



**SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA**  
**UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL**  
**UNIDAD 17-A**

✓  
**“EDUCACIÓN PARA LA SALUD: DESDE UN PUNTO DE  
VISTA ALIMENTICIO EN 3° GRADO DE PRIMARIA EN  
LA COMUNIDAD SE SANTA CATARINA, MPIO. DE  
TEPOZTLÁN, MORELOS”**

***MAGLORIA MORALES SOLIS***

5486

*Cuernavaca, Mor., Diciembre de 1998.*



**SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA**  
**UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL**  
**UNIDAD 17-A**



**“EDUCACIÓN PARA LA SALUD: DESDE UN PUNTO DE VISTA ALIMENTICIO EN 3º GRADO DE PRIMARIA EN LA COMUNIDAD SE SANTA CATARINA, MPIO. DE TEPOZTLÁN, MORELOS”**

**PROPUESTA PEDAGOGICA**  
**QUE PRESENTA :**  
**MAGLORIA MORALES SOLIS**  
**PARA OBTENER EL TÍTULO DE**  
**LICENCIADA EN EDUCACIÓN PRIMARIA**

**CUERNAVACA, MOR., DICIEMBRE DE 1998.**

Cuernavaca, Mor., a 21 de Enero de 1999.

PROFRA. MAGLORIA MORALES SOLIS  
P R E S E N T E.

En mi calidad de Presidente de la Comisión de Titulación de esta Unidad y como resultado del análisis realizado a su trabajo intitulado: " EDUCACION PARA LA SALUD: DESDE UN PUNTO DE VISTA ALI--  
MENTICIO A 3 º GRADO DE PRIMARIA EN LA COMUNIDAD DE SANTA CATARI--  
NA, MPIO. DE TEPOZTLAN, MORELOS." Opción: Propuesta Pedagógica --  
siendo aceptado por su asesora Profra. Victoria Uriostegui Salga--  
do, manifiesto a usted que reúne los requisitos académicos esta--  
blecidos al respecto por la Institución.

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

ESTADO MEXICANO  
UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL  
FACULTAD DE PEDAGOGIA  
UNIDAD DE CUERNAVACA  
M. E. B. SERGIO AGUILAR SANCHEZ  
PRESIDENTE DE LA COMISION DE TITULACION



SAS'erg

# ÍNDICE

	<b>Pág</b>
<b>Introducción</b> .....	<b>I</b>
 <b>CAPÍTULO I</b>	
1.1 Objeto de estudio.....	1
1.2 Justificación.....	2
1.3 Objetivo de la propuesta.....	4
 <b>CAPÍTULO II</b>	
2.1 Referencias Teórico-Contextuales.....	5
2.1.1 Anatomía, fisiología y patología del aparato digestivo.....	5
2.1.2 Conocimiento y cuidado del cuerpo humano, así como sus requerimientos nutricionales y como aprovecharlos en la comunidad.....	17
2.1.3 Los hábitos de alimentación e higiene y la participación de la familia.....	26
2.1.4 Las enfermedades más frecuentes por la falta de una adecuada alimentación e higiene en los alimentos.....	32
2.1.5 Características biopsicosocial y cultural del niño de tercer grado de primaria.....	42
2.1.6 La labor docente en la adquisición de hábitos alimenticios.....	51
2.1.7 Pedagogía operatoria, descubrimiento y aprendizaje.....	53
 <b>CAPÍTULO III</b>	
3.1 Estrategias metodológicas.....	61
3.2 Antecedentes para las actividades.....	65
3.3 Programación de las actividades a desarrollar en clase.....	67
3.3.1 Actividad No. 1. El cuerpo humano y sus funciones.....	67
3.3.2 Actividad No. 2. La alimentación.....	71
3.3.3 Actividad No. 3. La higiene en los alimentos.....	76
3.4 Evaluación.....	80
3.5 Perspectivas de la propuesta pedagógica.....	84
3.6 Relación de la propuesta pedagógica con otros campos de estudio.....	84
 <b>Conclusiones</b> .....	 <b>87</b>
 <b>Bibliografía</b> .....	 <b>89</b>
 <b>Anexos</b> .....	 <b>91</b>
 <b>Apéndice</b> .....	 <b>117</b>

# INTRODUCCIÓN

Una de las situaciones más problemáticas que afecta a nuestro ámbito educativo mexicano y que también perjudica el proceso de desarrollo de los alumnos en período escolar, como también a toda la familia es la desnutrición, consecuencia de una inadecuada alimentación.

En esta propuesta pedagógica se plantean alternativas para su posible solución, ya que si se lleva a la práctica puede redituarse grandes beneficios a los alumnos, específicamente hablando del proceso educativo.

En forma particular se ofrecen alternativas de solución al problema del bajo rendimiento escolar que es originado por varios factores, uno de ellos es el de la desnutrición causada por ingerir alimentos de escaso valor nutritivo.

Basándose en numerosas fuentes bibliográficas se ha estructurado esta propuesta en tres capítulos, haciendo énfasis en la importancia en cada uno de ellos. Para iniciar se aborda la situación problemática (inadecuada alimentación) que prevalece en el grupo de 3er. grado de la comunidad de Santa Catarina, justificándose claramente el por qué del interés de este estudio, determinándose los objetivos que se permitirán ver logrados. Continuando con el segundo capítulo se presenta un estudio sobre el tema de una adecuada alimentación y las características biopsicosociales y culturales de los niños de tercer grado, también se hace mención la participación de la familia en el mejoramiento de los hábitos de alimentación, reconociendo que es el hombre mismo, quien por su falta de respeto hacia su organismo, provoca problemas

orgánicos, ante esta situación recurrimos al estudio científico y psicológico sobre el desarrollo del ser humano y su aprendizaje, también un profundo análisis de las condiciones socio-culturales en que se desenvuelve el alumno con la intención sana de darle una posible solución ante el problema.

Para el capítulo siguiente que corresponde al número tres se encuentran las estrategias o alternativas de cambio, que han sido puestas en práctica y son considerados como adecuados ante el problema planteado, ejemplo ; recetas de cocina utilizando alimentos de la comunidad, conocer en forma amplia y detallada el cuerpo humano, así también las enfermedades más frecuentes en caso de una higiene inadecuada. Otra de las cosas importantes que contiene éste trabajo es la participación del docente en la adquisición de los hábitos alimenticios y alternativas de solución que el permitirá mejorar su calidad de vida en cuanto a alimentación se refiere.

# CAPÍTULO I

## 1.1 Objeto de estudio

Dentro de la Escuela Primaria el Docente debe enfocar el proceso de enseñanza-aprendizaje de acuerdo al programa de S. E. P. referente a la asignatura de Ciencias Naturales.

*“El propósito central de la asignatura de Ciencias Naturales 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 el desarrollo de hábitos adecuados para la preservación de la salud y el bienestar.”<sup>1</sup>*

Conforme a esta idea, el estudio de las Ciencias Naturales en este nivel no tiene la pretensión de educar al niño en el terreno científico de manera formal y disciplinaria sino la de estimular su capacidad de observar y preguntar, así como de plantear explicaciones sencillas de lo que ocurre en su entorno. Para avanzar en este sentido, los contenidos son abordados a partir de situaciones familiares para los alumnos, de tal manera que cobre relevancia y su aprendizaje sea duradero.

Analizando el Plan y Programa de Estudio de Educación Primaria, como docentes nos damos cuenta que de 1º a 3º grado si hay secuencia y relación de los objetivos que se pretenden lograr en cuanto a la alimentación y buena salud para el cuerpo humano, en 4º y 5º grado no hay continuidad en temas de información sobre la alimentación, observamos que se enfocan más hacia los temas sociales como son: cuidado del medio ambiente, función y desarrollo del cuerpo humano, hábitos de higiene, tipos y fuentes de contaminación. Para una

---

<sup>1</sup> S. E. P., Plan y Programa de estudio 1993. Educación Primaria. p 73.

mayor información, al respecto el maestro podrá elaborar una ficha antropométrica de los alumnos a su grupo, para conocer el adelanto al finalizar el curso escolar.

Se diría que para aprender, fomentar, promover, entender y prolongar los hábitos alimenticios en la escuela primaria a través de los contenidos curriculares de 3<sup>er</sup> grado debe haber una continuidad en éstos hasta el 6<sup>o</sup> grado y seguirse fomentando para que el alumno los entienda y los practique.

## **1.2 Justificación**

En la escuela primaria José Ma. Morelos y Pavón de Santa Catarina, Municipio de Tepoztlán, Morelos, los alumnos de tercer grado se presume que presentan problemas de desnutrición, de 45 niños, 25 de ellos se ha notado que no tienen una adecuada alimentación que les permita desarrollarse armónicamente en todas sus actividades, datos proporcionados con base a la aplicación de una ficha antropométrica. *Ver anexo 1.*

Por otro lado hemos observado que los padres de familia no tienen la información adecuada de como alimentar a sus hijos, ya que cuando salen de su casa para ir a la escuela ,les dan dinero a sus niños para que compren alimentos que se venden en la escuela, generando con esto flojera o negligencia por no levantarse temprano y preparar alimentos ligeros pero nutritivos para sus hijos.

En el trayecto de su casa a la escuela se encuentran tiendas o locales donde pasan a comprar golosinas, o bien, quedarse atrapados en las “maquinitas”, por lo tanto se quedan sin dinero para la hora del recreo.



Al platicar con los padres de familia, sabemos que la mayoría de las mamás se ausentan de su casa todos los días para ir a vender sus productos (masa, tortillas, hojas de maíz, flor de calabaza, hongos, aguacates, entre otros), a pueblos vecinos y a Cuernavaca, estas personas prefieren salir a vender sus productos, en lugar de preparar una alimentación nutritiva para la familia, aprovechando éstos recursos de la comunidad y que podrían evitar que sus hijos se formen hábitos que perjudiquen su salud, ya que consumen alimentos chatarra de las tiendas que están a su paso.

Con base a la experiencia cotidiana, el grave problema por el que atravesamos los maestros, es que los niños al estar en clase se duermen o tienen flojera para realizar sus actividades diarias, no ponen atención en las indicaciones por estar bostezando; todo esto es una muestra de que el niño tiene apatía por aprender temas de gran interés para beneficio de su formación integral, situación que hace pensar que el alumno no pasó a tomar alimentos en su casa

Los niños con estos problemas presentan características como: manchas blancas en la cara y brazos, ojos amarillos, baja estatura, caída de pelo, aumento de volumen abdominal, caries dental y lo más alarmante para el docente es su salud en general, teniendo como consecuencia bajo aprovechamiento escolar.

Es realmente preocupante esta situación en una localidad tan cercana a la capital del Estado de Morelos y que de una u otra forma debemos encausarlo de buena manera y lograr cambios positivos en cuanto a los hábitos alimenticios y de higiene como una medida para preservar la salud, ya que, la manera en que se trata la unidad de aprendizaje de tercer grado :

“Importancia de la combinación de alimentos en cada comida”, ésta unidad no promueve que se aprovechen los recursos naturales de su entorno para mejorar sus hábitos alimenticios, en bien de la niñez, que es el futuro inmediato de México.

### **1.3 Objetivo de la propuesta pedagógica**

El objetivo de ésta propuesta pedagógica es el de lograr que los niños de tercer grado de la comunidad de Santa Catarina, Municipio de Tepoztlán, Mor., reflexionen, analicen, promuevan, intercambien y elaboren platillos sencillos, aprovechando los recursos naturales de su entorno para mejorar los hábitos alimenticios en sus hogares, involucrando en el logro de éstos objetivos tanto a padres de familia como a alumnos, favoreciendo una mejor calidad de vida, tanto en el rendimiento escolar como el estado de salud familiar, manifestándose en un nivel de bienestar físico, mental y emocional.

# CAPÍTULO II

## 2.1 REFERENCIAS TEÓRICO-CONTEXTUALES

### 2.1.1 Anatomía, Fisiología y Patología del aparato digestivo.

Para introducirnos en los conocimientos de nutrición se iniciará por el estudio de la anatomía y fisiología del Aparato Digestivo y Glándulas anexas, para una mayor información al respecto, ya que los interesados deberán conocer ampliamente y en todos sus aspectos, el aparato digestivo para valorar su cuerpo, administrándole una alimentación sana, rica en vitaminas, minerales, proteínas, etc., que le permitirá vivir favorablemente tanto físicamente como emocionalmente.

Por la composición amplia y compleja de los alimentos no permite su paso directo a la célula, sino que es necesario que se descompongan en formas moleculares más simples incorporándose a la célula por medio de la membrana celular.

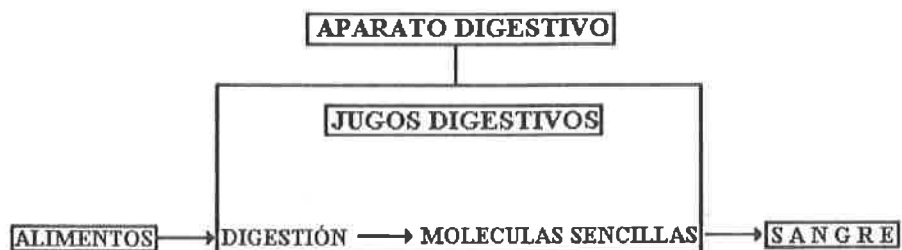
Los alimentos deben ser disgregados en sus componentes moleculares; glúcidos lípidos, aminoácidos, sales minerales y agua este proceso se conoce como digestión.

Las transformaciones de los alimentos las realiza el aparato digestivo; un tubo largo, desde la boca al ano, con dilataciones y estrechamientos donde se realiza la digestión, con la ayuda de glándulas que segregan los jugos digestivos necesarios para la composición de los alimentos. Una vez disgregados, una buena parte será absorbida por las paredes del intestino pasando al torrente circulatorio, encargado de la distribución.

“Este proceso ocurre como se ve en el esquema.”<sup>2</sup>

---

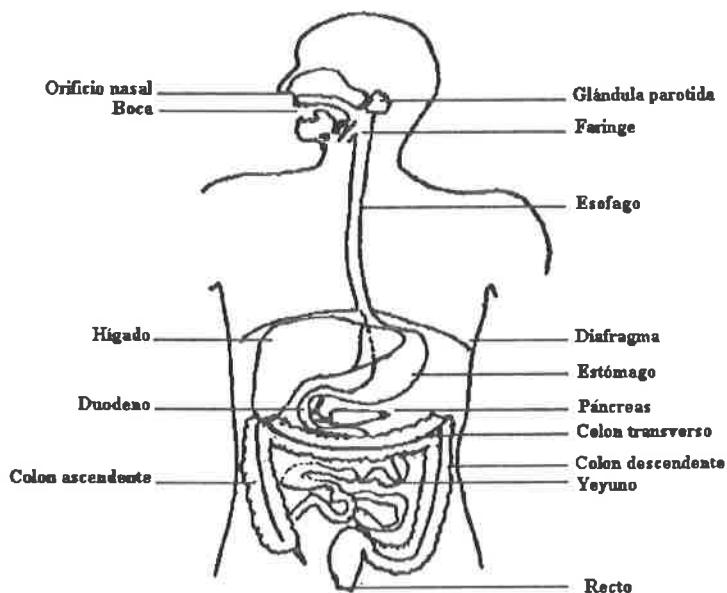
<sup>2</sup> ARIÑO, Gil José María, Educación para la salud. (Alimentación). Ed. Agora, p. 21 Mexico, 1991



**La boca.-** El tubo digestivo comienza con un orificio de entrada donde son introducidos los alimentos por su masticación y ensalivación ; la boca tiene sus límites externos en los labios y el límite interno esta situado en el arco bucofaringeo, del que cuelga la úvula o campanilla.

La siguiente figura, es un esquema del aparato digestivo, para conocer su estructura y el proceso de alimentación, de principio a fin.

### Aparato digestivo<sup>3</sup>



<sup>3</sup> Ibid.

El techo de la boca lo forma la bóveda palatina que se continúa hasta la úvula por el velo del paladar. El suelo lo constituye la lengua, y las paredes laterales están formadas por las mejillas. En la boca se encuentran las glándulas salivales, mediante los conductos dearton y Stenon.

En el interior de la boca se encuentran las arcadas dentarias, que dividen a la boca en dos cavidades; vestíbulo, que se encuentra entre los dientes, mejillas y labios.

Para conocer con más detalles dos partes de gran interés; los dientes y la lengua.

**Los dientes.-** Son piezas duras y blancas, engastadas en la mandíbula, que sirven para desarrollar la masticación.

Existen varios tipos de dientes, según su forma :

- a).- Incisivos.- Su misión es cortar el alimento.
- b).- Caninos.- Sirven para desgarrar.
- e).- Premolares y molares.- Se encargan de triturar.

Lo que respecta a la estructura del diente se distinguen tres partes :

- a).- Corona.- Porción que sobresale de la encía.
- b).- Raíz.- Parte alojada en el alvéolo dentario.
- c).- Cuello.- Transición entre corona y raíz, recubierta por la encía.

Por la importancia que se tiene para el uso y cuidado de la boca (como parte inicial del aparato digestivo), cabe hacer mención de uno de los aspectos más notorios en las personas de

la comunidad, es la caries dental que presentan tanto en niños como adultos, ya que la forma de alimentarse y la higiene personal depende en su totalidad del estado en que se mantenga.

Es común ver a niños de 6 a 11 años (niños en edad preescolar) con caries avanzada, pudiendo observar también a madres de familia con dentadura incompleta o dientes amarillentos, con mayor índices n madres jóvenes, lo que indica que su dentadura ha desaparecido.

Para evitar dolores y molestias dentales es importante el conocimiento de la estructura y funcionamiento de la misma.

**Caries.-** En la cavidad bucal suele vivir una comunidad de bacterias que se alimentan de los restos de comida que quedan entre los dientes, estas están dispuestas también a nutrirse de la sacarosa (el azúcar industrial), formando cápsulas que se adhieren al diente en posición inmovilizadora, fabricando ácido láctico que al estar en un solo punto acaba por disolver las sales del diente, produciendo una tronera que pone en contacto la cavidad bucal con la pulpa produciéndose la caries. Las bacterias no se fijan si no hay alimentos o sacarosa por lo que la forma más simple de evitar las caries es no comer alimentos azucarados como; dulces, azúcar refinada, caramelos, refrescos, etc., también deben cepillarse los dientes o bien una aplicación de flúor a los dientes para endurecerlos.

**La lengua.-** Es un órgano musculoso, movable, alojado en la cavidad bucal, con una mucosa papilada, rica en glándulas y terminaciones nerviosas específicas del gusto llamadas papilas linguales, tiene dos partes, una cara superior o dorso, que forma la mayor parte del suelo de la boca, donde abundan las papilas gustativas; y la raíz, parte posterior orientada hacia

la faringe que en su comienzo tiene una serie de papilas gustativas dispuestas en V, no visibles en observación simple.

En la cara inferior de la lengua hay un repliegue que une la lengua al suelo de la boca, es el frenillo lingual. Este deja libre de movimientos a la mitad anterior de la lengua.

En la lengua tenemos, 17 músculos, para poder moverla, lo que nos puede dar idea del grado de importancia que tiene en funciones como deglución, gusto y articulación de la voz,

**El gusto.-** El organismo humano tiene la capacidad de percibir estímulos, es decir, posee sensibilidad, los sentidos son ; oído, tacto, vista, olfato y gusto.

El gusto es un sentido que se basa en la reacción química de determinadas sustancias, que entran a la boca, con las papilas gustativas. Esto da lugar a una sensación nerviosa que se interpreta como gusto.

Los cuatro sabores son; dulce, salado, amargo y ácido. En la lengua la percepción de sabores tiene una distribución característica.

Las grandes papilas que forman la V del fondo de la lengua perciben los sabores amargos, mientras que la punta de la lengua es sensible al sabor salado. El dorso anterior de la lengua distingue los sabores dulces y la sensación de amargo se produce en los laterales de la lengua.

**Las glándulas salivales.-** Las glándulas salivares vierten sus secreciones en la boca, existiendo tres pares de glándulas; parótidas, submaxilares y sublinguales.

Las glándulas partidas se encuentran situadas bajo la piel, a la altura del lóbulo de la oreja, ésta glándula segrega una saliva muy fluida.

Las glándulas submaxilares se encuentran sobre la cara interna del maxilar inferior y segrega saliva viscosa,

Las glándulas sublinguales, se localizan debajo de la lengua delante de las glándulas submaxilares produciendo saliva viscosa.

Se puede apreciar a simple vista como es que las personas de la comunidad de Santa Catarina consumen alimentos solo para satisfacer su paladar e ignorando que el organismo tiende a engrosar rápidamente cuando se le administra alimentos en abundancia como ; la tortilla, café azucarado, grasa de cerdo en cantidades abundantes.

**La faringe.-** Se encuentra detrás de la boca y es lo que conocemos como garganta, tiene forma de embudo y comunica la boca en el esófago, la laringe, las fosas nasales y el oído.

En ella se encuentran las amígdalas y la trompa de Eustaquío, que se comunica con el oído y es por lo que, cuando estamos constipados, se oye el chasquido de la saliva o la comida al pasar por la faringe.

La faringe tiene una misión muy simple dentro del proceso de la digestión. Se limita a facilitar la deglución del bolo alimenticio y orientar su paso hacia el esófago.

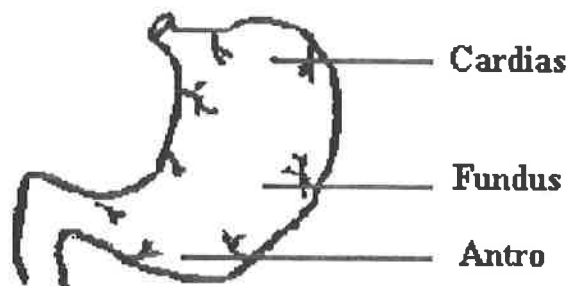
**El esófago.-** Es un tubo de unos 20-25 cm. de largo, que comienza en la parte inferior de la faringe y desemboca en el estómago. En su recorrido va por detrás de la traquea y los bronquios, para atravesar el diafragma y unirse al estómago por el cardias.

