

SECRETARIA DE EDUCACION
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

UNIDAD U.P.N. 142 TLAQUEPAQUE



✓
AMINORAR EL HABITO CONSUMISTA
DE ALIMENTOS DE ESCASO VALOR NUTRITIVO

PROPUESTA PEDAGOGICA
PARA OBTENER EL TITULO DE
LICENCIADO EN EDUCACION PRIMARIA
P R E S E N T A
RAMON GARCIA ORTIZ
TLAQUEPAQUE, JAL. JUNIO DE 1997

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD U.P.N. 142 TLAQUEPAQUE

CONSTANCIA DE TERMINACIÓN DEL TRABAJO DE TITULACION

TLAQUEPAQUE, JAL., 7 A DE MAYO DE 1997

C. PROFR. (A) RAMON GARCIA ORTIZ

Después de haber analizado su trabajo intitulado:

AMINORAR EL HABITO CONSUMISTA DE ALIMENTOS DE ESCASO VALOR
NUTRITIVO.

Opción PROPUESTA PEDAGOGICA, comunico a usted que lo estimo terminado, por lo tanto, puede ponerlo a consideración de la H. Comisión de Titulación de la Unidad U.P.N., a fin de que, en caso de proceder, le sea otorgado el Dictamen correspondiente.

ATENTAMENTE

ASESOR: PROFR. (A)


RAMON RAMIREZ MARTINEZ

C.c.p. Comisión de Titulación de la Unidad U.P.N. para su conocimiento.

DICTAMEN DE TRABAJO DE TITULACION

Tlaquepaque, Jal., 24 de JUNIO 1997

C.PROFR. RAMON GARCIA ORTIZ

PRESENTE.

En mi calidad de Presidente de la Comisión de Titulación de esta Unidad y como resultado del análisis realizado a su trabajo intitulado :
AMINORAR EL HABITO CONSUMISTA DE ALIMENTOS DE ESCASO VALOR NUTRITIVO.

Opción : PROPUESTA PEDAGOGICA a propuesta del asesor
C.PROFR. RAMON RAMIREZ MARTINEZ manifiesto a
usted que reúne los requisitos académicos establecidos al respecto por la
Institución.

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

ATENTAMENTE



PROFR. JOSE NESTOR ZAMORA DE LA PAZ
PRESIDENTE DE LA COMISION DE TITULACION DE LA UNIDAD UPN 142 TLAQUEPAQUE.



UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL
UNIDAD UPN 142
TLAQUEPAQUE

DEDICATORIA

A MI ESPOSA E HIJOS:

POR EL GRAN APOYO Y COMPRESIÓN QUE ME
MANIFESTARON A LO LARGO DE MI CARRERA.

A MIS PADRES Y HERMANOS:

POR EL ESTIMULO CONSTANTE OFRECIDO, PARA
HACER REALIDAD MIS ESTUDIOS

A MIS ASESORES:

POR LAS ORIENTACIONES Y CONOCIMIENTO RECIBIDO
MI MAS PROFUNDO AGRADECIMIENTO

INDICE

Introducción.....	1
CAPITULO I MARCO CONCEPTUAL.	
Antecedentes.....	3
Diagnostico del Problema	5
Delimitacion del Problema.....	11
Planteamiento del Problema.....	12
Justificación	14
Ubicación Curricular.....	15
Objetivos.....	17
Hipótesis.....	18
CAPITULO II. MARCO REFERENCIAL CONTEXTUAL.	
Contexto Social.....	19
Contexto Institucional.....	20
Contexto Grupal.....	21
CAPITULO III. MARCO TEÓRICO	
Fundamentacion Psicológica.....	23
Fundamentacion Pedagógica.....	25
Fundamentacion Sociológica.....	27
Método Experimental.....	29
Importancia de la Alimentación.....	31
Nutrición.....	34
Alimentación del Escolar.....	37
Hábitos Alimenticios.....	38
CAPITULO IV PROPUESTA DE INTERVENCIÓN	
Planeación de la Propuesta.....	39
Actividad 1 Importancia de la Alimentación.....	41
Actividad 2 Tema Origen de los Alimentos.....	42
Actividad 3 Tema Los Alimentos Nutritivos.....	43
Actividad 4 Tema:Comparacion de los Alimentos.....	44
Actividad 5 Tema:Importancia de la Energía en Nuestro Organismos.....	45
Actividad 6 Tema:La Función de la Vitaminas y Minerales.....	46
Actividad 7 Tema:Alimentacion Inadecuada.....	47
Actividad 8 Tema Repercusión del Alimento Chatarra.....	48
Objetivos de la Propuesta Didáctica.....	49
Informe de Resultados.....	50
CONCLUSIONES.....	51
Sugerencias.....	52
Bibliografía	53

Anexos 1.....	54
Anexos 2.....	56
Anexos 3.....	57
Anexos 4.....	58
Anexos 5.....	59
Anexos 6.....	60
Anexos 7.....	61
Anexos 8.....	62
Anexos 9.....	63
Anexos 10.....	64
Anexos 11.....	65

INTRODUCCIÓN

INTRODUCCIÓN

El trabajo educativo es una actividad en la que se encuentra inmerso el docente, mismo que se manifiesta con actividades reflexivas que conlleven al educando al logro de actitudes.

Una de las materias que propician estas actividades es la de las ciencias naturales, ya que en ella se "pone énfasis en el fomento de una cultura de la prevención, tanto para que aprendan a cuidar su salud como a proteger el ambiente y a hacer uso racional de los recursos naturales".¹

Esta materia debe ser tomada en cuenta con la misma importancia que las demás áreas, pues en ella los docentes encontramos la puerta que nos da acceso a un contexto experimental el cual es requerido en la problemática que en este caso se suscitó en el grupo a mi cargo y que se relaciona con la alimentación que consumen cotidianamente en el plantel educativo.

En esta propuesta el trabajo se halla organizado de la siguiente manera:

El Capítulo I se expone la problemática que se presentó en el grupo de tercer año de la escuela urbana #940, "Benito Juárez" y se relaciona con el consumo de alimento de escaso valor nutritivo la forma de cómo se detectó, objetivos a lograr con este trabajo y la hipótesis de la cual se parte.

En el Capítulo II se describe el marco referencial contextual, donde están las características generales de la comunidad en la cual se ubica la institución a la cual pertenece mi grupo, así como características que presentan los educandos bajo los lineamientos de la psicogenética.

En el Capítulo III se encuentra el marco teórico, en él se presentan fundamentos de la psicogenética que sirven como sustentos en el conocimiento del desarrollo del niño, la concepción sociológica psicológica y pedagógica que sirven como soporte para la planeación de las actividades y lograr así un aprendizaje con significado en el alumno que cursa su educación básica.

¹ S. E. P. Ciencias Naturales tercer grado. Educación primaria México, 1996. Pág. 3.

En el Capítulo IV contiene la propuesta de intervención, la cual presenta la organización que se hizo en el grupo para llevar a cabo las actividades, la planeación de cada una de las estrategias que fueron propuestas para lograr en el educando un cambio de actitud, los resultados que se obtuvieron, así como conclusiones a las que se llegó después de su aplicación.

También una serie de sugerencias que van encaminadas a lograr un cambio formativo en el educando.

Los anexos contienen datos obtenidos de las encuestas aplicadas a docentes, padres de familia, así como registros de preferencias alimenticias. Además los trabajos elaborados por los alumnos en el desarrollo de actividades.

MARCO CONCEPTUAL

ANTECEDENTES

ANTECEDENTES

La relación que ha establecido el hombre con su medio natural desde tiempos remotos ha sido muy estrecha. De ella aprovechaban habitación, el poder cubrir su cuerpo de las inclemencias del tiempo, y extraían otro de los elementos más indispensables para el organismo humano: la alimentación.

La alimentación ha sido una de las necesidades y preocupaciones fundamentales del hombre y uno de los factores determinantes de la formación y el progreso de las sociedades. Los hombres primitivos dependían para su alimentación la caza, la pesca y de la recolección de productos vegetales silvestres; vivían en forma nómada y organizados en pequeños grupos para poder efectuar más eficazmente esas actividades. Las primeras organizaciones sedentarias fueron posibles cuando el hombre aprendió a domesticar animales y a cultivar plantas para la obtención de sus alimentos.

La selección de alimentos se hizo primero con el propósito inicial de satisfacer el hambre y estuvo condicionada por la existencia de ellos, en cada región y por la experiencia acumulada en relación con el gusto y la inocuidad de los productos.

A través de incontables generaciones, esta selección de alimentos y método de preparación se fue fortaleciendo, sobre la base de la experiencia empírica, para lograr la mejor adaptación posible del hombre a su ambiente.

Con el paso del tiempo el hombre empezó entonces a identificar los distintos elementos nutritivos que contienen los alimentos, las necesidades cuantitativas y cualitativas de éstos, para el hombre en sus distintas etapas de la vida y en diversas condiciones fisiológicas, y el cálculo de la alimentación más adecuada para el mantenimiento o la restauración de la salud y su producción física, mental y biológica, buscando mantener el organismo en las mejores condiciones posibles.

La alimentación ha sido el punto, en el cual he centrado mi investigación, puesto que en el transcurso de 9 años que llevo laborando en la comunidad de La Resolana, delegación del Municipio de Acatlán de Juárez, Jalisco. He observado una inclinación muy arraigada hacia los alimentos de escaso valor nutritivo. Quizá esto originado por la proliferación de puestecitos y tiendas surtidos de este producto, que son baratos, el alumno los compra y los consume desconociendo que no aportan nada de nutrientes a su organismo.

Esta preferencia alimenticia se ha visto muy arraigada en el plantel educativo, a través del tiempo. Y puesto que ha sido tratado por parte de los docentes que conformamos este plantel educativo, nunca se había pensado en poner solución.

Al observar esta hábito-preferencia está arraigada en mi grupo decidí enfrentarlo y transmitir a mis educandos elementos teóricos que sirvan de sustento para disminuir éste hábito hacia el consumo de alimentos chatarras.

DIAGNÓSTICO DEL PROBLEMA

DIAGNÓSTICO DEL PROBLEMA

Uno de los propósitos del programa actual de las ciencias naturales en la escuela primaria es de carácter formativo y preventivo y su finalidad fundamental es "crear y estimular entre los alumnos, a que, adquieran valores y hábitos que se manifiesten en la preservación de la salud y bienestar social".¹

Desde el inicio del ciclo escolar, observé la existencia de un hábito en el consumo de alimentos, de escaso valor nutritivo en la mayoría de mis alumnos, que llamó mi atención. Dicha alimentación al carecer de valores nutritivos, tiende a incidir en el desarrollo físico, en la conservación de la salud y en el desempeño de sus actividades escolares.

Para poder constatar si realmente existía, este tipo de hábito, realice un registro de preferencias alimenticias en los alumnos de mi grupo durante la semana del 12 al 15 de noviembre de 1996 y pude constatar que mis alumnos, sí consumen con frecuencia productos alimenticios de escaso valor nutritivo. Así lo demuestran los resultados de las preferencias alimenticias que consumen los niños en la escuela². Donde un

Un 33.5% de los alimentos consumidos en el plantel escolar fueron: duritos

Un 23.3% fueron tostadas con col

Un 14.8% de fruta

Un 12.0% de refresco

Un 2.8% de aguas frescas

Un 2.8% de dulces

Un 3.6% de cueritos con sal y limón

Un 7.2% de lonches con jamón

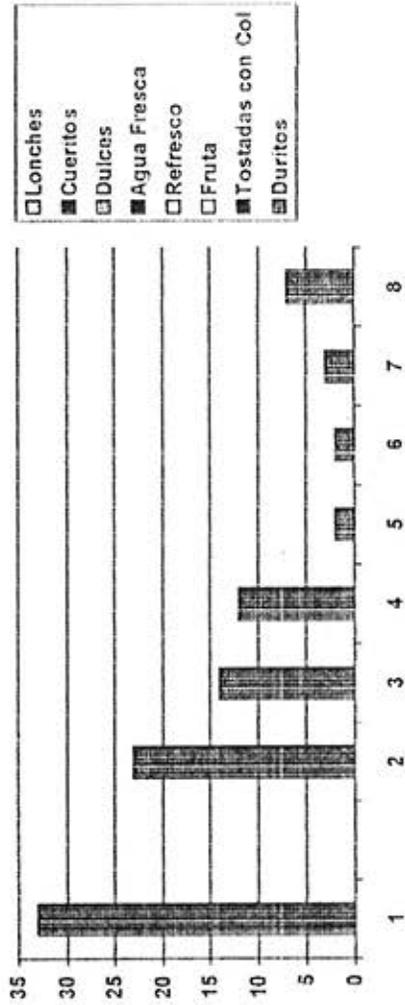
Como se observa, los resultados muestran un nivel elevado en el consumo de alimentos poco nutritivos. Como docentes, se de la necesidad, que los alumnos tengan la posibilidad de reflexionar sobre esta inclinación alimenticia.

Por otro lado, los hábitos de consumo alimenticio, se van formando desde la familia, donde los padres juegan un papel central en dicho proceso, por consiguiente es relevante el saber la opinión que tienen los padres de familia acerca de la alimentación. Por lo que aplique un encuesta a padres de

¹ SEP, "Sugerencias Para la Enseñanza, Tercer y cuarto grado" Ciencias Naturales. México DF: 1996. p. 15

² Los datos aparecen en el Anexo 1 de la pag. 10

GRAFICA No. 1
 PREFERENCIAS ALIMENTICIAS POR LOS NIÑOS
 CONSUMIDAS EN LAS ESCUELA.



