

05 OCT. 1999



**UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL**  
UNIDAD 151 UPN  
TOLUCA, MEXICO

LICENCIATURA EN EDUCACION PRIMARIA PLAN '85

“LA TRASCENDENCIA DE LA HIGIENE Y LA ALIMENTACION NUTRICIONAL EN EL PRIMER CICLO DE LA ESCUELA PRIMARIA”

**PROPUESTA PEDAGOGICA QUE**

**P R E S E N T A :**

**JUDITH MENDOZA FLORENCIO**

**PARA FINES DE SUSTENTAR EXAMEN PROFESIONAL  
EN EL AREA DE CIENCIAS NATURALES**

**ASESORA MA. DE LA LUZ OLGUIN MEJIA**

TOLUCA, MEXICO



JULIO DE 1999.

UNIVERSIDAD  
PEDAGOGICA  
NACIONAL

DICTAMEN DEL TRABAJO DE TITULACION

TOLUCA, MEXICO, a 12 de JUNIO de 19 99.

C. Profr. (a) JUDITH MENDOZA FLORENCIO.  
Presente (nombre del egresado)

En mi calidad de Presidente de la Comisión de Exámenes --  
Profesionales y después de haber analizado el trabajo de titula-  
ción alternativa PROPUESTA PEDAGOGICA.

titulado "LA TRASCENDENCIA DE LA HIGIENE Y LA ALIMENTACION NUTRICIONAL EN EL  
PRIMER CICLO DE LA ESCUELA PRIMARIA".  
presentado por usted, 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.

MTRQ. SERVANDO SANCHEZ ARIAS  
UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL  
CALLE ADOLFO LOPEZ DE HARO 151 TOLUCA  
DIRECCION

UNIVERSIDAD  
NACIONALConstancia de terminación de trabajo  
para titulación.

TOLUCA , MEXICO , a 8 de NOVIEMBRE de 19 98

C. PROFR. SERVANDO SANCHEZ ARIAS

Presente

Comunico a usted, que después de haber analizado el trabajo de titulación, en la modalidad de PROPIUESTA PEDAGOGICA titulado " LA TRASCENDENCIA DE LA HIGIENE Y LA ALIMENTACION NUTRICIONAL EN EL PRIMER CICLO DE LA ESCUELA PRIMARIA", se considera terminado y aprobado, por lo tanto puede proceder a ponerlo a consideración de la H. Comisión de Exámenes Profesionales.

Atentamente



El asesor pedagógico  
PROFRA. MARIA DE LA LUZ OLGUIN MEJIA

## GRACIAS...

### A DIOS...

Por la fuerza que a mi ser y mi alma siempre le ha dado;

### A MIS PADRES...

Por que me dieron la oportunidad de ser, de existir, de mostrarme en este mundo y a quienes recuerdo con amor.

### A MIS HERMANOS...

Por su apoyo, comprensión y cariño; y que con su ejemplo me han -  
dado el camino a seguir: LA SUPERACION.

### A MIS AMIGOS, MAESTROS Y ALUMNOS...

Por la amistad, respeto y cariño que en mi han sembrado, al brindar su confianza, amistad y apoyo.

En especial **GRACIAS** a una personita, quien me dio la fortaleza --  
necesaria para no desistir y culminar este trabajo, pues su apoyo  
fue lo elemental en mí, por lo que dedicó estas líneas y este --  
trabajo.

También gracias a todas aquellas personas que en este momento no-  
llegan a mi mente, pero que de alguna manera me apoyaron, gracias  
a todos, **GRACIAS...**

JUDITH.

## Indice

Contenido	No. de pag.
Introduccion.....	7
<b>1. Objeto de estudio</b>	
1.1 Definición del objeto de estudio.....	10
1.2 Planteamiento del problema.....	10
1.3 Delimitación del tema	
1.3.1 Dimensión normativa.....	13
1.3.2 Dimensión curricular.....	17
1.3.3 Dimensión social e institucional.....	19
1.4 Alternativas de solución.....	21
<b>2. Justificación, objetivos e intereses</b>	
2.1 Justificación.....	23
2.2 Propósitos.....	28
2.2.1 Acciones.....	29
2.2.1.1 Objetivo general.....	30
2.2.1.2 Objetos de estudio.....	30
2.3 Intereses.....	32

### 3. Referencias teórico-conceptuales

3.1 Referente legal.....	34
3.2 Referente pedagógico.....	38
3.3 Referente socio cultural	
3.3.1 Alimentación, hábitos y formas.....	48
3.3.2 Reglas de alimentación.....	52
3.3.3 Higiene de la alimentación.....	54
3.3.4 Nociones de higiene.....	60
3.3.5 Higiene escolar.....	65

### 4. Estrategias metodológicas didácticas

4.1 Introducción.....	69
4.2 Objetivos de aprendizaje.....	70
4.3 Procedimientos.....	73
4.3.1 Actividades e integración basadas en el grupo No.1	77
4.3.2 Actividades e integración basadas en el grupo No.2	85
4.3.3 Actividades e integración basadas en el grupo No.3	87
4.3.4 Actividades e integración basadas en el grupo No.4	95
4.3.5 Actividades basadas en la higiene de los alimentos	102
4.3.6 Actividades basadas en la higiene personal (boca)	104
4.4 Evaluación.....	106
Conclusiones.....	112
Anexos .....	115
Bibliografía.....	127

## Introducción

La presente propuesta pedagógica constituye una forma de visualizar el trabajo durante la estancia en la labor educativa actual; - pretende brindar al lector la información necesaria acerca del problema, la trascendencia de la higiene y la alimentación nutricional en el primer ciclo (1º y 2º grados) de la escuela primaria.

En ella se da a conocer la manera idónea de combinaciones de alimentos, de tal manera que se satisfagan las necesidades básicas del alumno y éste goce de salud física y mental adecuadas.

De igual manera es bien sabido que la higiene personal y comunitaria que se proyectará en la edad adulta va a ser producto de la - que se adquiere en la educación básica, asimismo la aceptación que la sociedad le da a cada individuo es con base a su presentación - personal.

Sin lugar a duda, la enseñanza de la educación básica ha ido tomando rumbos nuevos para convertirse en la instrucción integral formativa del individuo con bases en un conocimiento que le permita - abordar las esferas de la educación superior con conocimientos más firmes, por ello es necesario que el aprendizaje de la higiene personal y comunitaria, así como el tema de la alimentación nutricional se integre en una forma y con nivel de profundidad adecuada a - los planes y programas de estudio de primaria.

La grave y acelerada disminución de la calidad de vida de la población de los países en vías de desarrollo, ha sido el principal -móvil que animó a realizar esta propuesta pedagógica, en la cual se presentan desventajas y consecuencias de la miseria, el hambre y la desnutrición, al grado de que se proponen posibles soluciones; como promover en las escuelas la educación relacionada con la alimentación nutricional y la higiene, que constituyen un elemento indispensable para mejorar la salud y contribuir al bienestar de la población en general.

En el proceso de este trabajo, se pretende que sea el alumno el sujeto creador de su propio conocimiento de una manera integral y armónica.

Con el propósito de facilitar su comprensión, la obra se divide en cuatro capítulos:

1. Definición del objeto de estudio. En él se plantea la trascendencia de la higiene y la alimentación nutricional en el primer ciclo de la escuela primaria, ubicándola en el contexto social e institucional en que se encuentra la problemática y el nivel con el que se presenta, el enfoque que las ciencias naturales le dan dentro del Plan y Programas de estudio.
2. Justificación, objetivos e intereses. En este apartado se presentan los motivos, intereses y causas que llevaron a la realización -

del presente trabajo, se señalan las metas a las que se pretende llegar, y las acciones que se van a llevar.

3. Referencias teórico-conceptuales. Aquí se dan referencias teórico conceptuales que fundamentan la propuesta, se encuentra un referente legal basado en la Ley General de la Salud, un referente pedagógico basado en la teoría del desarrollo psicogenético del niño, - (J. Piaget), un referente socio cultural basado en temas relacionados con alimentación nutricional e higiene.

4. Estrategias metodológicas didácticas. En este último apartado se desarrolla lo que es la propuesta, sugiriendo dinámicas, juegos, - ejercicios y otras actividades que ayuden a enriquecer los momentos de interacción maestro-alumno.

## 1. Objeto de estudio

### 1.1 Definición del objeto de estudio

Al abordar el presente tema, motivo de estudio, se pretende de buena intención poder realizar un análisis consciente del porque de las condiciones actuales de la práctica de la higiene y la alimentación en los infantes del primer ciclo de educación primaria; asimismo la repercusión que proyecta hacia el contexto educativo, donde los niveles de rendimiento se ven lacerados, en parte como consecuencia de la variable del falso planteamiento o el no planteamiento respecto a lo necesario que es la higiene y la alimentación.

### 1.2 Planteamiento del problema

Tratar la problemática referida a las condiciones nutricionales y de higiene, se deriva de la observación cotidiana que en la práctica docente se ha venido realizando, donde se puede dar cuenta que no sólo son elementos metodológicos de enseñanza los que tienen repercusión negativa o positiva en el acto educativo; sino también --son condiciones de carácter personal, económico, social, cultural, entre otros, los que influyen en los logros positivos o negativos -- que el docente tenga con su grupo.

Así pues, con base en estas consideraciones se trata de abocar a la problemática "La trascendencia de la higiene y la alimentación -nutricional en el primer ciclo de la escuela primaria", que en cier

ta medida tal vez es derivada de un contexto social que refleja carencia de un buen nivel de educación, que impide el que se pueda hacer uso de elementos que subyacen o permanecen en forma latente por la inexistencia de capacidad de un juicio racional que pudiera cambiar las condiciones de práctica nutricional e higiénica, que en muchos de los casos son los germinadores de condiciones patológicas que afectan gravemente las condiciones de realización personal.

Tal vez no mucho se pueda hacer con respecto a la generación adulta; por el arraigo de sus prácticas tradicionales y que en sí han dado origen a los hábitos cotidianos, pero sí, algo se puede hacer para transformar las condiciones presentes y futuras de quienes en estos momentos son los sujetos de aprendizaje y que pueden recibir en forma directa el beneficio del quehacer educativo para ir mejorando las condiciones que la sociedad adulta ofrece, y que en muchos casos la familia intransigente quiere sostener a través de procesos de transculturación y aculturación.

Viendo a la transculturación como un intercambio de bienes culturales; ya sea la escuela con su contexto con la comunidad, o la cercanía de un barrio con otro, de la colonia con el grupo, de igual manera se observa que la aculturación es el proceso mediante el cual en tanto que el individuo se apropia de los bienes culturales del contexto, dicese escuela, ambiente, comunidad familiar; estos derivados de la convivencia interdependiente que en la misma sociedad se establece.

¿Cambiar las condiciones de nutrición es una tarea difícil?, No, más bien es una tarea permanente que debe tener un vínculo de continuidad entre quienes educan, porque las condiciones y elementos factibles están presentes y en cierto modo la situación sufrirá una radicalización en razón del compromiso correlacionado que los educadores deben establecer, para así poder llevar al alumno hacia la consecución de metas claras en las que se pueda proyectar y reflejar - el efecto de una formación integral, misma que se alcanza cuando el sujeto de educación es capaz de poder cambiar sus condiciones de rezo, dejando aflorar una capacidad de servicio, primeramente hacia sí mismo, es donde van implícitas la nutrición e higiene para poder ubicarse en una postura de servicio hacia sus semejantes y en su entorno en forma positiva.

La educación primaria, tomada como un segundo eslabón de lo que habrá de conformar la educación básica, debe introducir temas hacia un proceso de formación donde no sólo se contemplen aspectos cuantitativos sino también cualitativos, así pues, el enfoque que se da a las ciencias naturales es fundamentalmente formativo, ubicándose como propósito central el que los alumnos puedan adquirir conocimientos, capacidades, actitudes y valores, que puedan ser manifiestos - en una relación responsable con el medio natural, porque de ellos - se deriva la salud general del hombre como ser vivo, misma que se - expande hacia los demás seres vivos con los que se interactúa.

El quehacer educativo en este nivel debe de inducir a los niños

hacia la comprensión del porque el funcionamiento y transformación de su organismo, es donde se da cabida a la conformación de hábitos adecuados para la preservación de su salud y el bienestar; para esto el maestro se instituye como uno de los adultos que determinan - en forma mediata muchas de las manifestaciones conductuales que el infante habrá de reproducir, especialmente en los primeros grados.

Si partimos del hecho de que los infantes aprenden en forma mimética y para ellos una forma de aprendizaje real se da en razón de - la observancia directa de lo que los adultos que ha instituido como ídolos le muestran, para esto se puede adelantar que una de las mejores formas de enseñanza de las prácticas nutricionales e higiénicas se derivan especialmente de el enseñar haciendo, porque la mejor forma de enseñar es precisamente a través del ejemplo.

### 1.3 Delimitación del tema

#### 1.3.1 Dimensión normativa:

La sociedad mexicana, como cualquier otra sociedad, deposita sus ideales en la educación; y va a ser preocupación de quienes la proyectan, si es correcta y si es de funcionalidad al ser humano.

Así pues, hay quienes con esta preocupación formulan los lineamientos con que va a estar regida su impartición.

La Secretaría de Educación Pública siendo la encargada de acatar

y hacer cumplir los lineamientos oficiales, tiene como aspiración - esencial cumplir con el Artículo Tercero Constitucional Mexicano, - haciendo referencia a que la educación que imparta el Estado deberá ser obligatoria, gratuita y laica; esto en términos generales, pero haciendo referencia al tema abordado, cabe mencionar que en este ar tículo dice así "La educación que imparta el Estado tenderá a desarrollar armónicamente todas las facultades del ser humano" (1) y en su fracción II "El criterio que orientará a esa educación se basará en los resultados del progreso científico, luchará contra la igno-- rancia y sus efectos, las servidumbres, los fanatismos y los preju cios" (1). En sí, quiere decir que se debe educar al niño para la vi da futura; dándole las pautas correctas en cuanto al desarrollo per sonal de higiene y alimentación nutricional, para que él, con base a sus criterios que se le van a ir formando, adopte los que; el consi dere convenientes en cada momento.

De una forma similar se estipulan estos criterios en el Acuerdo Nacional para la Modernización de la Educación Básica; donde su fun damento principal es consolidar una educación de calidad que permita fortalecer la soberanía y la presencia de nuestro país en el mun do, una economía en crecimiento y con estabilidad y una organiza--- ción fincada en la democracia, la libertad y la justicia, para lo - cual este Acuerdo establece lo siguiente, "En esta hazaña correspon

---

(1) Artículo 3º Constitucional y Ley General de Educación

SEP. México D.F. 1993 p.p. 27

de un mérito sobresaliente al magisterio nacional, pues los maestros mexicanos del siglo veinte han dejado constancia de su dedicación, sus conocimientos y la nobleza de su labor. El maestro ha sido y deberá seguir siendo el protagonista de la obra educativa del México moderno" (2)

No obstante esta afirmación viene seguida de otra, la cual dice, "La calidad de la educación es deficiente en que, por diversos motivos, no proporciona el conjunto adecuado de conocimientos, habilidades, capacidades y destrezas, actitudes y valores necesarios para el desenvolvimiento de los educandos y para que estén en condiciones de contribuir efectivamente, a su propio progreso social y desarrollo del país" (2)

Pero quizá la fracción número V sea la que mayor importancia le da a la salud del niño, para ello lo expresa en su párrafo tercero de la siguiente manera "El fundamento de la educación básica está constituido por la lectura, la escritura y las matemáticas que, asimilados elemental pero firmemente, permiten seguir aprendiendo durante toda la vida y dan al hombre los soportes racionales para la reflexión. En un segundo plano, todo niño debe adquirir un conocimiento suficiente de las dimensiones naturales y sociales del medio en que habrá de vivir así como de su persona. En ello, destacan por

---

(2) Acuerdo Nacional para la Modernización de la Educación Básica

SEP - SNTE. Mayo. México 1992 p.p. 4, 5, 14

su importancia, la salud, la nutrición, la protección del medio ambiente y nociones sobre distintas formas de trabajo" (2)

Estas afirmaciones permiten al docente reflexionar sobre la labor educativa que está desempeñando, la cual como se puede observar sólo implica el cumplimiento de responsabilidades, el uso de recursos; sino implica inmiscuirse tanto el maestro, los padres de familia, la comunidad escolar y las autoridades, en el quehacer educativo; por su parte el Estado por medio de este Acuerdo establece que se reformularán los contenidos y materiales educativos; los cuales ya teniendo un par de décadas en vigor, sólo han recibido reformas esporádicas y fragmentarias; siendo ciertamente certeras y hasta -- exitosas en su momento, pero que hoy en día muestran deficiencias, las cuales ya han sido captadas por la SEP.

Dentro de estas normatividades que rigen la Educación Pública, -- también se encuentra la Ley General de Educación, la cual en su Artículo 7º, en sus fracciones IX y X, versa que se debe "Estimular -- la Educación Física y la práctica del deporte" (3) y "Desarrollar -- actitudes solidarias en los individuos, para crear conciencia sobre la preservación de la salud, la planeación familiar y la paternidad responsable, sin menoscabo de la libertad y del respeto absoluto a la dignidad humana, así como propiciar el rechazo de los vicios" (3)

---

(3) Artículo 3º Constitucional y Ley General de Educación

SEP. México D.F. 1993 p.p. 51, 52

Lo anterior a manera de que, dándole mayor importancia al deporte para que el alumno desvíe su camino de las posibles adicciones, pues la preservación de la salud de cada individuo sea niño o adolescente siempre va a estar fundamentada por la familia, pues los padres son los primeros educadores de quien se aprenden los vicios y modales, es por eso que se debe crear en cada individuo conciencia de que como ser humano requiere respeto absoluto a su dignidad como persona.

### 1.3.2 Dimensión curricular:

La generación del problema que se toma como elemento central del objeto de estudio de la presente propuesta pedagógica, además de estar ubicado dentro del nivel de educación primaria, se centra específicamente en el área de Conocimiento del Medio en el primer ciclo porque contempla como primordial los contenidos curriculares de Ciencias Naturales, los cuales según su enfoque son "Fundamentalmente formativos, donde su propósito central es que los alumnos adquieran conocimientos, capacidades, actitudes y valores que manifiesten en una relación responsable con el medio natural, la comprensión del funcionamiento y las transformaciones del organismo humano y en el desarrollo de hábitos adecuados para la preservación de la salud y el bienestar" (4)

---

(4) Plan y Programas de estudio 1993. Educación Básica PRIMARIA

SEP. p. 71

Los contenidos son abordados a partir de situaciones familiares para los alumnos, de tal manera que cobren relevancia y su aprendizaje sea duradero; ya que a partir de los mismos se puede ir gestando la formación de hábitos de higiene y nutrición, debido a que a esta edad es precisamente cuando se puede crear la conciencia necesaria para que en forma personal cada sujeto se vaya haciendo responsable de su propio ente psicológico; mismo que si queda debidamente fijo puede proyectarse de manera continua hacia el ser y hacer del individuo a través de su vida.

En estos grados 1º y 2º los contenidos de Ciencias Naturales, Historia, Geografía y Educación Cívica se estudian en conjunto a partir de varios temas centrales que permiten relacionarlos entre sí.