**El estómago.-** En el estómago se realiza una parte importante de la digestión. Localizando inmediatamente debajo del diafragma, en la porción superior izquierda del abdomen, tiene forma de J y consta de las siguientes partes :



### “Estómago.”<sup>4</sup>

- Cardias
- Fundus
- Antro



El orificio de salida del alimento es el píloro que está rodeado por un esfínter muscular que regula la salida del alimento al duodeno.

La permanencia prolongada de los alimentos en el estómago contribuyen a favorecer la aparición de úlceras pues aumentan el tiempo de contacto entre las paredes y el jugo gástrico.

De igual manera sucede con los alimentos, (limón, vinagre), las grasas de los alimentos fritos y los muy azucarados o salados.

Una de las enfermedades más frecuentes en esta comunidad de Santa Catarina en jóvenes y adultos es la úlcera gástrica, debido al consumo del alcohol, café, tabaco y también los alimentos ricos en carbohidratos refinados como; dulces, helados y golosinas, informe reportado por el médico Rocío Uriostegui R., encargado de la clínica de S. S. A. de la comunidad de Santa Catrina.

<sup>4</sup> CABELLO, Garrido Aurekio. Educación para la salud (alimentación). Ed. Agora, p 28.

Por lo que respecta al intestino delgado se puede decir que es un tubo muy largo, que ocupa la mayor parte del abdomen, plegado sobre sí mismo, se divide en tres partes; duodeno, yeyuno e íleon.

Todo el intestino delgado y el mesenterio está recorrido por numerosos vasos sanguíneos arteriales y venosos, que forman un extenso circulatorio.

El yeyuno e íleon, son móviles y se encuentran unidos entre sí y el abdomen por una membrana llamada mesenterio.

La onda peristáltica iniciada en el esófago recorrerá todo el estómago y el intestino delgado provocando un lento avance del material alimenticio, y al mismo tiempo desencadena las secreciones digestivas.

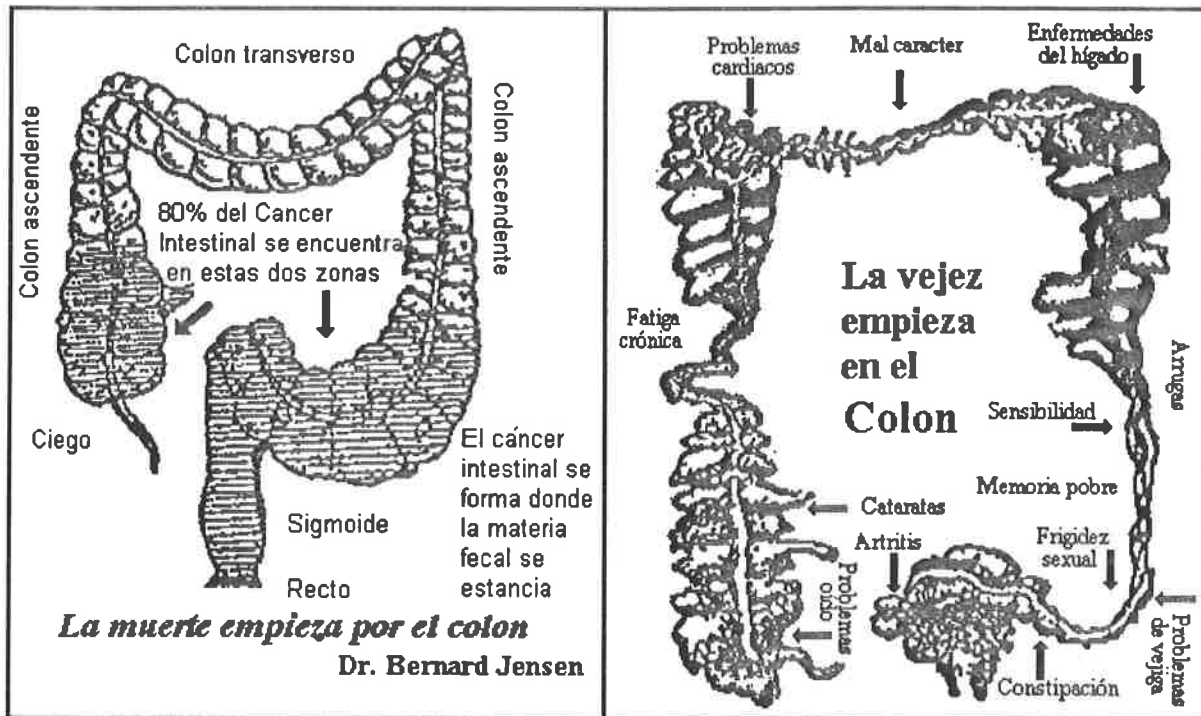
El intestino grueso se divide en tres partes; ciego, colon y recto.

El ciego es un pequeño fragmento, en forma de saco, que va desde la desembocadura del íleon hasta el fondo, de donde sale la apéndice vermiforme.

El colon es la porción principal y de mayor tamaño del intestino grueso, se divide en tres partes según su recorrido; colon ascendente, colon transversal y colon descendente desde aquí hasta el recto.

Por el tipo de enfermedades que se han detectado en esta comunidad, cabe hacer mención sobre el intestino grueso y sus diferentes formas en las que se encuentran actualmente sobre todo para aquellas personas que por sus inadecuados hábitos alimenticios logran perjudicar gravemente a su organismo en general.

“Esta ilustración es una muestra clara de lo que sucede al interior del intestino grueso y de los múltiples síntomas que presentan ; flatulencias, estreñimientos, padecimientos crónicos de hígado y vesícula etc., entre otros más.”<sup>5</sup>



Se entiende por estreñimiento al atraso o insuficiencia de las materias fecales a su paso por el intestino.

La gran mayoría de las personas no saben o no aceptan que sufren estreñimiento; creen que una evacuación o semievacuaciones diarias son suficientes y normales ; sin embargo, lo natural es que existan tantas evacuaciones como comidas se realizan al día pues cada defecación son los residuos de una comida, de esto se deduce los distintos grados de estreñimiento.

<sup>5</sup> BERNARD, Jensen Dr. Aquí y ahora. Villa Natura Mayan.

- Cuando se realiza solo una evacuación plena o una semievacuación al día, esto representa un principio de estreñimiento.

- Los casos en que se evacua sólo una vez cada dos, tres o más días.

- Los casos más graves, cuando se evacua cada 8 y hasta 15 días.

El estreñimiento debe combatirse de inmediato, dado que la retención prolongada de las heces en el intestino producen un continuo autoenvenenamiento, pues los tóxicos y venenos producidos pasan al torrente sanguíneo llevando intoxicación al organismo en general y principalmente al sistema nervioso, todo esto origina problemas de salud tales como; depresión, pereza, irritabilidad, dolor de cabeza, migrañas y todo tipo de complicaciones relacionadas con los riñones, hígado, la piel, etc.

Combatir el estreñimiento equivale a combatir de raíz cualquier problema de salud. En la base de cualquier enfermedad existe estreñimiento en mayor a menor grado.

Las causas más comunes de este padecimiento son :

- Una alimentación antinatural, carente de fibras vegetales y alimentos integrales, abundantes harinas y azúcares refinados, café, carnes, etc. La alimentación natural es aquella que se consume fresca, recién cortada del campo y sobre todo que no contenga sustancias químicas como conservadores y colorantes que tanto dañan al organismo.

- No hacer ejercicios, lo que dificulta los movimientos peristálticos del intestino.

- La falta de lípidos, es decir, no ingerir suficiente agua para que las heces adquieran volumen.

- La nociva costumbre de resistir y posponer los deseos de evacuar.

- Las tensiones y las emociones perjudiciales.

- El exceso de proteína natural en la dieta al no ser utilizada por el organismo conduce a putrefacciones intestinales.

- Carencias nutricionales como falta de algunas vitaminas del complejo "B", la tiamina, la niacina, inositol y vitaminas como el potasio y el calcio.

- La falta de fibra en la dieta.

- Drogas y medicamentos que contienen titanio, plomo, hierro, bismuto y otros metales.

Como se ha mencionado en párrafos anteriores, que uno de los órganos más afectados es el hígado, por lo tanto se hará un bosquejo general sobre su funcionamiento.

El hígado es la glándula más voluminosa del organismo y la más versátil además del cerebro, realiza unas quinientas funciones científicas y claramente identificables; elabora compuestos orgánicos como la bilis, necesaria para la digestión así como diversas enzimas que actúan como catalizadores orgánicos.

Este órgano es indispensable en la regulación del equilibrio sal-agua en el cuerpo.

La sobrealimentación y el consumo de productos químicos, drogas, fármacos, hacen que el hígado trabaje en exceso y se debilite. Sobrecargar al hígado provoca en este órgano un pobre funcionamiento y la pérdida de la capacidad para la adecuada distribución de nutrientes sobre todo de energía (glucosa).

Por lo anterior expuesta es importante tener una idea general sobre las enfermedades más comunes ocasionadas por la alimentación en esta comunidad.

Efecto de la alimentación sobre algunas enfermedades y consecuencias, cuando las personas consumen alimentos ricos en grasas y en cantidades desproporcionadas las alteraciones en la digestión son importantes causando malestares; uno de ellos es la "flatulencia", proceso que consiste en que el individuo produce gases en exageración con eliminación de estos por el recto llamándole "pedo", esto se debe a la imposibilidad de la vesícula de digerir la cantidad abundante de grasas, por lo que se producen gases de mal olor.

Otras de las consecuencias en este tipo de personas es que también tienen la posibilidad de presentar indigestión estomacal diciendo "me cayó mal la comida", pero en realidad se debe a que ingieren mayores cantidades de grasas, ejemplo "el mole en una fiesta" tales personas padecen de distensión abdominal, agruras, náuseas y vómitos, así como diarrea. Al pasar el tiempo la persona que continua teniendo una alimentación rica en grasas saturadas de origen animal y teniendo antecedentes hereditarios familiares, el consumo exagerado de grasas va a actuar como factor que favorece en el desarrollo de cálculos en la vesícula, de colesterol que es parte de las grasas animales, por lo que van a presentar estas personas cuadros clínicos de litiasis vesicular y colecistis secundaria (inflamación de la vesícula), al ingerir abundantes grasas de origen animal, como se ha mencionado anteriormente, también tiende a tener problemas de sobrepeso (obesidad, por lo que se encuentra el colesterol en la sangre y como consecuencia favorece la pérdida de elasticidad de las arteriolas y arterias por lo tanto disminuye la circulación sanguínea a estos niveles produciendo pequeños trombos, infartos al corazón, insuficiencia circulatoria en extremidades inferiores, gangrena secundaria en piernas, úlceras, etc.

Una de las enfermedades comunes en personas de la comunidad es que padecen de hipertensión arterial en los adultos, también se presenta la enfermedad vascular cerebral, hemorragias cerebrales, tromboembolia cerebral, son enfermedades fatales en el individuo ; todo esto, se presume que se debe a la alimentación que están sujetas las personas, que por su falta de conocimientos orientados a tener un mejor nivel de vida en cuanto a su salud se refiere.

Informes extraídos de S. S. A. de la Comunidad de Santa Catarina por parte de la trabajadora social.

### **2.1.2 Conocimiento y cuidado del cuerpo humano así como sus requerimientos nutricionales. Y como aprovecharlo en la comunidad.**

Es imprescindible que el docente tenga conocimiento acerca del cuidado\* y valor del cuerpo humano, para que pueda transmitir ese conocimiento a sus alumnos y a la vez estos a sus familias por lo que debe saber cómo está constituido y cómo funciona.

La función de nutrición es la encargada de mantener vivo al ser humano, suministrando a todas las células que lo componen los elementos que necesitan para sus funciones y librándolas de las sustancias nocivas que se forman por dicho funcionamiento; comprende, pues, la función de nutrición en su acepción más amplia, no solamente la ingestión de alimentos, su digestión asimilación, sino también la respiración que nos provee de oxígeno y nos libera de anhídrido carbónico, y la circulación que se encarga de distribuir a todo el organismo los elementos nutricionales y el oxígeno, así como de llevar las sustancias que han de eliminarse a todos los órganos de eliminación que también forman parte de la función de nutrición.

Los cambios tecnológicos han favorecido una mayor aceptación oficial de la importancia que tiene la nutrición, como base y causa principal, para la salud, física y mental del individuo.

También existen deficiencias dietéticas, de las que hablaremos con mayor interés por considerarse como una desviación de una amplia a una estrecha variedad de alimentos, cuando una dieta diversa conduce al alcohol, cuando la carne es sustituida por galletas y té, cuando los vegetales frescos son reemplazados por unos cuantos alimentos enlatados, o sustituir el alimento por el cigarro.

La dieta humana, hoy más que nunca pobre en fibra, vitaminas y minerales, debido al refinamiento de los elementos (azúcares, granos, harina, etc.) ha traído como consecuencia una serie de enfermedades y malestares desconocidos por nuestros antepasados.

El uso adecuado de ciertos complementos, combinados con una dieta completa (sin elementos tóxicos, químicos y procesados), viene a satisfacer las necesidades nutricionales, lo cual trastocará al individuo infeliz y enfermo en una persona sana, activa, productiva y feliz.

Al respecto Beatriz L. y María reflexionan sobre el cuidado de nuestro cuerpo, mencionando que es como una delicada maquinaria que necesita combustibles y lubricantes. Cuando estos no se administran con regularidad, en las cantidades y calidades necesarias y adecuadas, el cuerpo no funciona bien o se descompone fácilmente.

La salud, mantener una buena salud, en toda la extensión de la palabra, si tenemos educada nuestra mente, en el sentido de que todo lo que comamos o lo que le damos a nuestro cuerpo es para mantener nuestro organismo y mente en condiciones saludables.

Se recordará que una persona sana físicamente es aquella que lo demuestra en su buen carácter y estado de ánimo, con ideas que van a permitir formar una personalidad brillante,



dándole seguridad en sí misma. Nada nos cuesta con poner un poco de nuestra parte para que seamos sanos y tengamos una buena capacidad para enfrentarnos a la vida tal y como nos llega.

Hay muchas formas de conservar la salud y evitar las enfermedades. Cuidamos nuestro cuerpo cuando nos bañamos, nos cepillamos los dientes, hacemos ejercicios, cuando nos lavamos las manos antes de comer y después de ir al baño y también cuando comemos alimentos limpios, frescos y variados.

Pero para su correcto mantenimiento, funcionamiento y desarrollo nuestro organismo requiere de una serie de nutrimentos que debemos obtener a través de la alimentación.

La buena alimentación se debe recibir desde antes de nacer, continuar cuando sé es bebé y así sucesivamente, ya que el organismo infantil tiene más necesidades que el adulto, puesto que sus células, para multiplicarse y crecer, precisan mucha energía. La alimentación durante los primeros tres meses de vida tiene una importancia fundamental, pues si es insuficiente o inadecuada puede alterar definitivamente el crecimiento del niño. Por lo anterior expuesto se considera de suma importancia analizar más detalladamente a los nutrimentos indispensables en el desarrollo del cuerpo humano.

*“Los nutrimentos se dividen en: Proteínas, lípidos (grasas), hidratos de carbono o glúcidos, vitaminas y minerales*

*Proteínas.- De los compuestos que integran a los seres vivos, las proteínas son fundamentales por la variedad de papeles que desempeñan. En el cuerpo humano integran el 50% en peso (sin agua). Están formadas principalmente por carbono, hidrógeno, oxígeno y nitrógeno, a los que se añaden otros elementos en menor proporción, como azufre, fósforo, magnesio, etc.”<sup>6</sup>*

---

<sup>6</sup> CHAVEZ, Martínez Margarita. Nutrición efectiva: comida vegetariana, 7a. impresión. Ed. Diana. p 27.

Las fuentes animales de proteínas las constituyen todos los tipos de carne incluida la del pescado, así como la leche, los huevos y otras más.

### **Lípidos (Grasas)**

Las grasas y aceites, al igual que los almidones, están formados de cadenas de átomos de carbono, pero en forma más simple y compacta, se les llama también hidrocarburos.

En nuestro organismo se encuentran como ácidos grasos y desempeñan un papel sumamente importante, ya que son combustibles ricos en energía y pueden almacenarse fácilmente en grandes cantidades en las células. Esto hace posible que en los períodos de ayuno los ácidos grasos constituyan por así decirlo la fuente única de energía. Los aceites están presentes en la mayoría de los cereales, granos, vegetales y aún en las frutas.

Mientras forman parte de ellos están en la forma idónea para nuestro organismo siempre y cuando nuestra dieta sea balanceada. Sin embargo una vez que el aceite es extraído de los vegetales se hace susceptible a influencia negativa.

Se debe tener en cuenta que aunque la calidad de los aceites que se consumen sean de los mejores, no deja de ser un alimento vacío, como el azúcar refinada, que solo nos proporciona calorías, es decir, energía, pero ninguno de los otros nutrimentos, “proteínas, vitaminas, minerales, hidratos de carbono”. En nuestro requerimiento nutricional del niño de esta edad, los lípidos (grasas) ocupan del 15 al 25%, las proteínas del 15 al 20% y los hidratos de carbono del 60 al 65% del total de la dieta.

Cualquier exceso nos acarrea problemas de salud. Algunos signos de exceso de grasas y aceites en la dieta son el de un cutis graso, con acné o espinillas aún en otras partes del cuerpo.

Lo ideal entonces para tener una dieta saludable, es eliminar las grasas saturadas en general, las grasas animales utilizando las insaturadas, los aceites vegetales, pero siempre con medida.

Aún mejor sería el consumir estos aceites en su forma natural, es decir, en las semillas y oleaginosas, en los cereales, granos y en las frutas como el aguacate.

### **Hidratos de carbono o glúcidos**

Aunque todos los nutrimentos son importantes (vitaminas, minerales, proteínas, lípidos e hidratos de carbono), son estos los más esenciales en la nutrición, ya que como mencionamos son los especialmente destinados a proporcionar energía, cuando faltan en el organismo, se utilizarán las grasas o las proteínas para suplir esta necesidad.

Los cereales, el azúcar y la miel contienen una sustancia llamada hidratos de carbono o azúcares.

La proporción en que nuestro organismo necesita los nutrimentos para una correcta nutrición es de:

60 a 65 % de hidratos de carbono

15 a 25 % de lípidos

15 a 20 % de proteínas

Además de las vitaminas y minerales.

Para que conozcamos un poco mejor de los hidratos de carbono, vamos a hablar un poco de ellos.

Como su nombre lo indica, los hidratos de carbono se llaman así por que son átomos de carbono a los cuales se les ha agregado agua, es decir, están hidratados.

Sabemos de la necesidad vital de los carbohidratos como fuentes de energía. Dependerá de nosotros la elección de la clase de alimentos que queramos consumir, sin duda, en la medida en que hagamos conciencia de este hecho, nos inclinaremos más hacia los alimentos naturales, e integrales como la mejor fuente de nutrición.

### **Vitaminas y minerales**

Las vitaminas desempeñan una función muy especial, que se ha descubierto hace sólo 60 años; no aportan calorías ni materiales, pero actúan como catalizadores y favorecen las reacciones químicas en el organismo; por eso su falta puede ser peligrosa, una carencia grave y prolongada de vitamina C puede originar la enfermedad del escorbuto y la vitamina A causa en los niños lesiones oculares graves que, si no se tratan oportunamente, pueden conducir incluso a la pérdida de la visión.

*Cada vitamina desempeña una función determinada :<sup>7</sup>*

<i>Vitamina</i>	<i>¿Para qué sirve ?</i>	<i>¿Dónde se encuentra ?</i>
<i>A</i>	<i>Asegura el buen estado de la piel y mucosa. Mejora la visión.</i>	<i>Huevos, pescados, zanahorias, tomates, pimientos.</i>
<i>B</i>	<i>Interviene en la función del corazón y del sistema nervioso. Regula el metabolismo.</i>	<i>Hígado, riñones, pan integral, salvado, germen de trigo.</i>
<i>B</i>	<i>Esencial en el crecimiento. Mejora las mucosas y la piel.</i>	<i>Leche, hígado, fruta, hortalizas, cereales, papas.</i>
<i>B</i>	<i>Previene la anemia. Regula el metabolismo de las proteínas.</i>	<i>Hígado, sardinas, cereales, papas, fruta, zanahorias.</i>
<i>B</i>	<i>Necesaria para la formación de glóbulos rojos. Favorece el buen funcionamiento del sistema nervioso.</i>	<i>Leche, aceite, huevos, queso, hígado.</i>
<i>C</i>	<i>Estimula las defensas del organismo contra las infecciones. Interviene en el buen estado de huesos y dientes.</i>	<i>Naranja, limón, frutos secos, verduras frescas, cereales.</i>
<i>D</i>	<i>Ayuda en la formación de huesos y en el desarrollo esquelético.</i>	<i>Hígado de pescado, sardina, salmón, huevos.</i>
<i>E</i>	<i>Vitamina de la fertilidad. Regula la circulación sanguínea.</i>	<i>Germen de trigo, aceites vegetales, yemas de huevo.</i>
<i>K</i>	<i>Interviene en la coagulación de la sangre.</i>	<i>Verduras, legumbres, huevos, leche, fruta.</i>

El cuadro nos muestra, en forma esquemática, datos generales del producto alimenticio, la vitamina a que contiene y sobre todo la vitalidad que se genera en el organismo al momento de consumirlo.

<sup>7</sup> JOAQUÍN, Topete y Reyna Pineda Macaria. El hombre en la Naturaleza II, Biología. Ed. Patria p 26.

## **El agua y las sales minerales**

El agua es el compuesto más importante de los seres vivos. La demostración más palpable de ello es el hecho de que una persona sobreviva más de un mes sin comer, pero solamente dos o tres días sin beber agua. De aquí la importancia de saber equilibrar las pérdidas y ganancias de ésta.

Las reacciones químicas que se producen en las células ocurren en disolución, por lo que el agua interviene en las funciones vitales.

Los minerales sirven para proporcionar consistencia a diversas estructuras como huesos y dientes, al mismo tiempo que desempeñan otras importantes funciones como en el caso del carbonato de calcio en conchas de moluscos.

Aunque los minerales no son muy abundantes en los seres vivos, son necesarios para el funcionamiento normal de las células. Pequeñas variaciones en la cantidad de sales pueden provocar trastornos graves en los organismos. Las más importantes son las sales de sodio, potasio y calcio, que generalmente se encuentran en forma de cloruros, como la sal común, carbonatos, sulfatos, fosfatos, etc.

