



**SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA Y CULTURA  
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL  
UNIDAD 25 A**



✓  
**LA INFLUENCIA DE LA ALIMENTACIÓN EN EL PROCESO  
DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE EN LOS ALUMNOS DE  
PRIMERO A TERCERO DE EDUCACIÓN PRIMARIA**

**PROYECTO DE ACCIÓN DOCENTE**

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE  
**LICENCIADO EN EDUCACIÓN**

PRESENTAN:

**ACOSTA LÓPEZ JOSÉ MANUEL  
PEÑA MARTÍNEZ JUAN CARLOS  
PEÑA MARTÍNEZ JOSÉ LUIS**

**CULIACÁN, ROSALES, SINALOA NOVIEMBRE 2002**

Culiacán Rosales, Sinaloa, noviembre 19 de 2002.

## DICTAMEN DEL TRABAJO PARA TITULACIÓN

CC. JOSÉ MANUEL ACOSTA LÓPEZ  
JUAN CARLOS PEÑA MARTÍNEZ  
JOSÉ LUIS PEÑA MARTÍNEZ  
Presentes.

En mi calidad de Presidente de la Comisión de Titulación de esta Unidad y como resultado del análisis realizado a su trabajo *"La influencia de la alimentación en el proceso de enseñanza aprendizaje en los alumnos de primero a tercero de educación primaria"* opción: Proyecto de Acción Docente, a propuesta del asesor C. Cruz Sánchez Vega, manifiesto a ustedes que reúne los requisitos académicos establecidos al respecto por esta Institución.

Por lo anterior se les dictamina favorablemente su trabajo y se les autoriza presentar su examen profesional.

ATENTAMENTE

"Educar para Transformar"

J. GUADALUPE GARCÍA HERNÁNDEZ  
Presidente de la Comisión de Titulación



## ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULO I PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	
1.1 Diagnóstico.....	6
1.2 Contextualización.....	8
1.3 Delimitación.....	14
1.4 Justificación.....	15
1.5 Objetivos.....	18
CAPÍTULO II RESPUESTA AL PROBLEMA DESDE LA TEORÍA	
2.1 Aspectos históricos relacionados con la alimentación y la nutrición.....	21
2.2 ¿Qué es la alimentación? ¿Qué es la nutrición?.....	21
2.2.1 Alimentación y nutrición.....	21
2.2.2 clasificación de los nutrientes.....	25
2.2.3 Salud y enfermedad.....	26
2.3 La desnutrición.....	28
2.3.1 La desnutrición y sus consecuencias.....	28
2.3.2 Requerimientos nutricionales del niño sano.....	31
2.3.3 Características del niño desnutrido.....	38
2.4 Análisis curricular.....	41
2.4.1 Plan y programas de educación primaria.....	41
2.5 La propuesta del consejo nacional de fomento educativo.....	43
2.6 Programas de apoyo a la alimentación.....	46
2.7 Teoría social de Albert Bandura.....	48

2.8 Metodología seguida para la elaboración del proyecto de innovación.....	50
---	----

### CAPÍTULO III LA ALTERNATIVA DE ACCIÓN DOCENTE

3.1 Definición de la alternativa de acción docente.....	54
---	----

3.2 Descripción de las estrategias.....	55
---	----

3.3 Plan de trabajo.....	69
--------------------------	----

### CAPÍTULO IV VALORACIÓN DE LA APLICACIÓN DE LA ALTERNATIVA

4.1 Cambios específicos que se lograron alcanzar.....	72
---	----

4.2 Recomendaciones que se hacen para reestructurar la alternativa.....	81
---	----

5.3 Perspectiva de la propuesta.....	83
--------------------------------------	----

Conclusiones.....	83
-------------------	----

Bibliografías.....	86
--------------------	----

Anexos.....	88
-------------	----

Apéndices.....	95
----------------	----

## INTRODUCCIÓN

La nutrición es un proceso que guarda relación con todas las especies que constituyen al reino animal incluida en ellas la del Homo Sapiens (hombre y mujer), en tanto que y sin el afán de caer en determinismos reduccionistas, desde su condición natural son considerados como sistemas químicos muy complejos incapaces de reproducir la variedad de requerimientos que son indispensables para que las funciones celulares que están en la base de la vida puedan llevarse a cabo, así como también la reposición de materia orgánica que se pierde en el propio dinamismo de los organismos y que es necesaria para la estructuración de los tejidos que a su vez se vuelve una condicionante para el normal funcionamiento de la célula como unidad estructural y funcional del cuerpo humano.

De esta forma al no poder producir por sí mismo sus nutrientes el cuerpo humano depende de lo que incorpora desde el exterior en forma de alimentos mismos que a través de la alimentación son incorporados al proceso de transformación y asimilación orgánica para su posterior utilización en las diversas actividades, entre las cuales las ligadas con su actividad mental (aprendizajes, análisis, síntesis, comprensiones, entre otras) son fundamentales para el desarrollo psicológico y con ello para relacionarse adecuadamente con su medio.

Pero no obstante la importancia que fuera de toda duda tiene la alimentación en el desempeño escolar, sólo es traída al discurso docente como un factor de influencia que rara vez es objeto de consideración real, y más otro todavía es encontrar como objeto de análisis en la práctica de los docentes, desde la condición y la influencia en acto que se detecta en el (a) alumno (a). Ante ello, el presente trabajo representa la inquietud de indagar a la nutrición como una de las cosas que estén generando en nuestros (as) alumnos

(as) un bajo desempeño escolar, al no integrarse como dimensión de influencia educativa en la medida que lo requieren las dimensiones físicas y psicológicas con las que el alumno atiende las esferas de su formación y la relación en el entorno.

Este trabajo se desarrollo en cuatro capítulos:

En el primero titulado planteamiento del problema se presenta la información obtenida en el diagnostico en donde mediante la observación cotidiana en el aula se detectaron algunas condiciones en los niños como la apatía y la pereza que no les permite centrarse en las actividades escolares, al mismo tiempo las encuestas aplicadas a los padres de familia nos permitieron identificar que principal causa es la falta de información en la combinación de alimentos (derivadas de carga sociocultural con la que se reproduce los hábitos alimenticios).

Como docentes en el proceso educativo es de esperarse que un alumno mejor alimentado tenga un mejor desarrollo físico y mental, y por lo tanto un avance escolar más notorio que el de un alumno que lleva una alimentación deficiente.

Además se menciona que el proyecto es de acción docente, ya que se trabajará directamente con los padres de familia, pues su objetivo principal es proponer hábitos alimenticios que mejoren la salud física y mental de nuestros alumnos partiendo del cambio de actitud de los padres de familia y concientizarlos de la importancia que tiene el balancear los alimentos.

En el segundo capítulo titulado respuesta al problema desde la teoría se hace mención de algunos aspectos relacionados con la alimentación y la nutrición, así como un antecedente acerca de cómo se inició la agricultura, cómo se difundió hasta llegar a la época actual.

Se menciona también la clasificación de los nutrientes que se lleva a cabo en tres grupos:

Grupo 1: Semillas de planta con espiga.

Grupo 2: Semillas de vaina y alimentos de origen animal.

Grupo 3: Frutas y verduras.

Se dan a conocer los conceptos tanto de salud como de enfermedad y algunas de las causas que originan que el individuo tenga ciertos problemas de salud, principalmente las que se vinculan con la alimentación, que incluso pueden provocar la muerte como la leucemia y la desnutrición.

Se incluye el análisis curricular de los planes y programas de educación primaria y la propuesta del consejo nacional de fomento educativo (CONAFE) donde se describe la metodología de cada uno de ellos.

En el capítulo tres que se titula la alternativa de acción docente se explica el proceso que se siguió para llevar a cabo este proyecto, se describe cada una de las estrategias diseñadas para solucionar el problema que tienen como objetivo principal el de orientar tanto a los padres de familia como a los alumnos acerca de la importancia que tiene la combinación de alimentos para el mejor aprovechamiento de proteínas, vitaminas y minerales.

Se da a conocer el plan de trabajo a seguir para tratar de dar solución al problema planteado, dicho plan está compuesto por la estrategia, el objetivo, la fecha y lugar de aplicación.

Por último en el capítulo cuatro titulado valoración de la aplicación de la alternativa se dan a conocer los resultados obtenidos con la aplicación de cada una de las estrategias del plan de trabajo en las tres escuelas participantes.

También se mencionan los cambios específicos que se lo alcanzar tanto con los padres de familia como en nosotros, pues también formamos parte de la dinámica que se estudia. Se incluyen además algunas recomendaciones para un mejor desarrollo de la alternativa.

Finalmente se describen la perspectiva de la propuesta, las conclusiones obtenidas del proceso de investigación, la bibliografía, los apéndices y anexos.



CAPÍTULO I  
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

## 1.1 Diagnóstico

El punto de referencia más inmediato para la realización del trabajo que nos ocupa , lo constituyó los resultados obtenidos de la aplicación de un cuestionario de diagnóstico de respuestas cerradas a alumnos y alumnas (ver anexo). Que asisten a tres escuelas de la región rural del municipio de Cosalá, estado de Sinaloa; una de ellas Niños Héroes pertenece a la Secretaría de Educación Pública( SEPyC) y las otras dos la del tule y Guadalupe victoria ambas pertenecen al Consejo Nacional de Fomento Educativo (CONAFE).

La información derivada nos mostró que de la escuela niños héroes, de los 12 alumnos que constituyen la población escolar al menos 10 de ellos tienen como base alimenticia el ingerir diariamente frijol, tortilla y huevo. por su parte en la escuela “el tule” 12 alumnos de los 15 que asisten a ella, tienen como base alimenticia el frijol , la tortilla y en determinadas ocasiones el huevo. De igual manera en la escuela “Guadalupe Victoria” del total de 10 alumnos, 7 de ellos tienen como alimentación diaria el frijol y la tortilla, y solo en algunas ocasiones cuando las condiciones así lo disponen (sacrificio de una res, un puerco, etc) se consume repetidamente otra variedad de alimento hasta que se agotan. (ver anexo)

Siguiendo la misma metodología (aplicación de cuestionario estructurado) se encontró que otro factor que influye en los hábitos alimenticios de la población es la falta de información que tienen los padres y madres de familia y por consiguiente los

hijos, de cómo balancear los alimentos para lograr una ingestión nutricional porque no es lo mismo comer mucho que comer bien, en otras palabras comer para llenarse que comer para nutrirse.

Tomando en cuenta que una adecuada alimentación es la que permite al (a) niño (a) crecer y desarrollarse de la mejor manera, tiene que considerarse que lograrlo no es una tarea fácil, pues en ello influyen aspectos como las costumbres, el conocimiento, desde luego la situación económica familiar, pero también guarda relación con ello una adecuada orientación nutricional y alimentaria. Se espera que cuando se conozca como balancear lo que se consume se van a desarrollar hábitos y conductas que van a permitir al sector de interés alimentarse mejor con lo que está a su alcance, lo que podrá repercutir en su comportamiento no sólo físico sino escolar.

Por otro lado, para complementar la información diagnóstico se aplicaron encuestas socioeconómica a los padres de familia, además cuestionarios acerca de la alimentación a los alumnos (ver Apéndice).

La información recabada de estas encuestas y cuestionarios arrojan que el niño de estas comunidades tiene una dieta centrada en el consumo del frijol y la tortilla, con muy pocas variantes alimenticias como para pensar que su dieta es balanceada.

Nutricionalmente hablando, lo que hace esperar de entrada que se constituya en una variable condicionalmente en un bajo rendimiento escolar.

Esto permite señalar que los padres de familia, entre otras cosas, no practican una combinación y balance nutritivo y por lo tanto consumen una dieta rigurosa basada en productos alimenticios muy conocidos para ellos.(Ver Anexo).

## 1.2 Contextualización

En este proyecto participan tres escuelas: la niños héroes, la de el tule y la Guadalupe victoria. La Primera escuela pertenece a Secretaría de Educación Pública (SEPyC) y las otras dos pertenecen al Consejo Nacional de Fomento Educativo (CONAFE).

Las escuelas antes mencionadas se encuentran ubicadas al sureste de la cabecera municipal, ésta región se caracteriza por ser una zona serrana y marginada por lo tanto el clima que aquí predomina es templado. El medio de comunicación existente es la radio y solo algunas familias cuentan con televisión.

La mayoría de las personas son de escasos recursos económicos con un número mayor de 5 hijos por familia y con la costumbre de alimentarse en forma repetitiva con los productos que en ése momento o periodo son abundantes, lo que siembran o cosechan de temporal es lo que forma su base alimentaria actividad en la que participa toda la familia, por ello algunos de los alumnos en ocasiones no asisten a la escuela porque son llevados al campo a trabajar.

La comunidad cuenta aproximadamente con 12 familias con bajo nivel económico ya que los ingresos que obtienen se derivan del trabajo en el campo como siembra de temporal y algunos realizan trabajos por un salario mínimo .

La escuela niños héroes se localiza en la comunidad de los Braceros, perteneciente al municipio de Cosalá, esta escuela pertenece a SEPyC, es multigrado, funciona con un sólo maestro que atiende a los 6 grados en una sola aula; En lo que a mobiliario se refiere cuenta con 5 mesitas binarias , 6 mesabancos binarios , para 12 alumnos que asisten a ella (ver anexo).

La planta docente está formada por un solo maestro que también funge como director con 4 años de servicio. En lo que se refiere a las relaciones existentes entre las autoridades educativas y los demás compañeros docentes, se puede decir que se trabaja en un clima de cordialidad, camaradería y respeto ante todo, se realizan reuniones mensuales de Talleres Generales de Actualización (TGA) donde se intercambian ideas para analizar y dar solución a las diferentes situaciones que se presentan en toda la zona escolar y que pudieran entorpecer el proceso de enseñanza aprendizaje. La interacción del maestro con los alumnos y padres de familia es muy buena ya que están en constante comunicación a través de a reuniones mensuales realizadas en la escuela con los padres de familia .

Tanto la escuela como la comunidad carecen de energía eléctrica, agua potable, drenaje, teléfono, pavimentación y/o servicio de transporte urbano.

La segunda escuela participante es la escuela primaria "El Tule" matutina adscrita a CONAFE (Consejo Nacional de Fomento Educativo) de la zona 005 Perteneiente al municipio de Cosalá, Sinaloa. La forma de trabajar de CONAFE es por niveles (I- II- III), dicha escuela cuenta con 15 alumnos, 9 mujeres y 6 hombres, 8 de ellos cursan el nivel uno (primero y segundo grado), otros 5 cursan el nivel dos (tercero y cuarto grado) y los 2 restantes se encuentran en el nivel 3 (quinto y sexto grado) (ver apéndice). Esta escuela cuenta con un solo instructor comunitario (docente) que trabaja con los tres niveles, para esto recibe apoyo de su capacitador tutor que se encarga de vigilar el trabajo realizado en la comunidad, además de asesorarlo y orientarlo en cualquier problema que se le presente en la comunidad, para esto tiene como obligación hacer por lo menos una visita a la comunidad cada mes y de ser necesario permanecer en ella hasta solucionar los problemas encontrados También cada mes se llevan acabo reuniones de capacitación por tres días con horario de 8 horas diarias donde se reúnen todos los instructores de la región (Cosalá) en donde además reciben su apoyo económico y dan a conocer la problemática presentada en la comunidad durante el mes, también reciben asesoria por medio de talleres, los cuales son llevados a la práctica con los niños y con la comunidad.

La relación del instructor comunitario con padres de familia en la comunidad es regular ya que la mayoría de ellos salen a trabajar al campo y no hay oportunidad para una comunicación constante con ellos, con los alumnos en cambio es buena

pues se trata siempre de interactuar con ellos.

Existe un total de 10 familias con un nivel económico bajo pues los padres de familia no cuentan con un trabajo estable, su labor económica es la agricultura de temporal.

Cabe mencionar que dicha comunidad es de las más marginadas de la región. La escuela esta ubicada en el centro de la comunidad para que los alumnos tengan un mejor acceso a ella, cuenta con un espacio de 3 x 4 metros de los cuales la mitad tiene piso de cemento y la otra mitad el piso es de tierra, en lugar de paredes tiene postes de madera enterrados alrededor de ella, forrado y techado con lámina de cartón, la puerta es de tabla, cuenta además con cerca de alambre, el mobiliario es suficiente para el numero de alumnos que se atiende.

El acceso a esta comunidad es difícil, su ubicación geográfica es entre cerros y lomas. El único medio de comunicación que existe con ella es la radio y el acceso a ésta es por veredas y para transportarse el único medio son las bestias en las cuales las personas trasladan los productos o materiales que compran en las comunidades vecinas o en la cabecera municipal; claro que esto no se da periódicamente pues las personas de esta comunidad salen de ella solo cuando se les presenta una emergencia, cuando se les terminan los productos básicos o cuando se da el pago de PROGRESA.

La tercera y última escuela participante en este proyecto es la escuela primaria "GUADALUPE VICTORIA" ubicada en la comunidad del Camichín de Los Lunas adscrita también a CONAFE, es de organización multinivel a cargo de un instructor comunitario. En relación a la infraestructura, cuenta con un aula terminada, sin servicios sanitarios y sin área de juegos debido a que el terreno es muy pequeño. En lo que respecta al mobiliario, cuenta con número suficientes de mesabancos binarios para los alumnos que asisten a ella.

La escuela no se encuentra ubicada en un lugar céntrico en la comunidad, si no que su ubicación favorece solamente algunas familias, ya que las casas se encuentran organizadas unas en la parte baja de la comunidad y otras en la parte alta, cuya distancia de estas últimas respecto a la escuela es de mas de medio kilómetro aproximadamente.

Esta comunidad no cuenta con servicios públicos como son agua, luz eléctrica, etc. ni medios de transporte urbano, mucho menos con motivos culturales o de esparcimiento.

El nivel socioeconómico de los habitantes en esta localidad es bajo, pues no cuentan con un trabajo fijo, ya que los ingresos de las familias provienen del trabajo del campo como es la siembra de temporal aunque la mayoría de los productos que se obtienen de ella son para el consumo.