PRODUCTOS CONSUMIDOS

- Columna: 1 Duritos
- Columna 2 Tostadas de Cueritos
- Columna 3 Fruta
- Columna 4 Refrescos
- Columna 5 Aguas frescas
- Columna 6 Dulces
- Columna 7 Cueritos
- Columna 8 Lonches

Fuente: Registro de Preferencias alimenticias. Ver Anexo 1
 El registro fue llevado acabo, del 13 al 17 de Enero de 1997

familia de este grupo, para conocer valoración e importancia que le dan al consumo de alimentos y al mismo tiempo cercioraré si tienen cuidado sobre como debe balancearse la alimentación en sus hijos y el tipo de información que les dan sobre como elegir sus alimentos.

La encuesta³ fue aplicada a 20 padres de familia, que conforma mi grupo, la cual arrojo los siguientes resultados.

El 70% de los padres de familia, considera que los alimentos que consume su hijo fuera del hogar no tienen los nutrientes necesarios. El 60% no se preocupa por darle una alimentación balanceada. El 75% no se preocupa por el alimento que su hijo consume fuera de casa. El 75% no sabe el tipo de alimento que su hijo debería consumir para su desarrollo.

El 90% de los padres de familia no aconsejan a sus hijos para que no consuman alimentos chatarra. El 85% no prepara alimentos para que sus hijos consuman en la escuela y les dan dinero para que compren alimentos en la escuelas y partiendo que los alimentos que se venden en la escuela tienen poco valor nutritivo. La mayoría de los niños

El 85% consideran que el consumo de alimento chatarra se debe al desconocimiento de las repercusiones que les puede ocasionar el mismo (gráfica No.2).

Al analizar las respuestas me doy cuenta que existe un porcentaje elevado de padres de familia que desconoce cuales deberían ser los alimentos que sus hijos tendrían que consumir en edad escolar, para su desarrollo y buen funcionamiento en el desempeño de sus actividades escolares.

Con el objeto de poseer información sobre el desempeño de los alumnos de la escuela, aplique un encuesta⁴ a los docentes del centro de trabajo. Los resultados de la encuesta fueron los siguientes. El 75% de los maestros observa pasividad en los alumnos a la hora de impartir sus clases. El 62,5% observa lentitud en los alumnos para realizar sus actividades. El 75% de los docentes notan que sus alumnos reaccionan a las cuestiones orales con lentitud. El 100% observó que al realizar la retroalimentación de lo observado un día anterior, sus alumnos habían tenido un deficiente nivel de asimilación. El 75% a constatado por medio de la evaluación que el aprovechamiento de sus alumnos es regular. El 62,5% consideran que esto se debe al bajo nivel nutricional de los alimentos que consumen.

³El método para la aplicación y el cuestionario utilizado aparecen en el anexo No.2

⁴El cuestionario y el método como se aplico la encuesta aparecen en el anexo No.3

GRAFICA No. 2
 REPARTO TIPO DE LA VALORACION DE LOS
 PADRES DE LA ALIMENTACION DE NIÑOS

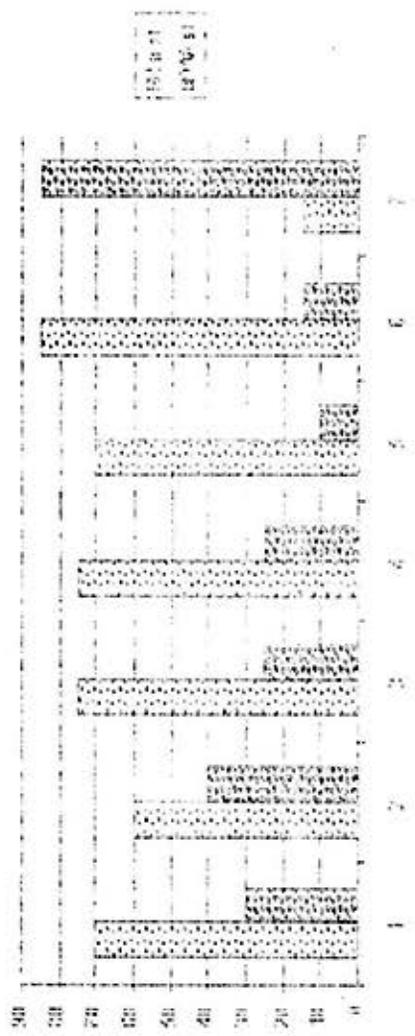
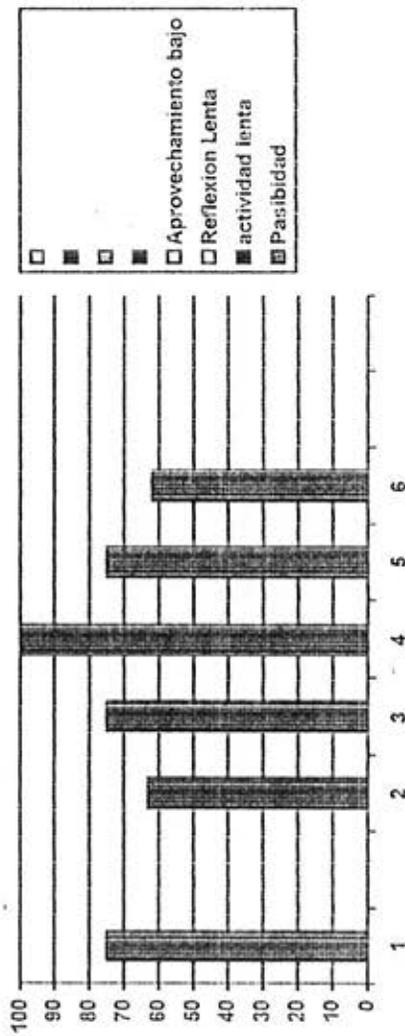


FIGURA DE MUESTRA

Forma de muestra utilizada en los 20 centros de salud del grupo 2015 de Barró de 1957

- Precedida por 20 niños de 1 año
- Colombia, Chileos respuestas al Programa
- Colombia a nivel de Puericultura, Poes

GRAFICA No. 3
 RESULTADOS DE LA VALORACION DE LOS
 DOCENTES, EN RELACION A LA ACTITUD Y EL
 APROVECHAMIENTO DE SUS ALUMNOS.



Columna 1 : Observaron pasividad en sus alumnos

Columna 2 Lentitud en sus actuaciones

Columna 3 Reaccionan oralmente con lentitud

Columna 4 Deficiente asimilacion

Columna 5 El aprovechamiento es regular

Columna 6 Es producto de una deficiente alimentacio

Fuente: Cuestionario aplicado a la planta docente de la Escuela Urbana 940,
 el 17 de febrero de 1997

Una vez analizados los resultados de las encuestas, pude cerciorar que el hábito alimenticio es una conducta adquirida por el ser humano, al interior de la familia, la escuela, y el contexto social, en que se desarrolló el individuo. Y define el tipo de alimentos que consume, y su frecuencia. El contexto social, de esta comunidad caracterizada por un nivel bajo socioeconómicamente y aunado al papel de los medios de comunicación en la inducción para el consumo de determinado tipo de alimentos, que principalmente son de escaso valor nutritivo.

De esta manera la disponibilidad de alimentos que posee a cada familia y el conocimiento de los valores nutrientes de los mismos influirán sobre el hábito alimenticio de cada una de las personas e hijos de esta comunidad.

DELIMITACIÓN

DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA

Los hábitos de consumo de alimento de los niños del tercer grado de la escuela urbana #940 ubicada en la Resolana, Acatlan de Juárez, Jal. son de un bajo nivel nutricional, y lo que pretendemos es, influir en el cambio de hábitos, hacia el consumo de alimento con un mayor nivel nutricional, debemos analizar el contextos del niño, familiar, escolar y social, que es donde se forman dichos hábitos. Esperando que dichos cambios redunden en un mejor desarrollo y desempeño de las actividades escolares.

Para la realización de esta propuesta es utilizado el método etnográfico, que se basa en la observación de actitudes manifiesta en los hábitos de consumo de alimentos en la escuela, en el periodo de estudio, que abarca desde octubre de 1996 al mes de abril de 1997. Se tomo en cuenta el proceso de desarrollo en la inteligencia del niño, en específico el de las operaciones concretas teniendo como sustento, los aportes de la teoría psicogenética, con el fin de poseer las bases psicológicas del proceso de asimilación del niño. Así mismo para la realización de esta investigación tomare en cuenta el contexto escolar, familiar, social que rodea a mis educando.

Para la obtención de la información sobre los alimentos que consumen los niños al interior de la escuela se diseño un registros de preferencias alimenticias. Para la obtención de información sobre los valores nutricionales de la familia, se diseño un cuestionario, el cual fue aplicado a los padres de familia, a través de la técnica de entrevista. Sobre los rendimientos escolares, también se diseño un cuestionario, aplicado a los docentes del plantel educativo.

La información recabada sobre la familia las condiciones sociales, institucionales de la escuela y del grupo, me permitió el construir el contexto en el cual el niño forma sus hábitos alimenticios. Contexto sobre el cual, inserto mi propuesta pedagógica, para cambiar los hábitos alimenticios.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

A partir de los cambios que propone el proyecto de mejoramiento de la calidad de la educación primaria propuesto por la S. E. P. se le da un nuevo enfoque a las ciencias naturales.

El propósito fundamental de las ciencias naturales en la escuela primaria es: "propiciar en el educando el desarrollo de una actitud que le facilite una aproximación clara y precisa de los fenómenos naturales y le permita comprender las repercusiones de éstos en su vida personal y comunitaria"³

La enseñanza de esta ciencia adquiere particular importancia ya que aporta beneficios al desarrollo intelectual del alumno en todas las esferas.

De aquí la importancia y el papel que jugamos los docentes al impartir y conducir esta materia, ya que la habilidad, motivación e interés que plasmemos en esta área, se inducirá al educando a desarrollar un pensamiento científico de las cosas que ve, de lo que lo rodea, de lo que se alimenta, etc.

Objetivo que sólo se logra mediante la observación, manipulación, experimentación, registro, análisis, etc. Parte de los pasos que propone la curricula vigente para desarrollar los temas de esta área.

Que sólo lograremos con una buena planeación, sin olvidar las características de los alumnos de acuerdo a su edad y contexto social y cultural en que se desenvuelven.

Así mismo, la interacción de este procedimiento con la asignatura se pretende fomentar en el alumno el desarrollo de una cultura alimenticia que le permita seleccionar lo que consume a diario, dentro y fuera del hogar.

Es por ello que resulta importante que el niño fundamente sus conocimientos sobre la naturaleza de los alimentos en forma científica, esto no implica que se trate de proponer al alumno un modelo para que lo copie, se trata de crear situaciones de aprendizaje que le permitan pensar, actuar, etc. Acerca del papel que juegan estos alimentos en la conservación de su organismo, y por ende, que sea portador de la misma en su familia y en su comunidad.

³ S. E. P. Sugerencias para la enseñanza de tercer y cuarto grado. Ciencias naturales pág. 15.

Ya que el niño hay que respetarlo como ser pensante, que no se limita a recibir y reproducir los modelos que llegan desde fuera, sino que actúa inteligentemente sobre ellos.

Por lo expuesto, he decidido centrar mi investigación en la siguiente interrogante:

¿Cómo disminuir el hábito de consumo de productos de escaso valor nutritivo en los alumnos de tercer grado de la escuela urbana #940, Benito Juárez, para que, se les facilite la construcción del conocimiento?

JUSTIFICACIÓN

JUSTIFICACIÓN

El motivo principal que me orilló a realizar esta investigación, fue el observar en mis educandos un hábito en el consumo, de su alimentación de bajo valor nutritivo, y por consiguiente, me gustaría poder concientizarlos acerca de la importancia de los alimentos que consumen dentro y fuera de su hogar, y así influir para cambiar este hábito, por uno donde reflexiones sobre los alimentos que consumen, y que sean de un alto nivel nutricional. Por su importancia, que este tienen en el desenvolvimiento de su enseñanza-aprendizaje.

Si partimos que el aprendizaje del alumno se ve afectado por diversos factores como son: su medio socioeconómico, cultural, alimenticio; las características psicobiológicas; las relaciones efectivas padres- hijos, maestro-alumno, en el marco de la metodología empleada por el maestro. En esta última, el docente puede buscar la metodología más apropiada a las características del alumno y de esta forma favorecer su rendimiento escolar.

Bajo el sustento de esta propuesta se buscan los aportes metodológicos que el docente aplicara para que los niños no únicamente se apropien del conocimiento, sino que de tal forma le propicie la reflexión y un cambio sobre los hábitos de alimentación (de Alimento chatarra). Además inculcarles que una alimentación adecuada le permitirá crecer y desarrollarse más sanamente, y por ende les permita diversificar el consumo de su alimentación.

El despertar una actitud innovadora en el educando es una de las metas que la educación tiene proyectada, esta es la base para propiciar alumnos reflexivos, activos y creadores de haberes que favorezcan a su desarrollo.

Esperando que esta propuesta influya en mis demás compañeros docentes para fortalecer la conciencia en cuanto a los valores nutricionales en estos y puedan abordar este tema con mayor conciencia, con la idea que los alumnos mejoren sus hábitos alimenticios.

UBICACIÓN CURRICULAR

UBICACIÓN CURRICULAR

El tema de investigación planteado se encuentra contemplado en los libros de texto y en el programa elaborado por la S. E. P. Editado en 1993 y que entró en vigor en los planteles educativos en el ciclo escolar 94-95.

La asignatura de las ciencias naturales tiene como uno de sus propósitos fundamentales: " que los alumnos adquieran conocimientos capacidades, actitudes y valores que manifiesten en una relación responsable con el medio natural, en la comprensión del funcionamiento y la transformación del organismo humano y el desarrollo de hábitos adecuados para la preservación de la salud y el bienestar social "⁵

Por tal motivo a lo largo de los primeros grados escolares han tomado como punto esencial en la curricula vigente el tema de la alimentación (del cual se desprende mi investigación) encontrándose en los diferentes grados de la siguiente manera:

Primer Grado

Tema : El asco y los hábitos, elementos de la alimentación.