Cada alimento que ingerimos contiene todos o varios nutrimentos mencionados aunque, por supuesto en diferente proporción y esto es lo que desde el punto de vista de la nutrición nos lleva a preferir algunos alimentos sobre otros o a seleccionar aquellos que contienen los nutrimentos que para nuestro caso particular.

Las necesidades nutricionales de cada individuo varían según su raza, edad, sexo, estatura, actividad a la que se dedique y al clima.

Existen patrones de referencia, que nos sirven de base para conocer nuestros requerimientos y los de nuestra familia en forma general.

El cuadro de recomendaciones para el consumo de nutrimentos, elaborado por el Instituto Nacional de la Nutrición, está adaptada a la alimentación de nuestro país, especificando de 7 a 10 años, edad en que se encuentran ubicados los niños de 3er. grado de primaria. (Ver anexo No. 2).

Los docentes tenemos que hacer conciencia en los padres de familia sobre la importancia de aprovechar adecuadamente los alimentos nutricionales que hay en la comunidad de acuerdo a al época del año, se menciona esto por consumir los productos de la época, son más económicos y más substanciosos, ya que serían de fácil adquisición en el medio donde viven, para no transportarse a otros lugares teniendo que desembolsar dinero que bien puede servirles y ser útil para resolver sus necesidades más prioritarias.

Una buena alimentación consiste en comer alimentos variados todos los días.

En la medida de lo posible cada comida debe incluir alimentos que se mencionaron en los incisos anteriores. Comer bien no quiere decir comer mucho sino comer cada alimento la cantidad necesaria.

*“Para una buena alimentación se presentan algunas formas de combinar, por ejemplo: Si hacen dos comidas al día debe incluir cereales integrales y productos de origen animal.*

*Cuando hacen tres comidas al día se combinaría, cereales integrales y leguminosas además de agregar frutas u hortalizas aparte de poder elegir una alimentación nutritiva, tienen la facilidad de poder preparar menús sabrosos y variados”<sup>8</sup>*

En la comunidad de Santa Catarina Municipio de Tepoztlán, Morelos existen diversos productos que contienen sustancias nutritivas y podían ser de utilidad para consumirlas balanceadamente. (Ver anexo No. 3).

Por ejemplo podemos combinar los siguientes alimentos elaborando una salsa y una exquisita ensalada :

*“6 Calabacitas finamente rayadas.*

*½ Cebolla finamente picada.*

*1 Manojito de cilantro picado.*

*3 Jitomates grandes picados.*

*Orégano y sal al gusto.*

*Procedimiento: Mezclar todos los ingredientes y adornarlos con rebanas de aguacate y queso fresco.”<sup>9</sup>*

### **2.1.3 Los hábitos de alimentación, e higiene y la participación de la familia**

Con base a que la propuesta se centra en promover hábitos de alimentación e higiene en los alumnos, es necesario precisar algunos conceptos sobre el particular, así:

*“Hábito, del latín: habitum-costumbre.- Costumbre, práctica adquirida por reiteración de una conducta. Psicológicamente o inconscientemente por la repetición de los mismos”.<sup>10</sup>*

<sup>8</sup> CHAVEZ, MartinezMargarita. Nutrición Vegetariana. Ed. Diana. p 28.

<sup>9</sup> Ibídem.

<sup>10</sup> ALBARRAGAN, Agustín Antonio. Diccionario Pedagógico, 2º edición. Siglo nuevo. Ed. S. A., México p416.



*"Hábito: disposición adquirida y estable que tiende a reproducir los mismos actos o a percibir las mismas influencias. El hábito implica la supresión de obstáculos impeditivos de una acción y la formación de una disposición positiva. Accesoriamente aparece el placer como la unión de un acto que se realiza sin dificultad. La escuela y el hogar son las dos instituciones que tratan de formar hábitos deseables de todos tipos en el niño, para su mejor formación."*<sup>11</sup>

Los hábitos de higiene se dividen en sociales y personales:

#### **a) Hábitos sociales.**

Los hábitos sociales se aplican en el hogar, en la comunidad y en la escuela . En el hogar, consisten en la limpieza de la casa : de los utensilios de cocina , aseo de baños, recamaras, pisos etc. Así como el aseo personal de los integrantes de la familia.

Aunque son múltiples y complejos los factores que intervienen en la formación de hábitos alimenticios, tanto la madre de familia como el profesor deben saber reconocerlos en el desempeño de sus funciones y responsabilidades, por lo que es importante encontrar los mecanismos para que el alumno los identifique en su alimentación y así buscar la forma de corregir los errores nutricionales a que le conduce su hábito alimentario.

En la comunidad comprende, el aseo de la población, como la eliminación correcta de la basura y el aseo de las calles.

En la escuela, se dan a través del aseo que se tenga en los salones de clase y en la venta de comida a la del recreo.

#### **b) Hábitos personales.**

Los hábitos personales son aquellos que los practica cada uno de los individuos y que consisten en los siguiente: Lavarse las manos con agua y jabón después de ir al baño y antes de

---

<sup>11</sup> Ibidem.

comer , bañarse del diario, aseo de la boca después de comer, unas recortadas para evitar una posible infección, ropa y calzado limpios.

Los hábitos que nos interesan dar a conocer son los relacionados con la alimentación e higiene en los alimentos, ya que es ahí donde reviste, mayor importancia nuestra labor como educadores, pues depende de nosotros mismos, de nuestra actitud y ejemplo, el que un niño pueda adquirirlos, pero sobre todo de su familia, ya que es ella el espejo en el que el niño se refleja.

Podemos considerar como hábitos inadecuados de alimentación son los siguientes:

- El consumir alimentos en cantidades muy bajas.
- El consumirlos en cantidades excesivas.
- El consumirlos sin que tengan un valor nutritivo.

En lo particular, consideramos al hábito, como un tipo de conducta que adquirimos de manera consciente por influencias externas y que manifestamos socialmente a través de nuestra práctica cotidiana.

Ahora el docente hablará de la higiene, y está en la limpieza, el lavado, el cuidado o el aseo que se tenga en la preparación y el consumo de los alimentos y también forma parte de la adquisición de buenos hábitos en los niños, ya que previene muchas de las enfermedades que aquejan con frecuencia a los niños y de los cuales ocasionan que pierdan peso, estatura y energía, para poder con ésta última desarrollar todas las actividades que realizan.

Una definición de higiene es la siguiente:

*“Higiene, es parte de la medicina que estudia la manera de conservar la salud mediante la adecuada adaptación del hombre al medio en que vive y contrarrestando las influencias nocivas que puedan existir en este medio”<sup>12</sup>*

Por lo tanto podemos decir que los hábitos de higiene son también sinónimos de salud y los más importantes que maestros y padres de familia debemos inculcar a los niños son:

- Lavarse las manos antes de comer y después de ir al baño
- Lavar bien las frutas y verduras que coman.

Sin olvidar que la higiene personal y el aseo de la casa también son importantes, como se ha mencionado en párrafos anteriores.

*“Dentro de la definición integral de la salud y de acuerdo a las características de la escuela, los hábitos higiénicos que debe propagar deban ser tanto individuales como colectivos. Las medidas de higiene colectiva se aplican en el hogar y en la comunidad”.<sup>13</sup>*

Ahora hablaremos sobre la Alimentación, para lo cual, daremos la siguiente definición:

*“Alimentación normal o correcta, es la que permite vivir al hombre sano, desarrollándose bien, mantener la normalidad y el buen funcionamiento del cuerpo y permite desarrollar y mantener las capacidades de trabajo, el vigor y la alegría que se transforma en movimiento y trabajo”<sup>14</sup>*

<sup>12</sup> GARCÍA, Pelayo Ramón y Gros. Diccionario Enciclopédico ilustrado Tomo 2. Ediciones Larousse 1993 p 416.

<sup>13</sup> RODRIGUEZ, Ramírez Roque. Higiene escolar. México, 1961. p 78.

<sup>14</sup> Ibidem. p 85.

Desde hace mucho tiempo, en México se ha comido maíz y frijol. Los Toltecas, Aztecas y Mayas se alimentaban principalmente de maíz y frijol y eran pueblos muy sanos.

En la actualidad, el maíz y el frijol siguen siendo muy importantes en nuestra alimentación; ellos nos brindan, combinados con chile y otras verduras, muchas de las sustancias que necesitamos para crecer.

La exquisitez de la comida mexicana es reconocida en todo el mundo, sin embargo, no podemos, negar que nuestro país carece de la infraestructura necesaria para poder aprovechar al máximo la extensa gama de recursos naturales que posee.

La alimentación tradicional es por lo tanto, aquella que está integrada por los alimentos naturales que se producen en nuestra región y que siempre han estado presentes en la vida diaria.

Es importante que no se sustituyan los alimentos naturales por productos industrializados, ya que además de ser más caros, contienen sustancias dañinas para la salud, como los conservadores, colorantes y demás químicos.

El resultado del acceso a los alimentos procesados, por tanta publicidad que se les hace, origina que las personas consuman estos productos sin analizar su contenido, llevados solamente por ser de fácil acceso, ya que los pueden consumir inmediatamente. De los cuales podemos mencionar como ejemplo: los enlatados, embutidos, lácteos, refrescos y un sin fin de alimentos más.

Cuando el cuerpo reacciona después de recibir la ingestión prolongada de estos alimentos, se manifiesta en diversos problemas de salud, de entre los cuales está el que más nos interesa a los padres de familia y Educadores, que es la desnutrición en los niños, causada principalmente por la ingestión de alimentos que no contienen los nutrientes necesarios para que un niño crezca sano y se desarrolle en forma normal.

Por lo que es necesario educar y hacer conciencia tanto a Padres de Familia como a alumnos, que la palabra salud y alimentación deben ir de la mano, para tener una vida sana.

El ser humano no puede seleccionar por sí solo una dieta de una gran variedad de alimentos, guiándose sólo por su instinto sobre el sabor, sino que necesita una educación sobre nutrición. Además los malos hábitos alimenticios son difíciles de modificar, y la familia contribuye enormemente en la adquisición de buenos o malos hábitos, ya que cuando se sientan a comer los miembros de a familia, los niños imitan la actitud que toman los padres o personas mayores, de desagrado, o aceptación de ciertos alimentos.

Los adultos a veces conscientes de las propiedades que contienen algunos alimentos tratan de dar a como de lugar la comida a los niños, sin darse cuenta que muchas de las veces delante de ellos muestran desagrado a lo que le están preparando a sus hijos y no procuran que toda la familia consuman el mismo tipo de comida, sino que a veces preparan hasta dos platillos diferentes.

Por lo que es indispensable primero que los Padres de Familia y la Comunidad estén bien informados sobre la nutrición, para que se pueda lograr una buena alimentación, que permita al niño crecer y desarrollarse de la mejor manera.

Para lograrlo influyen varios factores: El abasto, el costo, las costumbres y la distribución del gasto familiar, entre otros.

Pero una adecuada orientación a padres y alumnos permitirá, desarrollar hábitos y conductas que le permitirán alimentarse mejor con lo que está a su alcance.

Estas orientaciones incluyen la selección, combinación y consumo de alimentos para que los alumnos sean capaces de elegir y organizar su dieta de manera que consuma los alimentos y los nutrimentos que requiere para crecer, realizar sus actividades y conservar su salud.

Para lo cual se debe de poner mayor énfasis en la necesidad de consumir alimentos limpios bien preparados, así como el desarrollo de hábitos que le permitan que sean mejor aprovechados.

#### **2.1.4 Las enfermedades más frecuentes por la falta de una adecuada alimentación e higiene en los alimentos.**

En párrafos anteriores se ha abordado la importancia de la higiene en la elaboración y preparación de los mismos.

El alimento es el medio por el cual nuestro cuerpo recibe las sustancias nutritivas que le son indispensables para vivir, crecer desarrollarse y mantenerse sano.

Para conservar la vida en condiciones normales es indispensable que se consuma una alimentación sin deficiencias ni excesos, para evitar que se presenten padecimientos tales como la desnutrición.

*Se considera que: "La desnutrición es debida a un aporte insuficiente de nutrientes a nivel celular, circunstancia derivada de muy diversas causas que dan lugar a que la dieta consumida sea insuficiente, incompleta o inadecuada al momento fisiológico que vive el individuo".*<sup>15</sup>

Es indispensable, para alcanzar el preciado bien de la salud que la alimentación e higiene en los alimentos sea por lo tanto correcta. La dieta no lo es todo, pero un organismo bien alimentado es generalmente un organismo sano y un gran número de enfermedades pueden prevenirse con una alimentación saludable.

El crecimiento y la maduración del cuerpo a lo largo de la infancia y la pubertad dependen estrechamente de la alimentación.

La alimentación durante los tres primeros años es crítica, por lo que se debe poner especial atención a lo, que comen los niños pequeños, pues es ahí donde se pueden originar graves problemas de desnutrición.

Es preocupante para los docentes observar en muestra práctica diaria a niños que presentan problemas de desnutrición, ya que consideramos y notamos que esto afecta el desarrollo del aprendizaje, pues vemos con frecuencia que los niños que no llevan una alimentación adecuada, se enferman con frecuencia y como una consecuencia de esto les da sueño, flojera y presentan aburrimiento al desarrollar sus actividades.

Por lo que es importante que el docente sepa detectar cuando alguno de sus alumnos presenta estas actitudes, ya que es posible que esté atravesando por una enfermedad que puede ser ocasionada por la falta de una buena alimentación .

---

<sup>15</sup> GONZALEZ, José L.. Dr. Coordinador de los ciclos IX y X de la clínica Hospital No. 68. IMSS.

Para lo cual definiremos la palabra enfermedad, dando detalladamente un análisis de cada una de las enfermedades más comunes que se presentan en esta comunidad.

*“¿Qué es la enfermedad?”*

*La enfermedad es una alteración más o menos grave de la salud del hombre, los orígenes y causas de las enfermedades eran frecuentes motivo de supersticiones y creencias. Sin embargo, gracias a los esfuerzos y logros de los científicos como Pasteur, Koch y otros muchos que ayudaron a establecer los fundamentos científicos de la medicina, hoy en día se conocen las causas de una gran cantidad de enfermedades y mejor aún se tienen los conocimientos y posibilidades de prevenirlas y curarlas”<sup>16</sup>*

*“La anemia*

*Esta enfermedad refleja, como en tantas otras, una nutrición deficiente debido a una mala dieta y costumbres inadecuadas.*

*Si no se corrige el problema, puede llevar a enfermedades mentales y aún hasta la muerte. Otros síntomas comunes de la anemia son palidez, debilidad, dolor abdominal, pérdida del apetito y uñas quebradizas.”<sup>17</sup>*

Esta enfermedad refleja una desnutrición debido a una mala dieta o costumbres inadecuadas, como datos generales son: palidez, debilidad, dolor abdominal y pérdida de apetito.

El lugar donde desarrollo mi práctica docente es común ver a personas adultas y a niños con estas características, lo que hace pensar en una posible enfermedad como se menciona en el párrafo anterior.

*“La diarrea*

*La diarrea se caracteriza por la emisión de heces blandas, semilíquidas o líquidas, debido a su paso acelerado por el intestino. Los agentes responsables de esta enfermedad pueden ser diversos,*

<sup>16</sup> DOMINGUEZ, Gabriela. Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología. Lámina No. 705, enfermedades No. 1 México

<sup>17</sup> CHAVEZ, Martinez Margarita. Un camino hacia la salud. Ed. Diana, México. p 50.



*pero generalmente se trata de bacterias o toxinas producidas por ellas, que son ingeridas con alimentos contaminados, frutas inmaduras o por intoxicación.”<sup>18</sup>*

Se caracteriza por la emisión de heces blandas, semilíquidas o líquidas, debido a su paso acelerado por el intestino, los agentes responsables son bacterias o toxinas ingeridas por alimentos contaminados o por intoxicación.

La diarrea es una enfermedad muy común en alumnos de la escuela primaria, ya que existen factores contaminantes como la presencia de animales en la calle; marranos, caballos, perros, etc., y en algunos casos por tener hábitos inadecuados de higiene personal.

#### ***“La tifoidea***

*La fiebre tifoidea es una enfermedad contagiosa, producida por el bacilo de Alberth, que se encuentra en las heces fecales, y se transmite a través del agua y de los alimentos contaminados.*

*El periodo de incubación va de 10 a 20 días y la enfermedad en total dura cuatro semanas.*

*Sus síntomas principales son: debilidad, dolor de cabeza, diarrea, fiebres, etc.”<sup>19</sup>*

La fiebre tifoidea es una enfermedad contagiosa, producida por el bacilo de Alberth, que se encuentra en las heces fecales y se transmite a través del agua y alimentos contaminados. Para prevenir esta enfermedad tan grave es: evitar ingerir alimentos que no estén bien lavados evitar el polvo, moscas y otros insectos

Cabe hacer mención que esta enfermedad suele a parecer con mayor fuerza en la comunidad cuando escasea el agua potable, ya que existe gente que hace del baño atrás del

---

<sup>18</sup> DOMINGUEZ, Gabriela. Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología. Lámina No. 705, enfermedades No. 1 México

<sup>19</sup> Ibidem. p 705.

árbol o del tecorrall, ignorando que de esta forma está contaminando o generando grandes problemas de salud.

### **El estreñimiento**

Con este nombre se designa el atraso o insuficiencia de las materias fecales a su paso por el intestino.

Los alimentos enlatados que contienen conservadores son generalmente indigestos y sus vitaminas han parcialmente destruidas, por lo que se recomienda consumir los más frescos posibles. Por otra parte, cuando alimento se envasan en latas sin tomar las debidas precauciones, suelen sufrir alteraciones por la acción de microorganismos, con la formación de sustancias tóxicas que resultan generalmente mortales al ser ingeridas.

Los alimentos deben ser sometidos a una preparación adecuada. Los alimentos que se ingieren crudos, en especial los vegetales, y más específicamente las verduras y las frutas, deben ser cuidadosamente lavados y desinfectados con el fin de quitarles la tierra y que en ocasiones contienen sustancias químicas, al ser expuestos a un chorro de agua potable, se puedan limpiar de infinidad de microorganismos que suelen contener.

La mayor parte de los alimentos suelen ser sometidos a la acción del calor para hacerlos más dirigibles y al mismo tiempo destruir gérmenes causantes de enfermedades que pueden acompañarlos.

Resultan sumamente indigestos los alimentos preparados con mucha grasa o con gran cantidad de condimentos. Una carne levemente asada es más digestible que una muy asada.

Los condimentos empleados con moderación proporcionan a los alimentos un sabor agradable, sobre todo las especias aromáticas (clavo, canela, orégano, etc.)

La secreción de los jugos digestivos está íntimamente relacionada con el reflejo condicionado del apetito. Son muchos los factores que intervienen en este fenómeno, por lo que enumeraremos sólo algunos de ellos.

Condiciones que influyen en el proceso.

a) Horario

En la persona que come a horas fijas, las funciones de secreción se producen mejor en cantidad y calidad que en la de hábitos desordenados.

b) Presentación de los alimentos

*“El alimento que es presentado en forma atractiva provoca una secreción más intensa que el presentado en forma desordenada o en platos sucios”.*<sup>20</sup>

c) Ambiente

El aspecto del lugar en que se come, el aseo de los manteles, cubiertos, etc. y los olores agradables o desagradables, influyen de manera positiva o negativa en el proceso digestivo.

d) Estado de ánimo

Las tensiones, los disgustos, las preocupaciones, etc., inhiben el apetito y los procesos digestivos; en cambio, la tranquilidad y la armonía favorecen una correcta digestión.

e) Masticación

---

<sup>20</sup> JARQUÍN, Topete Gustavo H. El hombre en la naturaleza. Ed. Patria. p 212.

La masticación incompleta, ya sea por rapidez comer o por la carencia de algunas piezas dentales, es de los factores más Perjudiciales para la digestión.

Los alimentos que no han sido suficientemente triturados permanecen más tiempo en el estómago, por lo que ocasionan graves molestias que pueden, culminar en enfermedades incurables; por lo que es recomendable masticar cuidadosamente los alimentos.

El primer síntoma que aparece en los individuos que sufren de mala nutrición crónica es la pérdida de peso. El corazón sufre las consecuencias de la mala nutrición y disminuye la frecuencia cardíaca y la tensión arterial. Son frecuentes las inflamaciones de la boca, las diarreas, las afecciones del hígado y la tuberculosis pulmonar. Presentan también déficit vitamínico, descalcificación ósea, piel seca y cabello quebradizo.

*“Si no se trata oportunamente, esta enfermedad ocasiona una fuerte desnutrición que puede llegar a la deshidratación y sobrevenir la muerte por colapso cardíaco o por alguna infección”<sup>21</sup>*

El otro tipo de delgadez es la esencial o estructural, debida generalmente a un carácter hereditario. Se trata de personas que desde su infancia han sido, delgadas sin que ninguna enfermedad haya sido la causante de esa característica, recomendándose en éste caso ganar peso a base de dieta rica en calorías.

---

<sup>21</sup> DOMINGUEZ, Gabriela. Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología. Lámina No. 705, enfermedades No. 1 México

Es conveniente que las personas delgadas practiquen deportes, ya que el excesivo reposo las conduciría a la pérdida de apetito (Anorexia) y a la aparición de molestias digestivas que agravarían su delgadez.

### ***“La obesidad***

*Es una condición anormal del organismo caracterizada por un exceso de peso corporal respecto del que se considera adecuada para una determinada talla. Esta abundancia de grasa se acumula en las células adiposas. Para que se produzca obesidad es necesario que se presente un desajuste entre la cantidad de energía que se aporta al organismo y la que éste consume”.*<sup>22</sup>

Se dice que una persona es obesa cuando su peso es superior al ideal teórico que le corresponde, y cuando éste aumenta se debe a un exceso de acumulación de grasa y no de agua.

Es aconsejable que los niños sean delgados, pues con ello se evita la excesiva multiplicación de las células adiposas lo que se lleva a cabo entre los 2 y 16 años, de esta manera, si se produce la obesidad durante la edad adulta, resulta más fácil combatirla.

