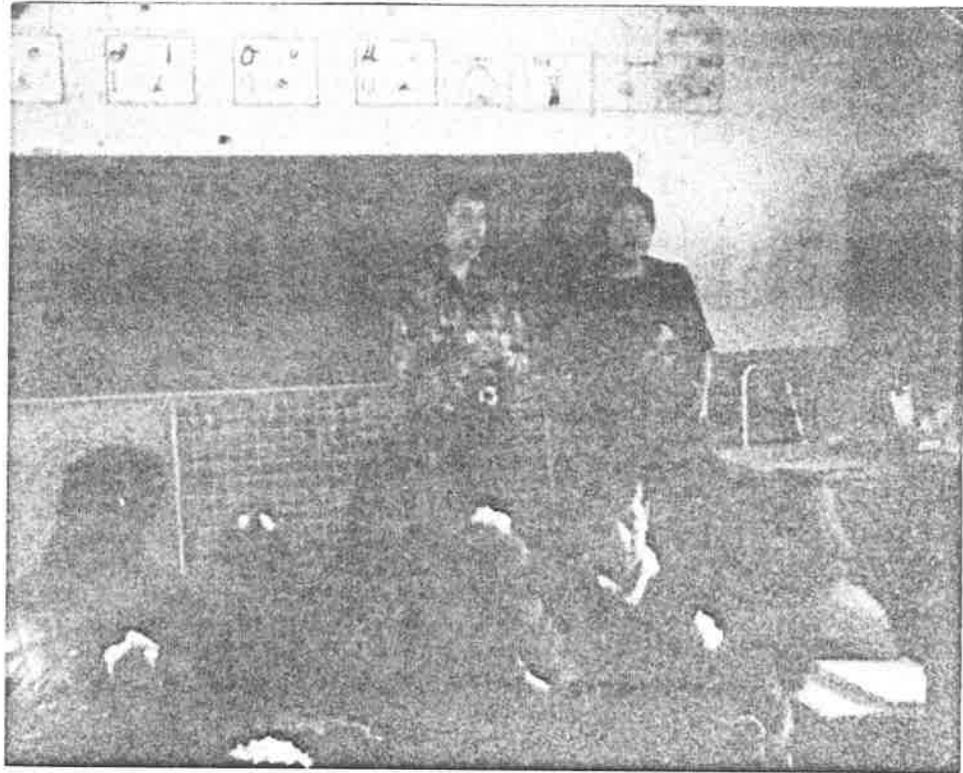
Se elaboraron mensajes alusivos al tema de “Nutrición”. (Fotos 13,14)

## PROPIEDADES NUTRITIVAS DE LOS ALIMENTOS.

NOMBRE	REQUERIMIENTOS DIARIOS	FUENTES
Vitamina A	Adultos: 6,000 U.I. Niños: de 4,500 a 6,000 U.I	Como carotenos en: vegetales verdes y amarillos; como retinol en: leche, huevos, hígado y aceite de hígado de pescado.
Vitamina D2	Adultos: 400 U.I. Niños: de 300 a 600 U.I.	Leche, cereales, huevo, pescado.
Vitamina E	No hay dosis ni unidad estándar	Cereales, semillas, hojas verdes, huevo.
Vitamina K	No hay dosis estándar	Vegetales verdes, tomates y alfalfa.
Vitamina B1 (Tiamina)	Adultos: 4,500 U.I. Niños: 4,000 U.I.	Cereales, frutas, leche, carnes, levaduras.
Vitamina B2 (Riboflavina)	No hay dosis estándar. Probable: de 1 a 2 mg.	Leche, vegetales verdes, huevo, carne y levaduras.
Vitamina niacina o ácido nicotínico.	No hay dosis estándar Probable: 1 a 2 mg.	Hígado, riñón, carne magra, pescado, leche, vegetales verdes.
Vitamina B6 (Piridoxina)	No hay dosis estándar	Grasas vegetales, cereales, frijol, lentejas, carnes.
Vitamina B12 (Cianocobalamina)	De 5 a 15 mg.	Es la única vitamina del complejo B que no se encuentra en los vegetales y también la única que contiene cobalto. Las fuentes incluyen: hígado, riñón, leche, huevo y queso.
Acido pantoténico	De 5 a 10 mg.	Hígado, riñón, vegetales verdes y cereales.
Biotina	De 100 a 300 mg.	Yema de huevo, hígado, riñones y levaduras.
Acido fólico	De 100 a 400 mg.	Vegetales verdes, hígado y riñones.
Vitamina C	De 1500 a 1800 U.I.	Naranja, limón, tomate, papa, guayaba.

