



**SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA**  
**SERVICIOS EDUCATIVOS DEL ESTADO DE CHIHUAHUA**

**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL**

**UNIDAD 081 SUBSEDE DELICIAS**

**“LA INFLUENCIA DE LA NUTRICIÓN EN  
EL APROVECHAMIENTO ESCOLAR”**

**TESINA MODALIDAD ENSAYO  
QUE PRESENTA**

**JUAN ÁVALOS SÁNCHEZ**

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



**CHIHUAHUA, CHIH., OCTUBRE DE 2002**

## INDICE

	Página
<b>INTRODUCCIÓN</b>	6
<b>LA NUTRICIÓN EN EL ALUMNO DE 5º GRADO</b>	10
A Contexto situacional	12
B La familia y su importancia	13
C El niño y su desarrollo	15
D La alimentación como factor determinante	21
E El aprendizaje como proceso biológico. Psicológico y social	34
F La escuela como instrumento de cambio social	38
<b>CONCLUSIONES</b>	41
<b>BIBLIOGRAFÍA</b>	44

## INTRODUCCIÓN

El presente ensayo representa una alternativa, para resolver un problema de la práctica docente enfocado de manera directa a la enseñanza-aprendizaje y su relación con la alimentación del educando. Implica que el maestro tome conciencia del elemento humano con el cual trabaja y las condiciones en que el alumno se presenta en el aula a tomar sus clases.

En este trabajo se aborda la relación que existe entre una alimentación adecuada y su desempeño como educando, cumpliendo con las exigencias escolares lo mejor posible para ir logrando satisfacciones para él y su familia. El interés que llevó a la elaboración de este trabajo fue con base en que dentro del grupo de 5° grado que atiendo, se manifiestan situaciones que muestran un grupo heterogéneo, en conducta (comportamiento) y aprovechamiento escolar.

Inicio con una serie de encuestas para saber como viven los alumnos en casa; qué hábitos y costumbres han adquirido,

problemas de tipo familiar que cada uno enfrenta, etc., hasta abordar una situación muy importante para cualquier ser viviente: La alimentación. Y es que en el grupo se presentan diariamente alumnos que no desayunan antes de acudir a la escuela, y sus hábitos alimenticios no son los más adecuados y acordes a la etapa de desarrollo en que se encuentran.

En el apartado A se aborda a la alimentación como factor importante en el proceso enseñanza-aprendizaje de los alumnos de 5° grado, ya que de una dieta balanceada depende el desarrollo físico y mental de los educandos, así como los riesgos de salud que se pueden enfrentar si no se tiene una buena alimentación.

Se señala en este apartado los alimentos que contienen proteínas, azúcares, grasas, vitaminas, minerales y carbohidratos, así como las cantidades que necesitan las personas de acuerdo a su edad.

En seguida se aborda el contexto donde los seres humanos como entes sociales se desenvuelven, así como algunos de los factores que dificultan una convivencia tranquila y

segura, como por ejemplo: problemas por no tener una alimentación nutritiva, una vivienda digna, vestido y educación, ya que son actividades básicas para todo ser humano.

A continuación se describen las características generales de la comunidad, donde se menciona la precaria situación en que vive la mayoría de las familias, así como los problemas de alcoholismo y drogadicción existentes, que dificultan y repercuten en el aprendizaje de los alumnos.

La familia y su importancia se aborda en el siguiente apartado ya que los padres de los alumnos de 5° grado con los cuales se trabaja, enfrentan problemas como son: una situación económica precaria, trabajos temporales, sueldos muy bajos, etc., lo cual repercute en una alimentación deficiente del niño, además de favorecer posibles vicios como alcoholismo y drogadicción, creando todo esto una situación difícil para que los alumnos se desarrollen y estudien adecuadamente.

Lo referente al niño y su desarrollo se aborda en el siguiente apartado, para lo cual se mencionan las etapas de desarrollo planteadas por Piaget y que en el presente trabajo se

deben considerar, ya que son muy importantes en el desarrollo del niño así como en su aprendizaje.

En el siguiente apartado se expone el tema del aprendizaje en el cual se señalan factores muy importantes de tipo biológico, psicológico y social. El aprendizaje es un proceso evolutivo en el cual el hombre debe aprender a adaptarse a nuevas situaciones.

En el siguiente apartado se aborda la función de la escuela como agente favorecedora de cambios culturales en los hábitos y las costumbres de los educandos.

También se mencionan algunas estrategias para enfrentar la problemática de la desnutrición en el grupo de 5º grado de la Escuela Primaria Federal “Vicente Guerrero”, con clave: 08DPR2212F, consciente de que las acciones realizadas son el principio de otras más que se pudieran instrumentar para enfrentar una problemática tan difícil como lo es la desnutrición en la escuela.

## LA NUTRICIÓN EN EL ALUMNO DE 5º GRADO

Cada grupo escolar vive una situación particular que determina sus condiciones de aprendizaje, y estas lejos de ser exclusivamente individuales, están conformadas por una serie de situaciones sociales e históricas que es necesario que el maestro conozca para de esta manera elaborar un diagnóstico de necesidades, para detectar las condiciones que van a incidir en una situación educativa.<sup>1</sup>

Para realizar de mejor manera su trabajo en el aula, el maestro deberá realizar trabajos de investigación sobre todos aquellos problemas que existan en el grupo que atenderá durante uno o más ciclos escolares, debemos de entender.

