

SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA
UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL
UNIDAD 141 GUADALAJARA



**IMPORTANCIA DE LA NUTRICION EN EL
DESEMPEÑO ESCOLAR DEL NIÑO**

INVESTIGACION DE CAMPO

**QUE PARA OBTENER EL TITULO DE:
LICENCIADO EN EDUCACION BASICA**

P R E S E N T A :

MARIA ZOILA HERNANDEZ ARREOLA

GUADALAJARA, JALISCO, JULIO DE 1998



DICTAMEN DEL TRABAJO PARA TITULACION

GUADALAJARA, JAL. 18 DE SEPTIEMBRE DE 1998

C. PROFR. (A) MARIA ZOILA HERNANDEZ ARREOLA
PRESENTE

En mi calidad de Presidente de la Comisión de Exámenes Profesionales de esta Unidad y como resultado del análisis realizado a su trabajo, intitulado: "IMPORTANCIA DE LA NUTRICION EN EL DESEMPEÑO ESCOLAR DEL NIÑO"

_____ opción
INVESTIGACION DE CAMPO, a propuesta del asesor pedagógico C.
LIC. IRENE MIRELES CAMACHO; manifiesto a usted que reúne los requisitos académicos establecidos al respecto por la Institución.

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

ATENTAMENTE
" EDUCAR PARA TRANSFORMAR "



Ofelia Morales Ortiz
C. OFELIA MORALES ORTIZ

PRESIDENTE DE LA COMISION DE EXAMENES

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

UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL UNIDAD No. 141 GUADALAJARA

c.c.p. Departamento de Titulación de LEPEP

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	05
CAPITULO I	
DEFINICIÓN DEL OBJETO DE ESTUDIO.	08
A Planteamiento del problema.	08
B Hipótesis.	09
C Variables.	10
CAPITULO II	
LA NUTRICIÓN, SU IMPORTANCIA.	11
A Investigaciones actuales sobre nutrición.	12
B Factores que condicionan la nutrición en México.	20
C Desarrollo nutricional del niño.	22
CAPITULO III	
VINCULACION CON EL CURRÍCULUM.	38
A Carácter formativo de las Ciencias Naturales.	38
B El alumno como participe de su formación.	42
C La preservación de la salud y bienestar a partir del desarrollo de buenos hábitos alimenticios.	43
CAPITULO IV	
DESARROLLO METODOLÓGICO.	45
A Contextualización.	45
B Metodología.	53
CONCLUSIONES.	68
BIBLIOGRAFÍA.	70
ANEXOS.	71

INTRODUCCIÓN

Al inicio de cada año escolar todo es bullicio, movimiento; los alumnos con la inquietud de conocer al que será su maestro. Muchas sonrisas nerviosas, quizá pensando para sus adentros: "ojalá no sea tan duro".

Otros, con la incertidumbre de ya no ver caras conocidas, entre ellas, la de su mamá y quizá pensando con angustia en regresar a la seguridad de su hogar.

De todo esto, somos testigos los maestros, que también iniciamos con grandes inquietudes, tratando de imaginar si el curso que está comenzando llenará las expectativas que tenemos para lograr los aprendizajes que pretendemos en los niños.

Es aquí donde partiremos, ya que tendremos que hacer una serie de actividades que nos llevarán a conocer mas integralmente el material humano que se nos confía, porque al conocerlos también podremos saber cuales son las expectativas que ellos tienen con respecto del curso, de sus maestros y de sus compañeros.

Sin embargo, al tocarme atender el grupo que llevé en primer año, hizo que tuviera ciertas ventajas. Me refiero con esto, a que en cierta forma ya conozco al grupo y un antecedente de la problemática del mismo.

Si a todo maestro nos preocupa la buena marcha del proceso enseñanza - aprendizaje, somos responsables de buscar las causas que dificultan en un momento dado una buena marcha. De igual forma, tendremos que buscar las estrategias adecuadas cuando encontremos algún factor que esté afectando el proceso educativo.

El año anterior encontré que existían algunos factores desfavorables que estaban afectando el aprendizaje: nivel socioeconómico bajo, alimentación deficiente de los alumnos, falta sistemática a clases por algunos alumnos, escasa vigilancia en las tareas por parte de los padres.

Al hacer una pequeña investigación de estos problemas, se encontró que aunque aparentemente son problemas diversos llegan a relacionarse estrechamente:

- 1 Por la situación económica difícil que atraviesan las familias, tanto el padre como la madre trabajan y eso determina que haya poco apoyo de ellos hacia sus hijos en las tardes.
- 2 La dificultad para aprender, la fatiga, el sueño, provocado porque la mayoría acude a la escuela sin comer; o sea, no hay en su casa quien les dé ó su alimentación es escasa.
- 3 La ignorancia acerca de una buena alimentación.

Ante este panorama, tuve que realizar una investigación y documentarme más a fondo acerca del tema de la nutrición, para poder diseñar estrategias que me ayudaran a lograr mi objetivo: establecer la relación que existe entre el estado nutricional del niño y su disposición al aprendizaje.

Por lo tanto, este trabajo incluye los conceptos que algunos libros contienen sobre nutrición, así como las agrupaciones alimenticias que se pueden hacer y los beneficios que aportan al organismo.

Cuenta con las investigaciones y sugerencias más actuales sobre alimentación; además, de las principales características de la alimentación del niño mexicano, así como diversos cuadros de vigilancia en el peso y crecimiento; los cuales son muy importantes ya que ayudaron para esclarecer las dudas que tenía en cuanto a los estudios realizados a los alumnos de mi grupo.

Los resultados de esos estudios se encuentran reunidos aquí, así como el análisis de los mismos.

Para finalizar se incluyen las actividades realizadas con mi grupo, sin dejar de reconocer la necesidad de orientar a los padres de familia sobre este importante aspecto.

Espero que quienes lean mi trabajo comprendan la finalidad de él y que mi pequeña aportación sirva de apoyo en la resolución de problemas similares.

CAPITULO I

DEFINICIÓN DEL OBJETO DE ESTUDIO.

A Planteamiento del problema.

Sabemos que un buen estado de salud depende de una correcta nutrición; lo cual se refleja generalmente a través de diferentes características físicas y mentales de la población. Los que tienen una alimentación deficiente serán enfermizos, débiles para el trabajo o algún esfuerzo físico y su crecimiento corporal bajo.

La influencia que ejerce la nutrición en las diferentes etapas de crecimiento y desarrollo tanto físico, psíquico como intelectual; es fundamental, pero principalmente en los niños, ya que de su correcto desarrollo dependerá el comportamiento total de su persona, se ha demostrado que pueden alterarse las células del cerebro si ha existido y persistido una mala nutrición.

Además "la desnutrición y las enfermedades infecciosas frenan el desarrollo físico y mental de millones de niños".¹

En la mayoría de los hogares, los padres no pueden alimentar adecuadamente a sus hijos a causa de la producción limitada de alimentos, su inadecuada distribución, el mal aprovechamiento o la pobreza, y a esto agregaremos el desconocimiento de una correcta alimentación.

El aumento regular de peso es el indicador más confiable de que el niño goza de buena salud y se está desarrollando adecuadamente.

Pero no únicamente la alimentación logrará el desarrollo armónico de los niños; para lograr el pleno desarrollo físico, mental, emocional e intelectual del niño,

¹ CAMACHO, Solis Rafael. et al. , Para la vida, México, D.F., UNICEF, S.S., S.E.P., 1992, p. 102.

es esencial que tenga a su lado personas que le hablen, juegue con él y le demuestren afecto.

“ Además de las necesidades físicas, el niño tiene otros dos tipos de necesidades cuya satisfacción es vital para su desarrollo mental y emocional:

Necesidad de cariño: la correspondencia entre los hechos y las palabras de sus padres ayuda al niño a adquirir una sensación de seguridad, a aprender que puede esperarse de las personas en las relaciones humanas y a desarrollar un sentido claro de lo que esta bien o mal.

Necesidad de estímulos: los niños necesitan que se les ayude a desarrollar su creatividad, aprender a buscar soluciones a los problemas y a decidir cual es el mejor, tener oportunidad de poner en práctica sus ideas y decisiones”.²

Preguntas generadoras:

1. ¿Existe relación entre el nivel nutricional del niño y su desempeño escolar?
2. ¿Corresponde a la escuela contribuir al desarrollo armónico del niño a través de la educación para la salud?

Con la intención de responder a estas preguntas, se formulan las siguientes:

B Hipótesis:

1. La nutrición ejerce una influencia preponderante en las diferentes etapas de crecimiento y de desarrollo, tanto físico, psíquico, como intelectual.
2. Del estado de salud depende el comportamiento total de toda persona.
3. Una tarea importante de la escuela es el desarrollar en los alumnos buenos hábitos para la preservación de la salud.

² *Ibidem.*

CAPITULO II

LA NUTRICIÓN, SU IMPORTANCIA.

Antiguamente lo primordial era satisfacer el hambre. Hoy en día y gracias a los conocimientos desarrollados en el campo de la nutrición, se sabe que no es suficiente alimentarse según el apetito, sino que es fundamental nutrirse correctamente con una alimentación equilibrada y adecuada a las necesidades de cada persona para poder así mantener el organismo en óptimas condiciones de salud.

La alimentación es un factor indispensable para la vida, el cuerpo necesita aire, agua y alimentos para crecer, reponer el desgaste, tener la energía necesaria para realizar actividades y funciones cotidianas y contar con elementos que le permitan protegerse de las enfermedades.

En los campos de la medicina y de la salud pública tiene cada día mayor importancia el problema de la alimentación incorrecta. En la sociedad se ha despertado el interés por la deficiente y reducida cantidad de alimentos comúnmente disponibles; y de que son necesarios grandes esfuerzos para hacer desaparecer el hambre que agobia a la mayor parte de los seres humanos.

Ordinariamente los grupos más vulnerables aparentemente y más conocidos, son los constituidos por poblaciones enteras que padecen hambre o desnutrición como resultado de su situación socioeconómica, de sus costumbres alimentarias y también según su situación geográfica, etc.

: Se hace mención de esto porque el problema de la alimentación y su solución está ligado en primer término al mejoramiento de las prácticas agrícolas en ciertas regiones del país, el mejoramiento de técnicas para el aprovechamiento de los

recursos de los ríos, de los lagos y de los mares y a las prácticas de conservación y preparación de los alimentos.

A. Investigaciones actuales sobre nutrición.

“Eres lo que comes”. Esto nunca se ha tomado más en serio. Cada día hay más interés por saber como afecta la mala nutrición a la salud, y se notan cambios positivos y duraderos en el gusto de la sociedad. Es indudable que los hábitos alimenticios están cambiando. Cada vez hay más alimentos enlatados sin sal adicional y los empaques de margarinas señalan versiones light o diet. Ahora se reconoce que la sal, el colesterol y la grasa en exceso son sustancias que deben de reducirse para comer sanamente.

En la década de los cincuenta se realizaron estudios que relacionaban la alimentación con las enfermedades; demostraron que el índice de las afecciones cardiacas era más alta en países desarrollados, donde se consume mucha carne, huevo y queso, y menor en países subdesarrollados donde se come principalmente granos, frutas y verduras.

En la actualidad, en los países desarrollados han disminuido los padecimientos cardiacos, pero en México ocurre lo opuesto debido a que no se han valorado los beneficios de la dieta tradicional y se han sustituido por el consumo de alimentos industrializados en forma de harinas y azúcares blancas.

Los investigadores han determinado que al cambiar las grasas polisaturadas, como aceites de maíz o de oliva, puede disminuir el riesgo de infarto. Las modificaciones en la alimentación pueden detener y hasta revertir el proceso de las enfermedades cardiacas.

También ciertos tipos de cáncer se relacionan con las comidas. Hay mayor incidencia de cáncer de mama, colon y próstata en personas que ingieren alimentos de alto contenido de grasas. Hasta ahora, existen pocas pruebas científicas que al disminuir la ingestión de grasas se prevenga el cáncer, pero muchos expertos nutriólogos creen que vale la pena intentarlo. Y aún cuando la reducción de grasas en la dieta no prevenga el cáncer, si beneficia la salud de otras maneras.

Además de aconsejar a la gente que tome menos alimentos grasos, se le alienta a comer mas pan integral, cereales, frutas y verduras frescas, para aumentar su ingestión tanto en fibra como de vitaminas y minerales; así se reduce el riesgo de contraer cáncer de colon y se alivian desórdenes intestinales comunes.

1 Principios dietéticos.

“Los expertos en nutrición recomiendan los siguientes principios dietéticos para auxiliar a aquellas personas que desean realizar cambios saludables en sus hábitos alimenticios:

- Coma alimentos variados.

Asegúrese de incluir en su dieta diaria alimentos de los cuatro grupos nutritivos: frutas y verduras, pan y cereales integrales, lácteos (leche, queso y yoghurt), carnes (ave y pescado).

- Mantenga su peso adecuado.

Controle su forma de comer, evite comer mas de una ración. Consuma: mas frutas y verduras, granos integrales; reduzca la grasa y el azúcar, aumente su actividad física.