(foto 1)

**TRABAJADORA SOCIAL LILIA GONZÁLEZ LARA Y DOCTORA ANA VIDALES ROMERO IMPARTIENDO LA PLATICA A LOS PADRES DE FAMILIA SOBRE NUTRICIÓN.**



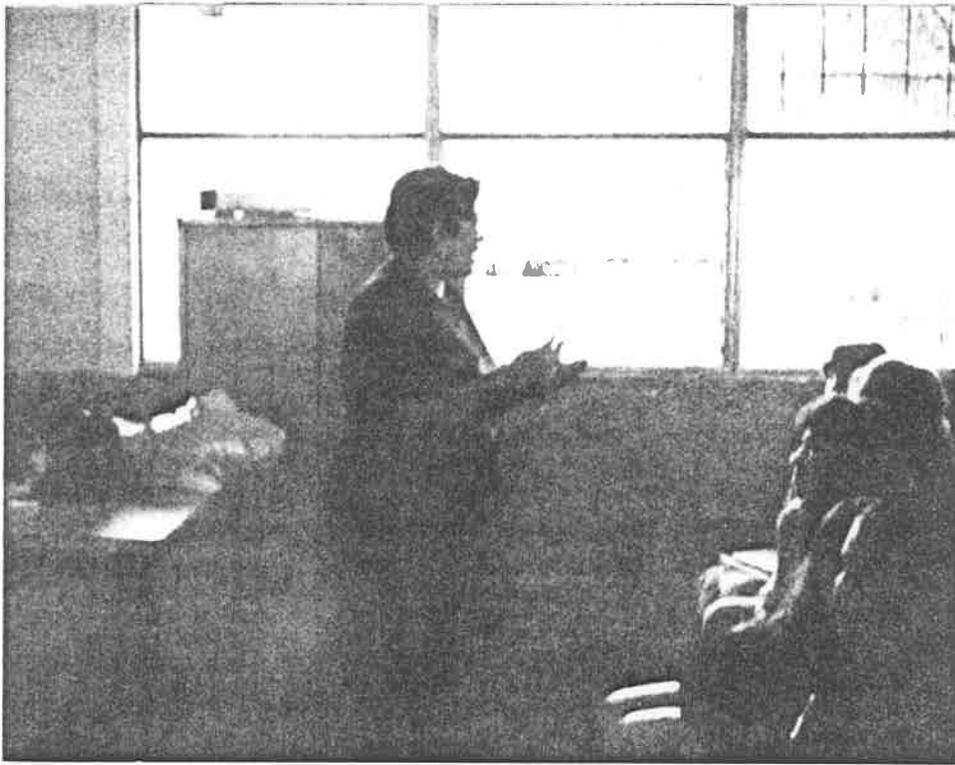
(Foto 2)

PADRES DE FAMILIA EN PLATICA SOBRE NUTRICIÓN.



(Foto 3)

DRA. ANA VIDALES ROMERO.



(foto 4)

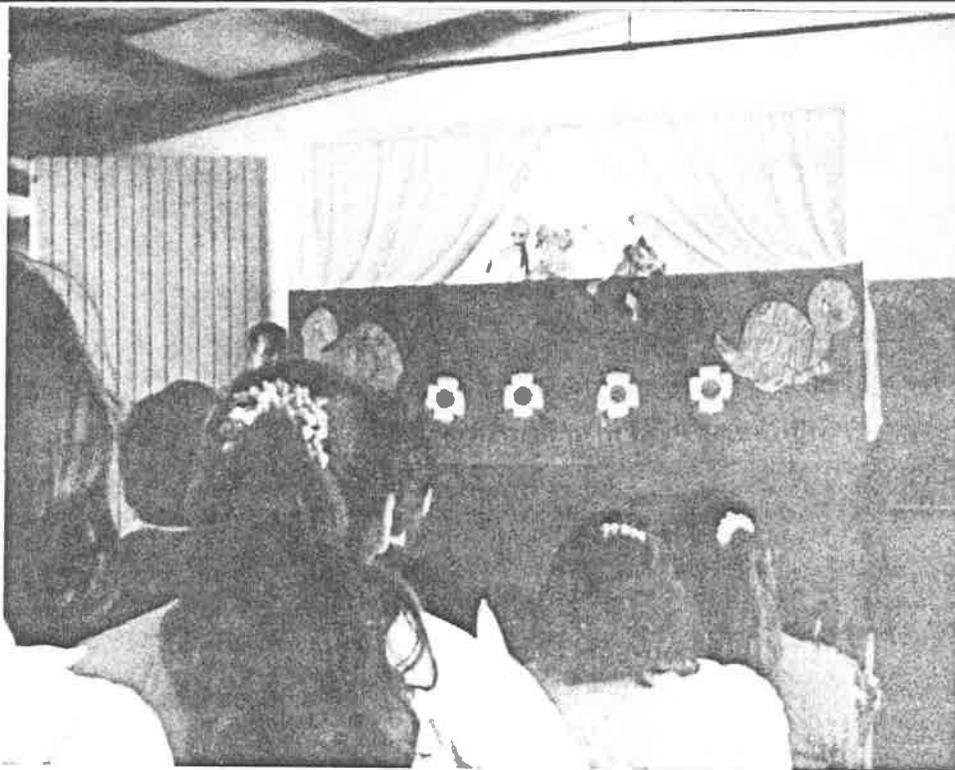
PADRES DE FAMILIA ESCUCHANDO A LA DRA. ANA VIDALES ROMERO



**Presentación de la obra**

(foto 5)

“ HIGIENE DE LOS ALIMENTOS ”.