La investigación-acción como el estudio de una situación social para tratar de mejorar la calidad de la acción en la misma. Su objetivo consiste en proporcionar elementos que sirvan para facilitar el juicio práctico en situaciones concretas y la validez de las teorías e hipótesis que genera no depende tanto de pruebas “científicas” de verdad, sino de su utilidad para ayudar a las personas a actuar de modo más inteligente y acertado.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> DÍAZ Barriga, Ángel. “Una propuesta metodológica para la elaboración de programas de estudio”, en Didáctica y Currículum. México, Nuevomar. 1984. pp. 232-233.

<sup>2</sup> ELLIOTT, John. “El cambio educativo desde la investigación acción”, en Guía práctica para la investigación acción. Ed. Morata, S. L. p. 90.

Considero que una gran responsabilidad del maestro consiste en mejorar día a día el trabajo que realiza en la escuela y para lograrlo es necesario participar en talleres de actualización, su preparación académica deberá ser permanente.

También es muy importante que el maestro parta de la realidad que existe en el grupo que atiende, y, a partir de ahí programar las actividades a realizar con los educandos para lograr una verdadera educación integral cubriendo los aspectos teóricos y prácticos necesarios.

Se debe de partir de una “idea general” que se refiera a la situación o estado que deseamos cambiar o mejorar. Los criterios más importantes para seleccionar la “idea general” son: que la situación de referencia influya en el propio campo de acción, y, que quisiéramos cambiarla o mejorarla.

Este tipo de proceso está orientado por un conjunto de ideas interrelacionadas sobre la naturaleza de la educación, el aprendizaje y la enseñanza, pero siempre enfocado a una situación práctica concreta. Cuando nos enfrentamos a un problema práctico es mejor asumir un riesgo calculado de

equivocarse que no hacer nada hasta comprender por completo el problema.

Lo que hace de la enseñanza una práctica educativa no es sólo la calidad de sus resultados, sino la manifestación de la misma práctica de ciertas cualidades que la constituyen como proceso educativo capaz de promover unos resultados educativos en términos del aprendizaje del alumno.

El presente trabajo aborda varios de los factores que influyen en el aprendizaje de los alumnos de 5º grado de la escuela primaria “Vicente Guerrero” clave 08DPR2212F de la Ciudad de Saucillo, Chih., enfocando el análisis a la desnutrición y su impacto en el aprendizaje.

#### **A. La alimentación como factor importante en el proceso enseñanza-aprendizaje.**

Para el desarrollo físico y mental de los alumnos de 5º grado, es necesario considerar elementos que ayuden a mejorar los hábitos alimenticios de nuestros alumnos, para lo cual será

necesario crear una conciencia crítica con sus padres para ir eliminando de manera gradual todos aquellos alimentos que puedan ser dañinos a nuestra salud y que además resultan costosos y poco nutritivos.

La alimentación adecuada, es un factor importantísimo para mantener la salud de todos los seres humanos. “Existen alimentos que sirven para formar nuestros tejidos o para reparar el desgaste de los que ya constituyen nuestro cuerpo; así por ejemplo, el niño y el adolescente necesitan material adecuado para crecer, vale decir, para aumentar la cantidad de hueso, músculo, sangre y otros constituyentes del organismo”.<sup>3</sup>

El niño y el adolescente requieren de una mayor cantidad de proteínas diarias que los adultos, pues además de ser necesarias para mantener y reparar sus tejidos también son necesarias para crecer, es decir forman nuevos tejidos, por ejemplo: “los niños de 7 a 9 años necesitan aproximadamente 60 gramos diarios de proteínas y los niños de 9 a 12 años requieren de 70 gramos”.<sup>4</sup>

---

<sup>3</sup> HAMMERLY, A. Marcelo. “Constitución de los alimentos”, en Enciclopedia Médica Moderna. EE.UU. de N.A. 1980. p.167.

<sup>4</sup> Idem. p. 193.

El niño con frecuencia escucha por parte de sus maestros, que debe de tener una alimentación balanceada o equilibrada y para lograrlo debe de comer alimentos variados todos los días; pero también los adultos y los niños deben tener conocimientos sobre la calidad de proteínas que contienen los alimentos que cotidianamente consumimos; como lo marca el siguiente cuadro:

SUSTANCIAS NUTRITIVAS POR CADA 100 GRAMOS DE ALIMENTO		
ALIMENTO	KILOCALORÍAS	GRAMOS DE PROTEÍNA
Huevo de gallina	133	12.8
Leche de vaca	67	3.2
Carne de res	151	20.0
Carne de pollo	125	20.0
Queso	400	25.7
Mantequilla	775	0.75
Pan de trigo	250	7.0
Harina de maíz	345	9.0
Frijol	350	22.0
Lenteja	320	24.0
Col	68.5	4.0
Papa	88	2.0
Plátano	95	1.2
Manzana	54	0.4

La información que se nos presenta en la tabla anterior tomada del libro de Ciencias Naturales 6° grado<sup>5</sup>, nos da una

<sup>5</sup> S.E.P. "Nutrición", en Ciencias Naturales. 6° grado. México. 1998. p. 129.

idea precisa sobre los distintos alimentos que contienen proteínas, así como la cantidad de las mismas en cada uno de los alimentos; sin embargo los alimentos ricos en proteínas como los derivados de origen animal, como lo son: huevo, queso, carne, leche, pescado, pollo, etc., están fuera del alcance económico de las familias de la mayoría de nuestros alumnos y sustituyen estos alimentos por otros de menor valor nutritivo conocidos comúnmente como “alimentos chatarra”.

Dentro de nuestra sociedad se ha venido desvirtuando a través de una intensa publicidad, lo que representa una verdadera dieta alimenticia que favorezca el desarrollo armónico del individuo en todos los aspectos, predominando el consumo de alimentos caros y poco nutritivos, elaborados a partir de sacarosa, con colores artificiales, concentrados químicos que pretenden ser jugos de frutas, etc. produciendo todos estos alimentos con el paso de los años enfermedades del páncreas, desnutrición y diabetes.