Los temas que corresponden a Ciencias Naturales en estos grados, respecto al tema abordado son:

"PRIMERO

El cuerpo humano y la salud

- \* Cuidado del cuerpo: aseo y los hábitos elementales en la buena alimentación.
- \* Organos de los sentidos: oído, gusto, visión, tacto y olfato; su función y su higiene.

SEGUNDO

El cuerpo humano y la salud

- \* La importancia de la alimentación en el ser humano

- Los alimentos básicos: carne, cereales, leche, frutas y verdura
- La higiene de los alimentos

\* La higiene personal

- Riesgos del descuido en la higiene personal
- Cepillado dental
- Baño
- Lavado de manos
- Limpieza de la ropa" (5)

1.3.3 Dimensión social e institucional:

Es pertinente señalar que el contexto social al que pertenecen los educandos de la Escuela Primaria Federalizada "Emiliano Zapata" C.C.T. 15DPR1087A, Zona Escolar 008, Sector Educativo IX, Región Atlacomulco; corresponde a un nivel rural, localizada en la comunidad de Coscomate del Progreso, forma parte del municipio de Jilotepec, Estado de México; donde las condiciones económicas son precarias de alimentación un tanto carentes de nutrimentos que puedan -- dal el nivel energético para la realización de actividades en forma adecuada.

Se hace el señalamiento de que no se debe ser poseedor de un nivel económico para estar nutrido, pero desgraciadamente en nuestro

---

(5) Plan y Programas de estudio 1993. Educación Básica PRIMARIA

SEP. p. 77, 79

contexto social al aspecto económico va ligado a las oportunidades alimentarias, educativas y éstas a su vez al nivel cultural de los familiares y por ende de la sociedad total.

Así pues las condiciones manifiestas en la población infantil de la escuela antes mencionada, presentan bajos niveles nutricionales y deficientes hábitos higiénicos, ya que considerando el total del grupo que es de 28 alumnos, el 53% muestran bajos niveles de nutrición, según resultados de peso y talla (Anexo No. 1) y un 78% se ve afectado en cuanto a hábitos de limpieza, lo que se convierte en una problemática para la educación, la cual dio origen a la formulación del problema siguiente: ¿Cómo influyen la higiene y la alimentación en el proceso enseñanza-aprendizaje en el nivel de educación primaria?

A partir de este planteamiento se tiene delimitada la condición sobre la que habrá de trabajarse para la estructuración teórica de la presente propuesta en la que se dará a la tarea de involucrar contenidos científicos que en cierto modo puedan ayudar a el desvanecimiento de la problemática; supuesto que en medida del conocimiento que el documento posea se abren las alternativas de solución a los problemas que en lo general o particular florezcan dentro del contexto de su hacer educativo cotidiano.

Es pertinente mencionar que la institución cuenta con un sólo turno; el Matutino, en una totalidad de siete maestros, alternando

seis grupos de primero a sexto grado, y un director efectivo; la matrícula anual por lo general no varía, siempre se sitúa entre los 125 y los 135 alumnos.

Cabe mencionar que la propuesta pedagógica se aplicará en los grados de 1º y 2º que son atendidos por los C. Profr. Eddy Reyes - Suárez y el C. Roberto Alvarez Cervantes respectivamente.

#### 1.4 Alternativas de solución

Al mencionar que la escuela cuenta con pocos anexos surge la primer alternativa de solución al problema antes mencionado:

1. Viendo que dentro de la institución se cuenta con escaso servicio de agua potable, para el uso y mantenimiento de sanitarios, se tratará de involucrar más a las autoridades tanto municipales como educativas para que se pueda instalar correctamente este servicio.
2. Se involucrarán tanto a el alumno como a los padres de familia - para que en sus hogares lleven un uso racional del agua, la utilización para su aseo personal y en la preparación de sus alimentos.
3. Manejar en folletos, volantes e instructivos con un lenguaje convincente de lo que ocurre cuando una persona lleva consigo una insuficiente higiene personal, tratando de que los niños les demuestren a sus padres y amigos o familiares que el aseo personal no sólo lo

afecta a él sino también a los que lo rodean.

4. Fortalecer e inculcar a los alumnos una mentalidad de superación y no de mediocridad, en cuanto a que no por ser pobres se debe ser sucio también, que la pobreza no es sinónimo de la suciedad, pero sí de la limpieza.

5. Establecer que la buena alimentación va a dar energía suficiente para poder desenvolverse adecuadamente tanto en el desempeño educativo como en las labores extraescolares.

6. Aclarar que no todo lo que muestran los medios masivos de comunicación es verdad, puesto que hay alimentos de la comunidad que no se anuncian en estos medios y que si son lo suficientemente nutritivos y en ocasiones son todo lo contrario de los que se anuncian en estos medios de comunicación.

7. Juntos maestro y alumno, aprender y enseñar la preparación de alimentos de tipo económico y del concepto nutritivo, pues en ocasiones los alumnos saben preparar los alimentos de maneras diferentes a las expuestas por el maestro, pero de igual nivel nutritivo.

8. Elaborar una antología de recetas que los alumnos se encarguen de recopilar, siempre y cuando éstas sean económicas y de un buen grado de nutrición para el consumidor.

## 2. Justificación, objetivos e intereses

### 2.1 Justificación:

Los problemas educativos no son de ahora, tal vez provienen desde la génesis de la enseñanza, pero algunos de ellos se han venido degenerando como consecuencia de la evolución misma de las sociedades, sin embargo muchos otros se han mantenido de manera latente o en su defecto se han agravado, así pues el problema de la desnutrición y falta de higiene suelen prevalecer en algunos contextos socioculturales como en el caso de los alumnos de la escuela Primaria Rural "Emiliano Zapata"; no en su totalidad, pero sí aproximadamente el 50%; donde se puede ver que los padres de familia como responsables directos de la educación de sus hijos, siguen teniendo un cierto grado de irresponsabilidad, derivado del aferramiento a la radicalización de sus costumbres y tradiciones que en muchos casos no les dejan ser partícipes de las oportunidades de superación que el momento histórico presenta.

Es común el poder observar que se sigue teniendo prácticas carentes y desprovistas de un razonamiento lógico que les justifique el tener que seguir siendo; por ejemplo los padres de familia suelen seguir teniendo la práctica del monocultivo, cuando las tierras tienen capacidad de dar variedad de productos que bien pudieran ser ocupados en la alimentación de sus hijos, para mejorar las condiciones nutricionales de éstos, así pues se tiene la práctica del consumo de la tortilla como elemento básico de la alimentación, la cual

sólo suele ser acompañada en la mayoría de los casos por sal y salsa, y en pocas ocasiones se acompaña de una sopa de pasta y de un guisado de frijoles, cuando esto pudiera variarse.

Si se tuviera conciencia de que la práctica rutinaria de alimentación va ocasionando déficits pronunciados de algunos nutrientes que no están presentes en las raciones alimentarias monótonas que se suelen consumir; de igual manera se puede agregar a estas dietas el consumo de agua simple, algunos tés y en muchos casos incluso se acostumbra el consumo del pulque, mismo que contiene elevadas cantidades de compuestos amibióticos derivados de la falta de higiene con que se procesa en los mismos hogares, se percatarían como afecta de manera alarmante la condición nutricional de los infantes a la cual se le agrega la carencia de higiene familiar y personal en las formas de prácticas alimenticias; asimismo las condiciones de vivienda en una mayoría presentan la problemática de cohabitación, no sólo humana, sino que en algunos casos se da ésta con algunos animales, los cuales son portadores de bichos que provocan enfermedades infectocontagiosas con sus picaduras, así como bacterias y virus que desencadenan algunas enfermedades que degeneran la vitalidad principal de los infantes, entre algunos de estos animales se pueden mencionar: aves domésticas, perros, gatos, borregos.

Estas especies animales son portadoras de pulgas, garrapatas, ácaro, gorupos, parvovirus, su mismo pelo, provoca enfermedades degenerativas al entrar al sistema respiratorio, unas por vía nasal y

otras por vía bucal, además de que sus heces fecales contienen bacterias y virus que pueden ser comidos o respirados y provocan una degeneración del sistema inmunológico.

Con respecto a la higiene también se puede observar cómo la mayoría de las viviendas tienen una carencia de un sanitario, lo que obliga a sus habitantes a la práctica de la defecación al aire libre, lo que ocasiona una continuación del entorno biótico en el que los niños crecen, quienes además van aprendiendo este tipo de práctica que al arraigarse asegura la prevaencia de la manifestación de estas normas antihigiénicas cuando lleguen a conformar la generación adulta.

De igual manera afecta el hecho de que no se tenga uno de los servicios públicos esenciales, se hace referencia más que nada a la dotación del agua potable, la cual es sustituida por la extracción de ésta de pozos, que en una mayoría de los casos son poco profundos y pueden contaminarse con facilidad con las infiltraciones de aguas sucias provenientes del suelo donde desgraciadamente existen basuras y las heces fecales; para agravar dicha condición, casi un 90% de estos depósitos de agua son el receptáculo de basura acarreadas por el aire o que de manera irracional los mismos niños contaminan al arrojar en ellos pelotas, juguetes viejos, prendas de vestir sucias y en algunos casos hasta animales que accidentalmente caen y entran en descomposición sin que los adultos tengan conciencia de la realidad en que están viviendo, porque cuando están en so

briedad se dedican al trabajo del campo y para agravar el problema en sus tiempos de descanso, que debieran ocuparlo en la mejoría de las condiciones higiénicas de su hogar, se inclinan en la práctica de la libación especialmente del pulque, tequila, aguardiente, etc.

Con respecto a la alimentación se puede decir que es escasa en elementos nutritivos, aunque ésta pudiera mejorarse a futuro induciendo en la educación a que cambie la mentalidad de los infantes para que ellos sean el medio que posiblemente puedan engendrar al cambio de lo que hasta el momento prevalece como práctica de una costumbre cultural, degenerada; cabe mencionar que en una mayoría de casas las familias son poseedoras de aves de corral que producen el huevo o que su misma carne contiene elementos nutritivos que pudieran mejorar la dieta de la familia, pero en una mayoría suelen tener la costumbre de vender el huevo y las aves para obtener dinero que sirva para la compra de sal, el pulque, los picantes y algunas otras raciones alimenticias que en lugar de contener nutrientes perjudican gravemente la salud por su grado de irritabilidad, por la difícil asimilación como es el caso de la sal.

Con respecto a la higiene de vestido se puede percatar que existe una carencia general de ella, porque se tiene la costumbre de bañar a los infantes solamente una vez a la semana y el cambio de vestimenta suele darse sólo cuando al niño se le baña, esto afecta gravemente las condiciones de salud personal porque se generan alternativas para la incubación y proliferación de bacterias como los gono

cocos y estafilococos que son los que provocan los olores fétidos -  
provenientes de la transpiración y proliferación de hongos protozoa-  
rios en algunas partes del cuerpo que desencadenan enfermedades o -  
infecciones como el pie de atleta, los pies sudorosos, la sarna, la  
escariacis, etc., también es común ver como se tiene la costumbre -  
de uso de prendas ajenas, porque entre hermanos suelen hacer uso de  
la ropa que a unos y a otros pertenece, dándose como consecuencia -  
una práctica, que genera un hábito que prevalece de por vida, oca-  
sionando problemas de contagio cuando alguno de los miembros suelen  
tener una infección.

Estas condiciones tanto de higiene como de alimentación afectan  
en forma negativa las condiciones de trabajo en el ámbito educativo  
porque en un 50% del ausentismo se vincula su origen con la enferme-  
dad, y ésta a su vez tiene su etiología en la mala alimentación y -  
deficiente higiene que dan espacio a que las enfermedades se sobre-  
pongan al individuo al encontrar bajos niveles de defensa o inmuni-  
dad personal, así puede citarse que enfermedades como: fiebre, dia-  
rrea, tifoidea, degeneraciones gastrointestinales, gripe, asma, tos  
se dan como consecuencia de un bajo nivel nutricional que impide el  
que se tengan los niveles de leucocitos y eritrocitos que den nivel  
de equilibrio funcional orgánico.

Al igual que la higiene; tiene el vínculo de fortalecer el siste-  
ma inmunológico corporal porque en razón de lo que se propicia un -  
ser en lo individual, pudiera asegurarse su vitalidad misma, que ge-

nera condiciones para un desarrollo de salud permanente.

## 2.2 Propósitos

La preponderancia de una problemática se deriva de la forma en -  
como ésta persiste en el contexto donde es conceptuada, así pues, -  
después de haber realizado una descripción genérica de las condiciones -  
en que se manifiesta el problema de la desnutrición y falta de  
higiene en el contexto de trabajo o universo de trabajo donde se --  
realiza la investigación, se trata enseguida de dar a conocer el -  
porque se justifica el presente estudio en el que se habrá de dar  
algunas alternativas de solución en el espacio y medidas pertinen--  
tes según la estructura general de esta propuesta pedagógica; es -  
bien sabido que las condiciones nutricionales e higiénicas de un individuo -  
aseguran la salud o la enfermedad como resultado de una -  
práctica adecuada o inadecuada de ambas. Dando origen a establecer  
de esta manera el propósito fundamental de la presente propuesta:

Que el alumno constituya sus propias alternativas con ayuda y -  
orientación del maestro, para la comprensión y concientización del  
por qué es tan importante y necesario mantener en buen equilibrio -  
su alimentación e higiene personal.

Suele escucharse como parte del pregón popular o de una filosofía  
de conocimientos en que se dice que sólo quien es capaz de estar sa  
ludable en toda su estructura y vida puede dar margen a encontrar -

su integridad de relación con sus semejantes y con su entorno natural, es igual común escuchar la máxima aristotélica de "mente sana en cuerpo sano" de donde se puede deducir que la salud física asegura mayor posibilidad de ser poseedor de una mente equilibrada con capacidad para crear y superar las limitaciones que las circunstancias exteriores anteponen al hombre en su hacer cotidiano, pero esta salud no se da como consecuencia de un regalo divino, porque en buena medida se deriva de la capacidad que el mismo hombre tenga para entender que su salud se debe a lo que él haga por sí mismo para asegurarla; en nuestro medio bien se sabe que este beneficio sólo puede darse por medio del quehacer educativo que es el que abre la perspectiva de visión dejando al hombre ver con claridad lo que puede hacer para erradicar males y engendrar elementos de beneficio a su propio ser.

Otro propósito es que el alumno como miembro de una sociedad cambiante reconozca la importancia y comprenda que todo tipo de información con respecto a salud nutricional e higiene debe ser de interés propio.

### 2.2.1 Acciones

Así pues el problema de la desnutrición y la falta de higiene son, no más que el reflejo de una carente educación familiar; esto con respecto a que aproximadamente el 85% de padres de familia únicamente concluyó su educación primaria o en dado caso estuvo inscri

to en los tres primeros grados de ésta; y una poca instrucción referente al tema, dada por un sistema educativo que más responde a los intereses del mismo que a las necesidades reales de la población a la que forma, con esto se quiere expresar que a través de la realización de la presente propuesta se habrá de perseguir la consecución de los siguientes objetivos de estudio; que en medida alguna - habrán de dar cobertura a la manifestación del problema inicialmente expuesto:

#### 2.2.1.1 Objetivo general

El objetivo general de la presente propuesta pedagógica es vincular a padres de familia, autoridades educativas y municipales, a maestros y alumnos, para que permitan mejorar los niveles de calidad de la educación; como lo estipula el Acuerdo Nacional para la Modernización de la Educación Básica; y en particular para darle un amplio enfoque a la alimentación y la higiene; haciendo así la reflexión pertinente de que la educación no nada más es la relación maestro-alumno; sino que el apoyo de la familia va a influir de manera determinante en los resultados y logros en sí.

#### 2.2.1.2 Objetos de estudio

1. Ubicar a la desnutrición y a la falta de higiene como dos factores que afectan el aprendizaje escolar; para que los padres de familia quienes en todo momento son los responsables de la situación -

personal del alumno, le ayuden a mejorar sus hábitos y costumbres, pues erradicarlas sería un poco difícil.

2. Situar a la nutrición y a la higiene, como los factores que aseguran la vitalidad e integridad del ser humano; para que el alumno al conocer qué tan necesario es estar aseados, lo manifieste para con su persona, y de igual manera se alimente antes de asistir a la escuela para un mejor aprovechamiento de las clases.

3. Investigar cuáles son los factores que hacen que se perpetue la falta de alimentos nutricionales y la falta de higiene como prácticas de cultura, no para erradicar las costumbres, porque como ya se mencionó con anterioridad eso sería imposible, por la cultura que ya se tiene en las generaciones adultas, pero sí para establecer cuáles serán los lineamientos que se encargarán de formar a las nueva generaciones con respecto a este tema.

4. Reflexionar acerca de cual es el papel del docente ante la manifestación del problema de la desnutrición y falta de higiene personal; para que el apoyo que presente a padres de familia y alumnos sea el indicado en tiempo y momento.

5. Mencionar problemas pedagógicos que sean derivados o paralelos al problema de la desnutrición y de la falta de higiene; para que en el momento de dar las posibles soluciones no se divague.

6. Proponer alternativas de tipo formativo para dar cobertura o posible remedio a los problemas de desnutrición y a la falta de higiene.

7. Estudiar y desarrollar de manera profunda y específica los contenidos de Ciencias Naturales que guarden relación con el problema señalado; para tener una idea clara y precisa de qué es lo que se pretende transmitir al alumno, para que éste le de la debida importancia con respecto a su salud.

### 2.3 Intereses

Los motivos e intereses que conllevan a mejorar el aprovechamiento del alumno en el área de Conocimiento del Medio en el primer ciclo de educación primaria con respecto al tema: "La trascendencia de la higiene y la alimentación nutricional en el primer ciclo de la escuela primaria", vienen a ser los siguientes:

1. La importancia actual por formar conciencia de la necesidad propia por conservar el equilibrio nutricional e higiene; pues con frecuencia se dejan ver y constatar muchas consecuencias producto de situaciones de índole insalubre y mal enfoque alimenticio, un ejemplo más claro es la mortandad a menor edad, pues la alimentación ya no es tan consistente y natural que como lo era hace un par de décadas atrás, otra situación son las enfermedades, que por lo general son producto de bacterias ocasionadas por falta de higiene.

2. Que el alumno debe dominar estos conocimientos, ya no de manera tan formal y estricta, sino que por medio de juegos y pasatiempos, ya que ésta es una metodología de la nueva década, que ha dado muy buenos resultados.

3. Promover el uso de los anexos de la escuela como son: Rincones de Lectura, pues la lectura y la investigación pueden darle mayor orientación y así el alumno se familiariza con la información en forma creativa.

4. Motivar a los educandos a elevar su nivel de aprendizaje, haciendo uso adecuado de sus materiales de apoyo que vienen a ser sus libros de texto, enriquecidos con el apoyo del maestro de grupo.

### 3. Referencias teórico-conceptuales

#### 3.1 Referente legal

La esencia de la Educación Primaria radica en el cumplimiento de los objetivos planteados en el Plan y Programa de Estudio 1993 (P.P.E. 93) pues son un medio para mejorar la calidad de la educación, - atendiendo las necesidades básicas de aprendizaje de los niños mexicanos, que vivirán en una sociedad más compleja y demandante que la actual, en particular los que se relacionan más con la preservación de la salud.