Segundo Grado

Tema: La importancia de la limitación en el ser humano.

Tercer Grado

Tema: Los tres grupos de alimentos de acuerdo al nutrimento que contienen.

Cuarto Grado

Tema: Los alimentos como fuente de energía.

Quinto Grado

Tema: La importancia de los alimentos.

Sexto Grado

Tema: Los alimentos como fuente de energía.

⁵SEP. Plan y Programa de Estudio, en la Escuela primaria, Mexico. 1993 p.72

Como podemos ver es un tema de relevancia en el programa y el cual, si combinamos con una buena estrategia didáctica, los docentes estaremos dando la pauta a nuestros alumnos para que sean cuidadosos y selectivos con su alimentación.

Por lo que propongo lo siguiente: Que los docentes de primero, al sexto grado orientemos tanto a los alumnos, como a los padres de familia, para desarrollar un conocimiento sobre la alimentación, por su importancia en el desarrollo del educando. Y por ende, que le permita aminorar el consumo de alimento chatarra y mantenga su organismo sano.

OBJETIVOS

OBJETIVOS

- Conocer por medio de la investigación las causas que originan el "hábito de consumo de alimentos de escaso valor nutritivo".
- Proponer alternativas que ayuden al educando a disminuir el consumo de alimentos de escaso valor nutritivo y o chatarra.
- elaborar y proponer una estrategia metcorológica para abordar los temas relacionados con la alimentación que ayude a desarrollar hábitos de consumo de alimentos nutritivos.

HIPÓTESIS

HIPÓTESIS

El niño por la etapa de desarrollo en que se encuentra , y el nivel escolar que cursa , se encuentra en un nivel formativo, por lo que carece de conocimientos sobre los valores nutricionales que debe tener la alimentación, por lo que recurre con frecuencia , al consumo de alimento chatarra o de bajo nivel nutricional por lo tanto : Planteo la siguiente hipótesis:

Una orientación pedagógica oportuna al alumno, sobre el conocimiento de alimentos nutritivos, disminuirá el hábito de consumo de alimentos chatarra, elevándose con ello su desarrollo físico e intelectual.

CAPTULO II MARCO REFERENCIA

CONTEXTO SOCIAL

El grupo de alumnos objeto de estudio, son del tercer grado de la " La escuela urbana # 940 " Benito Juárez " que se encuentra ubicada en el poblado de la Resolana, Mpio. de Acatlan de Juárez,. La población cuenta aproximadamente con 1,200 habitantes. De los que se encuentran en edad escolar, una mínima parte se traslada a estudiar a la ciudad de Guadalajara. Así como los que se encuentran productivos económicamente , se trasladan a trabajar ,a la misma , y la mayor parte de la población se desenvuelve vendiendo artesanías típicas de la región o trabajando en el campo.

Con ello se genera una economía limitada ,que hace, que con dificultad los padres de familia sostengan a sus familias. El poblado cuenta con los servicios básicos como; agua potable, luz eléctrica, drenajes, caseta telefónica .

Es un poblado donde abundan los pequeños comercios, donde se ponen a la venta una diversidad de productos alimenticios ,Chatarras , que por ser económicos, y de bajo valor nutritivo, el educando los puede adquirir para su consumo, con mucha frecuencia, pues el dinero que les dan para gastar no les alcanza para otra cosa.

Otro de os aspectos que han influido, de una manera primordial en el bajo nivel de aprovechamiento del proceso enseñanza-aprendizaje son; En lo Social: la relación padre de familia- maestro , ya que esta ha sido muy poca, en su mayoría no acuden al llamado del docente y hay muy poca disposición para participar en el trabajo hacia la escuela, en lo general. En lo Económico: este punto es muy importante, ya que el nivel económico de los padres de familia , bajo y por ende, los padres de familia en general , priorizan la distribución de su tiempo hacia el trabajo remunerado económicamente, antes que , interactuarse con el docente.

En lo Cultural: El bajo nivel escolar de algunos padres de familia ha sido un escollo para motivar y apoyar a sus hijos en sus actividades escolares , dificultando la superación personal de mis educando., este bajo nivel cultural , se refleja en el poco conocimiento sobre los valores nutricionales d loa alimentos , favoreciendo el consumo de productos de escaso valor nutritivo en la familia.

Globalizando en estos aspectos, pude darme cuenta, que el bajo nivel en la preparación y el nivel socioeconómica de algunos padres de familia, y el contexto social , donde las costumbres de la comunidad y los hábitos o influencias de la familia ha sido trascendental en la inclinación consumista de este alimento chatarra en mis alumnos.

CONTEXTO INSTITUCIONAL

La escuela primaria, es una institución social donde se dan las primeras enseñanzas sistematizadas y sobre las cuales el educando , resinifica sus conductas , después del hogar. La instrucción que aquí se da tiene características formativas integrales .

Como lo expone EL SIE ROCKWELL, La escuela aparece como tránsito entre la vida familiar y la sociedad. "La interacción a mucho niveles, entre tradiciones específicas y acciones colectivas que se traducen en las políticas o concepciones educativas, son vigentes en prácticas educativas concretas " ,⁶

La institución donde laboro pertenece a la educación básica, donde se atiende alumnos de 6 a 12 años en promedio. La escuela lleva por nombre " Benito Juárez, urbana # 940 , turno matutino, y se encuentra ubicada en la Resolana, mpio. de Acátlan de Juárez, con domicilio en Aldama # 50, perteneciendo a la zona escolar # 103, dentro del sistema Estatal. La conducción de la escuela se encuentra a cargo del director, el cual , la hace funcionar en buen nivel .

La participación como docentes es un reto que todos los educadores nos enfrentamos día con día, es un proceso en el cual estamos involucrados y solo a través de vincular la teoría con nuestra práctica docente podremos obtener amplias posibilidades de desarrollo educativo.

En el aspecto material la escuela cuenta con : pupitres, aulas conjunto de recursos didácticos, curricula, sanitarios en buen estado, dos direcciones para ambos turnos, una pequeña cancha de fut-bol además del espacio destinado a la cooperativa escolar, en la cual se ponen a la venta frutas, dulces, churritos, paletas de dulce, cueritos, tostadas con col y palomitas. La poca variedad de productos que ofrecen las personas responsables de la cooperativa escolar (que son totalmente ajenas a la escuela) aunado al bajo nivel de conocimiento sobre los valores nutricionales y los escasos recursos económicos que poseen ,dan la pauta para el consumo de estos productos.

Por lo que considero que las personas que atienden la cooperativa escolar solo persiguen beneficios económicos propios, pues la variedad de productos que ofrecen solo dañan el bolsillo de los alumnos y padres de familia, sin considerar que los alumnos se encuentran en una edad en la cual su organismo necesita de verdaderos nutrientes que propicien el buen desarrollo físico y mental de los alumnos.

⁶SEP. U.P.N. Rockwell, Elsie, " La Practica Docente en Primaria y su Contexto Institucional": Antología, Escuela y Comunidad, México, 1985. P. 66.

CONTEXTO GRUPAL

De la escuela se espera que los niños encuentren las vías, que contribuyan a su desarrollo cognitivo, social y cultural. Para ello Juan Delval⁷⁸ señala los siguientes objetivos:

- 1º.- "La educación debe apoyarse y contribuir al desarrollo psicológico y social de los alumnos.
- 2º.- Debe permitirle entender , explicar racionalmente y actuar sobre los fenómenos naturales y sociales.
- 3º.- Debe aprender a expresarse y comunicarse con sentido con los demás.
- 4º.- Debe contribuir a convertir al escolar en un individuo autónomo crítico y capaz de relacionarse positivamente con los demás ."

Considerando estos tópicos, lo primero que hice fue conocer al grupo de tercer año en sus diferentes generalidades , de como esta formado y cuales son sus características psicológicas, cognitivas y sociales.

Esta integrado por 20 alumnos de los cuales 12 son hombres y 8 son mujeres. Encontrándose en un promedio de edad entre los 8 y 9 años.. Este promedio de edad y el nivel socioeconómico, además de la influencia de los medios de comunicación quizá, ha originado el hábito hacia el alimento chatarra detectado por medio de la observación que he realizado en mis alumnos durante el periodo que abarco del 13 al 17 de enero de 1997.

Esta inclinación hacia los alimentos de escaso valor nutritivo, lo visualizo como un problema. Ya que es generalizado en mis educandos.

En lo que corresponde al nivel de aprovechamiento en que se encuentra mi grupo es heterogéneo en varios aspectos como son: disciplina, puntualidad, aprovechamiento, aseo, participación, edades, y en sus formas de actuar etc.

Tomando en cuenta el promedio de edad en que se encuentran mis alumnos, se ubican en el estadio denominado operaciones concretas en la cual Piaget maneja la siguiente característica:

⁷⁸Derval, Juan. " Por que es Necesaria la Escuela. En la Antología Complementaria de Construccion Social del Conocimiento y Teorias de la Educacion. Mexico. 1985. UPN: p. 144

⁸UPN. Ensayos didacticos. Psicología, Psicología Genetica y pedagogía. Antología Metodo Experimental en la Enseñanza de las Ciencias Naturales. Mexico. 1985 p. 145.

“ Cuando un niño es capaz de comparar con el todo y capaz de invertir la acción mental que había creado, el todo esta formado por partes y las partes forma un todo”.

Entonces el educando realiza lo que Piaget ⁹¹⁰ denomina REVERSIBILIDAD.

Las características que maneja Piaget en este estadio y en base al desarrollo de trabajo que he observado en mi grupo de tercer año, una tercera parte es capaz de actuar, concientizar claro, sin prescindir de los objetos que faciliten su enseñanza-aprendizaje. Al resto de mis educandos les cuesta trabajo comprender, concretizar y actuar, posiblemente por el poco apoyo que reciben en su hogar para cumplir las tareas escolares. Ya que la mayoría de los padres de familia priorizan las labores de trabajo, manifestando que lo educativo y cultural pasa a segundo termino.

Por lo que considero que el bajo nivel cultural, económico que poseen los padres de familia y por ende sus hijos aunado a la influencia de los medios de comunicación en la comercialización de productos de escaso valor nutritivo enajenan a las familias y a la sociedad en general, manifestándose a diario por parte de mis educandos en su preferencia por estos productos a la hora de seleccionarlos en las tiendas, cooperativa escolar e inclusive en lo que sus mamás les llevan a la hora del recreo.

A lo que considero que la influencia en el consumo ha venido repercutiendo en el desenvolvimiento los quehaceres educativos de mis alumnos.

CAPITULO III MARCO TEÓRICO

FUNDAMENTACION PSICOLÓGICA

La Teoría de Jean Peaget, proporciona el modelo de como se produce la formación de las estructuras intelectuales en el educando. El aprendizaje implica un proceso por el cual el niño construye sus conocimientos básicos mediante la observación del mundo que le rodea. Su acción sobre los objetos, la información que recibe de ellos, los mensajes del exterior y la reflexión ante los hechos que observa.

El aprendizaje por lo general es provocado por situaciones, como es el caso del docente, de acuerdo a ciertos aspectos didácticos o así como a una situación externa. Entonces el aprendizaje no es espontáneo, es provocado por algo y es un proceso limitado a un solo problema o a una sola estructura.

El desarrollo del conocimiento no es una copia de la realidad, para conocer el objeto no basta con verlo, conocer al objeto es actuar sobre él, modificarlo, transformarlo y entender como esta construido.

Una operación es la esencia del conocimiento, una acción interiorizada que modifica el objeto de conocimiento. Y a la vez capacita al sujeto que conoce para llegar a las estructuras de transformación. Estas estructuras son las que constituyen la base del conocimiento.

Las etapas de desarrollo que maneja Peaget, son básicamente cuatro:

- 1º.- La sensoromotriz.
- 2º.- La pre-operacional.
- 3º.- La de operaciones concretas
- 4º.- La de operaciones formales.

Etapas que van relacionadas una con otra, en el sentido de que no es posible la existencia de una sin la otra. Existen cuatro aspectos para explicar el desarrollo de un grupo de estructuras a otro.

Los Aspectos de la maduración, juega un rol indispensable, ya que forman parte, en cada transformación que se da durante el desarrollo del niño. Otro es la experiencia : como un factor básico en el desarrollo de las estructuras cognitivas del niño. El tercer factor es de transmisión social: este factor indispensable, pero a la vez no primordial, porque el niño puede percibir información por medio

del lenguaje o la educación de un adulto. Es decir debe poseer las estructuras, que, lo capaciten para asimilar dicha información.

El cuarto factor es el equilibrio, de los tres factores anteriores de alguna manera entre ellos mismos. Y se define al equilibrio como una compensación. Factores que son fundamentales en el proceso intelectual del educando.

Considerando las características de cada factor, es indispensable que el docente conozca la etapa de desarrollo que cursa el educando para darse cuenta, de cuales son sus reacciones y alcances en los diferentes esquemas de trabajo, que se dan durante el ciclo escolar.

Tomando en cuenta los aspectos ya mencionados y la edad en que se encuentran mis educandos, entre los 7 y 9 años, se ubicarían, en el periodo denominado operaciones concretas.

De la cual mencionaré algunas de las cualidades que poseen mis educandos y que tomaré en cuenta para la operacionalización de la propuesta.

- a) Necesita manipular objetos, en el sentido de no poder prescindir de ellos para abstraer resultados. El manipular ayudado por la reflexión le permite formular sus conceptos.
- b) Es capaz de retener mentalmente, dos o más variables cuando estudia la problemática.
- c) Demuestra un rápido incremento en su habilidad para conservar ciertas propiedades de los objetos a través de los cambios de otras propiedades y para realizar una clasificación y ordenamiento de los objetos.
- d) Tiene una evolución en su conducta, en el sentido de cooperación y el sujetarse a unas leyes de trabajo.