Los factores que determinan la formación de hábitos alimenticios dentro de una sociedad son de tipo cultural, socio-económico, geográfico y político. En lo que se refiere al aspecto

cultural, la escuela puede contribuir a una adecuada formación en materia alimentaria, propiciando situaciones en las cuales el alumno valore el problema de salud que puede enfrentar al consumir alimentos poco nutritivos.

Considerando lo anterior; los maestros de las escuelas primarias y secundarias debemos de tomar en cuenta algo muy importante como es la alimentación de nuestros alumnos, ya que el proceso enseñanza-aprendizaje incluye además de la adquisición del conocimiento científico, otras actividades, como por ejemplo: las de educación física, donde el niño requiere de energía en su organismo para poderlas realizar.

Una alimentación inadecuada, trae como consecuencia un deficiente desarrollo en la niñez, la relación entre nutrición y desarrollo infantil es tan estrecha que, si los padres al engendrar un nuevo ser, tienen problemas de desnutrición, esto repercutirá en daños físicos y cerebrales en el niño.

Para mejorar los hábitos alimenticios de nuestros alumnos, será necesario crear una conciencia crítica en sus

padres, para ir eliminando de manera gradual todos aquellos alimentos que pueden ser dañinos a nuestra salud y que además resultan altamente costosos y poco nutritivos.

Para lograr que el educando consuma alimentos más nutritivos, es necesario que los maestros en las escuelas primarias orientemos adecuadamente a nuestros alumnos sobre los nutrientes de los alimentos como son: las proteínas, las vitaminas, los minerales, las grasas, los azúcares y los carbohidratos.

Las proteínas están presentes en todos los procesos vitales, son grandes moléculas resultantes de la unión en cadena de moléculas más pequeñas llamadas aminoácidos. Las proteínas son el material estructural que permite a los seres vivos crecer y desarrollarse, son tan importantes que sin ellos no es posible la vida pues mientras que los carbohidratos, grasas y proteínas contienen hidrógeno, oxígeno y carbono, sólo las proteínas poseen además nitrógeno, fósforo y azufre; ejemplos de alimentos que contienen proteínas: carne, leche, huevo, soya, entre otros.

Los azúcares están en los tubérculos como la papa, camote, etc. en forma de almidón, mismo que al desdoblarse el organismo lo convierte en glucosa y lo absorbe, obteniendo así calorías y energía.

Las grasas también se le llaman lípidos, proporcionan al organismo energía, algunos ácidos grasos se encuentran en algunos vegetales y el hombre debe consumirlos porque no es capaz de producirlos, las grasas y los aceites tienen mayor capacidad que los azúcares para aportar energía a nuestro cuerpo, se le considera el “combustible”, se encuentra en los aceites comestibles, semillas y frutos como el aguacate.

Las vitaminas son nutrientes indispensables para la vida, el organismo requiere de cantidades muy pequeñas, se encuentran en frutas y verduras, leche, cereales, etc., la carencia de éstas en el organismo ocasiona graves problemas de desnutrición.

Los minerales son diversos elementos como hierro, sodio, calcio, potasio, magnesio, fósforo, etc., que son

indispensables para el organismo pues ayudan a la formación de huesos, dientes, así como al adecuado funcionamiento del sistema nervioso y equilibrio de la regulación del agua.

Los carbohidratos aportan 4 calorías por gramo y son de relativo bajo costo, por ende han sido la fuente energética más significativa en el ser humano. Los carbohidratos los encontramos en los cereales, la tortilla, el maíz, el arroz y el trigo y han sido la base de la dieta del ser humano.

El organismo requiere de aproximadamente 300 gramos de carbohidratos diariamente como un mínimo.<sup>6</sup> La principal función de este nutrimento es el aporte de energía; además por su costo relativamente bajo evita el desgaste de las proteínas, los carbohidratos dan sabor y volumen a la dieta y aportan la fibra necesaria para el adecuado funcionamiento del tracto intestinal, por lo que facilita la eliminación de los desechos (heces) de la digestión.

El niño de 9 a 10 años, edad promedio de los niños de 5º grado, considerando sus características como son: su

---

<sup>6</sup> HAMMERLY, A. Marcelo. . "Constitución de los alimentos", en Enciclopedia médica moderna. EEUU de N. A. 1980. p 196.

crecimiento y desarrollo, además de lo hiperactivo que es a esta edad, necesariamente requiere de una alimentación completa, variada y nutritiva, que cumpla con los requisitos mínimos que garanticen el buen desarrollo del educando.

Una alimentación balanceada es aquella que contiene elementos que se les conoce como nutrientes y que son: proteínas, vitaminas, grasas y azúcares. La persona que considera estos elementos al ingerir sus alimentos cuida su salud, además de proporcionar los materiales necesarios para el mantenimiento y desarrollo de su cuerpo.

La nutrición: desarrolla, mantiene y repara nuestro cuerpo; vivimos nutriéndonos y, de la calidad de los elementos que incorporemos a nuestro organismo, depende la calidad de su sangre y de sus tejidos.

## **B. Contexto**

La alimentación, vivienda, vestido y educación son necesidades básicas de todo ser humano y aunque están estrechamente vinculados, se puede decir, que la alimentación

es fundamental para la vida del hombre. Actualmente en algunas regiones del mundo se afronta el grave problema del hambre debido a causas de origen natural como: sequías, plagas, huracanes, etc., las otras causas son de origen humano donde destacan las de origen económico, político, social y cultural.

El problema del hambre se centra en países subdesarrollados ubicados en África, América Latina y Asia; este problema está vinculado a la desigualdad en la distribución de la riqueza trayendo como consecuencia que países o regiones no tengan acceso al consumo de determinados productos alimenticios.