*“Una de las consecuencias de los trastornos que ocasionan obesidad es que la esperanza de vida de un obeso es inferior en casi 5 años a la de un individuo de peso normal”.*<sup>23</sup>

*“Existen dos tipos fundamentales de obesidad: La adiopática o esencial, que se debe a la constitución física de cada individuo, y la sintomática, que se divide en exógena*

---

<sup>22</sup> JARQUÍN, Topete Gustavo H. El hombre en la naturaleza II. Biología Ed. Patria. p 217.

<sup>23</sup> Idem

*(consecuencia de la sobrealimentación y el sedentarismo) y endógena (debida a los trastornos nerviosos y hormonales)”.<sup>24</sup>*

Los trastornos que ocasiona la obesidad varían según su grado, la edad y el sexo de la persona afectada. En casos leves se produce cierta dificultad para respirar, al hacer esfuerzo, y dolor en las rodillas.

El tratamiento de la obesidad consiste en reducir las calorías de la dieta, para así obligar al organismo a consumir sus propias reservas de grasas. Al régimen hipocalórico hay que agregarle la práctica de ejercicio físico que, al requerir mayor aporte de calorías, ayuda a perder peso más fácilmente.

Se consigue bajar el aporte calórico de la alimentación mediante una dieta que contenga un máximo de 1,000 calorías al día.

Cabe señalar que de las enfermedades más frecuentes en los niños de la Comunidad son producidas por :

### **Bacterias**

*“Las bacterias son microorganismos unicelulares que carecen, por lo general, de pigmentos sintetizadores de alimentos, y se reproducen por bipartición.”<sup>25</sup>*

En el cuadro se incluyen algunas de las enfermedades más comunes producidas por bacterias parasitarias.

---

<sup>24</sup> Idem

<sup>25</sup> ARIÑO, Gil José María. Educación para la Salud (alimentación). Ed. Agora. p 137.

Enfermedades	Agente Patógeno	Forma de contagio	Síntomas
Brucelosis	Brucelia	Leche cruda infectada	Vomito y diarrea
Tifoidea	Salmonella	Alimentos y agua contaminada.	Inflamación intestinal, fiebres agudas y diarreas
Tuberculosis	Mycobacterium	Leche infectada y saliva de enfermos	Tos violenta, fiebre, fatiga, dolor de espalda y saliva con sangre.

### **Virus**

*“Una de las características de los virus reside en su tamaño pequeño (10 veces menor que el de las bacterias). Su forma es frecuente simétrica.”<sup>26</sup>*

Es de suma importancia que la gente esté bien informada sobre las grandes enfermedades que pueden padecer si no se toman en cuenta estos datos generales que aquí se ven, ya que algunas personas en época de lluvia almacenan agua aprovechándola hasta para tomar sin hervirla con anterioridad.

Enfermedad	Agente Patógeno	Forma de contagio	Síntomas
Hepatitis infecciosa	Virus de la hepatitis	Alimentos y agua contaminados	Inflamación y dolor intenso del hígado debilidad y decaimiento general

### **Enfermedades parasitarias**

*“Entre los padecimientos producidos por bacterias patógenas están el cólera, la fiebre tifoidea y las fiebres paratifoideas.*

*En los tres casos, la forma de transmisión más frecuente son las aguas y alimentos contaminados con excremento de personas enfermas o con aguas negras, donde se encuentran formando quistes.”<sup>27</sup>*

<sup>26</sup> ARIÑO, Gil José María. Educación para la Salud (alimentación). Ed. Agora. p 137.

<sup>27</sup> Ibidem p 137.

*“Las medidas profilácticos consisten en evitar que los alimentos se contaminen con aguas que contengan excremento o con aguas negras; asearse las manos antes de comer; lavar con mucho cuidado las frutas, verduras y hortalizas que se comen crudas; eliminar las cucarachas y moscas porque en sus patas pueden transportar quistes”.*<sup>28</sup>

Para concluir señalaremos que si al alumno le enseñamos a ser consciente de la importancia de tener una adecuada alimentación e higiene, inculcándole buenos hábitos nutricionales, siempre estará sano, con peso y estatura adecuada a su edad y no faltará a la Escuela por enfermedad, siendo por lo su aprovechamiento y rendimiento favorable en el grado escolar en que se encuentre.

#### **2.1.5 Características biopsicosociales y culturales del niño de 3er. grado de primaria.**

Durante la infancia los niños reciben la transmisión de valores directamente de su familia, ya que en esta etapa es ella el agente psicológico que interviene en su formación personal imponiendo al niño mediante procedimientos de socialización un estilo de vida propio, común al grupo social al que la familia pertenece y al lugar donde vive.

Pero cuando los niños ingresan a la escuela se enfrentan a una cultura más amplia por lo que su personalidad puede sufrir modificaciones, tanto en su conducta como en su formación de valores.

Todo los cambios que se producen en esta etapa vienen a determinar el tipo de conducta que los niños adquieren proyectándose también en su aprendizaje escolar.

---

<sup>28</sup> Ibidem p 213.



*“Los seres humanos aprenden a comportarse, a pensar y a sentir de diversas maneras que depende de la cultura que los rodea.”<sup>29</sup>*

Efectivamente, se observa en la comunidad de Santa Catarina que los alumnos presentan características propias derivadas de su ambiente familiar y social, ya que al cuestionarlos sobre la forma en que se ambientan nos damos cuenta que en su manera de hábitos alimenticios que presenta su familia. Siendo similar la forma en que combinan sus alimentos en toda la comunidad. La cual es importante la participación del docente en la búsqueda de alternativas que le puedan ayudar al niño apropiarse de los conocimientos para mejorar su calidad de alimentación.

Entre los autores que más acortan, en relación al conocimiento del proceso de desarrollo psicológico del alumno , está Jean Piaget el cual ha investigado respecto a la manera en que los niños piensan y aprenden sobre el mundo que los rodea.

*“Para Piaget el desarrollo intelectual es un proceso de reestructuración del conocimiento y este es construido por el niño a través de la interacción de sus estructuras mentales con el ambiente.”<sup>30</sup>*

Por lo tanto Piaget divide el desarrollo de las estructuras cognoscitivas en cuatro grandes periodos:

a) Periodo de la inteligencia Sensorio-motriz, va desde el nacimiento hasta los 24 meses (2 años) aproximadamente.

---

<sup>29</sup> TABA, Hilda. Aprendizaje social y cultural. U. P. N. Antología p 125.

<sup>30</sup> EDLABINOWICZ. Introducción a Piaget, pensamiento, aprendizaje-enseñanza. p 35.

b) Período Preoperatorio de los 2 años a los 7 u 8 años aproximadamente

c) Período de Operaciones Concretas, va de los 7 u 8 años hasta aproximadamente 11 años.

d) Período de Operaciones Formales abarca desde los 11 años en adelante.

Como una característica del desarrollo se observa que las etapas aunque suceden con la misma secuencia, no llevan un ritmo o se adquiere de una manera diferente en todos los niños.

Se considera que los hábitos alimenticios se dan en la primera y segunda etapa del desarrollo del niño, tal es el caso de que los padres influyen enormemente sin que el niño pueda elegir lo que le gusta comer, si no son ellos los que le imponen una norma a seguir en cuanto a alimentación se refiere, de acuerdo a sus condiciones socio-culturales y económicas.

En lo que respecta al ambiente educativo, se considera la escuela como un lugar en donde se aprenden cosas nuevas, se adquieren capacidades, pero es también un sitio donde tradicionalmente los alumnos llegan a sentarse, escuchan, esperan, levantan la mano y se forman en hileras.

Todos estos aspectos de la vida escolar no son familiares pero algunos son dignos de analizarse por los docentes preocupados por ofrecer otra alternativa de enseñanza, ya que el profesor tradicionalista ve a sus alumnos no como sujetos pensantes, sino como objetos que pueden ser saturados de conocimientos y es el docente quien a su manera imparte el conocimiento respecto a la alimentación, y no da oportunidad a los niños de participar activamente, sino que da el tema muy brevemente a través de lecturas de libros que no ayudan

al alumno, por lo que estos no encuentran el significado de tal tema de la alimentación, impartiendo el conocimiento de manera mecánica, solo para cumplir con los programas de estudio y no como un medio que ayude a mejorar la calidad de vida de sus alumnos.

En la enseñanza tradicionalista no se le da la oportunidad de experimentar, reflexionar, de conocer, de palpar, manipular, probar etc. En el salón de clases según Piaget, el maestro no solo es aquél que transmite información, sino que también facilita la interacción.

*“La buena pedagogía debe enfrentar al niño a situaciones en las que experimente en el más amplio sentido de la palabra : probar cosas para ver que pasa, manejar objetos, palear interrogantes y buscar sus propias respuestas”.*<sup>31</sup>

Por lo tanto la experiencia siempre es necesaria para que el desarrollo intelectual, ya que el alumno debe de ser activo transformando las cosas, pues en la medida que interactúe con lo que lo rodea comprenderá mejor la importancia de mejorar sus hábitos alimenticios, por lo que el manejo de los materiales es fundamental y estando frente a ellos serán fáciles de manejar y visualizar, permitiendo realizar preguntas sencillas al principio y que tengan soluciones.

Cabe mencionar que esta propuesta va dirigida a niños de 3er. grado de educación primaria los cuales, los situamos en el periodo de las “operaciones concretas”.

*“Etapa del desarrollo del niño de 3er. grado.*

*Período de operaciones concretas. Período del pensamiento lógico concreto. (número, clase, orden (7-11 años).*

*En esta etapa el niño se hace más capaz de mostrar el pensamiento lógico ante los objetos físicos. También retiene mentalmente dos o más variables cuando estudia los objetos y*

---

<sup>31</sup> Ibidem p 209.

*reconcilia datos, aparentemente contradictorios; cada vez más consciente de la opinión de otros.*

*Estas nuevas capacidades mentales se demuestran por un rápido incremento en su habilidad para conversar ciertas propiedades de los objetos (número, cantidad) a través de los cambios de otras propiedades y para realizar una clasificación y ordenamiento de los objetos. El pensamiento infantil está limitado a cosas concretas”.*<sup>32</sup>

Este periodo de las operaciones concretas señala un gran avance en cuanto a socialización y objetivación del pensamiento. El niño ya sabe descentrar lo que tienen sus efectos tanto en el plano cognitivo como en el afectivo o moral. Mediante un sistema de operaciones concretas, el niño puede liberarse de los sucesivos aspectos de lo percibido, para distinguir a través del cambio lo que permanece invariable. No se queda limitado a su propio punto de vista, antes bien es capaz de coordinar los diversos puntos de vista y de sacar las consecuencias.

*“El primer papel necesario o en la infancia, es que el niño aprende mucho, más que cualquier adulto, lo intentamos demostrar cuando le explicamos y él capta las cosas y luego las dice muy detalladamente”*<sup>33</sup> la coordinación de acciones y percepciones, base del pensamiento operatorio individual, también afecta a las relaciones interindividuales. El niño no se limita al cúmulo de informaciones, sino que las relaciona entre sí, mediante la confrontación de los enunciados verbales de las diferentes personas, adquiere conciencia de su propio pensamiento con respecto al de los otros.

---

<sup>32</sup> Ibidem p 86.

<sup>33</sup> PIAGET, Jean. Estudios de Psicología genética. Buenos Aires, 1973. p 33.

*“Diremos que el aprendizaje es lo que se dispone sobre la conducta del individuo, junto con los cambios que se dan o se producen con el tiempo; lo denominamos desarrollo”<sup>34</sup>* en esta edad, el niño no solo es objeto receptivo de transmisión de la información lingüística cultural en sentido único, surgen nuevas relaciones entre niños y adultos.

Este proceso de desarrollo es independiente de lo que el niño aprende realmente en la escuela, el niño tiene en cuenta las reacciones de quienes lo rodean, el tipo de conversación consigo mismo, que al estar en grupo se transforma en diálogo o en una auténtica discusión.

A partir del nacimiento el niño necesita una interrelación muy estrecha con adultos protectores y responsables, con el fin de alcanzar el tipo de madurez de la personalidad hacia el cual todos tendemos. Toda personalidad es influida, tanto genéticamente como ambientalmente. El tercer factor genético es responsable de las limitaciones del sistema nervioso central típicas del individuo, incluso aunque dichas restricciones son bastante amplias y permiten una cierta amplitud en la respuesta al ambiente.

El ambiente comienza desde antes del nacimiento. Los sentimientos y actitudes de la mujer embarazada hacia su hijo todavía no nacido tienen una importancia fundamental. Factores tales como el deseo de quedar embarazada, el estado económico del hogar, las actitudes hacia el parto, etc., Los factores físicos y psicológicos, tales como los vómitos intensos y el malestar, la reacción del marido al estado de la mujer etc.

Con frecuencia, la aceptación maternal del niño no llega inmediatamente. Las dudas y el temor de no ser capaz de asumir el nuevo papel pueden presentarse a la madre después del parto. Al principio, desde luego, la madre es la fuerza ambiental predominante, pero más tarde

---

<sup>34</sup> DELVAL, Juan. Aprendizaje y desarrollo, la construcción del pensamiento en la escuela. Barcelona, 1984. p 1678.

aumenta el número de personas y de experiencias que intervienen en la formación del desarrollo infantil. El simple hecho de que el niño crece y se desarrolla da lugar a una especie de revalorización entre todos los miembros de la familia.

Una parte muy importante de la personalidad, en cuanto a su desarrollo, que comienza muy pronto en la vida, es la percepción del ego, o sea el darse cuenta de la individualidad, de ser uno mismo y distinto de los demás.

*“Aunque la exploración de los objetos inanimados se realiza mediante visualización, tocamiento y contacto oral, raras veces se manifiesta un interés real y persistente, a no ser que el objeto vaya asociado con una experiencia agradable”<sup>35</sup>*

De todos los aspectos del comportamiento, los más difíciles de clasificar y graduar son las emociones. En los niños pequeños y mayorcitos, las respuestas francas a estímulos diferentes pueden reestimularse tan íntimamente que no es posible diferenciar la naturaleza o la intensidad de la causa, por simple observación de la respuesta.

Se ha observado en los niños de 3er. grado de educación primaria de Santa Catarina, que los mismos muestran diferentes actitudes tales como: rebeldía, conformismo y pasividad. Tales actitudes son derivadas de la manera en que se desenvuelven en sus hogares y de la actitud que muestran sus padres o de las personas con que vive.

A medida que el niño crece, su comportamiento expresivo se hace más refinado. Adquiere medios de control y usa un número cada vez mayor de palabras y gestos como símbolos de su vida emocional. No todos los niños muestran reacciones tales como miedo, rabia, o amor con toda claridad, al menos no en una forma reconocible.

---

<sup>35</sup> LAVITA y otros. Desarrollo del niño y aprendizaje escolar U. P. N. Antología. p 84.

Otra de las fases importantes para el desarrollo de la personalidad del niño es la llamada, latencia. Anna Freud, describe este período como una tregua en la batalla. La pubertad constituye el final de esta tregua, una vez más. El pensamiento intelectual de los niños, en este momento, puede ser concreto, útil, realista y asociado íntimamente a los acontecimientos cotidianos de la vida. La mayor acumulación de conocimientos aumenta la independencia del niño con respecto a sus padres, ampliando su horizonte. Puede competir y perder con más gracia que anteriormente. En general, acepta a sus padres sin chistar.

A diferencia de la enseñanza tradicional, la Pedagogía operatoria surge como una alternativa, la cual va en contra del aprendizaje mecánico, que solo promueve la memorización de los sistemas de enseñanza, algunas de sus características principales son :

- Que considera las diferencias individuales de cada uno de los niños respetando su desarrollo.
- Que ayuda al niño a construir sus propios sistemas de pensamiento.
- Toma en cuenta el contexto social del niño.
- Propicia y desarrolla las relaciones afectivas y sociales.
- Aprovecha los errores de los niños no marcándolos como todos, sino considerándolos necesarios para un proceso constructivo.
- Propone aprovechar la creatividad e imaginación innata que los niños poseen, provocando situaciones que les ayuden a desarrollar su pensamiento.

Por lo tanto la pedagogía operatoria constituye uno de los avances pedagógicos, que intenta substituir los viejos modelos tradicionales en la enseñanza a través de un proceso de

concientización por parte de los maestros en donde se considera la naturaleza de los niños, sus propias conceptualizaciones acerca de los fenómenos de la realidad sin imponer ideas propias de los adultos, donde la disciplina tradicional es sustituida por una organización, que surge de los mismos niños, respetando la individualidad de cada uno, eliminando con esto el autoritarismo del maestro.

*“La pedagogía operatoria busca establecer una estrecha relación entre el espacio en el aula y la realidad extraescolar, al promover que todo cuanto se haga en la escuela tenga utilidad y aplicación en la vida real de los alumnos ; así mismo pretende que las experiencias cotidianas puedan trabajarse como contenido en el aula escolar”.*<sup>36</sup>

Por lo tanto es importante el papel que desempeña el niño en el desarrollo de un aprendizaje, bajo el enfoque de la pedagogía operatoria puesto que es él quien determina en un momento dado qué tema se trabaja y a qué nivel de profundidad, se debe tener presente que al proponer un tema de trabajo se deben también proponer estrategias de desarrollo del mismo, claro que el maestro antes de esto deberá conocer el estadio en que se encuentra el niño, con el fin de anticiparse a los cuestionamientos que el alumno hará, para saber de donde debe partir y tratar de que cualquier concepto por nuevo que sea se apoye en las experiencias que el niño puede adquirir no olvidando que todo aprendizaje requiere de un proceso que se da gracias a la interacción entre el sujeto y el medio.

De esta manera el maestro tendrá un papel muy importante para la comprensión del conocimiento por parte del alumno, empleando la observación, el análisis además que le permite ordenar los conocimientos que posee y continuar en la construcción de su pensamiento.

---

<sup>36</sup> BUSQUET, Ma. Dolores. Aprendizaje de la realidad. En Moreno Montserrat. La pedagogía operatoria. p 321.



### **2.1.6 La labor del docente en la adquisición de hábitos alimenticios.**

Cabe señalar que los maestros no enseñan individualmente, sólo en grupos, ya que cada individuo tiene diferentes características formas de pensar y actuar.

A pesar de estos algunos de los maestros tienen que adaptarse a las necesidades de los alumnos en cuanto a sus características como son: estado de ánimo, interés, problemas económicos, problemas psicológicos, etc.

Todo educador debe ser participe en el conocimiento de sus alumnos, partiendo de la realidad en la que vive, no llevar al pie de la letra lo que los programas indican, si no más bien buscar alternativas que den un buen resultado en el aprovechamiento escolar.

Cabe mencionar que el papel del maestro es ser facilitador, conductor y orientador del educando, además se debe tomar muy en cuenta que no todos los niños conocen, asimilan, o saben lo mismo ni comprenden por igual en un tiempo determinado. He aquí donde el profesor tiene que ser muy hábil en aprovechar todos los conocimientos que el niño conoce para conducirlos a un campo más amplio en lo que respecta a una buena alimentación nutritiva con buenos hábitos de consumo e higiene y así lograr encaminarlos hacia un desarrollo físico e intelectual en un medio social con la posibilidad esencial en una vida adulta plenamente realizada.

Para poder alcanzar objetivos necesarios para un buen aprendizaje necesitamos que: El maestro desarrolle su dinámica, funcionamiento y unión con el grupo para tener buenos conocimientos de aprendizaje.

La determinación del grupo corresponde de como el maestro responde a la conducta de los alumnos, el juicio de él de como debe de responder, no sólo de su habilidad y su

comportamiento, el cual está respondiendo como un hecho inmediato, comprendiendo la conducta como un trato social, entre el maestro y el alumno.

Cuando el alumno no aprende dentro del salón de clases, es porque no ha tenido ninguna orientación por parte de sus padres, diciéndoles que desayunen antes de entrar a la escuela; en el salón se duermen, bostezan, está desganado. Aunque los alumnos sean de grupos pequeños como el 1er, 2º y 3º, grados las madres por flojera de preparar alimentos en sus hogares, les compran comida chatarra antes de entrar a ella lo mismo sucede con los alumnos del 4º y 5º y algunas de las veces con los de 6º.

Para que un niño pueda estudiar, trabajar, debe de alimentarse antes de irse a la escuela, comiendo alimentos nutritivos preparados higiénicamente por las madres de familia.

Lo mismo sucede con las cooperativas escolares, algunos de los maestros venden sabritas, frutas, y no hay alimentos nutritivos. El maestro cuando muestra una actitud equivocada a la hora del descanso, comer alimentos chatarra, el alumno observa, aún llevando su alimento come lo que el maestro está comiendo; el niño observa y aprende.

Toca al maestro hacer conciencia en sus alumnos y padres de familia de cuidar su salud, consumiendo alimentos nutritivos, dando el ejemplo él también, llevando alimentos como la fruta, el agua fresca, etc.

Con la autorización de la escuela debe de hacerse un programa en donde se vea cuales son los alimentos nutritivos y cuales son los que causan enfermedades y no nutritivos, se hace junto con la organización de los padres de familia, el maestro y la dirección de la escuela; y así tener mejores resultados como, una buena salud y mejor aprovechamiento en el mañana, buenos mexicanos.

### **2.1.7 Pedagogía operatoria, descubrimiento y aprendizaje.**

Se considera de suma importancia que en el acto de enseñanza-aprendizaje, el docente planee las actividades a desarrollar en el salón de clases con sus alumnos, ya que dependerá de la buena planeación que realice el que se logre los objetivos propuestos por lo que deberá ser claro y preciso al dirigirse a los niños. Para lo cual es necesario que el maestro se documente e investigue sobre el contenido que va a ser abordado con los niños, para que de esta manera tenga elementos y pueda responder oportunamente a sus inquietudes ampliar información y orientar adecuadamente las investigaciones que se deriven de sus inquietudes de los niños.

El docente al planear debe seguir las actividades que marque el programa S. E .P. pero a la vez debe poseer la flexibilidad para incorporar actividades que le permitan al niño desarrollarse en un mismo nivel de desarrollo eligiendo los recursos didácticos más adecuados y que estén al alcance de los niños y maestros, pues a través de la relación de los recursos los alumnos podrán asimilar el conocimiento que el docente desea transmitir, por lo que también podrá variar el uso de los recursos para las diferentes actividades sobre la enseñanza de los hábitos de alimentación que, es decir, debemos trazar estrategias para la realización de las tareas educativas, y la elección de estas estrategias comprende la elección de métodos y de medios.