En cuanto a la relación existente entre el docente y las autoridades se dan solo en el caso de gestiones y apoyos para la comunidad, teniendo además dificultades para conseguir estos, ya que mencionan casi la mayoría de las veces no contar con fondos. En lo que respecta a las relaciones entre los docentes mensualmente asisten a reuniones en las cuales dan a conocer los diferentes problemas que entorpecen la labor educativa, para esto entre todos los docentes que asisten plantean posibles alternativas de solución que posteriormente en comunidad llevan a la práctica. Además en dichas reuniones se les actualiza y capacita tomando en cuenta las necesidades que presentan, así también como se menciona en la otra escuela perteneciente a CONAFE se reciben asesorías de parte del capacitador en el que se orienta y resuelven algunas dudas en cuanto a los aspectos pedagógicos o de vinculación comunitaria.

Es importante mencionar también que el trato que brinda la comunidad es de respeto y de igual manera se brinda de parte del docente, ya que en la mayoría de los asuntos o problemas de la comunidad se le pide apoyo para una solución compartida y respetada.

Puede señalarse que con estas referencias es innegable que el medio socioeconómico y cultural es un factor determinante para el éxito en el proceso enseñanza - aprendizaje y que por esta razón tiene que ser considerado para el trabajo docente.

### 1.3 Delimitación

En el presente proyecto de innovación docente se parte de la idea de que la educación juega un papel importante en la socialización de las nuevas generaciones no como una visión reproductora de la historia de las generaciones adultas y de las pasadas, si no de la perspectiva de conocer el pasado para planear los futuros de las nuevas generaciones, considerando desde sus propias dinámicas, sus intereses, visiones, valores, posibilidades, problemas, fortalezas, debilidades, etc., en la planeación educativa.

Se parte también de considerar que la educación no solo se promueve desde su formalización en la escuela sino que los individuos reciben influencias educativas en diversos espacios, por distintos medios y entre diferentes personas; pero que sin duda la que se vive en las escuelas es lo que permite una mayor coordinación, sistematización e implementación, acciones cuyos resultados se ven enriquecidos cuando se establecen fuentes de relación con la educación informal y cuando se atiende las interacciones en las que se encuentran las dimensiones que impactan lo educativo, así como las vertientes implicadas en cada dimensión.

En esta ocasión la dimensión biológica se aísla de la multidimensionalidad educativa como parcela de interés, para que, con todos los riesgos reduccionistas en los que pudiera caerse, mostrar a la comunidad la influencia que la nutrición o la

desnutrición en su caso está teniendo en el involucramiento de las (os) niñas (os) en las tareas escolares y los resultados que de ellos se derivan, por el impacto que tiene en las condiciones físicas y psicológicas y por lo tanto como limitante del desarrollo y aplicación de los procesos psicológicos a las tareas educativas.

En razón de lo anterior este proyecto titulado “LA INFLUENCIA DE LA NUTRICIÓN EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE EN LOS ALUMNOS DE PRIMERO A TERCER GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA” es un proyecto de acción docente porque principalmente se trabaja con los padres de familia. El objetivo es que reflexionen en la importancia de que sus hijos tengan una alimentación equilibrada, y que por lo tanto deberán cambiar de actitud, puesto que son ellos los encargados de elegir los alimentos de sus hijos; para esto se han diseñado una serie de actividades con los que se pretende dar cumplimiento a los objetivos planteados.

Este proyecto de innovación se llevará en un periodo de 10 meses aproximadamente, de septiembre del 2001 a junio del 2002.

#### 1.4 Justificación

Dada las características económicas, sociales, culturales y educativas que son altamente desfavorables en la región a la que pertenecen las comunidades escolares

de interés, su impacto negativo se deja sentir en las condiciones que prevalecen en las escuelas para implementar la intervención pedagógica con el alumnado que asiste a ellas, generándose una problemática en la que se implican en dificultades para a comprensión lectora, indisciplina escolar, inasistencia y desnutrición y que se recogen cotidianamente a la luz del seguimiento que los docentes llevan del proceso, y a lo que habría de incorporarse el desinterés de los padres de familia por la educación de sus hijos.

Destacar de entre dichas expresiones a la desnutrición no fue tarea fácil pero la decisión tomada se hizo en base a su presencia en los tres planteles involucrados en el proyecto; pero sobre todo porque no solo está en la base del fracaso escolar junto a otros factores, si no demás por ser una condición básica para mantener la salud del organismo como una aspecto compatible con la calidad de vida y con la fortaleza para desempeñar las actividades que exige la sobrevivencia humana.

Junto a lo anterior, cobra también relevancia el hecho de que la desnutrición es aceptada por las y los docentes como una variable a tomar en cuenta en la atención integral del (a) educando (a), pero que pocas veces recibe el seguimiento y la evaluación que se requiere y mas raro aún la intervención cuando es detectada; en ocasiones por falta de información adecuada y otras veces por la falta de una visión de mas largo alcance que hagan reflexionar al magisterio sobre las consecuencias que pueden tener mas allá de lo escolar, la desatención de esferas no explicitas en el

programa escolar; y porque no decirlo otra vez por evitarse posibles conflictos o molestias con los padres de familia.

De esta manera la adquisición de hábitos alimenticios en el niño de primaria debe realizarse con la participación de los padres de familia como mediadores del proceso en la fase educativa, concientizándolos acerca de la importancia de que sus hijos reciban una buena alimentación a fin de rendir en su desempeño escolar, además de lograr un saludable desarrollo físico, afectivo, social. Esto también está relacionado con aspectos como las costumbres y la situación económica familiar. Una adecuada orientación de los padres de familia en situaciones alimenticias permitirá a los alumnos desarrollar hábitos y conductas que permitan alimentarse mejor con lo que está a su alcance, lo que se verá reflejado en su rendimiento escolar y en las relaciones que establece con sus compañeros, a través del juego, del trabajo áulico, etc.

Un propósito fundamental de este proyecto de innovación tiene que ver con presentar al padre de familia algunas combinaciones de alimentos buscando ese equilibrio nutricional, que muy pocas veces se cuida cuando nos alimentamos.

Una alimentación debe contener las cantidades necesarias de carbohidratos, lípidos, proteínas y vitaminas, ya que son de suma importancia para funcionamiento adecuado del organismo y de los procesos que se ponen en juego durante las actividades de aprendizaje.

Este proyecto puede ser muy importante para los padres de familia, no solo de las comunidades participantes sino en general porque con el conjunto de actividades que componen la alternativa se darán cuenta o entenderán que una buena alimentación es importante para el desarrollo físico y mental de sus hijos, además presenta información interesante para que los padres de familia conozcan un poco más acerca de alimentos y algunas combinaciones que permitan el balance nutricional.

El método a utilizar será el enfoque de investigación acción que se caracteriza porque quien la utiliza es un investigador y al mismo tiempo sujeto de investigación, pues forma parte de la dinámica que se estudia. El investigador es un participante comprometido que aprende durante la investigación y se compromete con la transformación radical de la realidad y el mejoramiento de la vida de las personas implicadas.

### 1.5 Objetivos

A fin de llevar acabo el presente trabajo de la mejor manera posible, se plantearon los objetivos siguientes:

- Concientizar a los padres de familia sobre las consecuencias en sus hijos de una nutrición inadecuada.

- Proponer y promover estrategias que orienten a los padres a modificar sus conductas alimenticias (selección, combinación y consumo alimenticio).
  
- Orientar al alumno para que aprovechando el proceso enseñanza-aprendizaje que viven en la escuela tomen conciencia de la importancia de la nutrición y se involucren en sus hogares en la elección de la dieta familiar.

## CAPÍTULO II

# RESPUESTA AL PROBLEMA DESDE LA TEORIA



## 2.1 Aspectos históricos relacionados con la alimentación y la nutrición.

“El género humano después de dos millones de años de recolección y caza, hizo el viraje crítico a la civilización cuando por primera vez se cultivaron plantas alimenticias hacia el año 1000 a.C.. Una de las primeras fue el trigo, cultivado en el oriente medio. Casi al mismo tiempo con el cultivo de plantas como la calabaza, se inventó la agricultura en América Central y más tarde apareció independientemente en China. El secreto se difundió rápidamente a casi todas las partes templadas y fértiles del viejo y del nuevo mundo y los cultivos se diversificaron en poco tiempo a medida que el hombre aplicaba la idea fundamental del cultivo y la ensayaba con las variedades propias de cada región.”<sup>1</sup>

Hacia el año de 1500 a.C. ya se cultivaban todas las principales plantas que se conocen hoy en día, y que sirven de alimento al hombre, que como todo animal heterótrofo necesita alimentarse de sustancias ya elaboradas, es decir, de moléculas de materia orgánica de gran complejidad proveniente de otros organismos solo que a diferencia del resto de los animales, el hombre es capaz de seleccionar los alimentos que sirven para nutrirse.

## 2.2 ¿ Que es la alimentación?, ¿qué es la nutrición?

### 2.2.1 Alimentación y nutrición

Al tratar aspectos relacionados con el alimento y los nutrientes, surge en principio la

---

<sup>1</sup> HIGASHIDA, Hiroshé Bertha Yoshiko. Ciencias de la salud, México, Ed. Mc, Graw-Hill 1991, p. 5

necesidad de establecer que se entiende por alimentación y nutrición, toda vez que desde lo sociocultural son aspectos que por su implicación suelen concebirse como sinónimos, lo cual no sería de mucha trascendencia si no fuera porque desde ahí se induce a un manejo equivocado en la acción que conduce a la práctica de alimentarse para llenarse o bien de comer porque se tiene hambre y no el de nutrirse para aportar a las células del cuerpo humano la materia prima para que estas funcionen adecuadamente y con ello el organismo como totalidad.

El alimentarse se entiende como “ la acción voluntaria por medio de la cual el individuo ingiere comestibles “<sup>2</sup> ésta varia según la situación económica, la predilección por el consumo de ciertos alimentos, el estado de ánimo y la región en que habita.

Un nutriente es “ una sustancia química que contienen los alimentos y que el organismo utiliza para la formación de nuevos tejidos que se desgastan o se destruyen, para la reproducción y como fuente de energía para satisfacer las necesidades caloríficas del organismo “<sup>3</sup>.

---

<sup>2</sup> Ídem

<sup>3</sup> VARIOS, “ Conceptos y nutrición “. en Tesis de licenciatura en educación primaria. La influencia de la alimentación en el proceso enseñanza-aprendizaje en los alumnos de primero, U.P.N 1996, Mazatlán Sinaloa.

Una buena alimentación consiste en llevar una dieta correcta debiendo tener las siguientes características:

SUFICIENTE.- En calidad y cantidad.
Completa.- -Esto significa que debe tener por lo menos un alimento de cada grupo.(Véase el cuadro No 1)
Equilibrada.- La cantidad de alimento debe ser suficiente para cubrir las necesidades.
Adecuada.- Debe estar de acuerdo con la edad, el sexo, la constitución física, el estado fisiológico, la actividad y el clima.
Regular.- Con horarios establecidos y distribuidos durante el día, no comer entre horas para nutrirnos mejor y no solo quitar el apetito.
Higiénica.- Esto es que los utensilios y las manos de las personas que preparan los alimentos deben estar perfectamente limpias, las verduras y carnes cocidas debidamente desinfectadas.

Por lo tanto definiremos nutrición como “ el conjunto de procesos químicos y biológicos mediante las cuales determinadas formas de materia y energía del medio externo son captadas, transformadas y utilizadas por el organismo viviente a través de una incesante actividad en virtud de la cual el organismo puede crecer, mantenerse, reproducirse y reponer las perdidas materiales y energéticas ligadas al desarrollo de sus diversas actividades funcionales “<sup>4</sup>.

<sup>4</sup> DANAE, Enciclopedia de la ciencia y técnica, Tomo IV, Barcelona, España. Ediciones Océano 1975, p. 2233.

Un buen desarrollo depende en gran parte del tipo de nutrientes que el organismo consuma, cabe aquí mencionar que todo alimento se compone de las siguientes sustancias nutritivas en distintas proporciones:

**Proteínas:** formadas por carbono, hidrógeno, oxígeno, nitrógeno, azufre y fósforo; se consideran alimentos plásticos porque son necesarios para formar tejidos en el niño y adolescente y para reemplazar a las células que se van gastando en los tejidos.

**Glúcidos o carbohidratos:** son los llamados azúcares entre los cuales la mas importante es la glucosa; y son los que aportan la mayor cantidad de energía.

**Lípidos o grasas:** están constituidas por carbono, hidrógeno y oxígeno, este último en menor cantidad; siendo las que aportan la mayor cantidad de energía (calorías) por gramo

**Minerales:** son sustancias inorgánicas que sirven para que el organismo pueda llevar a cabo sus funciones. Los esenciales para la vida son calcio, fósforo, sodio, cloro, potasio, magnesio, hierro, azufre, yodo, manganeso, cobalto, cobre y zinc.

**Vitaminas:** son sustancias que actúan como coenzimas, es decir ayudan a las enzimas a dirigir y controlar la reacciones químicas necesarias para la utilización de los nutrientes, no producen energía ni forman tejidos.

**Agua:** es indispensable para la vida, constituye 2/3 partes del peso corporal y forma parte de los tejidos, es la base de la sangre y la linfa, y constituye el medio en que se llevan a cabo las reacciones químicas de las células que caracterizan su vida y su funcionamiento.

Hay alimentos en los que predomina una de estas sustancias o varias de ellas.

## 2.2.2 Clasificación de los nutrientes

Para funcionar bien, el cuerpo necesita agua y otros elementos que le ayuden a formarse, a crecer, a tener energías para moverse y a protegerse de las enfermedades, como ya se ha mencionado anteriormente estos elementos se llaman nutrientes y pueden ser clasificados en tres grupos:

**Grupo 1:** Dentro del primer grupo localizamos las semillas de plantas que tienen espiga.

Los alimentos de este grupo son los más abundantes en la alimentación, dan energía para tener fuerza y desarrollar las actividades diarias como correr, jugar, trabajar y bailar, en este grupo está el maíz en todas sus formas, el trigo y otros cereales como el arroz, la avena y la cebada.

Existen otros alimentos que aportan energía como la papa, el aguacate y el camote, además de los que son concentrados, es decir, que en pequeñas cantidades proporcionan energía, estos son: azúcar, miel, piloncillo, cajeta, mermelada, etc, crema, aceite, mantequilla, margarina y manteca, que debe consumirse con moderación para evitar problemas de obesidad y alteraciones estructurales y funcionales.

**Grupo 2:** Dentro de este grupo encontramos semillas de vaina y alimentos de origen animal.

Estos le ofrecen al cuerpo las proteínas necesarias para la formación y crecimiento de los tejidos como lo son la piel, músculos, pelo, etc. se encuentran en las leguminosas o semillas de vaina como el frijol, lenteja, chícharos, soya y garbanzo, y en todos los productos

de origen animal como carne, leche, queso, huevo y pescado.

Grupo 3: Aquí se encuentran las frutas y verduras.

Nos proporcionan vitaminas y minerales, su principal función es ayudar a que el cuerpo aproveche todos los nutrimentos que recibe para un buen funcionamiento por eso se les llama reguladores.

Además si las frutas y verduras se comen crudas, con cáscara y bien lavadas ayudan a la digestión (véase anexo No. 1) ya que facilitan su transporte por las vías intestinales.

Todos los seres humanos necesitamos nutrimentos en calidad y en cantidad, y sus proporciones cambian según la edad, el trabajo que se desempeña y el estado de salud entre otros aspectos.

### 2.2.3 Salud y enfermedad

Una consecuencia inmediata de la dieta alimenticia adecuada o de su desorganización conduce fisiológicamente hablando a los estados de salud y de enfermedad.

La Organización Mundial de la Salud define a la salud: “como el estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente como la ausencia de enfermedad”<sup>5</sup>, esto lleva

---

<sup>5</sup> Ibidem p. 21

a pensar que no es necesario que la persona presente lesiones visibles en su cuerpo para estar enfermo, la enfermedad mental y social pocas veces es visible pero tiene un fuerte impacto en el desarrollo de la persona.

A partir de que la enfermedad es “ cualquier estado que perturba el equilibrio mental o físico de una persona y afecta su bienestar (adaptación) dicho de otra manera es la pérdida del equilibrio dinámico que mantiene la composición estructura o función del organismo “. <sup>6</sup>, es necesario que el maestro detecte las perturbaciones que estuvieran afectando el rendimiento individual y colectivo de los alumnos, y si entre ellos aparece al desnutrición, su detección pudiera ayudar en el diseño de estrategias de intervención que a su vez promoviera la salud en el escolar, lo que individualmente acercaría a que el índice de aprovechamiento mejorará o se elevará.

Hay que reconocer la existencia de diversas causas que como el clima, el suelo o la atmósfera afectan al sujeto, sin olvidar que el hombre es quien transforma y modifica la naturaleza. El medio ambiente en caso de los seres humanos es un medio socialmente construido y los factores de riesgo para la salud que se han denominado ambientales son factores sociales que deben ser entendidos así. Además y esto es importante debe reconocerse que pueden ser transformables y transformados, de factores de riesgo a situaciones que impliquen la búsqueda de estrategias de solución que a su vez sean un impulso para el crecimiento tanto personal como social. <sup>7</sup>

---

<sup>6</sup> Ibidem p. 22

<sup>7</sup> Op.Cit. Tirado Satarain María Lourdes, Herrera Moroy Alejandra Guadalupe, Ruiz Suárez Martha Cecilia, Martínez Lizarraga Gloria Alicia. Tesis de licenciatura en educación primaria. U.P.N 1996, Mazatlán Sinaloa.

Otro aspecto interesante es la estrecha relación entre la salud y las formas de alimentación de los individuos. Esto es claramente observable en las comunidades alejadas de los centros de concentración, ya que en éstas lo que comúnmente se consume es aquello que está al alcance, es decir lo más abundante en ese momento, por ejemplo frijol y maíz. Además la gente de estas poblaciones ya no tiene interés de cultivar sus propias huertas o si lo hacen no tienen una idea de lo que se pueda sembrar para balancear la alimentación. Sin duda la alimentación incide directamente en la salud, quien no se nutre es mas susceptible de sufrir enfermedades, incluso algunas graves, por ejemplo: leucemia, la desnutrición incluso puede ser causa de muerte.

La desnutrición es una acción que tiene que ver con la mayoría de los alumnos tomados como muestra en este proyecto de innovación, en ellos se observa, pereza, falta de interés por el trabajo escolar, apatía hacia el juego (dirigido o espontáneo), agotamiento físico, agresividad, etc., situaciones que están impactando directamente en el rendimiento del alumno y en el logro de los objetivos que se planean a nivel institucional.