Al conocer y tomar en cuenta alguna de las características de este estadio, que poseen algunos de mis educandos, podré conducirlos hacia el objetivo que pretendo, ya que el aprendizaje solo será posible cuando existe una asimilación activa. Puesto que una operación es una actividad activa y el sujeto que realiza un aprendizaje es activo, en este sentido el docente debe definir el aprendizaje como:

“ El proceso por el cual se origina un cambio de actitud, mediante la reacción de una situación dada, siempre que las características del cambio en curso puedan ser explicadas en el transcurso de dicho proceso”.¹¹

¹¹SEP. U.P.N. Paciano Termuso Estebanez. "Aprendizaje y Educación". Antología teorías del Aprendizaje. México 1986. P. 24

FUNDAMENTACION PEDAGÓGICA

La corriente cognoscitiva será el sustento pedagógico de esta propuesta y al mismo tiempo será reforzada por el método inductivo, pues ambas hacen que todo, cuanto se hace en la escuela tenga utilidad en la vida cotidiana del niño.

La concepción cognitiva del aprendizaje considera a los alumnos como seres activos iniciadores de experiencias que conducen al aprendizaje, buscando información para resolver problemas, disponiendo y reorganizando lo que ya saben para lograr un nuevo aprendizaje. Pues se entiende que el educando es el agente principal en la adquisición del conocimiento y de las nociones, y no receptáculo en el cual el maestro deje caer imágenes y explicaciones, para ello hay que presentarle oportunidades en las que pueda experimentar en tal forma que manipule, observe, formule sus propias preguntas, confrontando lo que conoce con los nuevos descubrimientos que haga.

Pues Peaget afirma " que no se puede desarrollar la comprensión en un niño simplemente hablando de él, si no es necesario el demostrar con ejemplos observacionales el conocimiento que se le pretende enseñar. La nueva pedagogía debe abarcar situaciones que, presentadas al niño, le den la oportunidad de que él mismo experimente en el más amplio sentido del termino, probando cosas para ver que pasa, manipulando, simbolos, haciendo preguntas buscando sus propias respuestas, conciliando lo que encuentra, una vez que descubre lo siguiente, comparando sus descubrimientos con los demas niños ".¹²

Ahora dentro de la enseñanza-aprendizaje, el docente a partir del interés del niño proporcionará situaciones que conduzcan a la asimilación del conocimiento, todo esto dado en un ambiente de cooperación y libertad por parte del maestro y el alumno.

La opinión de Brunner se agrega a esta corriente cognoscitiva pues él expone: que los docentes debemos crear situaciones problemáticas que estimulen al educando a descubrir por si mismos la estructura de la materia. Pues los docentes debemos de organizar la clase de manera que los alumnos aprendan através de su propia implicación activa. La estructura que Brunner denomina como : "Aprendizaje por descubrimiento".

El desarrollo de la enseñanza-aprendizaje será iniciado por medio de la inducción como ejemplos específicos y conocimientos que los alumnos adquieran bajo la dirección del maestro y

¹²SEP U.P.N. Constance Kamii, " Principios pedagogicos Derivados de la Teoria de Piaget. Antologia del Aprendizaje. Mexico, 1978, p. 260

cuanto más profundos sean los conocimientos que obtengan los escolares, mejor se desarrolla el proceso inductivo. Pues en los objetos y fenómenos que estudian encuentran los alumnos con ayuda del análisis y la comparación lo común y lo elemental.

De antemano la inducción es una de las formas del pensamiento, que les sirve de base a los escolares para asimilar los conceptos. con su ayuda seleccionan los rasgos de igual género, comunes, y fundamentales de los objetos y fenómenos aislados.

Para ello el maestro en el transcurso de la clase tiene que:

- A) Determinar que razonamiento inductivo debe construir para obtener conocimientos generalizados y como debe formularlos verbalmente.
- B) Elegir una serie de objetos o fenómenos aislados del mismo género que deben serles presentados a los alumnos para su observación.
- C) Determinar previamente que propiedades esenciales de los objetos son comunes, así como que nexos y relaciones entre ellos deben ser puestos en relieve.
- D) Construir el razonamiento inductivo. Para ello debe de determinar el grado de labor mental individual de los demás.
- E) Enumerar las tareas complementarias cuya relación ayudará a formar en los escolares el hábito mental la inducción.
- F) Enumerar las tareas relacionadas con la explicación de otros objetos o fenómenos sobre la base de las leyes o normas obtenidas por el procedimiento inductivo.

Ahora bien si el aprendizaje es un proceso activo, corresponde a la escuela crear el ambiente adecuado para que el alumno adquiera en forma constructivista: esto es a través de una experiencia activa porque nadie puede relacionarse del medio físico y social sino posee esquemas indicados: siempre existe una proporción directa entre las experiencia logradas por el individuo y la cantidad y solidez de los esquemas de asimilación.

Por eso este tipo de aprendizaje requiere de experiencias significativas que propicien la construcción del conocimiento. Lo importante no es saber en abstracto, sino saber como saber y utilizar esos saberes para formarse actitudes que le permitan inferir un hábito de nutrición y lo manifieste con las personas que le rodean.

Para ello el método experimental es base fundamental en la construcción de estas actitudes.

FUNDAMENTACION SOCIOLÓGICA

La escuela es el espacio donde el educando convive con los niños de su edad, consolida algunas normas y hábitos que tuvieron como punto de partida en la familia, hábitos que se fortifican con la influencia comercial y los medios de comunicación, hábitos que se van consolidando a medida que va creciendo el educando y en medida que va ampliando su relación con los demás. Pues se dice: "Que el niño aprende de las actitudes y de las formas de relación que se da entre las personas que conviven con él".¹³

El educando en su convivencia con los demás adquiere hábitos de conducta, lectura, deporte, higiene, alimentación, etc.

La alimentación tópico del cual nos ocupamos en esta investigación pues también cumple con una función social, ya que el educando depende de gran parte de él, pues su organismo al no ingerir los nutrientes necesarios su capacidad productiva se ve limitada en los quehaceres educativos y demás que se le soliciten.

Por lo tanto por medio de la educación trataremos de aminorar el problema nutricional que causa el consumo de alimentos chatarra en su persona, a partir de la familia, ya que de ahí parte este mal hábito, quizá originado por diversas causas ya mencionadas en otro apartado de esta investigación.

De lograr aminorar este hábito estaría encauzando un problema de orden social donde desempeño mi labor educativa.

En torno al contenido de mi propuesta pedagógica (estrategias) deben adaptarse y responder a las necesidades y exigencias del grupo a mi cargo y así mismo poder cambiar el hábito que poseen mis educandos en el consumo de este tipo de alimento. Por eso debo de conocer los distintos significados que tiene el alimento para mis alumnos y las personas que le rodean y además ver, que para cada cultura los hábitos alimenticios son diferentes y que los cambios que quieran introducirse deben de estar acordes con el patrón general de alimentación de cada región, población o cada familia.

Mi problema de investigación parte del supuesto de la existencia de un control de producción por parte de la clase dominante(capitalista), en este caso hacia la industria de la alimentación, cada vez esta rama se ha inclinado hacia la concentración y el monopolio de los mismos.

¹³ SEP. Linares Ponton Ma Eugenia. " Desarrollo Integral de los Niños " en la Rev. Educar Guadalajara. Mexico. 1992. p. 13.

Repercutiendo tanto en el nivel de los precios como en la calidad del producto, perjudicando en este caso al propio consumidor, pues hoy las grandes industrias han reemplazado la calidad de los productos por la publicidad, promoción etc. Respecto a la calidad de los productos el creciente uso de procedimientos químicos y aditivos supone en muchas ocasiones un atentado para la salud pública, pues se dice que: " El hombre se encuentra, en medio camino de una experiencia trascendental. Endiosado y envuelto en un aire de orgullo y altivez, debido a sus conquistas de la ciencia y la tecnología, pierde de vista que él mismo ha surgido de la naturaleza y por lo tanto no debe, ni puede transgredir las exigencias biológicas de su ser, en especial, lo nutricional. " ¹⁴

Esta teoría menciona también como punto importante, a la educación como medio, por el cual los docentes debemos valernos para combatir problemas de orden social. (como el que se trata en esta investigación)

Pues en mi caso la cooperativa escolar se encuentra surtida en su mayoría con estos productos, ya que el abaratamiento de los mismos induce al educando hacia su consumo, sin pensar que en el transcurso del tiempo puede llegar a perjudicar a su organismo.

Por lo que propongo: que los docentes de este y los demás planteles educativos deberíamos tomar conciencia a la hora de impartir el tema de la alimentación, pues de este, podemos valernos para que nuestros alumnos mejoren sus hábitos alimenticios, y tengan un mejor rendimiento en su enseñanza-aprendizaje.

¹⁴SEP. U.P.N. Mosqueira, T.G: " La salud y los alimentos " . Antología Metodo experimental en la Enseñanza de las Ciencias Naturales, Mexico, 1986, P. 189

MÉTODO EXPERIMENTAL

“ Método tiene un significado de dirección, de camino, o senda que se sigue para llegar a un fin “¹⁵

El método de sirve de fundamentación a esta propuesta es el método experimental., mediante el cual pretendo llegar a encauzar a mis educandos, a que se formen un hábito selectivo acerca de la alimentación que reciben y consumen .

El método experimental, relaciona las exigencias del método psicocéntrico y del lógico Es un método activo, intuitivo-inductivo complementado con la deducción.La experimentación aplicado al trabajo didáctico consta de las suficientes fases:¹⁶

a) observación y experimentación: elección del objeto de estudio, recogida de los datos pertinentes y análisis de, los mismo.

B) Hipótesis: formulación de hipótesis.

C) comprobación experimental: verificación de la hipótesis y formulación de una conclusiones

Tomando en cuenta las etapas de la maduración cognoscitiva del niño de acuerdo a Piaget, cuando experimenta, se involucra en un ambiente de cosas imprevistas, de hechos que le maravillan y por ende le motivan para seguir buscando soluciones.

Por la edad que cursan mis educandos que es de los 7 y 9 años de edad, solo debo tomar en cuenta la fase (A). Al exponerles la problemática a mis alumnos solo deberán realizar la observación, experimentación, - manipulación - clasificación y análisis del mismo. A través de este método el alumno encuentra las respuestas, a la suposición que en ella se elaboran. A través del ensayo -error el alumno aclara sus dudas.

El método Experimental que es fundamental en los programas de ciencias naturales, porque ayuda al niño a que explore , a través del proceso de la investigación, lo que desconoce. Observando y describiendo los objetos, para separarlos conforme a sus características existentes, lo cual le permitirá su clasificación. Manipulando y observando los elementos relacionados con la

¹⁵Moncayo, Luis Guillermo. “ Cualidades del Metodo . Sistemas educativos” Educar, Julio, Agosto,sep. 1993. P. 57

¹⁶“ Enseñanza de las Ciencias : Metodos “ de la Enciclopedia. Técnica de la Educación de. Santillana vol. IV 1975. p. 225,230. Consultada en Antología de Ciencias naturales. Evolución y Enseñanza UPN: P. 245.

problemática de la alimentación, podrá cimentar una enseñanza y un aprendizaje más concreto ya que “la enseñanza y el aprendizaje son dos actividades paralelas encaminadas a un mismo fin”.¹⁷

Esperando que el conocimiento obtenido al experimentar los alumnos, se forme una actitud y un hábito que le permita aminorar el consumo de alimento de escaso valor nutritivo, que a su vez valide el método utilizado en esta propuesta.

¹⁷SEP: UPN: Villalpando Jose Manuel. “Enseñanza y Aprendizaje” Antología Pedagogia de la Practica
México, 1993. P. 102

LA IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN

Todos los seres vivos necesitan nutrientes para subsistir; estos se obtienen en la dieta alimenticia. Los alimentos son sustancias químicas en estado natural o modificadas, que proporcionan energía, vitaminas, carbohidratos, minerales y agua, los cuales requiere el organismo para su desarrollo y mejor desempeño de sus actividades.

Como no todos los alimentos que consumimos contienen los nutrientes necesarios, el individuo debe diversificar los alimentos en su dieta, para obtener todos los nutrientes necesarios. Por lo que es importante conocer que nutrientes contiene cada alimentos, como: la carne, huevo, pescado, frijol, lácteos, nueces, pollo, frutas, verduras, pan, cereales, arroz, pasta, etc. Alimentos que con un equilibrio adecuado es posible obtener una dieta saludable.

La persona que decida comer en forma racional, es decir de acuerdo a lo que requiere su organismo, debe saber que va a vivir reglas diferentes de las que sigue la mayoría de la gente. Por ejemplo, debe de estar consciente de que la industria alimentaria, por medio de una intensa publicidad trata de inducir el consumo de determinados alimentos, que no siempre contienen los nutrientes necesarios para el organismo. Esto es explicado, por la lógica de las empresas, que no es el de fabricar alimentos nutritivos sino, el de obtener ganancias. Por lo que los docentes debemos de luchar contra esta realidad, y los medios que utilizan las empresas y los medios que utilizamos, hace que nos lleven mucha ventaja, a los especialistas en educación.

Al saber en que consiste una buena alimentación. Llega el momento en que se evita consumir todos los alimentos industrializados que no cumplen con el mínimo de nutrientes, así como aquellos contienen en exceso algunos de ellos, generalmente carbohidratos, que gustan mucho a los niños pero no los nutren. A estos productos sin ningún valor nutritivo se les llama alimentos chatarra, que incluyen las botanas, golosinas, ciertas bebidas embotelladas, pastelillos y otros productos por el estilo que, aunque carecen de valor nutritivo, contienen colorantes y saborizantes que los hacen apetitosos.

Una variedad de estos alimentos chatarra son los endulzados con sacarina o con dulcina (suerol), endulso-colorantes que causan graves difusiones al organismo, además de que son perjudiciales para la dentadura.