*“La labor del docente debe estar enfocada al desarrollo de las potencialidades de los alumnos que tiene a su cargo, buscando que estos aprendan y estableciendo una evaluación que detecte fallas en su trabajo y permita corregirlos”<sup>37</sup>*

---

<sup>37</sup> OLMEDO, Javier. La evaluación educativa. Antología Evaluación en la práctica docente p 171.

El ambiente escolar en el que se desenvuelve el alumno es importante para que se logren buenos resultados en el Proceso Enseñanza-Aprendizaje, así como la relación maestro-alumno, pues depende de la confianza que el docente proporcione a sus alumnos para que estos se sientan seguros afectivo y socialmente, vinculando la relación alumno-maestro donde se trabajó colectivamente apoyándose mutuamente y logrando una buena relación entre el alumno y el conocimiento, facilitando con esto que exista una vinculación entre el maestro-alumno-comunidad (padres de familia).

*“Los ingredientes esenciales para un buen ambiente escolar son el respeto mutuo y la paciencia”<sup>38</sup>*

Por lo que se considera que tales cualidades deben reinar dentro de un salón de clases.

Por lo tanto se considera que lo más importante en la relación educativa son: el maestro, el alumno y el conocimiento; pero otro factor elemental es el ambiente que se le proporcione al educando. En el grupo se necesita dejar que el alumno actúe con espontaneidad y libertad con el material adecuado que se utilice en la clase para su desarrollo.

*“Es evidente que el niño puede beneficiarse enormemente si cuenta con un ambiente apropiado en que se puede actuar con cierto grado de espontaneidad y libertad con los materiales adecuados, por que el hogar rara vez le brinda material suficiente para su pleno desarrollo”<sup>39</sup>*

---

<sup>38</sup> EDLABINOWICZ. Introducción a Piaget, pensamiento, aprendizaje-enseñanza. p 238.

<sup>39</sup> U. P. N. En Antología. Piaget, Jean y otros. Aplicaciones a la pedagogía. Introducción a las ciencias naturales aprendizaje por descubrimiento. México, 1988. p 30.

El maestro es elemental en un grupo, su labor debe consistir antes que nada en promover en el alumno la curiosidad y estimular en él la investigación, para que el educando plantee, sus propios problemas, el educador no le debe imponer problemas, sino que debe buscar el resultado por el mismo; el papel del maestro es preguntar al alumno qué opina de las diferentes situaciones o experimentos, para que el alumno pueda corregir sus propios errores y hallar otras soluciones por medio de sus propias actividades.

El maestro con frecuencia debe buscar nuevas formas para motivar las actividades del niño y saber, en qué momento debe cambiar de método con base, que el alumno haga nuevas preguntas o crean que existen otras soluciones.

El método que utilizaré en mi propuesta pedagógica es el de: Aprendizaje por descubrimiento en el cual al alumno se le da más libertad y mayores posibilidades de que él mismo llegue a lo que se pretende y se diferencia del método tradicional..

Para que el niño utilice el método de aprendizaje por descubrimiento es necesario: un procedimiento que dé y exija más actividad del niño, el resultado de su trabajo no se lo dice el docente, propician situaciones para que llegue a ese resultado.

Los conocimientos no se exponen o se deben entender tal y como el maestro lo explica sino que el alumno los aprende de acuerdo a la interpretación que él mismo les da y es donde se nota que ha adquirido un auténtico aprendizaje llegando así a un descubrimiento o una reconstrucción, el alumno cuando aprende está descubriendo ese nuevo conocimiento, aunque para otros ya haya sido descubierto, al individuo no se le puede proporcionar la cultura ya hecha, él tiene que reconstruirla.

*"En el aprendizaje por descubrimiento un profesor organiza la clase de manera que los alumnos aprendan a través de su propia implicación activa. A los estudiantes se les ofrecen preguntas intrigantes, situaciones desconcertantes o problemas interesantes.*

*En vez de explicarle como resolver el problema el profesor proporciona material adecuado y estimula a los alumnos para que hagan observaciones, formule hipótesis y pongan a prueba soluciones"<sup>40</sup>*

Y así a los alumnos se les puede poner en situaciones difíciles o curiosas, como ejemplo: ¿por qué creen y a qué factores se debe que hay niños, gordos y delgados? para que el niño vaya comprendiendo que finalidad tienen los hábitos de alimentación.

*"Bruner se ha mostrado especialmente interesado en la instrucción basada en una perspectiva cognitiva del aprendizaje, cree que los profesores deberían proporcionar situaciones problemáticas que estimulen a los alumnos a descubrir por sí mismos, las estructuras que se hayan constituidas por las ideas fundamentales, las relaciones o esquemas de la asignatura, decir la información esencial"<sup>41</sup>*

Bruner cree que al alumno se le deben proporcionar situaciones difíciles que lo ayudarán a descubrir el resultado de éstas, así se obtendrá un mejor aprendizaje.

El profesor sólo es un guía para el desarrollo de los esquemas de trabajo, el docente debe organizar las actividades en el grupo de tal manera que el niño explore y le guste ser activo para que pueda elaborar sus propios conocimientos que le serán útiles.

*"Tenemos que organizar el trabajo en el aula de tal manera que el sujeto explore, que sea activo para que de esa manera pueda formar sus propios conocimientos que son los únicos que van a ser útiles"<sup>42</sup>*

---

<sup>40</sup> WOOLFOLK y N. Lorraine McCune. Concepciones cognitivas del Aprendizaje. Teorías del aprendizaje, Antología 1er. edición México, 1988. pp 171-172.

<sup>41</sup> Ibidem p 168.

<sup>42</sup> Ibid. pp 171-172.

No dejar al alumno sin orientar antes, colocarlo frente a una situación en la que pueda aprender.

*“Bruner opina que los alumnos aprenden mejor cuando ellos mismos descubren la estructura, las ideas y relaciones fundamentales del tema que está siendo estudiado. Así Bruner recomienda que el aprendizaje en el aula sea inductivo, desplazándose desde ejemplos específicos presentados por el profesor a generalizaciones descubiertas por los alumnos”<sup>43</sup>*

### **Referencias contextuales**

Santa Catarina se localiza a 15 Km. al oriente de Cuernavaca sobre la carretera que va a Tepoztlán. Comunidad que se compone por cerca de 6000 habitantes; de clima templado, cuyos orígenes se remontan más allá de la conquista española. Fue fundada, por los grupos indígenas Nahuatlacas con influencia, de Xochimilcas que ganaron en guerra a Tepoztlán mas antes de la llegada de los españoles, los pocos habitantes que conforman este asentamiento se refugian hacia el sur de lo que hoy es la, comunidad.

Lo que respecta a la extensión territorial se tiene dos tipos de monte, en la parte norte, en donde podemos encontrar una vegetación muy diversa, compuesta por pinos, oyameles, encinos, madroños, amates blancos y amarillos y en el texcal de la parte sur encontramos guaje blanco, tepehuaje, cuajilote, palo dulce, zompantle, limón cruceto, nogales, cazahuates, matorrales diversos como, jarillas, higuierillas, ocotillos, copales, ciruelos, naranjos, etc.

Entre la mexacla (mezcla) de tradiciones y actividades católicas, los habitantes han venido guardando sus costumbres y tradiciones, sus raíces que van unidas a la agricultura.

---

<sup>43</sup> Ibidem p 197.

En esta comunidad siempre se ha sembrado maíz, frijol, tomate, calabaza por lo cual están acostumbrados a consumir tortillas hechas en casa, pues aunque existen tortillerías en la comunidad prefieren las de casa las cuales además resultan más nutritivas.

Los animales mas representativos en el monte son: tlacuaches, ardillas, tejones, zorrillos, reptiles, conejos, gavilanes y zopilotes de entre los cuales algunos son comestibles como el conejo y son aprovechados para su alimento en algunas ocasiones.

En esta población el idioma náhuatl, aún se habla en Santa Catarina, tiende a disminuir su dominio entre la juventud, ya que el desprecio hacia lo indígena por la sociedad ha llevado a los jóvenes a no querer hablar náhuatl ante los extraños, la mayoría lo entiende y lo utiliza en su cotidianeidad al dirigirse a padres y abuelos.

Cabe hacer mención que una gran cantidad de personas de la comunidad no saben leer ni escribir, ya que no asistieron a la escuela para que aprendieran lo elemental, ocasionando con esto que la mayoría de ellas no estén bien informadas acerca de la nutrición adecuada con que deben alimentarse, siendo que tienen a su alcance recursos naturales que podrían ser aprovechados.

Esta comunidad cuenta con los servicios de luz, teléfono, agua potable, tortillerías, molino para nixtamal, un centro de salud que atiende a la comunidad las 24 hrs. del día y como servicios educativos está un jardín de niños, una escuela primaria, con dos turnos y una Secundaria Técnica No. 32 que atiende a un promedio de 300 alumnos, una Sala de Cultura, que cuenta, con pocos libros y la asistencia es muy baja ya que la mayor parte del tiempo se



encuentra cerrada, pocos jóvenes, practican el deporte por no contar con parques y lugares adecuados.

En el centro de la comunidad se encuentran ubicadas tiendas de abarrotes vendiendo cerveza y bebidas embriagantes por lo que es común encontrar en las esquinas a grupos de señores, jóvenes y adultos gastándose el dinero que tan difícilmente ganan en las labores del campo, factor que influye a que el gasto familiar se reduzca, ocasionando una deficiente alimentación en sus hijos.

Lo que es común que por temporadas varias personas emigran a los Estados Unidos debido al escaso trabajo que existe en la comunidad, viéndose obligadas las madres de familia a salir a vender a Cuernavaca o a Tepoztlán, (tortillas, masa, maíz, frijol, hojas de maíz, flor de calabaza, etc.), cuando no terminan sus productos realizan el trueque (cambian sus productos por otros que necesitan en su hogar), esto ocasiona que las madres de familia llegan tarde a sus casas por lo que no les permite preparar una buena alimentación para sus hijos que ya se encuentran solos en sus casas.

Hay pocas fuentes de trabajo como el del campo el cual es por temporadas, otra fuente de que solo beneficia a algunas familias sacando piedras del texcal.

Por tradición en esta localidad se festejan dos fiestas al año, una el 25 de noviembre y la otra el 12 de enero, en estas fechas la comunidad participa en estas dos festividades religiosas, organizándose de tal manera que meses antes se preparan ahorrando dinero para la comida y bebida para recibir a la gente que los visitara en estos días aunque se queden sin dinero, por lo que esto repercute gravemente en la economía familiar.

Respecto a la Escuela Primaria, José Ma. Morelos y Pavón, turno matutino, cuenta con 11 aulas, una dirección, una bodega y una cancha de basquetbol. Esta escuela no tiene local para la cooperativa escolar, pero es adaptada en cualquier lugar del patio, contribuyendo esta a la mala nutrición de los alumno, pues la mayor parte de los productos en venta no son nutritivos, lo que más se consume son: dulces, frituras, refrescos, cacahuates con mucho chile, lo cual perjudican a los alumnos en su desarrollo físico e intelectual.

Otro factor que contribuye a la mala información alimentaria son los medios de comunicación, como la T. V. en la cual se anuncian continuamente productos chatarra e incitan al niño al consumismo. En la Escuela antes mencionada es donde realizo mi práctica docente con el grupo de 3° grado 23 niños y 22 niñas.

Por lo anteriormente expuesto el docente es un factor determinante para el logro de los objetivos de esta propuesta pedagógica, ya que dependerá de su empeño y profesionalismo para lograr un cambio de actitud principalmente de él y posteriormente de la comunidad escolar.

# **CAPÍTULO III**

## **3.1 ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS-DIDÁCTICAS**

A través del capítulo siguiente se tratará de desarrollar la estrategia metodológica, la cual se entiende como el aspecto práctico de la propuesta pedagógica, ya que va a determinar la manera en que va a proceder el docente, con sus alumnos en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Buscando las actividades que se llevaran a cabo en la implementación de hábitos alimenticio en niños de 3er. grado de educación primaria ; las cuales son todas aquellas acciones que se van construyendo y seleccionando a través de la participación activa de alumnos y docentes, basadas en las experiencias que estos mismos tengan, derivadas de su interacción con el conocimientos de su cotidianidad.

Estas actividades se desarrollarán dentro y fuera del aula a través de distintas estrategias previamente seleccionadas y sin perder de vista el objetivo de la actividad a desarrollar.

En tal estrategia se aplicará una metodología basada en aprendizaje por descubrimiento, que propone una serie de actividades que el docente planeará previamente en base a los intereses del niño para poder llevarlas a la práctica con resultados importantes, esta estrategia tiene como fin motivar al niño para despertar en él un interés por descubrir las ventajas o beneficios que puede aprovechar de los alimentos que están a su alcance, motivando a que él mismo descubra sus propiedades nutritivas y la combinación de los alimentos ; esto se hará cuando el niño elabore platillos. (Ver anexo No. 1). De tal manera que el alumno adquiera un grado de responsabilidad y se concientice acerca de los alimentos, que consume su familia diariamente. Esto se hará a través de actividades prácticas en donde los diferentes alimentos

(frutas y verduras); tocando, oliendo, saboreando, comparando y llegando él mismo al descubrimiento que le va a permitir grandes beneficios en su desarrollo y de su familia.

Todo esto se podrá lograr a través de las posibilidades y recursos con que cuenta la comunidad (Ver anexo No. 7); en la cual el alumno adquirirá el conocimiento y reflexionará críticamente permitiendo mejorar el nivel de vida.

Estas actividades que se realicen con los alumnos se planeará previamente, organizando de la mejor manera para poder obtener los objetivos que se persiguen.

Es importante considerar los contenidos de 3er. Grado del Programa de Educación Primaria que se tratarán, los cuales deben ser seleccionados cuidadosamente, ya sea del programa de educación primaria o buscando en otras fuentes, planeando objetivos y el tiempo que se empleará, en cada uno de ellos, no importando extenderse más de lo planeado si hay interés en los alumnos.

Se considera que el aprendizaje por descubrimiento el docente debe organizar la clase de tal forma que los alumnos aprendan a través de las actividades que realicen para lo cual se le deben formular preguntas que sean interesantes y que despierten su curiosidad.

El docente, en lugar de explicar como resolver el problema les proporcionará material adecuado y estimulará a los alumnos para que hagan y registren sus observaciones, formulen hipótesis y pongan a prueba soluciones.

Estas actividades serán seleccionadas de acuerdo a la edad y el interés de los alumnos, así como a los recursos de su entorno para fomentar en ellos la imaginación, reflexión, la

comprensión y la asimilación de conocimientos nuevos, como también, hábitos y aptitudes. Esto se realizará a través de juegos, debates, dibujos, exposiciones, entrevistas, lecturas reflexivas y excursiones a sembradíos para que la teoría y la práctica puedan unificarse y crear un conocimiento.

Como recurso didáctico el docente puede contar con los recursos que están a su alcance y material bibliográfico y audiovisual, también puede auxiliarse de personas especialistas en nutrición; como médicos, enfermeras, trabajadoras sociales etc., para que respondan adecuadamente a las preguntas que hagan los alumnos, logrando con esto una mejor reflexión acerca de lo que desea lograr en la presente propuesta pedagógica.

La presente estrategia tendrá una evaluación de forma cualitativa, la cual estará basada principalmente en la observación que el docente haga del desarrollo de sus alumnos y de los cambios que vayan teniendo a lo largo del año escolar, así como de los conocimientos que tengan o que hayan adquirido el alumno y de la manera en que debe alimentarse.

El docente se puede auxiliar de un registro de tipo evolutivo en donde anotará los avances que van teniendo sus alumnos, en cuanto a su desarrollo físico y también otro registro en donde el maestro capte que no se ha logrado los objetivos propuestos, para lo cual será necesario que vuelva a retomar las actividades para reafirmar el conocimiento, también debe estar consciente del nivel de desarrollo de sus alumnos, ya que en estos existen diferencias, pues no todos tienen las mismas habilidades y capacidades para lo cual se realizarán trabajos individuales y por equipo, lo que ayudarán a que se integren adecuadamente los niños con más dificultad para socializarse, dándose así un buen ambiente en el salón de clases.

Se tomarán en cuenta las actividades orales y escritas al momento de evaluar, ya que así se obtendrá una calificación más acertada.

En lo que respecta a la adquisición del conocimiento se tomará en cuenta las ideas previas que posee el alumno y de ahí se partirán a las actividades de aprendizaje que le brinden una explicación acerca de los nutrientes que contienen los diversos alimentos.

El docente contestará a las preguntas e inquietudes que el niño tenga acerca del tema y lo hará de manera sencilla investigando en caso de no saber para dar este tema forma una respuesta correcta, organizando las actividades en el grupo, de tal manera que el niño explore y le guste ser activo.

En la, relación maestro-alumno se fomentará la relación basada en la confianza mutua y la comunicación y se propiciará la expresión de ideas o dudas, en el trabajo por equipo se fomentará en los alumnos la participación y cooperación para obtener así una estrecha relación alumno-alumno.

En el caso de los padres de familia para que exista, una buena relación entre éstos y el docente se plantearán actividades que involucren a los mismos, lo cual puede ser en horario extraclase, propiciando así la socialización logrando buenos resultados que favorecerán a la familia en general, ya que se podrán dar intercambios de ideas y experiencias.

Es importante que los trabajos que realice el alumno sean exhibidos dentro de la misma escuela o fuera de ella, para que el alumno se sienta motivado a seguir trabajando con entusiasmo y empeño. Para llevar a cabo estas actividades es necesario pedir autorización e informar a las autoridades de la comunidad para que exista mayor difusión de lo que se pretende lograr a través de estas actividades.

### **3.2 Antecedentes para las actividades**

El conocimiento del cuerpo humano da al alumno elementos para identificar algunas partes que lo integran y la función que realizan a partir de estos dos aspectos se establece la relación para comprender como funciona su organismo, qué le afecta o beneficia y cual es el origen y la causa de la desnutrición en su familia, logrando con esto realizar acciones adecuadas para proteger su salud.

Estos antecedentes permiten que los contenidos adquieran un carácter formativo para que el alumno quien a través de la identificación, la reflexión, el análisis y la práctica logre adquirir, modificar o reafirmar hábitos favorables a la salud individual y colectiva; para esto se tomarán en cuenta temas que estarán presentes en el grado y nivel de conocimientos de los alumnos.

Actividad No. 1.- El cuerpo humano y sus funciones.

Actividad No. 2.- La alimentación.

Actividad No. 3.- Higiene de los alimentos.

**Actividad No. 1.- El cuerpo humano y sus funciones.**

El objetivo de este tema es que el alumno conozca la estructura, organización y funciones de su cuerpo para entenderlo como una unidad funcional en la cual todos los procesos que se realizan están relacionados entre sí ; esto le permitirá a la vez comprender el riesgo al consumir alimentos que no le beneficia a su organismo.

El docente para conocer mejor a sus alumnos en el aspecto físico podrá elaborar una ficha antropométrica, la cual es un documento que contiene las medidas del niño, con el propósito de saber qué alumnos presentan deficiencias, para así poder ayudarlos dando orientación a los padres de familia.

### **Actividad No. 2.- Alimentación**

Una alimentación adecuada que permita al niño crecer y desarrollarse de la mejor manera depende de varios aspectos como el abasto, el costo, las costumbres y la distribución familiar entre otros. Pero una adecuada orientación permitirá a los alumnos desarrollar hábitos y conductas que le permitan alimentarse mejor con lo que esta a su alcance.

Esta orientación incluye la selección, combinación y consumo de alimentos para que el alumno sea capaz de elegir y organizar su dieta de manera que consuma los nutrimentos que requiere para crecer, realizar sus actividades y conservar su salud.

Se debe poner énfasis en la necesidad de consumir alimentos limpios y bien preparados, así como el desarrollo de hábitos que le permitan que sean mejor aprovechados.

### **Actividad No. 3.- Higiene**

Por medio de la higiene el alumno podrá desarrollar hábitos que le permitan proteger su salud al identificar factores que puedan perjudicarla. La práctica de hábitos de higiene personal es fundamental para la prevención de enfermedades. No es el único aspecto de la higiene que hay que considerar, ya que la limpieza en el hogar, la comunidad y el manejo adecuado de los alimentos y el agua, ayudan a prevenir la propagación de las mismas.

El alumno, al identificar los riesgos y los daño a la salud, podrá establecer las acciones adecuadas para evitar en lo que a él le corresponde consumir alimentos de escaso grado de nutrición.



### **3.3 Programación de las actividades a desarrollar en clase.**

#### **3.3.1 Actividad No. 1 .- El cuerpo humano y sus funciones.**

##### **Objetivo general .**

Propiciar en los alumnos el conocimiento de la estructura, organización y funciones del cuerpo humano con respecto a la alimentación.

##### **Propósitos generales.**

- Identificar la importancia de comer alimentos nutritivos y sanos.
- Fomentar hábitos de buena alimentación, así como de higiene en el manejo y consumo de los alimentos.
- Identificar la diarrea como síntoma de enfermedad del aparato digestivo.

Una vez planteados los contenidos, el objetivo general, y los propósitos generales se inicia el desarrollo de cada una de las situaciones didácticas que estarán compuestas por :

- El material que se utiliza en la clase.
- Preguntas generadoras.
- Actividades a desarrollar.
- Desarrollo de la clase en el salón o fuera de el.
- Registro del desarrollo de la clase.

## **Materiales**

Recortes de revistas, periódicos, fotografías, espejo, báscula, películas, etc.

## **Pregunta generadora**

1.- A qué se debe que hay personas gorda y flacas ?

2.- ¿Qué creen ustedes que les pasa a las personas que no se alimentan adecuadamente ?

3.- ¿Ustedes creen que nuestro cuerpo funciona adecuadamente si no le damos el cuidado que se merece ?

## **Actividades**

Observe detenidamente los cuerpos de las personas, sus rostros y también sus posturas.

- Sobre el piso dibujar el contorno del cuerpo de un compañerito (de su preferencia) localizando las partes de su organismo.

- Dialogar con los niños acerca del maltrato y falta de respeto hacia nosotros mismos.