## 2.3 La desnutrición

### 2.3.1 La desnutrición y sus consecuencias

Entre los contribuyentes de la salud se encuentra la nutrición adecuada que constituye la base del crecimiento y desarrollo humano. Por lo contrario, la nutrición deficiente e inadecuada puede contribuir a un gran número de problemas de salud, alterando funciones que



son parte de la vida normal y saludable del individuo.

Existen numerosas variaciones en los niveles de consumo alimentarios entre diferentes grupos socioeconómicos, sin embargo, en ciertos niveles de edad se es mucho más vulnerable que en otros a las consecuencias negativas de un bajo consumo alimentario, como ocurre especialmente con los niños y ancianos por ser estos quienes tienen mayor desgaste de energías, disminución del sistema defensivo, por lo que, si no ingieren en sus alimentos los nutrientes necesarios, son candidatos a la desnutrición, por el “ empobrecimiento o debilitamiento del organismo originado por trastornos de la nutrición y la falta de proporción entre lo asimilado y lo eliminado “. <sup>8</sup>

La desnutrición puede ser primaria o secundaria; la primaria se presenta cuando no se le proporciona al organismo los nutrientes necesarios para su desarrollo; La secundaria puede ser provocada por enfermedades infecciosas y parasitarias.

Aquí habría que hacerse la siguiente pregunta ¿cómo se manifiesta la desnutrición? La desnutrición se manifiesta por la disminución del peso y la talla, avitaminosis, falta de minerales y alteraciones del sistema orgánico. Ésta puede presentarse en el organismo desde el momento de su gestación por provenir de madres en estado de desnutrición, esta es la parte fisiológica , en el rendimiento escolar se evidencia en el rendimiento del alumno.

---

<sup>8</sup> IBALPE. Diccionario enciclopédico ilustrado, México. Ed. Océano, 1985, p. 279.

El organismo necesita de los nutrientes para la renovación y formación de los tejidos, además de que de ellos también depende el desarrollo psicológico.

En concreto la desnutrición tiene trascendencia en la comunidad ya que disminuye la eficiencia en el trabajo colectivo, aumenta el ausentismo en el trabajo, disminuye la creatividad, el espíritu de cooperación y provoca inseguridad y desconfianza.

“La desnutrición por regla general se concentra entre la población infantil y según datos proporcionados por la Organización Panamericana de la Salud, en la mayoría de los países latinoamericanos de un 10 a un 30% del total de los niños, padece de desnutrición crónica o por lo menos moderada, destacando que las deficiencias nutricionales son más comunes y severas en las áreas donde existe pobreza y marginación.”<sup>9</sup>

Siguiendo con este informe, La desnutrición puede dividirse en tres grados:

1.- El individuo pesa de 10 a 25% de lo normal, éste no sube de peso, se detiene su crecimiento, el tejido adiposo está flácido y se muestra indiferente hacia el juego.

2.- El individuo pesa del 26 al 40 % menos del peso normal, se detiene el peso y la estatura, los músculos se vuelven flácidos, el niño se siente débil, sin fuerza. puede tener trastornos digestivos y diarrea, su piel se puede observar con manchas de color café rojizo, puede tener alteraciones del corazón, los ojos y el sistema nervioso.

---

<sup>9</sup> Ídem

3.-El individuo pesa menos del 40% de su peso normal y la desnutrición puede manifestarse de dos maneras: una de ellas es el marasmo que se presenta exclusivamente en los lactantes y su causa principal es la inanición y el kwashiorkor que se presenta con mayor frecuencia en preescolares que tienen una dieta muy baja en proteínas sobre todo de origen animal.

### 2.3.2 Requerimientos nutricionales del niño sano

Se puede definir como crecimiento “ el aumento en el número y tamaño de las células, lo cual da lugar a un incremento de masa viviente. El crecimiento se logra por la acción combinada de multiplicación celular y aposición de materia viva. La aposición de materia implica básicamente incorporación proteica ”.<sup>10</sup>

En los seres vivos se puede considerar que el crecimiento consta de tres fases: inicial, intermedia y final. El crecimiento es lento en los periodos inicial y final; mientras que en la fase intermedia es mas rápido. Si consideramos cubiertas las necesidades alimenticias de un organismo y las condiciones ambientales favorables, el crecimiento y desarrollo dependerá únicamente de los mecanismos internos de regulación.

---

<sup>10</sup> S.E.P. Y C. Manual de educación para la salud. México, 1980 Capítulo IV p. 1

El crecimiento del niño es un proceso muy organizado y se puede decir que la estructura del organismo se debe a las claves existentes en los genes, mismas que regulan el proceso de desarrollo, crecimiento y metabolismo en general.

“ El desarrollo por otra parte, se define como la adquisición de funciones con aumento en la complejidad bioquímica y fisiológica a través del tiempo “<sup>11</sup>. Proceso que inicia cuando el óvulo fecundado se transforma en embrión y mas adelante en un organismo maduro.

Se debe considerar al desarrollo como una serie de múltiples procesos que se van logrando temporalmente y están enlazados unos a otros débilmente y a veces de modo más fuerte. La vida del ser humano no comienza en el momento en que el niño viene al mundo, si no nueve meses antes, es decir, en el momento en que es concebido. El embarazo es entonces un estado fisiológico normal en la mujer que requiere de ciertos cuidados para que se desarrolle en buenas condiciones.

La alimentación es uno de los factores mas importantes para la salud y bienestar de la embarazada, así como para el crecimiento y desarrollo del hijo, ya que el estado de nutrición de la mujer, previo al embarazo repercute directamente en el proceso de éste y en la salud del niño después del parto; cuando la mujer está en este estado requiere de un incremento en el consumo de los nutrimentos esenciales, calorías, vitaminas y minerales.

---

<sup>11</sup> Ídem.

Estos nutrimentos necesarios tanto antes como después del embarazo, son aportados cuando se consume una dieta adecuada y variada. La mayoría de los nutrimentos esenciales se encuentran en la gama de alimentos accesibles a la población mexicana. Sin embargo, existen factores tales como: falta de recursos económicos y falta de conocimientos adecuados, que favorecen la situación actual en que gran parte de las mujeres mexicanas no consumen una dieta adecuada.

La desnutrición materna puede ocasionar entorpecimiento en el embarazo y que el niño nazca con bajo peso.“ En nuestro país, la mayor parte de las mujeres que se embarazan no tienen el consumo adecuado de alimentos, por lo que habitualmente se recomienda que la embarazada mejore su dieta, sobre todo en calidad “. <sup>12</sup>

“La mujer embarazada experimenta una serie de cambios y el más apreciable es el aumento de peso, éste varía de acuerdo a cada mujer (de 9 a 12 kilos). Consecuentemente los requerimientos nutricionales cambian a medida que el embarazo progresa por lo que es necesario que consuma alimentos de los tres grupos, ya que estos le proporcionan la cantidad de energía y nutrimentos correspondientes a su edad y estado fisiológico“ <sup>13</sup>.

---

<sup>12</sup> S.S.A Guía para la educación alimentaria y la orientación higiénica. México. Ed. Care, 1990 p.17

<sup>13</sup> Ídem

“La alimentación diaria de las embarazadas requiere de:

- 4 raciones de cereales y tubérculos, aparte de tortillas
- 3 raciones de leguminosas o alimentos de origen animal.
- 3 raciones de frutas y verduras

En su condición la mujer embarazada debe agregar un plato más de comida a su alimentación diaria.

En cuanto a los cuidados que una mujer debe tener durante el embarazo, se recomienda los siguientes pasos:

- 1.- Descansar todas las tardes y no realizar trabajos pesados
- 2.- Vigilar mensualmente su peso
- 3.- Evitar ingerir bebidas alcohólicas y no fumar
- 4.- A partir del sexto mes de embarazo, preparar sus pezones para poder amamantar a su hijo desde las primeras horas.
- 5.- Cuidar su higiene y usar ropa cómoda<sup>14</sup>.

Por lo anterior, se debe considerar que el ser humano desde el momento de su gestación necesita de los elementos nutricionales proporcionados por la madre, por lo que en el periodo de lactancia es de vital importancia que el bebé sea amamantado por ésta, pues la

---

<sup>14</sup> Ídem

leche materna contiene los nutrimentos necesarios para el buen funcionamiento y desarrollo del organismo.

Adjunto a este crecimiento se da una aceleración en el desarrollo neurológico, mismo que le permiten ir adquiriendo e individualizando una serie de habilidades motrices que le ayudarán a la incorporación de su entorno social, paralelamente se irá apropiando de patrones alimenticios de acuerdo al grupo étnico al que pertenece; para ello es determinante el nivel cultural y socioeconómico del mismo que se tenga.

Por eso es considerado de gran importancia el hecho de brindar a la madre los elementos teórico-prácticos necesarios sobre los alimentos que requiere el infante para su crecimiento y desarrollo.

Los requerimientos nutricionales de una madre lactando difieren de acuerdo a la edad. Los niños que han sido amamantados por su madre, tienen un crecimiento y desarrollo más favorable que aquellos a los que se ha alimentado el consumo de leche materna.

Los requerimientos nutricionales que necesita el infante se marcan conforme a la estatura, sexo, peso y edad del menor, incluso es marcada por la propia actividad infantil, por lo que no existe exactitud sobre la cantidad de nutrientes indispensables para el organismo.(ver la tabla A-B del DIF).

El bebé antes de los 6 meses, presenta cambios constantes en su crecimiento, además

de la acumulación de grasas, porque tiene poca actividad física, siendo hasta después de estos meses cuando empieza a gastar energía.

Por tal motivo necesita ir aumentando gradualmente el consumo de energéticos.  
(Véase anexo No. 6 ).

Es observable que al llegar el niño a la edad de un año en adelante, el cuidado de la madre disminuye en comparación con los primeros meses de vida del menor, llevándolo a la revisión médica solo en caso de enfermedad.

“La ración dietética alimenticia media para el consumo de energéticos esta ligada también a la situación socioeconómica y cultural del país, ya que existen países en los que es recomendable el consumo de 1,300 Kcal., diarias en niños de 1 a 3 años y de 1,700 Kcal., en niños de 4 a 6 años. En cambio hay otros que recomiendan 1,400 Kcal., en los niños de 1 a 3 años y en los de 4 a 6, se recomiendan raciones de 1,800 Kcal.; En el caso de México específicamente se recomienda el consumo de 1,000 Kcal., a 1,250 Kcal., en niños de 1 a 3 años, de 1,500 Kcal., en niños de 4 a 6 años, y de 2,000 Kcal., en niños de 6 a 10 años.”<sup>15</sup>  
(Véase anexo No. 5).

---

<sup>15</sup> Ibidem. P.37



La alimentación deberá ser rica en proteínas, lípidos, vitaminas y minerales llevando siempre un equilibrio entre los mismos, debiéndose dar desde el momento de su nacimiento en el periodo de lactancia con el amamantamiento materno, siendo el consumo de los calostros los más benéficos para darle la protección inmunológica contra las infecciones respiratorias y gastrointestinales, además de limpiar de meconio el tracto de los intestinos.

El calostro en comparación con la leche madura, tiene mayor concentración de proteínas, y haciendo una comparación entre la humana y la leche de vaca, la primera tiene aproximadamente la tercera parte en proteínas que la segunda. (1.1 % en comparación con el 3.3 %).

Para lograr la mineralización del hueso en crecimiento y mantenimiento, es necesario que se consuma el calcio, tanto en niños como en adultos.

El consumo de los minerales como el calcio y el hierro es mas requerido en niños nacidos prematuramente, por tanto es recomendable la ingestión de leche evaporada.

Actualmente se puede consumir el hierro en alimentos preparados como los cereales e incluso existe el hierro medicinal aplicado en pequeñas gotas, pero el consumo en dosis mayores puede causar daños gastrointestinales y se tiene el peligro de un envenenamiento accidental.

Los padres necesitan establecer un equilibrio en la orientación del niño hacia buenas elecciones alimenticias y el permitir la expresión de independencia que es esencial para el desarrollo. Ciertamente es que dentro de la misma familia los requerimientos nutricionales de un niño a otro puede ser muy variables, sin embargo de acuerdo a Virginia Beal se pueden proporcionar algunos lineamientos básicos para su alimentación:

Las dietas totalmente vegetarianas no son recomendadas, si esas no incluyen la cantidad y el equilibrio suficiente de nutrientes. El yogurt, el queso, o la leche búlgara, pueden sustituir a la leche de vaca. Consumir al día de 28 a 85 gr. De carne, pescados o aves. Se recomienda un huevo al día, en los niños de edad preescolar. Se deben de incluir por lo menos 4 porciones diarias de frutas y verduras. El pan, los cereales y las pastas suelen darse hasta 3 o 4 porciones diarias, sólo que estas deben ser en grano entero o enriquecidos en nutrientes. La mantequilla y otras grasas y aceites pueden ser de 1 a 2 cucharadas diarias con mayor atención en los que tienen vitaminas A. En cuanto a postres y golosinas, son preferibles en frutas flanes o helados ya que tienen mayor riqueza de nutrientes que los pasteles y otros alimentos ricos, teniendo especial cuidado de que estos no deben sustituir a los alimentos principales de la dieta.<sup>16</sup>

### 2.3.3 Características del niño desnutrido

Un cuerpo sano es un cuerpo vigoroso que le permite al individuo realizar de manera eficaz actividades diarias, mientras que un cuerpo desnutrido presenta características que rara vez se observan en un niño sano, es obvio que todos los seres humanos no pueden ser iguales, por lo que un niño nutrido no puede caracterizarse igual que uno desnutrido aún cuando hayan nacido el mismo día y con horas de diferencia.

Un niño bien nutrido presentará eficacia tanto física, mental, psicológica, etc., a continuación se detallarán algunas características comúnmente observables en los niños desnutridos. Su apariencia general es mala, no posee la energía necesaria para realizar los trabajos escolares pues hemos observado que mientras algunos alumnos hacen varios ejercicios, los niños desnutridos con dificultad terminan uno y en ocasiones ninguno, e incluso

---

<sup>16</sup> BEAL, Virginia A. Nutrición en el ciclo de vida. México. Ed. Limusa, 1983, p. 187

en aquellas actividades que se inician con la motivación del juego (dinámicas grupales) en las cuales no participa y cuando decide hacerlo las realiza de una manera que sus mismos compañeros las rechazan, ya que manifiestan su pereza en todo momento y todo lo hacen sin interés, presentándose un grave problema de indisciplina en el grupo porque estos se dedican a entorpecer y frenar el buen desarrollo de las actividades planeadas por el maestro.

Otro ejemplo sin duda alguna lo son los niños que no participan en las actividades deportivas (educación física) debido a que se cansan frecuentemente y sufren de trastorno como mareos, vómitos, dolores de cabeza y problemas estomacales, todo ello como consecuencia de la falta de alimentación, pues acuden a la institución sin haber comido lo necesario que les permitirá desempeñar las actividades propias de la escuela y, hasta en los juegos informales como los que realizan en el recreo no logra integrarse en ningún equipo porque su capacidad para realizar las diferentes actividades atléticas no están desarrolladas igual que la de un niño sano en lo que respecta al peso y estatura, estos tienden a estar muy por debajo de los óptimos y los niños se muestran constantemente decaídos siendo además blanco frecuente de las enfermedades virales (gripa, tos, varicela, paperas, vómitos, dolores estomacales, enfermedades gastrointestinales, diarrea, etc.) ocasionando inasistencias, con lo que se aumentan los problemas de aprendizaje.

“La piel en el niño desnutrido es áspera, escamosa de aspecto sucio, manchada, pálida y en algunas ocasiones hasta se ve sin vida. Su cabello es seco, quebradizo e irregular, sus dientes no están completos y suelen presentar un color amarillento y caries múltiples; se le ve

muy débil por lo que su estructura ósea es prominente.”<sup>17</sup> (véase anexo No. 8).

En lo que respecta a su comportamiento social y psicológico podemos mencionar que estos niños no conviven, presentan un dejo de tristeza, han perdido la felicidad y el buen humor; en pocas palabras han perdido la iniciativa y la autoestima y por ende presenta una conducta antisocial misma que en ocasiones se manifiesta cuando los alumnos acuden a la escuela sin haber comido o bien es motivada por el rechazo y la burla de sus compañeros que lo hacen defenderse por medio de la agresividad ocasionando con esto que no sea aceptado en el grupo escolar ni en los grupos de juegos.

El coeficiente intelectual de estos niños desnutridos no es aceptable porque no existe un avance, o progreso escolar, siendo común que éstos constantemente repitan año o incluso dejen la escuela.

Por lo anteriormente expuesto se puede deducir que la alimentación que el niño reciba dentro y fuera del hogar es siempre determinante para el buen crecimiento y desarrollo de todas sus capacidades.

“Se observa frecuentemente que los niños desnutridos consumen alimentos poco nutritivos ya que estos presentan en ocasiones falta de apetito, haciéndose necesario que la alimentación sea balanceada dándole prioridad a aquellos elementos nutricionales más necesarios para la satisfacción de los requerimientos indispensables de su organismo evitando el consumo de alimentos carentes de proteínas, vitaminas y minerales. De no ser así, las

---

<sup>17</sup> Ídem

consecuencias podrán ser apreciadas desde los primeros años de su infancia y estas podrán ir desapareciendo con una buena atención y alimentación o contrariamente acrecentarse de persistir las malas prácticas alimenticias provocando en algunos casos enfermedades degenerativas leves y severas<sup>18</sup>.

## 2.4 Análisis curricular

### 2.4.1 El plan y programa de estudios de educación primaria

Este documento tiene como propósito exponer a los maestros, a los padres de familia y a las autoridades escolares el nuevo plan de estudios para la educación primaria así como los programas de las asignaturas que los constituyen.

En la organización de los contenidos se han seguido dos procedimientos:

En el caso de las asignaturas centradas en el desarrollo de habilidades que se ejercitan de manera continua (por ejemplo, la lengua escrita en español o las operaciones numéricas en el caso de matemáticas) o bien cuando un tema general se desenvuelve a lo largo de todo el ciclo escolar (por ejemplo, los contenidos relativos al cuerpo humano y la salud, en ciencias naturales), se han establecido ejes temáticos para agrupar los contenidos a lo largo de los 6 grados.