- Evite el exceso de sodio.
Aprenda a disfrutar del sabor natural de los alimentos. Cocínelos con poca sal o sin ella. Disminuya la ingestión de alimentos salados como papas fritas, nueces, palomitas de maíz, alimentos enlatados, etc.
- Coma alimentos con suficiente almidón.
Escoja alimentos que proporcionen fibra y almidón como: pan y cereales integrales, frutas, verduras y legumbres.
- Evite el exceso de azúcar.
No consuma alimentos muy endulzados, ya sea con azúcar blanca o morena, mascabado, miel o jarabes (refrescos, dulces, pasteles, galletas, etc.) Consuma fruta fresca o procesada pero con poco jarabe o sin él.
- Evite el exceso de grasa, grasa saturada y colesterol.
Prefiera la carne magra, el pescado, las aves y las legumbres como fuente de proteínas. Tome leche y productos lácteos descremados y con poca grasa. Modere el consumo de yemas y vísceras. Limite la ingestión de grasas y aceites, especialmente las grasas saturadas como mantequilla, crema, manteca, etc. Retire la grasa de la carne, ase, hornee o hierva en lugar de freír. Coma pocos alimentos empanizados, capeados o fritos. Lea las etiquetas para conocer la cantidad y clase de grasa incluida en los productos que usted adquiere.
- Si toma bebidas alcohólicas, hágalo con moderación.
Las bebidas alcohólicas tienen muchas calorías y pocos nutrientes. Las mujeres embarazadas deben evitar el alcohol por completo, pero una o dos copas de tamaño normal al día parecen no afectar a los demás adultos sanos³

³ Readers't Digest; México, D.F.; Buena Salud, Buen Provecho; Ed. Gráficas de Monte Alban S.A. de C.V.; P.P. 1903 – 303.

Alimentos buenos y alimentos malos

EVITE ESTOS ALIMENTOS.	CONSUMA ESTOS ALIMENTOS.
Yema de huevo.	Clara de huevo.
Mantequilla.	Aceites monoinsaturados y polinsaturados para cocinar.
Manteca.	Leche descremada.
Leche entera.	Leche descremada en polvo.
	Jocoque.
Crema.	
Crema agria.	Helado descremado.
Helado.	Yoghurt descremado.
Yoghurt con sabor a fruta.	Requesón descremado.
Aguayón, carne grasosa.	Pulpa de res.
Carne molida.	Carne de res magra molida.
Salami de res o de cerdo.	Carne blanca de pollo o pavo.
Jamón.	Carne de pavo magra molida.
Costillas de cerdo.	Jamón con poco sodio.
Tocino.	Pan de harina integral.
Piel de pollo o de pavo.	Cereales integrales.
Sopas y caldos enlatados.	Palomitas de maíz sin sabor.
Pan de harina blanca.	Arroz integral.
Cereales procesados.	
Papas fritas (botanas).	Salsa de soya con poca sal.
Salsa de soya.	

10 pasos para reducir el colesterol

1. Consuma mas fruta, verdura y granos, pues son ricos en fibra y reducen el colesterol: harina y salvado de avena, manzanas, ciruelas, cítricos y legumbres.
2. No ingiera mas de 175 gr. De carne al día y que solo sea carne roja magra y carne blanca de ave.
3. Evite las vísceras.
4. Coma pescado por lo menos dos veces a la semana.
5. Tome solo dos o tres yemas de huevo a la semana.
6. Cuando coma productos lácteos asegúrese de que sean descremados.
7. Utilice menos grasa para cocinar.
8. Elija cuidadosamente su aceite para cocinar: que sea monoinsaturado o polinsaturado.
9. Si tiene sobrepeso haga un esfuerzo para adelgazar.
10. Sí no puede prescindir de su comida favorita que abunda el colesterol, aprenda a comerla muy de vez en cuando.

2 Agrupaciones alimenticias.

Para lograr un equilibrio en los menús diarios hay que incluir en forma variada alimentos formadores, reguladores y energéticos.

Alimentos formadores.

Representan este grupo: la leche, queso, yoghurt, carnes, aves, pescados, mariscos, vísceras, huevos y leguminosas (frijol, lenteja, garbanzo, soya, maní).

- Aportan al organismo proteínas de muy buena calidad, vitaminas y minerales.

Alimentos reguladores.

Representan a este grupo: los vegetales y las frutas.

- Contiene principalmente vitaminas A, C, fibra, agua y algunos minerales.

- **Vitaminas Liposolubles:** Se encuentran generalmente asociadas a los alimentos grasos (mantequilla, aceites, vegetales, crema) y son solubles en grasa. Este grupo comprende cuatro vitaminas que son: A, D, E y K.
- **Vitaminas Hidrosolubles:** Son solubles con agua y están constituidas por la vitamina C y las del complejo B.

Además de las funciones anotadas anteriormente, las vitaminas son importantes porque:

- Favorecen la visión.
- Participan en la formación y la conservación de la piel.
- Previenen algunas infecciones.
- Ayudan a la formación de huesos y dientes.
- Evitan hemorragias.
- Ayudan a evitar la fatiga muscular y mental.

Minerales:

Imprescindibles para el ser humano, los mas importantes son: Calcio, fósforo, potasio, sodio, cloro, magnesio, hierro, yodo, flúor, zinc, cobre, manganeso, cromo, selenio, molibdeno, cobalto, y recientemente identificadas como necesarias también para el organismo el níquel, vanadio, estaño y silicio.

Indispensables porque:

- Mantienen el equilibrio hídrico.
- Forman estructuras como huesos y dientes.
- Intervienen en la actividad muscular y nerviosa.
- Participan en la formación de la sangre.
- Hacen parte de las hormonas y enzima.
- Contribuyen al crecimiento y mantenimiento del organismo.

Fibra:

Actualmente la fibra es considerada como un elemento esencial en la alimentación por las importantes funciones que cumple en el cuerpo:

- Mejora el funcionamiento intestinal.
- Fundamental en la prevención y tratamiento del estreñimiento, hernias, diverticulitis y obesidad.
- Ayudan a disminuir los niveles altos de colesterol en la sangre.

La fibra se encuentra exclusivamente en los alimentos de origen vegetal como: frutas, vegetales, leguminosas, cereales de grano entero, en el salvado (cubierta externa de cereales), pan y galletas integrales.

Agua:

Es un elemento indispensable para todos los seres vivos. El hombre puede sobrevivir semanas sin alimentos pero solo algunos días sin agua.

Necesaria porque:

- Interviene en la regularización de la temperatura corporal.
- Transporta las sustancias nutritivas.
- Es componente de la sangre y en general del organismo.
- Ayuda a eliminar las sustancias de desecho, por los riñones, piel, pulmones e intestino.
- Hidrata la piel.
- Ayuda a combatir el estreñimiento.

Todas estas sustancias nutritivas que el organismo necesita, pueden obtenerse con una alimentación variada y equilibrada, la mejor garantía para mantenerse sano.

B.- Factores que condicionan la nutrición en México.

El estado de nutrición depende de diversos factores como son:

1. Disponibilidad de los alimentos.

Este factor consiste, básicamente, en la cantidad, en la calidad y valor nutritivo de los alimentos que se encuentran a la venta para el consumo de los individuos.

La disponibilidad depende de los siguientes aspectos:

- Producción.
- Comercialización.
- Distribución.
- Transporte.
- Almacenamiento.

No en todos los lugares existe la misma facilidad para obtener los alimentos, ya sea por la escasa producción de la tierra, por la deficiencia del transporte, como sucede generalmente en el medio rural; o bien, por falta de medidas para conservar los productos alimenticios.

2. Consumo adecuado de los alimentos.

El consumo de los alimentos se rige por los siguientes aspectos:

a) Económicos.

Estos son determinados en la adquisición de alimentos debido a que el poder adquisitivo de las familias varía en relación directa con la clase social a la que pertenecen, es decir, no todos los grupos sociales tienen las mismas posibilidades

económicas de adquirir los satisfactores alimenticios en calidad y cantidad adecuadas.

b) Biológicos.

Se relacionan con el consumo adecuado de los nutrientes, tanto en calidad como en cantidad, para lograr el crecimiento y desarrollo normal del individuo.

c) Sociocultural.

Se derivan de los patrones alimentarios o costumbres de la familia, o bien, del grupo al que pertenece el individuo, se ve influenciado por los hábitos y costumbres que la sociedad impone.

d) Psicológicos.

Se refieren a las actitudes que asumen los individuos, ya sean, de aceptación o rechazo ante determinados alimentos, de acuerdo a los gustos y preferencias; o bien, por la presión de que son objeto por los hábitos alimentarios de la familia, principalmente los aprendidos durante la niñez, etapa en que los adultos se empeñan en imponer sus propios hábitos a los menores.

3. Aprovechamiento o utilización de los nutrientes.

Los alimentos contienen nutrientes que utiliza el organismo para el funcionamiento adecuado de este; sin embargo, su aprovechamiento depende del estado de salud del individuo.

Si el organismo sufre de enfermedades infecciosas, parasitarias, ulceraciones, etc., los nutrientes no son aprovechados, debido a que se altera la absorción; ya que los alimentos pasan rápidamente por el intestino y, por lo regular, en forma líquida, estado que se conoce con el nombre de diarreas.

Cuando hay parásitos, no siempre se presentan diarreas; pero los nutrientes no son aprovechados por el organismo, sino por los parásitos, por lo cual el individuo presenta estados de anemia o desnutrición.

Otro factor que también determina el aprovechamiento de las sustancias nutritivas, es el estado de higiene en que se encuentran y preparan los alimentos, ya que si éstos están contaminados, pueden ocasionar enfermedades infecciosas y parasitarias, lo cual altera todo el proceso de digestión. Este problema se presenta con mas frecuencia en los niños, debido a que están en proceso de desarrollo.

Podemos concluir, por lo tanto, que el estado de nutrición de los individuos o de los grupos, está determinado por los factores antes señalados, pues es evidente que el grado de nutrición influye en la salud de las personas, lo que repercute en su productividad, no solo ha nivel familiar, local o nacional, sino que trasciende ha nivel mundial.

Se ha demostrado que cuando existe una mala nutrición en el individuo, desde que se encuentra en el vientre de la madre hasta los seis años de edad aproximadamente, pueden alterarse las células del cerebro, y por lo tanto, su crecimiento y desarrollo es deficiente.

C. DESARROLLO NUTRICIONAL DEL NIÑO.

Los mexicanos se han caracterizado por la falta de fortaleza física y mental, cuando tienen que dar el último esfuerzo, en la actividad a la que se dedican; es manifiesto, por ejemplo, en los deportistas cuando tienen que hacer el último esfuerzo para ganar una competencia les falta vigor.

En las actividades profesionales en las que se tienen que hacer un esfuerzo tipo intelectual y cuando se tiene que solucionar varias situaciones problemáticas,

tienen diversas manifestaciones provocadas por las tensiones a que están sometidos y que desembocan en dolores de cabeza y muchos otros trastornos físicos.

Es importante destacar que se han hecho investigaciones que han arrojado a la luz posibles causas de estos trastornos; llegando a la certeza de que el origen está en que la formación nutricional no ha sido adecuada (ver Tabla 1, Pág. 24)

Cabe señalar que se hace hincapié en la nutrición desde la etapa prenatal.

La influencia que ejerce la nutrición sobre el organismo en sus diferentes etapas de crecimiento, es fundamental; en los niños puede observarse a través del peso y estatura; si el niño crece, aumenta de peso, sus ojos y cabello brillan, sus dientes están sanos, muestran deseos de jugar... etc., se puede entonces concluir que cuentan con una buena nutrición.

En cuanto al desarrollo mental de los individuos, se puede conocer a través de la capacidad para comunicarse con su familia y los demás, la coordinación de los movimientos por sus ideas, etc.

Se concluye por tanto, que para lograr una buena salud, es indispensable contar con una alimentación balanceada, que contenga los nutrientes que el organismo necesita para su crecimiento, desarrollo y funcionamiento normal.

1 Alimentación infantil.

Para todos los que participamos de alguna manera en el desenvolvimiento y desarrollo de todas las capacidades de los niños, es inquietante ver que su nivel de desenvolvimiento es irregular y que además tiene una deficiente alimentación.