## **Desarrollo de la clase**

Por medio de preguntas orales se iniciará esta actividad y las respuestas que vayan surgiendo de los alumnos, serán aceptadas y registradas por el maestro sin profundizar demasiado, para evitar que el ambiente tome otro rumbo y se pierda el control del grupo.

El maestro pide a los alumnos cantar el siguiente coro, trasladándose al patio de la escuela para que tengan espacio suficiente que les permita dibujar la silueta del compañero.

***La tía Mónica.***

*Yo tengo una tía, la tía Mónica*

*que cuando va al mercado todos cantan la, la, la*

*así mueve los pies, así, así, así*

*así mueve los pies, así, así, así*

*Yo tengo una tía, la tía Mónica*

*que cuando va al mercado todos cantan la, la, la*

*así mueve la cabeza, así, así, así*

*así mueve la cabeza, así, así, así.*

Para complementar esta actividad los alumnos colorearán la silueta dibujada en el piso y anotarán las partes del cuerpo, cuando vayan escuchando la melodía y la parte del cuerpo que así lo indica.

**Registro de las actividades en la clase.**

Es importante que los niños recuerden con agrado las partes del cuerpo y reflexionen que el funcionamiento del mismo es debido a la alimentación adecuada o inadecuada.

Por la mañana, después del toque de entrada la clase se inicia pidiéndoles a los alumnos que canten el coro del conocimiento de las partes del cuerpo.

***Conocimiento del cuerpo***

*Esta es mi cabeza*

*esta es mi cabeza*

*estos son mis ojos*

*estos son mis ojos*

*esta es mi nariz*

*esta es mi nariz*

*y esta es mi boca*

*esta es mi boca.*

Posteriormente se les pide a los alumnos que peguen en la pared más cercana a él las fotografías, periódicos y revistas que se les pidió con anterioridad para apoyar estas actividades indicándoles que observen, analicen y reflexionen en sus rostros, su expresión, su postura, altura etc.

El maestro da inicio con la pregunta siguiente :

M.- ¿Qué es lo que notan en los cuerpos de cada una de las personas que ven en las ilustraciones que acaban de colocar ?

A.- Unas gentes son bien gordas y otras flacas.

A.- Algunas personas usan pantalones, faldas y otras cosas.

A.- ¡Están bailando en esta foto maestra !

M.- Tienen razón, ahora observen detenidamente la cara de algunas personas.

A.- este niño está llorando

A.- La muchacha está más prieta y la señora que está con ella es güera.

A.- Es morena pero está bonita.

M.- ¿A que se debe que todos son diferentes si coinciden con la edad ?

A.- Aquí Lupita salió chaparrita porque sus papás son chaparritos.

A.- Estos señores que veo en la foto gordos, gordos están moviendo las manos.

M.- Bien, en una hoja de su cuaderno dibujen y describan a su familia al finalizar colocarán su trabajo en la pared del salón como exposición del grupo, también realizarán una pequeña redacción acerca de lo que piensan de la película vista con anterioridad. (Ver anexo No. 5).

Para realizar las actividades correspondientes al segundo tema que es ; la alimentación del cuerpo humano, se recordaron las actividades del día anterior.

### **3.3.2 Actividad No. 2.- La alimentación**

#### **Objetivo general**

Reflexionar en los alumnos el conocimiento, valor e importancia de los nutrimentos que necesita el organismo para realizar sus actividades cotidianas.

#### **Propósitos generales**

- Conocer el valor nutritivo de los alimentos.
- Identificar los nutrimentos como las sustancias nutritivas de los alimentos.
- Después de haber planteado los contenidos, el objetivo general y los propósitos generales se inicia el desarrollo de cada una de las situaciones didácticas que están integradas por :

- El material que se utiliza en la clase.
- Preguntas generadoras.
- Actividades a desarrollar.
- Desarrollo de la clase en el salón.
- Registro del desarrollo de la clase.

### **Materiales**

Frutas y verduras de la localidad: elotes, calabazas, flor de calabazas, hongos, jitomates, tomates, etc., platillos sencillos que elaboraron en su casa y láminas referente a la alimentación.

### **Pregunta generadora**

- ¿Porqué algunos niños se desmayan a la hora de los honores a la bandera ?
- ¿Creen ustedes que una persona que no se alimenta adecuadamente funciona bien su organismo ?

### **Actividades**

- Comparen detenidamente frutas y verduras que los alumnos hayan llevado de sus casa informarse si estos alimentos se encuentran durante todo el año o por temporadas.
- Observen cuidadosamente los tamaños de las frutas y verduras.
- Identificar en la tabla de alimentos los grupos que existen.
- Comentar que tipos de alimentos contienen sustancias nutritivas y cuales no.
- Comentar que el cuerpo trabaja todo el tiempo hay partes que no descansan ni de día ni de noche.
- Comentar que los alimentos tienen sustancias nutritivas que no se ven, pero que son necesarias para vivir.
- Invitar a los niños que realicen las actividades del cuadernillo como complemento (Anexo No. 4).

### **Desarrollo de la clase**

Por medio de preguntas orales, ante el grupo o en forma particular se iniciará esta actividad y las respuestas que surjan de los alumnos serán aceptadas y registradas por el maestro con el tiempo que considere necesario sin fastidiar y evitar que pierda el interés grupal.

En estas actividades el docente pondrá todo su empeño y dedicación motivando al alumno a que descubra por sí solo que la alimentación consumida en su casa es favorable o no para el buen funcionamiento de su organismo y que vaya de acuerdo a su edad.

Después de la hora del recreo los niños pasan a su salón recordando la clase anterior entonando el coro :

***Conocimiento del cuerpo***

*Esta es mi cabeza  
esta es mi cabeza  
estos son mis ojos  
estos son mis ojos  
esta es mi nariz  
esta es mi nariz  
y esta es mi boca  
esta es mi boca.*

Después de está actividad se les pide a los alumnos que observen detenidamente los rostros de las personas de las ilustraciones que se encuentran pegadas en la pared, también es conveniente que hagan una leve descripción de su cuerpo, al finalizar esta importante actividad dibujarán su cuerpo como lo tienen y como les gustaría tenerlo haciendo una comparación, analizando y reflexionando en las características de cada uno de los dibujos.

**Registro de las actividades**

La maestra inicia con la siguiente pregunta :

M.- ¿Porqué algunos niños son gordos y otros flacos ?

A.- Porque algunos no comen bien.

A.- ¡Maestra era porque comen muchos dulces y refrescos !

M.- De estos rostros que están viendo, ¿creen que es buena la alimentación que consumen ?

A.- ¡No !

A.- ¡Sí, sí !

A.- Maestra, dice mi mamá que los niños que comen muchas golosinas no aprenden en la escuela y les da sueño.

A.- También los que toman refrescos en lugar de agua sus huesos se hacen porosos como dice mi abuelita.

M.- Levanten la mano los niños que consideran que se alimentan bien y adecuadamente comiendo frutas y verduras, cereales y carnes.

- De todo el grupo solo unos 10 niños levantan la mano y los demás guardaron silencio.

M.- A ver Paco dime ¿Qué desayunas antes de venir a la escuela ?

A.- Canelita o café con galletas a veces una telera.

M.- De los que levantaron la mano que almuerzan cuando entran a la escuela.

Luis.- Atole de avena, huevo con frijoles y tortillas.

M.- Que sienten los niños que no almuerzan

A.- Siento que todo me da vueltas.

A.- Me chillan las tripas y no quiero trabajar.

M.- De los niños que se han dormido en clase, ¿cuántas horas duermen en la noche ?

A.- Me duermo desde la siete y me levanto a la siete y media del otro día.

A.- Mimí ¿te acuerdas cuando te despertó el cuete que prendieron en la cancha ?

Mimí.- Ya ni me lo recuerdes.

M.- ¿Qué aspecto tienen las personas que no duermen ocho horas ?

A.- Tienen los ojos de borrego maestra.



A.- Seguido abren la boca, se vuelven enojones.

A.- Los que trabajan de noche como mi tío enflacan y están amarillos de la cara.

M.- Una de las necesidades que hay que cubrir en nuestro organismo es el sueño y a pesar de eso nuestro cuerpo no descansa ni durmiendo las horas necesarias.

M.- ¿Creen ustedes que nuestro organismo funciona si no le damos el líquido que necesita para vivir ?

A.- Nos morimos de sed.

A.- A vi una película donde tres señores tenían que atravesar el desierto llevaban comida pero no agua y se murieron.

A.- De segurito se los comieron los zopilote.

M.- Nuestro organismo es como una máquina, la cual debemos cuidar, alimentándonos bien, durmiendo las horas requeridas, ya que si no lo hacemos se puede descomponer y enfermar y a veces nos puede avisar que está mal por medio de dolores de cabeza, desmayos y dolores de estómago.

M.- A ver Clarita ¿Sabes cuidar tu cuerpo ?

A.- Yo sí maestra, porque como lo que me da mi mamá y me lavo las manos antes de comer.

A.- Yo también como Clarita, hago lo mismo.

M.- Creen que solo dándole de comer ya está bien cuidado el cuerpo humano.

- Algunos de los niños dicen que sí están cuidando su organismo mientras que otros niños guardan silencio.

M.- Recuerdan ustedes cuantos grupos de vitaminas encontramos en los diversos alimentos.

A.- Sí son tres todos gritan en coro ; proteínas, vitaminas y minerales.

A.- También las grasas son importantes.

M.- Los alimentos tienen sustancias nutritivas que no se ven, pero que son necesarias para vivir y estar sano.

M.- Se van a lavar perfectamente las frutas y verduras ¿qué podemos hacer en este momento ?

A.- ¡Ensaladas de verduras o quesadillas de hongos maestra !

A.- ¡Así festejamos nuestra despedida de fin de año !

Con lo que respecta a esta actividad desarrollada en clase podemos apreciar que los alumnos comprendieron la importancia de consumir alimentos nutritivos propios de la región, ya que se pudo observar a la hora del recreo varias mamás del grupo llevaron el almuerzo preparado por ellas mismas, cabe hacer mención que no del diario pero si por lo menos tres días a la semana o de lo contrario los niños consumen alimentos nutritivos que ya se venden en la escuela : fruta, jugo, quesadillas, tacos con arroz de papa o huevo, etc., también de su casa llevan, tacos, fruta, tortas, algunos tamales y agua simple o de sabor.

Como referencia a las actividades anteriores lograron saber que una persona rinde más en el trabajo y en el estudio cuando mantiene su organismo en óptimas condiciones de salud.

### **3.3.3 Actividad No. 3.- La higiene de los alimentos.**

#### **Objetivo general**

Reflexionar en los alumnos la importancia de consumir alimentos nutritivos y bien preparados higiénicamente para evitar enfermedades.

### **Propósitos generales**

- Fomentar hábitos de limpieza y consumo de alimentos nutritivos bien preparados.
- Identificar los mecanismos de transmisión de las enfermedades.

Ya teniendo planteados los contenidos, el objetivo general y los propósitos generales se indica el desarrollo de cada una de las situaciones didácticas que estarán compuestas por :

- El material que se usa en clase.
- Preguntas generadoras
- Actividades a desarrollar.
- Desarrollo de la clase en el salón.
- Registro del desarrollo de la clase.

### **Materiales**

Periódicos, recortes de revistas, fotografías, películas, etc.

### **Preguntas generadoras**

- ¿Porqué creen que la gente se enferma del estómago ?
- ¿Cuáles son las enfermedades mas frecuentes en nuestro cuerpo ?
- ¿De qué manera se transmiten las enfermedades ?

### **Actividades**

- Observen, analizan y reflexionen al ver los rostros de sus compañeros de grupo.
- Comente la importancia de tener uñas cortas manos y cuerpo limpio.
- Identificar el origen de lagunas enfermedades.
- Comente que los animales enfermos, sucios y no vacunados son portadores de enfermedades.

### **Desarrollo de la clase**

Como en las clases anteriores se iniciará por medio de preguntas orales y las respuestas que surjan de los alumnos serán aceptadas y registradas por el maestro sin profundizar en las respuestas.

La maestra pide a los alumnos cantar el siguiente coro :

*La mosca  
Una mosca anda volando  
ya se acerca a tu lugar  
no la dejes que se acerque  
porque te puede hacer mal.  
No la dejes en tu leche  
no la dejes en tu pan  
porque luego te hace daño  
y ya no podrás jugar.*

### **Registro de las actividades en la clase**

Después de entrar al salón por la mañana elaboran una lista de las enfermedades causadas por comer en la calle, ingerir alimentos descompuestos o alimentos que no nutren al organismo. Se hace el comentario de las ausencias de los alumnos causadas por enfermedades diarreicas y para apoyar estas actividades el maestro pide que cantes el siguiente coro :

*Los microbios  
El agua y el jabón  
son grandes autoridades  
que libran a los niños  
de muchas enfermedades.  
Usa siempre pasta y cepillo  
que a los dientes sacan brillo  
usa siempre el jabón  
que elimina el sudor.*

Al terminar el coro los niños dibujaron su cuerpo actualmente y como quisieran tenerlo si mejorarán sus hábitos alimentarios (Ver anexo No. 6)

El maestro da inicio con la pregunta siguiente :

M.- ¿Qué creen que les sucede a los niños que comen con las manos sucias ?

A.- ¡Se enferman de la panza !

A.- Mi hermanita está internada en el hospital de Cuernavaca y dice el doctor que tiene muchos parásitos.

M.- Creen que los microbios perjudican al organismo.

A.- ¡Si maestra !

M.- ¿De dónde se alimentan los parásitos que se encuentran en el estómago ?

A.- De la comida que le damos a nuestro cuerpo y hasta de los dulces que comemos.

M.- ¿Cómo llegan a desarrollarse esos animales que tenemos en nuestro organismo ?

A.- Cuando comemos frutas sucias o alimentos contaminados como los que venden en la calle.

A.- Maestra mi hermanita la enferma apenas si camina y no le gusta lavarse las manos.

M.- ¿Qué debe hacerse con las frutas y verduras antes de comerse ?

A.- Lavarlas con agua y con jabón.

A.- También deben de estar limpios los trastes y el lugar donde se come.

A.- Tengo un primo que en su casa dentro de la cocina está su perro y su gato y cuando comen hasta mueve la cola.

A.- ¿Verdad maestra que las pulgas también hacen daño al organismo ?

M.- Aparte de los animales ¿Dónde creen que o en qué personas viven estos animales ?

A.- Con la gente que no se baña del diario como Arturo que nomás cada ocho días se baña.

Arturo.- Antes cuando iba en segundo sí pero ahora ya me baño cada día.

M.-¿ Es correcto que la gente conviva con los animales hasta para comer ?

A.- No maestra cada quien en su lugar.

A.- Yo si quiero mucho a mi perro ya no juego con el por que tiene moquillo.

M.- Los animales son transmisores de enfermedades por lo que debemos tener mucho cuidado y saberlo tratar.

A.- Me deja ir al baño maestra creo que ya me enfermé de mi panza.

M.- Si verdad su compañerito está enfermo del estómago ¿Qué debe hacer para solucionar su dolor ?

A.- La señora Amanda da remedios caseros y luego se alivia uno.

A.- No maestra, Juan José tiene que ir a salubridad para que lo curen porque segurito tiene lombrices, es que juega mucho en las máquinatas y luego come con las manos sucias.

M.- para evitar enfermedades por falta de higiene en los alimentos debemos preparar en casa lo que se les antoje comer más siempre y cuando les nutra su organismo y no enfermarnos por lo que debemos procurar lavarnos las manos antes de comer y después de ir al baño, así como lavar bien frutas y verduras.

### **3.4 Evaluación**

Por lo anterior expuesto y realizado en el grupo de tercer grado de la comunidad de Santa Catarina, es necesario observar la conducta que asumen al ingerir los alimentos en la escuela y hábitos de higiene que se les inculcan a los alumnos para tener un cuerpo sano y

desarrollarse armónicamente en su vida diaria, por lo que es recomendable que el docente evalúe estos conocimientos empleando criterios que le permitirá saber hasta donde se han logrado los objetivos trazados.

*“La evaluación es un proceso dinámico y sistemático, es parte integral y fundamental en toda acción educativa”* <sup>44</sup>

Por lo que la evaluación será parte fundamental de datos en que se basa el docente para saber o conocer el desarrollo de cambios de actitud que van teniendo sus alumnos, el cual se mide cualitativamente a través de la observación que se hace constantemente de los niños, por ejemplo ; la actitud que asume a la hora de entrada y salida de la escuela, hora del recreo, etc.

Como se menciona en el objeto de estudio, que el alumno prepare observando y preguntando acerca de su entorno familiar, ya que se abordarán situaciones de salud personal que le permitirán un aprendizaje amplio y duradero en beneficio de su propia vida.

Por lo anteriormente expuesto es recomendable que los alumnos de 4o. a 6o. grado de educación primaria (después de haber analizado el programa de estudio de educación primaria), asimile profundamente los objetivos en cuanto a alimentación se refiere, ya que en estos grados mencionados no existen secuencia en lo que se refiere a la buena salud del educando.

Ante esta situación planteada se sugieren algunas formas para que se evalúen los criterios que se van alcanzando día con día, lo que permitirá al educador ver logrados los objetivos en sus alumnos, siendo ellos mismos los que propicien el cambio de hábitos en sus hogares.

---

<sup>44</sup> OLMEDO, Javier. La evaluación educativa en la práctica docente. p 169.

Y la forma de alimentarse, consumiendo los productos que en la comunidad se dan o se cultivan, preparados higiénicamente.

Para que el alumno pueda hacer uso de su capacidad de análisis y síntesis, de juicio crítico, de establecimiento de relaciones, de resolución de problemas, etc., se anexan varias opciones para que el docente haga uso y aplique en sus alumnos la forma más acertada para evaluar los cambios que se generan en sus hábitos de alimentación en este caso.

La siguiente forma de evaluar tiene, la idea es que el alumno incorpore los textos a la situación de examen, puede incluso optar por trabajar en equipo, propiciando así la discusión de un problema o de una temática, este tipo de examen a libro abierto a su favor practica una evaluación cualitativa capaz de analizar cualidades como creatividad, interpretación personal o grupal, juicio crítico y manejo de material bibliográfico, etc.

Otra manera de trabajar que resulta agradable es el ensayo que consiste en un escrito generalmente breve, donde el alumno expone en forma libre y ágil sus puntos de vista, sus argumentaciones personales acerca de determinados aspectos de un tema, sin seguir un plan riguroso, ni con la intención de agotar al alumno.

En este tipo de trabajo, el alumno tiene la mayor libertad para seleccionar y organizar contenidos, lenguaje y redacción, creatividad y socialización con sus compañeros a leer e intercambiar sus recetas que ellos mismos elaboran.

Los trabajos de investigación o de otro tipo, realizados por los alumnos durante la clase, pueden proporcionar evidencias para :

- a) Ampliar conocimientos.



b) Profundizar un tema.

c) Comprender puntos de vista.

d) Desarrollar habilidades y hábitos de investigación, etc., esta forma de evaluar es por medio de trabajos

En este tipo de evaluación cabe mencionar que los trabajos de esta naturaleza no brindan una idea completa del aprendizaje del alumno en todo un curso pero si pueden aportar ciertas evidencias sobre el aprendizaje.

Si partimos del hecho de que los sujetos (alumnos y profesor) configuran sus procesos de aprendizaje, entonces son ellos los responsables de evaluarse, ya que la evaluación debe venir de adentro de la toma de conciencia de quienes participan en la experiencia, en este caso se alimentan y por consecuencia mejora el nivel de calidad de vida.

Para darse cuenta si realmente los alumnos hacen conciencia sobre lo que deben consumir para nutrir su organismo, es notar que a lo largo de varias actividades realizadas con anterioridad llegaron a comprender que cuidar, nutrir y valorar su cuerpo les permitirá mejorar la calidad. Por lo que es notorio que han bajado las ventas de dulces y frituras a la hora del recreo, agotándose rápidamente los alimentos que venden en la escuela.

El ambiente que se observó en el transcurso de la actividad fue muy positiva ya que hubo una relación maestro- alumno y alumno-alumno, así como la relación maestro-alumno y padres de familia observando que se interesan por las actividades de sus hijos ya que ayudaron a realizar las actividades positivamente.

Por último fueron muchos los logros que se obtuvieron en la acumulación de estas actividades pues se avanzó en la implementación de hábitos alimenticios de los alumnos y de su familia.

### **3.5 Perspectivas de la propuesta pedagógica**

Las actividades y estrategias planteadas en la presente propuesta han sido diseñadas para realizarlas dentro del marco socio-cultural de la comunidad de Santa Catarina, Mpio. de Tepoztlán, Morelos, y por lo mismo no serán válidas o aceptadas para otras comunidades, sin embargo están planteadas para funcionar en localidades que se identifiquen dentro de su contexto con la comunidad antes mencionada.

Por la comunidad docente, esta propuesta puede ser un punto de referencia y apoyo para implementación de hábitos alimenticios en niños de diferentes grados, mejorando los métodos de enseñanza y después del cambio de hábitos alimenticios en los niños, ya que el docente no solo debe dedicar a transmitir el conocimiento académico tal y como lo marca el programa de educación primaria, sino que debe buscar estrategias adecuadas que permitan mayor participación de los alumnos, poniendo en práctica lo aprendido, lo que permitirá un mejoramiento tanto físico como mental en su cuerpo.

### **3.6 Relaciones de la propuesta con otros campos de estudio**

Todo ser humano necesita entre otras muchas cosas valorar su forma de alimentarse, cuidar su salud a través de una alimentación balanceada que contenga todos los nutrientes que el cuerpo necesita, pero al desconocer los aspectos de la nutrición el alumno debe buscar la

información adecuada que le permita modificar su comportamiento y poder satisfacer sus necesidades alimenticias de forma adecuada.

En esta propuesta se trata de que el alumno no solamente modifique sus hábitos alimenticios sino que los relacione con otras áreas como puede ser; Español, Matemáticas, Geografía, Historia, Artísticas, etc.

Con lo que se refiere al área de Español se desarrolla principalmente la lengua hablada y lengua escrita, por ejemplo; formular enunciados interrogativos sobre el cuerpo humano, para que se den cuenta sobre el respeto y cuidado que se debe dar al organismo en general.