Todo aquello que tiene que ver con nutrición lo encontramos en la materia de ciencias

---

<sup>18</sup> ídem

naturales, en el eje del cuerpo humano y la salud; ya que los contenidos en ciencias naturales han sido organizados en 5 ejes temáticos, que se desarrollan simultáneamente a lo largo de los 6 grados de la educación primaria. Estos son:

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

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

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

Al analizar el programa se pudo observar que los contenidos de esta área son abordados a partir de situaciones familiares de los alumnos, con el objeto de que estos contenidos cobren relevancia y se logre un aprendizaje significativo. Al relacionarlo con sus vivencias cotidianas junto a la condición de las estructuras cognitivas.

En el eje del cuerpo humano y la salud se observa el propósito fundamental que tiene que ver con el hecho que los niños se convencen de que la prevención de las enfermedades

comunes y la salud de su cuerpo están ligadas a los buenos hábitos de alimentación e higiene.

Siendo México un país geográficamente rico, es casi imposible pensar que los contenidos y enfoques de “planes y programas de estudio de educación primaria”, se logren de igual manera en cada una de estas regiones, por esto como docentes tenemos la obligación de adecuarlos de acuerdo a las necesidades de cada lugar.

## 2.5 La propuesta del Consejo Nacional De Fomento Educativo

Unos de los principales objetivos del Consejo Nacional de Fomento Educativo (CONAFE) Es erradicar el rezago educativo que existe en las comunidades rurales de nuestro país.

En algunos documentos como son el manual del instructor comunitario, cuaderno de competencias y los cuadernillos de evaluación que hemos estado analizando nos menciona además, otro propósito, el de contar con escuelas para la vida donde en ellas se formen personas competentes que tengan la posibilidad de reconocer, analizar y resolver situaciones tanto conocidas como novedosas o complejas.

Para afrontar los retos cotidianos, y mejorar así la calidad de vida, es decir, habilidades, estrategias, conocimientos, actitudes y valores articulados con la dimensión afectiva, social y cultural.

El currículum dirigido al desarrollo de competencias exige la articulación de diferentes

áreas y disciplinas del conocimiento que posibiliten la comprensión de la realidad y sean útiles en la formación integral de las personas. Por ello las competencias parten de las necesidades básicas del aprendizaje de niñas y niños, y están organizadas en los siguientes ejes curriculares:

- Comunicación.
- Comprensión del medio natural social y cultural.
- Lógica matemática.
- Actitudes y valores para la convivencia y
- Aprender a aprender.

En este caso nos interesa el eje de comprensión del medio natural, social y cultural , porque nuestro proyecto se ubica dentro de él, ya que este eje abarca las áreas de ciencias naturales y ciencias sociales, y por lo tanto el tema a tratar se aborda en el área de ciencias que mas adelante se explicará de que manera se abordará.

En este eje se quiere propiciar en el alumno una actitud crítica ante la vida personal, familiar, social y cultural que se desarrollan en diversos espacios geográficos y a través del tiempo. Todos los ejes antes mencionados están organizados a la vez en un cuaderno o mapa de competencias que los instructores utilizan para programar sus actividades. En el mapa se describen aspectos, competencias generales, competencias específicas e indicadores, para cada uno de los ejes, donde el aspecto viene a ser el tema que se tratará, las competencias generales son las habilidades que se requiere desarrollar para todos los alumnos desde la fase preescolar



que se divide en dos etapas, hasta la primaria que se divide en tres niveles. Las competencias específicas son las habilidades que deberán desarrollar cada uno de los alumnos según la etapa o nivel en que se encuentre, y éstas al igual que las generales se encuentran articuladas entre sí de manera progresiva, lo cual nos permite identificar el avance de cada alumno durante todo el proceso educativo.

Por último los indicadores nos describen claramente los valores, actitudes, habilidades, estrategias y conocimientos que deberá desarrollar cada alumno en cada una de las competencias generales y específicas.

Ahora bien en el eje de comprensión del medio natural, social y cultural la alimentación se aborda en el aspecto “alimentación, salud y cuidado personal“, en tanto que la competencia general es “conoce y desarrolla acciones para tener una alimentación equilibrada“, además hay competencias específicas e indicadores para cada nivel que van de menor a mayor grado de complejidad según el nivel que corresponda. No está descrito exactamente en que momento se deba trabajar, sino que se programa de acuerdo a las necesidades e intereses de los alumnos.

Una de las actividades más importantes referente a la alimentación es el huerto escolar, ya que durante ella los alumnos tienen contacto con los tipos de alimentos que se pueden cultivar en la comunidad y dicha actividad viene diseñada en una ficha donde se explica claramente como llevar a cabo su elaboración; dicha actividad sería de gran utilidad, ya que nos permitiría cultivar otras frutas y verduras para de esa manera tratar de realizar una alimentación mas balanceada.

## 2.6 Programas de apoyo a la alimentación

Actualmente, si no es su totalidad si en la mayoría de los municipios del estado de Sinaloa, se están llevando a cabo algunos programas creados para ayudar a solucionar en gran parte el problema de la alimentación.

Uno de ellos es atendido por el DIF, que consiste en la entrega de desayunos escolares en cada una de las escuelas, dicho desayuno consiste en un multipack de 250 ml de leche ultra pasteurizada semi descremada sabor chocolate y/o vainilla. Elaborado especialmente para el sistema estatal, para el desarrollo integral de la familia, con un contenido energético por cada 250 ml

Contenido energético	687,5 kj (162 Kcal.).
Proteína	7.5 g.
Grasas(lípidos).	4 g.
Carbohidratos	24 g.
Sodio	155 g.
Vitamina A	335 Mg.
Calcio	258 Mg.
Vitamina D3	2.5 Mg.

Contiene además un paquete de dos galletas fortalecidas con el siguiente contenido energético por porción de 260 kj (61 Kcal.).

Grasa total	3 gr.	5 %
Sodio	14 Mg.	0 %
Carbohidratos totales		3 %
Del cual		
Azúcares	5g	
Proteínas	2g.	

Estos desayunos escolares son entregados mensualmente dependiendo del número de alumnos que tenga la escuela y el número de días laborales que tenga el mes, es el total de desayunos que se entregan, es decir, si en una escuela existen 60 alumnos y el mes tiene 20 días laborables, se dejarán en dicha escuela 1200 desayunos escolares

Otro de los programas creados para disminuir este problema de alimentación es el de PROGRESA, que es un programa nacional de educación, salud y alimentación. Este consiste en darle al padre o tutor del alumno una pequeña ayuda económica, para que se alimenten o compren lo que necesiten para la escuela, así como información por parte del personal médico acerca de una buena alimentación; esta información es básica y se da en el centro de salud, por lo que los padres asisten irregularmente por la distancia que hay entre la comunidad y el centro de salud, otorga también atención médica a aquellos alumnos que pertenezcan a dicho programa, los alumnos gozarán de este beneficio siempre y cuando asista regularmente a la escuela, ya que este programa está en coordinación con la misma, el maestro tiene que llenar una serie de formatos donde se emiten las faltas del alumno inscrito en ese programa y si el

alumno tiene 4 faltas o más, no gozará ese bimestre de los beneficios del programa.

Con la intención de propiciar la participación de los consejos técnicos de zona y compartir la tarea de mejorar la calidad de los servicios de las escuelas del estado, la secretaría de educación pública y cultura y el consejo nacional de fomento educativo, a través de la unidad coordinadora estatal de los programas compensatorios de los estados, diseñaron unidades didácticas para grupos multigrados donde de acuerdo a sus bases se integrarán la secuencia de aprendizaje del curriculum y la Contextualización de los mismos a la problemática social, económica y cultural del estado impulsando con esto el trabajo colegiado y la ampliación de los de los criterios de planeación de la elaboración de materiales educativos.

## 2.7 La teoría social de Albert Bandura \*

Albert Bandura publicó en 1969 su obra “ Principles of Behavior Modification” , donde se observa su fundamentación conductista para explicar el aprendizaje social; pero, admite el uso de variables cognoscitivas para la modificación de la conducta a nivel del aula. En sus argumentos distingue el aprendizaje de la ejecución y llegó a la conclusión de que es posible aprender a través de la observación sin necesidad de ser recompensado. <sup>1</sup>

---

\*Para profundizar véase la p. [http://www .storecity .com/ /1mata/newpage11.htm](http://www.storecity.com/1mata/newpage11.htm).

Esto último se aceptó por quienes escriben porque se admite la existencia de la motivación en el individuo, como energía que alienta el logro de sus objetivos.

Dándole crédito a los trabajos de Albert Bandura sobre su teoría del Aprendizaje Social publicados en 1963 en compañía de Walters y luego en 1969 y 1977 por él; donde establece la relación entre el procesamiento de la información y las ideas del conductismo. En tal sentido explica como las modas o costumbres sociales de una determinada cultura influyen en la estructura cognoscitiva del individuo; estableciéndose una interacción biunívoca entre el individuo y su medio, el medio y la conducta del mismo y la conducta y el individuo. En ésta teoría se descarta el flujo lineal de la información; es decir, los estímulos externos serán procesados por el individuo según su percepción. Bandura admite que la conducta es influenciada tanto por los factores externos como por la experiencia acumulada por el individuo en su estructura cognoscitiva. Describe tres componentes responsables de la interacción del individuo con su medio: Control de Estímulos, Control de Reforzamiento y Control Cognitivo.

Para explicar la conducta compleja, la teoría social del aprendizaje considera que para explicar esa acción individual es necesario tomar en cuenta los controles cognitivos primordialmente, pues la influencia de los otros dos factores, controles estimulares y de reforzamiento no son determinantes, a menos que el individuo los idealice. Esto último fue estudiado por Chatterjee y Erickson en 1962, por Fuhrer y Baer en 1965.

Albert Bandura estudió el aprendizaje según el condicionamiento clásico y el aprendizaje instrumental y observó ciertas deficiencias con respecto a patrones de respuesta complejos; por ello profundiza en sus investigaciones y toma en cuenta el medio donde se desempeña el individuo como factor de influencia en su conducta. Tomó las consideraciones de Aristóteles sobre la conducta imitada, propia de los seres humanos, especialmente en los niños.

Partiendo de estas ideas y buscando relacionarlas con el proyecto que aquí se presenta, la conducta que evidencian las madres de familia en relación al aspecto alimenticio y nutricional, es producto en gran medida de una conducta imitada, que se introyectado como herencia generacional, donde las madres repiten para sus hijos un patrón alimenticio y nutricional sostenido por lo que se ve en estas tres comunidades, en el frijol y la tortilla, como se menciona en el apartado de diagnóstico.

## 2.8 Metodología seguida para la elaboración del proyecto de innovación

El punto de partida fue la elección del objeto de innovación, para ello se utilizó el método de investigación que se caracteriza por ser un proceso de reflexión y análisis sobre la dinámica del aula que tiene por objeto la solución de problemas específicos, a través de cambios en las maneras de ser y actuar.

Las escuelas seleccionadas para la realización de la experiencia que nos ocupa fueron las siguientes:

Nombre de la escuela	Ubicación
Niños Héroes C.C.T 25 EPRO343Z	Comunidad “Los Braceros” Cosalá, Sinaloa
El Tule C:C:T 25KPR0074G	Comunidad “El Tule” Guadalupe de los reyes
Guadalupe Victoria 25KPR1227A	Comunidad El Camichín de los lunas. Sindicatura Guadalupe de los reyes, Cosalá, Sinaloa.

#### Sujetos:

Aprovechando lo reducido de la población de las comunidades a las cuales pertenecen las escuelas de interés, se consideró a la totalidad de los padres de familia (28) que tienen hijos que asisten a dichas escuelas como muestra de atención; 9 de ellos en la escuela “Niños Héroes”, 10 en la del Tule y 9 en la de “Guadalupe Victoria”.

Por su parte la muestra estudiantil estuvo constituida por 37 sujetos; doce de ellos de la escuela “Niños Héroes”, 15 de la escuela del Tule y 10 de la escuela “Guadalupe Victoria”

El nivel socioeconómico de las familias de las tres comunidades es bajo, éstas pertenecen al medio rural, aquí los padres son los principales proveedores de alimentos para la familia, alimento que no es adecuado, debido a que por lo regular los padres no cuentan con un trabajo estable, la actividad principal es la agricultura de temporal, la cual resulta

insuficiente para cubrir las necesidades alimenticias de una familia, las cuales en su mayoría son numerosas (de 5 a 10 hijos).

Es importante señalar que la duración del proyecto de acción docente aquí presentado se llevó a cabo en un tiempo de aproximadamente diez meses o un ciclo escolar, tiempo que permitió la aplicación el seguimiento y la evaluación de las actividades.

Los instrumentos y/o recursos utilizados fueron:

Las entrevistas estructurada

La encuesta y la observación, técnica que se apoyó en una lista de cotejo donde se fueron concentrando algunos datos, los datos que arrojaron estos instrumentos fueron evaluados de manera cualitativa y cuantitativa.

Cualitativa: Porque se buscó observar cuales eran los cambios conductuales, actitudinales y procedimentales de los alumnos y cuantitativa, porque fue necesario ir teniendo precisión sobre la cantidad de padres participantes en cada sesión y cuantos los acompañaron al final.

Es interesante señalar que la investigación-acción se utilizó en distintos momentos:

Un primer momento para detectar el problema y para problematizarlo.

Un segundo momento, para su análisis.

Un tercer momento, en donde se elaboró un diseño de actividades para buscar solucionarlo.

Un cuarto momento en el cual se aplicó, se siguió y se evaluó cada estrategia aplicada.

Y un quinto momento en donde se redactó este informe final, donde se plasman los resultados que se obtuvieron de la aplicación de la alternativa de innovación.



## CAPÍTULO III

### ALTERNATIVA DE ACCIÓN DOCENTE

### 3.1 Definición de la alternativa de acción docente

Esta alternativa se ha denominado “aprendamos a alimentarnos” está compuesta de 10 actividades, las cuales tienen como objetivo principal el de orientar tanto a los padres de familia como a los alumnos en relación a la importancia que tiene la combinación de alimentos para el mejor aprovechamiento de carbohidratos, lípidos, proteínas, vitaminas y minerales, que se necesitan para un adecuado desarrollo físico y mental. Así como el de orientarlos para que tomen conciencia de la importancia de cultivar un huerto familiar con frutas y verduras que pueden sembrarse y cultivarse con mayor facilidad por su adaptación al clima de la localidad.

El papel que ha jugado fue de vital importancia ya que se orientó, se guió y se promovieron las actividades, de esta manera se logró el objetivo planteado.

En esta alternativa de acción docente, los padres junto con los niños son los engranes que hacen que esto tenga un mejor funcionamiento, no podría funcionar al faltarle una de sus partes.

Los padres son muy importantes, son las primeras personas a quien los maestros nos dirigimos para saber cómo y porqué se originan los problemas que presentan los alumnos. Además después de todo son los que llevarán acabo el proyecto, el profesor como lo mencionamos anteriormente sólo funciona como guía.

### 3.2 Descripción de las estrategias

Estrategia # 1

Nombre: Reunión con padres.

Objetivo: Informar a los padres de familia acerca de la importancia que tiene la alimentación de sus hijos en el proceso de enseñanza aprendizaje.

Argumentación pedagógica: La adquisición de hábitos alimenticios en el niño de primaria debe realizarse con la participación de los padres de familia como mediadores del proceso, pues son ellos los encargados de escoger el tipo de alimento que consumen tanto ellos como sus hijos.

Procedimiento:

Paso # 1.- preparar los rotafolios.

Paso # 2.- Ordenarlos y ponerlos en el portarotafolios.

Paso # 3.- Citar a los padres de familia.

Paso # 4.- Informarles de que se trata la actividad.

Paso # 5.- Inicio de la reunión.( se le da la bienvenida a los padres de familia, posteriormente se les explica el propósito de la reunión).

Paso # 6.- Desarrollo de la reunión.(se da a conocer el proyecto a aplicar y la importancia de llevarlo a cabo en comunidad, se da un espacio para que los padres de familia den a conocer

sus comentarios o dudas acerca de la alimentación)

Paso # 5.- Conclusión de la reunión.(den a conocer como les pareció la reunión, además de quienes están dispuestos a apoyarnos en la aplicación de la alternativa, así como tomar acuerdos acerca de la fecha en que se comenzarán a aplicar las actividades. Por último se da las gracias a los padres de familia por haber asistido a la reunión.

Material: rotafolios, gises y pizarrón.

Tiempo: 2 horas.

Objeto de evaluación: es importante registrar los comentarios que hacen los padres con respecto a la alimentación y la nutrición por que es el punto de partida para conocer lo que saben de la nutrición.

Estrategia # 2

Nombre: Plática de salud.

Objetivo: Lograr que los padres de familia conozcan lo que significa alimentarse bien y las consecuencias que puede traer la mala alimentación.

Argumentación pedagógica: Involucrar a los padres de familia en un diálogo entre

ellos y con un especialista en el área de la salud, para que a la luz de las interacciones y del apoyo mutuo se alcance una toma de conciencia de la importancia que tiene la nutrición para todos los seres humanos y en particular para el aprendizaje de los hijos; y a partir de ello confirmar que con los recursos a su disposición pueden lograrlo.

Procedimiento:

Paso # 1.- Se pedirá a un agente del centro de salud que nos apoye con el tema de nutrición realizando una plática con los padres de familia de la comunidad.

Paso # 2.- Preparar la agenda a trabajar con los padres.

Paso # 3.- Elaborar y preparar el material.

Paso # 4.- Citar con anticipación a los padres de familia.

Paso # 5.- Dar a conocer de que se trata el tema.

Paso # 6.- El docente les pide por medio de tarjetas que anoten lo que acaban de comer y al reverso su nombre y el numero de niños que tiene en la escuela.

Paso # 7.- Se cuestiona a cada padre si creen que el alimento que anotaron sea nutritivo.

Paso # 8.- Se le pide al agente de SSA iniciar la plática con los padres e informe sobre la salud nutricional.

Paso # 9.- Se pregunta a los padres si existe alguna duda sobre el tema.

Materiales: Rotafolios, marcadores, portarotafolios y tarjetas.

Tiempo: El que sea requerido, varía de acuerdo a las circunstancias.

Objeto de evaluación: al igual que la actividad anterior lo que los padres comenten con respecto a la nutrición, porque estos son los referentes de inicio para la elaboración de la alternativa, además de la sensibilidad y posibilidad al cambio de ellos.

### Estrategia # 3

Nombre: Mensaje Nutricional.

Objetivo: Que los alumnos a través de una representación de una obra den un mensaje a sus padres, compañeros y público presente.

