



SECRETARIA DE EDUCACIÓN PÚBLICA  
SERVICIOS EDUCATIVOS  
DEL ESTADO DE CHIHUAHUA  
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL  
UNIDAD 08-A

✓  
EN BÚSQUEDA DE UNA CULTURA ALIMENTICIA ADECUADA  
PARA LOS NIÑOS DE SEGUNDO GRADO  
DE LA ESCUELA ANGEL TRIAS

PROPUESTA DE INNOVACIÓN DE  
INTERVENCIÓN PEDAGÓGICA QUE PRESENTA

*HERLINDA ORTEGA CARBAJAL*

PARA OBTENER EL TÍTULO DE  
LICENCIADA EN EDUCACIÓN

CHIHUAHUA, CHIH., AGOSTO DE 1999



DICTAMEN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Chihuahua, Chih., a 20 de Agosto de 1999

**C. PROFRA: HERLINDA ORTEGA CARBAJAL**

**Presente:**

En mi calidad de Presidente de la Comisión de Titulación de esta Unidad y como resultado del análisis realizado a su trabajo denominado **"EN BÚSQUEDA DE UNA CULTURA ALIMENTICIA ADECUADA PARA LOS NIÑOS DE SEGUNDO GRADO DE LA ESCUELA ANGEL TRIAS"** Opción Propuesta de Innovación de Intervención Pedagógica a solicitud del **LIC. ROBERTO MARTELL ACEVEDO** manifiesto a usted, que reúne los requisitos académicos establecidos al respecto por la Institución.

Por lo anterior, se dictamina favorablemente su trabajo y se le autoriza a presentar su examen profesional.

Atentamente

"Educar para Transformar"



LIC. LUCIANO ESPINOZA RODRÍGUEZ  
PRESIDENTE DE LA COMISIÓN DE TITULACIÓN DE LA  
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL  
UNIDAD 08A CHIHUAHUA, CHIH.



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

# INDICE

	Página
<b>INTRODUCCION.....</b>	<b>9</b>
 <b>CAPITULO I</b>	
<b>DIAGNOSTICO.....</b>	<b>15</b>
<b>Análisis de mi Práctica Docente.....</b>	<b>15</b>
A. Mi Novela escolar.....	16
B. Planteamiento del problema .....	23
C. Justificación.....	26
D. Objetivos .....	33
 <b>CAPITULO II</b>	
<b>Contexto Escolar.....</b>	<b>39</b>
A. Marco referencial de la escuela.....	40
 <b>CAPITULO III</b>	
<b>PROYECTO DE INTERVENCION PEDAGOGICA.....</b>	<b>42</b>
A. Propuesta de Innovación.....	45

B. Objeto de Estudio.....	46
- Alimento.....	47
- Glúcidos.....	47
- Proteínas.....	48
- Lípidos.....	48
- Vitamina A.....	50
- Vitamina B.....	50
- Vitamina C.....	51
- Vitamina D.....	51
- Calcio.....	52
- Hierro.....	52

## CAPITULO IV

<b>REFERENTES TEÓRICOS MULTIDISCIPLINARIOS.....</b>	<b>58</b>
- Ciencia.....	58
- Biología.....	59
- Higiene.....	60
- Higiene comunitaria.....	60

## CAPITULO V

<b>REFERENTES PSICOPEDAGÓGICOS.....</b>	<b>62</b>
- La Teoría Psicogenética.....	62

- Período Sensoriomotor.....	63
- Período Preoperacional.....	64
- Período de las Operaciones Concretas.....	64
- Período de las Operaciones Formales.....	65
- Metodología.....	67
- Pedagogía Operatoria.....	70
- Socialización.....	72

## **CAPITULO VI**

<b>CONTEXTUALIZACION.....</b>	<b>76</b>
- Política Educativa.....	76
- Artículo 3o. Constitucional.....	77
- Planes y Programas de Estudio.....	79

## **CAPITULO VII**

<b>Plan de Trabajo.....</b>	<b>84</b>
- Estrategias.....	85

## **CAPITULO VIII**

- Ruta Crítica.....	99
---------------------	----

## **CAPITULO IX**

Personajes Intervinientes.....	101
--------------------------------	-----

## CAPITULO X

Evaluación.....	105
-----------------	-----

## CAPITULO XI

Resultados de la Aplicación.....	109
----------------------------------	-----

CONCLUSIONES.....	114
-------------------	-----

## BIBLIOGRAFIA

## ANEXOS

## APENDICE

## INTRODUCCION

Al ser humano siempre le ha preocupado su salud, aunque no siempre ha sabido enfocar la forma de mantenerla. La salud y la alimentación van unidas y que la primera depende esencialmente de la segunda.

“La alimentación es la asimilación, por parte de un organismo vivo de las sustancias necesarias para su sostenimiento y desarrollo”<sup>1</sup>. Conjunto de lo que se toma o se proporciona como alimento. Esta debe ser nutritiva para que el organismo desarrolle perfectamente sus funciones: que contenga las sustancias indispensables que son carbohidratos, grasas, proteínas, vitaminas y minerales.

Por esta razón me he dado a la tarea de planear diversas estrategias para conscientizar a los niños con el fin de que aprendan a gustar de los alimentos saludables; saber cómo escoger un régimen adecuado y de qué manera comportarse cuando los ingiere.

Uno de los aspectos más importantes para el desarrollo de una

---

<sup>1</sup> Diccionario Enciclopédico Océano. Editorial Océano. p. 65

población, lo constituyen la salud de las personas; los indicadores referidos a ella nos permiten conocer las carencias, deficiencias nutricionales y sanitarias, producto de las condiciones de vida de los habitantes.

La nutrición es un aspecto que ha sido descuidado tanto social como económicamente, es decir se consume lo que es fácil de adquirir o lo que esta al alcance de las condiciones económicas. El maestro debe ser consciente de esta situación, ya que influye de manera determinante en el proceso enseñanza-aprendizaje, y un niño con una alimentación deficiente no logrará este proceso, es por eso importante que de a conocer a sus alumnos la importancia de una buena alimentación, la adquisición de hábitos alimenticios adecuados que contribuyan a una nutrición de calidad. La información que se ofrece en la educación primaria, muchas veces solo queda en eso, en mera información en un trabajo académico, donde los alumnos buscan saber lo necesario sobre la nutrición, para alcanzar una buena calificación, pero no un aprendizaje de alimentación, congruente con lo aprendido en la clase.

La escuela se convierte en un espacio de contradicción, en muchas ocasiones enseñamos que ciertos productos perjudican la salud, sin

embargo, estos productos se venden en la cooperativa escolar, ya que el objetivo es fortalecer la economía y esto va en perjuicio de los alumnos.

El hogar es el espacio en el que el niño aprende a consumir sus primeros alimentos, hoy en día las familias se han visto afectadas por la crisis económica que prevalece en el país, aunado a esto la falta de cultura y el desinterés de los padres de familia por inculcar y fomentar buenos hábitos alimenticios para la conservación de la salud.

El propósito de este trabajo es conscientizar a los alumnos, docentes y comunidad en general, a darle más importancia a la salud de nuestros alumnos ya que de lo contrario, ésto obstaculizará el proceso enseñanza-aprendizaje.

Actualmente se le da mayor importancia a las áreas de español y matemáticas pasando a segundo término las áreas de ciencias naturales y sociales, razón por la cual temas tan importantes para el desarrollo físico y mental del niño, como es el caso de la nutrición para la formación de hábitos, no ocupa un lugar de privilegios.

Se pretende elevar la importancia de una buena alimentación y adquisición de hábitos y nutrición adecuada, para lo cual se proponen algunas estrategias, es decir, un conjunto de actividades que pueden y deben aprenderse en la escuela primaria en general para lograr los objetivos

propuestos, y esto como profesora siento que se aprende, preparándose en las instituciones, estando en constante actualización, dando conferencia a los padres de familia, fomentando hábitos de higiene en los alumnos como también, crear individuos críticos y reflexivos, acerca de los alimentos que consume, así como los que pueden hacerle daño. Es pues de suma importancia esta toma de conciencia que nos involucra a todos.

Este trabajo de intervención pedagógica, se conforma de la siguiente manera:

El capítulo primero está integrado por el diagnóstico, que éste a su vez abarca, el análisis de mi práctica docente, mi novela escolar, el planteamiento del problema, su justificación y los objetivos. En el se expone la razón para elegir el tema "una alimentación balanceada" sustentado en mi experiencia y la observación de la práctica docente.

En el capítulo segundo se menciona el contexto escolar y el marco referencial de la escuela, donde se llevó acabo la investigación-acción.

En el capítulo tercero señala el proyecto de intervención pedagógica, la propuesta de innovación y el objeto de estudio. Estos aspectos son con la finalidad de crear nuevas estrategias de trabajo en mi quehacer docente cotidiano.

En el capítulo cuarto se conforma por los referentes teóricos multidisciplinares que son los distintos conceptos y aportes científicos que hacen posible el sustento y comprensión del problema.

En el capítulo quinto se abordan los aspectos psicopedagógicos como la Pedagogía Operatoria, la Metodología, la socialización y la Teoría Psicogenética, en la cual se expone como la inteligencia del sujeto se desarrolla en forma gradual motivado por las experiencias que diariamente va adquiriendo.

En el capítulo sexto comprende la contextualización donde se aborda los aspectos normativos de la educación como son: La Política Educativa, El Artículo Tercero Constitucional y Los Planes y Programas de Estudio.

En el capítulo séptimo se expone el plan de trabajo donde se tomó en cuenta el marco teórico y contextual así como también se idearon algunas estrategias que fueron eficaces para el tratamiento del problema.

En el capítulo octavo se presenta la ruta crítica y la calendarización de las actividades diseñadas para el tratamiento de la problemática.

En el capítulo noveno se menciona a los personajes intervinientes, son las funciones de los maestros, alumnos, la institución y los padres de familia,

es decir, son las acciones a realizar para interactuar con el objeto de conocimiento, para modificar sus conductas.

El capítulo décimo expone como se llevó a cabo la evaluación de las estrategias aplicadas.

En el capítulo undécimo nos muestra los resultados de la aplicación, sus aciertos, fallas y su retroalimentación.

En las conclusiones se manifiesta los resultados obtenidos del trabajo realizado como sus alcances y limitaciones para su ejecución.

En la bibliografía es el medio que permitió buscar información para realizar este proyecto de innovación.

Finalmente en el anexo y apéndice se muestra, en forma real y sencilla el trabajo realizado por los alumnos y maestro respectivamente. Todo esto, en su conjunto refleja el interés puesto en la realización de esta tarea.

# CAPITULO I

## DIAGNOSTICO.

### **Análisis de mi Práctica Docente.**

Al ingresar a la Universidad Pedagógica Nacional empecé a reflexionar sobre mis saberes docentes, cómo era mi práctica cotidiana y desde ahí me di cuenta que iniciaba mi investigación, la cual me ayudó a identificar, reflexionar y valorar las dificultades que se me presentaban constantemente durante mi práctica docente, de las cuales tuve que priorizar. Primeramente me incliné sobre la enseñanza de la historia por la razón de que la mayoría de los alumnos, al tratar algún tema sobre esta materia, no se ubican en el tiempo ni en el espacio, es una materia muy abstracta, además que algunos de nosotros los docentes la trabajamos memorísticamente, lo que nos interesa son los datos, pero la realidad es que en muy poco tiempo el alumno ya no recuerda ni personajes ni fechas a conmemorar, es así como inicié mi diagnóstico sobre esta problemática, donde plasmé la interrelación que establece ésta con la práctica docente propia, la teoría y el contexto cultural, social, económico como político.

Al realizar mi diario de campo e ir registrando las anomalías que se iban presentando en mi grupo me di cuenta de otra problemática ya que a través de la observación-acción, iba analizando como trabajaban los alumnos en la clase, como se comportaban durante el recreo, que consumían, en el análisis y la reflexión se fue presentando otra problemática creo que más importante ya que a través de mi investigación registré que la mayoría de mis alumnos ingieren alimentos de baja calidad alimenticia, inclusive algunos se van sin desayunar y lo único que consumían durante el recreo eran golosinas. Dada esta reflexión me incliné hacia este contenido de Ciencias Naturales que influye directamente con la salud del ser humano a través de la alimentación ya que "toda sustancia que introducida en el organismo sirva para nutrir, construir, reparar tejidos, además de proveer energía es un alimento completo"<sup>2</sup>. Otra de las observaciones significativas es que el docente trata estos contenidos a través de láminas y exposiciones las cuales los alumnos las recuerdan por el momento o para aprobar el examen y después se olvidan de la explicación. Lo ideal es practicar la elaboración de los alimentos que es una de las actividades que mayores resultados me ha proporcionado.

#### **A. Mi Novela Escolar.**

Provengo de una familia integrada por nueve elementos, mi papá, mi mamá, mis hermanos, dos hombres y cuatro mujeres, soy la más chica de

---

<sup>2</sup> Diccionario de la Lengua Española. Editorial Espasa Calpe S.A. Madrid. 1992. p. 58 .

todos. Mis padres y algunos de mis hermanos nacieron fuera de la ciudad, cerca de Coyame, los demás nacimos aquí en la ciudad de Chihuahua.

Mi familia fue muy humilde ya que mi padre fue desobligado, me cuenta mi mamá, que cuando yo nací mi papá no estaba con nosotros, y mis hermanos mayores se iban a bolear zapatos o vender palomitas en la Plaza de Toros para que me pudieran comprar la leche para alimentarme, ya que ella no criaba suficiente leche materna, su alimentación era deficiente, y si les iba bien a mis hermanos en la venta me compraban el alimento, de lo contrario me alimentaba con café negro o avena sin leche.

Mi madre como mis hermanos son muy trabajadores, mi mamá siempre tuvo casa de asistencia, generalmente asistía a adolescentes que estudiaban en la Escuela Normal del Estado, mis hermanos trabajaban y estudiaban al mismo tiempo y así hasta terminar su carrera, gracias a su tesón y perseverancia, dos son abogados, cuatro somos maestros, otro Licenciado en Educación Física y una secretaria.

Estoy muy orgullosa de todos ya que gracias a ellos las más chicas pudimos estudiar una carrera que hoy con profesionalismo y dedicación estamos ejerciendo.

A la edad de cinco años inicié mi educación preescolar en el Jardín Guadalupe Victoria, entrábamos a las 9:00 a.m. y la salida era a las 12:00 p.m. nos íbamos a pie ya que se encontraba a dos cuadras de la casa donde vivíamos. A los maestros los recuerdo con agrado, como también recuerdo que nos dirigían el trabajo y como lo teníamos que realizar, participé en algunos desfiles que se realizaron.

A la edad de siete años ingresé a la Escuela Primaria Porfirio Parra ya que era la que se encontraba en el sector, siempre nos íbamos solas ya que nos acompañábamos mi hermana mayor y yo.

En este trayecto de seis años durante mi educación primaria, recuerdo que mi maestra de primer año fue la misma que la de segundo, en estos dos años aprendí a leer y escribir, sumar y restar, éramos alrededor de treinta compañeros. Recuerdo que fui una niña muy tímida, casi no platicaba, no muy amistosa, no me daban dinero para gastar en el recreo, a veces mi mamá me ponía un burrito para que lo ingiriera durante el receso.

En tercer año recuerdo tenía una maestra muy regañona, muy fea físicamente, nos pegaba mucho, en una ocasión me pasó al pizarrón a que realizara una división y yo no sabía, pero de todas maneras obedecí, ya que no le tenía confianza como para comentarle que no sabía, al pasar al frente la realicé incorrecta y me gritó y me seguía gritando que era una burra que no

sabía nada y me jaló varias veces el cabello, yo le tenía un temor horrible, desde luego que en cuanto salí de la escuela me dirigí hacia mi casa y cuando llegué no le comente nada a mi mamá de lo sucedido ya que me iba a regañar. Le pedí a una de mis hermanas que me explicarán las divisiones y así fue como las aprendí y hasta la fecha el incidente mencionado anteriormente no se me ha olvidado y por consiguiente yo jamás lo he hecho con mis alumnos, ni lo haré.