(Foto 6)

PADRES DE FAMILIA CON SUS HIJOS EN LA PRESENTACIÓN DE LA OBRA “  
NUTRICIÓN” EN TEATRO GUÑOL.



**Presentación de la obra**

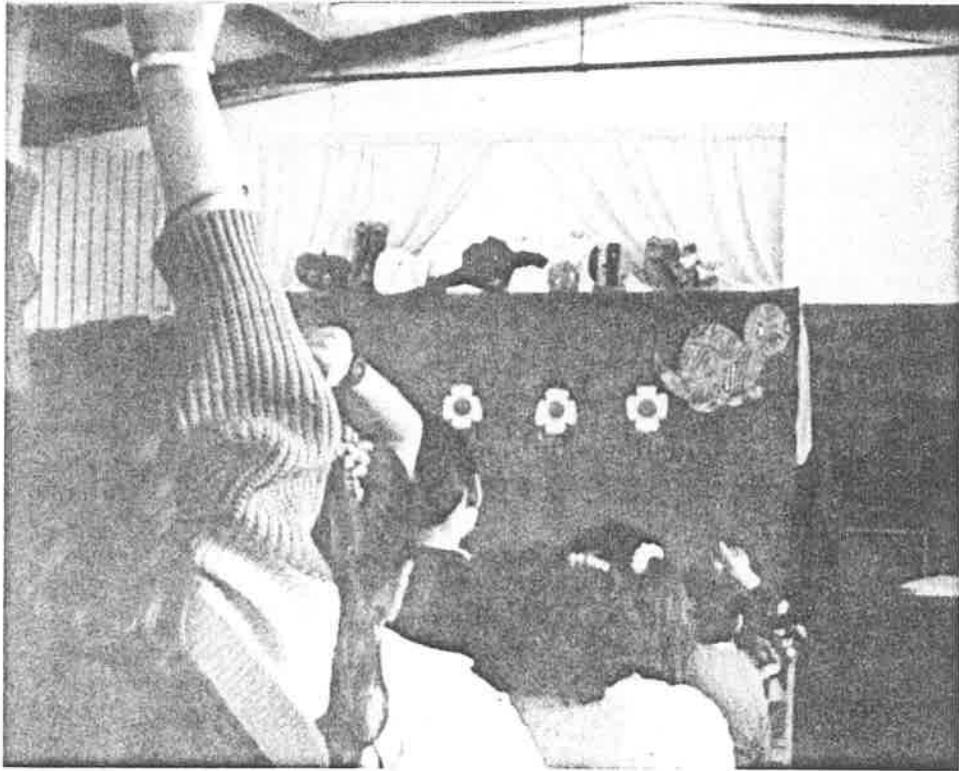
(foto 7)

“NUTRICIÓN”.



(foto 8)

ALUMNOS PRESENCIANDO LA OBRA "NUTRICIÓN".



(Foto 9)

PADRES DE FAMILIA Y MAESTRA EN LA PRESENTACIÓN DE LA OBRA Y EL  
MOVIMIENTO DE LOS TÍTERES.



(foto 10)

PADRES DE FAMILIA Y ALUMNOS PRESENCIANDO LA FUNCIÓN DE  
TÍTERES.



(foto 11)

INGREDIENTES PARA LA ELABORACIÓN DE COMIDA NUTRITIVA.



(foto 12)

DISFRUTANDO LA COMIDA ELABORADA POR LOS NIÑOS.



(Foto 13)

MENSAJES ELABORADOS POR LOS NIÑOS SOBRE ALIMENTOS NUTRITIVOS.



(Foto 14)

ELABORACIÓN Y REALIZACIÓN DE ENUNCIADOS Y DIBUJOS.



## CAPITULO V.

## EVALUACIÓN

La evaluación como parte fundamental de todo proceso y muy en especial del educativo tiene y debe medirse bajo un parámetro consecuente es decir el seguimiento de las conductas del educando debe de ser continuo y cierto, constatando que el principio pedagógico denominado principio de transferencia refleje con hechos lo que el alumno ha aprendido en teoría.

En consecuencia la evaluación del propósito que realice para conseguir el cambio de conducta en cuanto a la adquisición del conocimiento de comidas nutritivas y que en éste sentido encontramos situaciones completamente adversas que inciden directamente en que el alumno difícilmente tenga una conciencia crítica de lo que puede ingerir para el desarrollo equilibrado de su cuerpo y lo que en sentido adverso es dañino para el mismo.