Como lo fundamenta la Ley General de Salud<sup>(6)</sup> en su título primero que habla de disposiciones generales; esta ley reglamenta el derecho a la protección de la salud que tiene toda persona en los términos del artículo 4º de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, donde establece las bases y modalidades para acceso a los servicios de salud y la concurrencia de la Federación y las entidades federativas en materia de salubridad general y es de aplicación en toda la República y sus disposiciones son de orden público e interés social.

El Art. 112 que se va a encargar de delimitar las leyes de la Educación para la salud; tiene por objeto:

---

(6) Publicada en el Diario Oficial de la federación el día 7 de febrero de 1984. Modificada por última vez el 14 de junio de 1991

"I. Fomentar en la población el desarrollo de actitudes y conductas que le permitan participar en la prevención de enfermedades individuales, colectivas y accidentes, y protegerse de los riesgos - que pongan en peligro su salud;

II. Proporcionar a la población los conocimientos sobre las causas de las enfermedades y de los daños provocados por los efectos - nocivos del ambiente en la salud, y

III. Orientar y capacitar a la población preferentemente en materia de nutrición, salud mental, salud bucal, educación sexual, planificación familiar, riesgos de la automedicación, prevención de la farmacodependencia, salud ocupacional, uso adecuado de los servi---cios de salud, prevención de accidentes, prevención y rehabilita---ción de la invalidez y detección oportuna de enfermedades" (7)

Así mismo el Art. 113 va a hablar de:

" La Secretaría de Salud, en coordinación con la Secretaría de - Educación Pública y los gobiernos de las entidades federativas, y - con la colaboración de las dependencias y entidades del sector sa--lud, formulará, propondrá y desarrollará programas de educación pa--ra la salud, procurando optimizar los recursos y alcanzar una cober

---

(7) Ley General de Salud. Leyes y Códigos de México. Editorial

Porrúa. México 1993, p. 21

tura total de la población" (7)

También dentro de las disposiciones generales de la Ley General de Salud, en su Título Séptimo, capítulo III, hay dos artículos; el 114 y el 115, que van a hacer mención de las disposiciones referentes a la nutrición.

"Art. 114. Para la atención y mejoramiento de la nutrición de la población, la Secretaría de Salud participará, de manera permanente en los programas de alimentación del Gobierno Federal.

La Secretaría de Salud, las entidades del sector salud y los gobiernos de las entidades federativas, en sus respectivos ámbitos de competencia, formularán y desarrollarán programas de nutrición, promoviendo la participación en los mismos de los organismos nacionales e internacionales cuyas actividades se relacionen con la nutrición y la disponibilidad de alimentos, así como de los sectores social y privado" (8)

"Art. 115. La Secretaría de Salud tendrá a su cargo:

I. Establecer un sistema permanente de vigilancia epidemiológica de la nutrición.

---

(7) Ley General de Salud. Leyes y Códigos de México. Editorial

Porrúa. México 1993, p. 21, 22 (8) p. 22

II.- Normar el desarrollo de los programas y actividades de educación en materia de nutrición, encaminados a promover hábitos alimentarios adecuados, preferentemente en los grupos sociales más vulnerables;

III.- Normar el establecimiento, operación y evaluación de servicios de nutrición en las zonas que se determinen en función de las mayores carencias y problemas de salud;

IV.- Normar el valor nutritivo y características de la alimentación en establecimientos de servicios colectivos;

V.- Promover investigaciones químicas, biológicas, sociales y -- económicas, encaminadas a conocer las condiciones de nutrición que prevalecen en la población y establecer las necesidades mínimas de nutrimentos, para el mantenimiento de las buenas condiciones de salud de la población;

VI.- Recomendar las dietas y los procedimientos que conduzcan al consumo efectivo de los mínimos de nutrimentos por la población en general, y proveer en la esfera de su competencia a dicho consumo;

VII.- Establecer las necesidades nutritivas que deban satisfacer los cuadros básicos de alimentos, y

VIII.- Proporcionar a la Secretaría de Comercio y Fomento Indus-

trial los elementos técnicos en materia nutricional, para los efectos de la expedición de las normas oficiales mexicanas" (8)

### 3.2 Referente Pedagógico

La educación para la salud comprende todas aquellas actividades de carácter didáctico destinadas a fomentar en las personas higiénicos adecuados, a desarrollar actitudes correctas en torno a la alimentación nutricional y a la obtención de conocimientos que apoyen tanto a los hábitos como a las actitudes.

Este proceso educativo se lleva a cabo a través de dos modalidades la informal y la formal, que interactúan a través de métodos, técnicas, estrategias y tácticas particulares.

Se entiende a la educación formal como un tipo de enseñanza programada, secuencia, gradual y supervisada que conduce a la obtención de un nivel o grado académico, siendo de suma importancia considerar dentro de ésta el sistema escolarizado como el medio a través del cual se imparte a los alumnos una educación organizada, se pretende que desde los inicios de sus estudios a nivel preescolar, hasta el término de la preparatoria o vocacional, el educando reciba una serie de conocimientos y prácticas en la materia.

---

(8) Ley General de Salud. Leyes y Códigos de México. Editorial Porrúa. México 1993, p. 22

Cabe mencionar que la educación formal no debe estar desvinculada de la informal, esto si consideramos que la educación formal o sistematizada se brinda en la institución educativa y la informal en la que interactúa el sujeto social, en este caso el alumno en la cotidianidad de la sociedad, o de su medio, siendo ésta la que va a aportar las experiencias y vivencias de todo individuo.

La educación para poder estudiar al hombre, debe tomar en consideración tres aspectos fundamentales:

"1. Biológico, que estudia la estructura y el funcionamiento del organismo.

2. Psicológico, que estudia la personalidad y las relaciones interpersonales.

3. Social, que estudia las leyes, relaciones y la cultura del -- hombre." (9)

Pues todos los seres humanos crecemos y nos desarrollamos mediante un proceso predeterminado genéticamente, y que es afectado por el medio ambiente; este proceso tiene características generales y registra variaciones individuales.

Por lo mismo la tarea del maestro de grupo debe centrarse en con

---

(9) HIGASHIDA Hirose, Bertha Yoshiko. Ciencias de la Salud

Editorial McGRAW-HILL. México 1983. p. 01

seguir en forma amplia y profunda elementos que permitan ampliar el conocimiento en cada niño para la aprehensión consecutiva a través de la línea de formación que ofrece el sistema educativo. Por ello se considera pertinente dar referentes de tipo teórico que sustenten y justifiquen la elaboración de la presente propuesta pedagógica, por lo que es necesario una descripción genérica de lo que el alumno adquiere a partir de su propia naturaleza.

Entre los niños existen diferentes grados de capacidad para adquirir conocimientos, hábitos y actitudes y es precisamente después del nivel preescolar, primer ciclo de educación primaria; 1º y 2º - grados específicamente donde se debe luchar porque todos los niños alcancen su nivel de adquisición de conocimientos con cierta homogeneidad para asegurar un posterior aprendizaje con mayor grado de di fi cul ta d.

Así mismo, se pretende que desde pequeño aprenda que, si el alimento no es almacenado, preparado o consumido en condiciones higiénicas, puede ser vehículo de enfermedades. También es importante ca pac itar lo para analizar los factores políticos, sociales, económicos y culturales que condicionan el consumo de alimentos a nivel in di vi du al, familiar y comunitario. El objetivo buscado es que el alumno sea un agente de modificación de las conductas deficientes que practique su familia en materia de alimentación nutricional e higiene.

Los temas planteados dentro de los planes de estudio, desde pre-escolar hasta secundaria, son los siguientes:

- a) Conceptos básicos de nutrición;
- b) Higiene de los alimentos;
- c) Producción y consumo de alimentos;
- d) Higiene personal o individual;
- e) Higiene de los sentidos;
- f) Higiene comunitaria.

Podría afirmarse en forma de concepción personal que las capacidades de los niños están relacionadas con su nivel de inteligencia.

Según la teoría de Piaget, la inteligencia está presente en la aparición de factores como es la higiene y la alimentación nutricional, que van a actuar en base a la aprehensión práctica, según sus etapas de desarrollo.

Tabla No. 1 Etapas de desarrollo según Piaget (10)

Periodo	Edad	Características
Sensorio-motriz	del nacimiento al año y medio o 2 años de edad.	La inteligencia del niño se despliega progresivamente en diversas acciones. Este periodo precede al inicio del lenguaje simbólico.
Subetapas:		

Tabla No. 1 Continuación...

Periodo	Edad	Características
1. Ejercicio reflejo	desde el nacimiento	El desarrollo de la permanencia del objeto es un logro principal.
2. Reacciones circulares primarias.	desde la segunda semana de vida.	
3. Reacciones circulares secundarias	empieza en el cuarto mes.	
4. Procedimientos conocidos en situaciones nuevas.	empieza en el octavo mes.	
5. Experimentación activa.	empieza en el mes décimo primero.	
6. Recombinaciones mentales	empieza en el segundo año.	
Preoperacional	del año y medio de vida a los siete años.	Por lo general, el pensamiento no está organizado en conceptos.
	del año y medio de vida a los cuatro años desarrollo del pensamiento simbólico y preconceptual.	No puede reproducir el niño series de acciones o hechos (no tiene representaciones mentales)
	de los cuatro años a los siete años: pensamiento intuitivo con fluidez progresiva en el lenguaje.	El niño trata a los objetos como símbolo de algo distinto de lo que son (p.ej. - trata a un pedazo de madera como si fuera un tren).
Operaciones concretas.	De los siete a los once años.	Se encuentran presentes operaciones de conservación. El niño adquiere nociones de probabilidad y regularidad (leyes) El niño puede a) razonar simultáneamente acerca de un todo y de sus partes; b) seriar (disponer de acuerdo con la dimen

Tabla No. 1 Continuación...

Periodo	Edad	Características
Operaciones formales.	De los once años a la edad adulta.	<p>sión); c) reproducir una secuencia de eventos (representación mental).</p> <p>Puede considerarse - muchas soluciones a un problema. El pensamiento es autoconsciente deductivo. Se emplean reglas abstractas para resolver diversas clases de problemas. Se domina el concepto de probabilidad.</p>

Las etapas de desarrollo que estudia Piaget como se observa en la tabla son cuatro, a las cuales se les dará su explicación; la Sensorio-motriz abarca del nacimiento a los dos años aproximadamente; esta etapa se va a dividir a su vez en seis subetapas, la primera con duración de un mes en la que el niño ejercita los reflejos con los que nace (succión y prensión); la segunda va del primer al cuarto mes, en ella el niño descubre movimientos que le permitirán coordinar determinados esquemas, descubrirá la relación boca-mano, ojo-oido, mano-pie; la tercera va del cuarto al octavo mes, en ella el niño descubre que haciendo un movimiento puede producir un espec

(10) P. LIPSITT, Lewis; W. REESE, Hayne. Desarrollo Infantil.

Editorial Trillas. México 1987, p. 136, 137

táculo interesante, jala la cobija y mueve todo lo que hay arriba, juega con sonajas o móviles colgados sobre la cuna, comienza a reconocer la cara de la madre y de las personas con quienes tiene más - contacto.

Al sentarse tiene posibilidades de control del medio, aprende a jugar con los objetos, chupándolos, golpéandolos, tirándolos, etc. Después comienza a desplazarse, primero rodándose y luego gateando; la cuarta va de los ocho a los doce meses, durante este periodo se dan los primeros actos de inteligencia práctica (utiliza el llanto o el grito y el balbuceo con el fin de llamar la atención del adulto); la quinta subetapa va de los doce a los quince meses, el niño se dedica a tirar todo (manteles, arroja juguetes, los usa de tambor, sacude, agita los objetos, etc.), en esta subetapa empieza a distinguir el no, aunque todavía hace las cosas repitiendo no, no; en la sexta y última subetapa que va de los quince a los dieciocho y a veces hasta los veinticuatro meses, el niño comienza a anticipar a utilizar instrumentos y comienza a comunicarse con onomatopeyas, - no sólo por tanteos o por ensayo-error, sino por esquemas combinados que le permiten preveer, calcular e inventar soluciones nuevas a problemas nuevos.

La segunda etapa la preoperacional va del año y medio a los siete u ocho años, se llama así porque en él se preparan las operaciones. Este periodo es especialmente importante para el propósito del presente trabajo, ya que las edades de los niños que se estudian en

cuestión oscilan entre los cinco y ocho años, por lo cual muchos de ellos estarán en este periodo, aunque algunos otros se hallarán en el momento de transición y otros más habrán iniciado ya el periodo operacional.

La tercera etapa, la de las operaciones concretas se inicia aproximadamente a los siete años de edad, con éstas el niño alcanza formas de organización de su conducta muy superiores a las anteriores, debido a que organiza en un sistema los aspectos que antes manejaba de manera inconexa; a la vez, muchas características de la etapa preoperacional desaparecen.

La cuarta y última etapa, la de las operaciones formales empieza aproximadamente a los once o doce años, se produce otra transformación fundamental en el pensamiento del niño, que marca la finalización del periodo de las operaciones concretas y el tránsito a las operaciones formales.

Para que un niño pueda alcanzar el nivel eficiente de maduración requerida debe ser poseedor de un ajuste en el conjunto de procesos psicológicos y sociales, los cuales cuando no se vinculan, hacen difícil la situación de aprendizaje en forma adecuada.

Es en los grados de 1º y 2º de educación primaria donde se da la real proyección hacia el aprendizaje de hábitos de higiene, así como la de la equilibrada alimentación porque es ahí donde el niño en

interacción con los demás infantes donde adquiere y compara los hábitos y conocimientos que el trae de su hogar para de igual manera exponerselos a sus compañeros, e ir aprendiendo también de ellos, - pues los hábitos de higiene y alimentación se dan por lo general - por imitación de los adultos, que en estos casos van a ser los más cercanos, sus padres y sus maestros.

Claro esta que en la escuela se les va a dar y exigir un enfoque meramente educativo para la adquisición de hábitos que aún no se - han dado en ocasiones en su haber cotidiano.

Los estímulos del medio ambiente tienen una repercusión directa en el grado de aprendizaje que alcance el niño, contemplando que -- del medio ambiente llegan la mayor parte de los insentivos que despierta la motivación personal y así por medio de ella, se va a al-- canzar un grado de maduración y formación intelectual derivado de - las diferentes situaciones que ofrecen los estímulos para conducir en forma gradual hacia la madurez.

Esta importancia que se da a los factores externos tiene una íntima relación con el desarrollo mental y físico, partiendo de que - el individuo es el resultado de elementos de tipo hereditario y de influencias del medio ambiente y así se ve que el crecimiento anatómico o funcionamiento fisiológico esta íntimamente vinculado con - las condiciones emanadas de elementos congénitos y de la influencia permanente de elementos ambientales como son el clima, la latitud,

la altura sobre el nivel del mar, la presión atmosférica, etc., -  
pues el niño como individuo normal no puede existir en aislamiento;  
sus procesos mentales y su conducta sólo son inteligibles en fun---  
ción de su interrelación con otros individuos de la misma especie.

Cuando nace, se encuentra en un medio con normas, ideas, hábitos  
técnicas y formas de organización; sin embargo tiene entre otras -  
las siguientes capacidades:

"1. Capacidad de experimentarse a sí mismo como una entidad, co-  
mo algo único, distinto; tener conciencia de sí mismo y buscar for-  
mas de relacionarse con los demás y con el mundo.

2. Razonar, tratar de comprender el mundo y a sí mismo investi--  
gar el porqué de las cosas, descubrir las leyes científicas, crea  
sistemas religiosos, filosóficos y técnicos para alcanzar su papel  
de preponderancia en la naturaleza.

3. Poseer lenguaje simbólico, es decir, representar por medio de  
símbolos orales, escritos y de otro tipo las sensaciones de su cuero  
po y sus ideas y utiliza dicho lenguaje para aprender no sólo a trao  
vés de su experiencia, sino a través de la experiencia de los demás

4. Tener imaginación, que lo hace angustiarse ante los peligros  
y las consecuencias de su conducta y resolver mentalmente los pro--  
blemas antes de enfrentarse con ellos.

5. Pensar críticamente, lo cual le permite escoger y decidir, te ner responsabilidad ante sí mismo y ante los demás." (11)

### 3.3 Referente socio cultural

#### 3.3.1 Alimentación, hábitos y formas

Además de las influencias culturales, étnicas, familiares, en - las costumbres alimenticias, los individuos difieren entre sí, como bien se puede notar, desde el momento en que nacen, muchos son los factores para dar al individuo su norma peculiar y propia de alimen tación, las tendencias temperamentales, la proporción en que el -- cuerpo de cada uno transforma el alimento en energía, el grado de - inteligencia, el efecto de la educación que hace al individuo cons- ciente de las necesidades del cuerpo.

Varios autores como Salvador Bermúdez, Bertha Yoshiko Higashida Hirose y en la Cartilla Nacional de Vacunación vigente; han publica do sobre los pesos y tallas ideales para los infantes de acuerdo a su nivel de desarrollo y es de considerarse pertinente hacer una -- comparación en este apartado con respecto a las tablas que estos au tores realizaron en diferentes ediciones; en particular de los dos primeros, ya que en la cartilla de vacunación las edades sólo lle-- gan hasta los cinco años.