En nuestro país, se puede afirmar que tanto en el medio urbano como en el rural hay problemas de orden nutricional causados por la falta de alimentos, principalmente en la población de escasos recursos económicos que no tiene la posibilidad de consumir alimentos variados para así lograr una alimentación nutritiva.

Actualmente México se ubica como un país subdesarrollado y dependiente por no ser autosuficiente en la

producción de alimentos; esto ha traído como consecuencia (que haya regiones con niveles de nutrición óptimas) así como otras donde hay niveles de desnutrición alarmante, “ se estima que en nuestro país el 93% del total de la población tiene alimentación inadecuada”.<sup>7</sup>

### **C. La comunidad**

Uno de los elementos importantes que debe considerar el docente, es la comunidad; al respecto, según Ricardo Pozas Arciniega, la considera como: “un núcleo de población con unidad histórica social, donde los sujetos coordinan sus diferentes actividades, configurando estructuras sociales para satisfacer sus necesidades; la familia, el grupo de trabajo, el partido político, etc., son estructuras de toda comunidad”.<sup>8</sup>

Partiendo del concepto anterior es necesario aclarar que se labora desde 1994 en la Colonia Vicente Guerrero, comunidad rural perteneciente al Municipio de Saucillo Chihuahua. Según datos obtenidos de los propios habitantes de la comunidad; esta

---

<sup>7</sup> INSTITUTO Nacional Panorama Alimentario. Vol. IV. 1989, p 2.

<sup>8</sup> POZAS Arciniega, Ricardo. “El desarrollo”, en Antología Básica: Escuela y Comunidad. UPN; México, 1995. p. 5.

colonia tuvo su origen como centro poblacional en el año de 1979. La comunidad ha ido creciendo hasta convertirse en una ranchería semi-urbana con los servicios más indispensables como la luz eléctrica, el agua potable, el drenaje, el servicio de recolección de basura y el transporte urbano.

La situación económica de las familias de esta comunidad, es por demás precaria ya que los sueldos que ganan hombres y mujeres son bajos; oscilan entre los 80 a 100 pesos diarios, pero además, estas personas no cuentan con trabajos fijos todo el año ya que sus empleos son acordes a las necesidades de las tierras de cultivo o bien quienes trabajan en la obra de la construcción sólo en algunos periodos del año cuentan con trabajo.

Con los sueldos que obtienen las personas de esta comunidad, es insuficiente para brindar lo necesario a sus familias; esto provoca que existan carencias en aspectos importantes como: alimentación, vestido, vivienda, etc., si a lo anterior agregamos, que en este tipo de familias predominan los vicios del alcoholismo y la drogadicción, complican la situación

del alumno, que además de carecer de lo más indispensable como es el alimentarse nutritivamente, adquiere malos hábitos desde muy pequeño.

#### **D. La familia y su importancia**

En la comunidad Vicente Guerrero, desafortunadamente existen factores que no favorecen en lo absoluto el proceso enseñanza-aprendizaje de los alumnos, por ejemplo: Existen madres solteras que deben trabajar para alimentar a sus hijos y no cuentan con el apoyo de un esposo que les ayude a salir adelante, lo cual se traduce en que no existe el tiempo suficiente para apoyar a sus hijos.

El grupo de 5° grado que se atiende en el presente ciclo escolar 2001-2002, está conformado por 10 niñas y 6 niños, cuya edad promedio es de 10 años; es un grupo heterogéneo en el cual existen situaciones de alcoholismo y tabaquismo en los que algunos niños no son ajenos ya que al menos cuatro de los alumnos varones han aceptado haber fumado en más de una ocasión y tomado cerveza y/o vino. Las investigaciones de estos

casos se han realizado a través de encuestas y de manera directa ya que esta colonia es muy pequeña y de todo se enteran los mismos alumnos.

Otros casos que llaman la atención dentro de la influencia social deformante, es la actitud de algunos padres de familia en cuanto al cuidado y protección de sus hijos, por ejemplo: En un ciclo anterior pasado una niña de sexto grado de 12 años de edad, obtuvo la autorización de su papá y su mamá para que abandonara la escuela y formara pareja (matrimonio) con un señor de 40 años de edad.

Otra niña de 12 años de edad, termina su educación primaria e inmediatamente se embaraza y tiene un niño, ella vive con su mamá únicamente, ya que su papá fue acusado hace algunos años de acoso sexual (violación) a algunos de sus hijos.

Otra exalumna terminó su educación primaria de 15 años de edad, es hija de una familia de 13 hermanos, viven con muchas limitaciones económicas, después de graduarse inmediatamente se embaraza, únicamente que pierde al niño al

momento del nacimiento, ella permanece soltera (no forma pareja con el hombre que la embarazó).

El caso de otro niño de once años de edad que cursa el quinto grado del ciclo escolar 2001-2002; su situación familiar es lamentable ya que es el hijo de un papá alcohólico, su mamá trabaja en la maquiladora.

Él tiene familiares cercanos que se drogan, pasa la mayor parte del tiempo solo, tiene dos hermanos mayores; uno estudia en la escuela Secundaria el otro hermano, el de mayor edad trabaja, pero buena parte del dinero que gana se lo gasta en cerveza, le gusta pelearse por cualquier cosa, dando de esta manera un mal ejemplo a su hermano menor quien se encuentra muy desubicado ya que es demasiado agresivo, dice conocer de drogas; un día llegó a la escuela con una cerveza en su mochila (no llevaba aliento alcohólico).