Por lo tanto realizado el trabajo para el cumplimiento del propósito el objetivo final que sería evaluar tiene el siguiente resultado en base a la experiencia, observación y análisis de los cambios de conducta que he observado en mi alumnos:

He notado que de 37 padres de familia 20 han mantenido la inquietud de seguir el consejo con que se les asesoró es decir se preocupa por lo que sus hijos ingieren.

Cambiándoles la dieta de su desayuno que anteriormente solían mandarles por otro que contiene frutas, verduras cocidas, aun que también debo agregar que esto no ha sido una limitante para que sigan consumiendo comida chatarra que los mismos padres les proporcionan.

En cuanto a los alumnos siendo estos niños de 6 a 7 años no tienen una madurez plena para discernir sobre lo que les es benéfico y lo que no, cabe mencionar la influencia de los medios de comunicación que manipulan la voluntad de los mismos. Aquí quiero hacer notar la ductibilidad de los pequeños ya cuando yo les propongo que algo es malo para su salud, ellos lo afirman, de ahí la difícil situación para conseguir en esta etapa del desarrollo del infante una responsabilidad de sí mismo por lo tanto creo que los cambios de conducta de los educandos a mi cargo no han sido lo notable que pretendí que fueran, pero sí puedo estimar que los niños se acusan entre sí al ver que uno come comida chatarra.

Considero que el objetivo propuesto se ha cumplido parcialmente por no haberse llegado a un óptimo rendimiento en el aprovechamiento ya que éste no se refleja en un completo cambio de conducta.

En otro sentido, si puedo constatar y demostrar que al despertar el interés de alumnos, padres de familia e incluso compañeros maestros que han pedido que esta propuesta se aplique a sus grupos y padres de familias.

Asimismo, considero que si se cumplió el objetivo al despertar el interés del conglomerado social de nuestra escuela.

## CONCLUSIONES

Al término de mi trabajo y como ya lo he enunciado en mi evaluación quiero recalcar la difícil perspectiva que representa para el docente el poder inferir decisivamente en los cambios de conducta de los educandos, quiero remarcar la profunda influencia que tienen los medios de comunicación como parte de la realidad de los alumnos.

Aunado a esto la falta de recursos para ofrecer al educando una alternativa como lo hacen en los países desarrollados en donde en la escuela se les proporciona una alimentación que los nutre para su desarrollo.

Asimismo la difícil situación económica actual que viven la mayoría de las familias mexicanas hacen más precaria la adquisición de productos de consumo básico, más aún tenemos que agregar la falta de tiempo y para la atención de los niños en la alimentación.

Mención a parte sería la actitud de quienes como docentes responsables y que debiéramos incidir en asesorar a nuestros alumnos hacia una sana alimentación y que no lo hacemos.

En conclusión después de las siguientes reflexiones sólo me resta agregar algunos puntos que a mi consideración pudiera ayudar a consolidar aunque mínimamente la presente propuesta.

1.- Que en mi lugar de trabajo en donde realicé mi proyecto se le de seguimiento para que de ésta manera no quede inconcluso.

2.- Seguir contando con asesorías del Sector Salud para obtener óptimos resultados, a nivel escolar.

**3.- Invitar al personal docente donde laboro para que se involucren en este problema.**

**4.- Contar con el apoyo de padres de familia y la participación en las actividades que se realicen en el aula.**

**5.- Implementar talleres donde se lleven a cabo la elaboración de recetas con un bajo costo e intercambio de las mismas.**

ANEXOS  
(1,2,3,4,5)

**LA PRESENTE PETICION SE HIZO CON LA FINALIDAD DE QUE  
ESPECIALISTA DEL SECTOR SALUD DISCERTARAN SOBRE NUTRICION.**

**SECRETARIA DE EDUCACION**

**ESCUELA PRIMARIA URBANA No.154  
TOMAS ESCOBEDO**

**HDA. LOS BELENES No. 2000**

**GUADALAJARA, JAL**

**ASUNTO: SE HACE PETICION.**

**A QUIEN CORRESPONDA:**

**LA QUE SUSCRIBE DIRECTORA DE LA ESCUELA URBANA 154 UBICADA  
EN HACIENDA BELENES # 2000.**

**SOLICITO DE LA MANERA MAS ATENTA UNA  
PERSONA QUE NOS PROPORCIONE INFORMACION ACERCA DEL TEMA DE  
NUTRICION.**

**AGRADECIENDO DE ANTEMANO LA ATENCION  
QUE SE SIRVA PRESTAR A MI PETICION.**

  
CARRERA DE LICENCIADO DE EDUCACION  
SECRETARIA DE EDUCACION  
ESC. PRIM. URB. No. 154  
TOMAS ESCOBEDO  
TURNO MATUTINO  
GUADALAJARA, JAL.  
PROFRA. RAQUEL DELGADO HERNANDEZ.