Argumentación Pedagógica: Atender problemas sociales como la desnutrición desde la educación con medios y/o recursos lúdicos (juegos), permite que a través de una retroalimentación colectiva se destaque la problemática, se analice y se busque soluciones en un clima de confianza, de respeto y de relajación, pues lo que se pone en juego son los propios elementos de la vida cotidiana.

### Procedimiento:

Paso # 1.- Hablar con los niños de lo que se va a tratar la actividad.

Paso # 2.- Seleccionar a los niños que realizarán la actividad.

Paso # 3.- Preparar la información que se representará.

Paso # 4.- Preparar materiales y/o escenografía.

Paso # 5.- Ensayar la obra.

Paso # 6.- Invitar a todos los integrantes de la comunidad.

Paso # 7.- Ejecución de la actividad.(se hará la presentación de la obra al público presente)

Paso # 8.-Conclusión de la actividad.(Preguntas al público ¿Qué fue lo que les quedó de mensaje en la obra realizada?).

**Material:** Títeres, Hojas blancas, plumas, teatro.

**Tiempo:** Una semana (Desde el inicio Hasta el final).

**Objeto de evaluación:** los comentarios de los padres asistentes, sus comentarios son importantes para ir conociendo su manera de pensar en relación a la importancia de la alimentación y la nutrición, Así como el avance de los padres en cuanto al cambio de actitud.

**Estrategia # 4**

**Nombre:** Elaboración de un tríptico.

**Objetivo:** darle a conocer a los padres de familia información relativa a la nutrición.

**Argumentación pedagógica:** Una forma de atender desde la actividad escolar la carga sociocultural de la alimentación que hace reproducir en el hogar de manera inconsciente combinaciones inadecuadas de alimentos, es la promoción de la comunicación padres-madres-

hijas-hijos en donde todos (as) participan con sus puntos de vista y se tomen decisiones de común acuerdo. Para ello un buen comienzo es que el alumno se acerque a sus padres-madres con un producto sobre la nutrición elaborado por ellos que de inicio a esa comunicación

Procedimiento:

Paso # 1.- El docente prepara primeramente los puntos a tratar en el tríptico; debe cuidar que estos puntos sean claves para abarcar el tema a tratar.

Paso # 2.- Preparar el material a utilizarse.

Paso # 3.- Se les dirá a los niños que elaborarán un tríptico y explicarles lo que es.

Paso # 4.- Se integran los niños en pareja y se les pide busquen información acerca de los puntos que el docente les diga.

Paso # 5.- El docente les proporciona una hoja blanca por pareja para que la doblen en forma de tríptico con las indicaciones del maestro.

Paso # 6.- Una vez doblada la hoja el docente les indica que anoten lo más importante de información que encontraron.

Paso # 7.- Los niños buscan algunos dibujos relacionados con la información que anotaron los copian en el tríptico o hacen recortes y los pegan.

Paso # 8.- Buscan la forma que a ellos más les guste de adornar la portada del tríptico siempre y cuando anoten el nombre del tema y un dibujo relacionado con este.

Paso # 9.- Discusión o debate sobre el trabajo realizado (Trípticos) por los alumnos.

Paso # 10.- Conclusión de la actividad.(cada alumno se llevará su tríptico para mostrarlo a sus padres)

Material: Hojas blancas, libros que hablen sobre la alimentación, tijeras, colores y resistol.



Tiempo: Un día de clases.

Objeto de evaluación: la información que se escriba en el tríptico debe ser precisa, interesante e ilustrativa, para que de ésta manera el padre de familia pueda entenderla mejor.

Estrategia # 5

Nombre: El periodiquito.

Objetivo: Ofrecer al padre de familia información relativa a la nutrición y su importancia

Argumentación pedagógica: Por medio de esta actividad se pretende que el niño al entrar en contacto directo con la elaboración del material del periódico mural, curiosos e intrigados de saber que fue lo que hizo cada uno de sus compañeros, sin darse cuenta tenga un conocimiento generalizado e intercambien algunas ideas con sus compañeros acerca del tema que se lleva a cabo en el periodiquito, para que a su vez lleve toda esa información que recabó a sus hogares con sus padres y hermanos, logrando tal vez intrigarlos e invitarlos a la escuela para que ellos mismos vean el periodiquito que elaboraron.

Procedimiento:

Paso # 1.- Hablarle a los niños de que trata la actividad.

Paso # 2.- Preparar junto con los niños el material y los libros donde se sacará la información necesaria.

Paso # 3.- Elaborar recortes y hacer escritos alusivos al tema.

Paso # 4.- Seleccionar de todos los recortes y escritos que se hicieron solo los que en verdad nos sirven.

Paso # 5.- Buscar el lugar estratégico donde se colocará el periódico mural.

Paso # 6.- Pegar todo el material en el periódico mural.

Paso # 7.- Comentar toda la información plasmada en el periódico mural.

Paso # 8.- Hacer un intercambio de ideas con los niños acerca del contenido del periódico mural.

Paso # 9.- Conclusión de la actividad.

Material: Hojas blancas, libros, colores, lápices, plumas, un pizarrón, pegamento o engrudo, papel china.

Tiempo: una hora y media

Objeto de evaluación: la precisión, claridad y el valor formativo de la actividad implicada en la elaboración del periodiquito.

Estrategia # 6

Nombre: Elaboración del menú.

Objetivo: Elaborar menús.

Argumentación pedagógica: Desarrollar en los padres de familia al igual que en sus hijos actitudes y valores que los doten de bases firmes para ser ciudadanos capaces de construir y diseñar su propia dieta alimenticia. Además por medio de este menú, en conjunto padres y alumnos conozcan la forma de balancear su alimentación recibiendo información acerca del valor de las frutas y verduras, cereales y tubérculos y alimentos de origen animal, además conocer cuales deben de pelarse y cuales no, Para que no pierdan estos últimos su valor nutricional.

Procedimiento:

Paso # 1.- Mandar un aviso a los padres de familia mencionándoles de la reunión.

Paso # 2.- Realizar la junta.

Paso # 3.- Ya en la junta dar una breve explicación sobre el asunto a tratar.

Paso # 4.- Pedir a los padres el nombre de alimentos que se producen o cultivan en la comunidad, así como de aquellos que podrían cultivarse.

Paso # 5.- Hacer una lista de todos ellos.

Paso # 6.- Ubicar cada alimento en el grupo alimenticio al que pertenecen.

Paso # 7.- Hacer otra lista de los alimentos que generalmente compramos en tiendas o centros comerciales y de aquellos que deberemos comprar por el valor energéticos que contienen.

Paso # 8.- Descartar aquellos que no tienen un valor nutritivo.

Paso # 9.- Ubicarlos también en los diferentes grupos.

Paso # 10.- Hacer varios menús de la lista de alimentos

Paso # 11.- Conclusión de la actividad, en esta se compartirán los menús elaborados

Tiempo: 3:30 hrs.

Objeto de evaluación: se consideran dos aspectos centrales: primero la lista de alimentos que elaboren los padres y sus comentarios y segundo el hecho de que ellos compartan los menús elaborados.

Estrategia # 7

Nombre de la actividad: plantar un huerto escolar.

Objetivo: Plantar un huerto escolar.

Argumentación pedagógica: Partiendo del convencimiento de que la escuela debe abrirse al conocimiento y participación comprometida de la ciudadanía y de que los valores son actitudes que se construyen desde los haceres mas que de los decires la participación de los padres de familia en el plantar y desarrollar un huerto escolar, contribuye no solo como modelo a reproducir en sus hogares para tener insumos alimenticios variados que combinar en la dieta alimenticia, sino que además embellece y hace mas vivos y agradables los espacios mejorando las condiciones ambientales.

Procedimiento:

Paso # 1.- Invitación a los padres de familia a colaborar en el plantar un huerto escolar.

Primero lo analizan, valoran las ventajas y desventajas y se toma la decisión.

Paso # 2.- Los padres de familia con el docente eligen el lugar apropiado para plantarlo.

Paso # 3.- Se ponen de acuerdo sobre los insumos que se requieren y la forma de hacerlo.

Paso # 4.- Ejecutar las tareas que se hayan acordado como necesarias.

Paso # 5.- Humedecer un poco las eras que se cavaron.

Paso # 6.- Sembrar las semillas tomando en cuenta las condiciones en que se deben de sembrar cada una.

Paso # 7.- Humedecer un poco más las eras.

Paso # 8.- Cercar el huerto.

Material: Semillas, azadón, pico, agua, alambre para cercar .

Tiempo: El que esta actividad requiera.

Objeto de evaluación: El interés y la participación del padre de familia para sembrar diversas semillas principalmente de productos nutritivos.

Estrategia # 8

Nombre: Creación del huerto familiar.

Objetivo: Reconocer diferentes tipos de frutas y de verduras.

Argumentación Pedagógica: Con esta actividad los padres de familia reflexionarán sobre la existencia de productos de fácil producción, poseedores de elementos nutricionales, que pueden ser cultivados en casa, de una manera sencilla y que no requieren de la inversión de grandes esfuerzos y/o recursos.

Procedimiento:

Paso # 1.- Preparación del material de trabajo (tablas, folletos, carteles, etc.).

Paso # 2.- Invitar a los padres de familia a una hora de clases.

Paso # 3.- Inicio de la hora clases.

Paso # 4.- mostrar material.

Paso # 5.- Crear un debate sobre lo expuesto.

Paso # 6.- Invitar a crear un huerto en su casa.

Paso # 7.- Conclusión de la reunión.(aquí darán a conocer sus dudas y comentarios, además de quienes están dispuestos a participar)

Material: tablas, folletos, carteles, pizarrón, gises y portarotafolios.

Tiempo: un día de clase.

Objeto de evaluación: la participación en la actividad, así como los comentarios que hagan los padres de familia, con relación a la posibilidad de cultivar diversos productos en casa.

## Estrategia # 9

Nombre: Diagnóstico nutricional.

Objetivo: Conocer el estado nutricional en el cual se encuentran los alumnos de la muestra.

Argumentación pedagógica: El diagnóstico es la fase inicial de un proceso que da cuenta del estado que guarda una problemática como punto de partida para su comprensión y tratamiento; en este caso diagnosticar desde lo educativo los posibles niveles de desnutrición de los (as) alumnos (as), nos permitirá determinar los mecanismos a seguir y las personas que deberán involucrarse.

Procedimiento:

Paso # 1.- Ir al centro de salud y pedirle a una enfermera o alguna persona que ahí labore que nos haga favor de diagnosticar el estado nutricional del alumno.

Paso # 2.- Acordar con la persona que irá a la escuela para saber la fecha y la hora.

Paso # 3.- Avisar a los padres de familia para que asistan junto con sus hijos el día acordado.

Paso # 4.- Realizar la reunión.

Paso # 5.- Explicar el propósito de la reunión.

Paso # 6.- La persona del centro de salud realizará un posible diagnóstico nutricional

midiendo y pesando a los niños.

Paso # 7.-Realizar un listado con aquellos alumnos que hallan salido con desnutrición.

Paso # 8.- Darle a conocer la lista a los padres de familia y a los niños.

Paso # 9.- Conclusión de la reunión.(Pedirle la opinión a los padres acerca de lo que se llevó acabo).

Tiempo: 2:30 hrs.

Material: pesa, cinta nutricional y hojas blancas.

Objeto de evaluación: El cambio de conducta y el compromiso del padre y la madre, ya que aquí se reflejará el interés en sus hijos.



### 3.3 Plan de trabajo

ESTRATEGIA	OBJETIVO	FECHA	LUGAR	OBSERVACIONES
Reunión con Padres de familia	Explicación a los padres de familia de la importancia que tiene la combinación de alimentos para el desarrollo físico y mental de las personas.	2º semana de septiembre de 2001.	Braceros Tule Camichín	
Platica de salud	Que les expliquen a los padres de una forma más ordenada como deben de combinar los alimentos.	1ra. Semana de octubre de 2001.	Braceros Tule Camichín	
Mensaje nutricional	Que por medio de este se les comunique a los padres al igual que a sus hijos de lo que contienen cada uno de los alimentos.	2da. Semana de enero del 2002.	Braceros Camichin El Tule	
Elaboración de un tríptico	Que los alumnos por medio de este folleto adquieran conocimientos acerca del tema y lo lleven así a sus hogares.	3ra semana de enero del 2002.	Braceros Camichin El Tule	

El periodiquito	Que los niños al elaborar dicho periódico y al momento de buscar información; tengan un conocimiento más concreto del tema de la alimentación.	1ra. Semana de febrero del 2002.	Braceros Camichín El Tule	
Elaboración del menú	Que por medio de este menú los padres se den una idea de cómo combinar los alimentos.	2da. Semana de febrero del 2002.	Braceros Camichín El Tule	
Elaboración del huerto escolar	Que por medio de este huerto los padres aprendan a construir uno en su hogar y el cuidado que este requiere.	3° semana de enero de 2002.	Braceros Camichín El Tule	
Creación del huerto familiar	Una vez aprendido el cómo se hace un huerto, sepan cuales verduras deben de sembrar para aprovechar su contenido nutritivo.	2° Semana de febrero de 2002.	Braceros Camichín El Tule	
Diagnostico nutricional	Que los alumnos al igual que los padres sepan que de acuerdo a su edad y estatura debe de ser su peso.	4° Semana de febrero de 2002.	Braceros Camichín El Tule	

## CAPITULO IV

# VALORACIÓN DE LA APLICACIÓN DE LA ALTERNATIVA

#### 4.1 Cambios específicos que se lograron alcanzar.

En este apartado se describen los resultados de las estrategias que componen la alternativas de innovación.

Estos resultados aparecen, con base en dos momentos, y por cada escuela participante.

Cada momento, requiere un proceso de desarrollo de la alternativa de innovación, en seguida se presentan:

Primer momento:

Escuela “Niños Héroes”

Estrategia #1: Reunión con padres de familia

Llegamos a la escuela “Niños Héroes” de la comunidad de los braceros a las 8:00 A.M aproximadamente, donde realizaríamos la reunión con los padres de familia a las 10:00 A.M, por lo tanto trabajamos con los niños el tiempo restante, a las 9:00 A.M llegó una señora madre de familia a decirnos que no iba a asistir, por que tenía que presentarse en la cabecera municipal, pero dijo que apoyaba en lo que los demás padres de familia acordaran. Ya como a las 10:00 A.M llegó la primera madre de familia a la escuela, estuvimos platicando unos minutos con ella, cuando llegó una mas. Esperamos otros minutos pero ya no llegó nadie, por lo cual decidimos dar inicio con la reunión, posteriormente nos presentamos y dimos una reseña general de lo que realizaríamos con nuestro proyecto, para lo cual las dos madres de familia presentes estuvieron muy participativas y muy de acuerdo en realizar las actividades

del proyecto.

Por último dimos las gracias a las madres de familia por su asistencia a la reunión. Es conveniente mencionar que de nueve padres de familia asistieron dos a la reunión.

Estrategia #2: Pláticas de salud.

La reunión con el personal de salud no tuvo éxito o fue de muy mala calidad debido a que el responsable fue muy superficial ( la persona que nos apoyó no profundizó en el tema) al momento de hablar acerca de la nutrición con los padres. Hubo poca asistencia de los padres de familia a la reunión pues de nueve asistieron tres lo que complicó aun mas este problema, por lo tanto esta reunión fue poco productiva, al no lograrse el propósito de esta segunda actividad.

Estrategia #3: Elaboración del huerto escolar.

En esta actividad se vio un poco mas de disponibilidad por parte de las madres de familia, pues de las nueve madres asistieron seis y gracias a su colaboración se lograron buenos resultados plantandose así el huerto escolar. Es conveniente mencionar que también se contó con la participación de los niños en dicha actividad.

Primer momento

Escuela "El tule".

Estrategia # 1: Reunión con padres de familia.

La reunión se llevó acabo el día 11 de septiembre de 2001, a las 15:30 Hrs. A ella asistieron 4 madres de familia de 10 que tienen hijos en la escuela.

La reunión inició a la hora fijada(16:00 hrs) con las madres asistentes. Al comienzo de la misma las madres de familia se mostraban tímidas y participaban poco, haciendo mas difícil la actividad, pero con el transcurso del tiempo fueron adquiriendo confianza de manera que daban su punto de vista, aunque no muy convencidas.

En general se considera que los resultados no fueron los esperados principalmente por la poca asistencia de las madres y la falta de disponibilidad para participar.

Estrategia #2 : Reunión con el personal de salud.

Para la realización de esta actividad hubo algunas dificultades ya que el lugar se encuentra en la zona serrana de la cabecera municipal y el acceso a ella es por terracería lo cual hace un poco difícil el trasladarse a ella, razón por la cual el personal de salud estaba poco convencido de participar con nosotros, a pesar de que unas de sus funciones es de orientar a la población en materia de salud, y otros aspectos relacionados con ella.

Al acceder a apoyarnos nos dijo que tendría que regresarse el mismo día argumentando que no tenía autorización de dejar el centro de salud por más de un día, por tal motivo la realización de la reunión en la comunidad fue muy rápida y poco emotiva para las madres de familia, las cuales hicieron comentarios desfavorables sobre los resultados de la actividad; Estos comentarios estuvieron relacionados con lo siguiente: el orientador de la charla no

conocía el tema, por lo tanto no aclaraba las dudas que surgieron, por cierto muy pocas, por que no permitía una mayor interacción entre él y las madres. Casi no se le entendía lo que comentaba , su tono de voz era bajo y el poco conocimiento del tema, generó una opinión de la actividad nada favorable.

### Estrategia #3: Plantación del huerto escolar.

Para la realización de esta actividad primeramente nos reunimos en el lugar que previamente se designó para la realización de la misma.

A la cita asistieron 6 de un total de 10 padres; Quienes mostraron interés y disponibilidad, con ello se facilitó la organización y el trabajo en equipo dando como resultado la plantación del huerto escolar, el hecho de que el padre se interese es de mucha ayuda, por que son ellos los que deben de reflexionar sobre el papel que juegan en la educación y en la crianza de sus hijos.

Escuela “Guadalupe Victoria” de la comunidad del Camichín

### Estrategia #1: Reunión con padres

En la comunidad del Camichín se obtuvo la asistencia y participación de cuatro padres de familia de un total de nueve, a quienes se les informó sobre la aplicación del proyecto de innovación, ellos mostraron disponibilidad para llevar a cabo las actividades de éste, pues

hacían comentarios que sería de gran utilidad tanto para sus hijos como para ellos, aunque no faltó quien mencionara algún aspecto por lo que para ella sería difícil ayudar algunas veces.