Respecto al dibujo de la silueta del cuerpo, se observa la ortografía, caligrafía que utilizan al escribir las partes del cuerpo.

En relación al área de matemáticas, el niño desarrolla actividades tales como; contar, multiplicar, sumar, restar, por ejemplo, cuando elabora recetas de cocina, saber las cantidades que va a utilizar y las porciones que obtendrá de su preparación.

Geográficamente hablando esta propuesta se relaciona con esta materia, ya que el niño ubica a su comunidad dentro de un plano regional; flora, fauna, suelo, vegetación y clima. Al cultivar por ejemplo la hortaliza el niño sabe la época y temporada de siembra y cultivo de cada producto.

Al hablar sobre la historia de la comunidad los alumnos diferencian la manera en que han ido cambiando sus costumbres de alimentación, ya que observan que sus antepasados comían

exclusivamente lo que cultivaban en la región y hasta la forma de preparar la tierra, el tipo de abono que se utilizaban en sus siembras, ya que antes empleaban técnicas naturales.

Con respecto a artísticas, los alumnos desarrollan sus habilidades al cantar, dibujar, bailar, dramatizar, etc., en las actividades que se llevan a cabo en forma práctica y amena en esta propuesta pedagógica.

## Conclusiones

Para poder realizar esta propuesta pedagógica se utilizaron distintas fuentes bibliográficas que ayudaron a documentarse, reflexionando y buscando alternativas que conducirán a la inquietud por seguir documentándose y socializarse ante la situación física de los alumnos y de la forma en que se han venido alimentándose en esta comunidad y después seguir con una labor de concientización y reflexión de los niños sobre sus hábitos alimenticios.

El docente es el encargado de los procedimientos de enseñanza, logrando su desempeño académico, trayendo como consecuencia un desempeño eficiente en su labor docente.

Esta propuesta en particular al llevarse a la práctica con alumnos de 3er. grado de la Esc. Prim. “Ma. Morelos y Pavón”, desarrollo experiencias en los que los alumnos tuvieron la oportunidad de poner en práctica las actividades que se propusieron trabajando en grupo y por equipo, buscando alternativas para poder realizar conservas y recetas utilizando los alimentos que en la comunidad existen, haciendo participe a la familia.

Por lo anteriormente expuesto se concluye que el tema de la desnutrición se puede ver de diferentes puntos de vista y le toca a los docente buscar las formas que conduzcan al logro de los objetivos que señala el programa de educación primaria dentro del cual está contemplado mejorar la calidad de vida de los alumnos.

Todo este cambio se podrá lograr después de haber realizando las actividades propuestas y que son adaptadas a sus necesidades, haciendo participe a los padres de familia y modificando la venta de alimentos en la cooperativa escolar de la escuela.

Como consecuencia de lo anterior, los alumnos podrán lograr un grado de madurez en cuanto a su forma de alimentarse, dando como resultado niños más sanos y familias capacitadas para poder alimentar adecuadamente a los miembros de ésta.

## Bibliografía

- ALBARRAN, Agustín Antonio. Diccionario Pedagógico, 2da. edición, Ed. Siglo Nuevo S.A., México, 1980.
- ARIÑO, Gil Jose Ma. Cabello, Garrido Aurelio. Garrido, Sánchez José. Educación para la salud (alimentación). Ed. Agora.
- BOURGUEZ, Héctor. Valor nutritivo de los alimentos Mexicanos, Tablas de uso práctico, Instituto Nacional de la Nutrición, 1983.
- CHAVEZ, Martínez Margarita. Nutrición efectiva=Comida vegetariana, 7a. impresión, Ed. Diana, México, 1996.
- CHAVEZ, Martínez Margarita, Un camino hacia la salud. 3a. impresión. Ed. Diana, México, 1996.
- DICCIONARIO ENCICLOPEDICO PLANETA. Ed. Planeta, Tomo V. México, 1984.
- DOMINGUEZ, Gabriela. Enfermedades No. 1, Lámina No. 705 Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología, México.
- GARCÍA, Pelayo Ramón. Diccionario Enciclopédico Ilustrado, Tomo II, Ed. Larousse, 1993.
- GONZÁLEZ, José L. Profesor Coordinador de los ciclos IX y X de la Clínica Hospital No. 689 IMSS.
- HAMMERLY, Marcelo A. Enciclopedia Médica Moderna. Tomo I, Ed. Interamericanas.
- JARQUIN, Topete Gustavo. PINEDA, Macario Reyna. El hombre en la naturaleza II, Biología, Ed. Patria, México, 1993.
- LABINOWICZ, Ed. Introducción a Piaget. Pensamiento, aprendizaje y enseñanza. Colegio Americano, México.

PIAGET, Jean. Estudios de Psicología Genética, Buenos Aires, 1973.

PIAGET, Jean. Introducción a los problemas y los métodos. Antología, Evaluación en la práctica docente.

RODRÍGUEZ, Ramírez Roque. Higiene Escolar, Ed. México. Mexico, 1969.

S. E. P. Plan y Programas de estudios México. 1993.

U. P. N. Teorías del Aprendizaje, En Antología México, 1988.

\_\_\_\_\_ En Antología. Desarrollo del Niño y aprendizaje escolar, México, 1987.

\_\_\_\_\_ En Antología. Evaluación en la práctica docente, México 1993.

\_\_\_\_\_ En Antología. Grupo Escolar. México, 1985.

\_\_\_\_\_ En Antología. Sociedad y Pensamiento, México, 1985.



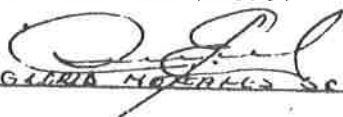
## ANEXO No. 1

### REGISTRO EVOLUTIVO DEL DESARROLLO FÍSICO DE LOS ALUMNOS DE 3er. GRADO DE LA ESC. PRIM. "JOSÉ MA. MORELOS Y PAVÓN"

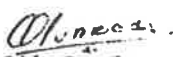
Núm. Progr	Nombre del Alumno	Edad	Peso	Talla	Observaciones	Fecha de datos de captación
1.-	Araceli Híbet G.	8	21	1.24	Manchas piel	12 I 98
2.-	Maricela Ríos	8	22	1.23	Cara manchada	12 I 98
3.-	Norma Padilla	8	24	1.24	Ojos amarillos	12 I 98
4.-	Mariana Cedillo	8	23	1.28	Caries	13 I 98
5.-	Blanca E. Guzmán	8	25	1.25	Pelo escaso	15 I 98
6.-	Lizbeth Luna	8	17	1.14	Ojos amarillos	15 I 98
7.-	Ernestina Ríos	8	23	1.23	Piel amarilla	21 I 98
8.-	Sandra Solís	8	25	1.25	Caries	21 I 98
9.-	Xochitl Catalan	8	26	1.26	Cabellos rojizo	21 I 98
10.-	Daniel Portugal	8	24	1.25	Caries	21 I 98
11.-	Zenon Vilchis	8	26	1.24	Caries	24 I 98
12.-	Julio Cesar García	8	29	1.30	-----	24 I 98
13.-	Antonio A. Ríos	8	25	1.29	Manchas blancas manos	24 I 98
14.-	Eduardo Hernández	8	26	1.31	-----	24 I 98
15.-	Margarito Vidal	8	25	1.25	Cara manchada	26 I 98
16.-	Oscar Franco	8	28	1.32	-----	26 I 98
17.-	Noe Rojas P.	8	25	1.26	Manchas blancas brazos	26 I 98
18.-	Salvador Luna	8	27	1.28	Ojos amarillentos	26 I 98
19.-	Joaquín Pineda	8	25	1.22	Poco aseo personal	26 I 98
20.-	Silvia Demesa	8	26	1.30	Caries	26 I 98
21.-	Mínerva López	8	27	1.35	-----	26 I 98
22.-	Estela Molina	8	26	1.30	Manchas cara	26 I 98
23.-	María Borda	8	26	1.28	-----	30 I 98
24.-	Lucía Corona	8	25	1.30	Ojos amarillentos	30 I 98
25.-	Jesús Sánchez	8	28	1.31	Caries dental	30 I 98

FECHA : ENERO 1998 .

LA MAESTRA DEL GRUPO:

  
MAGALENA MORELOS SOLÍS

VO. BO.  
EL DIRECTOR DE LA ESCUELA:

  
OCTAVIO ALVAREZ C.

## ANEXO No. 2

(Extraído de centro de encuentros y diálogos A. C.)

### “COMO ALIMENTARNOS MEJOR”

#### *SOPA DE CABEZAS DE PESCADO*

##### **Ingredientes :**

- 2 cabezas de pescado
- 10 tomates
- 2 papas peladas y cortadas en cuadritos
- 2 dientes de ajo
- 1 trozo de cebolla
- 1 rama de epazote
- 3 limones, chile serrano al gusto, aceite y sal.

##### **Procedimiento:**

- 1.- Licúe los tomates, los chiles, los ajos, la cebolla. Fría en una cazuela durante 5 minutos, sazone.
- 2.- Agregue las cabezas de pescado, las papas, 7 tazas con agua y la rama de epazote. Hierva hasta que estén bien cocidas las papas, añada sal.
- 3.- Sirva con medios limones y chiles serranos.

#### *NOPALES RELLENOS*

##### **Ingredientes:**

- |                        |                              |
|------------------------|------------------------------|
| 12 Nopales tiernos     | ½ cucharadita de bicarbonato |
| 6 Rebanadas de queso   | ½ cucharada de orégano       |
| 1 cebolla en rebanadas | 1 rama de epazote            |
| 1 trozo de cebolla     | Rajas de chile jalapeño      |
| 2 dientes de ajo       | Aceite para freír y sal.     |

##### **Procedimiento:**

- 1.- Se cuecen los nopales en agua con un trozo de cebolla, el bicarbonato, los dientes de ajo y sal.
- 2.- En cada nopal se coloca una rebanada de queso, una hoja de epazote, una rebanada de cebolla y rajas de chile; se cubre con otro nopal y se aseguran con palillos.
- 3.- Se frien en aceite muy caliente, hasta que el queso se derrita, se escurren y se espolvorean con orégano.

## ***TORTAS DE PLÁTANO RELLENAS DE QUESO***

### **Ingredientes :**

- 1 kg. De plátano macho no muy maduro
- 100 gr. de pan molido.
- 250 gr. de queso fresco
- 1 taza de aceite

### **Procedimientos:**

- 1.- Se pelan los plátanos y se ponen a cocer con una pizca de sal.
- 2.- Se machaca hasta hacerlos puré.
- 3.- Se incorpora el pan molido y se hacen en forma de tortitas.
- 4.- Se rellenan las tortitas con el queso cortado en tiras y se fríen.

## ***CROQUETAS DE LENTEJAS***

### **Ingredientes :**

- ½ kg. de lentejas
- 3 cucharadas de perejil
- 2 huevos
- 1 cucharadita de ajo picado
- 4 cucharaditas de cebolla picada.
- ½ taza de pan molido.

### **Procedimiento:**

- 1.- Se cuecen las lentejas en dos tazas de agua hasta que queden secas.
- 2.- Se muelen y se les agregan todos los ingredientes, inclusive los huevos previamente batidos.
- 3.- Se toman porciones con una cuchara, se empanizan y se fríen en aceite caliente.

***TORTITAS DE ARROZ CON FRIJOLES*****Ingredientes :**

- 1 taza de frijol cocido
- 1  $\frac{3}{4}$  de tazas de arroz hervido
- 2 cucharadas de galletas saladas molidas
- 2 chiles serranos picados
- 1 rama de perejil picado
- 4 cucharadas de aceite
- $\frac{1}{2}$  de taza de harina
- sal

**Procedimiento:**

- 1.- Se muele el frijol y el arroz, se le agrega las galletas molidas, los chiles, el perejil y un poco de sal. Se revuelve y se forman las tortitas.
- 2.- Las tortitas se revuelcan en la harina y se fríen en aceite, dorando por ambos lados.

***HÍGADO CON VERDURAS*****Ingredientes :**

- 6 bistecs de hígado
- 3 zanahorias cortadas en cuadritas
- Una cebolla picada
- Una taza de apio picado
- Una taza de leche
- $\frac{1}{2}$  taza de harina
- Aceite para freír
- Sal y pimienta

**Procedimiento:**

- 1.- Lave bien los bisteces y remójelos en leche durante unos 30 minutos. Escúrralos.
  - 2.- Mezcle la harina con sal y pimienta ; revuelque ahí los bisteces.
  - 3.- Cueza las zanahorias y el apio durante unos 15 minutos en agua hirviendo. Escurra.
  - 4.- Fría la cebolla hasta que se transparente, luego los bisteces por ambos lados hasta que se cuezan.
- Coloque en un platón y cubra con la verdura.

***QUELITES CON JITOMATE*****Ingredientes :**

Un manojo grande de quelites  
 2 jitomates  
 1 cebolla  
 2 dientes de ajo  
 2 chiles poblanos  
 Una pizca de carbonato  
 Aceite para freír  
 Sal  
 150 gr. de queso fresco.

**Procedimiento:**

- 1.- Limpie y lave los quelites ; cuézalos en poca agua con el carbonato y escúrralos bien.
- 2.- Ase, pele y desvene los chiles ; córtelos en rajas.
- 3.- Pique el jitomate, la cebolla y los ajos ; añada sal y fría en aceite hasta que sazone.
- 4.- Agregue las rajas a la fritura y siga cocinando unos minutos añada los quelites. Mezcle y sírvalos calientes, acompañados de tortillas y queso fresco.

***CALABACITAS CON ELOTE*****Ingredientes :**

8 calabacitas medianas  
 1 taza de granos de elote  
 2 jitomates  
 2 tazas de queso rayado  
 Un trozo de cebolla  
 Un diente de ajo  
 Una cuchara de perejil picado  
 Aceite para freír  
 Sal

**Procedimiento:**

- 1.- Lave las calabacitas y píquelas en cuadritos.
- 2.- Licúe el jitomate con el ajo y la cebolla.
- 3.- Vierta sobre una sartén y fría en un poco de aceite hasta que sazone. Añada una taza de agua con una pizca de sal.
- 4.- Ponga en la sartén las calabacitas y los granos de elote. Hierva hasta que suavice.
- 5.- Retire del fuego y añada el queso rayado y el perejil.

## **TACOS DE ACELGA**

### **Ingredientes :**

12 hojas grandes de acelgas

Una taza de requesón

2 tazas de zanahorias crudas rayada o picada en tiritas como cerillos.

2 cucharadas de perejil picado

2 cucharadas de cebolla picada

2 cucharadas de aceite

### **Procedimiento:**

- 1.- Las hojas se cubren con agua hirviendo y se dejan unos minutos, se sacan, se escurren y se rellenan. Se acomodan en una cazuela, cubriéndose con salsa de jitomate sazónada. Se cuecen unos minutos tapadas y a fuego lento.
- 2.- Relleno. La cebolla se acitrona, se le agrega la zanahoria y se fríe durante cinco minutos. Se quitan de la lumbre y se les envuelve requesón, el perejil y la sal. Se puede variar el relleno con picadillo, arroz integral o con puré de papa.

## ANEXO No. 3

### RECOMENDACIONES PARA EL CONSUMO DE NUTRIMENTOS\* (para individuos normales con la dieta en las condiciones de México)

EDADES (meses y años cumplidos)	P/ téorico (Kg) <sup>a</sup>	Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Tiamina (Vit. B <sub>1</sub> )	Riboflavina (mg)	Niacina (mg/kg) <sup>d</sup>	Ascórbico (mg)	Retinol (mcgEq) <sup>e</sup>
<b>Niños ambos sexos</b>										
0-3 meses	-----	120/Kg	2.3/Kg	600	10	0.06/Kg	0.07/Kg	1.1/Kg	40	500
4-11 meses	-----	110/Kg	2.5/Kg	600	15c	0.05/Kg	0.06/Kg	1.0/Kg	40	500
12-23 meses	10.6	1000	27	600	15c	0.6	0.8	11.0	40	500
2-3 años	13.9	1250	32	500	15	0.6	0.8	11.0	40	500
4-6 años	18.2	1500	40	500	10	0.8	0.9	13.5	40	500
7-10 años	26.5	2000	52	500	10	1.1	1.3	13.9	40	500
<b>Adolescentes Masc.</b>										
11-13 años	39.3	2500	60	700	18	1.3	1.6	23.0	50	1000
14-18 años	57.8	3000	75	700	18	1.5	1.8	27.0	50	1000
<b>Adolescentes Fem.</b>										
11-18	53.3	2300	67	700	18	1.2	1.4	20.3	50	1000
<b>Hombres</b>										
18-34 años	65.0	2750	83	500	10	1.4	1.7	24.8	50	1000
35-54 años	65.0	2500	83	500	10	1.3	1.5	22.5	50	1000
55 y más años	65.0	2250	83	500 <sup>b</sup>	10	1.1	1.4	20.3	50	1000
<b>Mujeres</b>										
18-34 años	55.0	2000	71	500	18	1.0	1.2	13.0	50	1000
35-54 años	55.0	1850	71	500	18	1.0	1.2	16.6	50	1000
55 y más años	55.0	1700	71	500 <sup>b</sup>	10	1.0	1.2	16.0	50	1000
<b>Embarazadas</b>										
Lactantes	-----	200	10	1000	25 <sup>e</sup>	0.2	0.3	3.0	80	1500
	-----	1000	30	1000	25 <sup>e</sup>	0.5	0.7	7.0	80	1500

- Pesos para la edad central del periodo.
- Se sugiere dar cantidades mayores para disminuir el balance negativo de calcio habitual en esta edad.
- Estas cantidades difícilmente se cubren con una dieta normal por lo que se sugiere la complementación.
- Un miligramo equivalente de niacina es igual a un miligramo a 60 miligramos de triptófano.
- Un microgramo equivalente de retinol es igual a un mcg de retinol. A 9 mcg de caroteno o a 3U I de actividad de retinol

\*FUENTE : *Valor nutritivo de los Alimentos Mexicanos. Tablas de uso práctico.*  
Instituto Nacional de la Nutrición. Dr. Héctor Bourges, 1983.

## ANEXO No. 4

# PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN



\* Los cereales y tubérculos proporcionan energía a través de hidratos de carbono complejos, además los cereales son fuente importante de proteína y fibra. Las grasas y azúcares no son indispensables.

\*Las frutas y verduras son fuente principal de vitaminas y nutrientes inorgánicos (minerales), pero también de fibra; además nos proporcionan agua e hidratos de carbono.

\* Nos proporcionan principalmente proteínas. Las leguminosas, son fuente importante de energía y fibra y sus aminoácidos se complementan muy bien con los de los cereales dando como resultado una excelente combinación, los alimentos de origen animal proporcionan además lípidos.

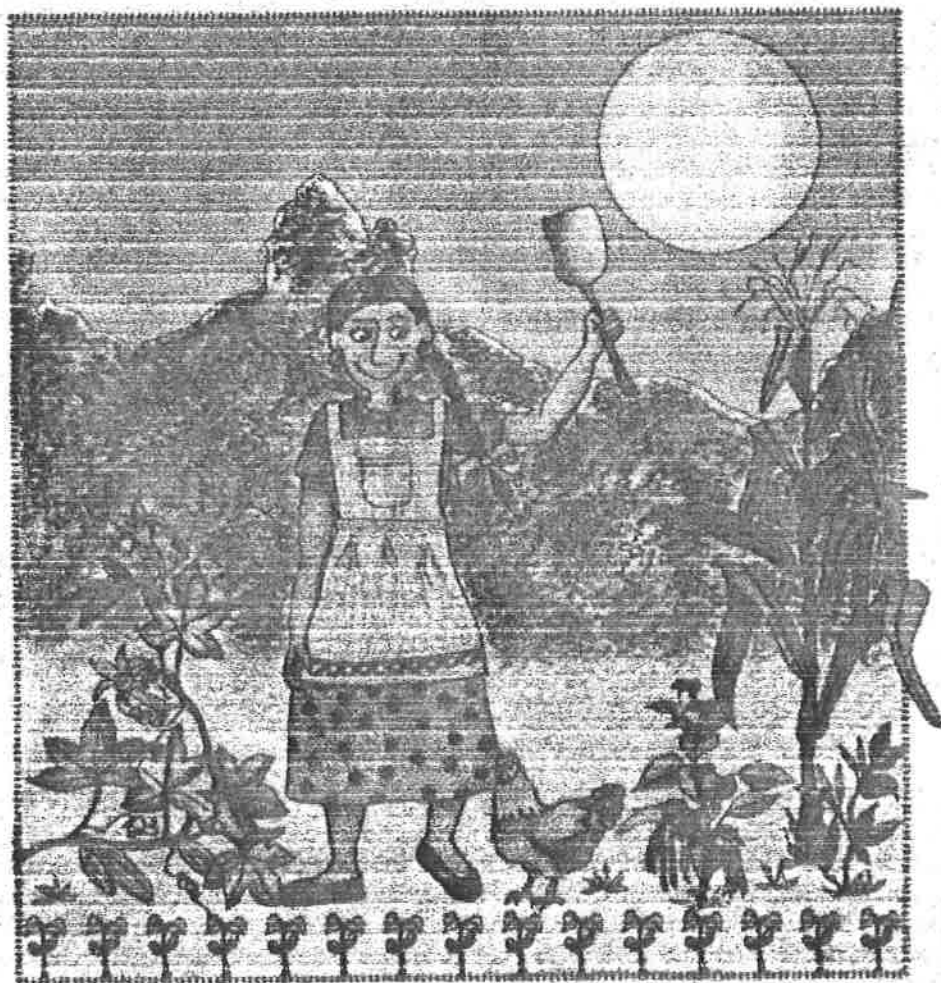
El secreto de una buena alimentación está en la combinación de los tres grupos de alimentos.



## ANEXO No. 5

▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲

Adivina adivinanza  
¿Qué tiene el rey  
en la panza?





Pega semillas, granos y leguminosas



## PRESENTACIÓN



La tarea más importante de este cuadernito es

**¡que te diviertas!**

Utiliza tu imaginación para viajar, a través de sus páginas, por el maravilloso mundo de la alimentación.