  
SECRETARIA DE SALUD JALISCO  
JURISDICCION XI  
CENTRO DE SALUD URBANO  
BARRIJONES DE ARRIBA  
GUADALAJARA, JALISCO

*Recibido  
12 de Julio de 2009  
MA*

**LA SIGUIENTE LISTA SIRVE PARA CONSTATAR ASISTENCIA DE LOS  
PADRES A LA PLATICA QUE SE LLEVO A EFECTO.**

**ASISTENCIA DE PADRES DE FAMILIA A PRIMERA REUNION:  
OCTUBRE 25 DE 1996.**

ALUMNO	PADRE
Arce López Erendira Aideé	<u>M. Elena López S.</u>
Benavides González Karla Noemí	<u>Edo Franco Lara</u>
Lanchola Franco Aldo de Jesús	<u>ELIDA GPE. VENEGAS GUEZ.</u>
Cervantes Acevedo Ricardo Guadalupe	<u>Isabel María Díaz M. S.</u>
Cobos Venegas Alan Israel	<u>_____</u>
Díaz Martínez Nancy Alejandra	<u>_____</u>
Domínguez Rivera Abraham Isai	<u>_____</u>
Enriquez Mora Juan Carlos	<u>Rosa Ma. Mora Castro.</u>
Garibay Valencia Victor Javier	<u>María Esther Valencia S.</u>
Gaspar Castro Joanna Cristel	<u>Houdobrun S. S. de S.</u>
Guerrero Perez Sergio Enrique	<u>Mariana Rentería S.</u>
Guzmán Rentería Erika	<u>Luzmila Lucena G.</u>
Gonzalez Becerra Norma Yareli	<u>José Félix Sarmiento M.</u>
Hernández Camacho Laura Cristina	<u>Belinda</u>
Hernández Franco Juan José	<u>María de los Angeles Gaspar</u>
Hoyo García Julio Jonathan	<u>_____</u>
Larios Lujano Vladimir Ignacio	<u>_____</u>
Linares Rayas Adriana Lizbeth	<u>M. S. del Carmen Rojas S.</u>

Lomeli Jara Susana Raquel  
López Salazar Andrea Isabel  
López Martínez Gabriela  
Muñoz Cedillo Stacy Marlene  
Martin Franco Salvador  
Ornelas Sánchez Ana Isabel  
Pérez Pérez Jonathan Roberto  
Pérez Ramírez Daniel Emmanuel  
Pérez Zavala Silva Nayeli  
Porras Valdivia Hector David  
Rodríguez de León Brenda Magdalena  
Rodríguez Rodríguez Ana Julia  
Reyes Rosales Rogelio  
Sánchez Rico José Adolfo  
Segura Cruz Karen Nayeli  
Segura Valderrama Nancy Janeth  
Santana Olvera Xochitl  
Zamora Rubio Luz Anahí  
Zerneño Magaña Jorge Omar

Guillermo Lomeli Muvo  
Luis Alfonso Lopez J.  
Ug. Saucedo M. J. <sup>02-50102</sup>  
Ma de Jesus P. H.  
M. Magdalena Cadillo P.  
Andrea Esp. Pérez Leanos  
  
Ma de Jesús Contreras  
M<sup>a</sup> Guadalupe Valdivia D.  
Magdalena de Jesús  
  
Julia Beltrani  
Guadalupe Rosales Rojas  
Rosa M. Linares  
Ana Maria Pico  
Maricela Valderama P.  
Gloria Olvera de Santana  
Anahí Rubio Martínez  
Jorge Enrique Rada

## GUIONES USADOS PARA LAS OBRAS DE TEATRO "NUTRICION E HIGIENE DE LOS ALIMENTOS.

### " NUTRICIÓN "

#### PERSONAJES:

NARRADOR ( personaje muñeco papa )

BETO

SUSY

DOÑA ROSA

MÚSICA 20"

NARRADOR:

¿ Saben qué les pasa a los niños que no comen bien?

SEGUNDO SILENCIO. ¿ NO ?

Se pueden enfermar, se ponen flacos y se les cae el pelo, pero mejor les voy a platicar lo que le pasó a un amigo mío. Se llama Beto y nunca le quería hacer caso a su mamá cuando le llamaba a comer y... (5" BAJO EL VOLUMEN. MÚSICA)

( ENTRA EN ESCENA BETO Y SUSY )

MAMA:

( LA VOZ SE OYE DESDE ADENTRO )

BETO, Beto la comida ya está lista, ya vente.

BETO:

Voy mamá.

( EN SUSURRO ) No quiero ir porque mi mamá siempre me hace comer verduras y carne y no me gusta.