---

(11) HIGASHIDA Hirose, Bertha Yoshiko. Ciencias de la Salud

Editorial McGRAW-HILL. México 1983. p. 02

Tabla No. 2 PROMEDIO DE PESO SEGUN SEXO Y EDAD EN MEXICO (12)

Edad	Hombres	Mujeres
Nacimiento	3 kilos	3 kilos
1 año	9 "	9 "
2 años	10-11 "	10-11 "
3 "	12-12½ "	12-12½ "
4 "	14 "	13½-14 "
5 "	16-19 "	17½ "
6 "	17½-20 "	19 "
7 "	19-23 "	21 "
8 "	21-25 "	24 "
9 "	25½ "	25½ "
10 "	28 "	28½ "
11 "	31 "	31½ "
12 "	33½ "	36 "
13 "	38 "	44½ "
14 "	43 "	48 "
15 "	48½ "	50 "
16 "	51 "	51 "
17 "	53 "	51 "
18 "	54 "	53 "
19 "	55 "	53½ "
20 "	56 "	54 "
21 "	57 "	55 "
22 "		
a		
35 "	60 "	55 "

(12) BERMUDEZ, Salvador. Nociones de Higiene. Editorial Offset

Larios. México 1975. p. 119

Tabla No. 3 ANTROPOMETRIA INFANTIL EN AMERICA LATINA (13)

PESO Y TALLA

Edad	HOMBRES		MUJERES	
	Peso en kilos	Talla en cms.	Peso en kilos	Talla en cms.
Al nacer	3.1	50.3	3.1	50.3
1 mes	3.9	53.5	3.8	53.0
2 meses	4.7	56.5	4.5	56.0
3 "	5.4	60.0	5.2	59.5
4 "	6.1	62.5	5.8	62.0
5 "	6.7	63.5	6.5	63.0
6 "	7.2	64.5	7.0	64.0
7 "	7.6	66.5	7.4	65.0
8 "	8.0	68.0	7.8	66.0
9 "	8.4	69.0	8.1	67.0
10 "	8.7	70.0	8.5	68.0
11 "	9.0	71.0	8.8	69.0
12 "	9.3	72.0	9.0	70.0
2 años	11.5	80.0	11.5	77.0
3 "	13.6	89.0	13.6	85.0
4 "	15.8	97.0	15.8	92.0
5 "	17.5	106.5	17.5	106.5
6 "	19.5	111.0	19.0	111.5
7 "	21.0	115.5	21.0	116.5
8 "	23.0	121.5	24.0	122.5
9 "	25.5	126.5	25.0	126.0
10 "	28.0	131.5	28.5	132.0
11 "	31.0	136.0	31.5	136.5
12 "	33.5	140.5	36.0	142.5
13 "	38.0	147.0	44.5	149.0
14 "	43.0	154.0	48.0	151.0
15 "	48.5	160.5	50.5	153.0
16 "	51.0	163.5	51.0	153.5
17 "	53.5	164.0	51.0	154.0

Como se puede observar y comprobar, al hacer un análisis de las tablas anteriores; no hay mucha diferencia en cuanto a las cantida-

(13) HIGASHIDA Hirose, Bertha Yoshiko. Ciencias de la Salud

Editorial McGRAW-HILL. México 1983. p. 246

des de pesos y tallas en los niños de cinco a ocho años, pero si se llevan estos promedios a los grupos en observación; como son el primero y segundo grados de educación primaria; de la escuela "Emiliano Zapata" ubicada en la localidad de Coscomate del Progreso; se puede percatar en primera instancia que ahí si va a variar en demasía, pues en un 53% como ya se mencionó los alumnos estan por debajo de los promedios de peso y talla. Anexo 1

Las diferencias individuales pueden llegar al grado de opacar los hábitos nutritivos comunes y las actitudes de una cultura recibida que surge en una comunidad como fruto de una estructura fisiológica y un ambiente semejantes.

Las diferencias de patrones alimenticios, colectivos e individuales en educación y preparación en nutrición se considera que es:

Lo que la gente está dispuesta a comer depende de un sistema complejo de actitudes, ideas y presupuestos; formar los moldes culturales del lugar incluyen restricciones religiosas, tabúes, ideas relativas a los méritos o deméritos de un alimento.

Las costumbres alimenticias varían de un conglomerado cultural a otro porque cada uno en su evolución propia, crea un sistema complejo de normas de conducta, eligiendo, consumiendo y utilizando los alimentos a su disposición.

### 3.3.2 Reglas de alimentación

Las costumbres alimenticias dependen de una combinación de factores psicológicos y bioquímicos; es evidente que la gente come y prefiere lo que le gusta y considera que le hace provecho, pero hay - que advertir que lo que se come debe estar en relación con las necesidades fisiológicas del cuerpo, pues de lo contrario, el conglome-rado humano no podrá sobrevivir afectandole un desequilibrio orgánico.

La familia tiende también a formar sus propios hábitos alimentici-os. La actitud hacia los alimentos varía de una familia a otra, - desde la indiferencia hasta el excesivo interés por algunos.

La alimentación debe ser suficiente, completa, equilibrada y adecuada. Algunos autores consideran que además debe ser variada e hi-giénica, para lo cuál establecen lo siguiente, que debe ser;

#### "SUFICIENTE:

Debe ser suficiente en cantidad y calidad. Desde el punto de vista energético debe tener la cantidad suficiente de calorías, esto - quiere decir que la persona que realiza poca actividad debe ingerir menos calorías y que a mayor actividad necesitará mayor cantidad de calorías.

#### COMPLETA:

Esto significa que debe tener alimentos de todos los grupos.

#### EQUILIBRADA:

Aproximadamente el 50% debe ser carbohidratos, el 30% proteínas y el 20% grasas.

#### ADECUADA:

Debe de estar de acuerdo con la edad, el sexo, la constitución física, el estado fisiológico, la actividad y el clima.

La nutrición del niño debe vigilarse desde que se encuentra en el seno materno, la madre debe aumentar un poco la ingestión de calorías y consumir alimentos nutritivos, pero no debe comer por dos personas. Durante la lactancia debe aumentar la ingestión de leche, carne, huevos, vegetales y frutas.

#### VARIADA:

Significa que debe estar integrada por la mayor variedad de los grupos alimenticios.

#### HIGIENICA:

Los alimentos se deben preparar con las manos limpias, utensilios bien lavados; y los alimentos que se ingieren crudos, como frutas y verduras deben también desinfectarse debido a que frecuentemente las verduras son regadas con aguas negras." (14)

---

(14) HIGASHIDA Hirose, Bertha Yoshiko. Ciencias de la Salud

Editorial McGEAW-HILL. México 1983. p. 339

### 3.3.3 Higiene de la alimentación

Para seleccionar sus alimentos, el hombre se ha guiado exclusivamente por el instinto y la costumbre.

El progreso de la fisiología de la nutrición, el conocimiento de enfermedades debidas a la alimentación defectuosa y las dificultades cada vez más crecientes en relación con problemas económicos para la buena alimentación, indicaron la necesidad de señalar reglas higiénicas precisas para un buen funcionamiento corporal.

El asunto es de gran trascendencia, no solamente desde el punto de vista individual, sino social. Los pueblos deficientemente alimentados están en condiciones de atraso y sus componentes son sujetos abúlicos y perezosos; por otro lado, los grandes conflictos sociales han sido frecuentemente determinados por muchedumbres hambrientas.

La contaminación de los alimentos, puede darse a diferentes factores:

"a) Físicos, como el viento o el polvo que transportan agentes patógenos.

b) Químicos, como los detergentes, insecticidas y fertilizantes.

c) Biológicos, como las bacterias, virus, parásitos y la fauna -

nociva debida a una falta de higiene en los locales donde se distri  
buyen y almacenan los alimentos, como las moscas, las ratas, las cu  
carachas, etc." (15)

La mayor parte de los alimentos, como toda materia orgánica, al  
cabo de algunos días y a veces después de algunas horas, sufren fer  
mentaciones o putrefacciones que los destruyen o los hacen nocivos,  
de ahí la necesidad de usar medios de conservación.

El más conveniente de todos es la refrigeración, que sin alterar  
detiene por tiempo indefinido la acción de los agentes de fermenta-  
ción y de putrefacción, aunque no los destruye.

Otros métodos de conservación de los alimentos son la ebullición  
la desecación, el ahumado, el salado, el enchilado, la acción de --  
grasas, o combinaciones de algunos de estos.

No todos los alimentos pueden ser ingeridos en estado crudo o --  
"in natura" y aún los que lo son en esta forma, especialmente los -  
vegetales, más expresamente las verduras deben ser cuidadosamente -  
lavados con el objeto de quitarles la tierra y de que al ser someti  
dos a la acción de un chorro de agua potable, puedan ser limpiados  
de multitud de microorganismos que suelen contener.

---

(15) HIGASHIDA Hirose, Bertha Yoshiko. Ciencias de la Salud

Editorial McGRAW-HILL. México 1983. p. 340



Ayuda a resolver los problemas de la alimentación el conocimiento de los equivalentes energéticos.

Existen algunos tipos de regímenes alimenticios para una persona normal. Se notará que estos mismos regímenes son superiores en cantidad y valor energético a los generalmente usados, no solamente por nuestras clases humildes sino por muchas personas de nuestra clase media y aún por gente acomodada. Es muy posible que alguien haga la pertinente observación de que muchas veces los ingresos de una familia no basta para cubrir los gastos que ese régimen requiere.

Parecerá inútil decir que en el presupuesto familiar debería ocupar, el primer lugar, la partida referente a una alimentación sana y suficiente, ya que de la energía proporcionada por ésta, depende en gran parte el rendimiento en el trabajo, las buenas condiciones de salud y, por consiguiente, el bienestar y prosperidad, pero, por desgracia es frecuente ver familias cuyas entradas económicas apenas les permiten una alimentación muy deficiente, distribuir el dinero de los salarios en ropa vistosa, aunque no higiénica, paseos y diversiones frecuentes, compromisos, obsequios, etc., más trágico es aún el caso del obrero o el empleado que gasta su dinero en vinos, mientras los hijos crecen débiles, pues comen insuficientemente. Una actitud contrariamente opuesta, empleando todos los recursos económicos exclusivamente en comer, es igualmente nociva, pues da origen a obesidad, dispepsias, etc.

Las consecuencias de una alimentación inadecuada pueden ser las siguientes:

"DESNUTRICION:

Es una deficiencia de la nutrición, que puede deberse a la falta de ingestión, absorción o utilización de nutrientes, a una exagerada pérdida de calorías o malos hábitos nutricionales. Hay diferentes grados de desnutrición:

1º grado; el individuo pesa del 10 al 25% menos de lo normal.

2º grado; el individuo pesa del 26 al 40% menos del peso normal.

Cabe mencionar que el grupo en observación se sitúa en el 1º grado en un 53% de su totalidad. Anexo 1

OBESIDAD:

Es un estado patológico caracterizado por el aumento excesivo de tejido adiposo debido a un aumento en la ingestión de alimentos y a una disminución en la utilización de los mismos por el organismo."  
(16)

Los hábitos alimentarios son actos aprendidos por el ser humano como parte de su cultura, que se convierten en patrones o rutinas de conducta y que se refuerzan con la repetición.

---

(16) HIGASHIDA Hirose, Bertha Yoshiko. Ciencias de la Salud

Editorial MCGRAW-HILL. México 1983. p. 343

Esta concepción se apoya en el hecho de que, si bien el hombre es un ser capaz de pensar, sentir y actuar por sí mismo, su independencia se encuentra limitada y sus respuestas instintivas son modificadas por el contacto con la sociedad y cultura. Los valores, las actitudes y las creencias culturalmente determinadas forman el marco dentro del cual el grupo social desarrolla sus hábitos alimentarios.

La cultura define qué será considerado alimento, para quién deberá destinarse y bajo que circunstancias habrá de ser consumido. Sociedad y cultura son así términos interdependientes que hacen referencia a las propuestas aprendidas, características del comportamiento de un grupo de individuos organizados.

En todos los grupos humanos la mayor parte de la cultura se adquiere mediante un proceso extraordinariamente sutil que se denomina indistintamente: habitación, condicionamiento inconsciente o caso mejor imitación.

Este proceso se inicia desde en el ámbito familiar, donde el aprendizaje cultural es, en gran medida cuestión de condicionamientos fundamentales. Los hábitos alimentarios, las actividades hacia los alimentos y los conocimientos en nutrición de los familiares determinan preferencias o aversiones que constituirán la base sobre la que el niño desarrollará sus propios patrones alimentarios.

Al llegar a la edad escolar, el niño ingresa a una esfera más amplia de relaciones en la que, además de los familiares, participan el maestro, los compañeros de clase y los miembros de la comunidad en general. Estas relaciones le permiten experimentar diferentes situaciones y nuevos estímulos que puedan motivar cambios o reforzamientos en sus prácticas alimentarias.

En nuestra sociedad, la importancia que se le atribuye a los hábitos alimentarios deriva lógicamente de dos hechos comprobados.

1. Un estado de nutrición adecuado es esencial para la salud del individuo y su bienestar.
2. La nutrición adecuada del individuo se da en la medida en que el alimento consumido provea a su organismo.

Entre las razones aludidas por el niño para no ingerir alimentos antes de ir a la escuela se indican las siguientes: la falta de tiempo, no hay quien prepare la comida, o no hay alimentos en casa que le agraden. Ante esta situación, la población escolar acostumbra llevar a la escuela alimentos empaquetados o enlatados, o en su mayoría el dinero para comprarlos en la tienda de la escuela.

Por lo anterior se considera que los integrantes de la tienda de la escuela deben conocer el valor energético de sus productos y el bienestar que éstos ocasionan o perjudican al niño cuando los consumen.

me.

Lograr que las tiendas de las escuelas, además de difundir los principios del cooperativismo, deben formar parte integral del programa educativo en materia de nutrición como un instrumento eficaz que oriente y refuerce positivamente los conocimientos, las actividades y las prácticas alimentarias del alumno, es una de las necesidades del sector educativo que queda pendiente de satisfacer.

#### 3.3.4 Nociones de Higiene

Una parte de la medicina que trata de los medios en que el hombre debe vivir y de la forma de modificarlos en el sentido más favorable para su desarrollo sin duda alguna es la higiene.

Se dice y es bien cierto que la higiene es la ciencia que tiene por objeto conservar y mejorar la salud, higienización o saneamiento es ante todo, la aplicación de los principios de la higiene al terreno, al suelo; el término salubridad, empleado con frecuencia como sinónimo de higiene, se aplica más propiamente a las cosas que a las personas; alimento salubre, región salubre o saludable.

El término sanidad es otro que también se emplea a menudo como sinónimo de higiene, este se aplica con más propiedad a las personas y a los animales, dicho de otra forma; persona sana, certificado de sanidad para el matrimonio, etc.

Ya que se define a la higiene como el conjunto de conocimientos y técnicas que deben aplicar los individuos para el control de los factores que ejercen o pueden ejercer efectos nocivos sobre su salud, esta debe ser aplicada por todos ellos y para ellos mismos, para su familia y por último para su grupo social, siendo que sus objetivos son; mejorar la salud, conservarla y prevenir las enfermedades.

Así mismo Winslow da su definición a la Salud Pública considerándola ciencia y arte encargada de:

1. prevenir la enfermedad;
2. prolongar la vida;
3. promover la salud y la eficiencia mediante el esfuerzo organizado de la comunidad;

Todo esto para:

- a) el saneamiento del medio;
- b) el control de las enfermedades transmisibles;
- c) la educación de los individuos en higiene personal;
- d) la organización de los servicios médicos y de enfermería para el diagnóstico y el tratamiento preventivo de las enfermedades;
- e) el desarrollo de los mecanismos sociales que aseguren al individuo y a la comunidad un nivel de vida adecuado para la conservación de la salud" (17)

---

(17) Winslow citado por, HIGASHIDA Hirose, Bertha Yoshiko. Ciencias de la Salud. Editorial McGRAW-HILL. México 1983. p. 323

Al hablar de Salud Pública es conveniente agregar la rehabilitación, considerando que tiene funciones como protección de la salud, fomento de la salud, restauración de la salud y funciones técnicas generales y servicios auxiliares.

Para esto Hanlon ha agrupado las actividades de la Salud Pública en siete categorías:

1. Las que deben ser afectadas de manera colectiva;
  2. Las dirigidas a prevenir la enfermedad, la incapacidad y la muerte prematura;
  3. Las relaciones con la provisión de la atención médica;
  4. Las relacionadas con la recolección y el análisis de estadísticas vitales;
  5. Las de educación sanitaria del público, ya sea individual o colectiva;
  6. Las de planeación y evaluación de los programas de salud;
  7. Las de investigación científica, técnica o administrativa."
- (18)

Haciendo un análisis y recuento de estas categorías se puede percatar a simple vista que en las actividades comunitarias en las que el médico no interviene personalmente van a ser las siguientes:

---

(18) Hanlon citado por, HIGASHIDA Hirose, Bertha Yoshiko. Ciencias de la Salud. Editorial McGRAW-HILL. México 1983. p. 323, 324

1. El control de higiene de cocción de alimentos y bebidas que se -  
ingieren a diario.
2. El control de insectos, roedores y otros portadores de bacterias  
a los alimentos.
3. El control de la contaminación de la atmósfera, el suelo, el -  
agua y la prevención de los peligros de las radiaciones y el ruido  
ambiental.

En estas actividades para sanear el medio ambiente es del conoci  
miento que van a intervenir personas capacitadas en ese ámbito; co-  
mo pueden ser ingenieros sanitarios, ingenieros industriales, quími  
cos, técnicos en saneamiento, antropólogos, educadores, etc.

En cambio, para controlar los padecimientos transmisibles, dar -  
educación higiénica, participar en la organización de servicios mé-  
dicos y de enfermería, para el diagnóstico oportuno y el tratamien-  
to adecuado de las enfermedades si se requiere del personal médico  
y por lo tanto de la medicina preventiva que se va a considerar par  
te de la salud pública.

Los autores Leavell y Clark van a definir a la medicina preventi  
va como:

"Ciencia y arte de prevenir las enfermedades, prolongar la vida  
y promover la salud y la eficiencia física y mental, ejercida con -  
el fin de interceptar las enfermedades en cualquier fase de su evo-

lución." (19)

De aquí que la medicina preventiva tiende a fomentar y prevenir específicamente la aparición de algunas enfermedades, incrementar - la detección y favorecer el diagnóstico y tratamiento oportuno.

La higiene siendo la rama de la medicina que trata de la salud y su conservación; según su nivel de acción y para su mejor oportunidad de estudio se puede dividir en:

1. Individual;
2. De grupo (familiar principalmente)
3. De la comunidad.

La individual se va a dirigir específicamente a las distintas - etapas de la vida: lactante, preescolar, escolar, adolescente, adulto y anciano. En cada etapa deben considerarse los aspectos biológicos, psicológicos y sociales específicos; por ejemplo, dentro de - los aspectos biológicos hay factores estructurales (higiene de los huesos, articulaciones, músculos, órganos de los sentidos, piel, -- etc.). El aspecto psicológico se estudia por medio de la higiene -- mental. Dentro del aspecto social se estudian la educación, el trabajo. En el aspecto cultural se estudian los hábitos y las costum-- bres.

---

(19) Leavell y Clark citados por, HIGASHIDA Hirose, Bertha Yoshiko Ciencias de la Salud, Editorial McGRAW-HILL. México 1983, p. 324

La higiene de grupo o familiar, también se estudia considerando los aspectos biológico, psicológico y social.

La higiene de la comunidad se puede dividir para su estudio básicamente en microambiente, medio ambiente y macroambiente.

Dentro del microambiente se estudia el que está rodeando al individuo como el agua, el suelo y el aire. En el medio ambiente entran los aspectos de vivienda, alimentación y transporte. Dentro del macroambiente se estudia la dinámica de la comunidad, por lo que aquí es importante el estudio de la vía pública y los centros de reunión

Así pues cada etapa de la vida tiene sus propias características por lo que el valor que tiene cada aspecto, también varía.

Asimismo se podría estudiar cada uno de los procedimientos en cada una de las divisiones de la higiene; pero se dará mayor importancia a el estudio de la higiene en el ámbito escolar.

### 3.3.5 Higiene escolar

La higiene escolar como rama importantísima de la higiene pública o social, tiene por objeto cuidar la salud de los escolares.

La población escolar, que comprende a todos los individuos de 6 a 15 años de edad, aproximadamente representa la quinta parte de la

población general, y tiene problemas sanitarios peculiares. En México se inauguran día a día más escuelas primarias, para que tengan - ésta educación mayor número de habitantes.

#### "a) Edificios escolares

La base de una buena higiene escolar es la construcción de edificios dotados de salones de clase bien orientados, convenientemente ventilados e iluminados y con capacidad para albergar cómodamente a un máximo de 50 alumnos; de patios de recreo y para los juegos, los deportes y la educación física de los escolares; de servicios sanitarios compuestos de excusados; en número suficiente para asegurar su correcto funcionamiento.