Cabe señalar que los padres presentes estuvieron muy de acuerdo en la elaboración del huerto, pero que iba a ser necesario saber que tipo de alimentos sembrar.

Aún con la poca participación de los padres de familia, de esta actividad se obtuvo un resultado favorable ya que aunque no se tiene la participación de todos los padres de familia, los interesados muestran motivación y disponibilidad para trabajar y colaborar en las actividades, aunque el intento que se hará en el siguiente momento, será motivar a los otros 8 padres de familia para que participen en estas acciones, por ser parte medular de este proyecto.

#### Estrategia #2: Plática de salud.

En la realización de esta actividad se contó con el apoyo de una persona del centro de salud, se pudo observar como los padres de familia estuvieron muy atentos a la información que proporcionaba la persona a cargo; Durante la plática surgieron dudas que se lograron despejar, por lo que al finalizar hubo comentarios buenos de parte de los padres de familia.

Si bien no se contó con la totalidad de ellos (as) ( ya que solo asistieron 5 padres de familia), con los que asistieron fue suficiente para que se obtuviera un buen resultado de esta actividad.

#### Estrategia #3: Elaboración del huerto

La aplicación de esta actividad no se dio en su totalidad ya que la asistencia de los



padres de familia fue mínima, debido a que salieron a la cabecera municipal, por tal motivo se tuvo que reprogramar la actividad para el día siguiente, contando entonces con 9 de los 12 padres de familia que conforman el curso comunitario, una vez reunidos iniciamos con la actividad, primeramente limpiando el terreno, después preparando la tierra, etc. Cabe mencionar que se contó también con el apoyo de los alumnos, quienes se mostraron entusiasmados de poder convivir con todos ya que pocas veces lo hacen, la realización del huerto escolar se llevó a cabo con éxito obteniendo así resultados favorables.

Segundo momento:

Escuela “Niños Héroe”

Se realizó la evaluación en un segundo momento sustentado por la aplicación de la actividad, “Plática con padres de familia”; en las escuelas participantes obteniendo como resultados los que a continuación se menciona.

En la primera escuela los padres (especialmente las madres) mencionaron durante la plática que se tuvo con ellos, que las reflexiones que se han realizado en torno a la alimentación han sido de gran interés y que están cambiando los hábitos alimenticios, aunque los habían mantenido toda su vida y a consecuencia de esto mismo ha generado algunos pequeños problemas con los padres de familia ya que son ellos los que llevan que comer a los hogares argumentando que: “Tanto tiempo que llevamos comiendo esto y aquí estamos sanos

y fuertes: ahora vienen estos maestros o “profes” como ellos nos llaman, a tratar de cambiar nuestras costumbres”, y es eso precisamente costumbre de preparar tales y cuales platillos; además dicen “ lo que ganamos apenas nos alcanza, y que si hagamos un huerto en casa, está bien pero no tenemos tiempo (claro eso son argumentos de padres pero cabe mencionar que son las madres las más dispuestas a cambiar ).

Ya que se ha visto reflejado en el aumento de asistencia, pues de 2 que asistieron al inicio ahora se cuenta con la participación de 6 de ellas. Sin embargo se debe seguir insistiendo en que se integren mas, pero el cambio se está dando paulatinamente.

Por lo que respecta a los padres, de los 9 , sólo se han interesado 3 estando muy al tanto de las pláticas y actividades que se realizan.

#### Comunidad “ El Tule “

Apoyados en la actividad número uno, que es la reunión con padres de familia, se llevó acabo una segunda evaluación para detectar los logros y los avances que se han dado con la aplicación del 30 % de las actividades del proyecto de innovación en el cual los resultados fueron los siguientes:

Se contó con una mejor asistencia, ya que asistieron 6 padres de familia de los 10 que conforman la escuela, algunas de las ausencias se dieron a causa del trabajo de los padres, pues ellos es más importante el trabajo que una simple plática de nutrición.

Aún con las ausencias ya señaladas es de valorarse los resultados positivos encontrados entre los presentes en la reunión, pues comentaban que les ha servido de mucho en las actividades realizadas ya que tienen un mejor concepto de lo que es en sí una buena alimentación y como se debe de llevar acabo, algunos mencionaron que en cada comida recuerdan lo de la combinación de alimentos y hacen un recuento de los ingredientes de ésta para saber si es nutritiva o no. Otros mencionaron que han intentado combinar alimentos pero que en repetidas ocasiones la situación económica los obliga a seguir con su dieta rutinaria.

Por lo cual se llegó a la conclusión de que se han observado algunos logros importantes desde la asistencia de padres que demuestran más interés en el proyecto, hasta el manejo de términos como alimentación, nutrición, combinación de alimentos, entre otros, además de aceptar que su alimentación por el momento no es la más adecuada, si bien es cierto que aún faltan por cumplirse varios aspectos contemplados en el proyecto para responder a las expectativas de este, como la aceptación de todos los padres y hacer una costumbre la variación de alimentos en las familias; se considera por lo tanto que los avances obtenidos son buenos, tomando en cuenta el número de actividades aplicadas hasta el momento.

Comunidad: El Camichín

Estrategia # 1: Reunión con padres

En la segunda aplicación de esta estrategia aplicada en la comunidad de el Camichín,

esta vez se logró la asistencia y participación de siete padres de familia, incorporándose de esta manera tres padres de familia más, que en el primer momento de evaluación no habían asistido. Los padres de familia que se incorporaron argumentaron que se habían interesado porque estaban observando que en los demás hogares siempre encontraban que comidas preparar sin realizar compras frecuentes en las tiendas de la cabecera municipal, ya que el huerto les era de gran utilidad, además de que los otros alumnos se miraban más listos por lo tanto, pedían se les dejara participar, lo cual fue permitido por ser lo más conveniente.

En lo que respecta a las demás madres de familia que han estado participando en el proyecto mencionaron que es de gran importancia continuar con él, ya que han visto resultados que aunque no son muy notorios si representan un avance que se ve reflejado simplemente al momento de preparar la comida donde se verifica que ésta contenga alimentos de los tres grupos.

Durante la plática se puede detectar el interés que mostraban por seguir con el proyecto.

Se considera que a pesar de este problema que se presentó se están obteniendo buenos resultados y tenemos la tarea de seguir involucrando a padres de familia, porque como se mencionó en la evaluación anterior son una parte fundamental para el desarrollo de la alternativa.

Los cambios dados en los padres de familia con respecto a su criterio de nutrición y

alimentación ha sido hasta este momento muy notables, pues resulta satisfactorio observar los cambios de actitud que asumen estos con respecto a su nutrición, si bien es cierto que en algunos de ellos los cambios no han sido muy productivos estos se han dado. Cabe mencionar que cuando se efectuó el diagnóstico inicial los conceptos de nutrición y alimentación tenían poco significado para los padres de familia, los cuales como se mencionó anteriormente sólo se conformaban con lo que para ellos era básico: maíz y frijol.

Después de aplicadas las estrategias los cambios han sido favorables pues en los tres momentos de evaluación se pudo captar claramente como se despierta poco a poco el interés en los padres de familia por llevar adecuadamente una vida nutricional asistiendo a las reuniones y poniendo en práctica lo aprendido en cada una de las estrategias principalmente en la del huerto escolar.

#### 4.2 Recomendaciones que se hacen para reestructurar la alternativa

A partir de los resultados obtenidos sugerimos lo siguiente para que la alternativa resulte más provechosa:

- Para orientar a padres de familia y a la comunidad sobre la alimentación adecuada de los niños. Es importante que el docente planee sus acciones con base en un diagnóstico sobre la situación del consumo de alimentos, hábitos y recursos alimentarios de la localidad, técnicas culinarias y disponibilidad de alimentos.

- Diseñar estrategias que inviten a la reflexión a padres de familia sobre la nutrición de sus hijos.
- Buscar apoyo del personal capacitado en la materia, que pueda brindar información importante y de esa manera cumplir con el objetivo de las estrategias.
- Antes de elaborar un plan de trabajo tomar en cuenta la fecha de realización de las estrategias.

En cuanto a hábitos alimenticios, recomendamos tanto a docentes como a padres de familia:

- Incluir en cada comida alimentos de los tres grupos (semillas de planta con espiga, semillas de vaina y alimentos de origen animal y frutas y verduras).
- Conocer el valor nutritivo de los alimentos para que el gasto que se destine a su compra sea convenientemente utilizado.
- Aprovechar de la mejor manera los alimentos que se cultivan en la región ya que estos son de mayor valor nutricional.

### 4.3 Perspectiva de la propuesta

La presente propuesta nos gustaría que fuera un material de consulta para todo tipo de lectores, que no sólo sea leído por asesores de UPN y maestros. Desearíamos también que lo leyeran padres de familia para que a través de éstas estrategias que aquí se ofrecen tengan una visión más amplia de lo que es la combinación de alimentos y lo que esto repercute para la educación de sus hijos contribuyendo buen desarrollo físico, mental y/o intelectual.

Les será de gran ayuda también para seleccionar verduras y frutas que pueden ser cultivadas en casa y otras que deban comprarse en el mercado a más bajo costo y con más valor nutritivo.

### Conclusiones y/o Sugerencias

Habiendo llevado acabo el análisis de la información y obtenido los resultados de la investigación, pudimos llegar a las siguientes conclusiones:

El alumno mejor alimentado tiene un mejor desarrollo físico y mental, y un desempeño escolar de las exigencias; y por el contrario cuando los alimentos no son debidamente balanceados el organismo disminuye su dinamismo, fortaleza y actividad mental, siendo presa de enfermedades, desgano y falta de interés en la realización de tareas escolares y otras actividades como el juego, labores en el hogar, ayuda a los padres en el campo, etc.

Estamos concientes de que el factor más importante que influye en esta inadecuada alimentación es la falta de información como parte de una tradición sociocultural que tienen los padres acerca de la combinación de alimentos, por consiguiente es de vital importancia concientizar primero y primordialmente a ellos para que de esta forma sean estos el apoyo que se requiere para formar hábitos alimenticios en los alumnos.

De acuerdo a los resultados obtenidos en las encuestas llevadas a cabo, llegamos a la conclusión de que muchos niños acostumbran a consumir en sus hogares una variedad repetitiva de alimentos, sólo que estos no contienen los nutrientes necesarios para el buen desarrollo y funcionamiento de su cuerpo. (Véase en el apéndice).

Otro factor de importancia que se agrega a la tradición sociocultural de la alimentación es que en la región no es fácil encontrar un mercado que oferte una gran variedad de frutas, verduras y semillas, pero también que la situación económica en muchos hogares no es solvente para adquirir los requerimientos nutricionales. Por eso, son dos vertientes las que deben considerarse en la atención del problema; por un lado diseñar y operar estrategias que permitan superar la desinformación y la carga sociocultural y por el otro, organizar a la comunidad para producir buena parte de la materia alimenticia en bajo costo. Esta no es una tarea fácil, pues la resistencia de los padres es muy fuerte y las condiciones socioeconómicas dificultan los avances, por eso, hay que considerarla como un proceso a largo plazo, en donde el alcance de metas parciales de corto plazo permitan avanzar a la siguiente.



Además de orientar a los padres, podemos hacer conciencia en el alumno, sin importar la edad de éste para que por si mismo elija su dieta alimenticia, o por lo menos crear conciencia de la importancia que tiene el consumir alimentos naturales y no elaborados o chatarra, ya que por lo natural es muy común que los niños prefieran un jugo procesado que uno preparado en casa de manera natural.

Fomentar tanto en los padres como en los alumnos un cambio de cultura alimenticia por medio de platicas periódicas en las instituciones educativas .

Concientizar al alumno sobre alimentos que tienen mayor valor nutricional.

Concientizar al alumno sobre la importancia que tiene el saber seleccionar los alimentos que consume dentro y fuera del hogar.

## BIBLIOGRAFÍA

- BEAL, Virginia A. Nutrición en el ciclo de vida. México Ed. Limusa, 1983.,490 P.
- DANAE. Enciclopedia de la ciencia y técnica. Tomo IV Barcelona, España. Ediciones Océano 1975, 7490 P.
- HIGASHIDA Hiroshé, Bertha Y. Ciencias de la salud. México Ed. Mc. Graw-Hill 1991, 536 P.
- IBALPE. Diccionario Enciclopédico Ilustrado. México Ediciones Océano, 1985, pp. 780.
- SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA. Manual de educación para la salud. México 1980, pp. 90.
- S.S.A Guía para la educación alimentaria y la orientación higiénica. México Ed. Care 1990, pp. 78.
- UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL. a. El maestro y su práctica docente. Antología básica. Editorial SEP-UPN. México 1994. 154 p.
- \_\_\_\_\_ b. Análisis de la práctica docente propia. Antología básica. Editorial SEP-UPN. México 1994. 142 p.
- \_\_\_\_\_ c. Investigación de la práctica docente propia. Antología básica. Editorial. SEP-UPN. México1994. 108 p.
- \_\_\_\_\_ d. Contextualización y valoración de la práctica docente. Antología básica. Editorial SEP-UPN. México 1994. 101 p.
- \_\_\_\_\_ e. Hacia la innovación. Antología básica. Editorial SEP-UPN. México 1994. 135 p.
- \_\_\_\_\_ f. Proyecto de innovación. Antología básica. Editorial SEP-UPN. México 1994. 250 p.
- \_\_\_\_\_ g. Aplicación de la alternativa de innovación. Antología básica. Editorial SEP-UPN. México1994. 235 p.
- \_\_\_\_\_ h. Seminario de formalización de la innovación. Antología básica. Editorial SEP-UPN. México 1994. 135 p.
- \_\_\_\_\_ i. La innovación. Antología básica. Editorial SEP-UNP. México 1994. 89 p.

## TESIS

VARIOS: "La influencia de la alimentación en el proceso enseñanza-aprendizaje en los alumnos de primero". En Tesis de licenciatura en educación primaria. U.P.N 1996, Mazatlán Sinaloa. p. 21

# ANEXOS

ANEXO No. 1

GRUPO	SUSTANCIAS QUE CONTIENEN	ALIMENTOS EN QUE SE ENCUENTRAN
Cereales y tubérculos	Contiene glúcidos y algunos cereales proteínas	Maíz, trigo, avena , cebada, arroz, etc
Leguminosas y alimentos de origen animal	Las leguminosas forman un grupo mixto y contienen de todo, los alimentos de origen animal contienen proteínas, vitaminas y grasas.	Frijol, lenteja, chícharos, soya, cacahuates, nueces, etc. Leche, mantequilla, queso, carnes rojas (cerdo, res, chivo, etc,)carne blancas (pollo, pavo, pato, etc) pescado (pargo, atún, sardina, marlin, etc.)
Frutas y verduras	Proporcionan agua y vitaminas A (ayuda a la visión y al crecimiento) y C (ayuda a la regeneración de tejidos).	Pera, uva, melón, fresa, naranja, cereza, limón, etc. Apio, tomate, pepino, etc. Zanahoria, chícharo, etc.

## VALOR NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS BÁSICOS

### ANEXO No. 2

Alimentos (100g. Peso neto)	Energía (Kcal)	Proteínas (g.)	Grasas (g.)	Carbahi- Dratos (g.)	Calcio (mg.)	Hierro (mg.)
<b>Cereales y tubérculos</b>						
Arroz	264	7.4	1.0	78.8	10	1.1
Cebada	346	9.0	1.9	75.4	55	9.5
Centeno	332	11.3	1.7	73.4	38	3.7
Maíz amarillo	350	8.3	4.8	69.6	158	2.3
Maíz blanco	362	7.9	4.7	73.0	159	2.3
Tortilla	224	5.9	1.5	47.2	108	2.5
Trigo integral	337	10.6	2.6	73.4	58	0.9
Galletas	420	9.0	12.0	67.0	30	1.5
Pan integral	238	8.7	0.6	64.0	41	3.7
Pan blanco	292	8.4	0.3	60.0	35	3.5
Pan dulce	384	9.1	11.6	60.8	34	1.3
Pastas	340	9.4	0.4	72.8	26	2.0
Avenas	367	10.8	3.1	73.8	61	3.3
<b>Leguminosas y alimentos de origen animal.</b>						
Frijol	332	19.2	1.8	61.5	228	5.5
Garbanzo	373	20.4	6.2	61.0	105	8.9
Alubias	332	20.3	2.8	58.6	132	6.7
Lentejas	331	22.7	1.6	58.7	74	5.8
Habas secas	354	22.6	2.2	63.1	49	7.3
Soya	331	35.3	3.9	40.2	187	8.3
Cacahuete	571	27.7	46.7	20.9	72	3.5
Ajonjolí	575	15.2	52.6	21.1	728	9.5
Semillas	580	20.8	50.2	18.5	80	8.0
Leche fresca (vaca).	58	3.5	3.4	3.5	113	0.1
Leche materna	70	1.1	4.0	6.8	33	0.3
Queso fresco	127	15.3	7.0	5.0	684	0.3
Queso maduro	400	26.0	28.0	2.0	700	4.5
Huevo fresco	148	11.3	9.8	2.7	54	2.4
Pollo (prom.)	170	18.2	10.2	0.0	14	1.5
Carne de cerdo	194	17.5	13.2	0.0	6	1.8
Carne de res (prom.)	213	18.0	20.4	0.0	8	3.0
Carne de carnero	200	18.2	19.4	0.0	7	2.3
Hígados	280	22.0	20.0	1.0	15	5.5
Visceras en general	151	10.9	15.0	0.8	23	3.6
Carne de conejo	160	20.4	8.0	0.1	18	2.4
Pescado fresco	170	20.0	2.0	0.0	17	0.6
Pescado fresco	370	80.0	3.0	0.0	50	3.5
Atún y sardina	200	19.0	12.0	1.5	400	4.0
Calamar y pulpo	60	15.0	0.5	0.0	25	2.0
Mariscos	80	18.0	1.3	1.0	70	5.0