Algunos de los casos más difíciles son turnados a la Psicóloga y a la maestra de apoyo de la Unidad de Servicios de Apoyo a la Escuela Regular (USAER), quien en conjunto y con la

participación del maestro de grupo se trata de ayudar de alguna manera, la situación crítica de estos alumnos.

También influye en el aprovechamiento escolar del educando, la aceptación o el rechazo que sienten cada uno de ellos por las diversas materias de los Planes y Programas de Educación Primaria, por ejemplo; en una encuesta que se realizó con los niños y niñas del grupo sobre las materias más aceptadas por ellos fueron: Español, Ciencias Naturales y Geografía, mientras que las menos aceptadas fueron: Matemáticas e Historia y verdaderamente se refleja en las calificaciones de estas materias.

Considero de vital importancia incluir en este trabajo algunas situaciones específicas que debido a los factores: desintegración, alcoholismo y otros que se consideran, también repercuten en el aprendizaje.

La desatención por parte de los padres de familia en algunos alumnos trae como consecuencia que algunos de ellos presenten conducta violenta contra sus compañeros y en

ocasiones contra el maestro del grupo, la maestra de apoyo de Educación Especial y la maestra-prácticante de la Escuela Normal "Ricardo Flores Magón". Además muestra desinterés por las clases, lógicamente sus calificaciones son bajas corriendo el peligro de reprobado alguna materia. También existen alumnos que no cumplen con las tareas escolares.

Recientemente uno de los alumnos se vio involucrado en el robo a una casa-habitación de la cual él y otras personas sustrajeron algunos artículos.

La mamá de este niño trabaja en la ciudad de Saucillo gran parte del día él no es vigilado por su papá y mamá, no tiene hermanos mayores, así que tampoco se alimenta de manera adecuada.

Todo lo anterior afecta al niño en su aprovechamiento escolar, ya que sin la vigilancia constante de su papá y mamá el niño no dedica el tiempo necesario para sus estudios y descuida sus tareas escolares, en el aula no tiene disposición de trabajar, pero siempre esta dispuesto a estar molestando a sus compañeros del grupo.

Y así se presentan otras situaciones que obstaculizan el proceso enseñanza-aprendizaje de los alumnos. Una de ellas es la sobreprotección, que dan algunos padres a sus hijos.

Existen en el grupo cinco alumnas que van muy bien en sus clases, llevando cada una de ellas excelentes calificaciones, la característica particular en el caso de las cinco alumnas más avanzadas es que los papás de cada una de ellas, las apoyan en su educación, están pendientes de todo aquello que necesitan; como materiales, tiempo extraclase para el estudio, etc., y siempre están dispuestos a proporcionar todo lo necesario que sus hijas necesitan en la escuela. Lo anterior queda demostrado con la presencia de estos padres de familia a todas las reuniones a las que fueron citados durante el ciclo escolar 2001-2002, en las cuales siempre mostraron interés por ayudar a sus hijas en tareas escolares. Además que existe el registro de trabajos realizados por cada uno de los alumnos durante el ciclo escolar.

Otra situación en relación con las alumnas que no tienen problemas en el proceso enseñanza-aprendizaje es que sus papás no descuidan su alimentación y eso favorece su desarrollo físico e intelectual.

En los casos anteriormente señalados se puede apreciar que si el niño es apoyado y vive en un ambiente de buenas relaciones esto facilitara su aprendizaje en la escuela, además que las características del niño también serán diferentes ya que por lo general los alumnos que provienen de familias que se preocupan por ellos y los cuidan su conducta es de respeto hacia las demás personas que los rodean, mientras que el alumno que en casa no es atendido, quien pasa la mayor parte del día, etc., estos alumnos presentan un comportamiento egoísta y violento para con las personas que los rodean.

Otro factor importante dentro del proceso enseñanza-aprendizaje de los niños de la colonia Vicente Guerrero es el medio ambiente que predomina en la comunidad, en la cual como ya se ha señalado, existen situaciones de extrema pobreza, esto trae como consecuencia problemas al seno familiar, como: violencia, desintegración familiar, así como problemas de alcoholismo, drogadicción, robo y prostitución.

Existen situaciones en el ámbito familiar, en los cuales algunas madres de familia viven temporalmente con su pareja y con frecuencia cambian de pareja, dando esto un mal ejemplo

para sus hijos, quienes además esto les afecta moral y psicológicamente en su desarrollo y en sus estudios.

### **E. El niño y su desarrollo**

Inhelder y Piaget hacen un análisis de las conductas experimentales o “proceso psicológico de investigación de la realidad” que presentan los niños en las diferentes etapas del desarrollo:<sup>9</sup>

La primera etapa de “Técnicas imaginativas”, corresponde al estadio de la inteligencia preoperativa 4-7 años, la investigación de la realidad es muy pobre, no aprende nada en función de la misma experiencia, y la verificación es prácticamente inexistente.

Segunda etapa de las “técnicas concretas”, suceden entre los 7-11 años aproximadamente, el niño establece leyes parciales, confronta lo que prevee con los resultados y modifica su conducta según las consecuencias de las confrontaciones, sin

---

<sup>9</sup> UPN. “Psicología, Psicología Genética y Pedagogía” en Método Experimental de la Enseñanza de las Ciencias Naturales. Ensayos Didácticos. México, 1985. p. 409.

embargo, la experimentación todavía no es sistemática, el objetivo de la acción sobre los objetos es establecer nuevas relaciones; se enfoca la atención en forma objetiva hacia el resultado.

Tercera etapa. “Etapa de las técnicas científicas”, sucede de los 11-15 años, las conductas experimentales se perfeccionan, el objetivo de las acciones es establecer leyes generales y se intenta demostrarlas; hay sistematización, se atienden los factores al mismo tiempo, esto se debe a las características del pensamiento del adolescente, es decir, de las estructuras operatorias formales.