La correcta alimentación es básica a lo largo de la vida, pero su importancia es decisiva en la infancia debido a las específicas necesidades del organismo en esta

TABLA 1: TALLA Y PESO DEL NIÑO MEXICANO*
(Revisada y aprobada por la Academia Mexicana de Pediatría)

Edad	Niños				Niñas			
	Peso en Kilogramos				Peso en Kilogramos			
	Bajo	Promedio	Alto	Talla en cm. ± 6%	Bajo	Promedio	Alto	Talla en cm. ± 6%
Al nacer	2.8	3.1	3.4	50	2.8	3.1	3.4	50
1 mes	3.6	4.0	4.4	53.5	3.6	4.0	4.4	53.5
2 meses	4.5	5.0	5.5	56.5	4.5	5.0	5.5	56.5
3 meses	5.1	5.7	6.2	59	5.1	5.7	6.2	59
4 meses	5.6	6.3	6.8	61	5.6	6.3	6.8	61
5 meses	6.3	7.0	7.7	63	6.3	7.0	7.7	63
6 meses	6.6	7.4	8.2	64	6.6	7.4	8.2	64
7 meses	7.0	7.8	8.6	65	7.0	7.8	8.6	65
8 meses	7.2	8.2	8.8	66	7.2	8.2	8.8	66
9 meses	7.6	8.4	9.3	67	7.6	8.4	9.3	67
10 meses	7.7	8.7	9.6	68	7.7	8.7	9.6	68
11 meses	8.0	8.9	9.8	69	8.0	8.9	9.8	69
12 meses	8.3	9.2	10.1	70	8.3	9.2	10.1	70
2 años	10.8	12.0	13.2	80	10.8	12.0	13.2	80
3 años	12.6	14.0	15.4	90	12.6	14.0	15.4	90
4 años	14.4	16.0	17.6	100	14.4	16.0	17.6	100
5 años	16.6	18.0	19.8	106.5	16.6	18.2	19.8	106.5
6 años	18.2	20.0	22.0	113	18.2	20.0	22.0	112
7 años	19.8	22.0	24.2	118	19.8	22.0	24.2	117
8 años	22.1	24.5	26.9	123	21.8	24.2	26.7	123
9 años	24.3	27.0	29.7	127.5	24.1	26.8	29.5	127.5
10 años	27.0	30.0	33.0	132	27.4	30.4	33.4	133.5
11 años	29.8	33.1	36.4	139	31.2	34.7	38.2	141
12 años	33.0	36.6	40.2	142	35.5	40.5	44.5	150
13 años	34.0	38.0	41.8	147	41.6	46.2	50.8	154

* Una variación del 6 por ciento en la talla puede considerarse dentro de los límites normales. Cortesía de Mead & Johnson.

fase: crecimiento y desarrollo de todos los órganos, actividad física elevada y etapa de formación de hábitos, conductas y pautas de comportamiento.

La alimentación tiene como función principal, permitir que el cuerpo alcance de acuerdo a sus características genéticas y raciales, sus potencialidades máximas.

A este efecto debe mantenerse un nivel adecuado de calorías que cubra las necesidades energéticas del niño, proporcionando un aporte de proteínas suficientes para la formación de masas musculares y un nivel de vitaminas y minerales que correspondan a las exigencias de funcionamiento de cada uno de sus órganos.

Sí el niño recibe una dieta equilibrada, en la que está presente toda clase de alimentos (carnes, pescados, productos lácteos, huevos, ensaladas, frutas, etc.) y los toma en cantidades adecuadas a sus exigencias, las posibilidades de crecimiento normal son máximas.

"La alimentación correcta es también el mejor medio de defensa contra las enfermedades." ⁴ Existe una relación directa entre malnutrición e infección.

"Una buena alimentación favorece el estado de salud y en consecuencia permite mantener un mayor grado de atención estimulando el aprendizaje y el rendimiento en el trabajo." ⁵

En la etapa escolar es sumamente importante cuidar la dieta y algunos estudiantes de malas calificaciones escolares tienen en el origen de este problema académico una nutrición inadecuada." ⁶

⁴ GOMEZ, Rueda, Luis. et. al. Diccionario Enciclopédico de Educación Especial. México, D.F., Edit. Calypso, S.A., 1986, p.p. 99

⁵ *Ibidem*.

⁶ *Ibidem*.

Es bien sabido que las necesidades del organismo se miden en forma de sustancias nutritivas, y estas se reciben a través de los alimentos. El número de nutrientes es relativamente reducido: proteínas, grasas, hidratos de carbono, minerales y vitaminas, mientras que el número de alimentos existentes es muy numeroso, pese a que la humanidad no acepta todas las especies comestibles. Por esta razón, se puede afirmar que hay numerosas formas de alimentarse (distintas combinaciones de alimentos que dan lugar a los patrones culturales gastronómicos de las poblaciones del mundo), pero una única forma de nutrirse: el equilibrio entre los distintos componentes de los alimentos.

El concepto de calidad y cantidad es necesario para entender el proceso alimentación – nutrición.

¿Cuáles son las dificultades que se presentan en la práctica para que la ingesta alimentaria recomendada sea una realidad?

En primer lugar, los gustos personales fruto de las costumbres familiares que nos transmiten por conceptos básicos sobre los alimentos; unido, naturalmente a las propias tendencias.

Los hábitos alimentarios se configuran en la edad preescolar, se reafirman en la segunda infancia y se modifican en la adolescencia, generalmente bajo la presión de los modos alimentarios provocados por la publicidad y convivencia con grupos jóvenes.

Al finalizar el primer año de la vida del niño, debe conocer y aceptar todos los sabores y consistencias propios de las culturas alimentarias en la que vive y se desarrolla; es decir, tiene que incorporarse a la comida de los adultos con las limitaciones propias de sus años: escasos condimentos, moderados al uso de la sal y azúcar, ausencia total de bebidas alcohólicas estimulantes, etc.

No es lógico preparar comidas especiales para los preescolares ni debe de mantenerse una alimentación de consistencia blanda que evite la masticación, salvo razones funcionales y limitaciones individuales que lo aconsejaran. Es importante que el niño realice el esfuerzo normal que requiere el consumo de alimentos, obligándole a masticar y ensalivar bien los alimentos y a reconocer su sabor y su textura, para que aprenda a diferenciarlas y se estimule el apetito de manera normal.

El exceso de purés, cremas batidas, carnes y pescados muy triturados, etc., convierten al preescolar en un eterno lactante e impiden el desarrollo de los dientes y mandíbulas dificultando su convivencia en guarderías, comedores escolares, etc.

En la alimentación infantil, existen elementos claves: los productos lácteos, en forma de queso y yoghurt, que no deben eliminarse de la dieta, salvo indicaciones en contra de esto, bajo supervisión médica, por su gran riqueza de calcio.

Los alimentos ricos en proteínas de origen animal: carnes, huevos y pescados, que pueden intercambiarse en la dieta a igualdad de porción comestibles y que permiten el aumento de las masas musculares; las legumbres, los cereales (siendo bueno introducir pan integral para enriquecer la fibra dietética), las patatas, el azúcar, etc., que aportarán la energía necesaria, y las frutas y verduras proveedoras de las vitaminas esenciales.

El hierro es un mineral esencial y se encuentra en forma muy absorbible en el hígado y las carnes en general, y en cantidades importantes en las legumbres, por lo que es recomendable consumirlas al menos dos veces por semana.

2 La alimentación debe ser... (Opiniones de algunos nutriólogos).

Se sabe que la alimentación es un factor indispensable para la vida, el cuerpo necesita aire, agua y alimentos para crecer, reponer el desgaste, tener la energía

necesaria para realizar funciones y actividades cotidianas y contar con elementos que le permitan protegerse de enfermedades.

Todos los alimentos tienen sustancias nutritivas, que son aprovechadas por el cuerpo; se llama nutrimento, el cual se clasifica en tres grupos que están constituidos de la siguiente manera:

El primer grupo lo constituyen los que brindan energía. Son principalmente los cereales (vegetales que crecen en espiga), los azúcares y las grasas.

El segundo grupo está formado por los que son ricos en proteínas (leguminosas o vegetales que crecen en vainas y productos de origen animal).

El tercer grupo está compuesto por los que tienen vitaminas y minerales, los cuales en el cual se encuentran las frutas y verduras. Fuera de la leche materna no existe ningún otro alimento que contenga todos los nutrientes que el cuerpo necesita y tampoco existe alguno que no nutra nada.

La buena alimentación se logra combinando adecuadamente cereales, leguminosas, tubérculos, frutas y verduras con un poco de productos de origen animal, de manera que todos los nutrimentos estén presentes al mismo tiempo, para que el cuerpo los aproveche mejor. La adecuada alimentación en los niños se refleja en crecimiento, buen peso y menos enfermedades.

La alimentación debe ser:

- Completa y suficiente con alimentos de los tres grupos, en cada una de las tres comidas del día y en porciones adecuadas a la edad y actividades de cada persona.
- Variada, ningún alimento es completo, algunos tienen lo que les falta a otros, por eso conviene combinarlos con frecuencia. Se recomienda

seleccionar las que se producen en la región y los de temporada, porque resultan más económicos.

- Equilibrada, que tenga la cantidad necesaria de alimentos de cada grupo, es decir, que no haya mucho de algunos y poco de otros.
- Adecuada a la situación de cada persona, al trabajo que desempeñe y a su estado físico, sobre todo hay que tener cuidado con la alimentación de los niños, mujeres embarazadas o que están amamantando y enfermos.
- Regular, es importante marcar horarios estables y distribuirlos durante el día para nuestra alimentación, y no comer entre horas para nutrirse mejor, y no solamente para quitarse el apetito.
- Limpia, significa que los alimentos han de prepararse, servirse y consumirse con la higiene necesaria para evitar enfermedades, siguiendo estas tres recomendaciones básicas:
 1. Hervir o desinfectar el agua para beber o preparar los alimentos. Para purificar el agua se debe hervir al menos 10 minutos o desinfectar con dos gotas de blanqueador de cloro por cada litro de agua y dejar reposar por 30 minutos.
 2. Comer alimentos bien cocidos o fritos, también es conveniente consumirlos inmediatamente después de cocinarlos para evitar que se contaminen; si esto no es posible, es necesario hervirlos o freírlos a fondo al recalentarlos.
 3. Lavar y desinfectar frutas y verduras que se comen crudas. Las frutas, verduras y hortalizas se deben lavar con agua, zacate y jabón antes de comerlas. Las fresas y los vegetales de hoja que no se puedan tallar, sería necesario lavarlos hoja por hoja y sumergirlos por lo menos 30 minutos en agua limpia, a la cual se le hayan agregado dos gotas de cloro (blanqueador, yodo o plata coloidal).

El comer menos daña al cuerpo, sobre todo a los niños, a quienes puede provocar desnutrición que favorece múltiples padecimientos, especialmente las infecciones y el retraso del crecimiento y el desarrollo. Comer de mas causa

obesidad, lo cual también propicia otras enfermedades, por eso la alimentación tiene que ser lo mas adecuada posible y evitar que se convierta solo en un modo de calmar el hambre o de satisfacer un antojo.

3 Cuadros de alimento diario sugeridos.

Como puede calcularse una dieta normal.

Las calorías necesarias para el buen funcionamiento de un organismo, no deben provenir de un solo tipo de alimento. Hidratos de carbono, grasas y proteínas deben combinarse en proporción adecuada, de acuerdo con los cuadros siguientes.

TABLA 2: Consumo proporcional de proteínas, hidratos de carbono y grasas		
Tipo de alimento	Adultos	Niños
Proteínas	2/3 a 1 ½ g. Por Kilogramo de peso corporal; o sea, del 10 al 15% de las calorías totales.	2 a 3 g. Por Kilogramo de peso corporal; o sea, el 20% del total de calorías.
Hidratos de carbono	4 a 6 g. Por Kilogramo de peso corporal; o sea, de 50 a 60% del total de calorías.	6 a 10 g. Por Kilogramo de peso corporal; o sea, el 50% del total de calorías.
Grasa	1 a 2 g. Por Kilogramo de peso corporal; o sea, del 25 a 35% del total de calorías.	2 a 3 g. Por Kilogramo de peso corporal; o sea, el 30% del total de calorías.

Fuente: Datos proporcionados por el Instituto Nacional de la Nutrición.

TABLA 3: Consumo diario de calorías por Kilogramo de peso corporal

Adultos	Niños
Trabajo ligero (35 a 40)	Menores de 1 año (100)
Trabajo moderado (40 a 45)	De 2 a 5 años (100 a 90)
Trabajo intenso (45 a 50)	De 6 a 9 años (90 a 80)
	De 10 a 13 años (80 a 70)
	De 14 a 17 años (60 a 42)

Fuente: Instituto Nacional de Nutrición.

TABLA 4: Valores promedio para el cálculo rápido de una dieta

Alimentos	Medida casera	Hidratos carbono	Prote- ínas	Grasas	Calo- rías
Leche sola.	Un vaso	10	08	08	144
Café con leche y azúcar.	Una taza	18	06	06	150
Chocolate con leche.	Una taza	27	08	16	284
Atole de leche con azúcar.	Una taza	30	07	06	202
Atole sin leche y sin azúcar.	Una taza	10	01	00	044
Azúcar.	Cucharada grande	12	00	00	048
Azúcar.	Cucharada chica	05	00	00	020
Bolillo o telera.	Una pieza	54	04	02	130
Bizcocho.	Una pieza	18	04	03	115
Pan de caja.	Una rebanada	12	02	01	065
Tortilla.	Una pieza	11	01	00	048
Mantequilla.	Un cuadro	00	00	05	045
Frutas, jugosas (cítricas, fresas, piña, papaya, melón).	Una ración o un vaso pequeño	10	00	00	040
Plátano.	Una pieza	23	01	00	096
Gelatina.	Un molde chico	12	01	00	052
Refrescos gaseosos.	Una botella chica	20	00	00	080
Huevo.	Una pieza	00	07	05	073
Carne guisada.	Ración de 100 g.	05	22	20	288
Ate.	30 g.	18	00	00	072
Arroz.	Un plato	16	01	06	122

Sopa seca de pasta.	Un plato	15	01	06	118
Sopa aguada de pasta.	Un plato	08	01	05	081
Verduras que contienen de 3 a 5 g. De hidratos de carbono: acelgas, calabaza, chayote, espinacas, jitomate, etc.	Un plato	05	01	00	024
Papa o camote.	Una medida	19	01	00	080
Queso.	30 a 40 g.	00	07	09	109
Legumbres cocidas (frijol, lenteja, garbanzo).	Un plato	19	07	04	140
Helado de crema.	Una ración	16	03	10	166
Pastel.	Una rebanada	40	05	08	252
NOTA: Se acepta un error del 10% en los valores mencionados. Fuente: Instituto Nacional de Nutrición.					