Alimentos (100g. Peso neto)	Energía (Kcal)	Proteínas (g.)	Grasas (g.)	Carbohi- Dratos (g.)	Calcio (mg.)	Hierro (mg.)
<b>Frutas y verduras</b>						
Hojas verdes	26	2.5	0.3	4.5	60	3.5
Zanahoria	44	0.4	0.3	10.5	26	1.5
Quelite	34	4.0	0.8	5.2	190	5.0
Jitomate	11	0.6	0.1	2.4	59	0.4
Chile fresco	25	2.0	0.5	5.0	40	3.0
Chile seco	300	25.5	8.5	55.0	120	7.0
Chicharos en vaina	140	9.0	0.3	25.0	37	2.8
Lechuga y col	20	2.0	0.1	5.0	35	1.0
Papas	76	1.6	0.1	17.5	13	2.7

## SIGNOS FÍSICOS INDICATIVOS DE DESNUTRICIÓN

### ANEXO No 3

REGIONES CORPORALES	APARIENCIA NORMAL	SIGNOS ASOCIADOS CON DESNUTRICIÓN
<ul style="list-style-type: none"> <li>• CABELLO</li> <li>• CARA</li> <li>• OJOS</li> <li>• LABIOS</li> <li>• LENGUA</li> <li>• DIENTES</li> <li>• ENCÍAS</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Brillante firme no se desprende fácilmente</li> <li>• Color uniforme, suave, rosada, apariencia saludable.</li> <li>• Brillante, claros, vivos; sin irritación en las esquinas de los párpados, membranas con un color Rosado saludable y húmedos.</li> <li>• Suaves, no partidos o inflamados.</li> <li>• Aspecto rojo intenso, no inflamada o blanda.</li> <li>• Sin cavidades, sin dolor, brillantes.</li> <li>• Saludables, rojas sin sangrar, sin inflamación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausencia de brillo natural; cabello seco y opaco delgado y escaso; cabello fino, sedoso, recto desprendible fácilmente</li> <li>• Perdida de color de la piel (despigmentación, piel oscura sobre las mejilla y bajo los ojos, hinchazón o descamación de la piel de la nariz y de la boca.</li> <li>• Membranas oculares pálidas, enrojecidas y reseca, gran presencia de vasos sanguíneos.</li> <li>• Enrojecimiento e inflamación en la boca o labios especialmente en las esquinas de la boca.</li> <li>• Inflamación, lengua escarlata y en carne viva, color magenta, lengua blanda y con heridas.</li> <li>• Pueden faltar o brotar anormalmente, con manchas grises o negras y con cavidades.</li> <li>• Esponjosas y de fácil sangrado, huecos en las mismas.</li> </ul>

## RECOMENDACIONES NUTRICIONALES POR DÍA

ANEXO No. 4

EDAD (meses -años)	ENERGÍA (Kcal)	PROTEÍNA (g)	CALCIO (Mg)	HIERRO (mg)	TIAMINA (mg)	RIBOFLAVINA (mg)	NIACINA (mg,Eq)	VIT. A (mg)	VIT. C (mg)
0-3	120/Kg	2.0/Kg	600	10	0.06/Kg	0.07/Kg	1.1/Kg	500	40
4-11	110/Kg	2.3/Kg	600	15	0.05/Kg	0.06/Kg	1.0/Kg	500	40
1-2	1000	27	600	15	0.6	0.8	11.0	500	40
2-3	1250	32	500	15	0.6	0.8	11.0	500	40
4-6	1500	40	500	10	0.8	0.9	13.5	500	40
6-10	2000	52	500	10	1.1	1.3	18.9	500	40

Cantidad de energía en calorías necesarias por día, para que los seres humanos se desarrollen y vivan sanamente desde su nacimiento hasta los 15 años. Hay que tener en cuenta que se trata de valores aproximados y que existen ligeras diferencias entre niñas y niños.

ANEXO No. 5

EDAD	CALORIAS
Tres meses	760 Calorías
Un año	1000 Calorías
6-8 Años	2000 Calorías
9-11 Años	2200 Calorías
12-15 Años	2500 Calorías



ALUMNOS DE LA ESCUELA NIÑOS HÉROES POR GRADO, SEXO Y EDAD.

ANEXO No. 7

GRADO	ALUMNOS	EDAD	SEXO
Primero	1	6 Años	F
	2	6 Años	M
Segundo	1	8 Años	M
Tercero	1	8 Años	F
	2	9 Años	M
Cuarto	1	9 Años	F
	2	9 Años	F
Quinto	1	10 Años	F
	2	10 Años	F
	3	11 Años	M
Sexto	1	11 Años	F
	2	11 Años	M

# APÉNDICE

## ENCUESTA A UN ALUMNO

NOMBRE: \_\_\_\_\_ EDAD: \_\_\_\_\_ SEXO: \_\_\_\_\_

ESCUELA: \_\_\_\_\_

1.-¿Desayunas para ir a la escuela? Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

¿Por qué? \_\_\_\_\_

2.-¿Qué desayunas? Frijol \_\_\_\_\_ leche \_\_\_\_\_ huevos \_\_\_\_\_ pan \_\_\_\_\_ tortilla \_\_\_\_\_ cereal \_\_\_\_\_

chocomilk \_\_\_\_\_ yoghurt \_\_\_\_\_

3.- ¿Te gusta la leche? \_\_\_\_\_ ¿Por qué? \_\_\_\_\_

4.-¿ De cual tomas? Pasteurizada \_\_\_\_\_ Bronca \_\_\_\_\_ En polvo \_\_\_\_\_ Enlatada \_\_\_\_\_

5.- ¿Cuántos huevos consumes a la semana? \_\_\_\_\_

6.-¿Consumes frutas regularmente? \_\_\_\_\_ ¿Cuáles? \_\_\_\_\_

manzana \_\_\_\_\_ naranja \_\_\_\_\_ plátano \_\_\_\_\_ papaya \_\_\_\_\_ piña \_\_\_\_\_ pera \_\_\_\_\_

7.-¿Qué acostumbras comer durante el recreo? Refrescos \_\_\_\_\_ dulces \_\_\_\_\_

tacos \_\_\_\_\_ galletas \_\_\_\_\_ sabritas \_\_\_\_\_ helados \_\_\_\_\_

8.-¿Cuántas veces a la semana consumes estos alimentos? Carne \_\_\_\_\_ pollo \_\_\_\_\_ pescado \_\_\_\_\_

9.-¿Cuáles de estas verduras y legumbres consumes en tu casa?

Zanahoria \_\_\_\_\_ papa \_\_\_\_\_ elote \_\_\_\_\_ calabaza \_\_\_\_\_ chayote \_\_\_\_\_ coliflor \_\_\_\_\_ betabel \_\_\_\_\_

Lechuga \_\_\_\_\_ tomate \_\_\_\_\_ pepino \_\_\_\_\_ repollo \_\_\_\_\_ limón \_\_\_\_\_ otras \_\_\_\_\_

10.-¿Qué acostumbras cenar? Cereal \_\_\_\_\_ leche \_\_\_\_\_ pan \_\_\_\_\_ galletas \_\_\_\_\_ tacos \_\_\_\_\_

frijoles \_\_\_\_\_ queso \_\_\_\_\_ quesadillas \_\_\_\_\_ panqueques \_\_\_\_\_ otros \_\_\_\_\_

11.-¿Qué golosinas consumes mas seguido? Dulces \_\_\_\_\_ frituras \_\_\_\_\_ chicles \_\_\_\_\_

galletas \_\_\_\_\_ chocolates \_\_\_\_\_ cacahuets \_\_\_\_\_ helados \_\_\_\_\_

12.-¿Tomas agua natural? \_\_\_\_\_ ¿Cuántos vasos al día? \_\_\_\_\_

13.-¿Con que acompañas tu comida? Con agua de frutas naturales \_\_\_\_\_ refresco \_\_\_\_\_

14.-¿qué deporte practicas? Fútbol \_\_\_\_\_ béisbol \_\_\_\_\_ volybol \_\_\_\_\_ basquetbol \_\_\_\_\_ otros \_\_\_\_\_

## ENCUESTA SOCIOECONÓMICA

### I.-Ficha de identificación.

Nombre del alumno: \_\_\_\_\_ Edad \_\_\_\_\_ Sexo \_\_\_\_\_  
Escuela \_\_\_\_\_ Grado \_\_\_\_\_

### II.-Antecedentes familiares

#### 1.-Nombre de los padres

Padre: \_\_\_\_\_

Madre: \_\_\_\_\_

2.-Domicilio \_\_\_\_\_

3.-Ocupación padre \_\_\_\_\_

4.-Tipo empleo: Base \_\_ Eventual \_\_ Propio \_\_

5.-Ingreso mensual \_\_\_\_\_

6.- Numero de personas que dependen de el \_\_\_\_\_

7.- Tipo de servicio medico que posee IMSS \_\_ ISSSTE \_\_ SSA \_\_ Part: \_\_\_\_\_

8.-Escolaridad del padre \_\_\_\_\_

9.- ¿Opone resistencia su hijo(a) para ir a la escuela? Si \_\_ NO \_\_

Si contesta que si ¿a que cree que se deba? \_\_\_\_\_

10.-¿Cree usted que su hijo aprende en la escuela? Si \_\_ No \_\_

¿Por qué? \_\_\_\_\_

11.-¿Qué enfermedades ha sufrido su hijo(a)? Varicela \_\_ sarampión \_\_\_\_\_

rubéola \_\_ asma \_\_ bronquitis \_\_ paperas \_\_ anginas \_\_ anemia \_\_\_\_\_

12.-Ha padecido su hijo(a) frecuentemente: Diarrea \_\_ vómito \_\_ fiebres \_\_\_\_\_

tos \_\_ gripa \_\_ dolores de cabeza \_\_ huesos \_\_ estómago \_\_ otros \_\_\_\_\_

13.-¿Muestra interés el niño en el cumplimiento de sus tareas escolares? Si \_\_ No \_\_

14.-¿Piensa que su hijo(a) está bien alimentado? Si \_\_ No \_\_ ¿Por qué? \_\_\_\_\_

15.-¿Considera usted que la alimentación es un factor que influye en el aprovechamiento de los niños? Si \_\_ No \_\_ ¿Por qué? \_\_\_\_\_

16.-¿Manda a su hijo bien alimentado a la escuela? Si \_\_\_ No \_\_\_

¿Por que? \_\_\_\_\_

17.-¿Qué desayuna su hijo(a)? Frijol \_\_\_ Leche \_\_\_ Huevo \_\_\_ Pan \_\_\_

Tortilla \_\_\_ Chomilk \_\_\_

18.-¿Cuántas veces a la semana consume su hijo estos alimentos?

Carne \_\_\_ Pollo \_\_\_ Pescado \_\_\_

19.-¿Cuál de estas verduras y legumbres consume su hijo con frecuencia?

Zanahoria \_\_\_ papa \_\_\_ elote \_\_\_ calabaza \_\_\_ chayote \_\_\_ coliflor \_\_\_ betabel \_\_\_

Lechuga \_\_\_ tomate \_\_\_ pepino \_\_\_ repollo \_\_\_ limón \_\_\_ otras \_\_\_

20.-¿Cuáles de estas frutas consume su hijo regularmente?

manzana \_\_\_ naranja \_\_\_ plátano \_\_\_ papaya \_\_\_ piña \_\_\_ pera \_\_\_

21.-¿Qué acostumbra cenar? Cereal \_\_\_ leche \_\_\_ pan \_\_\_ galletas \_\_\_ tacos \_\_\_

frijoles \_\_\_ queso \_\_\_ quesadillas \_\_\_ panqueques \_\_\_ otros \_\_\_

22.- ¿Con que acompaña su hijo la comida? Con agua de frutas naturales \_\_\_ refresco \_\_\_

23.- ¿Qué golosinas consumes mas seguido? Dulces \_\_\_ frituras \_\_\_ chicles \_\_\_

galletas \_\_\_ chocolates \_\_\_ cacahuets \_\_\_ helados \_\_\_

24.-¿Tomas agua natural? \_\_\_ ¿Cuántos vasos al día? \_\_\_

25.-¿qué deporte practicas? Fútbol \_\_\_ béisbol \_\_\_ volybol \_\_\_ basquetbol \_\_\_ otros \_\_\_

## ENTREVISTA PERSONAL DEL SERVICIO MEDICO

1.-¿Cómo definiría usted el concepto de alimentación? \_\_\_\_\_

2.- ¿Cómo influye la alimentación en el desarrollo físico y mental del niño?

3.-¿Que enfermedades se originan por una alimentación inadecuada? \_\_\_\_\_

4.- ¿ Piensa usted que una mala alimentación repercute en el aprendizaje escolar del alumno

5.- ¿ Para usted cómo es la alimentación en la ciudad de cosalá? \_\_\_\_\_

¿ Por que? \_\_\_\_\_

6.- ¿ Considera usted que la población cosalteca posee la información necesaria sobre la alimentación? \_\_\_\_\_

7.- ¿ Cree usted que el factor socioeconómico es un factor determinante en la alimentación? \_\_\_\_\_

8.- ¿ Que es desnutrición? \_\_\_\_\_

9.- ¿ Cuales son las características de un niño desnutrido? \_\_\_\_\_

10.- ¿ Que es la salud \_\_\_\_\_

11.- ¿Que es enfermedad? \_\_\_\_\_

12.- ¿ Que tipos de alimentos necesita el niño en las diversas etapas del desarrollo? \_\_\_\_\_

APÉNDICE No. 1  
FASES DE LA REUNIÓN CON PADRES DE FAMILIA

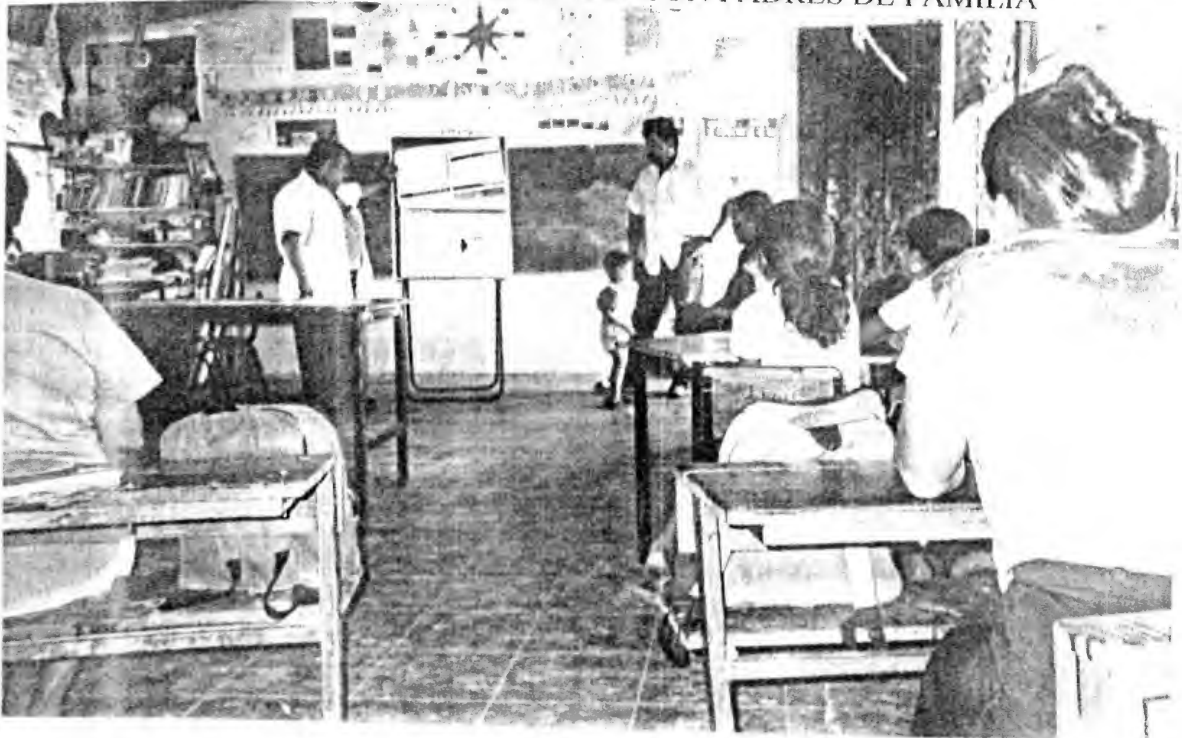


Reunión con padres de familia.



Reunión con padres de familia.

APÉNDICE No. 2  
FASES DE LA PLÁTICA DE SALUD CON PADRES DE FAMILIA



Momento en que se realiza la plática de salud con padres de familia.



Plática de salud con padres de familia.