Recuerdo que las tareas que nos encargaban en la escuela primaria eran generalmente del área de español y matemáticas. En español nos dejaban muchísimas oraciones en las que teníamos que mencionar el sujeto, predicado, núcleo de los anteriores, objeto directo, indirecto, circunstancial etc. o sea que eran trabajos muy cansados y poco reflexivos, en matemáticas nos encargaban de tarea sumas, restas, multiplicaciones y divisiones exageradamente extensas, las cuales eran tediosas y aburridas.

No nos daban la oportunidad de expresar nuestras ideas, todo era impuesto, había preferencia por los niños entre los maestros, no trabajábamos en equipo, nos trataban como un grupo homogéneo.

A los 13 años inicié la educación secundaria, en el Centro Secundario número 5 turno vespertino, también me hacía acompañar por mi hermana

mayor. En esta etapa me sentía muy grande, empecé a ser más amistosa, ya me gustaban los muchachos, es una etapa muy diferente a la de la primaria, ya que aquí las materias se impartían por separado, tienes un maestro para cada materia, cada una de ellas tenía una duración de 50 minutos y 10 minutos de receso. Los maestros entraban, pasaban lista, daban su clase, encargaban la tarea y eso era todo, entraba el siguiente maestro, no teníamos la oportunidad de conversar con ellos, muchos ni nuestros nombres se sabían. La relación maestro-alumno era muy recta, nada más de trabajo.

Un aspecto que tengo muy presente en tercer año, es que mi hermano mayor sufre un accidente automovilístico y muere, fue tendido en mi casa, recuerdo que algunos de mis compañeros querían asistir, pero no se atrevían, ya que nosotros podíamos ser regañadas por nuestros hermanos (nosotros ya con 16 y 17 años respectivamente) si me afectó bastante ya que bajé en mis calificaciones y recuerdo que mi hermana mayor me regañó mucho, pero yo no le tenía la confianza suficiente para contarle lo que me pasaba, ni a mi madre tampoco. Parece que fue ayer.

Posteriormente ingresé a la Escuela Normal del Estado, mi hermana la mayor trabajaba ahí y otra de mis hermanas ya estaba cursando sus estudios en ésta.

Pienso que conforme fueron pasando los años, algunos de los maestros fueron mas abiertos al diálogo, como otros siguieron siendo autoritarios. Luego fui cambiando ya que era mas participativa, más amistosa ya que salimos varias veces de viaje de estudios, me gusta participar en danza, me gustan las reuniones, el trayecto de la Normal del Estado me sirvió para desenvolverme en esos aspectos.

Al terminar mis estudios me otorgaron una plaza del Sistema Federal cerca de Villa Ahumada, en una estación del Ferrocarril llamada Estación Vado ubicada sobre carretera Panamericana, era una escuela unitaria donde atendía de primero a sexto grado, un matrimonio me asistía, la mayoría de las familias eran muy humildes, todos los que vivían ahí aproximadamente 7 familias eran ferrocarrileros, algunos de los alumnos los traían diariamente de otros ranchos.

Fue muy triste para mi dejar a mi familia, lloraba mucho. Cada 8 días venía de visita y me regresaba los lunes muy temprano.

Ahí en esa comunidad impartí clases un año y seis meses.

Posteriormente me cambiaron a la ciudad de Chihuahua a la escuela Angel Trías turno vespertino luego me cambié al matutino donde estoy

laborando actualmente. Estudié la Normal Superior con la especialidad de Biología con la que estoy titulada.

Creo que en mi trayecto como maestra había trabajado conforme fui educada, pero con el paso del tiempo me he estado actualizando y he ido perfeccionado mi práctica docente ya que siento que soy más democrática, tomo en cuenta la opinión de mis alumnos parto de los conocimientos previos, los confronto cuando es necesario respetando sus diferencias. Me preocupa muchísimo la alimentación de mis alumnos ya que con una buena salud mental, física y social podremos realizar todas nuestras actividades a las que estamos acostumbrados, además si tienes una buena salud desde pequeño por consecuencia tu niñez, adolescencia, juventud, adultez y senectud se verán beneficiadas viviendo sanamente.

Trabajo muy contenta en la escuela donde actualmente desempeño mi trabajo, tres de mis compañeras ya terminaron sus estudios en la Universidad Pedagógica y otros tres estamos en ese proceso, es un personal abierto al diálogo, tenemos libertad de expresión y trabajo. La comunidad en general aprecia mi trabajo y algunos de los padres de familia le piden al directivo que me asigne el grado en el que cursarán sus hijos.

Para concluir puedo mencionar que la educación tradicional por la cual fui educada no estimula la creatividad de los educandos por lo que creo

necesario un cambio radical en los planes y programas de estudio si se quiere que los actuales estudiantes y futuros profesionistas sean creativos e innovadores para que enfrenten airoosamente los retos a los que se enfrenten.

## **B. Planteamiento del Problema**

El trabajo docente obliga a conocer a nuestros alumnos, su ambiente cultural, social y familiar. Dicho conocimiento se inicia al recibirlos con responsabilidad, organizar el grupo, planear las actividades, diseñar las estrategias didácticas y definir los objetivos y metas del ciclo escolar que gira alrededor de este conocimiento; la observación directa, el registro de los datos más generales de su aspecto físico, de sus actitudes y hábitos son formas de ir explorando sus posibilidades de éxito en las actividades a realizar. La variable que más llama mi atención en el conocimiento de mis alumnos y la cual de acuerdo a planteamientos teóricos sobre ella, es factor para que el alumno desarrolle en su máximo sus potencialidades de aprendizaje es la alimentación a la que tienen acceso, misma que queda determinada por su contexto económico pero según yo con más fuerza por los hábitos, costumbres y tradiciones alimenticias lo que define una cultura alimenticia.

Ante esto mi inquietud se refleja hacia una interrogante ¿Cómo lograr

que mis alumnos reflexionen sobre los alimentos que ingiere, así como los hábitos de higiene que deben practicar para mantener una buena salud?. Ya que la alimentación y la higiene son factores determinantes para el crecimiento sano de los niños, es necesario que nos coordinemos tanto docentes como padres de familia para que los niños desayunen, coman y merienden alimentos nutritivos preparados con limpieza en casa.

Para ello lo más conveniente es que los padres de familia elijan alimentos que se producen en la región, porque son frescos y más baratos.

Muchos de los niños prefieren comer golosinas, pero es responsabilidad de los maestros, como de los padres de familia enseñarles a comer frutas, verduras y beber agua natural previamente hervida.

Si nos remitimos a textos especializados sobre cuestiones de salud y específicamente a los que nos señala cuales alimentos son los adecuados para una buena nutrición, es importante mencionar a continuación:

**Salud:** " Estado de bienestar físico, mental y emocional del organismo cuando no existen trastornos o alteraciones patológicas que lo impidan"<sup>3</sup>.

En toda comunidad la salud es una posesión altamente valorada que a menudo se considera como natural y, algunas veces no totalmente apreciada

---

<sup>3</sup> Enciclopedia Hispánica. Editorial Rand Mc. Nally. E.U.A. Tomo 3. p. 21.

hasta que se pierde, y es común encontrar que los niños son fruto de su herencia y de un medio que se caracteriza por una complejidad. Su familia, sus amigos y vecinos ejercen un gran influjo en su vida mucho antes de empezar a ir a la escuela. Infinidad de experiencias en estos medios circundantes han establecido normas de conducta; entre ellas las que se relacionan con la salud, desde la propia infancia. En la mayor parte de los casos, cuando el niño llega a la edad de 5 años la escuela se une al hogar y a la comunidad como un nuevo medio.

La práctica docente es un medio por el cual es posible detectar diversos problemas que aquejan a los alumnos, tal es el caso de la salud. En los alumnos de segundo año de primaria se ha observado que la mayoría de ellos carece de una alimentación balanceada derivado de la falta de recursos económicos, y de la desinformación lo que agudiza el problema en la salud del educando.

Por lo tanto se considera que estos aspectos influyen en la formulación del presente problema que a continuación se menciona:

¿ Cómo mejorar la nutrición de los alumnos de segundo año de educación primaria de la escuela Ángel Trías ?

Se habla de nutrición para mencionar la serie de fenómenos a través de los cuales cualquier ser viviente ingiere alimento, lo absorbe, lo emplea y lo aprovecha; se puede decir que en el hombre la salud, su aspecto y su

felicidad dependen en gran proporción de los alimentos que escoge para comer.

### C. Justificación

Cada etapa de la niñez tiene particularidades evolutivas que conciernen a la velocidad de incremento corporal y al desarrollo evolutivo de sus potencialidades neurológicas. En condiciones de salud, el crecimiento y el desarrollo se manifiestan de manera armónica y se da el cultivo gradual de la cultura y las normas propias de la sociedad a que los niños pertenecen.

"La Revista Mexicana de Pediatría nos informa que en México alrededor del 12% de la población aproximada a 100 millones de habitantes se encuentra en esta etapa del ciclo de vida y gran parte de ella está afectada por la desnutrición, por ello es conveniente reflexionar acerca de la alimentación y nutrición en el rendimiento escolar de estos niños".<sup>4</sup>

De manera convencional se identifica la edad escolar entre los 6 y 12 años de la vida; en esta etapa la velocidad del crecimiento corporal sigue una progresión aritmética: "el incremento anual en peso y talla es de 2 a 3 kilogramos de peso y se sitúa entre 5 y 6 cm. de estatura. A un lado de la demanda nutricia que ejerce el crecimiento corporal, la intensa actividad que

---

<sup>4</sup> Revista Mexicana Pediatría. Editorial Trillas. México D.F. 1998. Volumen 65. p. 3.

desarrollan los escolares exige el consumo de una dieta generosa; por eso entre los 7 y 10 años de edad se recomienda en los escolares el consumo diario de 2000 calorías y 28 gramos de proteínas. Sin embargo para cubrir estas recomendaciones, con frecuencia los niños se enfrentan a influencias negativas que ejercen diversos factores relacionados con el patrón dietético familiar y el ambiente emocional que prevalece durante el consumo de los alimentos, por efecto de la interacción de los niños con otros escolares y sus familias, y por la influencia que ejercen los medios de comunicación. Como consecuencia de estos factores, sea por exceso o por deficiencia, la dieta de los niños suele alejarse de las recomendaciones.

En trabajos de investigación realizados en centros educativos han arrojado que muchos de los alumnos que asisten a ellos llegan sin haber ingerido alimentos.

La costumbre de consumir durante el descanso escolar alimentos calificados como "chatarra", aumenta el aporte cotidiano de energía en la dieta de los niños.

Los niños que asisten a la escuela sin tomar desayuno, se muestran somnolientos, irritables y desatentos en clase.

Estudios realizados nos demuestran que los niños que ayunan cometen mayor número de errores en la solución de problemas que exploran la memoria y la capacidad de atención.

Cabe pues reconocer que el beneficio de los programas alimenticios dirigidos a la población escolar deben ser analizados a corto y largo plazo. A corto plazo, parece haber consenso de que el desayuno da lugar a que los niños tengan un desarrollo escolar satisfactorio y a largo plazo contribuye a la promoción de su crecimiento corporal.

Durante los primeros años de edad escolar, el crecimiento avanza uniformemente, lo cual brinda la posibilidad de diagnosticar el estado de nutrición de manera positiva o negativa. Las medidas correctivas y preventivas pueden ejercer medidas benéficas para el reto de la vida y su aplicación es más fácil que si se esperara hasta la edad adulta.

La escuela es un espacio óptimo para la aplicación de programas de salud preventiva y proporciona la oportunidad al niño y a su familia a fin de establecer actitudes y prácticas positivas.

Los progresos en la educación y mejoramiento de la salud física y mental del niño están directamente relacionados con el grado de nutrición. En los países subdesarrollados, en los que la desnutrición es un problema

general, se ha observado que el rendimiento escolar de los niños de primaria con desnutrición es más bajo, presentan un año o más de retraso en aritmética y lectura, son indiferentes y faltos de motivación, por ello la orientación alimenticia puede ser un mecanismo importante por atacar el problema directamente a través del niño y la familia, con miras a mejorar su estado de nutrición y con ello su desarrollo y productividad.

En este trabajo se presenta el problema de la mala alimentación de los alumnos en edad escolar, es por eso que se considera la salud como un factor de primer orden. Ésta tiene un papel muy importante en la escuela, en la familia, en la comunidad y en general en toda la sociedad.

Claro es que para lograr óptimas condiciones de salud, depende básicamente del estilo de vida del individuo. Incluyendo la alimentación, la higiene, la seguridad, el ejercicio así como el descanso y las relaciones que tenga en su medio social.

Esta inquietud nace de observar lo que el niño consume en el receso, cuando saca sus alimentos que sus madres les ponen para comer en el recreo y posteriormente lo que consumen en la tienda escolar, así como de la dieta que normalmente llevan en su hogar.

Lo que el niño regularmente ingiere en el receso:

gansitos, papitas, refrescos, frutsis, dulces picantes, chicharrones con chile, palomitas, chicles y algunos niños comen burritos de frijoles.

El hecho de que la salud sea uno de los fines de la enseñanza significa que las escuelas comparten la responsabilidad para proteger y fomentar la salud entre los alumnos. Los padres tienen la responsabilidad fundamental de cuidar y practicar con cierta regularidad exámenes de salud con la finalidad de darse cuenta del estado en que se encuentran sus hijos.

En el plan de estudios de segundo año de primaria en el área de Ciencias Naturales se abordan elementos para el conocimiento de la salud, así como su importancia y beneficios que esta ofrece para el bienestar de su salud. Sin embargo, este tema debe ser analizado por nosotros los docentes para impulsar a que la información que traen los libros de texto se lleven a la práctica, favoreciendo en los alumnos la formación de una alimentación balanceada.

Es por eso que creo muy importante abordar en el aula, la temática de la relación tan estrecha que existe entre la publicidad y alimentación "chatarra", es decir, los alimentos que no contienen el nutrimento para el buen desarrollo del organismo. Los mensajes publicitarios que se difunden en los principales medios masivos de difusión (principalmente la televisión que es a lo que tienen más acceso los niños) con respecto a productos alimenticios,

tienen una gran influencia en los educandos, llegando a convertirse éstos en los consumidores potenciales y activos de dichos productos, la publicidad se los presenta como si fueran buenos productos, necesarios e indispensables para su desarrollo físico y mental; sin embargo, la realidad es que estos alimentos se preparan con ingredientes sintéticos como colorantes, saborizantes, acidulantes, conservadores y exceso de sal para que se conserven en buen estado por más tiempo; los gansitos se elaboran con exceso de azúcar y harinas refinadas etc., estos son sólo algunos ejemplos de los numerosos productos que anuncian dichos medios y que desgraciadamente los consumen la mayoría de nuestros alumnos.

Cabe mencionar que por la razones antes expuestas los maestros tenemos tareas importantes como la de ayudar a nuestros alumnos a adquirir conocimientos adecuados, así como también desarrollar su capacidad para que puedan tomar decisiones correctas y asumir cada vez mayores responsabilidades en su vida personal, además educar y propiciar a que los niños adquieran hábitos hacia una alimentación balanceada, presentándole situaciones donde reflexione, observe e investigue sobre lo que contiene los alimentos que ingiere (sean nutritivos o "chatarra") para que así elabore y consuma los primeros.

Es común observar que en la mayoría de las escuelas primarias, participan maestros en la venta de productos alimenticios en la tienda

escolar, aprovechando el espacio que les brinda la escuela al grupo, se invita a los alumnos más sobresalientes del grupo para que ayuden a la venta, de los productos que ahí se ofrecen a los alumnos y maestros de la escuela. Generalmente los productos que se venden en la tienda escolar son: refrescos, frituras, jugos industrializados, dulces de azúcar refinada, dulces enchilados, chicles, burritos, etc.