Por tal motivo desde la lactancia, la vida es una escuela para el niño, poco a poco va aprendiendo conductas que muestran sus avances.

Por esto mismo es un error descuidar a los niños en la edad escolar en el consumo de alimentos de bajo valor nutritivo, es necesario que tanto padres de familia y maestros los guíen y les enseñen lo que es y significa consumir alimentos de alto valor nutritivo, para que ellos mismos sean capaces de comparar y elegir una dieta balanceada.

Los alimentos de origen animal y vegetal proporcionan al organismo sustancias orgánicas como los glúcidos lípidos y proteínas, además de las inorgánicas, como los minerales y vitaminas. Un alimento es más completo en la medida en que contenga el mayor número de los elementos señalados.

Los glúcidos o carbohidratos son compuestos constituidos por carbono (C), hidrogeno (H), y oxígeno (O), en los que la porción de átomos de hidrogeno, es doble de los del oxígeno. Como ejemplo de ellos podemos citar azúcares y los almidones, que son alimentos energéticos o calorígenos, cuya misión en el organismo es proporcionar energía necesaria para que se realicen todas las funciones. Las frutas son alimentos que contienen principalmente azúcares en diferentes porciones, en tanto que las papas, el camote, el frijol, el haba, la lenteja, y los cereales (trigo, maíz, arroz, avena, etc.) son ricos en almidones. Los lípidos son sustancias de composición variada, pues unos están formados únicamente de carbono hidrogeno y oxígeno, en tanto que otros contienen, además de los elementos anteriores, fósforo y a veces nitrógeno. Entre los lípidos se encuentran las grasas animales (mantequilla, sebo, enjundia) y las vegetales (aceite de olivo, de coco de ajonjolí).

Las grasas son alimentos altamente energéticos. Las proteínas son compuestos muy complejos que contienen carbono, hidrógeno, oxígeno nitrógeno, azufre y fósforo. Las proteínas están formadas por la unión de compuestos menos complejos que se llaman aminoácidos, que son de gran importancia en la nutrición del organismo. Los aminoácidos contienen carbono, hidrógeno, oxígeno y nitrógeno. Se caracterizan por representar dos grupos formados por los siguientes elementos químicos: uno por nitrógeno e hidrógeno grupo aminoácidos y otro por carbono, oxígeno e hidrógeno grupo carboxilo.

Las proteínas son alimentos fundamentalmente plásticos, es decir que sirven para formar nueva materia viva, reparando la que se desgasta como consecuencia de la actividad vital, pero también pueden ser utilizados como material energético cuando el organismo no dispone de los anteriores.

Los compuestos de calcio y fósforo son necesarios para la formación y desarrollo normal de los dientes y huesos. Su deficiencia facilita la aparición de la caries y el raquitismo, que lleva a la deformación de los huesos. Para que se aproveche el calcio se requiere la presencia de la vitamina "D" en cantidades adecuadas. Las principales fuentes de abastecimiento del calcio son: la leche, el queso,

los vegetales, y las frutas frescas; y las de fósforo son: la carne, los huevos, los ostiones, los frijoles, los garbanzos, el maíz y el trigo.

El hierro es necesario para que se forme la hemoglobina de la sangre. Su deficiencia lleva al a anemia. Lo contienen en mayor proporción los siguientes alimentos: hígado, carne, huevos, frijol y tortillas. El Yodo es indispensable para regular el metabolismo y el desarrollo normal, tanto físico como mental. En cantidades adecuadas evita la aparición del bocio (enfermedad de la glándula tiroides). El yodo se encuentra en los alimentos que provienen del mar y en los vegetales que viven en lugares donde el suelo lo contienen. El agua potable contiene yodo, generalmente en proporciones adecuadas el uso de la sal yodatada se recomienda para suplir la deficiencia de yodo en los alimentos y el agua.

LA NUTRICIÓN

Los aportes y aprovechamiento, adecuado de nutrientes, que se manifiesta en el crecimiento y desarrollo del niño, difiere del adulto, por ser el niño un organismo en crecimiento. Una alimentación inadecuada, ya sea por exceso o por un deficiente balanceo, puede conducir, a alteraciones del desarrollo óseo, derivar en obesidad infantil o afectar al desarrollo intelectual. En los niños desnutridos, cualquier enfermedad propia de la infancia, puede resultar de mayor gravedad que en un niño bien alimentado. Se puede afirmar, por tanto que el bienestar psicofísico y desarrollo intelectual dependen en gran medida de la alimentación.

En la infancia es necesario, un mayor aporte glucídico porque el niño posee un metabolismo muy activo y desarrolla una intensa, actividad muscular.

Los diferentes alimentos, que se consumen, diariamente deben proporcionar al niño de 200 a 400 gramos de glúcidos, que equivalen a un poco más de la mitad calórica, y bien a ser, de 10 a 13 gramos por kilo de peso al día, conforme aumenta su edad, el organismo exige menor cantidad, así entre los 13 y 15 años basta con 7 gramos por kilo al día.

En la actualidad la nutrición constituye, por lo tanto, una ciencia de suma importancia dentro de la vida del ser humano y lo será cada día más. A medida que el hombre logre vencer fuerzas externas que afecten a su salud debe irse preocupando más de los factores propios de su organismo; dentro de ellos la nutrición es una de las más importantes y determinantes de la salud.

El estado de nutrición de una comunidad y de sus diferentes miembros es el resultado de una serie de factores interrelacionados que pueden clasificarse esquemáticamente en aquellos que afectan la disponibilidad de los nutrimentos contenidos en los alimentos ingeridos.

El consumo de los alimentos está definido fundamentalmente por los hábitos alimentarios; estos forman parte de una población y aunque son susceptibles de cambiar, son en general bastante fijos y no se les puede modificar substancialmente en forma rápida.

La manera de seleccionar los alimentos y comprarlos, la manera de prepararlos y servirlos, y la distribución que se hace de los alimentos tanto a nivel familiar como a nivel comunidad, van a determinar el consumo de alimentos nutritivos de cada uno de los miembros de una comunidad. Interesa por lo tanto que desde la primera infancia el individuo adquiera hábitos alimentarios que van a favorecer una acertada selección y preparación, distribución y consumo de alimentos.

LA DESNUTRICIÓN

Una dieta de calidad, es cuando el niño consume, la cantidad de nutrientes, en los alimentos, que son necesarios para que, nuestro organismo cumpla sus funciones.

Si su organismo deja de consumir aquellos nutrientes que son los necesarios, la consecuencia será la desnutrición. La desnutrición es un estado de insalubridad que repercute en todos los órganos que componen nuestro cuerpo, provocado en ellos el mal funcionamiento y en consecuencia, enfermedades.

Debemos tener presente que las repercusiones que produzcan en nuestro organismo por una dieta mal balanceada, se originan por los nutrientes que nuestro cuerpo ha dejado de consumir y que son necesarios como los, carbohidratos (frutas y cereales), proteínas (carne y leche), y granos (semillas y huevos).

Una Dieta inadecuada sería.

- Consumo excesivo de grasas y carbohidratos.
- Deficiencia de vitamina a
- Deficiencia de vitamina c
- Deficiencia de calcio
- Deficiencia de hierro
- Deficiencia de vitamina k.

Los niños desnutridos son producto de un bajo nivel psicosocial, económico familiar, y comunitario, y constituyen una fuerte advertencia, de que, algo funciona mal en el micro y el macro ambiente en el que viven.

Los niños que han sido mal nutridos crónicamente, pueden no conseguir la normalización ni siquiera cuando se recuperen completamente debido al ambiente en el que viven y donde se han desarrollado, por que la desnutrición causa un retraso crítico durante periodos definidos de la maduración. Además estos niños se rezagan en su desarrollo y permanecen desfasados de lo que se espera de un niño normal, de su edad determinada dentro de las estructuras socioeducacionales diseñadas para los niños normales.

Algunas de estas alteraciones en el desarrollo ambiental pueden ser irreversibles por lo tanto, los niños de las poblaciones desnutridas pueden ser inadaptados permanentemente, cuando se colocan con niños normales que siguen un patrón de desarrollo predefinido.

El niño desnutrido enfrenta también dificultad de orden cognoscitivo e intelectual, la desnutrición también repercute sobre el sentido de identidad y la confianza en si mismo: retrasa y limita el crecimiento (peso bajo, talla corta, reducido volumen visceral), demora la pubertad y baja la facultad para la reproducción y la crianza. Da lugar a una pobre capacidad para el aprendizaje y para el trabajo, a la apatía, a el aislamiento y a la indiferencia, todo lo cual impone serias limitaciones para mantener buenas relaciones sociales y para desempeñar en forma constructiva los deberes con la comunidad.

HABITO CONSUMISTA

El consumismo es la tendencia que tienen las personas por comprar cosas innecesarias. El consumismo se da por la influencia de los medios de comunicación que comúnmente anuncian productos haciendo resaltar características o atribuyéndoles beneficios o cualidades que muchas veces no tienen. Y al consumirlos en exceso puede dañar nuestra salud. Todos estos productos, nos los presentan de manera vistosa, para que llamen nuestra atención, e impulsando su compra. Ante esto debemos conocer los elementos que nuestro organismo necesita. De esta manera aprendemos a consumir los alimentos que ayuden a nuestro desarrollo y crecimiento y evitaremos consumir lo que no tenga valor nutritivo.

¿La escuela que esta haciendo, para disminuir el consumismo de alimentos chatarra.?

Una vez definido el problema de investigación, que se presento en el grupo, a mi cargo de tercer año de la escuela urbana 940, Benito Juárez, sobre el habito consumista de alimentos de escaso valor nutritivo, me di a la tarea de reunir a mis compañeros docentes de este plantel educativo, con el fin de exponerles el propósito de mi investigación y a la vez pedirles apoyo para que cada uno, dentro de su grupo tenga la disposición de tratar con mayo profundidad el tema de la alimentación, ya que desde el primer ciclo escolar, se encuentra como tema relevante en los programas vigentes de educación básica.

A lo que después de haber escuchado mi petición llegaron a la conclusión de que había que actuar primeramente desde la cooperativa escolar, la cual ofrece varios productos sin ningún nutrimento al educando.

Por lo que se les pidió, a las personas que atienden la cooperativa buscar la manera de sustituir este tipo de productos, por alimentos que beneficien al organismo del educando.

Posteriormente en reunión de padres de familia, cada docente abordó este tema para notar la labor de conjunto que se está haciendo en este plantel educativo y al mismo tiempo solicitar el apoyo de los mismos para que contribuyan desde su hogar a aminorar el hábito consumista del alimento de escaso valor nutritivo.

ALIMENTACIÓN DEL ESCOLAR

Este periodo de la vida que se caracteriza por un gasto energético elevado. Al extremo de que sus requerimientos calóricos son, los más altos de toda la vida. Hay sin embargo, un aspecto no considerado en etapas anteriores: los requerimientos difieren grandemente según el sexo a partir de los 10 años. No solo aumentan las calorías en la dieta del escolar. Prácticamente todos sus requerimientos siguen en aumento hasta llegar a la edad de 19 años en los varones y de 15 años en las niñas.

La alimentación del escolar a lo largo de este periodo, se caracteriza por su gran abundancia, tratar de satisfacer el apetito de un escolar sano es tarea fácil si tiene buen desarrollo de su aparato digestivo, sus dientes están completos pueden comer de todo y tienen buen apetito. Basta adecuar la cantidad de alimento a sus requerimientos calóricos de escolares mayores, sumamente activos en deportes, llegan a ser tan altos, que al calcular la alimentación resultan cantidades enormes: es necesario, entonces reducir los líquidos y aumentar el número de comidas y en vez de las tres reglamentarias, dar cinco para que el volumen por comida no resulte tan grande.

LA EDUCACIÓN Y LA ALIMENTACIÓN

La alimentación debe adaptarse a las necesidades y recursos del educando, y tomar en cuenta las leyes que rigen el aprendizaje. Todo programa educativo debe tener como figura central al educando, y tomar en cuenta, sus necesidades, su nivel educativo y su tradición. Tanto el contenido como el método deben ser adecuados a su interés y su personalidad, para modificar sus hábitos sin violentar sus creencias, ni reducir sus valores.

El conocimiento de las leyes que rigen el aprendizaje, las modalidades de dicho proceso se adaptan a las distintas edades y se enmarcan dentro del ambiente, en el que el individuo vive, principio básico, que debe tomar en cuenta el docente. El contenido de los programas específicos deberá estar determinado por el tipo y grado de interés del educando, los cuales varían de acuerdo al nivel educativo.

Hay que recordar, que el aprendizaje requiere tiempo, a la vez que experiencias educativas que logren motivar cambios en el educando, tales experiencias deben permitir el conocimiento del valor educativo y nutritivo de los alimentos, sus formas de producción y elaboración. Así mismo deben permitir una comprensión de los efectos de la buena y mala alimentación.

LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS

Es importante considerar determinadamente el papel de los hábitos alimentarios. A nivel del hogar no es suficiente que haya disponibilidad, alimentaria es necesario, además que los hábitos de selección, preparación y distribución de los alimentos que tiene la familia, contribuyan a una selección adecuada de los mismos.

El término "hábitos alimentarios" expresa un conjunto de costumbres que determinan el comportamiento del hombre en relación con los alimentos y que incluyen desde la manera en que el hombre acostumbra seleccionar los alimentos, hasta la forma en que los consume o los sirve a las personas que va alimentar. Las costumbres alimentarias, varían conforme a los factores que les dan origen. En los que juegan un papel importante el factor educativo.