SUSY:

Pero Beto, en la escuela la maestra nos dice que es necesario comer carne, verduras, fruta y cereales. ¿No lo sabías?

BETO:

Sí, pero no me importa, yo prefiero comer papitas con refresco y dulces.

SUSY:

Buena, si tú lo dices, ¡Hasta Luego!

MÚSICA 10"

( SALE LA MAMA A ESCENA )

( SONIDO DE TOQUIDO DE PUERTA )

SUSY:

( ENTRA ) Buenas tardes señora. ¿No está Beto?

MAMA:

Está enfermo, lo tuve que llevar al doctor.

SUSY:

¿Que le pasa a Beto?

MAMA:

Se siente cansado, no tiene ganas de jugar y es porque casi no come verduras.

SUSY:

¿Ya ves Beto? Te lo dije.

BETO:

No juegues, eso no es cierto; lo dices porque la maestra lo dijo, me siento tan cansadoco (Bosteza) (Se queda dormido).

ANEXO 3

MÚSICA 15ª EN AUMENTO Y DISMINUCIÓN

(SALEN PAPITAS, REFRESCOS Y DULCES AL AUDITORIO)

CHATARRA:

Je, je, je. Beto está enfermo por nuestra culpa, síguenos comiendo, somos más sabrosos, sabemos a chilito y a limón.

VERDURAS:

Puro cuento, eso no es cierto, no le hagas caso, no saben lo que dicen, tu cuerpo nos necesita, somos más nutritivos, te damos las vitaminas que necesitas, nos convertimos en la energía para que puedas jugar, no te hacemos daño, no te dejes engañar.

CHATARRA:

Pero nosotros somos más sabrosos, je, je, je, cómenos, cómenos.

VERDURAS:

No Beto, debes de comer lo que te haga más bien, la comida "chatarra" te hará daño, hará que te duela la barriga.

10ª MÚSICA ESTRUENDOSA

BETO:

¡Déjenme, déjenme! ¡Mamá, mamá! ¡Me quieren llevar, me quieren llevar!

SALEN LOS ALIMENTOS DE ESCENA

ENTRA LA MAMA LLEVANDO MEDICINAS Y DULCES.

MAMA:

¿Qué te pasa Beto, por qué tanto grito? Ándale que ya es hora de tu medicina, si te la tomas te voy a dar dulces.

BETO:

(HORRORIZADO GRITA:)

¡No mamá! ¡Ellos me quieren llevar, ya no los quiero, no los vuelvo a comer, son muy malos.

MAMA:

Y ahora que le voy a dar para que se tome las medicinas? Anda, Beto, toma, te hará bien.

BETO:

¡Sí está bien, mamá! Me tomaré las medicinas.

(MÚSICA 10ª)

Ya voy a comer bien todo lo que tu me des: fruta, leche, carne, pescado, pollo, huevo, cereales, todo mamita, porque quiero ser un niño sano y fuerte.

NARRADOR:

Y así es como Beto se convenció de lo que debería de comer, y ustedes amiguitos ¿que es lo que van a comer?

(15ª MÚSICA)

( SE ESCUCHA A CORO: VERDURAS, FRUTA, CARNE, HUEVO, PAN, CEREALES, ¡TODO! )

¡ Todo comeremos !

Eso es amiguitos, ahora sabemos lo que necesitamos comer.

Y recuerden:

Comer alimentos chatarra como churritos, papita, dulces, ... y otros que no tienen elementos nutritivos no nos alimentan bien y a la larga nos enferman.

(25ª MÚSICA)

**GUIÓN PARA TEATRO GUIÑOL**  
**( HIGIENE DE LOS ALIMENTOS )**

**PERSONAJES:**

**MAMA**

**BETY**

**SUSY**

**VENDEDOR**

**MEDICO**

**SUSY:**

Oye Angela, después de un día de clases

¿No se te antoja algo de comer?

**BETY:**

¡Sí, Susy claro! Pero ¿que podemos comer?

**SUSY:**

Unas papitas, unos pepinos....

**BETY:**

No, no algo más sabroso....

**SUSY:**

mhh ¿que te parece unos lonches?

**BETY:**

No, no tampoco....

**SUSY:**

Si te parece vamos con don Enrique, ¡vende unos tacos deliciosos!

**BETY:**

Eso me agrada | Vamos |

**MÚSICA**

| tacos, tacos |

**APARECEN EN ESCENA BETY, SUSY Y VENDEDOR**

**SUSY:**

Oiga señor, queremos unos taquitos, ¿de qué tiene?

**VENDEDOR:**

Hay de carnaza, chorizo, chicharrón, lengua.

¿De cuales quieren ?

**BETY:**

Yo quiero uno de chicharrón y dos de chorizo.

**SUSY:**

A mi me da 3 de carnaza pero con todo.

**BETY:**

¡Hum que ricos están!