Analizando lo anterior veo que aquí existe una incongruencia de la reflexión que el alumno realiza en el aula sobre los tipos de alimentos que debe consumir y aunque tuviera conciencia de que no los debe consumir porque no le favorecen a su salud, no hay otra alternativa.

Cuando el maestro sostiene buenas relaciones con el personal docente, con los padres de familia y sobre todo con los mismos alumnos, podrá ser portador, por su experiencia y su nivel de escolaridad en lo que se refiere a educación nutricional. Podrá empezar su labor promoviendo campañas en la localidad sobre alimentación.

Es aquí donde entra la labor del maestro ya que la educación como proceso social abarca dos dimensiones: formal e informal. La educación formal es la realizada en base a una obligación institucional los fines que persiguen los miembros del grupo son comunes y complementarios. La educación informal es la que el individuo recibe fuera de la escuela en los diferentes ámbitos que integran el contexto social. Tanto en una como en otra

al sujeto se le transmiten normas, valores y pautas que compartirá con el grupo en relación.

Nosotros conocemos a nuestros alumnos a través de la observación, hablando con sus padres, estudiando su medio social y su historia clínica.

Los esfuerzos escolares por la conquista de la salud deben ser compatibles con las finalidades de las escuelas y sus metas educativas. Además las actividades desarrolladas dentro del marco de cualquier programa escolar de sanidad deben de coordinarse con los esfuerzos de esa índole, que se realizan en el hogar y en el seno de la comunidad.

#### **D. Objetivos:**

- ◆ Que el alumno reflexione en torno a los beneficios que proporciona a su organismo una alimentación adecuada que repercutirá en un mejor desarrollo físico, mental y social.
- ◆ Que el alumno aprenda a combinar los alimentos que ingiere diariamente de acuerdo a los tres grupos básicos de alimentación, para mantener la salud.
- ◆ Propiciar que los alumnos reconozcan la importancia de la higiene en el manejo, elaboración y consumo de alimentos.

- ◆ Conscientización a los padres de familia en la elaboración de una alimentación balanceada.

Una vez descubiertas las necesidades de la salud de los niños, deben adoptarse las medidas necesarias para satisfacerlas. Para resolver los problemas de algunos niños, puede requerirse una orientación individual, la creación de actividades específicas, otras necesidades pueden satisfacerse mediante trabajos colectivos. En la mayor parte de los casos, se puede orientar a los padres de familia, como a los niños a fin de que adquieran aquellas actitudes y costumbres que han de contribuir a su sólido, saludable y fuerte desarrollo.

Es de suponer que casi todas las necesidades al respecto, tratándose de los niños pequeños, giran en torno a sus actividades cotidianas. A continuación figuran una lista de prácticas de educación para la salud y una breve descripción de cómo ayudar a los alumnos a hacer en forma más saludable lo que hacen cotidianamente:

#### **Alimentos y nutrición:**

Los niños deben aprender a gustar de los alimentos saludables; saber cómo escoger un régimen adecuado y de qué manera comportarse mientras las ingieren.

### **El ejercicio, descanso y sueño:**

A los niños se les debe enseñar como compaginar la actividad con el descanso, reposo y sueño. Sus horas de sueño deben ser regulares y suficientes.

### **Ropa:**

A los niños se les debe orientar a fin de que vestan de acuerdo a las condiciones climatológicas y teniendo presente su comodidad y protección tanto dentro de la casa como fuera de ella.

### **Limpieza y aseo:**

Los niños deben preocuparse cada vez más por el cuidado personal; sentirse plenamente responsables de su limpieza y aseo, conocer las razones higiénicas y sociales en que estriba todo esto.

### **Control de enfermedades transmisibles:**

Algunas de las enfermedades que padecen los niños pueden evitarse.

Para tal fin deben aprender cómo protegerse ellos mismos (toser a un lado, abrigarse al salir, etc.) y los demás de tales enfermedades. Como también el consumo de alimentos de temporada ricos en vitamina C, como naranjas, mandarinas, guayabas etc. para ayudar a evitar enfermedades respiratorias.

En nuestro medio escolar existe una problemática nutricional alimentaria es por ello urgente que los programas escolares vayan más allá de los contenidos temáticos que permitan al niño reflexionar sobre la necesidad de tener hábitos alimenticios adecuados ya que los que tiene en la actualidad son producto de una publicidad, en su mayoría la educación en materia de alimentación es prioritaria porque así el alumno podrá utilizar sus conocimientos para su vida diaria y tener una existencia más saludable, la educación deberá partir de los intereses de los niños, los cuales serán distintos de acuerdo al medio ambiente, edad, época, grupo social al que pertenece, desarrollo social, económico y cultural. Por lo tanto como los maestros conocemos la realidad a que pertenece nuestros alumnos, por

consiguiente tendremos más elementos para enfrentarlo a ella para que éste busque alternativas de solución que pueda transformaras en su beneficio.

La realización de este trabajo surgió de la necesidad de ayudar a transformar la alimentación de los alumnos, por una alimentación balanceada, como también la venta en la tienda escolar de alimentos nutritivos, esto se debe a que maestros o personas ajenas a la escuela a las que se les renta la tienda escolar, les interesa más tener buenas ventas y no consideran que este espacio que brinda la escuela, pudiera aprovecharse para fines pedagógicos y formación de hábitos en lo que respecta a una adecuada alimentación.

Los maestros tenemos un elemento determinante que puede propiciar en el alumno y padres de familia una reflexión sobre lo que es en realidad la publicidad y como ésta influye en los hábitos alimenticios y especialmente los productos que ofrece.

Lo que pienso hacer en mi centro de trabajo es conscientizar primeramente a los padres de familia, después a mis alumnos sobre la realidad en que estamos viviendo con respecto a su alimentación y que de esto depende su adecuado desarrollo físico y mental.

Este trabajo favorece la formación de los alumnos porque propicia que distinga entre los alimentos que les ayuda a su desarrollo y les proporciona salud y los que les perjudica ocasionándoles enfermedades a corto y largo plazo. Logrando lo anterior habrá un cambio de hábitos en la alimentación y por consiguiente repercutirá en un mejor desarrollo físico, mental y social.

La escuela debe proporcionar un espacio adecuado y favorable para el desarrollo de actitudes que le permitan al alumno ampliar sus conocimientos, así como alternativas de aprendizaje que le permita ser un consumidor crítico.

## CAPITULO II

### **Contexto Escolar.**

La Institución donde se lleva a cabo la presente investigación-acción tiene por nombre Ángel Trías y pertenece al Sistema Federal, fue fundada en el año de 1975. Se encuentra ubicada en la colonia Progreso de la ciudad de Chihuahua, está considerada como de la periferia debido al contexto socioeconómico donde se localiza misma que fue fundada, por el C.D.P. (Comité de Defensa Popular).

Su terreno es semejante a una ladera, debido a que está ubicado al margen del arroyo de la Cantera. Cuenta con todo tipo de instalación de energía y servicios eléctricos, teléfono, agua potable, drenaje, este último servicio es deficiente ya que las descargas de agua negra se hacen directo al arroyo provocando un importante foco de infección.

Los residentes de la comunidad se dedican al trabajo de las maquiladoras, albañilería, entre otros oficios, la mayor de las veces se ocupan en forma eventual.

Cuentan con servicio médico del I.M.S.S (Instituto Mexicano del Seguro Social) y dispensario local a los cuales acuden cuando padecen algún malestar.

Los materiales con los que están construidas las casas son: block, láminas de cartón, su habitación no es cómoda pero tienen lo indispensable para cubrir las necesidades básicas de la familia.

Por su nivel educacional y por el mal manejo de la planificación, las familias son aproximadamente entre 5 y 6 miembros en promedio, lo cual hace algo deprimente su nivel económico.

Esta colonia cuenta también con un jardín de niños el cual colinda con la escuela.

#### **A. Marco Referencial de la Escuela:**

La Escuela Primaria Ángel Trías, cuya clave es 08 DPR 1045 S turno matutino y que corresponde a la zona escolar número 12, sector 5, se fundó en el año de 1975 por la profesora Guadalupe Jacott Murillo.

La construcción inicial de la escuela estaba ubicada al margen del arroyo de la Cantera. Se contaba con 5 salones, posteriormente por donación se regularizó la posesión del predio donde se encuentra localizada y gracias a la colaboración del personal docente y de la sociedad de padres de familia se fueron ampliando las instalaciones, hoy es un plantel funcional, cuenta con 10 aulas, dirección, biblioteca, bodega, sanitarios, espacios deportivos, cooperativa y sala audiovisual.

La actual directora ha demostrado tener entusiasmo por el mejoramiento del edificio escolar, sin desatender el aspecto técnico-administrativo que le corresponde.

El personal docente y de apoyo con el que cuenta actualmente la escuela son: la directora, 7 maestras de grupo, la maestra de Educación Física y el intendente.

La mesa directiva de la Sociedad de Padres está integrada por: un presidente, un tesorero, secretario y 3 vocales. Su labor en coordinación con el personal directivo está encaminada tanto al mejoramiento del alumnado como del edificio escolar en general.

## CAPITULO III.

### Proyecto de Intervención Pedagógica.

#### Justificación.

Desde el momento que reelaboré el diagnóstico, fue con el fin de superar algunos de los problemas que se me presentaban en mi quehacer cotidiano, como también mejorar la calidad de mi práctica docente.

Este proyecto intenta ser un elemento pertinente para resolver problemas de apropiación de contenidos escolares partiendo del análisis de los roles de las disciplinas en el currículo y del docente intermediario en el proceso de aprendizaje del alumno, definiendo una ayuda pedagógica.

La intervención (del latín interventio) interponerse la intervención es sinónimo de mediación, o de intersección, de buenos oficios, de ayuda, de apoyo, de cooperación. La intervención se presenta como el acto de un tercero que sobreviene en relación de un estado preexistente.

Los sentidos que definen al concepto de intervención son:

- El reconocimiento que el docente tiene, una actuación mediadora de intersección entre el contenido escolar y su estructura con las formas de operarlo frente al proceso de enseñanza-aprendizaje de los alumnos.
- La necesaria habilidad que el docente desarrolla para "guardar distancia" a partir de: conocer otras experiencias de docentes, identificar explicaciones a problemas desarrollados en investigaciones y fundamentalmente de un análisis sustentado con referencias conceptuales y experienciales sobre las realidades educativas, en sus procesos de evolución, cambio, discontinuidad, contradicción y transformación.

La definición de un método y un procedimiento aplicado a la práctica docente en la dimensión de los contenidos escolares.

El objetivo de la intervención pedagógica es el conocimiento de los problemas delimitados y conceptualizados, así como la actuación de los sujetos intervinientes, en el proceso de su evolución y cambio que pueda derivarse de ella.

El proyecto de intervención pedagógica se limita abordar los contenidos escolares. Este recorte es de orden teórico-metodológico y se orienta por la necesidad de elaborar propuestas con un sentido más cercano a la

construcción de metodologías didácticas que imparten directamente en los procesos de apropiación de los conocimientos en el salón de clase.

Por esta razón es necesario conocer el objeto de estudio para enseñarlo, y que es relevante considerar que el aprendizaje en el niño se da a través de un proceso de formación donde se articulan conocimientos, valores, habilidades, formas de sentir que se expresan en modos de apropiación y de adaptación a la realidad, estableciéndose una relación dialéctica entre el desarrollo y el aprendizaje.

### **A. Propuesta de innovación.**

La idea innovadora no se genera de manera espontánea en nuestra cabeza, sino es el resultado de nuestro proceso de formación donde los saberes docentes, las condiciones materiales y académicas en las que desarrollamos nuestro trabajo en las escuelas son claves. El planteamiento es construir una respuesta crítica de cambio e innovación desde la iniciativa de nosotros los profesores. Las grandes ideas pedagógicas que surgieron de la práctica docente concreta y de nuestra imaginación, muchas veces se elevan hacia la utopía , por lo que llevarlas a su realización hay que ajustarlas de acuerdo a las necesidades y recursos de la práctica, a fin de que sean apropiadas a las condiciones en que se desarrollarán de ahí que se puedan recortar, ampliar o disminuir los recursos, ajustar al grado de dificultad o aplicar en uno o varios grupos escolares, con la perspectiva de que la idea original prevalezca adecuándose a nuestras condiciones específicas.

Se conceptualiza el proyecto innovador, como la herramienta teórica-práctica que utilizamos profesor-alumno para explicar y valorar un problema significativo dentro de nuestra práctica docente, es por eso que lo concibo como el medio que me permitió pasar de cuestionar mi quehacer docente

propio a construir una perspectiva crítica de cambio, además desarrollar una práctica docente creativa.

Hoy mi práctica docente se basa en la exposición problémica, la cual nos dirige hacia la investigación y ésta a su vez a actitudes de no dependencia y finalmente hacia la construcción del conocimiento.

Con el fin de lograr mejores resultados en la práctica docente, éste proyecto se sustenta en el enfoque de la Didáctica Crítica. El aprendizaje se concibe como resultado de un proceso dialéctico en el sentido de que el camino del sujeto al adquirir conocimientos o habilidades no es lineal, sino que presenta frecuentes obstáculos, crisis y retrocesos. Se entiende que el ser humano siempre está en interacción, transformación y de hecho aprendiendo en este proceso, que si bien, no es lineal, sí permanente.

#### **B. Objeto de estudio:**

El hombre, al igual que todo organismo vivo, necesita alimentos que le proporcionen la energía y los elementos necesarios para mantener vivos los tejidos, para crecer y para trabajar. Todos los alimentos que el hombre consume contienen distintas sustancias que provienen de los reinos animal, vegetal y mineral. Estas sustancias se conocen con el nombre de nutrimentos.

**ALIMENTO:** Es sustancia natural o la podemos preparar la cual nos va a servir a los seres vivos para sustento y desarrollo. La alimentación humana está basada en la transformación de las reservas animales y vegetales de la naturaleza a partir de una amplia diversidad de métodos. Todos los alimentos que ingerimos nos proporcionan energía., expresada en términos de calorías.

Las necesidades energéticas cambian de un individuo a otro según su estatura, edad, sexo, estructura ósea e intensidad de las actividades físicas desarrolladas, ya sea en deportes o en trabajo manual.

Si almacenamos más energía de la necesaria, nuestra masa corporal aumenta. Por otro lado, si la cantidad ingerida es menor de la que el cuerpo necesita, se usa la grasa almacenada se pierde peso.

Los alimentos contienen glúcidos (azúcares), proteínas, lípidos (grasas), vitaminas, minerales, fibras dietéticas y agua. Únicamente los glúcidos, proteínas y lípidos producen energía.

### **Glúcidos.**

Los glúcidos también se denominan azúcares o carbohidratos. Representan la principal fuente de energía para el cuerpo humano. Se

encuentran principalmente en: frutas, verduras, leche y yoghurt, así como en el pan, cereales, arroz y pasta y, además en las papas y legumbres. El azúcar blanca y morena, la miel, melaza, jarabes, mermeladas dulces y caramelos son también otra fuente importante para la obtención de glúcidos.

Este segundo grupo carece casi totalmente de vitaminas, minerales o fibras dietéticas, por lo que su valor alimenticio es realmente muy bajo.

### **Proteínas.**

Las proteínas ayudan a construir, reparar, y renovar el tejido corporal. Forman anticuerpos en la sangre, elementos que nos permiten combatir las infecciones. Las principales fuentes de proteínas son: las carnes, aves, pescado y huevos; también se encuentran en la leche y productos lácteos, así como en las nueces, semillas y legumbres.

