

**SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA
SERVICIOS EDUCATIVOS
DEL ESTADO DE CHIHUAHUA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD 081**

**"ESTRATEGIAS PARA FAVORECER MEJORES HÁBITOS
DE ALIMENTACION EN LOS NIÑOS DE LA ESCUELA
HEROES DE LA REVOLUCIÓN No.2752
DE CD. MADERA, CHIH."**

**PROPUESTA DE INNOVACIÓN DE
ACCIÓN DOCENTE QUE PRESENTA**

NORBERTO ARTURO ORTEGA GARCÍA

**PARA OBTENER EL TITULO DE
LICENCIADO EN EDUCACION**

CHIHUAHUA, CHIH., NOVIEMBRE DEL 2002

DEDICATORIAS

Primeramente a Dios,
por darme la fortaleza
suficiente para llegar
a esta etapa de mi vida
y cumplir uno de mis
más grandes anhelos.

A mi esposa e hijos,
por su gran cariño
e incondicional apoyo
a lo largo de estos
cuatro años.

A mis profesores,
por su gran apoyo
y decidida entrega,
sin su ayuda esto
no sería posible.

INDICE

INTRODUCCIÓN

CAPÍTULO I DIAGNOSTICANDO

- A. Diagnóstico pedagógico
- B. Visión propia de la problemática
- C. Perspectiva del trinomio educativo
 - 1. Padres
 - 2. Alumnos
 - 3. Maestros
- D. La normativa de los planes y programas de estudio
- E. Análisis del contexto que delimita la problemática
 - 1. Comunidad
 - 2. Escuela

CAPITULO II REFERENTES TEÓRICOS

- A. Objeto de estudio
 - 1. Alimentación
 - 2. Grupos de alimentos, función y principales nutrientes
 - 3. Nutrición y desnutrición
 - 4. Alimentos chatarra
 - 5. Enfermedades derivadas de una mala alimentación
- B. Aspecto psicológico
- C. Aspecto pedagógico
 - 1. Constructivismo
 - 2. Didáctica crítica
 - 3. valuación

CAPITULO III CONCRETANDO EL PROBLEMA

- A. Juicio interpretativo
- B. Justificación y planteamiento concreto
- C. Objetivos

CAPITULO IV LA ALTERNATIVA

- A. Concepto
- B. Método, paradigma y proyecto
 - 1. Método de investigación acción
 - 2. Paradigma crítico dialéctico
 - 3. Proyecto de acción docente
- C. Medios y recursos
- D. Plan de trabajo
- E. Cronograma
- F. Estrategias
 - 1. Conocemos más los alimentos
 - 2. La planta
 - 3. Un lugar exquisito
 - 4. Serpientes y escaleras de la alimentación
 - 5. Manos a la obra
 - 6. ¡Ya ves mamá!
 - 7. El mural
 - 8. A descubrir sabores
 - 9. El video

CAPITULO V LOS RESULTADOS DE APLICACIÓN

- A. Reporte de aplicación de estrategias
 - Conocemos más los alimentos
 - La planta.
 - Un lugar exquisito
 - Serpientes y escaleras de la alimentación

Manos a la obra

¡Ya ves mamá!

El mural

A descubrir sabores

El video

B. Análisis e interpretación de resultados

PROPUESTA DE INNOVACIÓN

CONCLUSIONES

BIBLIOGRAFÍA

INTRODUCCIÓN

La educación primaria aspira indiscutiblemente a formar alumnos capaces de intervenir activamente en su propio proceso de aprendizaje y al mismo tiempo manifiesten conducirse plena y responsablemente en las situaciones cotidianas que se le presentan.

En este proceso de transformación el docente debe ser pieza clave para identificar aquellas situaciones que se reflejan con mayor regularidad y que de cierta manera interrumpen la conquista de tan anhelados objetivos.

En el siguiente documento de investigación se aborda precisamente una situación problemática detectada en la escuela Héroes de la Revolución, ésta se refiere a los malos hábitos que poseen los niños en cuanto a su alimentación.

Este trabajo da inicio con un desarrollo conceptual acerca del diagnóstico pedagógico, su importancia y las herramientas utilizadas para llevarlo a cabo. Posteriormente se da a conocer la visión propia de la problemática seguida de las aportaciones realizadas por maestros, padres y alumnos. De igual manera se citan los aspectos contextuales más relevantes que delimitan la problemática.