#### b) La iluminación y la ventilación del salón de clases

Lo que importa en la iluminación es que no se proyecten sombras sobre el papel donde el escolar escribe o en el libro que lee. La - iluminación más satisfactoria es la vertical o cenital, o la bilateral. La ventilación debe efectuarse por medio de amplias ventanas - que realicen una buena aereación. Las dimensiones del salón deben - ser tales que cada alumno tenga como mínimo, a su disposición, tres metros cúbicos.

#### c) Mobiliario escolar

Consta fundamentalmente de los mesabancos o pupitres, para los - útiles escolares y de aseo. El mueble más importante, desde el punto de vista higiénico, es el pupitre. Debe ser perfectamente adaptado

do a las dimensiones de los distintos segmentos del cuerpo del alumno y permitir una correcta postura al escribir y al leer.

#### d) Higiene física de los escolares

Esta parte de la higiene escolar se refiere a:

##### 1. Aseo corporal, del vestido y de los útiles

Es de importancia y abarca gran parte del programa de educación higiénica que debe desarrollarse en las escuelas primarias. Su tendencia ha de ser la de procurar que el educando adquiriera los hábitos del baño, del aseo bucal, de la limpieza de las manos e higiene personal general y del vestido y de los útiles escolares o particulares, del uso del pañuelo y la costumbre de tener siempre el calzado limpio.

##### 2. La educación física

Ocupa un lugar prominente dentro de los métodos educativos, pues su finalidad no es sólo la de contribuir al desarrollo de un cuerpo sano y vigoroso, sino también tiene el fin de auxiliarse a la educación mental y moral, en virtud del ejercicio de las variadas funciones psíquicas y de la formación del carácter del niño." (20)

La higiene escolar también comprende la prevención de las enfermedades de los ojos. La desnutrición y la anemia son principalmente debidas a la mala alimentación y a la vida con falta de higiene.

---

(20) CASCAJARES P., J. Luis. et al. Compendio de Anatomía Fisiología e Higiene. Editorial Eclalsa. México 1983. p. 372, 373, 374

La infancia y la adolescencia son propiamente las edades más adecuadas para que alcancen su máxima eficacia las prácticas de higie-ne mental, en la que se adquieren los hábitos y se forma la personalidad.

La profesión del magisterio bien atendida es ardua y reclama in-tegridad de las funciones físicas y de las mentales. Por ello los -profesores están obligados a enseñarle a los alumnos ante todo con el ejemplo.

Así como existen normas de higiene para el individuo, la socie--dad ha elaborado normas de higiene para la colectividad y lograr el sostenimiento de la salud dentro de la comunidad. Las epidemias su-fridas en algunos países ha hecho que se incremente este estudio y las aplicaciones preventivas para mejorar las condiciones del medio y protección de la salud de los habitantes en diferentes ciudades o centros de población.

#### 4. Estrategias metodológicas didácticas

##### 4.1 Introducción

La enseñanza de alimentación nutricional y la higiene en la escuela primaria debe ser sencilla, directa y práctica. Debe, además de adaptarse al nivel de cada curso.

Aunque la alimentación nutricional y la higiene tienen diferentes contenidos temáticos y diferentes objetivos; en cada uno de los diversos planteles en los que se imparten, debido a que el fenómeno salud-enfermedad está relacionado tanto con las Ciencias Sociales - como con las Ciencias Naturales, como ya se había mencionado, puesto que el niño debe ser considerado como una unidad biopsicosocial (biológica, psicológica y social).

Por estas razones las generaciones de alumnos han motivado a elaborar un material accesible, que sirva de apoyo en la enseñanza de estos temas en la escuela primaria.

Pues con sólo reflexionar acerca del objeto fundamental de la higiene y la alimentación nutricional, que es el de conservar y mejorar la salud, comprenderemos fácilmente que esta actividad es una - de las más nobles y elevadas ramas del saber humano, y por si fuera poco, una de las más útiles.

Por tales motivos en este apartado se pretende presentar y de la

forma más sencilla, los aspectos más importantes de los temas de alimentación nutricional y de higiene.

#### 4.2 Objetivos de aprendizaje

Los objetivos principales que se pretenden lograr con la enseñanza de la alimentación nutricional y de higiene, son los siguientes:

1. Que los alumnos comprendan la estrecha relación que existe entre los alimentos que ingieren y su crecimiento.
2. Inculcar en los alumnos la importancia de adquirir buenos hábitos alimentarios y su relación directa con el buen estado de su salud.
3. Formación de buenos hábitos higiénicos en los niños.

Algunos puntos de importancia que deben considerarse en la enseñanza de la alimentación nutricional y de higiene son:

1. La enseñanza de alimentación nutricional y de higiene debe de estar a cargo del profesor de la escuela, pues él tiene la preparación adecuada y adaptará estos datos al nivel escolar. Si el profesor o profesora lo cree conveniente, puede pedir la colaboración de un especialista.

2. Los conocimientos de alimentación nutricional y de higiene que impartira la escuela primaria deberán llegar también a los padres, a la familia y a la comunidad en general. Este punto obedece una doble finalidad: que los padres sepan lo que significa una buena nutrición y los beneficios de la higiene, y que ellos mismos apoyen lo que se está enseñando a sus hijos. En caso contrario, su indiferencia o falta de cooperación puede anular todos los esfuerzos, hechos en ese sentido, por el profesor.

3. El programa de la enseñanza de alimentación nutricional y de higiene debe adaptarse progresivamente según el desarrollo ffsico, --mental y psicológico del alumno, e incluirse en cada curso de la escuela primaria.

4. La enseñanza de alimentación nutricional y de higiene se adapta a diversos métodos pedagógicos. Debe darse al alumno la oportunidad de participar activamente en las clases, despertando en él interés por la materia enseñada; esto le permitirá aplicarla a la vida cotidiana.

5. El desayuno y el almuerzo escolar pueden servir como medio para poner en práctica los conocimientos adquiridos en las clases. Con el mismo fin, y siempre que las condiciones de la escuela lo permitan, se aconseja incluir clases prácticas de preparación de alimentos.

6. El programa alimenticio debe adaptarse a las distintas regiones geográficas de cualquier país de América Latina y a las condiciones de cada comunidad en particular. Debe tomarse en consideración los hábitos alimentarios de la comunidad, como también las condiciones sociales, económicas y otras que puedan afectar el mejoramiento de las costumbres alimentarias adaptadas por la comunidad.

La enseñanza de la nutrición en la escuela primaria se desarrolla en tres etapas, a saber:

**Primera etapa: 1º y 2º grados.**

1. Inculcar a los alumnos lo que significa SALUD e HIGIENE;
2. Estimular el interés de los alumnos en el estudio de la nutrición;
3. Relacionar los factores que contribuyen a la salud con las actividades diarias de los alumnos;
4. Demostrar la similitud de las necesidades nutritivas del cuerpo humano con las plantas y animales;
5. Enseñar la forma de cómo elegir una buena alimentación diaria, en base a la clasificación "Los cuatro grupos" que aquí se presentará;

6. Enseñar la importancia de la higiene en la manipulación de los alimentos.

La segunda etapa abarca los 3º y 4º grados; la tercera etapa abarca los 5º y 6º grados; el temario se va a repetir cada año ampliando los temas y adaptándolos a los distintos niveles, en forma progresiva, según el aprovechamiento observado en los alumnos.

#### 4.3 Procedimientos

##### A. PRINCIPIOS DE NUTRICION PARA EL PROFESOR

El maestro que enseñará a los alumnos del primer ciclo de educación primaria la importancia de los cuatro grupos de alimentos, necesita saber las razones por las cuáles se introducen estos conceptos en la enseñanza.

1. Cada grupo de alimentos tiene sus características especiales en cuanto a su composición y función en relación con el organismo.
2. Como las necesidades de nutrición de los individuos es diversa, es necesario incluir alimentos de la clasificación de los cuatro grupos, que a continuación se presentará, en la ración alimenticia diaria.
3. Al seleccionar la ración alimenticia diaria, debe darse preferencia a los alimentos de los tres primeros grupos y después se podrá agregar lo que se desee del cuarto grupo.

Una alimentación variada y equilibrada, integrada por los alimentos de los cuatro grupos, es el mejor medio para lograr la conquista de la salud.

Los alimentos que influyen en las funciones de nuestro organismo se encuentran agrupados de la siguiente manera.

#### "Grupo No. 1

LECHE (fresca y en polvo), QUESO

El niño en edad escolar (de 7-12 años) necesita tomar diariamente leche para cubrir sus necesidades de proteínas animales y de calcio. Las proteínas mantienen los músculos y tejidos sanos. El calcio forma y mantiene los dientes y huesos en buen estado. La leche también contiene otros elementos esenciales, como las vitaminas (B<sub>2</sub> o riboflavina, B<sub>12</sub> o cianocobalamina, PP o nicotinamina, A o retinol).

Una taza de leche puede ser sustituida, en parte, por un trozo de queso del tamaño de una caja de cerillos.

#### Grupo No. 2

CARNE, PESCADO (fresco o seco), HIGADO, HUEVOS

Este grupo actúa en el cuerpo ayudando a:

1. Estimular el crecimiento;
2. formar y mantener los músculos fuertes y sanos; y
3. formar y mantener la sangre.

Se aconseja incluir en la alimentación del niño una porción de --

carne sin hueso del tamaño de un bistec regular (70 gramos), cuando menos tres veces por semana. Si esto no fuera posible por razones - de escasez o de costo, se puede incluir una porción grande de pescado fresco o un trozo de pescado seco (40 gramos) o un huevo, diariamente.

Este grupo comprende las carnes de vaca, cordero, cerdo, ave, conejos, liebres.

### Grupo No. 3

#### VERDURAS Y FRUTAS

Este grupo desempeña las siguientes funciones fisiológicas en el cuerpo.

1. Mantiene el cutis y la piel sanos;
2. mantiene los ojos en buen estado;
3. ayuda a combatir las infecciones; y
4. nutre todos los tejidos del cuerpo.

Es necesario que el alumno consuma dos porciones de verduras al día. Cada porción debe ser de media taza aproximadamente, medida en crudo (zanahorias, tomates, rabanitos, espinacas, acelgas, pepinos, chicharos, etc.). Una de estas porciones deberá de ser verduras crudas bien lavadas. Se aconseja incluir en la alimentación escolar, - dos a tres papas diarias.

El niño en edad escolar debe consumir, además de las verduras, - una porción de fruta todos los días, de preferencia naranjas o limones, también manzanas, peras, duraznos, uvas, melón, etc.

#### Grupo No. 4

LEGUMINOSAS, PASTAS, CEREALES, ACEITE, AZUCAR Y PAN

El papel que este grupo de alimentos desempeña en las funciones fisiológicas de nuestro cuerpo, es el siguiente:

1. Proporciona fuerza y calor al cuerpo.

El niño de edad escolar debe comer diariamente una porción de leguminosas (frijoles, lentejas, garbanzos, etc.); de dos a tres piezas de pan; 4 cucharadas de azúcar para endulzar las bebidas y postres; una a dos cucharaditas de aceite, grasas o manteca, en ensaladas o comidas fritas; media taza de sopas (tallarines o fideos) y cereales cocidos (sémola, arroz, etc.).

La ración de alimentos de este grupo puede aumentarse o disminuirse según se haya cumplido previamente con la cuota requerida de alimentos incluidos en los otros tres primeros grupos." (21)

En la mayor parte de los países de América Latina existe el hábito de consumir preferentemente alimentos del cuarto grupo. Este hecho reviste especial peligro cuando se trata de niños que por estar creciendo, necesitan del material necesario para este crecimiento. Esta es la razón primordial por la cuál el profesor deberá insistir con tenacidad en establecer como hábito más conveniente el consumo de alimentos de los primeros tres grupos y complementa con componentes del cuarto grupo.

---

(21) ANDREY Wight, Jean. Manual de Nutrición para escuelas primarias

Editorial Limusa. México D.F. 1992, p.p. 7, 8, 9.

## B. EJERCICIOS DE NUTRICION PARA LOS ALUMNOS E INTEGRACION CON OTRAS ASIGNATURAS.

La higiene y la seguridad personal se encuentran estrechamente - ligadas a la enseñanza de la nutrición, por este motivo se ha dedicado un apartado para dar nociones generales de ella; será de todo punto conveniente que el maestro dedique especial atención a este - apartado y explique su importancia a los alumnos en forma amena y - fácilmente comprensible para ellos.

¿Qué se quiere enseñar sobre nutrición a los alumnos del primer ciclo de educación primaria?

Que para poder crecer y ser fuertes, los niños necesitan tener - una alimentación variada y adecuada. Al inculcarles desde los primeros días de su vida escolar estos conceptos podrán comprenderlos y aplicarlos en su vida diaria con más facilidad y eficacia, sobre todo si se les da la oportunidad de participar en forma activa en clases, y no de memorizar solamente.

### 4.3.1 Actividades e integración basadas en el grupo No. 1

#### LECHE Y QUESO

##### Animales con sus hijos

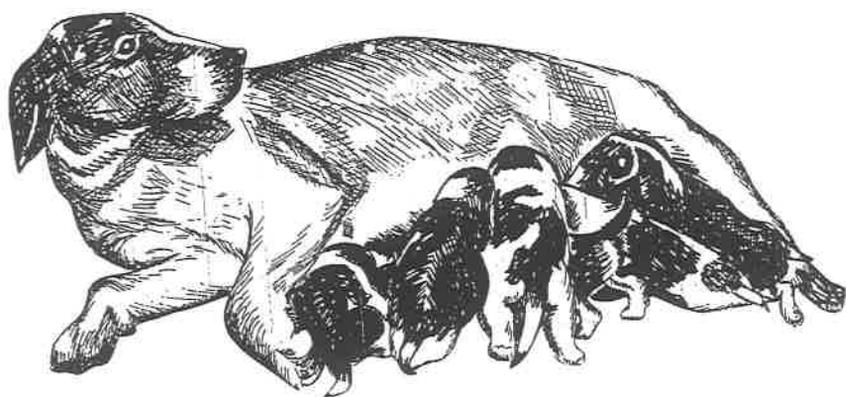
Al iniciar los cursos en los primeros años, y con el fin de que los alumnos comprendan en forma clara la importancia de tomar leche diariamente, el profesor ilustrará sus clases con fotograffas o cuadros de mamíferos con sus hijos; oveja con su ovejita, una gata con sus gatitos, una perra con sus cachorros, una vaca con su ternero, etc.

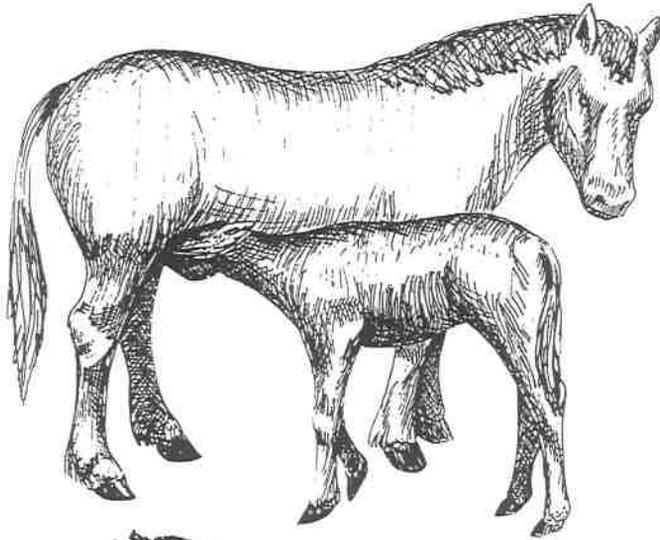
Podrá aprovechar para mostrarles animales que ellos tal vez no conozcan, como un león, un mono, un camello, una jirafa tomando leche. Esto despertará en los niños un gran interés, y se le fijará mejor la idea base: la leche como alimento fundamental. El último dibujo deberá ser siempre el de un niño tomando un vaso de leche; será conveniente que el profesor insista en la higiene del vaso en que se va a tomar la leche y de ésta misma.

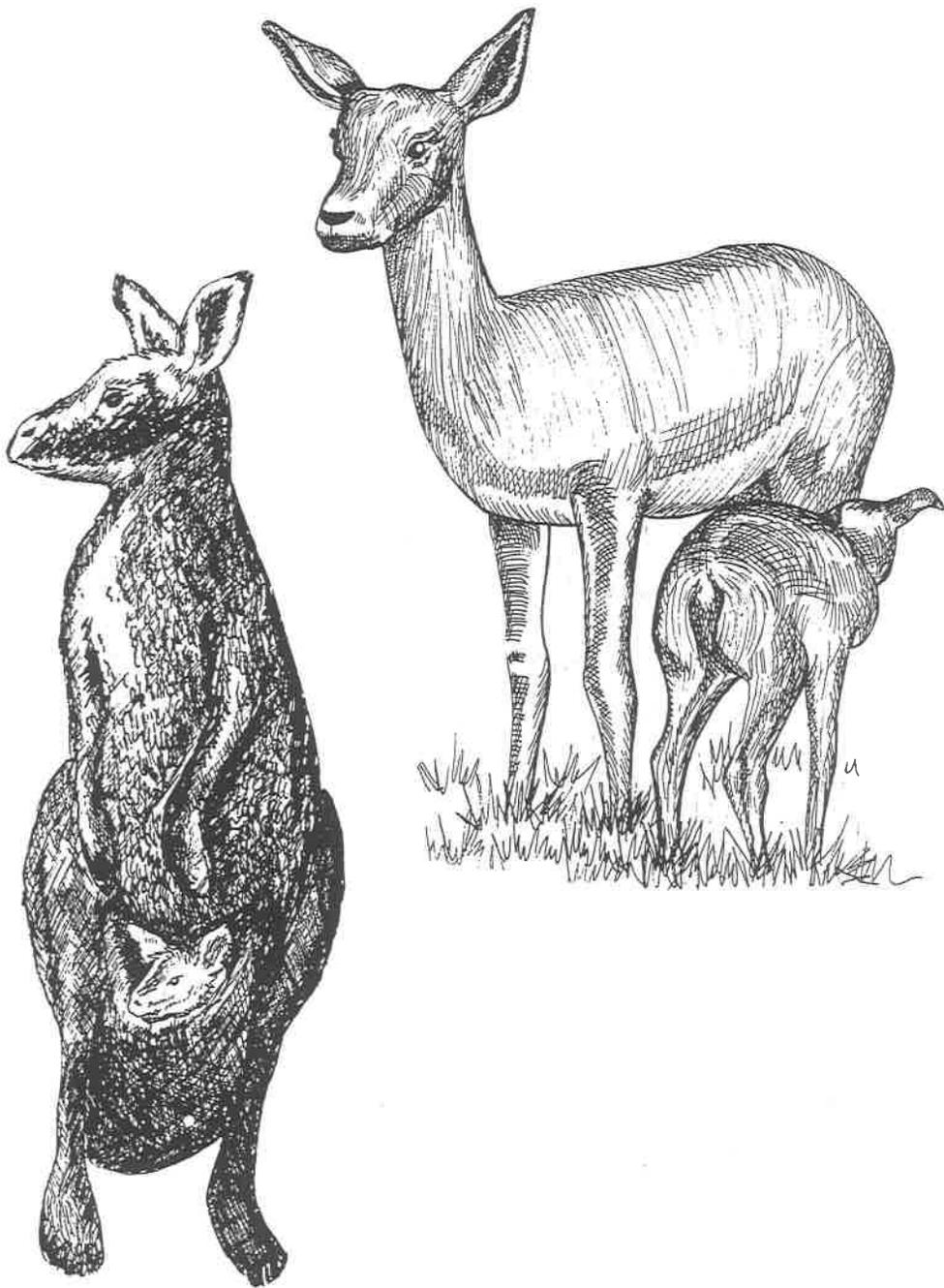
Esta actividad involucra enseñanza compatible con Ciencias Naturales. Según el método que se practica en la escuela, puede integrarse también con Español (Enunciados, nombres de los animales), con Geografía (países, regiones donde viven los animales, etc.), Matemáticas (relacionando la figura observada con números: 1 caballo, 4 patas, 2 ojos, tiempo que debe hervir la leche). También con higiene y seguridad personal (importancia de la limpieza de los utensilios en que se toma y guarda la leche).