El nivel educativo de la familia y especialmente del miembro encargado de planificar la alimentación, es determinante en los hábitos alimenticios de la familia. Este factor hace que los hábitos alimenticios adquiridos sean muy difíciles de cambiar. Para ello será necesario, ante todo cambiar o contar con un estudio profundo de las creencias actitudes y analizar los efectos que estos hábitos producen en la nutrición del sujeto a fin de no recomendar cambios innecesarios.

Por otra parte, hay que recordar que los factores psicológicos son muy importantes en cualquier modificación que se pretenda hacer en los hábitos alimenticios.

CAPITULO IV
PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

PLANEACIÓN Y DESARROLLO DE LA PROPUESTA DIDÁCTICA

La enseñanza de las ciencias naturales tiene que organizarse de tal forma que le plantee al educando un acercamiento hacia la responsabilidad social y personal mediante una reflexión teórica y entre sus objetivos esta el de la preservación de la salud por medio del consumo de alimentos nutrientes.

Bajo este punto se han planteado actividades que invitan a el alumno a la reflexión acerca de los alimentos que consume, para después llevarlo a la practica, esto a través del método experimental. Es por esto que tomando en cuenta la problemática planteada con respecto a que los alumnos de la escuela "Benito Juárez" urbana # 940, presenta una inclinación muy acentuada hacia los alimentos de escaso valor nutritivo. Para ello se proponen una serie de actividades vinculadas con la problemática con el propósito de que los alumnos se adentren, experimenten y clasifiquen el tipo de alimentación que ha consumido de manera cotidiana y así mismo propicie un a actitud reflexiva en su pensamiento y con ello la posibilidad de aminorar el consumo del alimento chatarra.

El objetivo de la planeación y la realización de la siguientes actividad es :

1º.- Lograr que los alumnos a través de los sustentos del método experimental, adquieren la orientación acerca de los problemas que les acarrear tanto físico y mentalmente el consumo de alimento de escaso valor nutritivo.

En el eje el cuerpo humano y la salud se encuentra con mayor especificidad el tema de la alimentación el cual procura en el educando la reflexión sobre el elemento que consume con mayor frecuencia. (alimento chatarra).

Este tema es planteado para ser aplicado en cuatro semanas, esto es 15 clases con duración de una hora o mas si los niños requieren de mayor tiempo o base al interés que ellos manifiesten en sus actividades y por la realización de acciones que así requieran. La realización de las actividades se realizaran en forma individual y en trabajo de equipo para que con la ayuda de sus compañeros se formulen dudas y al mismo tiempo, pero en su nivel expongan opiniones relacionados con el problema, integrándose así a la experimentación.

La realización de trabajo de equipo se hace para que los educandos que presenten dificultad en la realización del tema se apoye en sus demás compañeros logrando un mejor enseñanza-aprendizaje.

En cuanto a la evaluación será concebida con un proceso en el cual el educando manifieste lo aprendido y al mismo tiempo lo ayude a vigilar y mejorar la calidad de la alimentación que consume, otras palabras en el cambio de los hábitos alimenticios..

ESCUELA: "BENITO JUÁREZ"

CLAVE: 14EPR0287S

FECHA : 7 AL 10 DE ENERO DE 1997

GRUPO: 3 TERCER GRADO

TEMA : IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN

TIEMPO : 2 SESIONES

PROPÓSITO PROMOVER EL DESARROLLO DE HÁBITOS QUE FAVOREZCAN UNA ADECUADA ALIMENTACIÓN.

CONTENIDO	ESTRATEGIA DIDÁCTICA	RECURSO DIDÁCTICO	EVALUACIÓN
<p>AMINORAR EL HABITO CONSUMISTA DE ALIMENTO DE ESCASO VALOR NUTRITIVO</p>	<p>- SE MOTIVARA A TRAVÉS DE UNA CONVERSACIÓN QUE EL CUERPO TRABAJA TODO EL TIEMPO, HAY PARTES QUE NO DESCANSAN NI DE DÍA NI DE NOCHE, NECESITA DE UNA ALIMENTACIÓN PARA FORTALECER SU ORGANISMO</p> <p>- COMENTAR QUE LOS ALIMENTOS TIENEN SUSTANCIAS NUTRITIVAS QUE NOS DAN ENERGÍA PERO SON NECESARIAS PARA VIVIR Y ESTAR SANOS.</p> <p>- INVESTIGAR POR EQUIPOS QUE ANUNCIOS DE ALIMENTOS SE PROMUEVEN EN LOS QUE COMERCIOS DE SU COMUNIDAD</p> <p>- ELABORAR POR PARTE DE LOS ALUMNOS UNA LISTA DE ALIMENTOS QUE CONSUMEN CON MAYOR FRECUENCIA DENTRO Y FUERA DE SU CASA.</p> <p>- ANOTAR CUANTOS DE ESTOS ALIMENTOS SE ENCUENTRAN EN LOS QUE SE PROMUEVEN EN LOS COMERCIOS DE SU COMUNIDAD.</p>	<p>- LAMINA DEL ORGANISMO HUMANO.</p> <p>- ENVOLTURAS DE LOS ALIMENTOS QUE CONSUMEN.</p> <p>- RECORTES O DIBUJOS DE ESTOS ALIMENTOS.</p>	<p>- DIBUJA CINCO ALIMENTOS QUE CONSUMAN MAS EN TU CASA.</p>

ACTIVIDAD #2

ESCUELA: "DENITO JUÁREZ"

CLAVE: 14EPR0287S

FECHA: 7 AL 10 DE ENERO DE 1997

GRUPO: 3 TERCER GRADO

TEMA: IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN

TIEMPO: 2 SESIONES

PROPÓSITO: CONOCER LOS COMPONENTES DE LOS ALIMENTOS QUE CONSUMEN COTIDIANAMENTE LOS ALUMNOS

CONTENIDO	ESTRATEGIA DIDÁCTICA	RECURSO DIDÁCTICO	EVALUACIÓN
LOS COMPONENTES DE LOS ALIMENTOS QUE CONSUMEN COTIDIANAMENTE	- INVESTIGAR LOS COMPONENTES DE LOS ALIMENTOS QUE CONSUMEN CON MAYOR FRECUENCIA. - INVESTIGAR EL ORIGEN DE LOS COMPONENTES (NATURALES O ARTIFICIALES) - COMENTAR QUE HAY DOS TIPOS DE ALIMENTOS NUTRITIVO Y CHATARRA - INVESTIGARÁ POR EQUIPO PORQUE SON ALIMENTOS NUTRITIVOS Y PORQUE SON ALIMENTO CHATARRA.	- VISITA A LA BIBLIOTECA - CARTULINA Y MARCADORES	- HAGA UNA LISTA DE ALIMENTOS ORIGEN NATURAL Y ORIGEN ARTIFICIAL.

ACTIVIDAD #3

ESCUELA: "BENITO JUÁREZ"CLAVE: 14EPRO2878FECHA: 20 AL 24 DE ENERO DE 1997GRUPO: 3 TERCER GRADOTEMA: LOS ALIMENTOS NUTRITIVOSTIEMPO: 2 SESIONESPROPÓSITO: DEDUCIR BENEFICIOS DEL CONSUMO DE ALIMENTOS NUTRITIVOS

CONTENIDO	ESTRATEGIA DIDÁCTICA	RECURSO DIDÁCTICO	EVALUACIÓN
CONTENIDO DE LOS ALIMENTOS SOBRE EL VALOR NUTRITIVO	-EXPONDRÁ CADA EQUIPO LA DEFINICIÓN QUE ENCONTRÓ CON RESPECTO A CADA ALIMENTO. -ELABORAR POR EQUIPO UNA CARTULINA CON RECORTES O DIBUJOS DE ALIMENTOS QUE PERTENECEN A CADA GRUPO. COMENTAR QUE BENEFICIOS CAUSA UNO Y OTRO ALIMENTO AL ORGANISMO HUMANO.	-LÁMINAS -CARTULINAS -RECORTES DE ESTOS ALIMENTOS. - DIBUJOS - EXPOSICIONES	-ELABORAR UN CARTEL EN SU LIBRETA REFERENTE A LOS BENEFICIOS QUE TIENE CONSUMIR ALIMENTOS NUTRITIVOS

ACTIVIDAD #4

CLAVE: 14EPRO287S
 FECHA: 27 AL 31 DE ENERO DE 1997
 TEMA: COMPARACIÓN DE TIEMPO:

GRUPO: 3 TERCER GRADO

ALIMENTOS

PROPÓSITO: VALORAR ECONÓMICAMENTE EL COSTO DE LOS ALIMENTOS CHATARRA EN COMPARACIÓN CON LOS ALIMENTOS NATURALES

CONTENIDO	ESTRATEGIA DIDÁCTICA	RECURSO DIDÁCTICO	EVALUACIÓN
COSTOS DE LOS ALIMENTOS CHATARRA COMPARATIVAMENTE CON LOS NUTRITIVOS	-COMENTAR QUE TIPO DE ALIMENTOS CONSUMEN MÁS NUTRITIVO O CHATARRA) EN BASE A LA LISTA QUE REALIZARON POSTERIORMENTE. PEDIR A LOS ALUMNOS QUE MENCIONEN SI ALGUNA VEZ SE HAN ENFERMADO A CAUSA DEL CONSUMO DE ESTOS ALIMENTOS (ALIMENTO CHATARRA)	- DIALOGO DENTRO DEL GRUPO. - LISTA DE PRECIOS QUE INVESTIGUEN EN LOS ESTABLECIMIENTOS COMERCIALES DE SU LOCALIDAD.	-HAGA UNA LISTA DE ALIMENTOS CHATARRA Y ALIMENTOS NUTRITIVOS.
	- INVESTIGAR POR EQUIPO EL PRECIO DE LOS PRODUCTOS QUE MÁS CONSUMEN EN LOS COMERCIOS DE SU COMUNIDAD. - COMENTAR QUE EL PRECIO DE ESTOS ES DESPROPORCIONADO EN RELACIÓN CON SU APOORTE NUTRITIVO. - HACER HINCAPIÉ QUE ALGUNOS DE LOS ALIMENTOS SON DE ORIGEN NATURAL, PERO QUE AL SER PROCESADOS CON ALGUNAS SUSTANCIAS QUÍMICAS PERDEN SU VALOR NUTRITIVO.		
	- REFLEXIONAR QUE EL CONSUMO DE ESTOS PRODUCTOS SI O SI DETERIORA EL PRESUPUESTO ECONÓMICO FAMILIAR.		

ACTIVIDAD #5

ESCUELA: "BENITO JUÁREZ"

CLAVE: 14EPR02876

FECHA: 3 AL 07 DE FEBRERO DE 1997

TEMA: IMPORTANCIA DE LA ENERGÍA EN NUESTRO ORGANISMO
TIEMPO: 2 SESIONES

GRUPO: 3 TERCER GRADO.

PROPÓSITO: IDENTIFICAR QUE ES LA ENERGÍA Y QUE ALIMENTOS LA PROPORCIONAN.

CONTENIDO	ESTRATEGIA DIDÁCTICA	RECURSO DIDÁCTICO	EVALUACION
<p>ALIMENTOS QUE PROPORCIONAN ENERGÍA A NUESTRO ORGANISMO</p>	<p>- PEDIR A LOS NIÑOS QUE DIGAN LO QUE SABEN SOBRE LA ENERGÍA QUE NOS PROPORCIONAN LOS ALIMENTOS; INDICARLES SUS FORMAS DE MANIFESTACIÓN, FUERZA MOVIMIENTO Y SEÑALAR QUE LOS ALIMENTOS NOS DAN ENERGÍA Y PERMITEN A TODAS LAS PARTES DE NUESTRO CUERPO FUNCIONAR BIEN.</p> <p>- INFORMAR QUE LOS ALIMENTOS APORTAN ENERGÍA AL ORGANISMO HUMANO SON AQUELLOS QUE CONTIENEN AZÚCARES, GRASAS Y HARINAS.</p> <p>PEDIR A LOS ALUMNOS QUE MENCIONEN ALIMENTOS QUE LES DEN ENERGÍA, AYUDARLES CON EJEMPLOS COMO: CEREALES (TRIGO, ARROZ, MAÍZ) TUBERCULOS (PAPA, CAMOTE, YUCA) AZÚCARES (GRASAS</p>	<p>- DIBUJOS O RECORTES DE LOS ALIMENTOS QUE POSEEN NUTRIENTES.</p>	<p>- REALIZAR UNA LISTA DE ALIMENTOS QUE HAN CONSUMIDO EN SU HOGAR Y QUE LES PROPORCIONAN ENERGÍA.</p>

ACTIVIDAD #6

ESCUELA: "BENITO JUÁREZ"

CLAVE: 14EPR02878

FECHA: 10 AL 14 DE FEBRERO DE 1997

GRUPO: 3 TERCER GRADO

TEMA: LA FUNCIÓN DE LAS VITAMINAS Y MINERALES
TIEMPO: 1 SESIÓN

PROPÓSITO PROMOVER EL DESARROLLO DE HÁBITOS QUE FAVOREZCAN UNA ADECUADA ALIMENTACIÓN.

CONTENIDO	ESTRATEGIA DIDÁCTICA	RECURSO DIDÁCTICO	EVALUACIÓN
LA FUNCIÓN DE LAS PROTEÍNAS Y MINERALES EN EL ORGANISMO HUMANO.	<p>-COMENTAR QUE LAS PROTEÍNAS SON SUSTANCIAS QUE SIRVEN PARA FORMAR NUEVOS TEJIDOS, REPARAR LOS QUE SE DAÑAN Y FORTALECER LOS MÚSCULOS.</p> <p>-INVESTIGAR QUE ALIMENTOS NOS PROPORCIONAN PROTEÍNAS Y CUALES EL ORIGEN DE ELLOS</p>	<p>-FRUTAS NATURALES</p> <p>-RECORTES DE ALIMENTOS QUE CONTIENEN PROTEÍNAS MINERALES.</p> <p>-RECORTES O DIBUJOS DE ESTOS ALIMENTOS.</p> <p>-LAMINA DEL CUERPO HUMANO.</p> <p>-LIBRO DE CIENCIA NATURALES DEL</p>	<p>- MEDIANTE UN CUETIONARIO ESCRITO RELACIONADO CON LA FUNCIÓN DE LAS VITAMINAS Y LOS MINERALES.</p>

ACTIVIDAD #7

ESCUELA: "BENITO JUÁREZ"

CLAVE: 14EPR0287E

FECHA : 3 AL 7 DE FEBRERO 1997

GRUPO: 3 TERCER GRADO

TEMA : ALIMENTACIÓN INADECUADA
TIEMPO : 2 SESIONES

PROPÓSITO: IDENTIFICAR LOS RIESGOS Y DAÑOS A LA SALUD CAUSADOS POR LA MALA IDENTIFICACIÓN.