### **Lípidos.**

El término "grasas" nos es mucho más conocido que el de lípidos. A pesar de su alto contenido calórico, los lípidos nos ayudan a absorber sustancias indispensables para la salud, como son: las vitaminas A, D, E y K.

El consumo de lípidos nos produce la sensación de haber comido bien (saciedad) y ayuda a mantener la temperatura corporal. El colesterol es uno de los componentes de los lípidos que nuestro cuerpo necesita para funcionar apropiadamente. Entre otras cosas, el colesterol desempeña una parte muy importante en la elaboración de la vitamina D y de ciertas hormonas.

También nos sirve como estructura para la formación de membranas celulares. Un elevado nivel de colesterol en la sangre ocasiona, a la larga, endurecimiento de las arterias, que puede provocar problemas cardíacos.

Recomendaciones destinadas a ayudarle a disminuir el peligro de desarrollar problemas cardiovasculares:

- Para estar sano, se debe procurar alcanzar un peso ideal y mantenerse en él.
- Dejar de fumar.
- Hacer ejercicio regularmente.
- Aumentar el consumo de fibras dietéticas, en especial las que se encuentran en las legumbres, frutas, cebada y avena.
- Disminuir el consumo total de grasas.
- No consumir bebidas alcohólicas.

Las grasas se encuentran en los aceites, grasas vegetales, carnes, así como en la mantequilla y la margarina.

Cuidarse de las fuentes con grasas ocultas, salsas, ciertos quesos, productos de salchichonería, pasteles y galletas.

### **Vitaminas y minerales.**

Las vitaminas y minerales son indispensables para la salud y los alimentos deben contenerlos en cantidad suficiente, ya que nuestro cuerpo no los produce. En realidad, los alimentos contienen vitaminas y minerales en cantidades variables.

#### **Vitamina A.**

Productos que la contienen: leche, huevo, crema, queso, mantequilla y carnes en general.

- Ayuda a la visión nocturna.
- Conserva la salud de la piel y de las mucosas.
- Ayuda al desarrollo normal de huesos y dientes.

#### **Vitamina B (tiamina, riboflamina y niacina )**

Alimentos que la contienen : carnes, pescado, huevos, lácteos, cacahuates y cereales.

- Ayuda a que el cuerpo utilice la energía almacenada en los alimentos.
- Estimula el apetito y favorece el desarrollo normal.
- Ayuda a que el sistema nervioso trabaje adecuadamente.

### **Vitamina C**

Alimentos que la contienen: naranja, mandarina, toronja, guayaba, manzana, plátano, limón y fresa.

- Ayuda a la curación de las lesiones y mantiene las encías sanas.
- Conserva en buen estado las paredes de los vasos sanguíneos,
- Ayuda a disminuir enfermedades respiratorias.

### **Vitamina D**

Productos que la contienen: mantequilla, yema de huevo, carnes en general y vegetales verdes.

- Ayuda al aprovechamiento del calcio y del fósforo (para la formación y el mantenimiento de huesos y dientes sanos).

### **Calcio**

Alimentos que lo contienen: leche, queso, frijoles, lentejas, tortillas y nueces.

- Ayuda a la formación y mantenimiento de huesos y dientes sanos.
- Ayuda a la coagulación normal de la sangre y al funcionamiento adecuado el sistema nervioso.

### **Hierro**

Este se encuentra en productos como: vísceras, pescado, lentejas, frijoles y avena.

- Ayuda a formar los glóbulos rojos, necesarios para transportar oxígeno a nuestro cuerpo:

El régimen alimenticio , son los alimentos que el hombre consume habitualmente: de éstos no todos son adecuados y con el tiempo algunos afectan al organismo. Fisiológicamente hablando se sabe que nuestro tubo digestivo es apto para moler y digerir hojas, y que nuestro metabolismo

maneja mejor una dieta de tipo vegetal; el problema es que nos hemos ido al extremo , de comportarnos como carnívoros, consumiendo sólo alimentos de origen animal, lo que trae consecuencias desastrosas para la salud. La buena alimentación consiste en comer equilibradamente, es decir, ni muy poco, ni demasiado de los distintos alimentos.

**La nutrición** "es el conjunto de procesos químicos que realiza el organismo mediante la digestión, la absorción y la asimilación de los nutrientes contenidos en los alimentos".<sup>5</sup>

Un nutriente es una sustancia química que está en los alimentos y que sirve al organismo para:

- Formar nuevos tejidos durante el crecimiento.
- La reparación de los tejidos que se desgastan o destruyen.
- Proporcionar energía al organismo.

Por lo tanto, los nutrientes son esenciales para el crecimiento y la salud de los seres humanos.

Al quemarse los alimentos en nuestro organismo producen las calorías.

---

<sup>5</sup> Fajardo Rodríguez Alfonso. Diccionario de Nutrición. Editorial Auroch. S.A. México D.F. 1996. p. 72.

Los carbohidratos, grasas y proteínas son los nutrientes que producen las calorías que requiere el organismo para obtener la energía necesaria y realizar todas nuestras actividades. Los alimentos que proporcionan más calorías son los azúcares, las grasas, y los cereales.

Los otros dos nutrientes contenidos en los alimentos son las vitaminas, que regulan el metabolismo, y los minerales que controlan la función nerviosa, muscular, etc.

Una buena alimentación es básica para el crecimiento y desarrollo de los individuos por ello debe ser:

- **Suficiente en cantidad y calidad**, que proporcione 3000 calorías para los niños y jóvenes y 2000 para los adultos.

- **Completa**, es decir, que incluya alimentos de todos los grupos básicos ( leche, carne, huevos, cereales, azúcares, leguminosas, frutas y verduras ).

- **Equilibrada**, esto es, que combine adecuadamente los nutrientes ( vitaminas, proteínas, minerales, grasas y carbohidratos ).

- Adecuada para la edad, sexo, constitución física, la ocupación o actividades etc.

- Variada, es decir, que esté integrada por diversos alimentos y no uno o varios del mismo grupo.

- Prepararse higiénicamente, esto es, con las manos limpias, los utensilios de cocina bien lavados, las verduras desinfectadas, etc.

"La higiene trata de las normas de conservación de la salud, estudiando las relaciones del ser humano con el medio ambiente con el fin de mejorar las condiciones necesarias. Es el conjunto de reglas que proporcionan un estado de bienestar físico, mental y social a los individuos".<sup>6</sup>

Por esta razón debemos de practicar las normas de higiene a nivel individual y colectivo para el bien de todos.

El docente adquiere un gran número de responsabilidades, entre ellas la de educar y propiciar que los niños adquieran hábitos alimenticios, con la finalidad de ayudar a que no se genere una desnutrición, infecciones y enfermedades serias que pongan en riesgo la salud y la vida de los alumnos y que puedan obstruir el aprendizaje.

---

<sup>6</sup> Diccionario Enciclopédico Océano. Editorial Océano. México D.F. 1996. p. 81 .

Dentro del proceso educativo es relevante que los alumnos desarrollen actitudes que les permitan crear una conciencia para la preservación de la salud mediante la formación de hábitos alimenticios los cuales favorecen el desarrollo integral del individuo y ejercen plenamente sus capacidades que les ayudará a una mejor convivencia humana.

En el grupo se observa frecuentemente que los alumnos asisten desaseados, consumen alimentos "chatarra", la mayoría no tiene el hábito de usar jabón, cepillo dental y papel sanitario constituyendo un grave problema para la salud por lo que se considera que esta situación surge debido a que no se les ha inculcado los más elementales hábitos de higiene personal, ya que los padres de familia no los poseen, debido al contexto social en que se encuentran inmersos.

Es en el hogar donde el niño inicia la formación de hábitos y éste no los adquiere debido a las condiciones de vida, a las costumbres de los padres o bien por las influencias del medio donde se desenvuelve, es la escuela entonces, la que debe asumir la responsabilidad de tratar el problema en mención para la construcción de hábitos alimenticios en los alumnos, pero involucrando como anteriormente se ha mencionado a los padres de familia.

Es fundamental que los niños y los padres de familia otorguen la importancia requerida a la práctica de hábitos alimenticios y se conscientizen

ya que ello contribuye a su desarrollo físico y mental, que va a beneficiar el desenvolvimiento de sus actividades cotidianas.

Para el maestro será fructífero poner en práctica los elementos teóricos y pedagógicos más adecuados, de tal manera que propicie en los alumnos el deseo de gozar una vida saludable y conservar una apariencia pulcra físicamente, así como también de mantener una salud plena, para que se desarrollen con más éxitos sus actividades.

## CAPITULO IV.

### Referentes Teóricos Multidisciplinarios.

El enfoque de la ciencia en la educación primaria pretende estimular en los alumnos la capacidad de observar, preguntar, plantear explicaciones basadas en situaciones familiares de tal manera que cobren relevancia para los alumnos y que su aprendizaje sea exitoso.

La ciencia permite que el alumno obtenga numerosos conocimientos y también a que desarrollen la capacidad de precisar sus cuestionamientos en base a la observación, el análisis y los registros, permitiendo la reflexión y la comprensión de los hechos.

**Ciencia.-** "Conjunto de conocimientos que se refieren al mismo objeto y forman un cuerpo de saber sometido a experimentación, ordenación y comprobación según los criterios del método científico".<sup>7</sup>

La preocupación del hombre acerca de la naturaleza, desde hace muchos siglos ha sido fundamental para la satisfacción de sus necesidades.

---

<sup>7</sup> Enciclopedia Hispánica. Editorial Rand Mc. Nally. E.U.A. Tomo Macropedia. P 209.

El hombre tuvo que consumir alimentos que estaban a su alcance también cazar animales para su alimentación, vestido y construcción de armas.

**La biología** "es la ciencia que estudia concretamente al mundo viviente, desde el reino microscópico de virus y bacterias, hasta los reinos vegetal y animal".<sup>8</sup>

En ese trabajo se considera la salud como un factor de primer orden esta tiene un papel muy importante en la escuela, en la familia en la comunidad y en general en toda la sociedad ya que es fundamental para el bienestar de cada individuo,

La salud es definida por la O.M.S. (ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD) como el estado de completo bienestar físico, mental y social. Esto se refiere a que cuando el individuo goza de excelentes condiciones físicas y mentales esta capacitado para ejercer con más éxito sus actividades cotidianas.

El sujeto desde sus primeros años de vida, tiende a imitar a los adultos, generándose poco a poco sus primeros hábitos de higiene, aunque todavía no es capaz de apreciar la importancia y los beneficios de ésta.

---

<sup>8</sup> Lima Zubia Roberto. Biología I. Edición Dirección General de Educación y Cultura. Chihuahua. 1996. p. 87.

Es en la familia el lugar donde los niños adquieren la formación de hábitos alimenticios como de higiene, por lo tanto este grupo social cobra un papel muy importante en la formación de los infantes.

**Higiene.-** “ Es el conjunto de conocimientos y técnicas que los individuos deben ejercer para evitar efectos nocivos sobre su salud “<sup>9</sup>

Cabe mencionar que el problema sobre la falta de higiene se presenta con más frecuencia en las zonas rurales y periféricas, en las cuales no se cuenta con los más elementales servicios públicos.

**Higiene Comunitaria.-** Los habitantes de una comunidad son los protagonistas principales sobre la higiene del medio que los rodea.

Para gozar de una buena higiene ambiental es necesario cuidar el agua, y usar la más adecuada. Esto porque el agua se clasifica en tres tipos: potable, sucia y contaminada, sus contaminantes pueden ser: químicos y biológicos, es por ello la importancia de hacer un buen uso del agua para que se evite generar enfermedades.

De la misma manera, el aire también es un elemento básico para la sobrevivencia de los seres vivos y por eso es necesario evitar la

---

<sup>9</sup> Encilopedia Hispánica. Editorial Rand Mc Nally. E.U.A. Tomo Macropedia. P. 78.

contaminación ambiental la cual provoca un considerable número de enfermedades contagiosas.

El suelo también debe ser cuidado , dado que en muchas ocasiones es contaminado por bacterias y parásitos que producen enfermedades como parasitosis y micosis por los desperdicios de las industrias, así como basura, pesticidas, petróleo o aguas negras, también al defecar al aire libre.

Cuando el maestro sostiene buenas relaciones con el personal docente, con los padres de familia, y sobre todo con los alumnos, podrá ser portador por su experiencia y su grado de escolaridad en lo que se refiere a educación nutricional. Es por eso que para mí será muy satisfactorio poner en práctica los elementos teóricos y prácticos más adecuados, de tal manera que propicie el deseo de gozar una vida saludable y conservar el aseo diario, para que se desarrollen con mayor éxito las actividades que cotidianamente se realizan.

## CAPITULO V.

### REFERENTES PSICOPEDAGÓGICOS.

La Teoría Psicogenética ofrece una sustentación teórica en el origen del conocimiento del sujeto, además proporciona aportaciones acerca de la evaluación de la inteligencia del niño, esta es una de las corrientes psicológicas que hace mayores aportes acerca de los procesos de aprendizaje y desarrollo del ser humano.

La Teoría Psicogenética se propone como condición para la construcción del conocimiento, la interacción del sujeto y el objeto de conocimiento, su interés se centra en que el niño aprenda interactuando con el objeto y con ésta irá construyendo su conocimiento e irá estructurando el pensamiento.

Esta psicogénesis expone la forma como va surgiendo el proceso de dichos conocimientos en los cuales se involucran los cambios de madurez y desarrollo que comienzan desde el nacimiento y continúan a lo largo de su infancia, adquiriendo un papel muy importante las funciones variantes e invariantes.

Piaget afirma que "una operación es una acción interiorizada, además reversible" estas operaciones mentales constituyen otro componente de la inteligencia que al accionar dan como resultado un comportamiento observable que se le denomina esquemas.

Los esquemas son un grupo estructurado de acciones que van aprendiendo y facultan al sujeto para repetir las ante una situación nueva siendo esta la principal vía para la adquisición de conceptos los cuales son observables a través de acciones.

Estas estructuras operacionales conforman la base del conocimiento y esto no significa que esté copiando constantemente a la realidad, sino que está actuando sobre ella inclusive se modifica, se transforma y se logra conocer como está construido el objeto a través de operaciones como ordenar, seriar, reunir etc. los cuales les permitirán transformar sus estructuras.

En el desarrollo de las estructuras de la inteligencia, la teoría piagetana distingue 4 grandes periodos:

**Periodo Sensoriomotor:**

Abarca desde el nacimiento hasta los dos años de aproximadamente.

Es una etapa que precede al lenguaje, el cual permitirá desarrollar la inteligencia práctica. El aprendizaje se genera mediante la imitación y al final de este periodo se inicia el pensamiento.

### **Periodo Preoperacional.**

Comprende de los dos hasta los siete años aproximadamente. En esta etapa el niño posee una inteligencia práctica fundamentalmente. Las relaciones sociales son espontáneas, para lo cual el lenguaje juega un papel importante, el niño es muy imaginativo le da vida a los objetos, su pensamiento es egocéntrico e irreversible, ya que su pensamiento gira su atención en un solo aspecto.

### **Periodo de las Operaciones Concretas.**

De acuerdo a la Teoría Psicogenética la mayoría de los alumnos de segundo grado se encuentra en este periodo. Conforma la edad escolar primaria, inicia de los siete a los doce años aproximadamente. En este periodo el niño opera sobre los objetos, puede trabajar solo o en equipos. En esta etapa el pensamiento del sujeto se vuelve reversible y el egocentrismo desaparece, puede respetar las opiniones de sus compañeros; se inicia la

reflexión dado que puede objetivizar su pensamiento manifestando lo que piensa gracias a la interacción social.

Para propiciar que los alumnos que se encuentran en esta etapa logren ser individuos críticos y reflexivos es necesario involucrarlos en actividades propias que les permitan poner en práctica sus experiencias, sus ideas y que se les brinde la oportunidad de experimentar, manipular, indagar, comprobar y que elaboren sus propias conclusiones.