En el capítulo número dos se ubica el objeto de estudio, además de los aspectos psicológicos y pedagógicos que sustentan las situaciones de aprendizaje encaminadas a entender el problema.

El planteamiento del problema, así como su justificación y objetivos continúan en esta parte del proyecto y se localizan en el tercer capítulo. Ello da pie para que en el siguiente se realice una descripción detallada de las estrategias y el plan de trabajo a seguir lo que se denomina "La Alternativa", ello incluye tiempos, materiales y recursos a utilizar además de un cronograma de actividades.

Ya en el último capítulo se realiza un informe detallado de la aplicación de las estrategias, para proseguir con el análisis o sistematización de resultados, que da lugar

al diseño de una propuesta surgida sobre todo de la práctica misma.

La parte final de este trabajo queda conformada por las conclusiones, que incluye las situaciones más relevantes del proceso de investigación. Se destaca además las fuentes bibliográficas utilizadas a lo largo de la investigación.

Para concluir, en los anexos se localizan las encuestas aplicadas a padres de familia, alumnos, maestros además de cuadros de evaluación. Se añaden también fotografías y evidencias de trabajo recabadas en la aplicación de las diversas estrategias.

CAPITULO I

DIAGNOSTICANDO

A. Diagnóstico pedagógico.

Por principio de cuentas debemos de entender que el diagnóstico pedagógico es el elemento que nos da la oportunidad de analizar las prácticas educativas que se presentan en el diario acontecer de cada profesor.

La palabra diagnóstico se deriva de dos vocablos griegos; "día" que significa a través y "gnóstico" que es conocer. La Real Academia Española lo define "como el conjunto de signos que fijan el carácter peculiar de una enfermedad", y un segundo concepto lo define "como la clasificación que da el médico a la enfermedad de acuerdo a los signos que se presentan".

Es pues según la medicina, el proceso por el cual se conocen y explican los síntomas de cualquier enfermedad, con el objetivo de poder curarla.

El diagnóstico pedagógico se concibe como: "El análisis de las problemáticas significativas que se están dando en la práctica docente de uno o algunos grupos escolares, de alguna escuela o zona escolar de la región; es la herramienta de que se valen los profesores y el colectivo escolar para obtener mejores frutos en las acciones docentes"¹

Basados en el concepto del diagnóstico pedagógico, se hace imprescindible su uso en el proceso de investigación, en el cual se analiza en forma detallada la problemática detectada en la práctica docente, siendo su objetivo el de proporcionar a los docentes un conocimiento acerca de la situación escolar.

¹ ARIAS Ochoa Marcos Daniel, Contexto y valoración de la práctica docente, El diagnóstico Pedagógico, UPN, Antología p. 40

Mediante el diagnóstico pedagógico son muchos los objetivos a alcanzar, por ejemplo, se pretende encontrar los síntomas que constituyen el problema, signos, huellas, rastros, además de ubicar el espacio, el tiempo y el entorno donde se manifiesta la problemática, para reflexionar profundamente acerca de los componentes del problema y al mismo tiempo interpretarlos.

El diagnóstico nunca se termina, porque hacer el análisis profundo de la situación conflictiva que a su vez es cambiante dentro de la dinámica global de la problemática escolar social, no puede realizarse de una sola vez y para siempre, si no que se hace permanentemente en los diferentes ciclos de investigación.²

Para cristalizar el diagnóstico pedagógico, es necesario hacer uso de algunas herramientas de investigación social como el diario de campo, que es un instrumento de reflexión sobre la práctica docente que registra los hechos más significativos que se presentan en el acontecer educativo y que permite al profesor el análisis de las situaciones que rodean el quehacer pedagógico.

"El diario de campo es un instrumento de recopilación de datos, con cierto sentido íntimo recuperado por la misma palabra diario, que implica la descripción detallada de acontecimientos y se basa en la observación directa de la realidad, por eso se denomina de campo"³

Otro de los instrumentos que refuerzan la investigación y dan seguimiento a los indicadores y situaciones observadas dentro del diario de campo, son los cuestionarios y encuestas, que permiten conocer más a fondo la problemática, a través de las aportaciones y opiniones realizadas por los principales sujetos involucrados, que vienen siendo alumnos, maestros, padres de familia.