Todas estas afirmaciones son producto de investigaciones que realizó Piaget considerando que:

Las operaciones intelectuales no son innatas y las define como “acciones interiorizadas” (reunir, ordenar, separar) y su acción contraria (reversibilidad), que estas son adquiridas por el sujeto pero que son diferentes en los niveles de desarrollo intelectual, una forma de saber si el sujeto realiza o no

operaciones es pidiéndole que justifique sus acciones para saber si tiene o no reversibilidad, un ejemplo es cuando un niño es incapaz de representarse interiormente una acción reversible, al presentarle dos bolas de plastilina y alargar una de ellas, justifica únicamente de acuerdo a lo que percibe físicamente y dice que en una hay más cantidad que en otra.

Por otro lado Piaget clasifica 4 periodos del desarrollo cognitivo y los caracteriza de la siguiente forma:<sup>10</sup>

El primer periodo, Piaget lo denomina sensorio-motriz (0-18/24 meses), es anterior al lenguaje y pensamiento, la actividad esta guiada por esquemas puramente prácticos, empieza la organización especial.

En seguida se presenta el periodo preoperatorio. (2-6/7 años), aparece el lenguaje, interiorización de las imágenes mentales, no hay reversibilidad, las estructuras mentales están ligadas casi en su totalidad en lo real (percepciones).

---

<sup>10</sup> PIAGET Jean y el currículum de las Ciencias. "Piaget y el currículum de las Ciencias Naturales." Una propuesta pedagógica para la enseñanza de las Ciencias Naturales. México. Sin fecha Pp.111-133.

Entre los 7-11/12 años de edad el niño entra al periodo de operaciones concretas, el cual es muy importante por ser la etapa en que están mis alumnos y es aquí donde las acciones interiorizadas alcanzan el nivel de reversibilidad aparecen las operaciones y estructuras operatorias concretas (clasificación, seriación, correspondencia) cuyas operaciones están limitadas a la organización de datos inmediatos, por eso, los razonamientos que hacen al solucionar problemas dependen de experiencias concretas y los planteamientos en forma verbal resultan difíciles de entender.

Los conceptos son concretos por que se adquieren de la experiencia directa con los objetos, solo tienen significado para el niño en razón de sus referencias a propiedades de los objetos total o parcialmente percibidos por los sentidos.

El periodo de operaciones formales, se presenta entre los (11-15 años), las operaciones mentales amplían su radio de acción por que no se limitan a organizar datos completos de la realidad ya que se extienden hacia lo posible y lo hipotético, aparecen las estructuras operatorias formales, es decir, ampliaciones y exclusiones, las operaciones mentales ya no se

limitan a campos inmediatos; los razonamientos utilizados para resolver problemas no se apoyan de modo directo en realidades percibidas sino en el planteamiento de hipótesis.

Las edades son aproximaciones y pueden variar de unos sujetos a otros, pero al mismo tiempo, esta teoría establece algunas características esenciales para la existencia de los estadios, como: la secuencia en la que aparecen los estadios psicoevolutivos es constante y secuenciada, los periodos están relacionados entre sí de modo jerárquico, por que las estructuras que aparecen en los estadios superiores suponen e integran los adquiridos por el sujeto en estadios inferiores, las estructuras mentales que aparecen en cada periodo están íntimamente relacionadas entre sí.

Los alumnos de quinto grado se encuentran en el periodo de operaciones concretas, aunque se encuentran en el periodo de transición hacen las operaciones formales y sus actitudes responden a lo que Lawrence Kohlberg señala en el estadio 2.

Moral Instrumental e Individualista”, el pensamiento ya es capaz de actuar reversiblemente. La perspectiva social supera también el egocentrismo, pero se instala en un punto de vista individual concreto. El joven ya logra distinguir y separar los

intereses y puntos de vista propios de los que sustenta la autoridad o los demás individuos. Reconoce, por tanto, que todo el mundo tiene intereses individuales que perseguir y satisfacer, y que es posible que tales intereses entren en conflicto.<sup>11</sup>

El niño de 5º grado tiene una edad promedio de 10 años, donde es muy importante considerar factores determinantes como la formación de hábitos morales que ha adquirido en la escuela y principalmente en el hogar.

#### **F. El aprendizaje como proceso biológico, psicológico y social.**

Cercano al concepto de aprendizaje preferido por los psicólogos, según Delval<sup>12</sup> que se refiere mas a aspectos del comportamiento, se encuentra el concepto de memoria ya sea implícita o explícitamente y que corresponde al registro, conservación y evocación de la información.

El aprendizaje es considerado como un proceso

---

<sup>11</sup> U.P.N. "El niño preescolar y los valores", en Licenciatura en educación. Plan 1994. México. p. 95.

<sup>12</sup> DELVAL, Juan. "La formación de conocimientos y el aprendizaje escolar", en Antología Básica: Teorías del Aprendizaje. México. 1986. p. 50-54.

condicionado por la acción recíproca entre el hombre y el mundo, proceso en que ni el hombre ni el mundo están rígidamente, esto puede ser considerado desde el punto de vista biológico y sociocultural.

El aspecto biológico muestra el aprendizaje como un proceso evolutivo que hace al hombre capaz de vivir aprovechando todos los elementos biológicos que posee, ya que el hombre se dice que es un “ser deficiente” desde su nacimiento en comparación con otros animales, pero en compensación de esas deficiencias, el hombre posee una capacidad de aprender y de adaptarse a cada paso a las nuevas exigencias de su comportamiento; La meta del aprendizaje desde el punto de vista biológico consiste en ir reduciendo progresivamente las manifestaciones vitales del hombre, en un principio indiferencias e incontroladas a formas de comportamiento adaptadas a las respectivas condiciones del ambiente y exigencias subjetivas.