**( APARECE BETY EN ESCENA Y SU MAMA )**

**MAMA:**

¿Como te fue en la escuela hija? Anda ya está lista la comida, vente a comer.

**BETY:**

No, mami, no tengo hambre

**MAMA:**

¿Cómo de que no tienes hambre?

¿Qué comiste en la escuela?

**BETY:**

Al salir de la escuela Susy y yo fuimos a comernos unos tacos con el taquero que se pone en la esquina de la escuela.

**MAMA:**

Pero si ya te he dicho que no debes comer en la calle.

**BETY:**

Sí ya lo sé, pero teníamos mucha hambre y además se nos antojaron los tacos.

**MAMA:**

Espero que no te enfermes hija.

**BETY:**

Oye mami, creo que tienes razón. No debí de comer en la calle, creo que me van a hacer

daño los tacos.

**MAMA:**

¿Por qué lo dices hija?

**BETY:**

Es que me esta doliendo el estomago. ¡Ay... Ay...!

**MAMA:**

Voy a traerte alguna medicina.

(LA MAMA SALE DEL ESCENARIO Y REGRESA CON LA MEDICINA).

**BETY:**

¡Me sigue doliendo el estomago y creo que voy a Culp (Vomita).

**MAMA:**

Por comer porquerías en la calle ya te enfermaste, creo que lo mejor será que vayamos al Centro de Salud con el doctor.

(APARECE EN ESCENA BETY, LA MAMA Y EL DOCTOR)

**MEDICO:**

Pase señora, ¿qué le sucede a su hija?

**MAMA:**

Mire, médico, comió tacos en la calle y le dio diarrea y vómito.

**MEDICO:**

Oye Bety eso es muy malo, ¿No sabes que no debes comer cosas en la calle?

**BETY:**

Pero es que los taquitos estaban muy buenos, además tenían todo lo que la maestra nos ha dicho que debemos comer: carne, tortillas, rabanitos y además agua fresca.

**MEDICO:**

Sí, eso es lo que debes comer, pero no creo que tu maestra te haya dicho que lo comieras en la calle. Ella te

debió haber dicho que los comieras, pero preparados en casa, porque ahí tu mamá te los prepara con limpieza, cosa que en la calle no es posible, pues hay tierra, humo de los camiones y una infinidad de moscas, cucarachas y en algunas ocasiones hasta ratas y todo contamina los alimentos, ahora es necesario que tomes estos medicamentos.

(SALEN DE ESCENA LOS TRES Y ENSEGUIDA APARECEN LA MAMA Y BETY)

**MAMA:**

(dirigiéndose al Público)

Que esto no les suceda a ustedes, en necesario comer carne, verduras, frutas, leche y cereales, pero si desean estar sanos deben estar preparados con mucha limpieza y sobretodo comerlos en casa.

Contemos un cuento.

## Francisco Come -y- Duerme

Se cuenta que había una vez un zapatero remendón que se llamaba Francisco, pero al que todos conocían por el nombre de Francisco Come-y-Duerme, pues, en lugar de trabajar, se pasaba todo el día comiendo y durmiendo.

El tal Francisco tenía una hermosa hija, la cual, una mañana, harta del comportamiento de su padre y de la pobreza en que vivía, lo despertó y le dijo que tenía que trabajar por las buenas o por las malas.

El zapatero, entonces, tomó sus hormas y su martillo y se echó a la calle. Fue entonces cuando escuchó que una señora lo llamaba desde un gran palacio. Francisco entró y la encontró en la cama.

-Sé que tienes una hermosa hija -dijo la señora-. Yo estoy enferma y necesito que me sirvan. ¿Quieres dármela como camarera?

Francisco se mostró de acuerdo y, al regresar a su hogar, contó a su hija lo sucedido y luego le ordenó:

-Mañana empiezas.

Al día siguiente, la hija se presentó en el palacio de la señora. Esta se mostró muy amable y, después de disculparse por no poder levantarse de la cama, le pidió que barriera la habitación.

La muchacha se puso a barrer. Levantó las colchas, que tocaban el suelo, para barrer debajo y ¿qué vio? Una cola larga y peluda que salía de debajo de las sábanas.

-¡Pobre de mí! ¿Dónde he venido a parar! -Se dijo la muchacha-. ¡Es Mamá-Dragona y no una señora!

Muy asustada se inventó una excusa y, escabulléndose, volvió a su casa. El padre no quiso creer nada de lo que su hija le contaba y, no queriendo desperdiciar aquella ocasión de ganar dinero fácilmente, se presentó en el palacio. Trabajaba poco y podía comer y vestir como un príncipe. Pero cuando Francisco estuvo bien gordo, la señora lo llamó. El se acercó a la cama.

Entonces la Mamá-Dragona lo tomó por los pies, se relamió los labios y lo engulló de un bocado.