TABLA 5: Ejemplo de un menú

Desayuno	Comida	Cena
125 ml. De jugo.	Sopa caldosa, 1 plato.	100 g. De carne o sustitutivos.
1 Ración de cereal.	Sopa de arroz, 100 g.	100 g. De ensalada.
1 Huevo.	Carne, 100 g.	1 cucharada de mantequilla.
1 Pan (40 g.).	Papa, 100 g.	100 g. De fruta.
1 Cucharada de mantequilla.	Frijoles, 90 g.	1 vaso de leche.
1 Taza de café con leche.	Pan, 1 pieza.	1 taza de café con leche.
1 Vaso de leche.	Mantequilla, 1 cucharada.	2 cucharadas de azúcar.
1 Cucharadita de azúcar.	Postre, 100 g.	
	Agua Fresca, 200 ml	
	Azúcar, 2 cucharadas.	
	Infusión de café, 200 ml	
Fuente: Instituto Nacional de la Nutrición.		

Las necesidades de la nutrición aumentan con el crecimiento.

En el niño, es importante formar el hábito de comer alimentos básicos de la buena nutrición. Debe excluirse los alimentos poco nutritivos y deben prescribirse, además, 400 U.I. de concentrado de vitamina D.

Reglas generales: Después de los tres años de edad los niños pueden comer casi todos los alimentos, excepto los muy condimentados o las frituras. La ración debe ser proporcional al apetito y adecuada al gusto del niño.

TABLA 6: Alimentos que deben incluirse diariamente.

Carnes, aves o pescado: 90 gramos.
 Huevo: 1 pieza.
 Leche: 1 litro o más.
 Cereal integral o fécula: 5 raciones.
 Verduras (verde y amarilla): 2 raciones.
 Frutas (1 cítrica): 2 raciones.
 Margarina: 2 cucharadas.

Fuente: Dietas Normales y terapéuticas, Simonson de Orellana, Ruth. 1973

TABLA 7: Menú sugerido para la alimentación diaria de niños en edad escolar (6 a 12 años).

Desayuno	Comida	Cena
Fruta cítrica: 1 ración. Cereal enriquecido: 1 ración. Huevo: 1 pieza. Pan de harina integral: 1 rebanada. Leche: 1 taza. Margarina: 2 cucharaditas.	Sopa: al gusto. Carnes, pescado o aves: 60 gramos. Fécula: 1 ración. Verdura: 1 ración. Postre o Fruta: 1 Ración. Tortilla o pan negro: 1 ración. Margarina: 2 cucharaditas. Agua fresca: 1 vaso.	Queso o equivalente. 30 gramos. Fécula: 1 ración. Verduras: 1 ración. Pan enriquecido: 1 rebanada. Fruta: 1 ración. Leche: 1 taza. Margarina: 2 cucharaditas.
Colación matutina	Colación vespertina.	
Leche: 1 taza.	Leche: 1 taza.	

Fuente: Dietas Normales y terapéuticas, Simonson de Orellana, Ruth. 1973

TABLA 8: Clasificación de los alimentos por su origen*

Orgánico								
Vegetal						Animal		
Raíces	Tallos	Hojas	Flores	Frutos	Semillas	Bovino	Porcino	Aves
Zanahoria	Caña de azúcar.	Acelga.	Calaba.	Maíz.	Cacao.	Res.	Cerdo.	Pollo.
Nabo.		Lechuga	Alpaca.	Jitomate	Arroz.			Pavo.
Yuca.	Biznaga.	Col.	Azafrán	Melón.	Frijol.			Pato.
Jícama.	Sagú.	Espinaca.	Jamaica	Tuna.	Trigo,			Paloma
Betabel.	Papa.	Cebolla.		Capulín.	Ajonjolí.			
	Apio.							
Derivados vegetales.						Derivados animales.		
Sopas.	Azúcar.	Sopas.	Quesadillas.	Elotes.	Chocolate.	Leche.	Manteca.	Huevos
Harinas.	Dulces.	Condimentos.	Condi-mentos.	Condi-mentos.	Harina.	Mantequilla.	Chicharrón.	Came.
	Almidón	Ensaladas	Condi-mentos.	Postres.	Aceite.	Queso.	Jamón.	
			Agua fresca.	Ates.	Condimen-tos.	Reque-són.	Encurtidos.	
				Esencias	Dulces.	Crema.	Queso de Puerco.	
						Came.	Came.	

*Tomados de Vitamin Bible, Earl Mindell, Warner Books, 1975.

TABLA 9: Clasificación de los alimentos por su origen (2da. Parte)

Orgánico		Inorgánico	
Animal		Mineral	
Peces	Mariscos		
Trucha.	Camarones.	Agua.	Sales.
Salmón.	Ostiones.		Minerales.
Bacalao.	Jaibas.		
Atún.	Pulpo.		
Robalo.	Almejas.		
Derivados animales.			
Aceite.		Presente en todos los	Presente en casi todos
Came.		alimentos.	los alimentos.

*Tomados de Vitamin Bible, Earl Mindell, Warner Books, 1975.

TABLA 10: Clasificación de los alimentos por su composición química*

Temarios (CHO).			Cuaternarios (CHON).	Variada.	H ₂ O	
Glúcidos o carbohidratos.			Lípidos o grasas.	Prótidos	Sales minerales	Agua.
Azúcar.	Almidones	Celulosa				
Sacarosa (Caña de azúcar). Glucosa (Uva). Lactosa (Leche). Maltosa (Malta).	Papa. Trigo. Arroz. Maíz.	Frutos. Hojas. Tallos. Raíces.	Aceites: Algodón, Olivo, maíz. Grasas: Cacao. Mantecas: Cerdo. Mantequillas animales: Vaca. Mantequillas vegetales: Margarina, aguacate.	Albúmina: Yema de huevo Miosina: Carne. Caseína: Leche. Fibrina: Sangre. Gluten: Harina de trigo. Legúmina: Semillas leguminosas.	Cloruro de Sodio: (sal común). Hierro: Huevos. Calcio: Leche. Fósforo: Frijoles.	Frutas. Leche. Verduras. En casi todos los alimentos.

*Tomados de Vitamin Bible, Earl Mindell, Warner Books, 1975.

TABLA 11: Clasificación de los alimentos según su función dentro del organismo*

Plásticos	Energéticos
Intervienen en la formación del protoplasma. Sales minerales. Agua. Proteínas.	Producen gran cantidad de energía. Azúcares. Grasas.

*Tomados de Vitamin Bible, Earl Mindell, Warner Books, 1975.

TABLA 12: Vitaminas solubles en agua (hidrosolubles)*

Designación	Alimentos en que se encuentra	Requerimiento diario	Enfermedad que produce su carencia y síntomas que presenta
Vitamina C (ácido ascórbico).	Cítricos: limón, naranja, toronja, fresa, melón, etc.	75 mg	Escorbuto: inflamación de encías y articulaciones.
Complejo vitamínico B1 (tiamina).	Cereales con cascarilla, huevo, plátano, manzana, berros, papas, etc.	1 a 2 mg	Beriberi: inflamación de los nervios, debilidad muscular, cansancio, parálisis.
B2 o G (riboflavina).	Leche, hígado, huevo, levadura, cereales, etc.	1 a 2 mg	Boqueras, dermatitis, aparición de vasos sanguíneos en la córnea.
P (ácido nicotínico).	Leche, levadura de cerveza, carne, cereales, carne seca, etc.	No se ha establecido.	Pelagra, dermatitis, diarrea y perturbaciones en el sistema nervioso que llegan hasta la demencia.
B6 (piridoxina).	Pescado, hígado, carne, cacahuate, hojas verdes, papas, etc.	2 mg	Alteración del sistema nervioso produciendo irritabilidad, insomnio y nerviosismo, en ocasiones dermatitis.
B12 (folacina).	Hígado.	1 mg	Anemia perniciosa: cansancio, decaimiento general del organismo, etc.

*Tomado de Vitamin Bible, Earl Mindell, Warner Books, 1975.

TABLA 13: Vitaminas solubles en grasa (liposolubles)*

Designación	Alimentos en que se encuentra	Requerimiento diario	Enfermedad que produce su carencia y síntomas que presenta
Vitamina A (carotenos).	Aceite de hígado de pescado, mantequilla, leche, vegetales verdes, zanahoria, huevo, etc.	5.000 U.I.	Xeroftalmia, la piel seca, aumento de infecciones respiratorias y cutáneas.
Vitamina D (calciferol).	Aceite de hígado de pescado, leche entera, yema de huevo, mantequilla, etc.	400 U.I.	Raquitismo.
Vitamina E (calciferol).	Espinacas, carne, huevo, germen de trigo, leguminosas, etc.	No se ha establecido.	Esterilidad.
Vitamina K (naftoquinonas).	Col, coliflor, espinacas, hígado de cerdo, etc.	No se ha establecido.	Hemorragias. Lesión hepática

*Tomado de Vitamin Bible, Earl Mindell, Warner Books, 1975.

CAPITULO III

VINCULACION CON EL CURRÍCULUM.

Es necesario que si estamos trabajando en la adquisición de la información nutricional, es para damos a la tares de que los alumnos adquieran mejores hábitos alimenticios, tomemos en consideración, el Plan de estudios que nos ofrecen para la primaria y más específicamente para el 2do. grado.

A continuación seleccionamos lo que tiene alguna relación con el tema que nos ocupa.

El Plan de Estudios y el Fortalecimiento de los Contenidos Básicos (Fragmentos).

- "Que los alumnos adquieran los conocimientos fundamentales para comprender los fenómenos naturales, en particular los que se relacionan con la preservación de la salud...".⁷
- "La enseñanza de las Ciencias Naturales se integra en los dos primeros grados con el aprendizaje de las nociones sencillas de historia, geografía y educación cívica. El elemento articulador será el conocimiento del medio natural social que rodea al niño".⁸

A Carácter formativo de las Ciencias Naturales.

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

⁷ SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA, Programa de 2do. grado de Educación Primaria, México, D.F., Edit. Trillas, 1993, p. 164.

⁸ *Ibidem*.

“Su propósito central es que los alumnos adquieran conocimientos, capacidades, actitudes y valores que manifiesten en su relación responsable con el medio natural, en la comprensión del funcionamiento y las transformaciones del organismo humano y en el desarrollo de los hábitos adecuados para la preservación de la salud y el bienestar; de igual forma estimular su capacidad de observar y preguntar, así como de plantear explicaciones sencillas de lo que ocurre en su entorno”.⁹

Para avanzar en este sentido, los contenidos son abordados a partir de situaciones familiares para los alumnos, de tal manera que cobren relevancia y su aprendizaje sea duradero.

Otorgar especial atención a los temas relacionados con la preservación del medio ambiente y de la salud.

1 Organización de los programas.

Los contenidos de Ciencias Naturales han sido organizados en cinco ejes temáticos, que se desarrollan simultáneamente a lo largo de los seis grados de la Educación Primaria. Estos ejes son:

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

El programa de cada grado está organizado en unidades de aprendizaje, en las cuales se incorporan contenidos de varios ejes de manera lógica. Esta

⁹ SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA, Programa de 2do. grado de Educación Primaria, México, D.F. Ed. Trillas, 1993, p. 164.

organización permite al niño avanzar progresivamente en los temas correspondientes a los cinco ejes.

Los ejes que vamos a trabajar son los siguientes:

Los seres vivos...

Este eje agrupa los contenidos relativos a las características más importantes de los seres vivos, sus semejanzas y diferencias y a los principales mecanismos fisiológicos, anatómicos y evolutivos que los rigen.

Al mismo tiempo que desarrollan la noción de diversidad biológica, los alumnos deberán habituarse a identificar las interrelaciones y la unidad entre los seres vivientes, la formación de cadenas y sistemas, destacando el papel que desempeñan las actividades humanas en la conservación o la alteración de estas relaciones.

El cuerpo humano y la salud...

En este eje se organiza el contenido de las principales características anatómicas y fisiológicas del organismo humano, relacionándolo con la idea de que de su adecuado funcionamiento dependen la preservación de la salud y el bienestar físico.

Se pretende que los niños se convenzan de que las enfermedades comunes, pueden ser prevenidas, poniendo de relieve el papel que en la preservación saludable del cuerpo humano desempeñan los hábitos adecuados de alimentación e higiene.

2 Programa de 2do. Grado de ciencias naturales.

En este grado, 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 se relacionan con este trabajo son:

Los seres vivos.

- Cuidado y protección de los seres vivos del medio, las plantas, los animales y el ser humano.
- Funciones comunes de plantas y animales. Alimentación, circulación, respiración, excreción y reproducción.
- Fuentes de alimentación de los seres vivos.

El cuerpo humano y su salud.

- Estructura del cuerpo humano. Piel, músculos y huesos.
- Funciones generales y cuidados que requieren.
- La importancia de la alimentación del ser humano.
- Los alimentos básicos: carne, leche, cereales, frutas y verduras.
- La higiene de los alimentos.

Ciencia, tecnología y sociedad.