El uso de estos instrumentos ha permitido recopilar más evidencias y perspectivas

² IBIDEM, p. 42 12

³ GERSON Boris, El maestro y su practica docente, La observación participante, UPN, Antología básica, p 55

acerca de la problemática que en un principio no se tenían, por lo que a continuación se hará mención de los aportes realizados por los individuos involucrados en la investigación.

B. Visión propia de la problemática

Dentro de las instituciones escolares existen varios problemas de carácter social, económico y cultural que de alguna forma influyen en los procesos educativos llevados al interior y fuera de la escuela. Esta serie de problemas deben ser analizados y en su caso tratado según sus características y posibilidades relacionadas con el contexto. Uno de éstos es lo relacionado al tema de la alimentación, así como los hábitos derivados de la misma.

Frecuentemente se puede observar a simple vista las malas condiciones en que algunos de los alumnos asisten a clases sin nada de alimento en su estómago. Esto se ve reflejado en la actividad pasiva y la mirada perdida de muchos de los niños, en su desánimo y tristeza, además de su poca energía que los impulse a correr, saltar, jugar y demás, también en los constantes dolores de cabeza que manifiestan a su maestro y al ser interrogados por lo que comieron o desayunaron tristemente contestan que frijoles, tortillas con sal y en ocasiones nada.

Los desmayos son otra cuestión observada durante las clases de educación física, en los honores ala bandera y los desfiles, siendo esto el resultado de una pobre alimentación proporcionada en la casa. Con todo esto el desempeño de los alumnos en el aula o en cualquier otra actividad se ve mermado a causa de esta situación.

No se afirma que todos los alumnos de la institución estén bajo esta problemática, pero sí se percibe una preocupante cantidad que se encuentra sometidos a esta condición, y sin duda alguna viene a obstaculizar el proceso de enseñanza aprendizaje al no contar el niño con los nutrientes necesarios para que el organismo lleve a cabo procesos esenciales que lo liberen de ciertas enfermedades y al mismo tiempo le proporcionen energías suficientes para estudiar, pensar, reflexionar.

Por otra parte encontramos a los niños que teniendo las posibilidades o aún sin

tenerlas tanto de llevar una buena alimentación, balanceada y nutritiva no lo hacen, ya sea por ignorancia, descuido de los padres o porque prefieren consumir alimentos chatarra en grandes cantidades, que además de no proporcionar los requerimientos diarios eliminan el hambre. Muchas de estas cuestiones se han visto en los casi diez años de servicio, además de los periodos en que se ha trabajado la tienda escolar, tiempo en el cual se ha observado el enorme gusto que tienen los niños por este tipo de alimentos. Se ha advertido como además los alumnos antes de entrar a clases se surten de todos los productos posibles ya mencionados, para comer en el aula o el receso. Ya durante el recreo el consumo de dulces, paletas, chocolates expendidos en la tienda escolar es constante. Es importante mencionar en este sentido, que existen niños que gastan bastante dinero en la tienda escolar, esto se debe a que en la mañana salen a trabajar como ayudantes en un comercio, barriendo banquetas o realizando mandados en algunas casas, pasando toda la mañana fuera de su casa y al llegar la hora de entrada a la escuela únicamente llegan por su mochila para asistir a clases sin antes haber consumido los alimentos preparados en su hogar.

Por lo que respecta a los profesores, la mayoría tiene la idea bastante arraigada de darles mayor carga de trabajo a las matemáticas y español, ignorando un poco la importancia de las ciencias naturales. Aunado a esto se encuentra la excesiva información teórica con la que se trabaja y se presenta esta asignatura, olvidando el enfoque formativo propuesto por los planes y programas de estudio.

C. Perspectiva del trinomio educativo

1. **Padres.** La mayoría de los padres son de condición humilde, con un nivel de preparación escolar muy bajo o casi nulo, dedicados principalmente a actividades relacionadas con la explotación forestal.

Algunas madres dada la situación económica que prevalece, tienen que apoyar el gasto familiar, por lo que se ausentan de sus hogares para acudir a la maquiladora, establecimientos comerciales o trabajos eventuales, descuidando o dejando al cargo de otros o de los mismos niños la preparación y alimentación de los hijos, haciendo uso de alimentos precocidos, instantáneos o enlatados.