En este periodo las conductas experimentales logran grandes avances ya que los alumnos pueden realizar confrontaciones y lo que es más importante modifican su conducta a consecuencia de esa confrontación.

Por ello si se les da la oportunidad de manipular, observar, investigar, oler, deleitar su apetito, como también de preparar sus propios alimentos, pueden ser ellos mismos los que construyan sus aprendizajes, debido a la interacción del sujeto con el objeto de estudio.

#### **Periodo de las Operaciones Formales.**

Comprende de los doce a los catorce años en adelante. En esta etapa el niño es capaz de operar con signos y no solamente con objetos, formula

hipótesis, construye sistemas, teorías y ante una situación problemática puede plantear diversas alternativas.

Para que sea posible el cambio de una estructura de un periodo a otro, de acuerdo con la teoría de Piaget existen 4 factores que participan en el desarrollo mental:

**Maduración Biológica.**- Son los cambios que sufre el ser humano tanto físicos como psicológicos, esto da oportunidad de adquirir aprendizaje a través de las acciones.

**La experiencia** es lo que el niño adquiere de su medio ambiente, y de ahí se desprende dos tipos de conocimiento el físico y el lógico matemático.

**La transmisión social** es el que adquiere a través de las acciones que el sujeto ejerce sobre el objeto y del contexto social donde se desenvuelve ya sea familia, y la sociedad en general.

**La equilibración** ocupa un papel importante en la coordinación, de estas interacciones y experiencias se requiere el proceso de asimilación-acomodación.

La **asimilación** es adaptar lo nuevo a lo viejo o sea lo que ya existe en el individuo, **acomodación** es adaptar lo que ya existía a lo nuevo.

### **Metodología.**

Es necesario tener presente que el aprendizaje escolar es el resultado de un proceso dinámico, donde interactúa el objeto de conocimiento y el educando, por ello, el tratamiento didáctico de los contenidos debe estar acorde con el nivel de desarrollo alcanzado por los niños; se debe valorar los avances y progresos, entender y aprovechar los “errores” como parte del proceso de aprendizaje.

También es importante considerar que los alumnos de un mismo grado, aunque coinciden en edad, no todos se encuentran necesariamente en la misma etapa de desarrollo; por esta razón, es conveniente que en la enseñanza los conocimientos se manejen a partir de actividades concretas, de vivencias y experiencias, utilizando modelo y esquemas cercanos a la realidad y no sólo de manera teórica.

La participación en clase, la observación, el análisis y la reflexión de hechos y fenómenos, la emisión de juicios, la confrontación de experiencias la identificación con su medio físico y social, son elementos que posibilitan la

construcción del conocimiento en los alumnos, mismo que hay que facilitar y promover en el proceso de aprendizaje.

En el momento al ingreso a la escuela primaria, el proceso de acercamiento del niño a la realidad aún es de carácter intuitivo; sus explicaciones se derivan de sus propias experiencias o de afirmaciones que le ofrece el medio social. Comúnmente estas explicaciones no tienen carácter científico formal, sin embargo, es recomendable recuperar las explicaciones de los niños, se permite que expresen sus ideas o puntos de vista. Las respuestas que los niños vayan dando, permitirá introducirlos al tema e iniciarlos en el planteamiento de problemas.

En el proceso de conocimiento de la realidad, el niño comenta sus explicaciones, observa y pregunta.

El mundo extraescolar de los niños tiene una gran riqueza de experiencias; en este ámbito confrontan opiniones ajenas con las propias y son capaces de crear y fundamentar sus argumentos, para así formarse una actitud científica.

Observar, experimentar, comparar y expresar sus ideas y las de otros no son para los niños actividades nuevas, ni tampoco temas para ser enseñados por el profesor y aprendidos por los alumnos en la escuela. En

realidad han sido parte del proceso de construcción del conocimiento, practicado espontáneamente por los niños.

En este sentido, la función de la escuela deberá estar encaminada a encausar este proceso natural de construcción para llegar a traducir las explicaciones intuitivas de los niños en nociones, conceptos y principios de carácter científico. Sin embargo, éste es un proceso lento, que solo se logra paulatinamente a los largo de la educación básica.

El conjunto de contenidos y actividades de aprendizaje seleccionados en relación a este proceso, favorecerá en el niño una actitud de búsqueda propositiva hacia las explicaciones científicas de la realidad.

En el proceso de enseñanza es necesario poner énfasis intencionalmente en elementos como: observar, experimentar, comparar, registrar, comentar y proponer soluciones.

A través de la observación los niños podrán llegar a reconocer las características generales de los objetos, hechos y fenómenos; sus semejanzas y diferencias, así como su utilidad.

Con el fin de sistematizar las actividades realizadas en clase, es importante que los niños registren sus experiencias, observaciones y

consultas a través de textos libres, dibujos, esquemas, modelos en plastilina, lodo u otros materiales y elaboración de periódicos murales. El empleo de registros permitirá que el niño vaya ordenando sus ideas, además de ser un medio a través del cual pueda hacer descripciones.

No bastará con que los niños lleguen a elaborar sus conclusiones o encuentren las relaciones de lo que van estudiando. También es importante que los alumnos participen en la solución de algunos problemas que hayan ido detectando. Para ello pueden proponer acciones comunitarias, realizar trabajos sencillos de investigación y desarrollar la práctica diaria de hábitos alimenticios y de higiene.

### **Pedagogía Operatoria.**

En la Pedagogía Operatoria se deriva del término operar que significa "establecer relaciones entre los datos y acontecimientos que suceden a nuestro alrededor, para obtener una coherencia que se extienda no solo al campo de lo que llamamos intelectual"<sup>10</sup> su enseñanza se establece de lo que rodea al niño para facilitar su aprendizaje.

Es importante que el alumno sepa por qué y para qué se van a hacer las cosas, que le permita actuar con libertad y sin presiones con el objeto,

---

<sup>10</sup> UPN Antología. Teorías de Aprendizaje. 1994. p. 309.

que no se le prive la posibilidad de inventar y que adquiera una visión más amplia acerca de los diferentes procedimientos que existen para llegar al resultado.

Estas ideas están basadas en la Teoría Psicogenética de Jean Piaget, las cuales han sido incorporadas a la educación ya que proporcionan aportaciones acerca de la evaluación de la inteligencia del niño.

La Pedagogía Operatoria favorece el desarrollo de los procesos intelectuales y sociales del sujeto en la etapa infantil, afirma que los instrumentos de análisis y conocimientos del desarrollo del intelecto pueden ser aplicables a cualquier otro tipo de aprendizaje, permitiendo al niño que construya sus propios sistemas de pensamiento.

Dentro de la Pedagogía Operatoria es recomendable que el docente tome en cuenta los desaciertos cometidos por los alumnos para realizar sus actividades escolares como punto de partida en el proceso enseñanza-aprendizaje.

Para el profesor trabajar con la Pedagogía Operatoria implica considerar el sistema del pensamiento propio del niño y no compararlo con el del adulto, ya que aquel interpreta la realidad de acuerdo a su etapa evolutiva.

## **Socialización.**

El aprendizaje se llevara a cabo a través del intercambio social, de la reflexión que el niño realiza sobre su propia acción, de los resultados que dicha reflexión produce en los objetos y las personas del medio; es así como el sujeto aprenderá a través de su propio esfuerzo.

De esta manera el papel del alumno consiste en accionar sobre los objetos, las ideas, los valores y las situaciones que el medio le presenta.

La socialización del infante se inicia en el seno de su familia, ya que en esta etapa, es la familia precisamente el agente psicológico que impone al niño su estilo de vida de acuerdo al grupo social al que pertenezca. Para que el niño logre estructurar una personalidad saludable, es necesario que las relaciones de convivencia familiar en que está inmerso propicie una integración adecuada y equilibrada en él .

Sin embargo, cuando los niños ingresan a la escuela, su personalidad tiende a cambiar, debido al impacto de una cultura más amplia. Conforme va creciendo se aproxima a la adolescencia, la conducta y el desarrollo de la ética del sujeto adquiere gran importancia, debido a las relaciones

interpersonales con sus compañeros propiciando la modificación de los valores. Esto les permite que determine lo que es correcto y lo que no.

El proceso de aprendizaje es primeramente social. Sus tendencias innatas suelen ser modificadas de acuerdo con las exigencias sociales que lo rodean, las cuales le permiten crear medios estandarizados, con la finalidad de satisfacer sus necesidades.

Este es el proceso de socialización por medio del cual un sujeto se apropia de las exigencias de la cultura que lo rodea.

Para resolver los problemas de nutrición que, debido a los adelantos de nuestro siglo se han podido determinar, se han creado una serie de organismos nacionales o internacionales que tratan de resolver el problema.

Entre las instituciones internacionales más importantes, tenemos:

La Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), Con sede en Roma, Italia. Proporciona ayuda técnica y efectúa investigaciones sobre la forma de incrementar la producción agrícola y mejorar la alimentación de los pueblos.

práctica las recomendaciones sobre producción, distribución y consumo de alimentos.

Entre las necesidades esenciales para lograr buena salud y vida decorosa, libre de enfermedades, la alimentación adecuada es fundamental y debe ponerse al alcance de todos los hombres, de todos los pueblos en el plazo más corto posible.

## CAPITULO VI.

### CONTEXTUALIZACION.

La preocupación por la calidad educativa es quizá lo que mejor caracteriza nuestros tiempos. La calidad de vida es aspiración legítima de todo ser humano. Esta calidad de vida depende primordialmente de la calidad del quehacer humano. La riqueza de una nación depende de su gente. Y la función de la educación es crear seres humanos de calidad.

### Política Educativa.

La política educativa es el conjunto de acciones que lleva a cabo el estado en el área de educación, estas tienen objetivos, organización, toma de decisiones etc. que marca el sistema que esté en ese momento vigente. Sus planos son: filosófico e ideológico que determinan al tipo de hombre que desea formar, es decir, que valores humanos y nacionales debe tener, el social que establece que tipo de relaciones se deberá de tener en el proceso educativo, el organizativo que es la parte especializada en distribuir los recursos humanos, materiales y económicos y por último el pedagógico que marca el enfoque teórico de lo que es el aprendizaje, técnicas y metodologías que se utilizarán en el proceso enseñanza-aprendizaje.

### **Artículo Tercero Constitucional:**

La educación es un factor determinante en el futuro del país, por lo que debe atenderse como algo prioritario, actualmente la sociedad demanda la necesidad de transformar el sistema educativo vigente apoyándose en el artículo Tercero Constitucional cuyo mandato es que debe haber una mejoría constante en la calidad de la educación a partir de la obligatoriedad de la primaria, el carácter laico y gratuito de lo que imparte el estado, su dimensión nacional y su sustento en el progreso científico.

El Artículo Tercero Constitucional contempla que la educación impartida por el estado tenderá a desarrollar armónicamente todas las facultades del ser humano y la higiene personal es un medio para lograrlo por que la práctica habitual permite fomentar y mantener la salud física y mental del individuo, aspectos de primer orden en el desarrollo de las facultades del ser humano.

El niño de segundo año es tan curioso y está tan interesado en todo, le encanta el trabajo realizado en el salón de clase, en el cual ahora se ha sumergido. La escuela le va ha proporcionar amplias oportunidades de acumular hechos y aprender nuevas habilidades y le permite trabajar a su propio ritmo.

Es importante para él en esta etapa hacerlo, porque necesita reflexionar sobre algunas cosas, tomarse tiempo para resolver otras, practicar hasta que esté seguro de haberlo dominado y entonces abrirse camino rápidamente. Está deseando aprender y si la escuela le da la ayuda que necesita, su dominio de métodos y materiales le hacen seguro de sí mismo y continuar por sí solo. Gradualmente se va independizando de la compañía de los adultos y de la satisfacción emocional y la encuentra en sus compañeros. Puede planear y desarrollar proyectos con compañeros de su confianza y juntos aprenden cómo aportar su contribución por separado al proyecto. Su experiencia de manipular el material es aprovechada, gran parte de su razonamiento se origina en el conocimiento que ha descubierto por sí mismo.

La instrucción en el campo correspondiente a la salud implica comunicar conocimientos, aplicar aquello que reviste importancia para la protección y mejoramiento de la salud y la prolongación de la vida, pero los más importantes son los móviles que determinan la conducta del educando los cuales toman cuerpo cuando se llegan a inculcar en las responsabilidades de actuar.

Los maestros nos enfrentamos al problema de influir en la comprensión, actitudes y creencias a fin de que el alumno no solo conozca los hechos relativos a un comportamiento saludable, sino para que los aplique a la propia vida.

El fin debe ser comunicar los conocimientos y experiencias necesarios que generen las actitudes y creencias personales. Y estas creencias son las que, a su vez, conducirán al alumno, por su propia esfuerzo, a buscar las formas y responder a los requerimientos de la acción frente a la alimentación.

### **Los Planes y Programas de Estudio.**

La principal herramienta con que cuenta el maestro es el programa para la conducción del proceso enseñanza-aprendizaje, el maestro tiene libertad para poner en práctica actividades que vayan acordes al interés del educando para propiciar en él la construcción del conocimiento.

Los programas de Ciencias Naturales en la enseñanza primaria responden a un enfoque fundamentalmente formativo. Su propósito central es que los alumnos adquieran conocimientos, capacidades, actitudes y valores que se manifiesten en una relación responsable con el medio natural, en 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.

El Plan y Programa de Estudio de 1993 de Educación Básica y las asignaturas que lo integran tienen como propósito:

Fortalecer los contenidos básicos para que los alumnos adquieran una formación integral como los estipulados en el Artículo 3o. Constitucional.

Otro de los propósitos es estimular la habilidades necesarias para el aprendizaje permanente.

Los contenidos de Ciencias Naturales que estudian en cinco ejes temáticos:

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

En el tema de el cuerpo humano y la salud se pretende que el alumno conozca las características anatómicas y fisiológicas del organismo humano ya que su adecuado funcionamiento dependerá la preservación de la salud y de su bienestar físico.

Como docente, estoy consciente de la necesidad de diseñar con éxito, donde debo:

- Estimular a los alumnos a que se interesen o traten de aprender

- Organizar experiencias y presentar materiales en forma comprensiva.
- El fin de la enseñanza en la educación para la salud consiste en adquirir conocimientos y creencias en coordinación con sus propios móviles capaces de producir la motivación.

Al final de las experiencias y aprendizaje mis alumnos deberán saber reflexionar y comunicar a los demás cuál es la forma excelente de cuidar la salud a través de la alimentación.

El niño de seis-siete años de primero de primaria es:

Vigorous y aventurero.

Utiliza su cuerpo activamente.

Le gusta escalar, saltar, colgarse, los juegos rudos.

Salta la cuerda, corre, libra obstáculos, compite, usa el bat (béisbol)

Se mueve al ritmo de la música.

Se le caen los dientes.

Le brota su dentadura permanente.

Inestable, egocéntrico, obsesivo, irritable, agresivo, rebelde, cariñoso, cooperativo.

Que hace:

Habla libre y entusiastamente.

Le atraen nuevas palabras.

Empieza a leer.

Inicia la independencia del adulto más necesita ayuda en sus trabajos.

Requiere de alabanza para reafirmar su yo.

Pelea con otros niños, pero es cooperativo y solidario en los juegos.

Escoge un "amigo".

Es muy tenaz con sus posesiones.

Se inclina más por el modelo del maestro anteponiendo al de la madre.

Es solidario en la autoridad paterna.

Necesita:

Mucha paciencia de los adultos.

Control firme de una rutina en la cual tenga oportunidad de preguntar, explorar, experimentar libremente.

Ambiente áulico y del hogar muy rico en experiencias (estimulante)

Animo continuo y alabanza para sus hechos y logros.

Juegos recreativos.

Un horario fijo para dormir.

El niño de 7 años de segundo de educación primaria es:

Activo- enérgico.

Fascinado por lo físico.