- Alimentos de origen agrícola y ganadero.
- Tipos de alimentos. Naturales, procesados, industrializados.
- Ventajas de los alimentos naturales.

3 Programa de 2do. Grado de educación cívica.

En este grado los contenidos de Educación Cívica que tienen relación con el tema de la alimentación son los siguientes:

La familia.

- La satisfacción de las necesidades básicas de la familia.
- Alimentación, vivienda, vestido, salud.
- Seguridad, descanso, recreación.
- Derechos de niñas y niños.
- Protección contra el maltrato físico y mental.
- Vivienda, alimentación, vestido, salud.

B El alumno como partícipe de su formación.

“En los primeros grados, la curiosidad de los niños debe orientarse hacia la observación de fenómenos cotidianos, fomentando las actividades de comparación y establecimiento de diferencias y semejanzas entre objetos y eventos, así como la identificación de regularidades y variaciones entre fenómenos.

En el registro y la medición de fenómenos observados, se utilizarán formas y unidades de medición sencilla, que pueden ser establecidas por los propios pequeños.”¹⁰

Son las palabras enunciadas en el programa de Educación Primaria y valiéndose precisamente de esa curiosidad innata de los niños para lograr su total involucramiento en las actividades que tanto su maestro como ellos mismos propongan realizar.

Las actividades contemporáneas en sus libros de texto están adecuadas para el fin que perseguimos, de cualquier manera trataré como guía de su trabajo de encontrar las estrategias necesarias para mantener su interés en todo momento.

¹⁰ SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA, Programa de 2do. grado de Educación Primaria, México, D.F., Edit. Trillas, 1993, p. 164.

¿Qué podemos hacer para solucionar este problema?

- Trabajaremos los temas que vienen en su libro de Conocimiento del medio.
- Intercambiaremos opiniones acerca de lo que ellos conocen por alimentación balanceada.
- Haremos una encuesta y registro de los alimentos que consumen.
- Realizaremos una visita al mercado municipal para observar los alimentos que venden.
- Observaremos los estados de higiene que guardan los alimentos en el mercado.
- Observaremos diversas ilustraciones.
- Escucharemos una plática acerca de los diferentes grupos de alimentos que necesita nuestro cuerpo para estar bien alimentado y sano.
- Realizarán una comparación de los alimentos que consumen en su casa y el tipo de alimentación que se les mostró en clase.
- Advertirán la relación estrecha que existe entre la buena alimentación y la conservación de la salud.
- Advertirán que tienen derecho a una buena alimentación y estar sanos.
- Realizarán con dibujos posibles combinaciones de alimentos.
- Realizaremos combinaciones sencillas de refrigerios que salgan económicas pero nutritivos.

C La preservación de la salud y bienestar a partir del desarrollo de buenos hábitos.

La alimentación tiene como función principal permitir que el cuerpo alcance, de acuerdo con sus características genéticas y raciales, sus potencialidades máximas. Si el niño recibe una dieta equilibrada en la que está presentes toda clase de

alimentos y los toma en cantidades adecuadas a sus exigencias, las posibilidades de crecimiento normal son máximas.

La alimentación correcta es también el mejor medio de defensa contra las enfermedades.

¿Cuáles son las dificultades que se presentan en la práctica para que la ingesta alimentaria recomendada sea una realidad?

En primer lugar, los gustos personales, fruto de las costumbres familiares que nos transmiten los conceptos básicos sobre los alimentos, unido a las propias tendencias.

El aspecto económico, que juega un papel muy importante para la adquisición de alimentos. Así mismo, el desconocimiento que se tiene de los nutrientes que contienen los alimentos y de sus posibles combinaciones.

Otro factor importante es el estado de higiene de los alimentos que se consumen.

CAPITULO IV

DESARROLLO METODOLÓGICO.

A Contextualización.

1 Características generales del Municipio de Tala.

Aspecto geográfico.

a) Localización.

El municipio de Tala, se localiza al centro poniente del estado de Jalisco, en las coordenadas 20°29'00" de latitud norte y 103°29'30" de latitud oeste, a una altura de 1,320 metros sobre el nivel del mar.

Limita al Norte con Zapopan, Amatitán y Arenal, al sur con Acatlán de Juárez, Villa Corona y San Martín Hidalgo, al oriente con Zapopan y Tlajomulco y al poniente con Teuchitlán. Se divide en 48 localidades, siendo las más importantes: Tala, El Refugio, Cuisillos, Ahuisculco y San Isidro Mazatepec.

b) Hidrografía.

En el Municipio existen los ríos El Salado y Cuisillos; arroyos de caudal permanente: El Texcalame, Las Animas, San Antonio, Cuisillos y Arroyo Seco.

Además arroyos temporales como Arroyo Zarco, La Villita, Agua Caliente, Ahuisculco y La Boquilla; tiene también dos manantiales termales San Isidro y San Antonio Mazatepec.

c) Clima.

El clima del Municipio es semiseco con invierno y primavera secos y semicálidos sin estación invernal definida.

La temperatura media anual es de 20.3°C.

Su temporada de lluvias es en mayo, junio, julio y agosto.

d) Orografía.

La mayor parte del Municipio es un valle, sus elevaciones más importantes están al noroeste: Los Cerros de los Garza y los de San Miguel y las Planillas en el este.

e) Suelo.

La mayor parte del suelo tiene uso agrícola y la tenencia de la tierra es como ejidal y pequeña propiedad.

Existen además parajes arenosos y rocas silicosas, utilizadas en el empedrado de las calles, o cimentación y construcción de edificios y cercas de potreros.

f) Fauna.

Cuenta con una gran variedad de animales silvestres, ya que nos encontramos cerca del bosque de la primavera, tales como: ardillas, tlacuaches, conejos, coyotes, venados, etc., así como animales domésticos como: caballos, vacas, perros, gatos, gallinas, aves cantadoras, etc.

g) Flora.

Cuenta con una gran variedad de árboles como el pino, encino, palo dilce, mezquite, guamúchil, eucalipto, aguacate, guayaba, nogal, huizache.

Aspecto Histórico.

Existen varias versiones sobre el significado de la palabra Tala. La mas conocida es la que proviene de Tlalli= tierra y Lan= lugar, o sea, Lugar terroso.

También se ha propuesto que Tala es una modificación de Tollan (o Tula), que se debe interpretar como "lugar sagrado", lo que es posible si tomamos en cuenta la riqueza arqueológica de la Región (Dr. Phil Weigand).

Así mismo, existe la interpretación de que se dio el nombre de Tala, porque sus habitantes se dedicaban a la tala de árboles para proveer de leña y madera a los pobladores de Guadalajara.

Entre los sitios arqueológicos sobre salen: la Pirámide de los Arcos construida en etapas desde el año 300 a. C. hasta el 700 de nuestra era.

El sitio prehispánico que se puede considerar aceptable, es el Palacio de Tala, representado por una sucesión de pirámides y plazas que todavía no se pueden apreciar.

El número elevado de tumbas, sitios, túmulos y edificios todavía sin registrarse; permiten creer que nuestro Municipio fue sede de una civilización interesante, y a la vez, adelantada.

El primer conquistador de Tala fue Nuño de Guzmán. El cacique de Tala se llamaba Pitaloc.

El 10 de enero de 1980, Tala fue elevada a la categoría de ciudad.

Aspecto Económico.

En el Municipio, uno de cada tres habitantes desarrolla actividad productiva; de éstos, el mayor porcentaje se encuentra ocupado en el sector agropecuario.

Agricultura: de los cultivos destacan el de la caña de azúcar, el maguey, el mezcal, el maíz, garbanzo, sorgo y papas.

En 1929 apareció la industria que cambiaría por completo la fisonomía del Municipio: el Ingenio de Tala.

Se realizó en 1931 la primera zafra.

Con el ingenio nació también la clase obrera y surgieron los sindicatos en medio de luchas sangrientas por el poder.

Ganadería: se cría ganado bovino, porcino, vacuno y aviar.

Forestal: la actividad forestal es poca con especies de pino y roble principalmente y un mínimo en la producción de encino.

Minería: sus recursos minerales están representados por minerales no metálicos, disponiendo de pequeños yacimientos de ópalo, cuarzo y balastre.

Turismo: en el Municipio de Tala, se pueden admirar algunos cascos de haciendas, entre las que sobre salen la del Refugio.

Las edificaciones de tipo religioso mas importantes son el templo neoclásico del siglo XIX en la hacienda de Cuisillos y la iglesia de San Francisco de Asís de Tala.

También cuenta con balnearios como: Los Chorros de Tala, El Salado, Los Pescaditos, baños de aguas termales en San Isidro Mazatepec, etc.

Comercio: el Municipio cuenta con un buen número de establecimientos, de calzados, vestidos, muebles, aparatos electrónicos, materiales de ferretería para la industria y construcción, libros, discos y repuestos automáticos.

Aspecto Educativo.

En 1877 había en Tala dos escuelas: una de niños con 60 alumnos y otra de niñas con 50.

En el año de 1895 el Sr. Cura D. Gil Lamboren fundó las escuelas parroquiales.

En 1958 se dio un importante paso en el campo educativo con el establecimiento de la primera secundaria. Tuvieron que pasar 31 años para que se hiciera realidad la escuela preparatoria inaugurada en 1991.

Actualmente cuenta con instituciones públicas y privadas de la enseñanza preprimaria, primaria, secundaria, preparatoria, Cetis, académicos e institutos.

Aspecto Cultural.

Tala cuenta con una Casa de la Cultura que vino su creación a cubrir una de las necesidades mas apremiantes de nuestra población para el avance y desarrollo cultural del mismo, ya que cuenta con una gran biblioteca y un auditorio para promover actos culturales.

Fue inaugurada en 1984, cuenta con un gran foro, vestidores, oficinas, auditorio con cómodos asientos y una gran acústica para que el público disfrute.

Aspecto Social.

Población.

La población total del Municipio asciende a 70,000 habitantes.

La mayor concentración de la población se encuentra en Tala, El Refugio, Cuisillos, Ahuiculco, San Isidro Mazatepec.

Deportes.

Cuenta con diversos deportivos en los que es posible practicar diversos juegos y actividades.

Salud.

La atención a la salud en el Municipio de Tala es prestada por el IMSS, ISSSTE y SSA; además de un buen números de médicos particulares.

Vivienda.

La vivienda en su mayoría cuenta con los servicios elementales de agua, energía eléctrica y drenaje. El tipo de construcción de las mismas es con adobe y ladrillo.

Comunicación y transporte.

El Municipios cuenta con una buena red de comunicaciones, lo que permite arribar a él por carretera o por ferrocarril, caminos de brecha y terracería.

En lo que respecta a los medios de comunicación, el Municipio cuenta con el servicio de correos, telégrafos y teléfono.

Recibe periódicos de Guadalajara, revistas y señales de televisión.

La transportación urbana se realiza a través de taxis y autobuses públicos de pasajeros.

Servicios Públicos.

El Municipio ofrece a sus habitantes los servicios de agua, drenaje, centros deportivos, mercados, panteones, centros recreativos, pavimentos, vialidad, transportes y seguridad pública.

Aspecto Político.

Existen en la comunidad de Tala, varios sindicatos de trabajadores, entre ellos:

- El sindicato de trabajadores del seguro social.
- El sindicato de trabajadores de la educación.
- El sindicato de trabajadores de la música.
- El sindicato obrero de la sección 25.

El sindicato obrero de la sección 25, ha mantenidos hasta nuestros días una gran influencia en su trayectoria de la población, ya que de ahí han surgido líderes políticos y como consecuencia varios presidentes municipales.

Existen también varias asociaciones tales como: la C.N.C., La comunidad agraria, Asociación de productores de la caña, Asociación de comerciantes, Asociación ganadera.

La población tiene participación política a través de su militancia en los partidos del PAN, PRI y PRD.

Religión.

Los pioneros de la evangelización en Jalisco, fueron Fray Martín de la Coruña y Fray Andrés de Córdoba.

Los misioneros franciscanos dedicaron la primera capilla de Tala a San Francisco de Asís, al que también constituyó patrono del pueblo, denominándose San Francisco de Tlallan.

El templo parroquial siempre fue pobre y continuamente estaba en mal estado y en reparaciones. En el siglo pasado era un templo mas pequeño en forma de cruz, sin cúpula y los techos eran de madera y de techado.

Fue el Sr. Cura D. Luis Arias que en 1888 comenzó los trabajos de ampliación y remodelación, la inició el Sr. Cura D. José Tiscareno en 1885. Los trabajos de terminado perduran hasta la fecha.

2 La escuela.

La escuela primaria en la que laboro, está en el Municipio de Tala, específicamente en la cabecera. Esta ubicada hacia el sur de la ciudad, en el barrio llamado "Charco verde". Su nombre es "Venustiano Carranza", pertenece al turno vespertino y es de organización completa. Cuenta con 10 aulas y una dirección para cada turno, patio cívico, cancha de voley ball, fútbol, cooperativa, baños, bebederos, zonas arboladas y de jardineras.

3. El grupo de 2do.

El grupo esta constituido por 26 alumnos, de los cuales 14 son hombres y 12 son mujeres. La edad fluctúa entre los 7 y los 12 años.

El salón cuenta con mesabancos suficientes y en buen estado, escritorio, silla, pizarrón, locker para guardar el material didáctico así como los trabajos de los niños. Cuenta con buena iluminación, además el aula está recién pintada y restaurada.