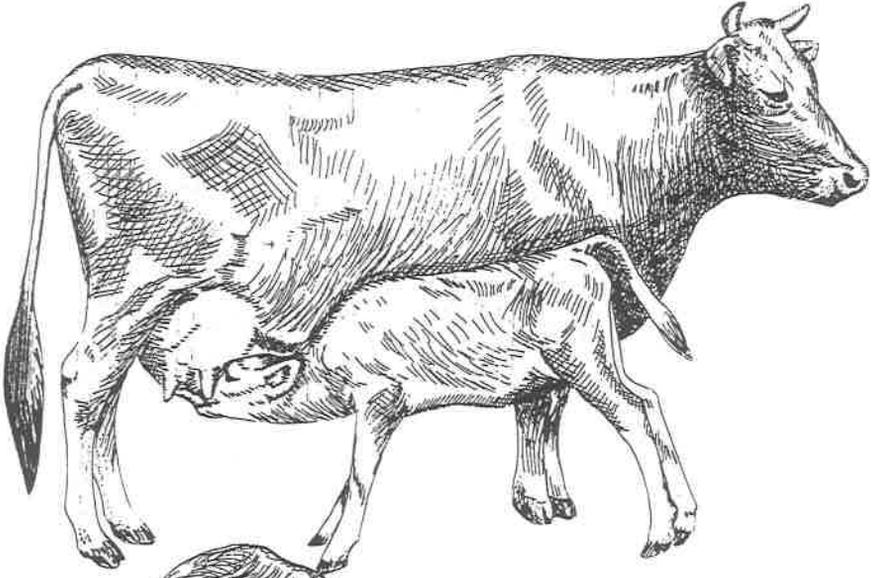
Los alumnos deberán recortar de revistas o periódicos (los traen ellos mismos o los proporciona la escuela) dibujos o fotografías de animales alimentándose de su madre (mamíferos), ver dibujos pags. 79 a 82. En cada caso el profesor insistirá que el animalito toma leche porque necesita crecer mucho y ser fuerte.

Esta actividad puede desarrollarse en el aula, haciendo que los alumnos recorten en clase los dibujos. Dentro de higiene se enseñará como usar las tijeras y se recomendará tener las manos limpias.









Una vez que el alumno haya captado la importancia que tiene la leche en su crecimiento (dibujos de animales con sus hijos y que -- terminará siempre con aquél del niño tomando leche) se le explicará de cuál proviene la leche que él toma, si es que aún no lo sabe.

Estas explicaciones deberán ser fáciles y sencillas, adaptadas a la mentalidad del alumno.

A fin de dar particular énfasis a la parte práctica de la enseñanza, se sugiere que el profesor dé una demostración de la preparación de la leche en polvo en el aula de clases, pidiendo a unos 5 ó 6 alumnos que le ayuden. Si es posible, se repetirá esta demostración tantas veces como sea necesaria para que todos los niños participen en la experiencia. Uno de ellos medirá la leche, otro batirá la mezcla, etc.

Para llevar a cabo la demostración es necesario el siguiente material:

1 vaso de vidrio transparente por alumno.

1 cuchara sopera por alumno.

1 jarro lleno de agua hervida y tibia.

leche en polvo necesaria para preparar  $\frac{1}{4}$  vaso de leche por alumno. (1 a 2 cucharadas por alumno)

La primera demostración práctica de la leche en polvo la realizará el profesor. Antes de comenzar, enseñará a los alumnos a lavarse

muy bien las manos y a revisar el material que se va a utilizar, -- comprobando que esten limpios.

En seguida, vacia medio vaso de agua hervida a fin de que los - alumnos observen las fases del procedimiento. Agrega una cucharada rasa de leche en polvo, y hasta que el polvo esté completamente disuelto bate la mezcla. Prosigue en la misma forma con una segunda y hasta una tercera cucharada, hasta obtener una mezcla homogénea y - suave. Posteriormente se llena de agua hervida el vaso para obtener una mayor cantidad de leche.

Al hacer la demostración por grupo, cada alumno deberá tener la cantidad suficiente para obtener su vaso de leche y beberlo.

Durante la demostración, el profesor no se limitará a explicar - cómo se procede, sino que volverá siempre a insistir en la importancia de la leche en el crecimiento del niño.

Se recomienda, si es posible, que los alumnos laven personalmente los materiales una vez terminada la demostración. De este modo - se insiste sobre la importancia de la higiene.

Es importante mencionarle a niño que debe usar delantal, gorro - si es necesario, lavar perfectamente bien la manos antes de iniciar utilizar utensilios limpios, guardar la leche en lugar fresco y sobre todo cuando se prepara en abundancia para evitar su descomposi-

ción cuando sobra.

#### 4.3.2 Actividades e integración basadas en el grupo No. 2

CARNE, PESCADO, HIGADO Y HUEVOS

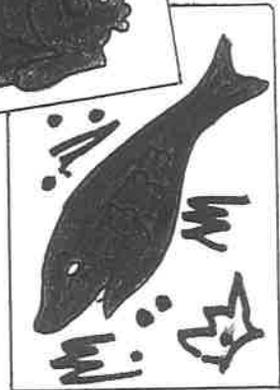
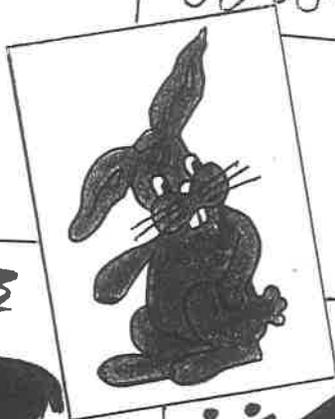
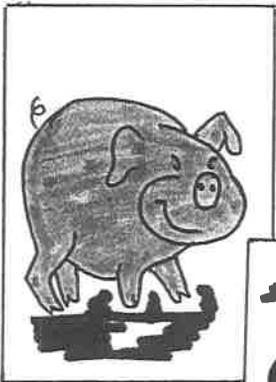
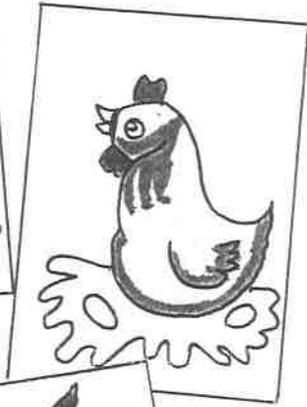
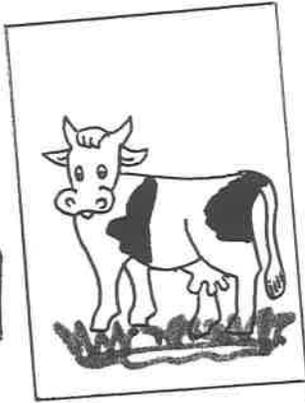
##### Caja de sorpresas

Una forma amena y fácil para hacer que el niño comprenda la importancia de que este grupo de alimentos en la dieta diaria es la que a continuación se explica.

Dentro de una caja cualquiera, el profesor colocará una serie de dibujos en colores representando distintos animales y alimentos del segundo grupo: vaca, cordero, cabrito, liebre, conejo, cerdo, venado, pescado, aves, huevos, e hígado. ver dibujos pag. 86

Cada alumno deberá sacar uno de los dibujos, describirlo y decir qué clase de alimentos nos proporciona: huevos, hígado, chuletas, jamón, etc. El maestro explicará por qué es importante comer estos alimentos y las cantidades necesaria que debe consumir el alumno.

Esta actividad puede integrarse con Español (escritura, lectura, vocabulario, etc.), Matemáticas (cuántas figuras tiene el dibujo que sacó), Ciencias Naturales (nociones generales referentes a los animales representados en los dibujos). Y también con Higiene y seguridad personal (importancia de lavarse bien las manos antes de sentarse a comer en un lugar aseado e higiénico y mantenerlas limpias.



Otras actividades relacionadas con el segundo grupo de alimentos será enseñar a los alumnos a dibujar o a modelar distintos animales (ovejas, vacas, cerdos, pescados, gallinas, conejos, etc.). A cada alumno se le indicará que haga un animal diferente. Si este no resulta parecido al original no tiene ninguna importancia, porque el verdadero propósito de esta actividad es desarrollar la imaginación creadora del alumno y es una ocasión más para repetir e insistir sobre la materia tratada, evitando de este modo la memorización mecánica, ya que se trata por todos los medios de que la enseñanza sea práctica y directa.

#### 4.3.3 Actividades e integración basadas en el grupo No. 3

##### VERDURAS Y FRUTAS

Se presenta a continuación una actividad que se refiere exclusivamente a VERDURAS, y otras dos que versarán sobre FRUTAS.

##### El cuento del Conejo Pedro

A fin de despertar el interés de los niños para consumir verduras, se pueden utilizar cuentos infantiles adecuados al nivel de su desarrollo mental.

Para los alumnos de los primeros años se sugiere el cuento del conejo Pedro que se relata más adelante. Siguiendo la línea de esta propuesta pedagógica se sugiere ilustrar este cuento a fin de introducir la enseñanza de la nutrición en forma agradable y accesible para los niños.

Para ilustrarlo se necesita el siguiente material:

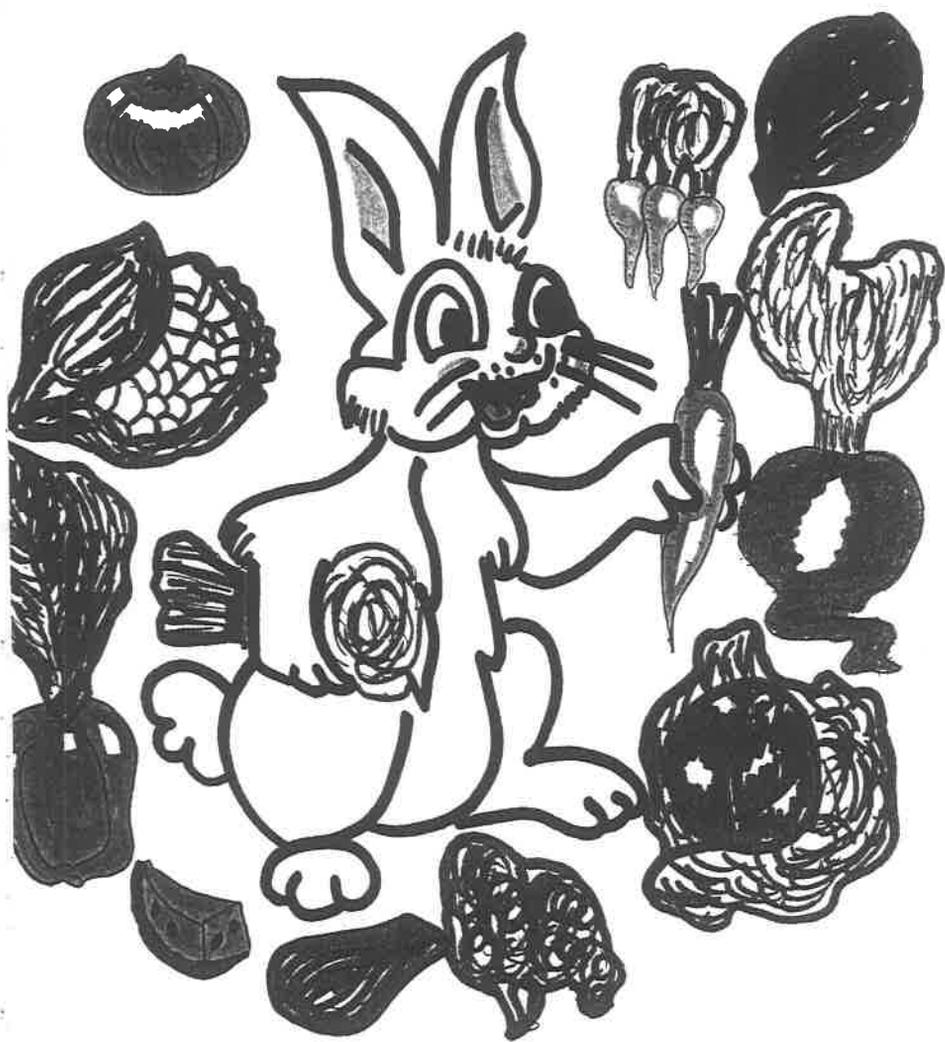
Un dibujo grande de un conejo, éste se puede buscar en una revista o libro infantil, o lo puede dibujar el profesor sobre un papel grueso o cartulina. Lo coloca en la pared o pizarrón de modo que todos los niños puedan verlo con facilidad.

Dibujos o recortes de verduras, tales como zanahorias, pedazo de col, lechugas, tomates o cualquier otra verdura de la región, especialmente aquellas que se pueden comer crudas, (no incluir papas ni cebollas) y se colocan al rededor del conejo. No tiene importancia presentar verduras que no coman los conejos.

Si la escuela tuviese un huerto escolar, se escogen verduras de la estación en cantidad suficiente para que cada alumno disponga de un pedacito. Se lavan cuidadosamente y cortan en trozos pequeños para que el niño pueda masticarlas bien, y se ordena en una bandeja.

Cada vez que el conejo Pedro come una verdura en el cuento, los alumnos sacan de la bandeja un pedacito de verdura y se la comen. -- Se designará a un alumno para que simule que le da de comer al dibujo del Conejo Pedro. ver dibujo pag. 89

Si la escuela carece de huerto, el profesor pedirá a los alumnos que traigan una verdura de su casa. El maestro deberá mencionar sobre la higiene que se debe tener en la preparación de la verdura -- que se va a consumir en el salón.



Para leer a los alumnos

EL CUENTO DEL CONEJO PEDRO

Había una vez cuatro conejitos: Pepe, Pancho, Pablo y Pedrito, - que vivían con su mamá en una casita debajo de un árbol grande. Una mañana, la coneja mamá les dijo a sus cuatro hijitos que podrían sa lir a jugar al bosque, pero que no entraran al huerto del Sr. Gómez qu ién tenía una linda huerta con muchas verduras plantadas y no que ría a los conejitos.

La coneja mamá salió de compras y Pepe, Pancho y Pablo se fueron a jugar al bosque, pero Pedro era un conejito muy travieso y desobe diente, en vez de seguir los consejos de su madre, decidió ir al -- huerto del Sr. Gómez. Entró por la puerta y encontró una riquísima zanahoria.

- Los alumnos sacan un pedazo de zanahoria y se la comen. Uno de - los niños se levanta y le "da de comer" al conejo.

Pedrito saltó a otra parte del huerto y comió un poco de col, - unos rabanitos, tomates, lechugas y perejil. Cuando se sintió satis fecho, pensó volver donde sus hermanos.

Alzó la vista, y vió al Sr. Gómez frente a él, que lo miraba muy enojado. El Sr. Gómez trató de agarrarlo, pero Pedrito podía correr muy ligero y se escapó.

Sin embargo, fue tal su confusión, que Pedrito perdió un zapato entre las matas de papas, y después el otro entre las cebollas. Pedrito se asustó muchísimo, y se olvidó completamente dónde quedaba la puerta. Cuando ya creía que podía salvarse, cayó en una red que el Sr. Gómez había colocado para atrapar pájaros. ¡Pobre Pedrito! - Ahora sí que sintió mucho miedo.

En ese momento se acercaron unos pajaritos y le dieron ánimo, explicándole cómo tenía que hacer para liberarse, así como ellos lo hacían cuando caían en la red. Pedrito se sacó el chaleco y así pudo escapar. Era un chaleco nuevito, que se lo había tejido su mamá y tenía unos botones preciosos.

El Sr. Gómez persiguió a Pedrito, pero éste corrió hasta que se encontró dentro del cuarto donde el Sr. Gómez guardaba sus herramientas. Pedrito dio un salto grande y cayó en una regadera... ¡Pobrecito! ¡La regadera estaba llena de agua!.

El Sr. Gómez casi lo agarró, pero Pedrito volvió a salir corriendo al jardín. No podía encontrar la puerta aún, de modo que subió sobre un cajón y miró por todos lados.

¡Por fin encontró el portón!

Pero, desgraciadamente, el Sr. Gómez estaba agachado sacando malezas entre los pepinos. Pedrito se acercó calladito, arrancó un pepino

pino, se lo echó a la boca y antes de que el Sr. Gómez se diera cuenta, salió corriendo por el portón.

Al fin llegó a su casa, completamente cansado y muy resfriado -- por la mojada que se había dado.

La mamá de Pedrito se enojó mucho porque había perdido su lindo chaleco nuevo. Lo acostó y le dio un remedio muy amargo para que se le quitara el resfriado. Y no lo dejó comer la rica comida que había preparado para los cuatro conejitos.

Nunca más volvió a entrar Pedrito al huerto del Sr. Gómez, prefirió comer las ricas verduras cuando su mamá se las servía en casa - todos los días.

Al término del cuento el profesor deberá hacer mención de que se debe comer verduras crudas o cocidas, que es muy importante variar su consumo. Así, por ejemplo el niño comerá una porción de verduras crudas al almuerzo, y otras cocidas para la comida, o viceversa. Es to considerando que el alumno debe consumir dos porciones de verduras al día.

#### Conozcamos las frutas

Para que los niños conozcan el mayor número posible de frutas, - el maestro les pedirá que lleven a la escuela frutas diferentes; a fin de tener una mayor variedad de ellas.

Todas las frutas bien lavadas se disponen en forma ordenada y a la vista de los alumnos sobre una mesa.