Según Piaget<sup>13</sup> el aprendizaje se traduce a una modificación de conducta, pero esta modificación no resulta del establecimiento de nuevas conexiones estímulos-respuesta, ni de

---

<sup>13</sup> Idem. p. 53

nuevas estructuras puramente cognitivas, resulta de la transformación de un esquema de acción de naturaleza sensoriomotriz o si se quiere de una reacción cognitiva-reactiva.

Piaget utilizó los términos asimilación y acomodación para describir cómo se adapta el niño al entorno. Mediante el proceso de asimilación moldea la información nueva para que encaje en sus esquemas actuales. Por ejemplo, un niño de corta edad que nunca ha visto un burro lo llamará caballito con grandes orejas.

La acomodación es el proceso que consiste en modificar los esquemas existentes para encajar la nueva información discrepante. En nuestro ejemplo, el niño formará otros esquemas cuando sepa que el animal no era un caballito, sino un burro.

De acuerdo con Piaget,<sup>14</sup> los procesos de asimilación y acomodación están estrechamente correlacionados y explican los cambios del conocimiento a lo largo de la vida.

El equilibrio es un concepto original en la teoría de

Piaget y designa la tendencia innata del ser humano a mantener en equilibrio sus estructuras cognoscitivas, en su teoría, ésta es una forma de conservar la organización y la estabilidad del entorno. Además, a través del proceso de equilibrio alcanzamos un nivel superior de funcionamiento mental.

Los seres humanos aprenden a comportarse, a pensar y a sentir de diversas maneras, que dependen de la cultura que los rodea.

El proceso de aprendizaje es principalmente social.<sup>15</sup> Las tendencias innatas de un individuo son modificadas, suprimidas o alentadas de acuerdo con las exigencias sociales que lo rodean, este es el proceso por medio del cual un individuo hace suyas las exigencias de la cultura que lo rodea.

La socialización se lleva a cabo a través de una variedad de agentes culturales, la familia, la escuela y la religión. En general, el hombre se adapta a la cultura, por lo que es difícil

---

<sup>14</sup> MEECE Judith. "Principios del desarrollo", en Desarrollo del niño y del adolescente. S.E.P. México 2000. pp. 102-104.

<sup>15</sup> VIGOTSKI, L. S. "El desarrollo de los procesos psicológicos superiores", en El lenguaje en la escuela. Barcelona. 1979. p. 30.

entender la conducta o el aprendizaje si no es con relación a la cultura particular dentro de la cual ocurren.

Si consideramos el aprendizaje como un proceso condicionado, entre el individuo y el medio en que se desenvuelve; la influencia degradante en la colonia donde se ubica esta Escuela Primaria "Vicente Guerrero", crea condiciones adversas para lograr un buen aprendizaje educativo.

Sin embargo el niño como individuo que forma parte de una sociedad, sabe que debe modificar su conducta y que su comportamiento deberá ser adecuado a las formas y las costumbres del grupo social al cual pertenece.

Los individuos aprenden la cultura de varias maneras<sup>16</sup>

- Ciertas cosas se les enseñan directamente.
- Otras las aprenden por imitación e identificación.
- Por internalización.

---

<sup>16</sup> Ibidem. p. 54.

## **G. La escuela como agente de cambio social**

Es urgente que la Institución educativa considere este tema tan importante, de cómo se originan ciertas enfermedades, y, que se pueden evitar mediante determinados hábitos alimenticios. Actualmente se analiza lo que es la alimentación chatarra pero en forma superficial, no hay una conciencia de que al consumir estos productos llevan a los seres humanos a enfermarse por desnutrición.

Para desarrollar de mejor manera la labor educativa los maestros debemos de realizar un análisis sobre el medio socio-económico donde realizamos nuestra labor docente y conocer de esta manera las posibilidades y limitaciones de nuestros alumnos, dentro de este contexto encontramos al grupo escolar y los sujetos que interactúan en él, como lo es, la escuela y la comunidad.

La desnutrición, es un problema que se presentan en nuestros alumnos sin que sea común llegar hasta su último grado que es el de marasmo, pero si es preocupante la deficiente

alimentación que nuestros alumnos reciben, encuestas realizadas en el grupo de 5º grado de la escuela “Vicente Guerrero”, han demostrado como resultado lo siguiente: de los 20 alumnos que forman el grupo, 7 acuden a la escuela sin desayunar, otros afirman que únicamente almorzaron una taza de café o un plato de frijoles y 5 alumnos dicen haber almorzado un plato de maizoro o un vaso de chocolate.

En los resultados de esta encuesta se refleja una triste realidad de la pobre alimentación de nuestros alumnos, y como se expone en este trabajo, un alumno mal alimentado que acude a un centro educativo, poco rendimiento escolar podrá obtener, ya que si el niño siente hambre, nada le importará el objetivo educativo que se esta impartiendo en el aula si el siente una necesidad real, verdadera y apremiante como lo es la urgencia de alimentos. Además recordemos que los alumnos de 5º grado están en una etapa importante del desarrollo, y por tal motivo deben cuidar entre otros factores su alimentación.

Los maestros también podemos influir en nuestros alumnos, para que modifiquen sus hábitos alimenticios y consuman alimentos más nutritivos, esto se logrará a través de

la presentación de materiales que muestren los daños irreversibles que causan a la salud algunos alimentos que comúnmente consumimos.