B Metodología.

El presente es un estudio descriptivo, siguiendo un método cuantitativo, que me permitió hacer un análisis cualitativo que tiene como base una investigación documental para cuya integración se consultaron libros de higiene, nutrición, desarrollo del niño, medicina preventiva y educación para la salud.

1 Fuentes bibliográficas.

Se seleccionaron libros y documentos que tuvieran información actualizada y suficiente sobre la temática a abordar. A través de ello, se estableció la relación entre el curriculum y el niño, así mismo el conocimiento sobre éste último.

El programa de Ciencias Naturales de 2do grado, empieza a adentrar al niño en el conocimiento de su cuerpo, aprende a observarse mas detenidamente, distinguir como está constituido y los factores que determinan en gran medida su correcta formación, etc.

2 Instrumentos y materiales.

Durante los meses de septiembre de 1997 a enero de 1998 se llevaron registros de observación para conocer el desenvolvimiento del niño en sus actividades escolares, así como, sus interacciones sociales (Anexo I).

Así pues, para empezar haré un estudio físico del grupo donde obtenga, el peso la talla, perímetro torácico, cefálico, etc., además un estudio psicológico, sociológico y académico; así como aplicar encuestas, entrevistas, cuestionarios, realizar visitas domiciliarias para tener una base real en que apoyar las alternativas de solución en el problema que nos ocupa.

Aplicación de un cuestionario sobre los hábitos alimenticios que me permitiera conocer el tipo de alimentación.

3 Población Seleccionada.

Tomé como sujetos de estudio a los 26 integrantes del grupo de segundo grado que esta a mi cargo.

4 Presentación y análisis de resultados.

Con el propósito de hacer una presentación mas objetiva de los resultados obtenidos, se hace una descripción de los cuatro aspectos estudiados, con sus respectivos propósitos, instrumentos estrategia y análisis de resultados.

Dichos aspectos son: a) Físicos, b) Psicológicos, c) Sociales, y d) Académicos.

Toda actividad que realice el maestro con sus alumnos para llevar a cabo el proceso de enseñanza aprendizaje, requiere de una planeación; entre otras cosas, conocimiento de las características del grupo y de cada uno de los alumnos que lo integran.

a) Físicos.

Se refieren a la estructura y funcionamiento del cuerpo.

Para conocer las características somatométricas de mi grupo, tomé como base la tabla de talla y peso del niño mexicano aprobada por la academia mexicana de Pediatría (ver Tabla 1, Pág. 24)

Instrumentos.

Para recabar estos datos, utilicé una cinta métrica para medir su talla, perímetro cefálico, torácico y abdominal. Para obtener el peso, utilicé una báscula de piso. Para realizar el examen de audición, coloqué a cada uno de los alumnos a seis metros de distancia de mí, vueltos de perfil les hice preguntas en tono normal e hice lo mismo con los dos oídos alternadamente.

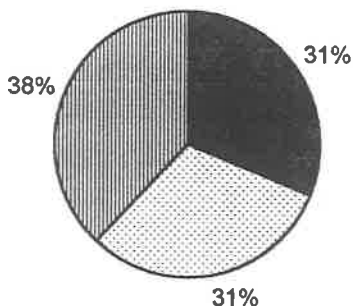
Para valorar la agudeza visual, coloqué una escala optométrica en una pared sin adornos y situé a una distancia de seis metros al niño que iba a ser examinado. Le indiqué que se tapara un ojo y con el otro identificara las letras. Luego que examine un ojo, procedí a hacer lo mismo con el otro.

Para obtener el dato sobre problemas de dicción estuve tomándoles lecturas diversas para poder detectar donde estaba el problema.

Pedí a los Padres de familia me prestaran las cartillas de vacunación de sus hijos para investigar si estaba completo el esquema de vacunas, además hice preguntas acerca de las enfermedades más comunes padecidas por sus hijos, aparte de las no muy comunes.

Gráficos y Análisis de resultados.

Gráfico 1



Niveles de Nutrición:

Según las observaciones y mediciones de talla, peso, edad y comparado con los cuadros de vigilancia nutricional de la S.S.A. encontré que hay niños con la siguiente tabulación:

Desnutrición severa: 0 – 0%.

Desnutrición moderada: 8 – 31%.

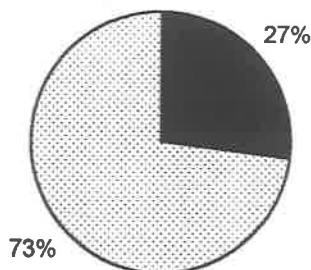
Desnutrición leve: 8 – 31%.

Normal: 10 – 38%.

Este resultado indica que existe un grado de nutrición que merece especial atención.

Tendré que adecuar actividades especiales con los alumnos y Padres de familia.

Gráfico 2



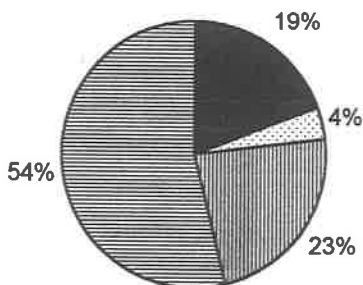
Condición Nutricional:

Según las observaciones en la tabla de relación de peso, talla por edad, tanto de mujeres como de hombres, encontré que de los 26 alumnos:

Alumnos por encima de lo normal: 7 – 27%.

Alumnos por debajo del normal: 19 – 73%. Comparado con los anteriores resultados del cuadro de vigilancia nutricional, encontré que existe similitud, por lo tanto esto viene a reforzar la idea de hacer actividades que den solución al problema.

Gráfico 3



Problemas Físicos:

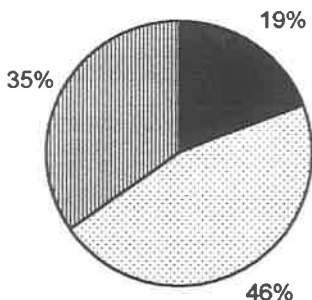
Estos resultados nos hacen reflexionar en la necesidad de establecer contacto con los Padres de familia para canalizarlos a las Dependencias de salud que puedan resolver la problemática.

Normal: 14 – 54%.

Problema Auditivo 5 – 19%.

Problema de Dicción: 6 – 23%.

Problema Visual: 1 – 4%.

Gráfico 4**La Vacunación:**

Los resultados indican que existe el problema de niños que se enferman recurrentemente, además de que existe cierta reticencia por parte de los Padres de familia para completar su cuadro básico de vacunación. Tendré que realizar platicas para tratar de concientizarlos a que

acudan a las clínicas de salud y solucionen este problema.

Vacunas: 5 – 19%.

Enfermizos: 12 - 46%.

No enfermizos: 9 – 35%.

b) Psicológicos.

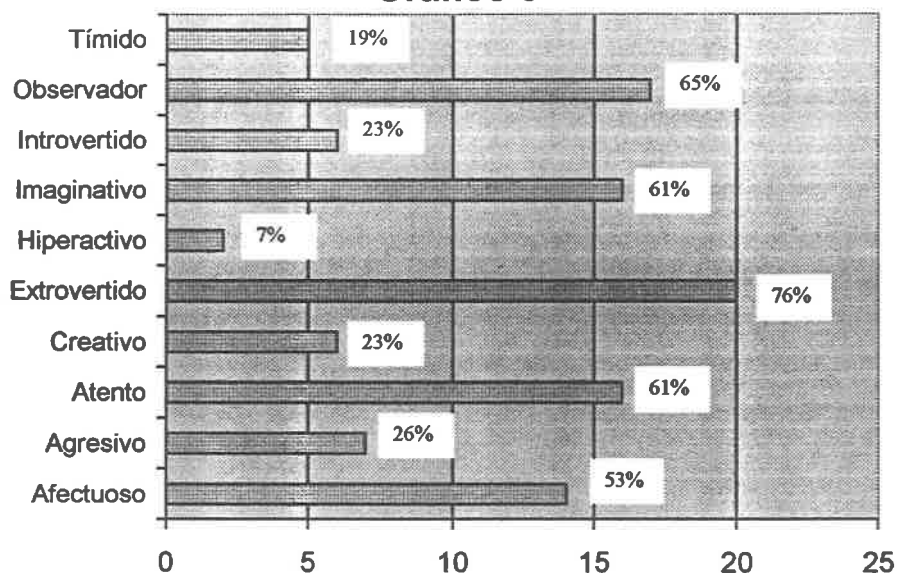
Instrumentos.

Este rasgo puede evaluarse de una manera cualitativa por medio de la observación, escalas estimativas, cuestionarios, técnicas.

Cuantitativamente por medio de pruebas o test que permiten evaluar el rendimiento de las funciones intelectuales principalmente la inteligencia y el aprendizaje.

Gráfico y Análisis de resultados.

Gráfico 5



Como podemos observar; un 60% de los alumnos aproximadamente, tienen cualidades necesarias para desarrollarse en las actividades dentro del aula.

Aunque tenemos un 40%, que presentan algunos rasgos que dificultan la buena marcha del proceso de enseñanza aprendizaje.

Tendré que implementar actividades que ayuden a superar a los alumnos estos problemas, con técnicas de socialización, ocupación, etc.

c) Sociales.

Otro factor de gran importancia para su estudio es el comportamiento y organización social del grupo, ya que no es lo mismo controlar el comportamiento de un niño solo, el cual actuará muy distinto en forma individual que dentro de un grupo.

Es mas, un grupo es tan diferente a otro grupo que es necesario hacer un estudio que sea analizado profundamente, ya que estará influenciado por factores internos y externos.

Instrumentos.

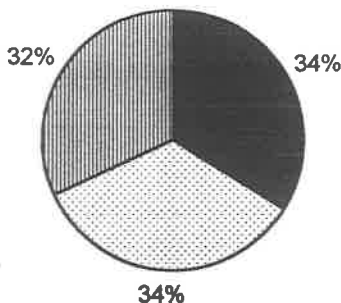
Las acciones externas o de relación con los demás, se pueden analizar por medio de sociotécnicas que se deben aplicar para tener un mejor conocimiento del ambiente social en el que se desenvuelven los alumnos, por ejemplo, para investigar las relaciones con sus compañeros, problemas de conducta y sus aficiones deportivas. Apliqué un test de distancia social que tiene las siguientes preguntas:

1. ¿Quién es el compañero que te cae mas bien?
2. ¿Quién te cae mal?
3. ¿Quién siempre esta sólo?
4. ¿Te gusta practicar algún deporte?

Para investigar como vive su familia utilicé una entrevista directa en los domicilios que me dio información necesaria (sí hay problemas familiares, de dinero, de religión, etc.).

Gráficos y Análisis de resultados.

Gráfico 6



Relación con sus compañeros:

Buena: 9 – 34%.

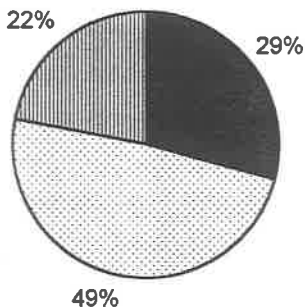
Regular: 9 – 34%.

Mala: 8 – 32%.

El resultado deja ver que existen alumnos que no han podido establecer buenas relaciones con sus compañeros. Es necesario diseñar estrategias que nos lleven a la raíz del problema para poder

resolverlo. Principalmente Técnicas de socialización y cooperativismo.

Gráfico 7



Problemas sociales:

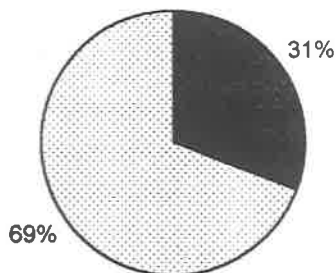
De los 26 alumnos se registraron un total de 41 casos de problemas detectados en tres campos; de los cuales un alumno presentó más de uno, resultando por consiguiente lo siguiente:

Problemas familiares: 12 – 29%.

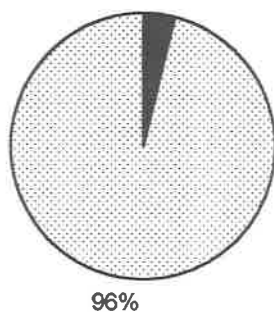
Problemas económicos: 20 – 49%.

Problemas de conducta: 9 – 22%.

De los principales problemas familiares detectados se encontró el alcoholismo y la desintegración familiar que repercute en la economía, siendo esta muy baja; así también se refleja en el comportamiento de los hijos, tanto en la escuela como en la comunidad.

Gráfico 8

por eso prefieren no participar.

Gráfico 9

religión).

Práctica Deportiva:

Con relación a la práctica de algún deporte se encontró que:

Practican deporte: 8 – 31%.

No practican deporte: 18 – 69%.

Como se puede apreciar es muy bajo el porcentaje de niños que les gusta practicar algún deporte.

Algunos explicaron que se cansan pronto y no aguantan un partido,

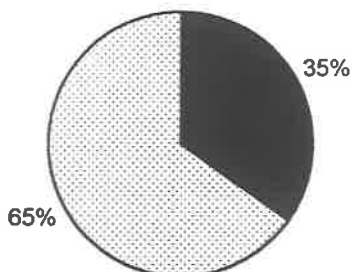
Religión:

Con respecto a la religión se encontró que:

Católicos: 25 – 96%.