Y

**¡SABOREA**

**TUS**

**OCURRENCIAS!**



## 5 GRUPOS DE ALIMENTOS



1. Frutas
2. Verduras
3. Cereales
4. Leguminosas
5. Alimentos de origen animal

Todos estos alimentos contienen, en diversas proporciones, elementos de los siguientes:



## 3 GRUPOS DE NUTRIMENTOS



1. Carbohidratos y grasas: proporcionan energía al organismo.
2. Vitaminas y minerales: vitales para el funcionamiento de nuestras células; nos protegen y ayudan a tener una buena salud.
3. Proteínas: esenciales para el crecimiento y desarrollo del organismo; ayudan en la construcción de músculos y huesos.



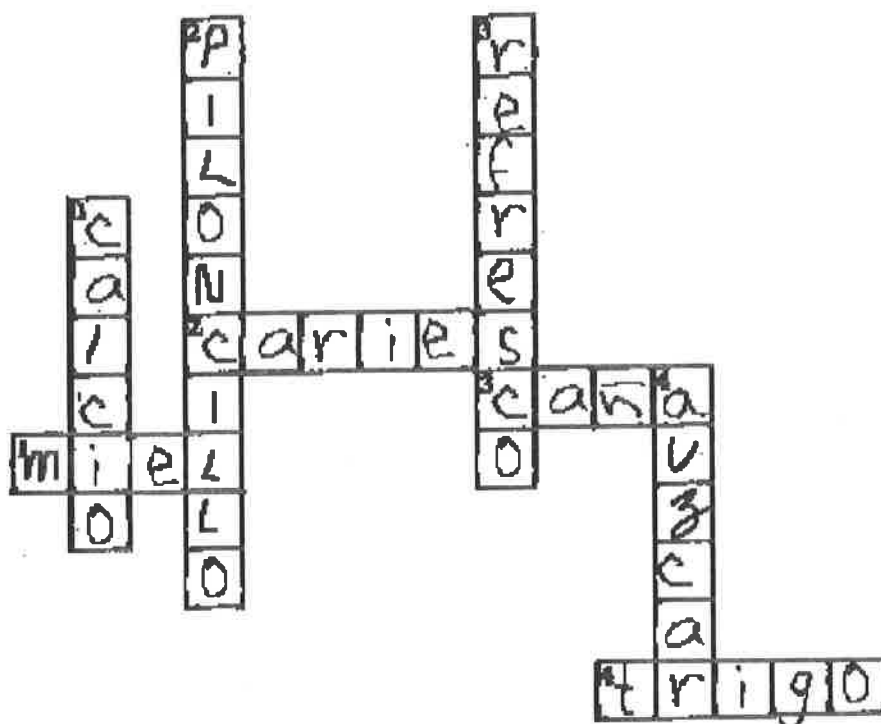
# DIBUJA

Ejemplos de los cinco grupos de alimentos



# CRUCIGRAMA

## Alimentos integrales y refinados



### VERTICAL

1. Mineral necesario para la formación de huesos.
2. Producto derivado de la caña de azúcar con muchos minerales y vitaminas.
3. Líquido envasado con exceso de azúcar.
4. Responsable de la formación de caries en los dientes.

### HORIZONTAL

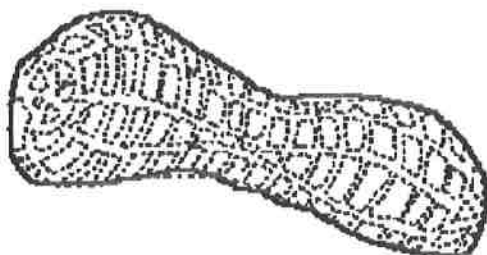
1. Alimento que endulza y no es azúcar.
2. Cuando abusamos del azúcar, afectan nuestra dentadura.
3. Tallo de donde proviene el azúcar.
4. Cereal que al ser refinado pierde sus propiedades nutritivas.



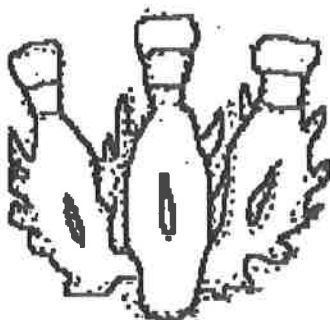
## FUENTES DE NUTRIMENTOS

Sigue la línea de puntos y descubre los alimentos de los que podemos obtener los nutrientes que nuestro organismo necesita.

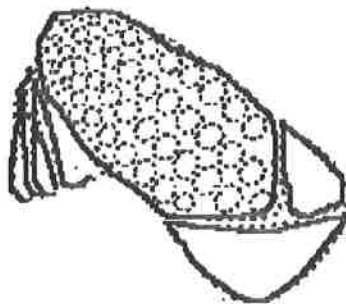
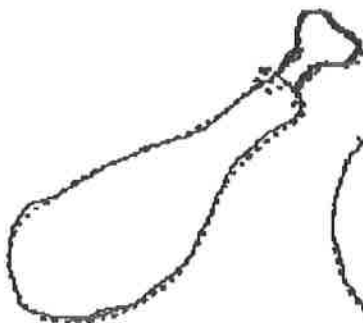
### CARBOHIDRATOS Y GRASAS



### VITAMINAS Y MINERALES



### PROTEÍNAS



## CUESTIONARIO

1. ¿Por qué es importante que te alimentes bien?

Por que nuestro cuerpo necesita que se mantenga bien de salud y poder trabajar en la escuela o donde sea y no enfermarnos del estómago

2. ¿Cómo puedes obtener una alimentación completa?

Si comemos todo lo que hemos visto, poco de los 5 grupos de alimentos además no comer cosas de la calle ni agua sucia o dulces.

3. ¿Qué alimentos te gustan más?

lentejas, pollo con verduras, quesitos con papas, hongos con epazote, tamales de calabaza, avena, guacamole y tortilla con queso.



## ELABORA TU PROPIO MENÚ

Que contenga los cinco grupos de alimentos

Desayuno

- té de frutas
- Cocktail de frutas, yogurth y granola.
- Tomates: masa, carne y verduras (rejate, zanahoria)
- Atole champurrado: (piloncillo, chocolate y canela).



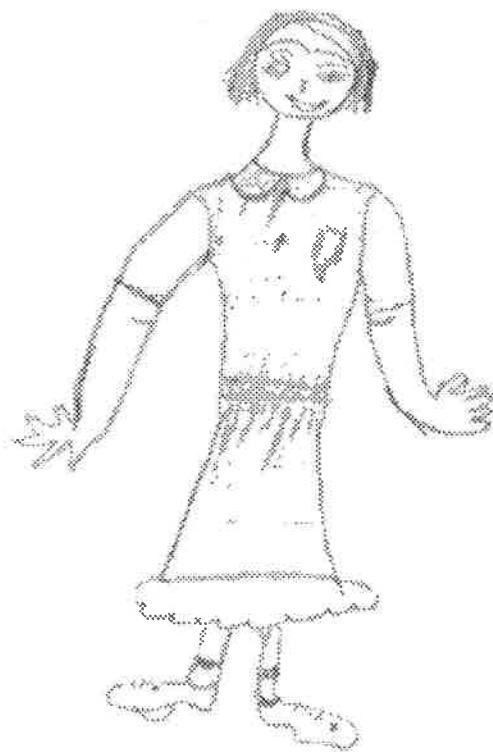
## ANEXO No. 6

Lo que nos pone a pensar la película que vimos del cuerpo humano y sus funciones, es que debemos saber como alimentar a nuestro cuerpo en la forma mas correcta, por que tenemos la costumbre de martrotarlo cuando jugamos las patadas o las luchas nosotros los hombres por que la mujeres no, y si no somos no mejoramos pensando para cuidar nuestro horganismo no comiendo chicharrones, palomitas, con mucha grasa, con chile, raspados, que venden ala hora de salida no vamos a crecer ni vamos aprender lo que nos enseña la maestra en la escuela vamos a crecer como las miteas que se desarro-lla grandotas y ni dan su masorca. Ahora, quiero vivir mas tiempo sin que me enferme para poder trabajar y estudiar, cuando sea grande quiero ser veterinario para curar los animales de mistios y quiero estudiar en chileancingo como mi vecino, por eso le digo ami mamá que nos de de comer cosas nutritivas y ademas limpias o nos dolera el estomago.

Lucero Cardona Alvarez.

## ANEXO No. 7

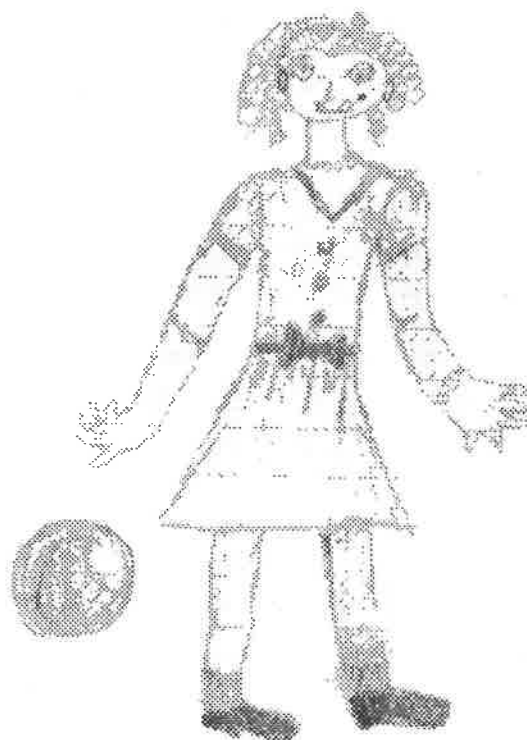
Así Soy



soy Estela y tengo 9 años, mi cuerpo es delgado peso como 19 kilos mi cabello también, es delgadito, a veces me duele mi estómago creo que es porque no es hervida el agua que tomamos, como dice la maestra, quiero ser como una niña de S. que se llama Viki.

Estela Durán  
3.

Así quiero ser.



Así quiero estar como esta niña jugando con la pelota y que mi cabeza tenga chinos, también quiero ser más gordita y decirle a mi mamá que coma más todo lo que ella hace en la cocina y también que nos lavemos las manos con agua y jabón antes de comer por que no debemos enfermarnos y no faltar a la escuela para aprender y seguir estudiando.

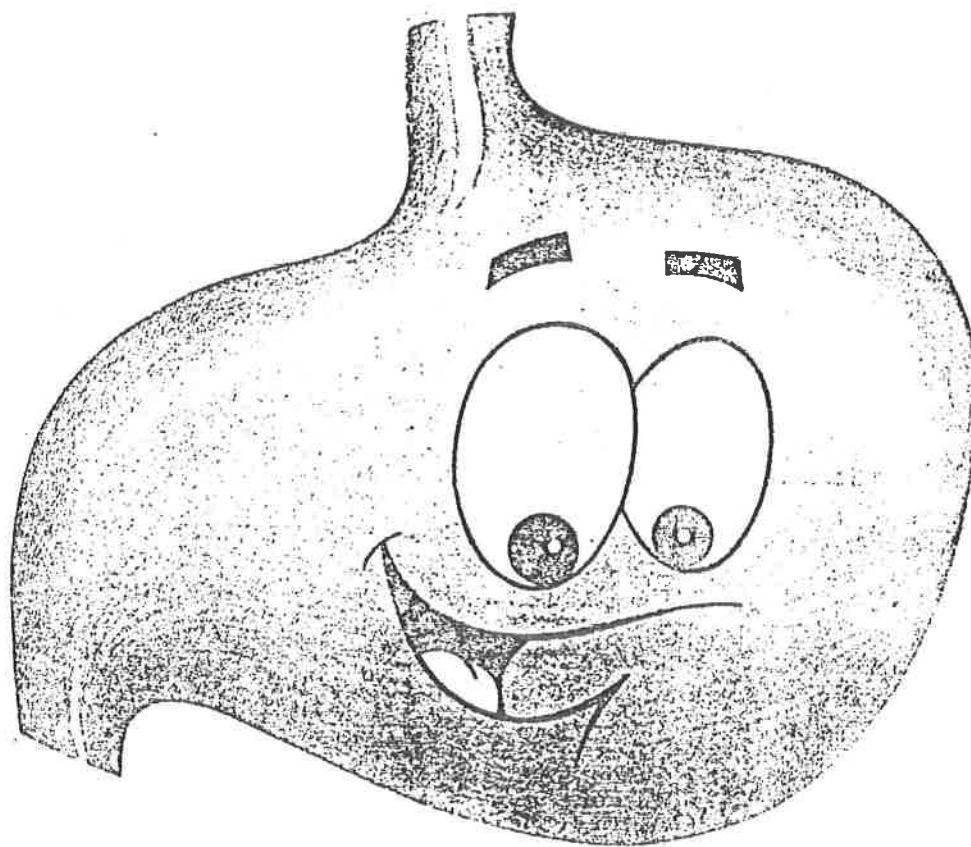
## ANEXO No. 8

**PRINCIPALES PRODUCTOS Y SUS NUTRIENTES QUE SE PRODUCEN Y CONSUMEN  
REGULARMENTE EN LA COMUNIDAD DE SANTA CATARINA.**

PRODUCTO POR CADA 100 GRS.	CALORIAS	PROTEINAS	GRASAS	CARBOHIDRATO	CALCIO	MAGNESIO	HIERRO	SODIO	POTASIO	RETINOL	TIAMINA	RIBOFLAVINA	NIACINA	ASCORBICO	FÓSFORO		
HONGOS	27	32	0.4	4.4	19	-----	4.3	-----	-----	-----	0.48	0.39	3.6	3	-----	-----	-----
JITOMATE	22	1.1	0.2	4.7	13	14	0.5	3	244	900	0.6	0.04	0.7	23	27	3	244
NOPALES	27	1.7	0.3	5.6	93	-----	0.6	-----	-----	41	0.03	0.06	0.3	8	-----	-----	-----
FLOR DE CALABAZA	6	1.4	0.4	2.7	47	-----	1	-----	-----	77	10	0.15	0.7	15	-----	-----	-----
QUELITES	39	3.2	1	6.4	230	-----	6.2	-----	-----	401	0.07	0.18	0.8	42	-----	-----	-----
ELOTES	96	3.5	1	2.2	3	48	0.7	1	280	490	0.37	0.12	2.2	-----	111	-----	280
CALABAZAS	14	0.9	0.1	3.1	25	16	0.4	-----	147	370	0.05	0.8	0.8	10	25	-----	-----
MASA	189	4.4	2.2	38.5	88	-----	1.7	-----	-----	-----	0.17	0.9	0.8	-----	-----	-----	-----
CIRUELA ROJA	48	0.8	0.4	11.8	15	-----	0.8	-----	-----	11	0.05	0.2	0.9	12	-----	-----	-----
CHAYOTE	27	1.0	0.1	6.6	16	-----	1.7	-----	-----	-----	0.03	0.1	0.2	12	-----	-----	-----
HUEVO COMP	163	12.9	11.5	0.9	54	11	2.3	122	129	1.180	0.11	0.30	0.1	-----	205	122	129
CALABAZA TIERNA	19	1.1	1.1	4.2	28	29	16	0.4	1	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
CALABAZA SAZONA	14	0.9	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	202	410	0.9	0.9	1.0	22	-----	-----
TOMATE	24	1.0	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	370	0.05	0.8	0.8	10	25	0.4	1
FRÍJOL NEGRO DE CACAHUATE	322	268	2.5	2.5	183	-----	4.7	-----	-----	1	0.63	1.8	1.8	1	-----	-----	-----

## ANEXO No. 9

## SOY TU ESTÓMAGO



Tu cuerpo está formado por millones de células y todas necesitan energía.

La energía se obtiene de los alimentos que comemos. Pero antes de que lleguen a las células, los alimentos deben ser transformados. Esta transformación se hace en el sistema digestivo (boca, esófago, estómago, intestino delgado y grueso).

El estómago está colocado abajo de los pulmones y la entrada de los alimentos es a través de la boca. Allí los alimentos son masticados y ablandados con la saliva. El alimento masticado pasa de la boca al esófago rumbo al estómago.

El estómago le agrega los jugos gástricos y, con sus movimientos, convierten al alimento en “quimo”. Después, el intestino delgado continúa con la digestión y absorción de los que el cuerpo necesita.

*“Tengo forma de saco y estoy formado por cuatro capas musculares que producen todos mis movimientos”*

Del estómago, el quimo va al intestino delgado, donde la vesícula biliar y el páncreas le agregan enzimas y el hígado toma lo que necesita.

*“Mis enfermedades más frecuentes son úlceras gástricas, y parasitosis, que pueden producir molestias ligeras o dolores intensos”*

Todos los malos hábitos en el comer pueden dañarme o fatigarme.

El alcohol, el cigarro, las drogas y el café en exceso pueden causarme hiperacidez, gastritis o ardor.

La acidez, las náuseas, los vómitos, los gases y los dolores son señales de que algo está funcionando mal.

Los sustos, la ira y el miedo pueden afectarme y hasta hacerme vomitar.

*“Si comes bien, pero no demasiado y me cuidas, los dos disfrutares de la vida”*

## ANEXO No. 10

A continuación agregamos ejemplos de la encuesta realizada a un grupo de 10 niños de 3er. grado, de un total de 45 alumnos, para conocer a través de ésta, sus hábitos alimenticios y saber qué deficiencias tienen en su alimentación, aunque sea a un 25% del total de los alumnos.

### DESAYUNO

HORA APROXIMADA \_\_\_\_\_

ALIMENTOS	GLUCIDOS	GRASAS	PROTIDOS	CALORÍAS
Café	6.4 gr		0.4 gr	4 g
frijoles	48 gr	2.5 gr	12 gr	3.18 g
tortillas	53 gr	1 gr	7 gr	200 g
chile				
<b>TOTAL</b>				

### COMIDA

HORA APROXIMADA \_\_\_\_\_

ALIMENTOS	GLUCIDOS	GRASAS	PROTIDOS	CALORÍAS
tortillas	5.3 gr	1 gr	7 g	200 g
arroz	7.7 g	1 gr	1.6 g	353 g
frijoles	4.8 gr	2.5 gr	12 g	1.5 g
agua				
<b>TOTAL</b>				

### CENA

HORA APROXIMADA \_\_\_\_\_

ALIMENTOS	GLUCIDOS	GRASAS	PROTIDOS	CALORÍAS
te'	—	—	—	—
tortillas	5.3 g	1 g	2 g	200 g
<b>TOTAL</b>				



A continuación agregamos ejemplos de la encuesta realizada a un grupo de 10 niños de 3er. grado, de un total de 45 alumnos, para conocer a través de ésta, sus hábitos alimenticios y saber qué deficiencias tienen en su alimentación, aunque sea a un 25% del total de los alumnos.

### DESAYUNO

HORA APROXIMADA \_\_\_\_\_

ALIMENTOS	GLUCIDOS	GRASAS	PROTIDOS	CALORÍAS
Colebaza	2 gr	-	2 g	10 gr
Tortillas	53 gr	1 gr	7 g	200 gr
Café	6.4 gr	-	0.4 g	4 gr
<b>TOTAL</b>				

### COMIDA

HORA APROXIMADA \_\_\_\_\_

ALIMENTOS	GLUCIDOS	GRASAS	PROTIDOS	CALORÍAS
Frijoles	48 gr	2.8 gr	12 gr	318 gr
Tortillas	53 gr	1 gr	7 gr	200 g
refrescos	-	-	-	-
Papa				
<b>TOTAL</b>				

### CENA

HORA APROXIMADA \_\_\_\_\_

ALIMENTOS	GLUCIDOS	GRASAS	PROTIDOS	CALORÍAS
Tortillas	53 gr	1 g	7 gr	200 g
te'	-	-	-	-
queso				
chile				
<b>TOTAL</b>				

A continuación agregamos ejemplos de la encuesta realizada a un grupo de 10 niños de 3er. grado, de un total de 45 alumnos, para conocer a través de ésta, sus hábitos alimenticios y saber qué deficiencias tienen en su alimentación, aunque sea a un 25% del total de los alumnos.

### DESAYUNO

HORA APROXIMADA \_\_\_\_\_

ALIMENTOS	GLUCIDOS	GRASAS	PROTIDOS	CALORÍAS
chile				
tortillas	5.3 gr	1 gr	7 gr	200 gr
cafe	6.4 gr		0.4 gr	4 g
TOTAL				

### COMIDA

HORA APROXIMADA \_\_\_\_\_

ALIMENTOS	GLUCIDOS	GRASAS	PROTIDOS	CALORÍAS
tortillas	53 gr	1 gr	7 gr	200 gr
frijoles	48 gr	2.5 gr	12 gr	318 gr
TOTAL				

### CENA

HORA APROXIMADA \_\_\_\_\_

ALIMENTOS	GLUCIDOS	GRASAS	PROTIDOS	CALORÍAS
te	---			
galletas	25 gr	1 g	7 gr	35.3 g
frijoles	48 gr	2.5 gr	12 gr	318 g
TOTAL				

## APÉNDICE No. 1

Como una actividad final a las anteriores desarrolladas en la escuela, por sugerencia de algunos niños y aprovechando los recursos existentes en esta temporada del año, “tiempo de lluvias”, las madres de familia se organizaron en forma voluntaria para salir un día al campo y preparar sencillos platillos como: quesadillas de hongos, flor de calabaza y huitlacoche, otra comida que les gusta mucho a los niños es el picadillo, hecho con elote rebanado y calabacitas tiernas además de sus ingredientes correspondientes.

Además de la comida un grupo pequeño de mamás se encargaron de la fruta: guayabas, ciruelas y limas. No faltó la deliciosa agua de limón preparada por un equipo de alumnos y que por cierto no quedó ni gota de agua.

También se contó con la asistencia y aportación de cuatro papás que son los que indicaron el lugar de convivió y prepararon la tradicional “elotada”, que con la ayuda de todos los asistentes se asaron los elotes (menos los alumnos para evitar los accidentes), con mucha alegría, entusiasmo y con deseo de repetir esta actividad todo mundo gozó, comió y saboreó en esta mañana, lo que permitió un contacto más cercano entre alumnos, padres de familia y maestra.

Por todo lo anterior realizado padres de familia y alumnos quedaron satisfechos con los conocimientos adquiridos y aplicados a la vez, grabándose que una familia sana físicamente proviene de consumir productos naturales de la región aprovechados por las familias.