CONTENIDO	ESTRATEGIA DIDÁCTICA	RECURSO DIDÁCTICO	EVALUACIÓN
RIESGOS QUE SE DAN AL CONSUMIR UNA INADECUADA ALIMENTACIÓN.	<ul style="list-style-type: none"> -INDICAR MEDIANTE UNA CONVERSAIÓN QUE LOS ALIMENTOS SON NECESARIOS PARA VIVIR Y CONSERVAR LA SALUD SUGIRIÉNDOLES ALGUNAS RECOMENDACIONES PARA APROVECHARLOS MEJOR Y QUE NO LE HAGAN DAÑO PEDIR A LOS ALUMNOS QUE SUGIERAN ALGUNAS MEDIDAS PARA EVITAR QUE LOS ALIMENTOS HAGAN DAÑO -LAVAR LAS MANOS -LAVAR DESINFECTAR LOS ALIMENTOS. -REFLEXIONEN Y COMENTEN LOS ALUMNOS QUE EL COMER MENOS DE LO QUE SE DEBE ESTÁ MALO COMO EL COMER DEMAS -COMENTAR QUE UNA ALIMENTACIÓN DEFICIENTE OCASIONA A PROBLEMAS EN SU ORGANISMO COMO: DENUTRICIÓN, CRECIMIENTO Y DESARROLLO. 	<ul style="list-style-type: none"> -LIBROS DE CIENCIAS NATURALES -RECORTES O DIBUJOS RELACIONADAS CON LAS ACTIVIDADES. 	<ul style="list-style-type: none"> - MEDIANTE LA REALIZACIÓN DE UN PEQUEÑO ESCRITO DONDE RECOMIENDAN QUE EL ALIMENTO NO DEBE CONSUMIRSE EN EXCESO LOS CUALES SE DEBEN CONSUMIR PARA BENEFICIO DE SU ORGANISMO

ACTIVIDAD #3

ESUELA: "BENITO JUÁREZ"
CLAVE: 14EPR02878
FECHA: 10 AL 14 DE FEBRERO 1997
GRUPO: 3 TERCER GRADO
TEMA: REPERCUSIONES DEL ALIMENTO CHATARRA
TIEMPO: 2 SESIONES
PROPÓSITO: CONOCER LAS CONSECUENCIAS DEL CONSUMO DE ALIMENTOS CHATARRA.

CONTENIDO	ESTRATEGIA DIDÁCTICA	RECURSO DIDÁCTICO	EVALUACIÓN
CONSECUENCIAS DEL CONSUMO DE ALIMENTOS CHATARRA.	- INFORMAR QUE EL CONSUMO DE ALIMENTO CHATARRA SOLO OCASIONA DESNUTRICIÓN, O SEA, PROBLEMAS EN SU CRECIMIENTO Y DESARROLLO. - SE DARÁ UNA CONFERENCIA A PADRES DE FAMILIA Y ALUMNOS SOBRE LAS REPERCUSIONES QUE ORIGINAN EL CONSUMO DE ALIMENTO DE ESCASO VALOR NUTRITIVO, POR PERSONAL DEL CENTRO DE SALUD DE LA LOCALIDAD. - ELABORACIÓN DE CARTELES PARA REALIZAR UNA CAMPAÑA DENTRO DEL PLANTEL EDUCATIVO SOBRE ALIMENTACIÓN.	- LIBROS DE CERCAS NATURALES - RELORTES O DBUROS - RELATOS CON LAS ACTIVIDADES	- MEDIANTE LA REALIZACIÓN DE UN PEQUEÑO ESCRITO DONDE RECOMIENDAN QUE EL ALIMENTO NO DEBE CONSUMIRSE EN EXCESO LOS CUALES SE DEBEN CONSUMIR PARA BENEFICIO DE SU ORGANISMO

OBJETIVOS DE LA ESTRATEGIA DIDÁCTICA

OBJETIVO GENERAL:

Lograr que los alumnos a través de los sustentos del método experimental, adquieran la orientación necesaria acerca de los problemas que les acarrearán tanto físico y mentalmente el consumo de alimento de escaso valor nutritivo.

OBJETIVO PARTICULAR:

- 1.- Que descubran que el buen funcionamiento de su organismo depende en parte de una buena alimentación.
- 2.- Comprenda e identifique el bajo nivel de nutrientes que poseen los alimentos que consumen de manera cotidiana.
- 3.- Distinguir de manera colectiva el alimento que debe consumir para mantener su organismo sano.
- 4.- Reconozca que el consumo de alimento de escaso valor nutritivo, solo ocasiona problemas en su organismo.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- 1.- Comentar que nuestro organismo es una máquina que trabaja de día y de noche y por ende, necesita una buena alimentación.
- 2.- Distinga que los alimentos poseen sustancias nutritivas que no se ven pero son necesarias para vivir y estar sano.
- 3.- Explicar que estas sustancias se llaman nutrientes porque nutren, es decir, fortalecen el funcionamiento de los órganos del cuerpo humano.

INFORME DE RESULTADOS RESULTADOS

A) APLICACIÓN

El desarrollo de las actividades didácticas de esta propuesta estuvieron sustentadas bajo los lineamientos del método experimental.

El método etnográfico, fue utilizado para la recopilación de datos que fueron utilizados para la comprobación que realmente existía el problema de la inclinación por parte de los alumnos hacia el consumo de alimento de escaso valor nutritivo del cual partió mi investigación.

Esta se inicio por medio de interrogantes como: ¿ que alimentos consumes con mas frecuencia en tu casa? ¿ y fuera de ella?, ¿creen ustedes que esta alimentación que consumen con frecuencia en algo ayuda a su organismo?.

Las respuestas de algunos de ellos fueron anotadas en el pizarrón y con ello se dieron cuenta de que alimentos eran consumidos con frecuencia por ellos y su familia durante el día.

Estas respuestas sirvieron como trampolín para iniciar la investigación acerca del origen de estos alimentos que mas consumen, si procedían de origen natural o artificial y al mismo tiempo darse cuenta de ellos es mas saludable para su organismo. para la investigación utilizamos como material de apoyo libro de tercer grado de ciencias naturales, el diccionario y revista de nutrición que se consiguieron en la biblioteca del municipio.

El origen de los alimentos proporciono en los alumnos una reflexión que los encamino a formarse una respuesta individual y al mismo tiempo darse cuenta del porque natural y de porque artificial y decidir cual de los dos hace mas beneficio a su organismo.

Una de las actividades que mas gusto a los alumnos fue el salir a la comunidad y verificar los precios de estos productos que mas consumen. Y darse cuenta por si solos si el precio era acorde con el beneficio que estos productos traen a su organismo. Actividad que los motivo par elaborar una lista de alimentos que deberian consumir con frecuencia y otra que no recomiendan comer con exceso a sus compañeros y personas que los rodean. Otro trabajo que también llamo su atención fue averiguar el origen y que alimentos proporcionan proteínas, vitaminas y minerales así como las diferentes funciones que realizan en nuestro cuerpo.

Además se invito al personal del centro de salud del municipio para que diera una conferencia relacionada que se corren al consumir con frecuencia el alimento chatarra, asistieron mis alumnos y sus padres de familia para que estos últimos se dieran cuenta de la importancia cambiar en buen porcentaje el tipo de alimentación que consumen y al mismo tiempo se llevan una idea de cual debe ser la dieta que deben seguir si quieren mantener un organismo sano.

Como conclusión de esta actividad padres de familia y alumnos elaboraron un cartel relacionado con la conferencia que recibieron plasmando en él un mensaje positivo, los cuales sirvieron para realizar una campaña interna en este plantel educativo.

B) RESULTADOS.

Se logro que los alumnos se involucraran en el terreno de la investigación utilizando tanto diccionarios, textos de la escuela establecimientos de su comunidad, argumentaron, expusieron sus ideas, mantuvieron una actitud reflexiva acerca de la problemática expuesta.

Y con ello se invito a que ellos mismos propusieran una serie de sugerencias acerca de los cuales alimentos deberán consumir con mayor frecuencia para beneficio de ellos y al mismo tiempo les permita desenvolverse con mejores resultados en el ámbito social, educativo y deportivo.

Mas no se logro que todos los alumnos que presentaron este problema aminoraran su inclinación hacia el consumo de alimento chatarra, pues su actitud siguió siendo la misma, ya que lo manifestaron con los alimentos que consumían en el plantel educativo o que llevaban par consumirlo ahí mismo.

En cambio con los padres de familia que llevan lonche a sus hijos a la hora del recreo fueron mas cuidadosos con la alimentación pues evitaron en lo posible llevar alimentos empaquetados a sus hijos (galletas, papitas refrescos etc.) . Pues se dieron cuenta que elaborarlos en su casa era mas higiénicos, barato y mas saludable para sus hijos y además no dañaba tanto su presupuesto económico.

CONCLUSIONES

1.- Que el interés que plasme el docente en la educación de esta problemática, les dará la pauta tanto a alumnos como padres de familia para que juntos se fortalezcan y aminoren el consumo de alimento chatarra.

2.- En la planeación de las clases de ciencias naturales y en específico el de alimentación el docente recurra al uso del método experimental y bajo sus sustentos realice las actividades, para con ello los alumnos desarrollen actitudes, y por ende les fortalezcan la convicción y les encause hacia la elección de una alimentación adecuada. Y al mismo tiempo aminoren el consumo de alimentos chatarra que tanto daño ocasiona a su organismo.

SUGERENCIAS

1.- Es necesario que los docentes planeen sus temas y estrategias bajo los sustentos del método experimental y con ello será posible que en la practica de estos por los alumnos, se tenga acceso a la reflexión y a una actitud que mantenga un equilibrio en la elección de su alimentación.

2.- Tomar la materia de ciencias naturales como una de las mas elementales de nuestra curricula, puesto que es una materia que encamina al educando hacia la experimentación.

BIBLIOGRAFÍAS

- "Ciencias Naturales" tercer Grado. Educación Primaria. Comisión Nacional de los Libros de Texto Gratuitos.
México DF: 1993
- Departamento de las Ciencias de la Naturaleza de IIEPS. "Piaget y el Curriculum de la Ciencias" Edit. Narcea, Madrid Sin fecha En la Antología, UNA PROPUESTA PEDAGÓGICA PARA LA ENSEÑANZA DE LAS CIENCIAS NATURALES. UPN S.E.P.
- "Diccionario de la Ciencias de la Educación." Edición especial para Edit. Santillana S.A. de C.V. México 1996.
- "Enseñanza de las Ciencias: Métodos." Enciclopedia Técnica de la Educación. Editorial Santillana, Vol. IV. 1975. En la Antología de Ciencias Naturales, Evolución Y Enseñanza
UPN SEP. 1985
- Fernández Editores. "Guía Práctica" Sextos año. Educación Primaria. México 1994
- Gega, Peter. "Alimentos y Nutrición." Editorial Paidós, Barcelona. 1980. En la Antología. UNA PROPUESTA PEDAGÓGICA PARA LA ENSEÑANZA DE LAS CIENCIAS NATURALES.
UPN S.E.P. 1985
- J. ICAZA Susana "Nutrición", 2o. Edición. Edita. Interamericana Mexico. DF. 1981
- Secretaría de Educación Pública. "La Salud Guía para El Maestro". Tercer Grado. Educación Primaria. Primera Edición 1992.
- Secretaría de Educación Pública. 1993. "Plan y Programa de Estudio"
Educación Básica Primaria.
- Secretaría de Salubridad "Guía para la Capacitación de Agentes y Procuradores de Salud." Programa Editado por la S.E.P.
- Solorio, Magdalena. "PANORAMA DE LAS PRINCIPALES CORRIENTES DE INTERPRETACIÓN DE LA EDUCACIÓN SOCIAL COMO FENÓMENO" Perfiles Educativos, UNAM. 1980. en Antología, SOCIEDAD, PENSAMIENTO Y EDUCACIÓN. UPN SEP. MÉXICO. 1980
- UNAM. Sin fecha "ALIMENTACIÓN DEL NIÑO SANO" Unidad II, Ciclo IX, X.

ANEXOS

ANEXO # 1

REGISTRO DE PREFERENCIAS ALIMENTICIAS ¹⁸

SEMANA DEL 13 AL 17 ENERO DE 1997

GRADO 3º. " A "

PROF. RAMÓN GARCÍA ORTIZ

ESCUELA URBANA 940

LA RESOLANA, MPIO. DE ACATLAN DE JUÁREZ, JAL.