Otra: 1 – 4%.

La mayoría de la gente en este grupo profesa la religión católica, así que los problemas son leves y de fácil arreglo (Hablando del rechazo hacia el alumno de la otra

Gráfico 10**Aseo personal.**

Se tiene que en este aspecto los alumnos mostraron lo siguiente:

Desaseados: 9 – 35%.

Aseados: 17 – 65%.

Es notorio que casi una tercera parte del grupo tenía el problema de la falta de higiene personal. Se promovieron campañas internas de aseo personal, así como

pláticas de higiene por personas capacitadas.

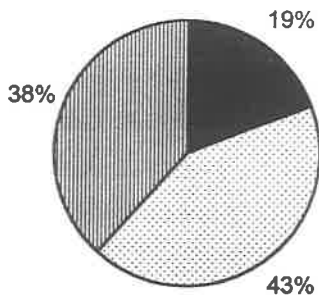
d) Académicos.

En todo trabajo de evaluación están implícitos diversos factores; en la evaluación académica si queremos que sea completa, debemos tomar todo lo que sea observable, medible tanto cuantitativamente como cualitativamente.

Instrumentos.

Para valorar estos aspectos me auxilié de pruebas objetivas, de ejercicios diarios, de participaciones individuales y por equipos, así como de la observación directa.

Gráficos y Análisis de resultados.

Gráfico 11**Responsabilidad:**

Con respecto a las Tareas:

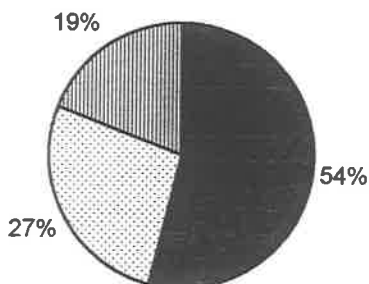
Bien: 5 – 19%.

Regular: 11 – 43%.

Mal: 10 – 38%.

En este aspecto encontré que hay diez niños que constantemente no cumplen con su tarea, se llamó a sus padres y los que acuden exponen diversos motivos como

que ellos dicen que no tienen tarea o que no tienen tiempo de ayudarlos. De los demás aún están en el proceso de asimilación de sus deberes escolares.

Gráfico 12**Lectura:**

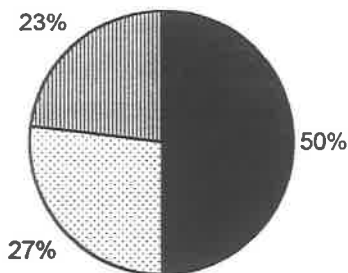
Bien: 14 – 54%.

Regular: 7 – 27%.

Mal: 5 – 19%.

En la lectura encontré que existen 6 niños con problemas de lenguaje y esto les dificulta la adquisición total de la lectura y la escritura. Sin embargo canalicé éstos a una maestra de

Educación Especial quien me apoyará para ayudar a estos niños a superar el problema.

Gráfico 13

palabras compuestas, mayúsculas y minúsculas. La razón de que es aún alto el porcentaje de los que andan mal, es que son niños que casi no son apoyados por sus padres y lo que van adquiriendo es en el poco tiempo que permanecen en la escuela.

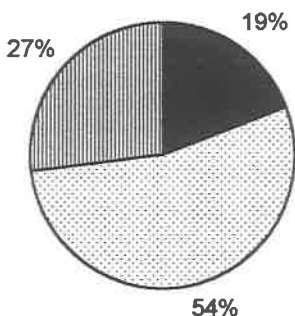
Escritura:

Bien: 13 – 50%.

Regular: 7 – 27%.

Mal: 6 – 23%.

Digamos que este resultado es normal por la razón que están todavía en un proceso de adquisición de la escritura. Estoy trabajando la separación de palabras, su legibilidad, ortografía,

Gráfico 14

Dictado:

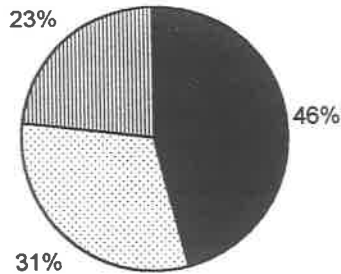
Bien: 5 – 19%.

Regular: 14 – 54%.

Mal: 7 – 27%.

En este aspecto encontré que a una mayoría se le dificulta el dictado, se debe a que todavía omiten letras intermedias, esto a pesar de que se las pronuncio lenta y claramente. Tengo plena

confianza en que superaremos el problema con ejercitación de la lectura en voz alta.

Gráfico 15

Cuenta (contar):

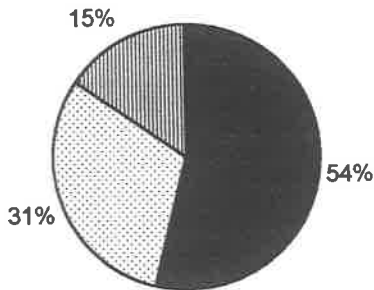
Bien: 12 – 46%.

Regular: 8 – 31%.

Mal: 6 – 23%.

En las matemáticas encontré diversos problemas, el principal va en relación directa con la edad de los niños, pues se encuentran en un nivel de madurez muy disparejo, tengo

niños de 7, 8, 9, 11 y 12 años, el interés y la capacidad varía mucho.

Gráfico 16

Suma y Resta:

Suma.

Bien: 14 – 54%.

Regular: 8 – 31%.

Mal: 4 – 15%.

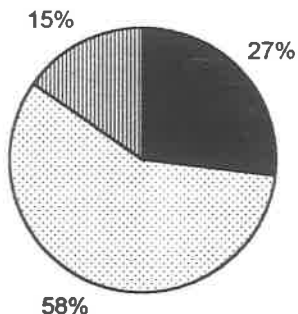
Resta.

Bien: 14 – 54%.

Regular: 8 – 31%.

Mal: 4 – 15%.

Las estrategias para bajar los porcentajes de los alumnos que se les dificulta tanto la suma como la resta, ya que va unida una a la otra, serán por medio de actividades que faciliten el ejercitar su comprensión, manipulación de materiales (palitos, piedras, corcholatas, material del libro, etc.). Son ejercicios que nos llevan un poco lentos, pero son mas seguros para el futuro.

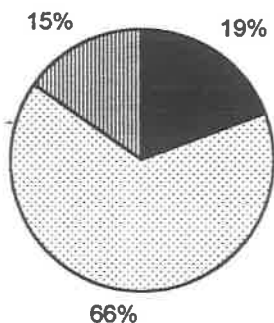
Gráfico 17

Registra:

Bien: 7 – 27%.

Regular: 15 – 58%.

Mal: 4 – 15%.

Gráfico 18

Aplica:

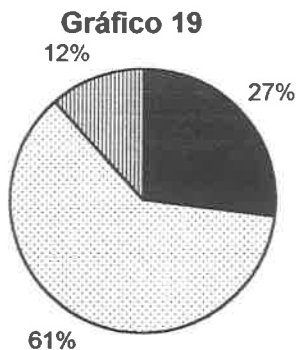
Bien: 5 – 19%.

Regular: 17 – 66%.

Mal: 4 – 15%.

En este aspecto como en los anteriores que tienen implicación matemática encontramos que la mayoría del grupo se encuentra en el proceso de construcción de su pensamiento lógico

matemático y se trabajarán conjuntamente con las actividades antes mencionadas.



Conocimiento del medio:

Bien: 7 – 27%.

Regular: 16 – 61%.

Mal: 3 – 12%.

En este aspecto el alumno empieza a darse cuenta de que forma parte de una sociedad y de que le tocan diversos roles en ella. Empieza a conocer su cuerpo y sus funciones así como los

cuidados que necesita. También empieza a reconocer las características de su comunidad, así como las actividades productivas que se realizan en ella. Los alumnos que su que su evaluación fue lo mas baja, se debe en gran parte a que su madurez es baja, faltan mucho a clases y tienen problemas con lecto – escritura.

CONCLUSIONES

Al terminar este trabajo, me doy cuenta de todo lo que aún queda por hacer. El estudio sobre las características físicas, psíquicas y sociales, me permitió conocer mas a mis alumnos.

Comprendo que la disparidad que encuentro en los alumnos está condicionada en gran medida por la edad, ya que cuento con alumnos de 7 a 12 años, lo cual condiciona tanto a sus intereses como el alcance en que se da el aprendizaje.

También con el resultado que obtuve en la investigación sobre el estado nutricional del grupo, he comprobado que efectivamente existe un 60% de alumnos que sufren de algún estado de desnutrición.

Encontré que uno de los aspectos que tienen relación directa con el problema, es el aspecto económico, ya que el poder adquisitivo de las familias de los alumnos de mi grupo, es bajo; además averigüé que del aspecto sociocultural se derivan los patrones alimentarios o costumbres de las familias, ya que el hombre como ser eminentemente social es influenciado por hábitos y costumbres que la misma sociedad le impone; así mismo, no puedo pasar por alto el aspecto psicológico en el que intervienen las actitudes que asumen los niños en cuanto a la aceptación o rechazo hacia algunos alimentos; descubrí que en gran medida influyen los adultos imponiéndoles en alguna forma, sus gustos y preferencias alimenticias, que no siempre son las mas adecuadas, ya que la inclinación es hacia los alimentos de fácil preparación y bajo costo, sin fijarse en buscar un verdadero valor nutritivo o una buena combinación de alimentos que aporten lo necesario para un buen crecimiento y desarrollo físico y mental.

En el aspecto pedagógico, averigüé y confirmé, que el desempeño escolar de los alumnos, está condicionado por múltiples factores, entre ellos los anteriormente

mencionados, que me llevaron a descubrir la relación que existe entre el aprendizaje y los medios que permiten que se den situaciones mas favorables para ellos.

Así pues, encontré que los alumnos con mas índice de desnutrición tienen varias cosas en común; bajo desempeño escolar, poca retención, desgano para toda actividad que implique un esfuerzo mental; entonces es determinante la buena nutrición para el mejor desempeño escolar y la conservación de la salud.

Concluyo, por tanto, que es indispensable para el maestro conocer mas a fondo a su grupo, y como consecuencia deberá estar mas documentado para poderse apoyar en su diagnóstico con las opiniones de expertos en el tema.

Para mí, esta experiencia fue muy satisfactoria, ya que siento que de alguna manera ayudé un poco mas a mejorar sus hábitos alimenticios, de igual manera siento que conozco mas a fondo a mi grupo, ya que logramos una mejor integración para el trabajo, una mayor confianza entre ellos y yo; así como con sus padres.

Espero que este trabajo sea de utilidad para las personas ó maestros que necesiten de un apoyo, en alguna investigación similar.

BIBLIOGRAFÍA

ARBOLEDA, Angulo Ana Cecilia. Menú Internacional. Colombia. Edit. Programa Educativo Visual. 1996. P.p. 99.

BEHAR, Icasa Moisés. Nutrición.

BIGGE, M. L. y M. P. Hunt. Bases Psicológicas de la Educación. 9° edición.

CAMACHO, Solís Rafael. et. al. La Salud. México, D.F. Edit. S.E.P. 1992. P.p. 95.

CAMACHO Solis Rafael. et. al. Para la vida. México, D.F. Edit. S.S.U.N.I.C.E.F. S.E.P. 1992. P.p. 105.

COMISION NACIONAL DE LIBROS DE TEXTO GRATUITOS. Libro integrado de segundo grado. México, D.F. Compañía Editorial Ultra S.A. de C.V. 1996. P.p.175.

GOMEZ, Rueda Luis. et al. Diccionario Enciclopédico de la Educación Especial. México, D.F. Edit. Calypso S.A. 1986. P.p. 99.

READER'S DIGEST, México. Buena salud, buen provecho. México. D.F. Edit. Gráficas de Monte Albán S.A. de C.V. 1993. P.p. 303.

ROSADO, Daffny. et al. Biología 3. 5° edición. México D.F. Edit. Trillas. 1989. P.p. 204.

SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA. Programa de segundo grado de primaria. México D.F. Edit. Trillas Fernández Editores S.A. de C.V. 1993. P.p. 164.

SIMONS, De Orellana Ruth. Dietas Normales y Terapéuticas. México. D.F Talleres Gráficos de Edit. Fournier S.A. 1973. P.p. 164.
C Programa de Actividades.