**CUENTO POPULAR ITALIANO**

**ANALISIS Y REFLEXION SOBRE LA NECESIDAD DE UNA BUENA  
ALIMENTACION.**

**LECTURAS ANALIZADAS DE SU LIBRO INTEGRADO.**



Chicho tiene una parcela.  
Siembra chicharas y lechugas.  
También siembra chayotes.  
Después los cosecha  
Los manda a la ciudad  
en el camión de don Chema.

**LIBRO INTEGRADO Primer Grado, S.E.P. 1995 MEXICO, D.F.**

**LIBRO INTEGRADO Primer Grado, S.E.P. 1995 MEXICO, D.F.**

¿Qué verduras siembra Chucho?

lechuga, chálloles  
chícharos

• Escribe una receta donde se utilicen verduras.

Ingredientes:

lechuga

chálloles

ají

mayonesa

Manero de preparar:

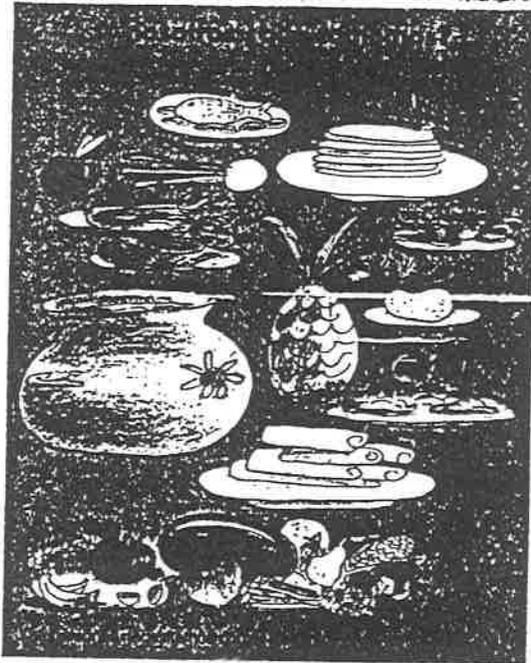
Rayar la lechuga

zucchini y se revuelve

y se le agrega

• Lee la receta a tus compañeros.

**ANALISIS Y REFLEXION SOBRE LA NECESIDAD DE UNA BUENA  
ALIMENTACION.**



LIBRO INTEGRADO Primer Grado, S.E.P. 1995 MEXICO, D.F.

**CONSTANCIA DE MI PARTICIPACION EN LA REALIZACION DEL  
TRABAJO CITADO EN ESTA PROPUESTA.**

**SECRETARIA DE EDUCACION**

**ESCUELA PRIMARIA URBANA No.154  
TOMAS ESCOBEDO**

HDA. LOS BELENES No. 2000

GUADALAJARA, JAL.

ASUNTO: SE DA CONSTANCIA.

GUADALAJARA JALISCO MAYO 12 DE 1997.

A QUIEN CORRESPONDA:

La que suscribe Directora de la Escuela Urbana U 154  
Ubicada en la Col. Obletos de esta ciudad.

Por este conducto hace de su conocimiento que la ---  
PROFA. MA. ISABEL JIMENEZ LOPEZ hasta esta fecha lleva a cabo su propuesta  
de Nutrición, realizada en su práctica docente con el grupo de Primer gdo.  
del que es responsable en esta Institución hoy a mi cargo.

Se extiende la presente a petición de la interesada  
para los fines administrativos legales correspondientes.

Atentamente



PROFA. RAFAEL DELGADO HERNANDEZ

ESC. PRIMARIA No. 154  
TOMAS ESCOBEDO  
GUADALAJARA, JAL.

**ANEXO 5**

## BIBLIOGRAFÍA

1. - Alvarez Loera Guillermo y Morales López Sara La Nutrición un enfoque Bioquímico Utena Noriega Editores. Departamento de Bioquímica U.N.A.M. México. D.F. 1995.
2. - Antología U.P.N. Desarrollo del niño y aprendizaje escolar Editora Xalco México, D.F. 1993.
3. - Avance Programático S.E.P. Primer año.
4. - Diccionario de Antónimos y Sinónimos Ediciones Oceano, S.A. 1992 Barcelona, España.
5. - Esquivel Hernández Rosa Isabel Aspectos básicos de nutrición Noriega Editores, México, D.F. 1992.
6. - Jean Piaget y Barbel Inhelder Psicología del niño Ediciones Morata, S.A. Décima Edición Madrid. 1981.
7. - Para la Vida S.E.P. Editora de Periódicos S.C.L. "La prensa" México. D.F.
8. - Periódico "El Occidental" Sección Educativa Guadalajara, Jalisco. 25 de Marzo de 1997.
9. - Programa de Educación Primaria Contenidos Básicos Fernández Editores México. D.F. 1992.
10. - Planes y programas S.E.P. Primer año.