Equilibrista, basquet, balero, beisbolista, futbolista etc.

El baile le agrada.

La educación física le fascina.

Independiente a veces solitario.

Autocrítico (se auto valora, inicia una prospectiva)

Pasa del decaimiento a la confianza y estabilidad emocional.

Distingue la fantasía de lo real.

Inagotable, incontrolable, irritable, insoportable a veces.

Lee mucho si se le guía a ello.

Escribe cuentos propios.

Observa la televisión.

Menos dependiente.

Su juego es que hacer hasta lo dramático.

Puede proyectar actividades con otros niños.

Necesita:

Mucho cariño y protección.

La moderación y guía del adulto.

El niño en la escuela:

El paso del niño por la escuela no solo influye en el ámbito evolutivo intelectual y psicomotor, hay que reconocer que el conjunto de factores que coinciden en el desarrollo somático.

## CAPITULO VII.

### PLAN DE TRABAJO.

Las estrategias didácticas son concebidas como el conjunto de acciones que el docente planifica para facilitar el aprendizaje de los alumnos. En ellas se precisa la situación de ambos sujetos en el proceso enseñanza-aprendizaje, así como los objetivos que se pretende lograr.

En las actividades didácticas promoveré principalmente: el análisis de los puntos de vista de los alumnos, la búsqueda y registro de información, la organización de la información obtenida, empleo de la nueva información, así como de contestar preguntas y formular otras.

Las estrategias son flexibles y diversas para que se tenga una gama de actividades y elegir las mas adecuadas en el momento preciso.

Para diseñarlas se tomaron en cuenta las ideas y preguntas iniciales de los alumnos, y los conocimientos previos y propósitos de ciclo, las características de la escuela y localidad.

En cada una de las estrategias tengo como propósito promover que el alumno interactúe con el objeto de conocimiento tomando en cuenta el nivel de desarrollo y su entorno, para que su aprendizaje sea más significativo.

Me propongo como forma novedosa de tratar los temas de salud, nutricionales y hábitos higiénicos, hacer un planteamiento didáctico-metodológico acorde a las necesidades e intereses de los alumnos tomando como referencia la formulación de los objetivos en relación a los contenidos programáticos para que el proceso de enseñanza-aprendizaje resulte agradable e interesante.

Las estrategias que se presentan contemplan una estructura constituida por los siguientes elementos: título, objetivo, material, actividades, y evaluación.

El planteamiento didáctico metodológico se configurará en base a las estrategias:

**Estrategia 1            La tiendita.**

**Objetivo:** que el alumno reconozca el valor nutritivo de los alimentos para el aprovechamiento de su salud.

**Materiales:** envoltura de productos comerciales.

**Desarrollo:**

Con anterioridad se invitará a los alumnos a recolectar envoltura de alimentos que consume diariamente en el hogar. Posteriormente se dividirá al grupo en equipos a través de una dinámica, los cuales deberán clasificar las envolturas de acuerdo al nivel de nutrición que contenga, ya sea bajo o alto nivel nutricional, luego las pegarán en el pizarrón, conforme vayan pasando se irá cuestionando al alumno, de por qué lo pega de tal o cuál lado, qué ingredientes contiene, cual es el beneficio, ¿por qué?

Se irán haciendo anotaciones y posteriormente se realizará una exposición de resultados. Se elaborará un resumen final de acuerdo a los elementos mencionados anteriormente concluyendo con el beneficio o perjuicio que nos proporcionan estos alimentos al consumirlos.

**Evaluación:**

Se evaluará con la lista que los alumnos hayan realizado sobre alimentos nutritivos y "chatarra", como también con el resumen que ellos mismos elaboraron. Se les aplicará una hoja de práctica donde clasificarán los alimentos. ( ver anexo 1).

Se llevará a cabo una lista de cotejo con el fin de ir registrando si los

alumnos lograron el objetivo propuesto. (ver apéndice1 ).

## **Estrategia 2      Adivina de quien se trata.**

**Objetivo:** Qué el alumno reconozca el valor nutritivo que le proporcionan las frutas y las verduras.

**Material:** frutas o verduras y una caja.

### **Desarrollo:**

Con anterioridad se les encarga una fruta o una verdura, lo que se les facilite traer, posteriormente se depositarán en una caja.

Con una dinámica se dividirá al grupo en dos equipos y se explica que el juego consiste en que un equipo hará preguntas para adivinar de qué fruta o verdura se trata. El maestro propone a los niños que determinen el tiempo que se dará para adivinar y los puntos que ganará el equipo que acierte. Cada equipo por turnos hará las preguntas pertinentes para ir acumulando puntos.

Después de algunas participaciones el maestro pide a los niños que comenten causas y beneficios que les ocasiona consumir este tipo de

alimentos, se irán anotando en el pizarrón las conclusiones y posteriormente las registrarán en su cuaderno.

### **Evaluación:**

Los alumnos dibujarán la fruta o verdura que les tocó describir y anotarán las características de cada una de ellas y para qué le sirven a su organismo.

Se les aplicará una hoja de actividades donde tendrá que iluminar los dibujos de acuerdo con los nutrimentos que contienen. (ver anexo 2 ).

Se registrará en una lista de cotejo las actividades que fue realizando el alumno hasta lograr el objetivo. ( ver apéndice 2 ).

### **Estrategia 3                    ¡ Ármame y te daré una lección !**

**Objetivo:** Que el alumno descubra a través de rompecabezas hábitos de higiene para prevención de enfermedades.

**Materiales:** tres rompecabezas, uno de un niño que se está lavando las manos, otro bañándose, otro lavandose los dientes.

**Desarrollo:**

Se organizará el grupo en equipos, los cuales se dispersarán dentro del salón de clases. Se les repartirán 3 rompecabezas juntos los cuales deberán armar en un tiempo de 5 minutos aproximadamente. Cuando la mayoría lo haya realizado se les cuestionará a cerca de los dibujos que contiene, ejemplo:

- ¿ Qué actividades están realizando los niños ?
- ¿ Para qué lo hacen ?
- ¿ Qué pasa si no las realizan ?
- ¿ Ustedes cada cuando lo hacen ?
- ¿ Para qué ?
- ¿ Qué mensaje les podríamos dar a los compañeros de la escuela ?

**Evaluación:**

Se evaluarán las conclusiones por escritos a las cuales llegaron los alumnos, ya que se iluminarán y se pegarán en lugares estratégicos de la escuela.

Se llevará a cabo una lista de cotejo para ir anotando los avances logrados por los alumnos hasta llegar al objetivo. (ver apéndice 3 ).

**Estrategia 4****Elaboro mi propio desayuno**

**Objetivo:** Que el alumno seleccione alimentos de los siguientes grupos: glúcidos, prótidos y lípidos para que su alimentación sea balanceada.

**Materiales:** Lápiz, colores y hojas.

**Desarrollo:**

El maestro invitará a sus alumnos a elaborar un menú, empezará cuestionándolos ¿qué desayunaron hoy? en el pizarrón irán registrando los alimentos según al grupo que correspondan y de acuerdo a los nutrientes que aportan al organismo. Cuando ya todos hayan comentado lo que desayunaron, el maestro invitará a reflexionar con las siguientes preguntas:

¿Cuál alimento fue el más consumido?

¿De cuál hubo menos?

¿Cuáles serán más nutritivos?

¿Te servirán para desarrollarte sano y fuerte? ¿ Por qué ?

Se proseguirá a elaborar entre todo el grupo un menú el cual deberá incluir alimentos que contengan glúcidos, prótidos y lípidos. El maestro invitará a que registren sus conclusiones.

### **Evaluación.**

Se evaluará de acuerdo a la elaboración del menú, si incluyó alimentos de los tres grupos, como también con las anotaciones registradas. ( ver anexo 3 )

Se aplicará una hoja de actividades referente al tema, la cual también se tomará en cuenta para su evaluación ( ver anexo 4).

Para registrar si se logró el objetivo se realizó una lista de cotejo para hacer anotaciones pertinentes (ver apéndice 4).

### **Estrategia 5.-                    ¡Acordeón!**

**Objetivo:** Que los alumnos narren sucesos imaginarios, a partir de secuencia de dibujos, sobre una alimentación adecuada que repercutirá en un mejor desarrollo físico mental y social.

**Materiales:** Un acordeón de cartón y tarjetas sobre alimentos.

#### **Desarrollo:**

Los niños organizados en equipos conversarán sobre los alimentos que más les gustan. El maestro les propone que así en equipos elaboren con

sus tarjetas una historia o un cuento sobre un alimento o alguna comida que les guste mucho o que les gustaría prepararla.

Las tiras se van doblando simultáneamente como un acordeón.

Posteriormente el equipo que vaya terminando narrará ante sus compañeros desde la primera hasta la última escena, si lo consideran pertinente pueden incluir diálogos. Conforme avanza la narración un compañero muestra las imágenes.

Todos los equipos narrarán sus cuentos o historietas.

Al finalizar la presentación se les invitará a los niños para que opinen sobre los cuentos

¿Cuál les gustó más ?

¿Por qué ?

¿Cuáles serían sus conclusiones ?

### **Evaluación.**

Las conclusiones que realizarán por escrito, así como las historietas que armaron en forma de acordeón, las cuales se calificarán como buenas, regulares y excelentes.

También como evaluación se les entregará una hoja de ejercicios sobre el tema ( ver anexo 5)

Se elaboró un cuadro de cotejo con algunos datos para ir verificando si se logró el objetivo (ver apéndice 5).

### **Estrategia 6      ! Inventa Pronto ;**

**Objetivo:** Que los alumnos construyan colectivamente una historia a partir de imágenes relacionadas con hábitos higiénicos los cuales les ayudarán a mejorar su salud.

**Materiales:** hojas, colores, imágenes sobre hábitos higiénicos como lavarse las manos, los dientes, bañarse, cortarse las uñas etc.

#### **Desarrollo:**

El grupo se dividirá en 3 ó 4 equipos, el maestro entrega una tarjeta con un dibujo sobre hábitos higiénicos a cada uno de los integrantes de los equipos. Los invita a crear un relato a partir de las imágenes que les hayan tocado.

El primer niño inicia el relato con su estampa, el segundo continúa con la historia pero con la estampa que le tocó a él, y así sucesivamente hasta formar una historia.

Cuando el primer equipo termina su relato el maestro podrá cuestionar al grupo ejemplo:

¿ Les gustó la historia ?

¿ Por qué ?

¿ Qué mensaje nos dejó ?

¿ Podríamos agregar algo ?

Y así sucesivamente los demás equipos relatarán su historia.

Por último oralmente el grupo elaborará sus conclusiones de las historias antes mencionadas, luego las escribirán y realizarán los dibujos correspondientes, los cuales se pegarán estratégicamente en la escuela.

#### **Evaluación:**

Se evaluará con las conclusiones que realizaron por escrito, como también con los dibujos que elaboraron. Se les entregará una hoja de actividades la cual también se les calificará ( ver anexo 6), se llevará una lista de cotejo para verificar si se cumplió con el objetivo ( ver apéndice 6 ).

## Estrategia 7.

### Cancioncita “Mis dientecitos y mis manitas”

**Objetivo:** Que los alumnos reconozcan la importancia de la boca para la protección y el cuidado de los dientes así como el aseo de las manos, para evitar las enfermedades gastrointestinales.

**Materiales:** cepillo, pasta dental, agua vasos.

#### Desarrollo:

El maestro propiciará el interés de los niños con algunos cuestionamientos en relación a sus dientes tales como:

¿A cuántos de ustedes se les han caído los dientes?

¿Por qué creen que les ha sucedido esto?

¿Piensan que les saldrán otros?

¿Por qué?

¿Cómo se les llama a nuestros primeros dientes?

¿Cómo se les llama a los dientes que vuelven a salir?

¿A cuántos de ustedes le ha dolido alguna vez los dientes o las muelas?

¿Cuáles son los cuidados que debemos de tener con nuestros dientes?

Posteriormente el maestro organizará el grupo en equipos y les entregará dos láminas referente al tema, de las cuales los niños harán comentarios de los dibujos.

Se concluirá con los cuidados que se deben tener para conservar los dientes en buen estado.

Luego se entonará una cancioncita referente al cuidado de los dientes (ver anexo 7) para posteriormente dar inicio al cepillado de los dientes ya que cada uno de ellos cuenta con su pasta dental y cepillo, los cuales tienen permanentemente en el salón de clase.

### **Evaluación:**

Se evaluará las conclusiones a las que llegaron los alumnos ya que las elaborarán por escrito, realizarán una hoja de actividades la cual también

se les tomará como evaluación ( ver anexo 8), Se elaborará una lista de cotejo para registrar si el objetivo fue captado ( ver apéndice 7).

### **Estrategia 8            Jugando a la comida**

**Objetivo:**Que el alumno reconozca la importancia de lavarse las manos al tener contacto con los alimentos para prevenir enfermedades digestivas.

**Materiales:** frutas, cuchillo, tablero y cacerola.

#### **Desarrollo:**

Un día antes se les encargará a los alumnos que traigan de su casa alguna fruta de su agrado, posteriormente se les cuestionará :

- ¿ Qué podremos hacer con las frutas ?
- ¿ Les gustan ?
- ¿ Qué beneficio nos proporcionan?
- ¿ Quién come frutas ?
- ¿ Cada cuándo las consumen?
- ¿ Les gustaría hacer un coctel de frutas?
- ¿ Qué tendríamos que hacer primero?

Luego del cuestionamiento el maestro los tendrá que guiar a concluir que primeramente para elaborar un coctel de frutas, se tendrán que lavar las manos y las frutas. Posteriormente los alumnos se dirigirán a picar las frutas, con la supervisión del maestro, luego se mezclarán, para después consumirla, haciendo hincapié de lo benéfico a la salud y la satisfacción que provoca comer algo sabroso y nutritivo.

### **Evaluación:**

Se llevará una lista de cotejo para registrar si se logró el objetivo, ( ver apéndice 8) como también se les entregará una hoja de actividades referente al tema la cual también se les tomará como evaluación ( ver anexo 9).

Por último se agrega una ficha de registro evolutivo, para ir anotando en forma general el progreso de los objetivos. ( ver apéndice 9 ).

## CAPITULO VIII.

### RUTA CRITICA.

La salud es un resultado de factores físicos, mentales y ambientales: alimentación, vivienda, ejercicio, clima y recreación.

Si nos preocupamos por nuestra salud y por la de las demás personas habrá menos enfermedades en el lugar donde vivimos. Nosotros formamos parte del medio ambiente y estamos en contacto con otros seres vivos, algunos de estos nos pueden transmitir enfermedades que dañen nuestra salud; por lo cual durante el semestre septiembre-diciembre de 1998 se realizarán las siguientes estrategias didácticas que favorecerán la formación de hábitos alimenticios que coadyuven en la conservación de la salud en los alumnos de segundo grado de la escuela Ángel Trías de la colonia Progreso de esta ciudad.

SEPTIEMBRE

Primer Semana	Estrategia 1 Segunda Semana	Tercera Semana	Estrategia 2 Cuarta Semana
---------------	--------------------------------	----------------	-------------------------------

OCTUBRE

Primer Semana	Estrategia 3 Segunda Semana	Tercer Semana	Estrategia 4 Cuarta Semana
---------------	--------------------------------	---------------	-------------------------------

NOVIEMBRE

Primer Semana	Estrategia 5 Segunda Semana	Tercer Semana	Estrategia 6 Cuarta Semana
---------------	--------------------------------	---------------	-------------------------------

DICIEMBRE

Primer Semana	Estrategia 7 Segunda Semana	Tercer Semana	Estrategia 8 Cuarta Semana
---------------	--------------------------------	---------------	-------------------------------

## CAPITULO IX.

### PERSONAJES INTERVINIENTES.

#### **Los alumnos.**

El niño es el sujeto que construye su conocimiento interactuando con sus compañeros, es un ser activo que trata de comprender el mundo que lo rodea, así como dar soluciones a las interrogantes que se les plantea.