ANEXO I
CONCENTRADO DE DIAGNÓSTICO



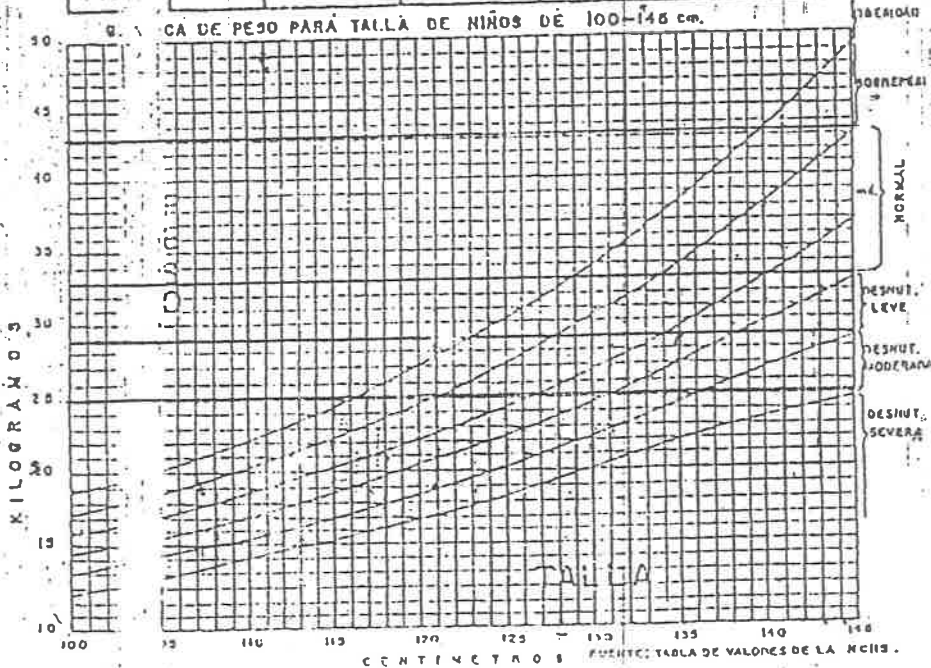
ANEXO II
GRÁFICAS POR PESO/TALLA/EDAD/SEXO
6 A 18 AÑOS

"B" GRÁFICA PESO/TALLA NIÑOS 6-10 AÑOS

ANVERSO

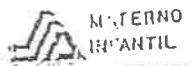
ENTIDAD: _____ JURISDICCIÓN SANITARIA: _____
 LOCALIDAD: _____ AD: _____ UNIDAD DE SALUD: _____
 NOMBRE DEL NIÑO: _____ EXPEDIENTE: _____
 PESO AL NACER: _____ TALLA AL NACER: _____
 NOMBRE DE LA MADRE: _____ DOMICILIO: _____

FECHA	EDAD	TALLA (cm)	PESO (kg)	PADECIMIENTO ACTUAL



"B" GRAFICA PESO/TALLA/EDAD NIÑAS 6-18 AÑOS

REVERSO



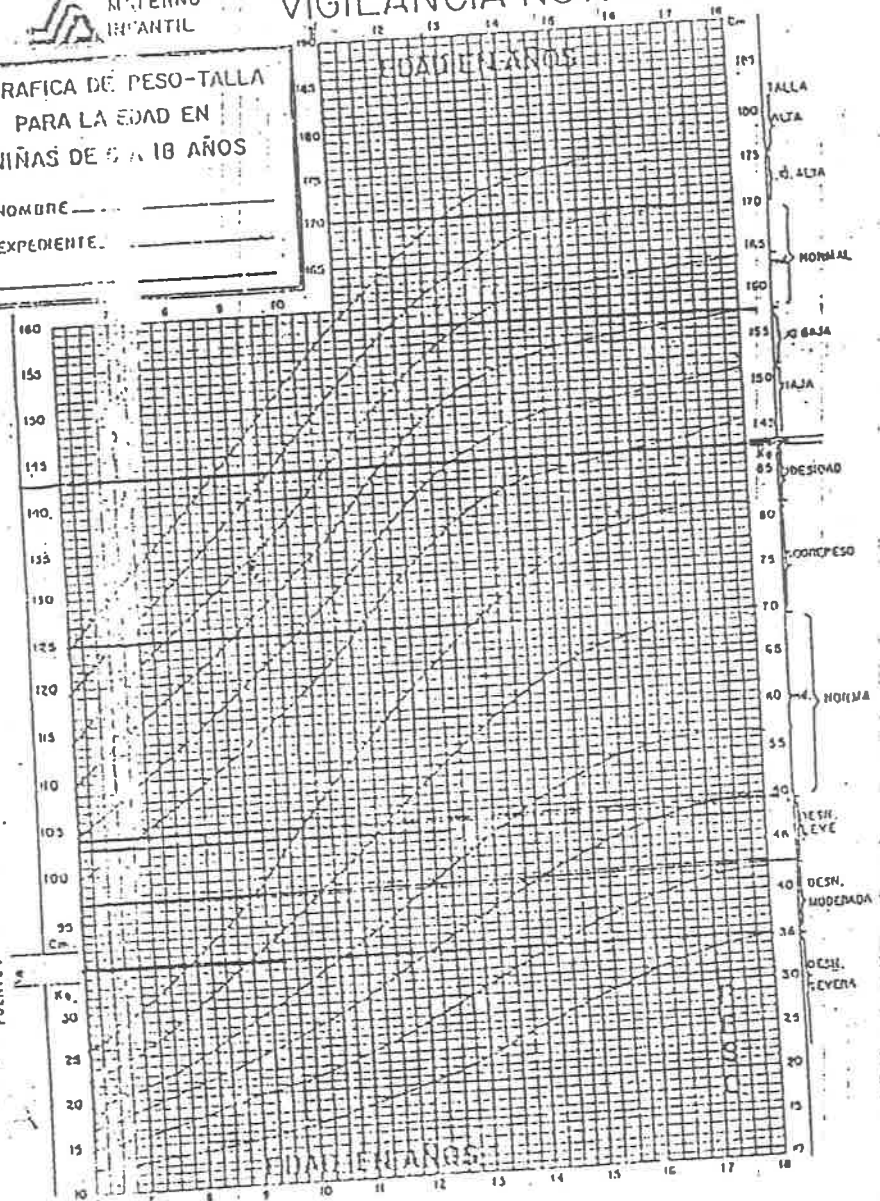
INTERNO
INFANTIL

VIGILANCIA NUTRICIONAL

GRAFICA DE PESO-TALLA
PARA LA EDAD EN
NIÑAS DE 6 A 18 AÑOS

NOMBRE _____

EXPEDIENTE _____



FUENTE: TABLAS DE VALORES N.I.N.S.

SECRETARÍA DE SALUD JALISCO

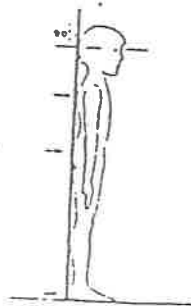
Relación de peso y Talla por Edad. Varones de 0 - 13 años.

EDAD		LONGITUD	PESO	EDAD		LONGITUD	PESO	EDAD		TALLA	PESO	EDAD		TALLA	PESO	EDAD		TALLA	PESO
A	M	CM	Kg	A	M	CM	Kg	A	M	CM	Kg	A	M	CM	kg	A	M	CM	Kg
		50.5	3.3	2	8	93.7	14.0	5	3	111.5	19.2	7	11	126.5	25.1	10	7	140.8	33.6
		51.6	4.3	2	9	94.5	14.5	5	4	112.1	19.3	9		127.0	25.3	10	8	141.3	33.9
		58.1	5.2	2	10	95.2	15.1	5	5	112.6	20.5	8	1	127.4	25.5	10	9	141.8	34.3
		61.1	6.0	2	11	95.8	14.1	5	6	113.1	19.7	8	2	127.8	25.7	10	10	142.3	34.6
		63.7	6.7	3		96.5	14.7	5	7	113.6	19.8	8	3	128.3	26.0	10	11	142.8	35.0
		65.9	7.3			TALLA			8	114	20.0	8	4	128.7	26.2	11		143.3	35.3
		67.8	7.8	3	1	95.6	14.8	5	9	114.6	20.2	8	5	129.1	26.4	11	1	143.8	35.6
		69.5	8.3	3	2	96.3	15.0	5	10	115.1	20.3	8	6	129.6	26.7	11	2	144.3	36.0
		71.0	8.8	3	3	97.0	15.2	5	11	115.6	20.5	8	7	130.0	26.9	11	3	144.8	36.4
		72.3	9.2	3	4	97.7	15.3	6		116.1	20.7	8	8	130.4	27.1	11	4	145.3	36.7
		75.6	9.3	3	5	98.4	15.5	6	1	116.6	20.9	8	9	130.9	27.4	11	5	145.8	37.1
		74.9	9.9	3	6	99.1	15.7	6	2	117.1	21.0	8	10	131.3	27.6	11	6	146.4	37.1
		76.1	10.2	3	7	99.7	15.8	6	3	117.5	21.2	8	11	131.7	27.9	11	7	146.9	37.8
1	1	77.2	10.4	3	8	100.4	16.0	6	4	118.0	21.4	9		132.2	28.1	11	8	147.4	38.2
1	2	78.3	10.7	3	9	101.0	16.2	6	5	118.5	21.6	9	1	132.6	28.4	11	9	148.0	38.6
1	3	79.4	10.9	3	10	101.7	16.4	6	6	119.0	21.7	9	2	133.0	28.6	11	10	148.5	39.0
1	4	80.4	11.1	3	11	102.3	16.5	6	7	119.4	21.9	9	3	133.5	28.9	11	11	149.1	39.4
1	5	81.4	11.3	4		102.9	16.7	6	8	119.9	22.1	9	4	133.9	29.2	12		149.7	39.8
1	6	82.4	11.5	4	1	103.6	16.9	6	9	120.3	22.2	9	5	134.4	29.5	12	1	150.2	40.2
1	7	83.3	11.7	4	2	104.2	17.0	6	10	120.8	22.5	9	6	134.8	29.7	12	2	150.8	40.6
1	8	84.2	11.8	4	3	104.8	17.2	6	11	121.2	22.7	9	7	135.3	30.0	12	3	151.3	41.0
1	9	85.1	12.0	4	4	105.4	17.4	7		121.7	22.9	9	8	135.7	30.3	12	4	151.9	41.4
1	10	86.0	12.2	4	5	106.0	17.5	7	1	122.1	23.0	9	9	136.1	30.6	12	5	152.5	41.8
2		87.6	12.6	4	6	106.6	17.7	7	2	122.6	23.2	9	10	136.6	30.8	12	6	153.0	42.3
2	1	87.6	12.6	4	7	107.1	17.9	7	3	123.0	23.4	10	11	137.1	31.1	12	7	153.6	42.7
2	2	88.5	12.8	4	8	107.7	18.0	7	4	123.5	23.6	10		137.5	31.4	12	8	154.2	43.1
2	3	89.2	13.0	4	9	108.3	18.2	7	5	123.9	23.8	10	1	138.0	31.7	12	9	154.8	43.6
2	4	90.0	13.1	4	10	108.8	18.2	7	6	124.4	24.0	10	2	138.4	32.0	12	10	155.3	44.0
2	5	90.8	13.3	4	11	109.4	18.5	7	7	124.8	24.2	10	3	138.9	32.4	12	11	155.9	44.5
2	6	91.6	13.5	5		109.9	18.7	7	8	125.2	24.4	10	4	139.4	32.7	13		156.5	45.0
2	7	92.3	13.7	5	1	110.5	18.8	7	9	125.7	24.7	10	5	139.9	33.0				
2	8	93.0	13.8	5	2	111.0	19.0	7	10	126.1	24.9	10	6	140.3	33.4				

Técnica para longitud

Técnica para talla

Physical growth: National Center for Health Statistics percentiles. AM.J. (1) IN NUTR 32:607,629, 1979. Data from the National Center for Health Statistics (NCHS) Hyattsville, Maryland.



GLOSARIO

1. Afectuoso.

Amoroso.

2. Agresivo.

Propenso a faltar al respeto, a ofender o provocar al prójimo.

3. Alimentación.

Acción o efecto de alimentar o alimentarse.

4. Anatómicas.

Relativo a la anatomía, es decir, referente a las partes del cuerpo humano.

5. Conferencias.

Reunión de varias personas para discutir un asunto.

6. Creativo.

Que es capaz de realizar innovaciones valiosas mediante el establecimiento de nuevas relaciones.

7. Crecimiento.

Acción y efecto de crecer. Aumento de tamaño.

8. Desarrollo.

Acción y efecto de desarrollarse. Cambios experimentados por un ser vivo desde el óvulo al estadio adulto.

9. Diagnóstico.

Calificación que se da después de un examen o estudio.

10. Dieta.

Régimen en el comer y en el beber.

11. Encuestas.

Indagación o pesquisa. Acopio de datos obtenidos mediante consulta o interrogatorio referentes a costumbres, estados de opinión, etc.

12. Entrevistas.

Reunión de dos o mas personas para tratar un asunto. Visita que se hace para solicitar la opinión de alguien acerca de un tema

13. Extrovertido.

Que es sociable y se confía aún en medios no familiares, se mantiene en buenas relaciones con el mundo que lo rodea.

14. Fisiológicas.

Referente a las funciones de los seres orgánicos.

15. Genéticas.

Relativo a la génesis o principio de las cosas. Características que son transmitidas de generación a generación.

16. Hidrosolubles.

Que son solubles en agua.

17. Hiperactivo.

Superioridad en el desarrollo de cualquier actividad.

18. Imaginativo.

Potencia o facultad de imaginar. Sentido común. Que continuamente imagina o piensa.

19. Introvertido.

Persona habitualmente introversa y que hace poco caso del mundo exterior.

20. Liposolubles.

Solubles en grasas.

21. Nutrición.

Conjunto de los fenómenos que tienen por objeto la conservación del ser viviente.

22. Observador.

Que observa. Que se fija en las características de todo lo que lo rodea.

23. Preservación.

Acción y efecto de preservar.

24. Tímido.

Apocado, medroso, falta de ánimo. Incapaz de expresar adecuadamente sus sentimientos o pensamientos.