En la escuela, el maestro puede participar de diversas maneras para lograr realizar algunas actividades que ayuden al alumno a enfrentar el problema de la deficiente alimentación, como por ejemplo; aprovechando la cooperativa escolar para vender productos que favorezcan una alimentación más nutritiva con la venta de productos como: burritos higiénicamente preparados; en vez de refrescos, aguas de frutas naturales, preparadas con agua purificada; venta de frutas de temporada; naranjas, manzanas, plátanos, jícamas, etc.

Otra de las formas con que se le apoya a los alumnos que no se desayunan en su casa es priorizando su situación con la distribución de los desayunos escolares otorgados por el DIF municipal.

La promoción de huertos familiares es otra de las tareas que se puede poner en práctica logrando con esto la producción

y consumo de frutas y verduras de temporada en el transcurso del año escolar, influyendo de esta manera a una modificación positiva de los hábitos alimenticios de la población.

## **CONCLUSIONES**

La realización de este trabajo surgió de la necesidad de detectar las condiciones que van a incidir en el proceso enseñanza-aprendizaje de los alumnos de 5º grado de la Escuela Primaria Federal “Vicente Guerrero” de la colonia del mismo nombre del municipio de Saucillo Chihuahua, enfocándose a la formación de hábitos en lo que respecta a una adecuada alimentación, ya que influye grandemente en el desarrollo físico e intelectual de los niños.

El maestro es un elemento determinante que puede propiciar en el alumno y padre de familia la reflexión sobre la necesidad urgente de alimentarse adecuadamente.

Este trabajo favorece la formación de los alumnos, porque propicia que distingan entre los alimentos que les ayudan a su desarrollo y les proporcionan salud, y los que les perjudican ocasionándoles enfermedades a corto y largo plazo, logrando lo anterior, habrá un cambio de hábitos en la alimentación y por consiguiente habrá salud y desarrollo más eficiente en las actividades en general.

Partiendo del concepto que a nuestros alumnos se les educa para la vida, y que la responsabilidad de guiarlos corresponde a los padres de familia y maestros, principalmente, ambos deben unir esfuerzos y trabajar en equipo para erradicar hábitos alimenticios que son nocivos para nuestros niños.

Todos sabemos de la aceptación que tiene en los alumnos las frituras que en todas partes se venden, y, entre más salsa picante tenga, es de mayor preferencia para él, pero sin comprender el grave daño que estos productos están ocasionando a su organismo.

Las estrategias que se proponen solo son ejemplo de cómo pudiera abordarse esta problemática, misma que es producto del medio socio-económico en que vivimos actualmente, pero que la escuela, aunque no pueda cambiar esa estructura existente, si es posible hacer una labor de concientización en los alumnos sobre la realidad que están viviendo con respecto a su alimentación y que de esto depende su adecuado desarrollo físico y mental, las estrategias se pueden aplicar a los distintos grados de la escuela primaria, siempre y cuando se les adecue al medio socio-económico al que pertenezcan los alumnos y a su

nivel psicoevolutivo siempre y cuando no se pierda el objetivo principal; los hábitos alimenticios, y como repercuten en la salud y la educación.

Para realizar estas actividades con éxito, es necesario una concientización de este problema a padres de familia, personal docente de la escuela y directivos.

La evaluación de todo este proceso, puede realizarse a corto y mediano plazo para estar en condiciones de medir los avances logrados en los educandos, sobre el cambio de mentalidad referente al consumo de productos poco nutritivos, que además son costosos y pueden generar problemas de tipo nutricional en ocasiones con daños irreversibles en nuestros alumno.

Así se puede concluir que la escuela está comprometida para ofrecer un espacio, y las alternativas de aprendizaje que le permitan al alumno ser un consumidor crítico y reflexivo, no sólo en la forma personal de alimentarse, sino cuidando este factor, en el seno del hogar, pues recordemos que nuestros hábitos se

convierten en tradiciones al pasar éstos de una generación a otra y aquí es donde radica la importancia de que esta toma de conciencia nos involucre a todos.

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- DELVAL Juan. "La formación de conocimientos y el aprendizaje escolar", en Antología Básica: Teorías del Aprendizaje. México. 1986. pp. 50-54.
- DÍAZ Barriga Ángel. "Una propuesta metodológica para la elaboración de programas de estudio", en Didáctica y currículum. México, Nuevomar, 1984, pp. 232-233.
- ELLIOTT, John. "El cambio educativo desde la Investigación-acción", en Guía Práctica para la Investigación-acción. Editorial Morata, S. L. p. 90.
- HAMMERLY, A. Marcelo. "Constitución de los alimentos", en Enciclopedia Médica Moderna. EE.UU. de N. A. 1980. pp.167 y 196.
- INSTITUTO Nacional Panorama Alimentario. Vol. 4. 1989. p. 2.
- MEECE Judith. "Principios del desarrollo", en Desarrollo del niño y del adolescente. S.E.P. México 2000. pp. 102-104
- PIAGET Jean y el currículum de las Ciencias, en "Piaget y el currículum de las Ciencias Naturales." Una propuesta pedagógica para la enseñanza de las Ciencias Naturales. México. Sin fecha pp.111-133.
- POZAS Arciniega Ricardo. "El desarrollo", en Antología Básica: Escuela y Comunidad. UPN. México,1995. p. 5.
- S.E.P. "Nutrición", en Ciencias Naturales. 6ºGrado. México. 1998. p. 129.
- U.P.N. "El niño preescolar y los valores". Licenciatura en educación. Plan 1994. México. p. 95.
- U.P.N.. "Psicología, psicología genética y pedagogía", en Método Experimental de la Enseñanza de las Ciencias Naturales. Ensayos didácticos. México, 1985. p. 409.
- VIGOTSKI, L. S. "El desarrollo de los procesos psicológicos superiores", en El lenguaje en la escuela. Barcelona. 1979. p. 30.