En la cuestión afectiva los niños son muy cariñosos y sensibles, expresan fácilmente su cariño o su enojo; les gusta compartir su alimento con sus compañeros o maestros, este intercambio de afecto facilita la relación maestro-alumno, alumno-alumno y con las demás gentes con quien tiene contacto en la institución educativa.

#### **El maestro.**

Mi es muy importante ya que trataré de llevar a mis alumnos a la construcción del conocimiento, conflictuándolo constantemente, obligando a reflexionar sus errores, como es el caso de los hábitos sobre los alimentos que debe ingerir.

Buscaré alternativas para que mis alumnos amplíen sus conocimientos encaminándoles a utilizar metodologías propias, sencillas, experimentaciones que vayan de acuerdo a su edad.

Promoveré la comunicación y el intercambio de ideas entre mis alumnos, trataré de enfrentar a situaciones problemáticas para que interactúen entre sí; También seré la encargada de propiciar y favorecer la construcción del conocimiento, así como conducirlo a la reflexión para que por sí mismos busquen las respuestas a sus preguntas, que utilice los conocimientos que ha construido en su vida cotidiana.

### **La Institución.**

De la relación sujeto objeto surge el conocimiento pero para que el educando se apropie del aprendizaje es necesario que interactúe con el objeto de conocimiento.

Además de aprender por sus experiencias físicas con el ambiente, el niño aprende por las interacciones sociales y cuando el niño adquiere un nuevo concepto construye el conocimiento en base a las experiencias que ya posee, incluyendo tanto errores como aciertos. La alimentación es una acción diaria con la cual interactúa y debe hacerlo de manera adecuada.

La escuela juega un papel importante en la socialización de los niños, dentro de nuestras sociedades la primera función socializadora es la familia. Los niños empiezan a ir cada vez más pronto a instituciones en las que permanecen buena parte del día, adquieren conocimientos y se socializan, esta socialización se produce en el contacto con sus compañeros, con los adultos y con los maestros

En las Instituciones Escolares se les enseña a los niños conocimientos y hábitos sociales.

**Los padres de familia.** La comunidad.

La finalidad del Artículo Tercero Constitucional es normar la educación que se imparta en México.

Para la reglamentación del Artículo Tercero se decretó la Ley General de Educación, donde se plantea como objetivo primordial proporcionar el desarrollo armónico de la personalidad del individuo por medio de la educación.

Para que la educación pueda lograr dicho objetivo es necesario la participación de los padres de familia sobre todo en lo referente a la

preservación de la salud, ya que ellos son los que están con sus hijos desde el nacimiento y los que los imponen buenos o malos hábitos alimenticios, es por eso que si el docente no cuenta con la participación de las madres principalmente, será más difícil cambiar los malos hábitos de sus alumnos.

La educación para la salud es un proceso que empieza en el ámbito familiar, y se refuerza en la escuela a través de conocimientos que lleven al niño a comprender los factores que afectan su salud, tanto física como mental y social.

## CAPITULO X.

### EVALUACION.

Un aspecto esencial de los procesos de enseñanza y aprendizaje es la evaluación, ya que mediante ella el maestro puede observar el aprovechamiento del niño y registrarlo. La evaluación no persigue únicamente asignar una nota numérica; su propósito fundamental es orientar el trabajo escolar y sondear cuáles son los conocimientos que el niño posee con respecto a los contenidos programáticos. También permite diagnosticar los avances logrados por los niños a través de las actividades realizadas en el aprendizaje.

La evaluación es un proceso permanente que el maestro debe de llevar a cabo a lo largo del año, con el fin de observar la forma en que evolucionan las ideas iniciales de los niños. En este sentido, debe considerarse como un proceso continuo que requiere estar en concordancia con los contenidos tratados. La evaluación debe hacer énfasis en la comprensión de los conceptos.

También es importante que la evaluación sea considerada como un proceso retroalimentador tanto para el niño como para el maestro. Al niño le

permite afirmar sus conocimientos y al maestro identificar los logros alcanzados por los alumnos. Saber cuáles son las dificultades que tienen los niños para avanzar en sus conocimientos le permite al maestro planificar nuevas actividades que les ayuden a superarlos. Al evaluar es preciso tomar en cuenta las diferencias entre los niños, tanto en experiencias y conocimientos como en habilidades.

“La evaluación es un proceso sistemático en el cual el maestro recoge información acerca del aprendizaje de sus alumnos y esto le proporciona elementos para formular juicios acerca del nivel alcanzado permitiéndole así mejorar el aprendizaje”.<sup>12</sup>

Generalmente para evaluar el conocimiento se utilizan exámenes escritos, sin embargo, a través de ellos sólo se obtiene la repetición de la observación proporcionada y asimilada de manera mecánica. Por eso es conveniente que el maestro realice evaluaciones a través de la observación, lista de cotejo, participaciones de los niños en el cumplimiento del trabajo diario, así como el cuestionamiento oral al final de cada tema.

A continuación enuncio brevemente los diferentes tipos de evaluación que llevo acabo y sus elementos fundamentales:

- Evaluación diagnóstica.

---

<sup>12</sup>Secretaría de Educación Básica. Dirección de Materiales y Métodos Educativos. México D.F. 1994. p.29.

Esta evaluación se realiza al iniciar el año escolar con la finalidad de constatar el nivel de aprovechamiento que tienen los alumnos y la capacidad de realizar las actividades planeadas del próximo curso.

- Evaluación formativa.

Esta evaluación se lleva a cabo durante el avance del proceso enseñanza-aprendizaje. Permite percatarse de las deficiencias y corregirlas a tiempo.

El propósito de esta evaluación consiste en demostrar los errores y deficiencias para que los alumnos con la ayuda del docente tenga la oportunidad de corregir, aclarar y resolver las situaciones que obstruyen su adelanto a este proceso.

Sus principales características son la retroalimentación, conocer los procesos más que a los productos, recabar información sobre las etapas requeridas para el logro de los objetivos y la calificación, ésta de ninguna manera debe ser definitiva.

- Evaluación final.

Se aplica al finalizar una etapa de aprendizaje, es decir un curso, una unidad o un tema.

Mediante esta evaluación se manifiesta los conocimientos y las habilidades adquiridas por los alumnos y se vinculan directamente con la acreditación que será expresada con una calificación.

- Evaluación Continua:

Es de gran provecho para el educador, pues los datos obtenidos a lo largo del proceso escolar le permiten conocer a los alumnos, determinar el logro de los objetivos, diagnosticar problemas de aprendizaje, orientar el aprendizaje, pronosticar la marcha del aprendizaje, mejorar el proceso de la enseñanza, motivar el aprendizaje, promover a los alumnos, agrupar a los alumnos y, en definitiva, mejorar la labor escolar.

## CAPITULO XI.

### RESULTADOS DE LA APLICACIÓN.

Antes que nada y como se mencionó con anterioridad el objetivo general de este trabajo es: motivar, ayudar y presentar alternativas de solución al problema de nutrición e higiene personal en los alumnos de segundo grado de primaria.

El maestro es un elemento determinante que puede propiciar en el alumno, padres de familia y en la medida de lo posible a la comunidad escolar la reflexión sobre lo, que es en realidad la alimentación balanceada y la higiene y como ésta influye en los hábitos alimenticios.

Durante la realización de las actividades se vencieron, obstáculos importantes tanto para su investigación como para su aplicación, debido a las circunstancias sociales y económicas del medio donde se encuentra la escuela, en algunas provocando serias limitaciones en la realización del trabajo principalmente cuando se trataba de cooperar con alguna fruta o verdura la deberían traerla de su casa.

Otro de los obstáculos a cual me enfrenté fue la tiendita escolar, es muy común observar en las escuelas primarias que en éstas hay una venta exagerada de productos que no nutren a los escolares, esto se debe a que los maestros o personas ajenas a la escuela que se les renta la tienda escolar les interesa tener buenas ventas y no consideran que este espacio que brinda la escuela al grupo pudiera aprovecharse para fines pedagógicos y formación de hábitos en lo que respecta a una adecuada alimentación e higiene. Empecé un trabajo hacia el interior del cuerpo docente, para que tomen conciencia de los beneficios que se obtendría en todos los aspectos al cambiar su postura y darle un sentido más formativo a la cooperativa escolar.

Estas actividades favorecen a formación de los alumnos por que propicia que distingan los alimentos que les ayudan a su desarrollo que les proporcionan salud y los que le perjudican ocasionándole a corto y largo plazo, logrando lo anterior habrá un cambio de hábitos en la alimentación y por consiguiente habrá salud y un desarrollo más eficiente en las actividades en general.

Es importante hacer mención de las actitudes de los alumnos con relación a los hábitos alimenticios, son notorios y favorables ya que se les ha observado que la mayoría de ellos durante el receso consumen alimentos nutritivos que traen de su casa o adquieren en la tienda escolar, así como después de ingerirlos piden permiso para lavarse las manos, esto demuestra

que tanto los alumnos, como la mayoría de los padres de familia están, tomando conciencia de los comentarios que les he hecho sobre el tema, así como de las conferencias ofrecidas por instituciones de salud, sobre el problema que afecta a sus hijos en lo que se refiere a alimentación y sus consecuencias. Es curioso observar que quienes menos tienen se resisten más al cambio, esto se debe a la falta de cultura en lo que respecta a una buena alimentación.

Se cree que en parte resulta más cómodo el consumir productos "chatarra" la influencia de los medios de comunicación es más fuerte.

Se puede afirmar, que la realización de las actividades fue ardua e intensa en la cual se manifestaron inquietudes basadas en la experiencia propia y vinculada a los elementos teóricos con la finalidad de dar solución a los problemas que aquejan a la población infantil por falta de una alimentación balanceada e higiene adecuada, es un intento de contribuir a una educación integral de calidad en el que se brindan alternativas didácticas que sugieren cambios de conducta en los educandos en lo que alimentación, nutriente e higiene se refiere.

Para realizar estas actividades con éxito fue necesario una concientización de esta problemática a los alumnos, padres de familia,

personal docente y directivo la cual fue muy positiva por la mayoría de los mencionados.

El conocimiento de la higiene se adquiere mediante un proceso permanente el cual se fue observando día con día permitiendo al alumno interactuar con su entorno, comparando, preguntando y experimentando para que se apropiara del conocimiento fijado.

Es muy importante la responsabilidad que tiene el maestro en la tarea educativa, pues en muchas ocasiones los niños muestran actitudes de indiferencia ante los hábitos de higiene, probablemente esto se deba al tratamiento o enfoque que el docente le dé. Es por esto que el papel del maestro adquiere una función relevante en este proceso, ya que es preciso encontrar caminos que lleven a los alumnos a acceder al conocimiento y es precisamente en base a las estrategias como se pretende favorecer la conceptualización y la práctica de la alimentación, así como de los hábitos de higiene.

La evaluación fue simultánea al realizar al realizar las actividades y a largo plazo para saber si hubo o no cambio en los hábitos de higiene como alimenticios.

Concluyo que la escuela está comprometida para ofrecer un espacio a las alternativas de aprendizaje que le permitan al alumno ser un consumidor crítico y reflexivo no solo de la información que recibe, sino también de alimentos que no lo nutren y sí le pueden hacer daño. Es pues de suma importancia esta toma de conciencia que nos involucra a todos.

## CONCLUSIONES.

Dentro de mi investigación-acción mi objetivo principal es: la búsqueda de una cultura alimenticia balanceada en los alumnos de segundo grado de primaria. En el plan de trabajo diseñado para lograrlo fue todo un éxito ya que después de la aplicación de las estrategias se pudo notar que la mayoría de los padres de familia tomaron conciencia, a través de las pláticas impartidas por personas especializadas Pensiones Civiles del Estado, pude observar que después de éstas les ponían fruta, verdura, lonche, burrito, para que sus hijos la consumieran durante el recreo.

Por consiguiente creo que se logró concienciar a los padres de familia sobre los problemas que aquejan a la comunidad infantil sobre una alimentación deficiente.

Por otro lado los alumnos poco a poco fueron cambiando sus hábitos alimenticios, ya que observé que lo que consumían durante el recreo fue nutritivo, ya sea por que su mamá se lo ponía desde su hogar o lo compraban en la tienda escolar.

Con respecto a la tienda escolar después de librar algunos obstáculos y de entablar algunas pláticas con las personas encargadas se logró que se

expendieran productos más nutritivos, gracias al apoyo de los docentes y Directivo, ya que con anterioridad lo sabía reunido para darles a conocer la problemática y recibí todo su apoyo.

Considero que la estrategia que mas resultado me proporcionó fue la de elaborar los alimentos en clase, ésta fue intensiva, duró alrededor de dos meses, diariamente los alumnos proponían que es lo que iban a traer (fruta, verdura etc.) para consumir al día siguiente, ellos mismos las preparaban donde se pudo observar que ponían en práctica los hábitos higiénicos, como lavarse las manos, para preparar los alimentos, lavarse los dientes después de consumirlos, se pudo observar los valores como la cooperación, compartir, respeto, democracia etc. como también investigaban que es lo que contenían los alimentos que estaban consumiendo, ya que en el salón de clase se encuentra una tabla de clasificación alimenticia. En una reunión de padres de familia, estos me pidieron que si no era posible que los niños organizaran los alimentos por semana ya que si se los pedía de un día para otro se le dificultaba comprarlos y si se los encargaba por semana podrían ir al supermercado los martes que es cuando están mas baratas las frutas y verduras, se los propuse a los alumnos y así lo hicimos.

Con la actividad antes mencionada tuve la oportunidad de observar que la mayoría de los alumnos consumen todos los alimentos ya sea fruta o verdura, comen con mucho apetito. Concluyo que las madres de familia por

su trabajo, por ignorancia o por comodidad no les preparaban adecuadamente sus alimentos.

Es importante mencionar que la bebida mas consumida por el alumnado es el refresco, en este aspecto puedo mencionar que no pude influir ya que es un hábito existente en la sociedad mexicana.

Para finalizar puedo afirmar que el plan de trabajo se realizó satisfactoriamente, que todas las estrategias se dieron positivamente, que los alumnos son capaces de elegir nutritivamente sus alimentos, como de investigar que contienen cada uno de ellos o de criticar con argumentos a sus propios compañeros o a los docentes cuando consumen algún alimento "chatarra".

Los padres de familia se concientizaron al respecto, ya que la mayoría, les ponen frutas, verduras o burritos para consumir durante el recreo.

El directivo como los docentes están concientes de la problemática, están pendientes de lo que se expenden en la tienda escolar y hacen comentarios sobre ésta durante sus clases.

# BIBLIOGRAFÍA.

Diccionario Enciclopédico Océano Uno. Editorial Océano. México D.F.  
1981. 812 p.

Diccionario de la Lengua Española. Editorial Espasa Calge S.A.  
Madrid, 1992. 585.p

Enciclopedia Hispánica. Editorial Rand. Mc. Nally. E.U.A. Tomo 3  
209 p.

FAJARDO, Rodríguez Alfonso. Diccionario de Términos de Nutrición.  
Editorial Auroch. S, A. México D.F. 1996. 72 p.

LIMAS, Zubia Roberto. "Bilología I." Edición Dirección General de  
Educación y Cultura. Chihuahua, 1996. 287.p

LOWEBER y WILSON, Miriam y Eva, Los alimentos y el Hombre. Tr.  
Francisco J. Perea. México, D.F. Edición Limusa. Wiley S.A. 1970.  
347 p.

MORATINOS, Iglesias J.F. La Recuperación Educativa en el Marco de  
la Evaluación Continua. Nárcea S.A. Ediciones Madrid 20. 1982. 191 p.

MOSS, Berenice R." Educación para la salud". Editorial Trillas. México D.F. 1965. 180 p.