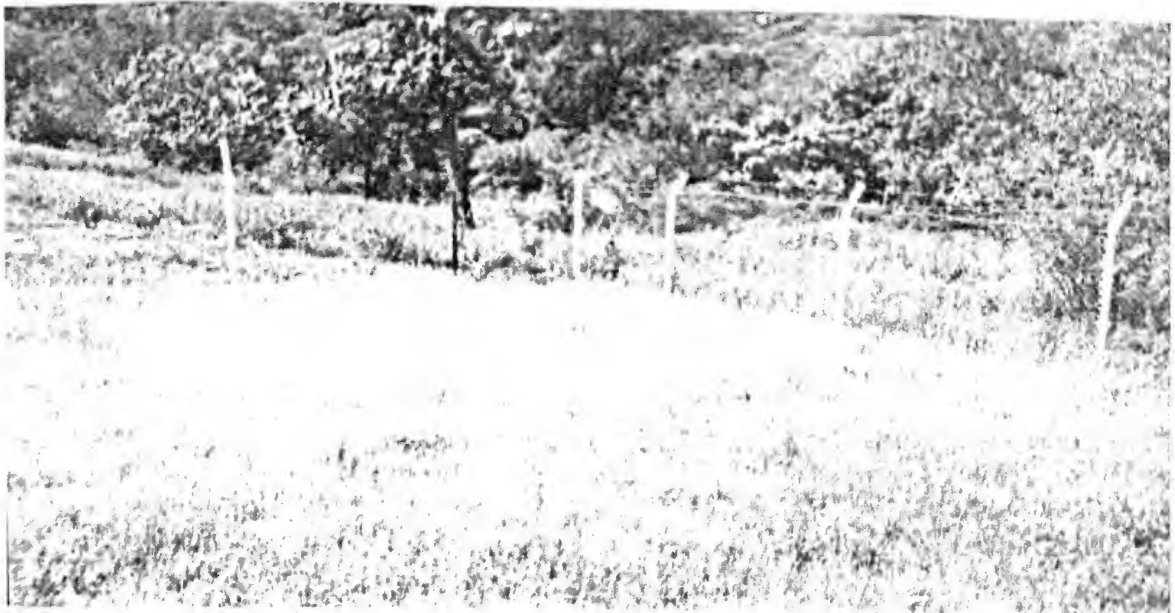


APÉNDICE No. 3

FASES DE LA PLANTACIÓN DEL HUERTO



Selección del terreno para el huerto escolar

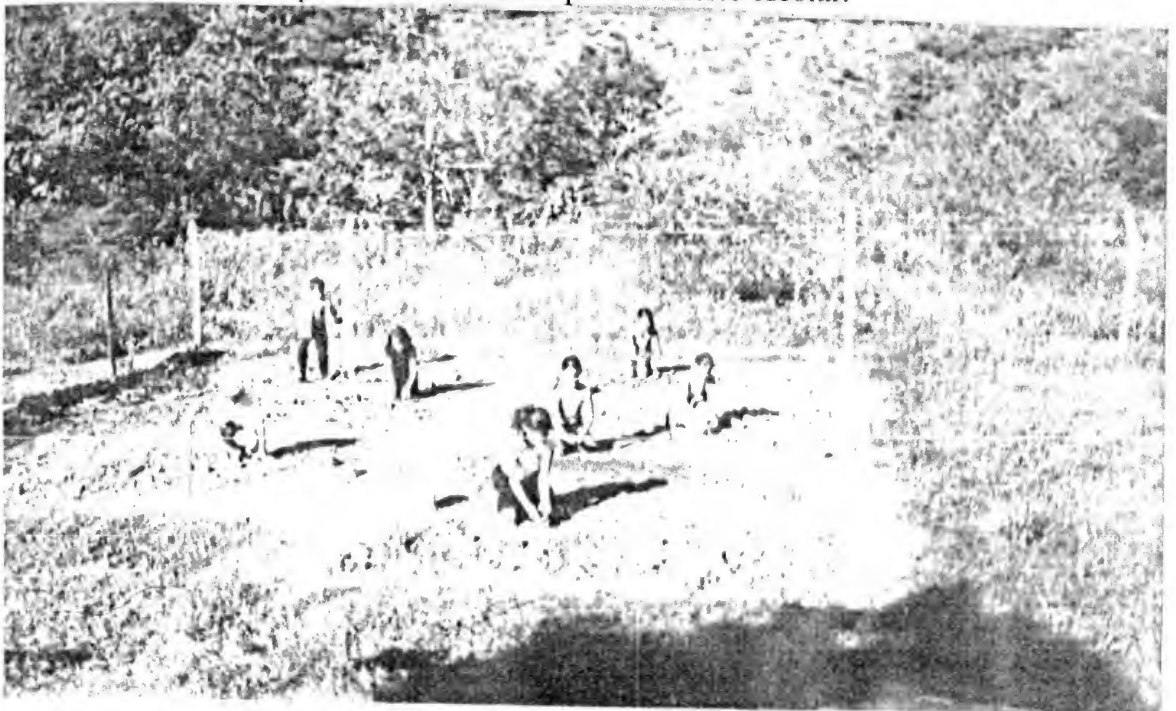


Ubicación del terreno para el huerto escolar

APÉNDICE No. 4  
FASES DE LA PLANTACIÓN DEL HUERTO

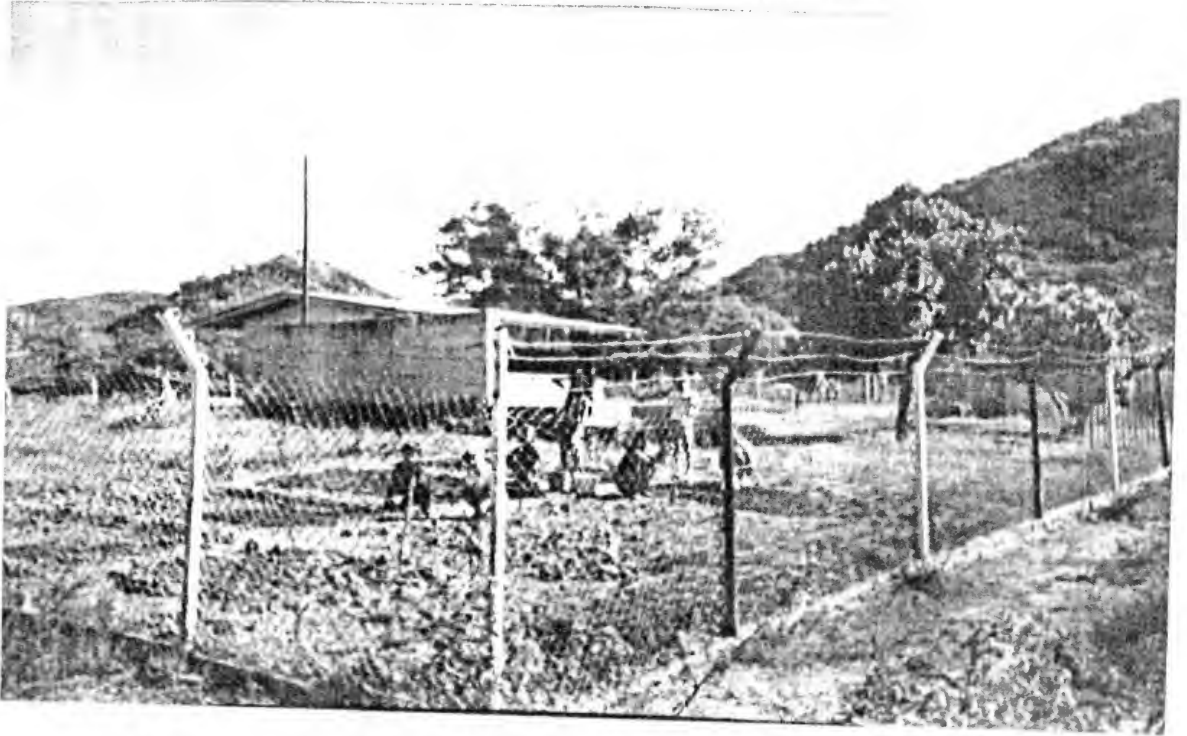


Preparación del terreno para el huerto escolar.

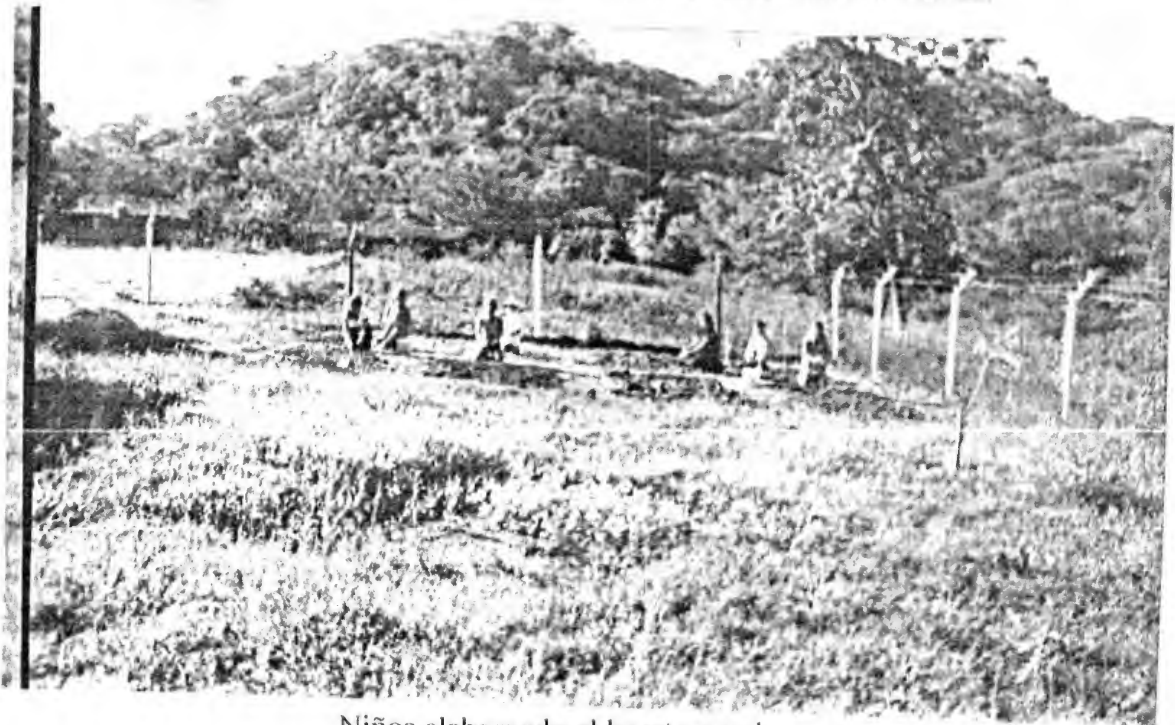


Preparación del terreno para el huerto escolar.

APÉNDICE No. 5  
FASES DE LA PLANTACIÓN DEL HUERTO



Momento en que los niños realizan la siembra del huerto escolar.

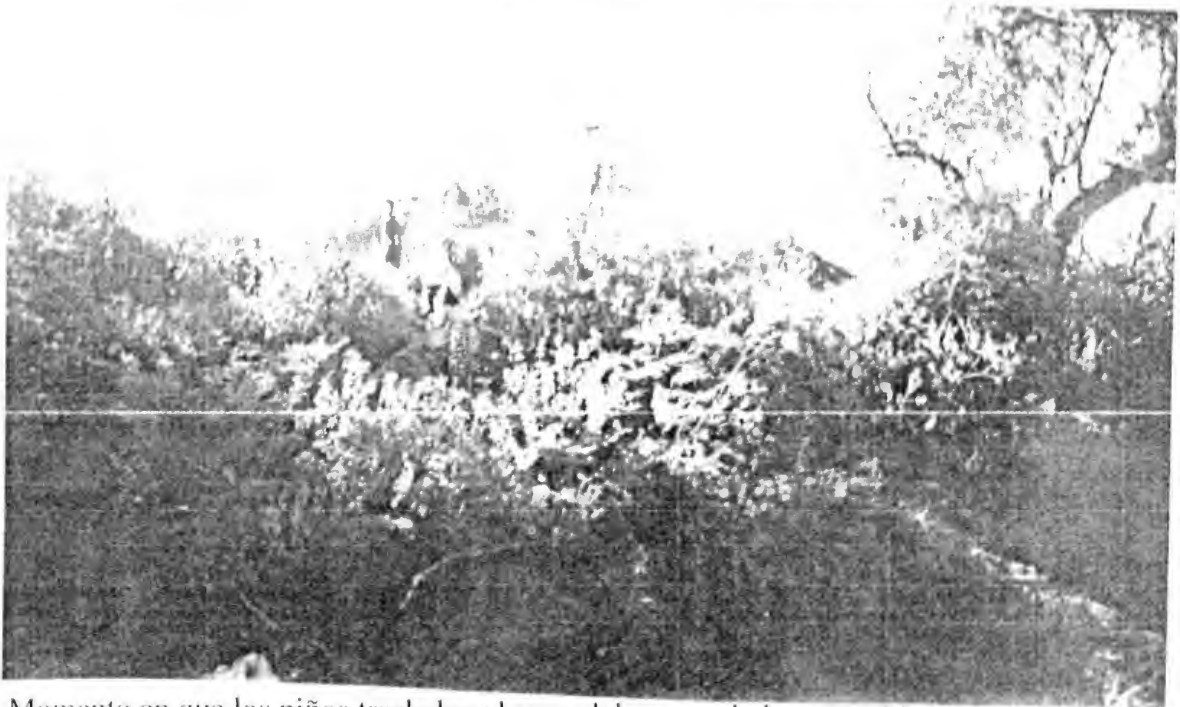


Niños elaborando el huerto escolar.

APÉNDICE No. 6  
FASES DE LA PLANTACIÓN DEL HUERTO



Niños llenando los recipientes para regar el huerto escolar.



Momento en que los niños trasladan el agua del arroyo de la comunidad, hacia el huerto.

### ENCUESTA A UN ALUMNO

NOMBRE: NORMA AILICIA MORALES EDAD: 11 SEXO: F  
ESCUELA: NIÑOS HEROES

- 1.-¿Desayunas para ir a la escuela? Sí  No   
¿Por qué? \_\_\_\_\_
- 2.-¿Qué desayunas? Frijol  leche  huevos  pan   
tortilla  cereal  chocomilk  yogurt
- 3.-¿Te gusta la leche? Si ¿Por qué? esta buena
- 4.-¿De cual tomas? Pasteurizada  Bronca  En polvo  Enlatada
- 5.-¿Cuántos huevos consumes a la semana? 10
- 6.-¿Consumes frutas regularmente? NO ¿Cuáles? \_\_\_\_\_  
manzana  naranja  platano  papaya  piña  pera
- 7.-¿Qué acostumbras comer durante el recreo? Refrescos  dulces   
tacos  galletas  sabritas  helados
- 8.-¿Cuántas veces a la semana consumes estos alimentos? Carne 1 pollo 2  
pescado 0
- 9.-¿Cuáles de estas verduras y legumbres consumes en tu casa?  
Zanahoria  papa  elote  calabaza  chayote  coliflor  betabel   
Lechuga  tomate  pepino  repollo  limón  otras
- 10.-¿Qué acostumbras cenar? Cereal  leche  pan  galletas  tacos  frijoles   
queso  quesadillas  panquequis  otros
- 11.-¿Qué golocinas consumes mas seguido? Dulces  frituras  chicles   
galletas  chocolates  cacahuates  helados
- 12.-¿Tomas agua natural? Si ¿Cuántos vasos al día? 5
- 13.-¿Con que acompañas tu comida? Con agua de frutas naturales  refresco
- 14.-¿qué deporte practicas? Fútbol  béisbol  voleybol  basquetbol  otros

Escuela: Guadalupe Victoria

comunidad: El Camichin de los Luna

	L U N E S	M A R T E S	M I E R C O L E S	J U E V E S	V I E R N E S
Desayuno	Frijoles con café calabasa tortilla	Sopa con leche requesada tortilla calabasa	Frijoles con tortillos leche	Huevos con Sal y Frijoles con tortilla	toronjas con calabasa con leche Frijoles con tortilla
Comida	Quesos con tortillo Frijoles Cacaguate	Calabasa con Leche tortillas con Frijoles	Sopa con tortillo mantecquilla con Quesos	huevo tortillo Sopa con limón y tortilla	Calabasa con Leche Frijoles con tortillo
Cena	calabasa con leche con tortillo Frijoles	huevo con tortillo calabasa con leche	Sopa con tortillo calabasa con leche	huevo con tortillo calabasa con leche	huevo con tortillo

Escuela: El Tule

Comunidad: El Tule

L u n e s	D	M a r t e s	M i e r c o l e s	J u e v e s	V i e r n e s
Fritos con un vaso de agua y tortillas	UN plato de Fritos con tortillas / un vaso de agua	UN plato de Fritos con tortillas / un vaso de agua	UN plato de Fritos con tortillas / un vaso de agua	Tortillas con un vaso de agua	gueros con tortillas / un vaso de agua
UN plato de Fritos con tortillas / un vaso de agua	UN plato de Fritos con tortillas / un vaso de agua	UN plato de Fritos con tortillas / un vaso de agua	UN plato de Fritos con tortillas / un vaso de agua	UN plato de Fritos con tortillas / un vaso de agua	UN plato de Fritos con tortillas / un vaso de agua
UN plato de Fritos con tortillas / un vaso de agua	UN plato de Fritos con tortillas / un vaso de agua	UN plato de Fritos con tortillas / un vaso de agua	UN plato de Fritos con tortillas / un vaso de agua	UN plato de Fritos con tortillas / un vaso de agua	UN plato de Fritos con tortillas / un vaso de agua





Nombre del alumno: Llanet Guadalupe Rivas covales

Grado: 3<sup>a</sup>

Escuela: Niños heruos

Comunidad: Los Brasevos

D e s a y u n o	L u n e s	M a r t e s	M i e r c o l e s	J u e v e s	V i e r n e s
	Un plato de iguado con cafe y 3 tortillas	un plato de frijoles con 2 tortillas	una plato de frijoles con un vaso de agua con 2 tortillas	un platos de frijoles con queso y un vaso de agua 2 tortillas	un plato de iguado con 3 tortillas y un vaso con agua
c o m i d a	un plato de sopa con un vaso de leche y 5 tortillas	un plato de cholefrijos con un vaso de leche y 5 tortillas	una plato de aton con frijoles y 5 tortillas con un vaso de agua	una machuchan con un vaso de leche con 2 tortillas	un plato de frijoles con 2 tortillas y un vaso de leche
c e n a	un vaso de cafe con 2 tamales	un vaso de leche con un pan	un plato de frijoles 2 tortillas	2 tamales con un vaso de leche	un pan con un vaso de leche

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
D E S A Y U A O	un plato de frijol con 5 tortillas y una tasa de cafe	una tortade huevo, con 3 tortillas x una tasa de maizena	un plato de frijol con 5 tortillas de harina x una tasa de cafe	un plato de arroz x 4 tortillas x una tasa de pinole	un plato de frijol con 3 tortillas x un vaso de agua
C O M I D A	3 tacos de ensalada de atun x un vaso de coca	un plato de sopa fria con 3 tortillas x un vaso de soda	un plato de machaca con 5 tortillas x un vaso de limonada	un plato de frijol con 5 tortillas de harina x un vaso de limonada	un plato de frijol 3 tortillas x un vaso de coca
E E N A	4 tamales x una tasa de leche x 2 elotes	5 tamales conchiles x una tasa de atole	un pan de in plataho x una tasa de leche	3 gorditas de maiz crudo x una tasa de leche	4 tamales y conchile una tasa de cafe

Por 3 personas Comunidad Los Barrocos

2005

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
	Fr. Joles con juda 5 lbs tillu	Judo y con tillu	enchilada 3 lbs	4 lbs con tor tillu	Fr. Joles con tillu	pesca ca Juda con tor tillu	Comi con tillu Juda tillu
	Cua guda con tillu	Fr. Joles con tor y que Juda	Fr. Joles con tillu Juda	Fr. Joles con tor tillu	Fr. Joles con tor tillu	Fr. Joles con tor tillu	Fr. Joles con tor tillu
	Sopa con tor Juda	Fr. Joles con tillu	Fr. Joles con tor tillu	Fr. Joles con tor tillu	Fr. Joles con tor tillu	Fr. Joles con tor tillu	Fr. Joles con tor tillu