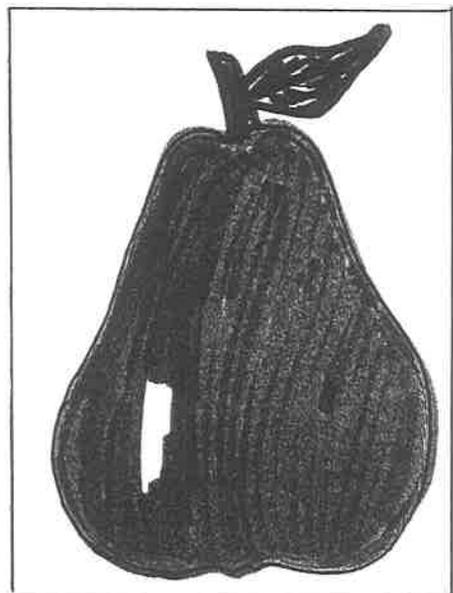
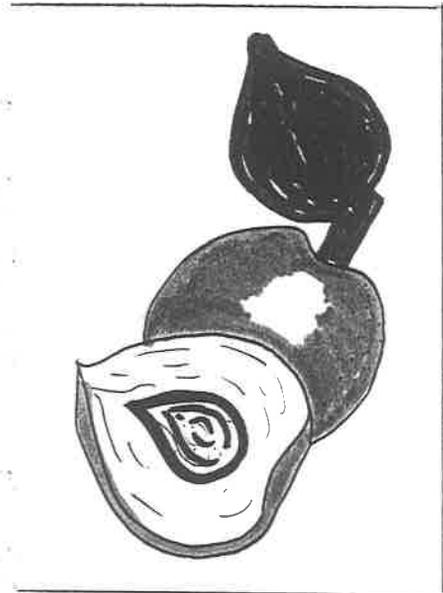
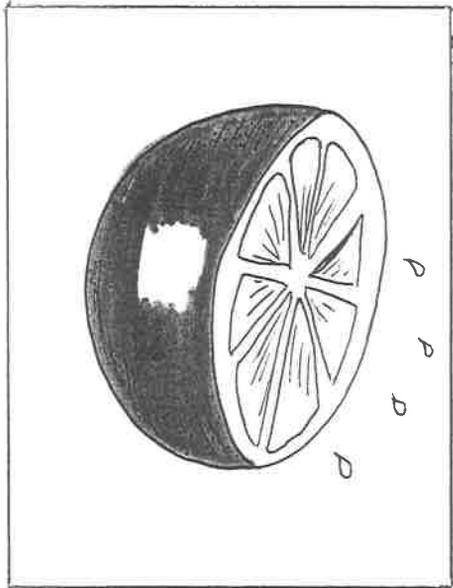
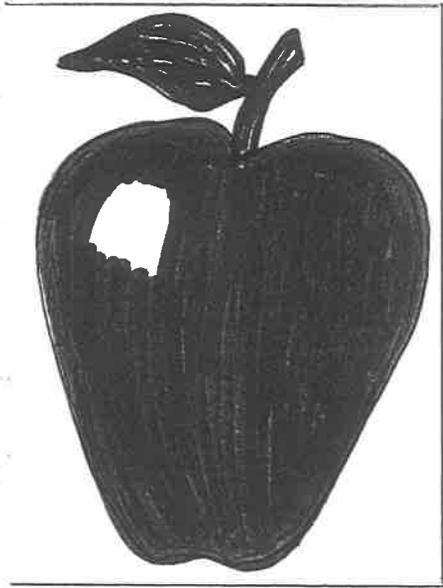
Enseguida el profesor pide a cada alumno que identifique una de las frutas, la nombre y haga una relación entre la fruta y la planta o árbol que la produce, los cuidados que necesita y la estación del año en que madura.

Durante el desarrollo de esta actividad el maestro aprovecha para hacer resaltar la importancia de comer frutas todos los días para que el niño crezca y se mantenga sano.

#### Los Naipes

Si no fuera posible realizar la actividad anterior por falta de frutas se hará lo que sigue:

El profesor preparará tarjetas de cartón o papel grueso del mismo tamaño y sobre cada una dibujará una fruta distinta. Se trata de que parezca un juego de naipes. Ver dibujos pag. 94. Cada alumno tomará una tarjeta de la caja donde las habrá colocado el profesor y, sin mostrársela a sus compañeros describe las características de la fruta sin nombrarla. El maestro puede ayudarle: ¿qué color? ¿cómo se come? ¿con o sin cáscara? etc. Los demás niños deben hacerle preguntas hasta que uno adivina de qué fruta se trata; el que acierta pasa adelante, saca otra tarjeta y luego sigue.



El profesor puede relacionar estos temas de nutrición con varias otras asignaturas, integrándolo en las clases de: Español (en escritura, lectura, expresión oral, los nombres de verduras y frutas), - Matemáticas (contar cuantas verduras comió Pedrito por ejemplo.), - Ciencias Naturales (diferencia entre árbol, flor, fruto), Educación Artística (los niños modelarán en plastilina figuras de verduras o pintarán dibujos de revistas que servirán para ilustrar el cuento; los alumnos pueden recortar los dibujos para el cuento), Educación Cívica (no desobedecer, no hurtar, etc.), Higiene y seguridad personal (la importancia de la higiene personal; higiene en la alimentación; utensilios y preparación. El profesor debe insistir en la importancia de lavar cuidadosamente las verduras y frutas antes de consumirlas).

#### 4.3.4 Actividades e integración basadas en el grupo No. 4

##### LEGUMINOSAS, PASTAS, CEREALES, ACEITE, AZUCAR Y PAN

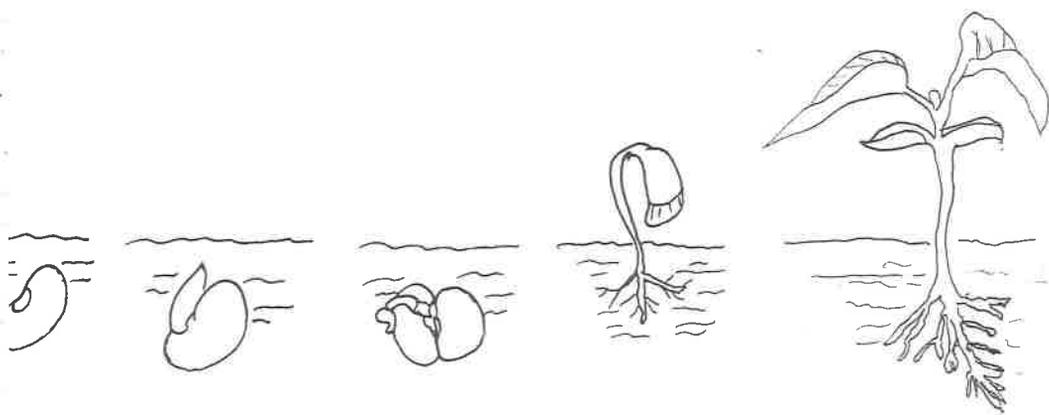
El cuarto grupo de alimentos de los cuatro grupos de esta clasificación es aquel que comprende las leguminosas: garbanzos, lentejas, etc.; las pastas: fideos, tallarines, etc.; los cereales: avena; el aceite, el azúcar y el pan.

El profesor puede basar su enseñanza en el cuarto grupo de alimentos en una forma práctica y sencilla. En este grupo se encuentran incluidas las leguminosas, que es otra fuente muy rica en proteínas, como lo son: rábano, cebolla, ajo, zanahoria, coliflor, pepino, etc.

El consumo de leguminosas está muy difundido en el pueblo y está ligado estrechamente a su dieta alimentaria, debido a que los costos de estos es más económico que un trozo de carne, por esta razón será muy fácil para el maestro realizar la siguiente actividad.

### Germinación de semillas

Cada alumno lleva a la escuela 6 ó 7 frijoles, lentejas, garbanzos o habas secas. En una hoja de papel secante o algodón humedecido y colocado sobre un plato, el profesor echa frijoles u otra leguminosa y los tapa con otro plato para conservar la humedad. Se deberá humedecer el papel secante o algodón todos los días y se recomienda encargar esta tarea a un alumno.



Después de algunos días, los niños observarán que los frijoles u otra leguminosa comienza a germinar. Primero aparece el tallo y enseguida las hojas. El profesor explicará también cómo cuidar la semilla para que crezca. El profesor aprovechará la ocasión para hacer un paralelo entre la alimentación del niño y el cuidado de la semilla para que pueda crecer y desarrollarse en forma normal. Este experimento brinda la oportunidad para hacer resaltar la importancia que tiene alimentarse con base en los cuatro grupos.

El experimento anterior se puede complementar con otro similar, en un vaso, taza o tarro se coloca tierra casi hasta el borde y se siembra una semilla de trigo, maíz o cualquier otro cereal del grupo cuatro. Este se ubica en un lugar soleado del aula, se riega a menudo y a medida que va creciendo la plantita, el profesor explicará cómo se alimenta: tierra, agua, sol para que se desarrolle en forma normal. Tal como en la actividad anterior, el profesor aprovecha la oportunidad para hacer un paralelo entre la alimentación del niño y el cuidado de la semilla para que pueda crecer y desarrollarse.

Estas dos actividades pueden integrarse con Español (enriquecer el vocabulario), Matemáticas (cuántas semillas se colocan en el plato, cuántos días tarda para crecer, etc.), Ciencias Naturales (cuidado de las plantas).

### c. PRINCIPIOS DE HIGIENE PARA EL PROFESOR

En este apartado se hará referencia en forma breve y esquemática a los conceptos de higiene y seguridad personal que pueden enseñarse a los niños de la escuela primaria, y que son fáciles de incorporar paralelamente al tema de nutrición.

La palabra higiene es un término abstracto que tiene muy poco significado para el alumno de la escuela primaria sin embargo, los niños aceptan la enseñanza de la higiene, porque contribuye a lograr objetivos prácticos de su vida cotidiana: crecer, tener aspecto saludable y agradable, tener más capacidad para estudiar y más energías para jugar.

Más de la mitad de las enfermedades y muertes son causadas por microbios que entran al cuerpo a través del aire, del agua y de los alimentos contaminados. La diarrea, principal causa de muerte en los niños pequeños, se debe a los microbios que tienen los excrementos del hombre y de los animales. Tales microbios pueden ensuciar la casa, las manos, pero sobre todo, el agua y la comida.

En este apartado se presentan siete mensajes básicos de salud, que ayudan a evitar la propagación de estos microbios y su entrada al organismo. Su aplicación protege la vida y la salud de la familia. Debe resaltarse la importancia de practicar diariamente las acciones propuestas, por todos los miembros de la familia y la comunidad.

dad, para ser efectivas.

"1. La práctica cotidiana de la higiene protege y mejora la salud -  
de todos.

La higiene es un conjunto de acciones sencillas: aseo personal, limpieza de la casa, cuidado del agua y de los alimentos, manejo y eliminación adecuada de los desechos, en especial de los excrementos.

2. El agua para beber tiene que ser limpia y pura.

El agua es fuente de vida, pero también puede ser causa de enfermedades. Se pueden tomar acciones sencillas para beber agua limpia y pura, sin microbios ni sustancias peligrosas.

3. El buen manejo de la basura y de los excrementos evita males y -  
enfermedades.

Muchas enfermedades se originan por microbios y parásitos que -  
van en la materia fecal. La acción más eficaz para que no se propa-  
guen los gérmenes es eliminar los excrementos de un modo seguro, -  
utilizando letrinas o sanitarios con fosa séptica o drenaje.

La acumulación de basuras y desperdicios favorece la reproduc---  
ción de microbios peligrosos y atrae moscas, cucarachas y otros ani-  
males dañinos a la salud.

4. Los alimentos se deben ingerir frescos y preparados higiénicamen-  
te.

Los alimentos pueden tener microbios o echarse a perder y causar enfermedades. Los microbios que llegan a los alimentos encuentran en ellos un medio propicio para multiplicarse y los echan a perder.

5. Lavarse las manos con agua limpia y jabón antes de comer y después de ir al baño es la base de la higiene personal.

Las manos son el mejor vehículo para llevar microbios peligrosos de un lado a otro. Para conservar la dentadura, evitar muelas picadas y otras enfermedades, es necesario lavarse los dientes después de cada comida.

El organismo responde a algunas infecciones con secreciones como mocos y pus que llevan microbios. Para evitar que estos microbios enfermen a nuestros hijos, es necesario taparse la boca al toser o estornudar y tener cuidado en donde se escupe o se arrojan las flemas.

Es conveniente lavarse el cuerpo con frecuencia para remover grasa, sudor, polvo y microbios; también se debe lavar la ropa de uso personal y cambiarla con frecuencia.

6. Es necesario vivir en un lugar limpio y sano.

La vivienda es el lugar en donde se pasa la mayor parte de la vida. Sus características y limpieza pueden favorecer o afectar la salud de la familia.

La limpieza de la casa, en especial de pisos, cocina y baño o letrina, protege de enfermedades a quienes la habitan. La cocina y el baño o letrina deben limpiarse diariamente con escobeta, agua y ja-

bón para evitar que se conviertan en focos de infecciones. Los tinacos o depósitos de agua se deben lavar cada seis meses por lo menos y mantenerlos bien tapados para evitar que el agua se contamine con polvos, basuras y microbios.

7. Los problemas comunes se solucionan con organización y trabajo -  
de todos.

La higiene individual y del hogar protege la salud de la familia pero no es suficiente. La vida se desarrolla en diversos lugares y la salud se construye o se pierde en cualquiera de ellos: en la casa, la calle, el vecindario, la escuela, el mercado y el trabajo. - Es necesario contar con limpieza e higiene en todos ellos.

Manejar y eliminar sanitariamente los desechos, en especial los excrementos. Tener cuidado especial en los lugares en donde se maneja agua y alimentos. La contaminación ambiental aumenta conforme - crece la población. La higiene de la comunidad es un asunto que requiere de la organización y el trabajo de todos." (22)

Durante cada año de la escuela, conviene abordar la materia de - higiene a la altura de la comprensión e interés de las distintas - edades de los niños.

En los dos primeros años de enseñanza primaria, la materia de hi

---

(22) Para la Vida, SEP. México 1990. p. 100 - 105

giene es totalmente nueva para el alumno y deberá limitarse el número de prácticas higiénicas fundamentales.

Por ejemplo, puede insistirse en lo más elemental: lavarse las manos, lavarse los dientes, etc., acompañándolo con ejercicios reales.

#### D. EJERCICIOS DE HIGIENE PARA LOS ALUMNOS E INTEGRACION CON OTRAS ASIGNATURAS

La higiene personal, familiar y comunitaria siempre se va a encontrar relacionada a la nutrición y en este apartado; será de todo punto conveniente que el maestro dedique especial atención y explique su importancia a los alumnos en forma amena y fácilmente comprensible para ellos.

Para crecer sanos y fuertes, los niños necesitan aparte de tener una buena y sana alimentación, necesitan llevar una buena higienización, tanto de lo que consumen como de su persona.

#### 4.3.5 Actividades basadas en la higiene de los alimentos

##### PROPOSITOS:

1. Promover el desarrollo de hábitos de higiene de los alimentos y de conductas que favorezcan su mejor aprovechamiento.
2. Identificar el riesgo de consumir alimentos sucios, en mal estado o alimentos "chatarra".

#### SUGERENCIAS DIDACTICAS:

1. Al ubicar el origen de los alimentos, el maestro debe informar a los niños que éstos no están limpios cuando llegan a su casa y que por lo mismo deben decir a la persona que los prepara que se lave bien las manos, limpie los alimentos y los cocine con mucho cuidado y limpieza para evitar las enfermedades.
2. Asimismo les dirá que comer a sus horas, despacio y tranquilamente ayudará a que su cuerpo aproveche mejor los alimentos.
3. Puede retomar vivencias de sus alumnos para preguntar ¿quién se ha enfermado del estómago?
4. Dejará que los niños expliquen los síntomas de las enfermedades que han padecido y preguntará: ¿Por qué se enfermaron?
5. Debe guiar la plática para que concluyan que los alimentos sucios así como los alimentos que huelen y saben mal, pueden causarles enfermedades.
6. Les informará que los alimentos son vitales para el organismo y que todos son importantes porque realizan una función especial, por lo que es conveniente que coman alimentos diferentes todos los días como cereales, carnes, leche, huevos, verduras, frutas y tomar abundante agua hervida y limpia.
7. También es conveniente que platique con ellos sobre la importancia de comer alimentos naturales y no consumir demasiados productos "chatarra" que no reúnen las suficientes sustancias nutritivas que necesita al niño para crecer sano y fuerte.
8. Es mejor comer alimentos naturales, frescos y evitar el consumo de muchos alimentos "chatarra", que quitan el hambre pero tienen --

muy pocas sustancias nutritivas.

Para finalizar la actividad el alumno elaborará un cartel en el cual deberán ir escritas las siguientes frases:

1. Los alimentos deben estar bien limpios y preparados.
2. Se debe comer tres veces al día, tranquilamente y masticando des  
pacio.
3. Antes de comer, tocar o preparar alimentos se deben lavar muy --  
bien las manos y las uñas.
4. Es necesario tomar durante el día varios vasos de agua limpia y  
hervida.

Los carteles se elaborarán con materiales como plastilina, perió  
dico, marcadores, pinturas (acuarela, colores, crayones, etc.), pe  
gamento, etc., dejando que la creatividad el niño brote por si sola

#### 4.3.6 Actividades basadas en la higiene personal (boca)

PROPOSITOS:

1. Promover la visita al dentista por lo menos una vez al año.
2. Fomentar el hábito de lavarse los dientes después de cada alimen  
to.

SUGERENCIAS DIDACTICAS:

1. Pedir a los niños que lleven un cepillo de dientes, si es posi--  
ble pasta y vaso, les enseñará la manera correcta de cepillarse los

dientes: cepillado de arriba hacia abajo, dando masaje a las encías las muelas con un movimiento circular y vigilando que no queden restos de comida entre ellas.

2. Es importante que les indique que deben lavarse bien después de cada comida o si han comido dulces, ya que si quedan restos entre ellos se reproducen microbios que los pican y enferman la boca.

3. Se puede comentar que es muy importante detectar a tiempo algún diente o muela picada para evitar perderlos y que sufran de los dolores que esto ocasiona, así como que se piquen los que están junto además puede decirles que tener una infección en los dientes afecta también otras partes del cuerpo como la garganta, oídos y estómago. Por ello es recomendable que por lo menos una vez al año se visite al dentista.

Para finalizar con esta actividad los alumnos elaborarán volantes que ellos mismos se encargarán de escribir e ilustrar con sus propios dibujos, con los siguientes mensajes:

1. Si se presenta alguna picadura o fractura en algún diente, es necesario ir al dentista para que la cure de inmediato.
2. Hay que cepillar los dientes tres veces al día, después de cada comida.

Estas dos actividades pueden relacionarse e integrarse con: Español (Expresión oral y escrita), Matemáticas (Número de veces que debe cepillarse los dientes al día, etc.), Ciencias Naturales (Cuidado y prevención de la salud), Educación Artística (Elaboración de Carteles, manipulación de materiales).

#### 4.4 Evaluación

El maestro deberá evaluar los resultados de su enseñanza a través del año escolar, para determinar si sus métodos son eficaces y si los niños han comprendido bien el tema sugerido.

Con este propósito y después de haber consultado el plan de estudio, el maestro antes de comenzar el período escolar, debe proponer se ciertos objetivos.