Revista Mexicana de Pediatría. El desayuno en la nutrición y rendimiento escolar. Junio 1998. Volumen 65 3 p.

SCHMELKES, Silvia. S.E.P. Hacia una mejor calidad en nuestras escuelas. 111 p.

Secretaría de Educación Básica. Dirección General de Materiales y Métodos Educativos. México D.F. 1994 139 p.

TORRES F. Ma. del Carmen. Dietología para estudiantes de enfermería. Monterrey N. L. 124 p.

S.E.P. Artículo 3o. Constitucional. México D.F. 1993. 72 p.

\_\_\_ Ley General de Educación. México D.F. 1993. 114 p.

\_\_\_ Planes y programas de estudio de educación básica primaria. Fernández Cueto Editores. México D.F. 1993 p.73.

\_\_\_\_ Para la vida México D.F. 1992 p.97.

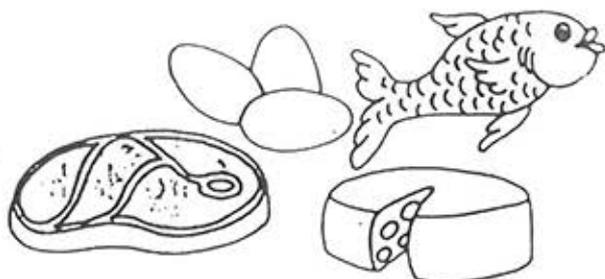
U.P.N. Antología El niño Desarrollo y Proceso de Construcción. 1994.  
105 p.

\_\_\_\_ Antología Teorías del Aprendizaje. 1994. 309 p.

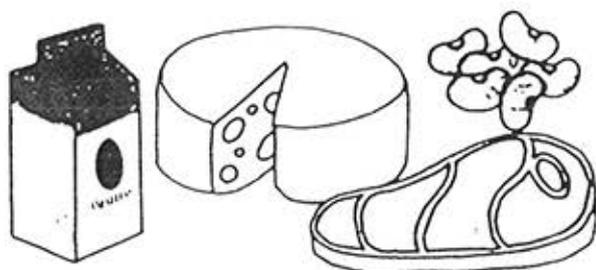
# ANEXOS

Usa líneas para unir los enunciados con los dibujos de alimentos que les corresponden. Observa el ejemplo.

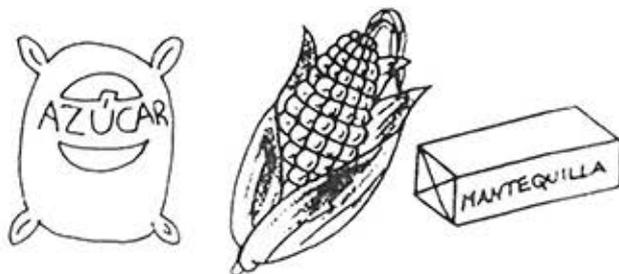
Alimentos que dan energía. •



Alimentos de origen vegetal. •



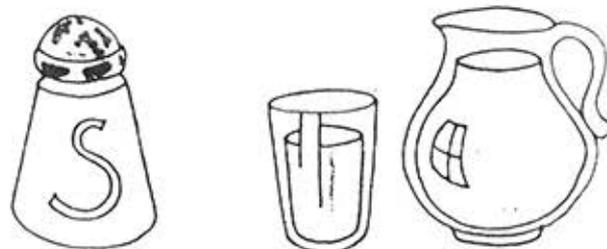
Alimentos que nos ayudan a crecer y a desarrollarnos. •



Alimentos de origen animal. •



Alimentos que ayudan a nuestro organismo a trabajar suavemente, sin dificultades. •



Alimentos de origen mineral. •



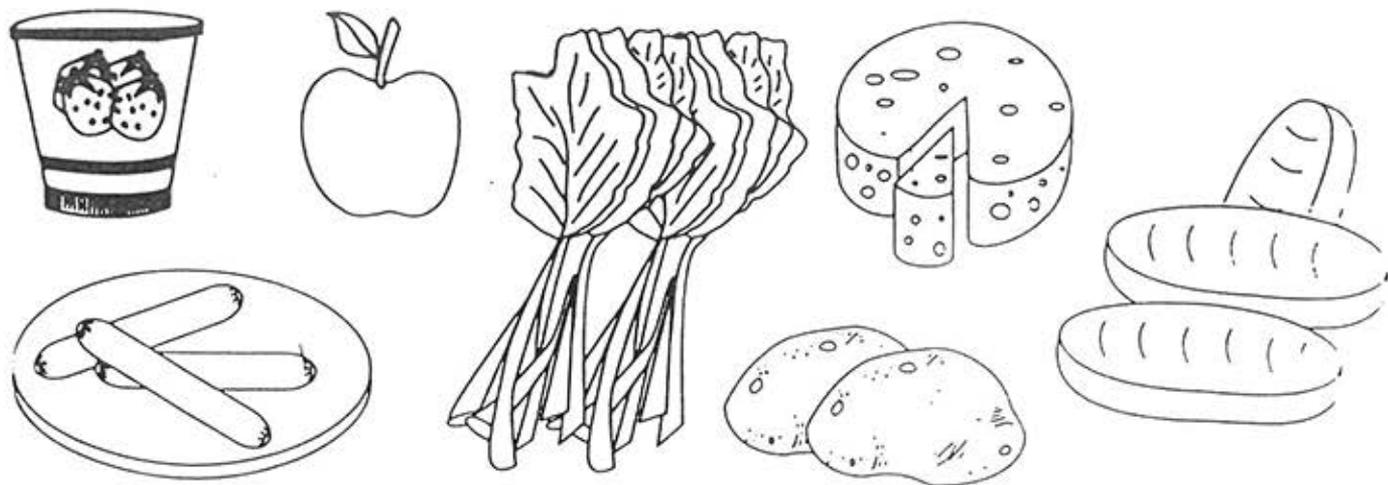
Colorea de naranja los alimentos que contienen carbohidratos (azúcares y cereales); de verde, los que tienen vitaminas y minerales; y de rosa, los que contienen proteínas y grasas.



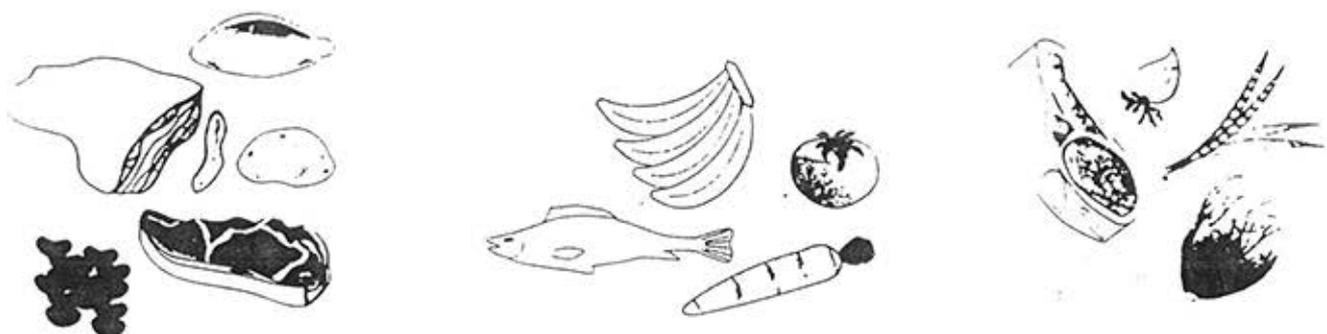
ELABORO MI PROPIO DESAYUNO.

Colorea los alimentos como se indica.

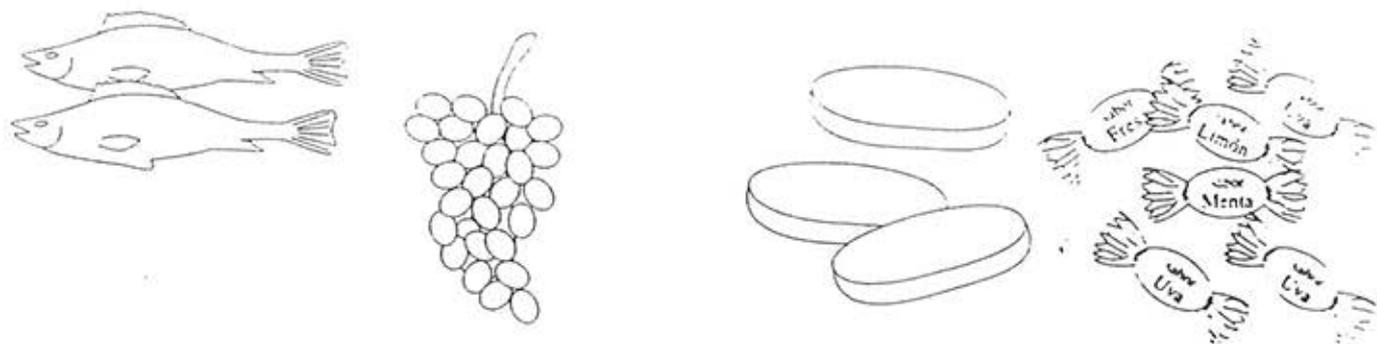
■ Las frutas ■ Las verduras ■ Los alimentos de origen animal



4 Rodea con rojo el menú que prefieras.



5 Escribe el nombre de los alimentos nutritivos. Pinta las ilustraciones.



Completa el cuadro.

NOMBRES DE LOS ALIMENTOS  
QUE CONSUMÍ EL DÍA ANTERIOR

GRUPO AL QUE PERTENECEN

GRUPO DE ALIMENTOS QUE NO  
INCLUÍ EN MI DIETA

Escribe en el lado derecho de cada dibujo desnutrición u obesidad. Anota sus causas.



Se origina por \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



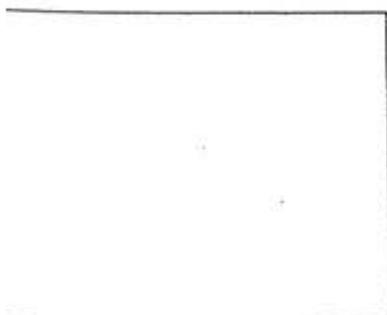
Se origina por \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Clasifica las siguientes alteraciones del organismo. Pon una ✓ donde corresponde.

ALTERACIONES	DESNUTRICIÓN	OBESIDAD
Exceso de peso		
Adelgazamiento progresivo		
Acumulación de grasa en las arterias		
Cabello delgado, palidez, uñas quebradizas...		
Menor desarrollo intelectual		
Dificultad para respirar		
Pérdida de la atención		

Inventa un anuncio publicitario acerca de los siguientes alimentos. Observa el ejemplo.

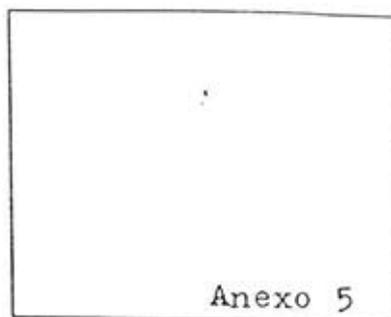
Verduras



Frutas



Cereales



# Riesgos del descuido de la higiene

Si no sigues las indicaciones de la lección anterior, lo más seguro es que te enfermes.

Si no te bañas ni te lavas, te van a salir por todas partes hongos y, peor todavía, puedes tener microbios, que son animales muy pequeños y casi todos malos.

Se te pueden caer los dientes si no te cepillas. Esta enfermedad se llama caries y es muy dolorosa. También es producida por microbios.

A nadie le gusta una persona sucia y desarreglada, así que, si no cuidas tu ropa, nadie querrá acercarse a ti. Además, tu olor no será nada agradable.

El no lavarse las manos trae como consecuencia las enfermedades del estómago, que son muy molestas y dolorosas.

Une con una viborita las consecuencias de no seguir hábitos de higiene. Hazlo como en el ejemplo.



## CUIDO MIS DIENTECITOS

Los dientes de arriba  
se cepillan para abajo  
los dientes de abajo  
se cepillan para arriba  
y las muelitas debes  
limpiar con movimiento  
circular.

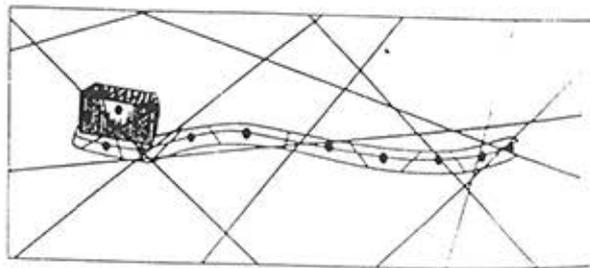
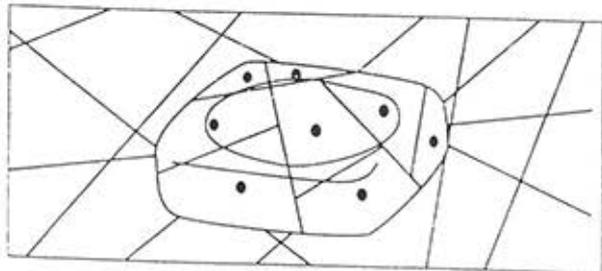


Cuando se cumple con las **reglas de higiene**, el cuerpo se mantiene sano y se protege al organismo de las enfermedades.

- 1** Ordena los dibujos de acuerdo con las actividades que realizas antes de ir a la escuela. Escribe en los círculos los números 1 a 3.



- 2** Colorea de rojo las partes donde hay puntos y escribe el nombre de los objetos que nos ayudan a conservar limpio nuestro cuerpo.



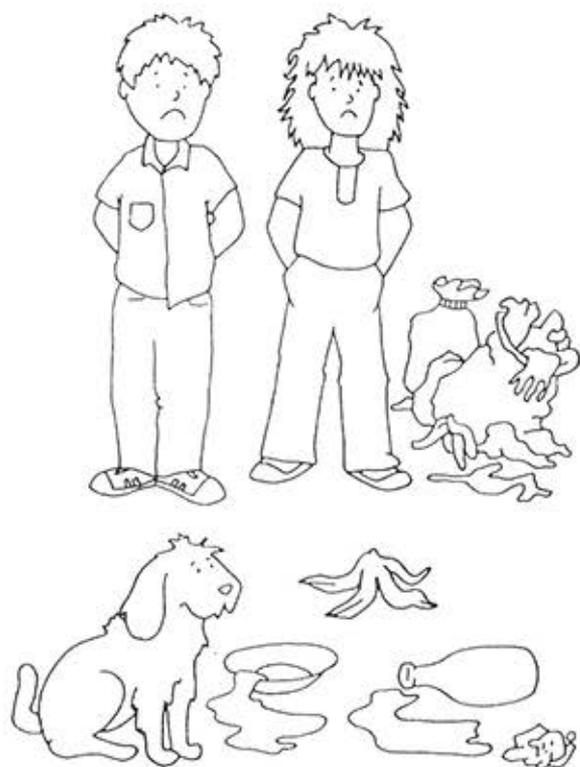
- 3** Completa el cuadro.

REGLAS DE HIGIENE	
Para cuidar los dientes	Para crecer sanos y fuertes
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Contesta las siguientes oraciones con un Sí si es verdadera y con un No si es falsa.

1. Hay que lavarse las manos después de trabajar .....
2. Es necesario cepillarse los dientes tres veces al día .....
3. Hay que andar despeinado y con la camisa sucia .....
4. No debes bolear tus zapatos .....
5. Jamás debe usarse el pañuelo .....
6. El baño diario es malo .....
7. Los mismos calcetines se tienen que usar toda la semana .....
8. Es importante asear el lugar donde vivimos .....
9. Es bueno tener los oídos sucios .....
10. Las personas sucias se enferman .....

Ilumina el siguiente dibujo, y con un círculo rojo encierra lo que tú creas que está mal.



# APENDICE

