ALIMENTOS CONSUMIDOS

NOMBRE DEL ALUMNO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
ADAME ZAVALA ALFONSO	Duritos agua	Duritos, agua y pepino	Duritos, agua y tostada	Duritos y tostadas	Agua fresca, duritos galletas
BARAJAS ALVAREZ ADRIANA	Tostadas y agua	Agua fresca duritos	Tostadas y agua fresca	Tostadas y agua fresca	Galletas y duritos
BUENO SOTELO CRISTIAN	Duritos y dulces	Agua fresca	Duritos y jicama	Lonche y duritos	Duritos, agua y lonche
BUENO ZAVALA J. ROBERTO	Duritos y agua	Agua duritos y tostada	Duritos y agua	Tostadas y agua	Agua duritos y galletas
CARRILLO GARCÍA ANA L.	Jicama y naranja	Duritos y mandarina	Duritos y agua	Duritos y agua	Tostadas y duritos
RUIZ INIGUEZ MARIA ELISA	Cueritos duritos	Pepino, agua	Tostadas y agua	Fruta y duritos	Lonche y refresco
GARCÍA VÁZQUEZ JUAN E.	Duritos y agua	Duritos y agua	Fruta y duritos	Fruta y duritos	Duritos y mandarina
GONZALEZ HDEZ. JOSÉ A.	Fruta y duritos	Duritos	Duritos	Duritos	Duritos y mandarina
MARTÍNEZ GAMA MARTHA	Paleta y pepino	Lonche cueritos	Lonche y galletas	Lonche y agua	Tacos y duritos
NAVARRO GARCÍA EDGAR	Duritos	Agua y duritos	Duritos y tostada	Duritos y tostadas	Duritos agua y tostadas
RGUEZ, CASTRO PATRICIO R.	Tostadas galletas	Agua duritos pepino	Duritos y agua	Duritos y agua	Duritos agua y tostada
ROMO CASTAÑEDA GABRIEL	Lonche de crema y jitomate	Cueritos	Lonche y tostada	Lonche y tostadas	Tostadas y pepino
NUÑEZ ORTIZ LUIS	Tostadas con crema	Duritos y agua fresca	Tostada y duritos	Tostadas y duritos	Tostadas
TORRES HERNANDEZ MIRIAN	Refresco dulce duritos	Duritos y jicama	Fruta y tostadas	Fruta y duritos	Lonche refresco y mandarina
VÁZQUEZ GTZ. MARÍA	Duritos y refresco	Duritos y agua fresca	Duritos y agua	Duritos y refresco	Agua fresca y fruta
VÁZQUEZ ZAVALA CLAUDIA E.	Duritos	Duritos y galletas	Duritos y pepino	Galletas pepino	Duritos agua fresca
VILÁZQUEZ HDEZ. JOSÉ S.	Duritos y agua	Lonche de jamón	Lonche jugo agua y duros	Lonche y agua fresca	Tostada y agua fresca
VILLEGAS GUILLEN ARACELI	Tostadas galletas	Duritos	Tostada y agua	Duritos y galletas	Agua fresca tostadas
ZAVALA CAMACHO EFRAIN	Pepino y paleta	Duritos	duritos y agua	duritos y agua	pepino y galletas

¹⁸El registro, fue llenado, por interrogatoria a cada niño, al finalizar las actividades escolares, sobre lo que habían consumido.

				fresca	
ZAVALA CAMACHO JAIME	Fruta	Pina y duritos	Duritos y jicama	Jicama y duritos	galletas y agua f.

175216

ANEXO # 2

CUESTIONARIO APLICADO A PADRES DE FAMILIA DE EL GRUPO DE TERCER AÑO "B"¹⁹.

ESCUELA URBANA # 9-10

UBICADA EN LA RESOLANA, ACATLAN DE JUÁREZ.

1.º ¿CREE USTED QUE LA ALIMENTACIÓN QUE RECIBE SU HIJO FUERA DEL HOGAR TENGA LOS NUTRIENTES NECESARIOS PARA EL MISMO?

--	--

SI NO

2.º ¿SE HA PREOCUPADO USTED POR DARLE UNA ALIMENTACIÓN BALANCEADA A SU HIJO?

--	--

SI NO

3.º ¿SE PREOCUPA USTED POR CONOCER LA ALIMENTACIÓN QUE CONSUME SU HIJO FUERA DEL HOGAR?

--	--

SI NO

4.º ¿CONOCE USTED LOS NUTRIENTES QUE NECESITA CONSUMIR SU HIJO PARA SU BUEN DESARROLLO?

--	--

SI NO

5.º ¿ACONSEJA USTED A SU HIJO PARA QUE NO CONSUMA ALIMENTO CHATARRA FUERA DE SU HOGAR?

--	--

SI NO

6.º ¿A SU HIJO LE DA DINERO O LE PREPARA ALIMENTO PARA LA ESCUELA
LE DA DINERO PREPARA ALIMENTO

--	--

SI NO

7.º ¿CONSIDERA USTED QUE EL CONSUMO DE ALIMENTO DE ESCASO VALOR NUTRITIVO SEA UN MAL HABITO PROVOCADO POR EL DESCONOCIMIENTO.

--	--

SI NO

¹⁹El cuestionario fue aplicado, a todos los padres de familia, de los alumnos del grupo, el día 15 de Enero de, 1997, en la sesión de Reunión de Padres de Familia

ANEXO # 3

CUESTIONARIO APLICADO A LOS DOCENTE FRENTE A GRUPO.²⁰

NOMBRE DE LA ESCUELA URBANA # 940 . PROFRA (A) JOSÉ ANDRADE ORTEGA

GRADO. 5º GRADO GRUPO. 1 FECHA. 17-02-97

1º ¿USTED AL IMPARTIR SUS CLASES OBSERVA EN SUS ALUMNOS:

- A) ACTIVIDAD B) PASIVIDAD C) CANSANCIO

2º ¿USTED AL REALIZAR UNA ACTIVIDAD RELACIONADA CON LA ENSEÑANZA APRENDIZAJE HA NOTADO, EN SUS ALUMNOS:

- A) CANSANCIO B) LENTITUD C) EFICIENCIA

3º ¿AL CUESTIONAR ORALMENTE A SUS ALUMNOS HA NOTADO QUE REACCIONAN A LA PREGUNTA CON:

- A) RAPIDEZ B) LENTITUD C) NO RECUERDAN

4º ¿AL REALIZAR UN TRABAJO DE RETROALIMENTACION, SUS ALUMNOS DEMUESTRAN QUE:

- A) ASIMILARON EL CONOCIMIENTO B) MEDIO ASIMILARON C) NO ASIMILARON

5º ¿HA CONSTATADO POR MEDIO DE LA EVALUACIÓN QUE REALIZA QUE EL APROVECHAMIENTO DE SUS ALUMNOS ES:

- A) BUENO B) REGULAR C) DEFICIENTE

6º ¿SI SUS RESPUESTAS EN SU MAYORÍA FUERON NEGATIVAS, QUE CREE QUE ORIGINE ESTO:

- A) RECHAZO AL ESTUDIO B) ALIMENTACIÓN BAJA EN NUTRICIÓN C) FALTA DE EST. DIDÁCTICA.

21

²⁰El cuestionario fue aplicado a todos los profesores del plantel Educativo, el día 17 de febrero de 1997

Duvelas
sabor menta

Chocolate
Carlos Cinto

ACTIVIDAD # 1



Alberto Saines Ortiz

Grado A

Urb. La Urbana 940 Ven. Toluca

Nombre del alumno: Miriam Lulú Torres Hernández

Grado: 3^o A

Escuela: Urbana 940 Benito Juárez

Alimento de origen natural y artificial

Natural	Alimento y Artificial
Trigo	Birote
Papás	Bauritas
Leche	Dulce de leche
Durazno	Jumex de durazno
Pan	Ganecito
Jitomate	Chutney de jitomate

Alta Elena Martinez Gama

Calle Urbana #910

Grupo 3-A

ACTIVIDAD # 3

Los beneficios tiene un niño bien alimentado



aprende en la escuela



Puede brincar



Puede pensar



Puede ayudar



Puede jugar



Puede hacer garbajo

rado: 3^o A

cúela: Urbana 940

ACTIVIDAD # 4

Lista de alimentos

Que debemos comer

Leche
Torta
Sandía
Frijol
Pescado
Tortillas
Pollo
Arroz
Lentejas
Caldo de pollo
Huevos
Caldo de res
Jugo Natural
Caldo de pescado
Agua de naranja
Carne

Queo debemos comer

dulces de Leche
Sabritas
dulces de fresa
paleta payaso
gancito
Pan
chocolate
donas bimbo
Sal
Azúcar
duritos
chivitas
dulces
palanqueta
Refrescos

No: 3A:

ACTIVIDAD # 5

Categoría: urbana 940

Alimentos que consumimos en nuestra casa y nos dan energía

- Melón papaya
- pescado
- Lentejas
- sanagria
- plátano
- Manzana
- tortilla
- galletas
- Dulces
- pan
- birote
- papas

Nombre: Juan Enrique García Vázquez

Escuela: Urbana 940

Grado: 3^a = A =

1: ¿cuantos grupos de alimentos hay, segun su origen y nutrimentos que contienen?

3 hay,

cereales y tuberculos frutas y verduras

leguminosas y alimentos de origen animal

2: ¿Que alimentos nos aportan energia?

el maiz y el trigo y pan asi

como el arroz y los dulces

3: ¿Que funcion tienen las vitaminas y los minerales en nuestro organismo?

son elementos que nuestro organismo requieren en cantidades muy pequenas

pero indispensables para que el cuerpo funcione bien

4: ¿por que son parte fundamental de la materia las proteinas para nuestro cuerpo?

son una parte fundamental de la materia que forma nuestra piel

musculos y casi todo nuestro cuerpo, son indispensables para crecer y

reponer lo que se desgasta en el organismo

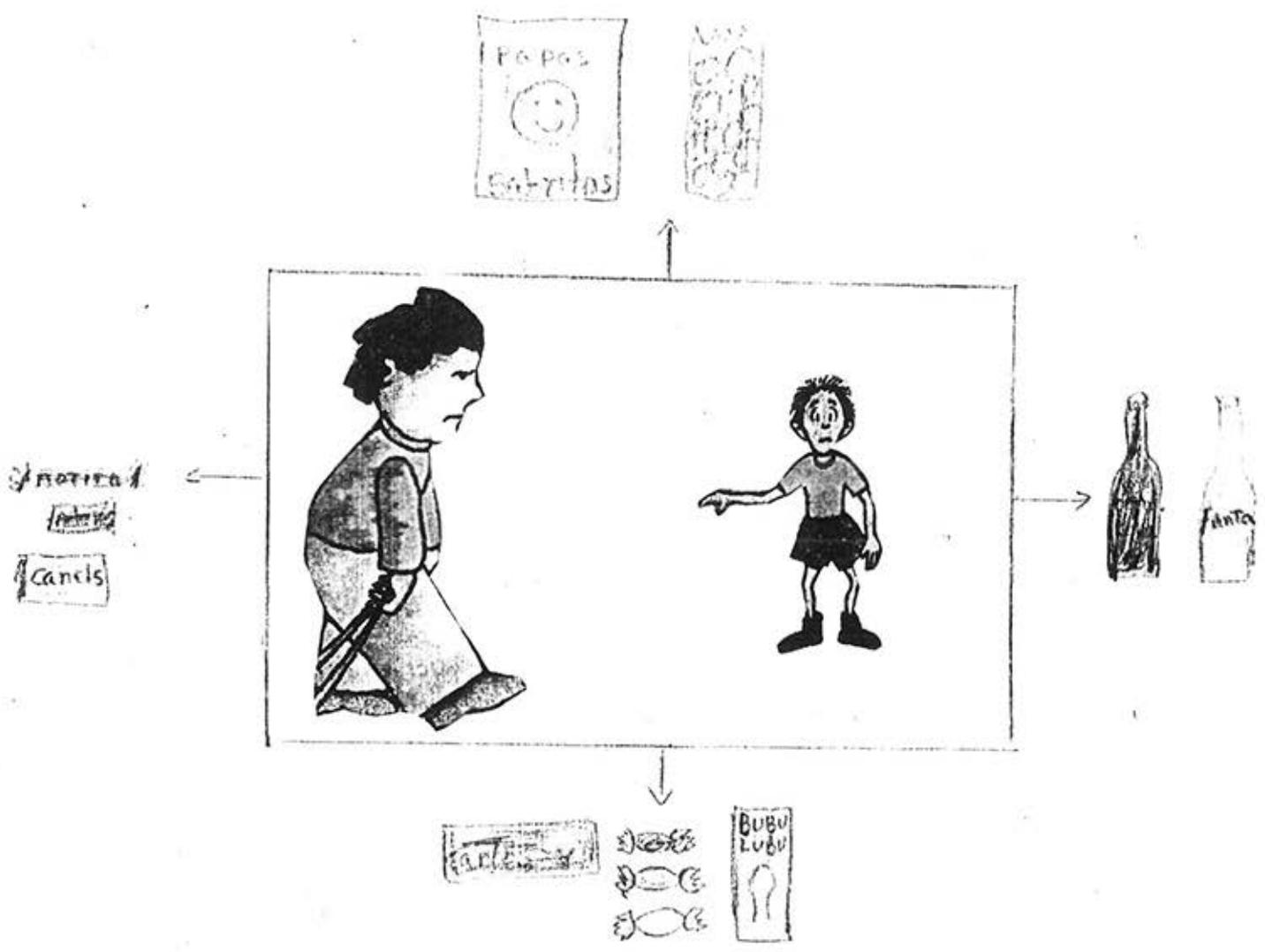
Que recomendacion haria acerca de estos alimentos chatarra

Que la gente no los consuma en exceso porque pueden dañar a nuestra salud y puede que nos enfermemos gravemente y además no nos ayudan en nada en cambio si comemos de vez en cuando esos alimentos no pasa nada y si comemos frutas y verduras nunca nos enfermaremos y estaremos bien de salud y en cambio si comemos diario alimento chatarra nos enfermaremos muy feo.

Nombre: J. Silvestre Velasquez Hernandez
Cuenta: 9: 40.
Cada: 3,

ACTIVIDAD # 8

consecuencias del consumo de este alimento



NO consumas mucho de estos
alimentos porque daña tu salud