Cuatro aspectos que sirven para seleccionar las normas a seguir para evaluar la enseñanza de la nutrición alimenticia y la higiene son:

1. El maestro consultará el plan de estudio sobre la materia que enseñará durante el ciclo.
2. Debe emplear métodos eficaces para que los alumnos comprendan la materia (cuentos, dramatizaciones, dibujos, etc.).
3. Debe inculcar al niño la idea de seleccionar por sí mismo los alimentos necesarios para obtener una buena alimentación y para aplicar las técnicas más recomendables sobre su higiene.
4. Debe seleccionar y probar cuáles son los métodos más eficaces para evaluar cada uno de los objetivos que propuso como meta al empezar el año.

El maestro también deberá tomar nota de la reacción de los niños ante la enseñanza de la alimentación nutricional y la higiene. Si -

esta enseñanza ha sido eficaz, se observará en los niños una actitud de entusiasmo e interés; probarán con gusto nuevos alimentos, tratarán de informarse sobre el valor nutritivo de ellos, comprenderán la importancia de escoger hábitos alimentarios, adoptará de igual manera las indicaciones sobre la higiene que debe llevar en su persona, su familia y su comunidad.

Si el maestro puede comprobar y verificar estos puntos recién citados, puede decir que su enseñanza y los métodos seguidos han tenido pleno éxito.

Para verificar los avances logrados por los alumnos en observación, realice las siguientes acciones:

En primer lugar se les aplicó una batería pedagógica basada en los temas de alimentación nutricional e higiene, la cuál consta de 20 reactivos con un valor de 60 puntos. La batería que se les aplicó fue la siguiente: Respuestas de la alumna Mayra Lizbeth Buitrón Sanabria.

INSTRUCCIONES: Contesta brevemente las preguntas.

1. ¿Qué es alimentarse nutritivamente?

Es comer carne, leche, fruta, verdura y menos dulces

2. ¿Qué es la higiene?

Es mantener el cuerpo limpio, y la ropa también, los dientes y los trastes con que hacen lo que comemos.

3. Menciona tres alimentos nutritivos

Leche, carne, pescado

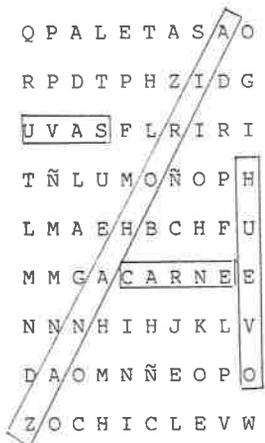
4. Menciona que es un alimento "chatarra"

Sabritas

5. ¿Cómo puedes combatir la falta de higiene?

Bañándose, lavando la ropa.

INTRUCCIONES: De la siguiente sopa de letras encuentra cinco alimentos que son considerados nutritivos y encierralos.



INTRUCCIONES: Colorea el círculo que de la respuesta correcta.

1. Animal que produce la leche que tomamos

- a) Vaca                      o) Yegua                      o) Cabra

2. Es considerado un alimento "chatarra"

- o) Carne                       a) Paleta                      o) Huevo



Los resultados de la evaluación de la batería pedagógica aparecen en el Anexo No. 2

En segundo lugar se elaboró un cartel, con el tema "La higiene y la alimentación", con un valor de 10 puntos, en el cuál se evaluarón los siguientes aspectos:

- a) Tratamiento del tema: Máximo 5  
Medio 3  
Simple 1
- b) Manejo del material: Apliación de técnicas 2.5  
Orden y limpieza 2.5

Los resultados de la evaluación del cartel aparecen en el Anexo No. 3

En tercer lugar se elaboró un ensayo con el mismo tema del cartel, con un valor de 15 punto, calificando los siguientes aspectos:

- a) Calidad de la escritura 1.50
- b) Ortografía 2.25
- c) Escritura lógica 2.25
- d) Manejo del lenguaje 3.00
- e) Profundidad del tema 6.00

Los resultados de la evaluación del ensayo aparecen en el Anexo No. 4

Para finalizar con la evaluación se llevó a cabo una exposición del tema, por cada uno de los alumnos defendiendo su posición en el

ensayo y en el cartel que elaboró; esto con un valor de 15 puntos, calificando los siguientes aspectos:

- a) Tratamiento del tema 5
- b) Manejo del lenguaje 4
- c) Seguridad 3
- d) Expresión corporal 3

Los resultados de la evaluación de la exposición del tema, aparecen en en Anexo No. 5

Toda la evaluación da un total de 100 puntos:

- a) Bateria Pedagógica 60 puntos
- b) Cartel 10 puntos
- c) Ensayo 15 puntos
- d) Exposición del tema 15 puntos
- Total 100 puntos.

Los resultados generales de la evaluación del grupo aparecen en el Anexo. No. 6

## Conclusiones

A partir del grado de concientización que se logre en los alumnos, se va a asegurar el nivel de aprendizaje en los grados posteriores, de ahí que sea preponderante el dar una formación íntegra - que permita la adecuación de las capacidades personales en razón de las exigencias de evolución individual que cada niño presente, con esto se quiere decir de que como forjadora de la educación se debe tomar conciencia acerca de la responsabilidad que se tiene y de ahí hacer que cada niño alcance su adaptación en razón de su propio empeño induciéndolo hacia un trabajo dinámico donde se vea motivado a hacer las cosas por sí mismo sin precisar en ningún momento de ser empujado para avanzar, sino por el contrario alcanzar las metas a través del interés que en lo personal debe manifestar cada una a consecuencia del placer que un niño tiene cuando logra realizar aprendizaje nuevo, que lo va llevando al conocimiento del entorno - en el que se desenvuelve y a la adopción de capacidades que le permiten el dominio de su mundo real y lo proyecta en forma segura a la posibilidad de vincular su fantasía con su realidad, conduciéndolo hacia la alegría que le causa al infante, el hecho de poder disfrutar de manera compartida cada día de su vida con sus compañeros, maestro y familia; elementos con los que debe encontrar el ajuste - que dé seguridad de proyección hacia el contexto general.

A través de la realización de los ejercicios expuestos en la presente propuesta pedagógica, se da la posibilidad de conducción del

educando hacia un aprendizaje más eficaz de la alimentación nutricional y de la higiene, como elementos que puedan abrir el campo del conocimiento a través de la vida, partiendo de la observancia que ubica al sujeto en posibilidades de saber y comprender lo que los demás comunican a través de la experiencia y al mismo tiempo ubican en posición de poder transmitir lo que uno quiere.

Así pues dentro de los dos primeros años de la escuela primaria se hace necesario el desarrollo de actividades que garanticen la estabilidad personal que se requiere para poder facilitar el aprendizaje, porque son elementos que dan paso a la perpetuación del conocimiento de generación en generación hasta conformar un cúmulo de sabiduría que facilita el desarrollo y adaptación de la generación presente; que debe hacer lo suyo para legar de manera abierta esa posibilidad hacia el futuro.

Sólo a través del ejercicio se puede alcanzar la perfección, y es así como se ha establecido la llamada ley de ensayo y error, misma que debe ser contemplada y entendida por el maestro de grupo quien se debe de ver obligado a ejercitar tanto como cada niño lo requiera hasta llevarlo a un nivel de capacidades suficientes para poder estar en un nivel de aprensión necesario para sobreponerse ante las exigencias de ajuste que cada niño tiene en razón del medio en el que se desenvuelve.

Con esto se quiere decir que las estrategias metodológicas suge-

ridas pueden ayudar en mucho siempre y cuando se apliquen a tiempo y en medida, de acuerdo a las diferencias individuales que los alumnos presenta, haciendo también las innovaciones o adecuaciones que se crean pertinentes en razón de las condiciones intrínsecas y extrínsecas que en lo personal cada sujeto de educación manifiesta; - para esto cabe destacar que en mucho ha de servir; la experiencia, la vocación, el profesionalismo y la iniciativa que cada maestro -- tenga, así pues se da margen de flexibilidad para el uso y adecuación de lo que aquí se sugiere en razón de lo que las circunstancias de tiempo, espacio y función reclamen.

El sistema educativo nacional es el más amplio canal de que dispone nuestro país para la difusión de conocimientos, el desarrollo de habilidades, el fortalecimiento de actitudes y la aplicación de prácticas saludables. Más del 90% de los niños asisten a la escuela primaria; los profesores mantienen un contacto regular, durante varios años, con los alumnos y sus familias y son miembros influyentes en la sociedad.

Ningún niño debería abandonar la escuela sin los conocimientos básicos de salud para proteger la vida y favorecer el desarrollo integral. Orientados por sus maestros, los niños pueden convertirse - en promotores de la salud de sus familias y comunidades.

## ANEXO No. 1

RELACION DE PESOS Y TALLAS DE LOS ALUMNOS DEL PRIMER CICLO DE  
LA ESCUELA PRIMARIA EN OBSERVACION.

N. P.	NOMBRE	EDAD	PESO	TALLA	
01	Alcántara Arciniega Israel	6 años	17.20	103.50	*
02	Alcántara Rodea Juan Antonio	6 años	20.20	112.00	
03	Alcántara Sánchez Héctor	6 años	19.00	108.80	
04	Aldana Avendaño Sonia	6 años	18.90	106.70	
05	Almaraz Cruz Oscar Zenon	6 años	18.50	108.50	
06	Buitrón Sanabria Mayra Lizbeth	6 años	19.50	110.00	
07	García Llanos Jose Uriel	6 años	18.90	105.60	
08	García Navarrete Alejandra Y.	6 años	19.60	107.00	
09	Hernández Bautista Juan Carlos	6 años	16.50	101.50	*
10	Hernández Bautista Juan José	6 años	16.80	102.00	*
11	Hernández Bautista Marco A.	7 años	19.50	114.80	*
12	Luna Miranda Nancy Jazmin	6 años	17.00	101.50	*
13	Meliton García Adriana	6 años	16.90	102.00	*
14	Rodea Sanabria Rafael	6 años	20.50	113.00	
15	Rodea Sánchea Emmanuel	6 años	19.80	104.30	
16	Sanabria Bautista Laura Y.	6 años	18.40	99.80	
17	Sanabria Sánchez Marilú	6 años	16.90	102.00	*
18	Sánchez Barbosa Luis	6 años	19.80	105.60	
19	Sánchez Díaz Benjamin	6 años	19.40	104.90	
20	Sánchez Florencio Antonio	6 años	17.20	106.20	*
21	Sánchez García Armando	6 años	19.40	105.50	

N. P.	NOMBRE	EDAD	PESO	TALLA	
22	Sánchez Hernández Lorenzo	6 años	17.00	102.00	*
23	Sánchez Jasso Elizabeth	7 años	19.50	115.50	*
24	Sánchez Martínez Luis Manuel	8 años	20.50	115.30	*
25	Sánchez Martínez Victor Hugo	8 años	20.80	114.40	*
26	Sánchez Rodea Pablo	6 años	17.20	104.50	*
27	Sánchez Rodea Leticia	6 años	16.90	107.80	*
28	Sánchez Salvador Teresa de J.	6 años	17.40	106.50	*

## ANEXO No. 2

RESULTADOS DE LA BATERIA PEDAGOGICA APLICADA A LOS  
ALUMNOS EN OBSERVACION

N. P.	NOMBRE	ACIERTOS	PUNTAJE
01	Israel	15	45
02	Juan Antonio	14	42
03	Héctor	18	54
04	Sonia	12	36
05	Oscar Zenon	14	42
06	Mayra Lizbeth	18	54
07	Jose Uriel	16	48
08	Alejandra Yoreli	17	51
09	Juan Carlos	11	33
10	Juan Jose	12	36
11	Marco Antonio	14	42
12	Nancy Jazmin	16	48
13	Adriana	15	45
14	Rafael	19	57
15	Emmanuel	17	51
16	Laura Yvonne	18	54
17	Marilú	14	42
18	Luis	15	45
19	Benjamín	16	48
20	Antonio	12	36
21	Armando	15	45

N. P.	NOMBRE	ACIERTOS	PUNTAJE
22	Lorenzo	11	33
23	Elizabeth	17	51
24	Luis Manuel	13	39
25	Victor Hugo	12	36
26	Pablo	16	48
27	Leticia	12	36
28	Teresa de Jesus	16	48

## ANEXO No. 3

## RESULTADOS DEL CARTEL REALIZADO POR LOS

## ALUMNOS EN OBSERVACION

N. P.	NOMBRE	TRATAMIENTO DEL TEMA.	MANEJO DE MATER.	ORDEN Y LIMPIEZA	PUNTAJE
01	Israel	5	2	2	9
02	Juan Antonio	5	2	2	9
03	Héctor	5	2	2.5	9.5
04	Sonia	5	2	2	9
05	Oscar Zenon	5	2	2	9
06	Mayra Lizbeth	5	2	2.5	9.5
07	Jose Uriel	5	2	2	9
08	Alejandra Yoreli	5	2	2.5	9.5
09	Juan Carlos	3	2	1.5	6.5
10	Juan Jose	3	2	1.5	6.5
11	Marco Antonio	5	2	2	9
12	Nancy Jazmin	5	2	2	9
13	Adriana	5	2	2	9
14	Rafael	5	2	2.5	9.5
15	Emmanuel	5	2	2	9
16	Laura Yvonne	5	2	2.5	9.5
17	Marilú	5	2	2	9
18	Luis	5	2	2	9
19	Benjamín	5	2	2	9
20	Antonio	5	2	2	9
21	Armando	5	2	2	9

N. P.	NOMBRE	TRATAMIENTO DEL TEMA.	MANEJO DE MATE.	ORDEN Y LIMPIEZA	PUNTAJE
22	Lorenzo	5	2	2	9
23	Elizabeth	5	2	2	9
24	Luis Manuel	3	2	1.50	6.50
25	Victor Hugo	3	2	1.50	6.50
26	Pablo	5	2	2	9
27	Leticia	5	2	2	9
28	Teresa de Jesus	5	2	2	9



N. P.	NOMBRE	CE.	O.	ELT.	ML.	PTS.	PUNTAJE
22	Lorenzo	1.5	2	2	2	3	10.5
23	Elizabeth	1.5	2	2	2.5	5	13
24	Luis Manuel	1.0	2	2	2	4	11
25	Victor Hugo	1.0	2	2	2	3	10
26	Pablo	1.5	2	2	2	4	11.5
27	Leticia	1.5	2	2	2.5	5	13
28	Teresa de J.	1.5	2	2	2.5	5	13

## ANEXO No. 5

## RESULTADOS DE LA EXPOSICION DE UN TEMA REALIZADO POR LOS

## ALUMNOS EN OBSERVACION

N. P.	NOMBRE	T.T.	M.L.	S.	E.C.	PUNTAJE
01	Israel	5	3	3	1.5	12.5
02	Juan Antonio	4	4	3	2	13
03	Héctor	5	3	3	2.5	13.5
04	Sonia	4	2	3	1.5	10.5
05	Oscar Zenon	4	3	3	2	12
06	Mayra Lizbeth	5	4	3	3	15
07	Jose Uriel	5	3	3	1.5	12.5
08	Alejandra Y.	4	4	3	2.5	13.5
09	Juan Carlos	3	3	3	2.5	11.5
10	Juan Jose	3	3	3	2.5	11.5
11	Marco Antonio	5	4	3	2.5	14.5
12	Nancy Jazmin	4	3	3	1.5	11.5
13	Adriana	4	3	3	1.5	11.5
14	Rafael	5	4	3	2	14
15	Emmanuel	4	4	3	1.5	12.5
16	Laura Yvonne	5	3	3	2	13
17	Marilú	4	3	2	2	11
18	Luis	5	3	2	2.5	12.5
19	Benjamin	4	4	2	2	12
20	Antonio	4	3	2	2	11
21	Armando	4	4	2	2.5	12.5

N. P.	NOMBRE	T.T.	M.L.	S.	E.C.	PUNTAJE
22	Lorenzo	4	4	2	2	12
23	Elizabeth	5	4	2	2	13
24	Luis Manuel	4	3	2	2	11
25	Victor Hugo	4	3	2	2	11
26	Pablo	4	4	2	2	12
27	Leticia	5	4	2	2	13
28	Teresa de J.	5	4	3	2	14

## ANEXO No. 6

## RESULTADOS GENERALES DE LA EVALUACION DE LOS

## ALUMNOS EN OBSERVACION

N. P.	NOMBRE	B.P.	C.	E.	E.T.	PUNTAJE
01	Israel	45	9	13	12.5	79.5
02	Juan Antonio	42	9	11.5	13	75.5
03	Héctor	54	9.5	12.5	13.5	89.5
04	Sonia	36	9	13	10.5	68.5
05	Oscar Zenon	42	9	13	12	76
06	Mayra Lizbeth	54	9.5	14.5	15	93
07	Jose Uriel	48	9	13	12.5	82.5
08	Alejandra Y.	51	9.5	13.5	13.5	87.5
09	Juan Carlos	33	6.5	12.5	11.5	63.5
10	Juan Jose	36	6.5	11	11.5	65
11	Marco Antonio	42	9	12	14.5	77.5
12	Nancy Jazmin	48	9	13	11.5	81.5
13	Adriana	45	9	13	11.5	78.5
14	Rafael	57	9.5	13	14	93.5
15	Emmanuel	51	9	12.5	12.5	85
16	Laura Yvonne	54	9.5	14.5	13	91
17	Marilú	42	9	12.5	11	74.5
18	Luis	45	9	12	12.5	78.5
19	Benjamín	48	9	11	12	80
20	Antonio	36	9	10.5	11	66.5
21	Armando	45	9	12.5	12.5	79

N. P.	NOMBRE	B.P.	C.	E.	E.T.	PUNTAJE
22	Lorenzo	33	9	10.5	12	64.5
23	Elizabeth	51	9	13	13	86
24	Luis Manuel	39	6.5	11	11	67.5
25	Victor Hugo	36	6.5	10	11	63.5
26	Pablo	48	9	11.5	12	80.5
27	Leticia	36	9	13	13	71
28	Teresa de J.	48	9	13	14	84

## Bibliografía

- Acuerdo Nacional para la Modernización de la Educación Básica  
SEP-SNTE. Mayo. México 1992. p.p. 4, 5, 14
- ANDREY Wight, Jean. Manual de Nutrición para escuelas primarias.  
Editorial Limusa. México D.F. p.p. 7, 8, 9
- Artículo 3º Constitucional y Ley General de Educación. SEP.  
México D.F. 1993 p.p. 27, 51, 52
- BERMUDEZ, Salvador. Nociones de Higiene. Editorial Offset Larios.  
México 1975., p.p. 119
- CASCAJARES P., J. Luis. et al. Compendio de Anatomía, Fisiología  
e Higiene. Editorial Eclalsa. México 1983. p. 372, 373, 374
- HIGASHIDA Hirose, Bertha Yoshiko. Ciencias de la Salud. Editorial  
McGEAW-HILL. México 1983, p.p. 1, 2, 246, 323, 324, 339, 340, 343
- Ley General de Salud. Leyes y Códigos de México. Editorial Porrúa  
México 1993, p.p. 21, 22
- Para la Vida. SEP. México 1990. p. 100 - 105

- Plan y Programas de Estudio 1993. Educación Básica PRIMARIA

Editorial SEP. México 1993. p.p. 71, 77, 79

- P. Lipsitt, Lewis; W. Reese, Hayne. Desarrollo Infantil.

Editorial Trillas. México 1987. p.p. 129, 130, 136, 137

- Programa para la Modernización Educativa 1989-1994. Editorial SEP

México 1989.