A esto se agregaría la escasa información que poseen los padres de familia acerca de lo que es una alimentación adecuada y balanceada que aporte los nutrientes necesarios para realizar las actividades cotidianas, además del desconocimiento de las propiedades nutritivas que tienen los diversos alimentos, así como las funciones llevadas a cabo al interior del organismo, esto nos lleva aun más a pensar que sin duda la problemática es bastante compleja.

Otra cuestión existente, es la poca variedad proporcionada por las madres en la preparación de alimentos, utilizando principalmente las papas, frijoles, sopas entre otros, y es que en algunos casos no es para menos, pero hay otros, donde se tiene la falsa creencia que el alimentarse correctamente depende única y exclusivamente de comer carne o comer mucho, ya que se ignora la existencia y preparación de alimentos de un alto valor nutricional y que además no son de un costo tan elevado. Entre éstos se encuentran algunos vegetales o leguminosas por citar algún ejemplo.

En relación a los desayunos escolares que se distribuyen por parte del DIF municipal, la mayoría de los padres opinó en que son buenos porque tienen ayudar un poco en la alimentación de los niños, aunque algunos reconocen que no cumplen las necesidades reales.

2. Alumnos. En lo que respecta a los alumnos que fue el detonante principal para el inicio de la investigación, se pudo reafirmar que la gran mayoría son consumidores de la enorme cantidad de productos chatarra proyectados a través de anuncios, promociones, en fin de la mercadotecnia que abarrota los establecimientos comerciales.

Se dejó ver además, que la mayoría de los niños cuando logran llevar algo para comer en la escuela, principalmente son papitas y dulces en vez de una fruta o un yogurt, y dentro de la institución adquieren en la tienda escolar la misma especie de productos(dulces, chocolates, frituras...).

Una pequeña parte de los encuestados manifestó no comer o cenar en algunas ocasiones, ya que existen madres de familia que por su condición tienen que laborar en la maquiladora, ya sea en el primer o segundo turno o en alguna casa como empleadas

domésticas, por lo tanto se presentan días en que no hay quien prepare los alimentos en casa y muchos niños deciden asistir de esa forma. Por otra parte hay quienes no comen porque no les gusta hacerlo y en cambio desean estar muy temprano en la escuela para jugar con los demás niños.

Se logró descubrir además que varios niños no toman leche en su casa porque no les gusta, o sus mamás no compran y si llegan a hacerlo es únicamente para tomar con café. Así también el consumo de frutas es muy esporádico, mientras que alimentos como las papas, sopas y frijoles es cosa del diario.

En otro sentido para los niños el estar bien alimentado consiste en comer mucho y por lo menos tres veces al día, mientras para muy pocos es consumir frutas y verduras entre otros más. Indiscutiblemente queda de manifiesto la poca trascendencia de los contenidos de alimentación manejados en los planes y programas.

3. Maestros. La mayoría de los maestros se han percatado de la existencia de esta problemática en la escuela. En gran parte lo atribuyen al bajo nivel económico de los padres, los cuales en muchas de las ocasiones no cuentan con un trabajo estable, el cual garantice la dotación de los principales alimentos requeridos, llamados también de la canasta básica, originándose deficiencias en la alimentación de los niños, los cuales en muchas ocasiones asisten sin comer a la escuela o con un plato de frijoles únicamente.

Por otro lado manifestaron la irresponsabilidad de ciertos padres de familia que dejan a sus hijos acudir a la escuela sin preocuparse que puedan comer o de que manera lo hacen. Esto se ve reflejado en el cansancio de los niños y la dificultad que tienen para acceder al conocimiento de situaciones bastante sencillas.

Algo muy generalizado dentro de las opiniones realizadas por los compañeros profesores, es sobre la gran cantidad de alimentos chatarra que consumen los niños dentro y fuera de la escuela.

Para algunos maestros la situación radica única y exclusivamente en los alumnos

y en las costumbres de la familia, descartando en todo momento su implicación en el problema. Aunque para otros, los docentes forman parte también de esa problemática al no reconocer la importancia de la asignatura de ciencias naturales y en especial al no poner en práctica diferentes actividades, más significativas e interesantes, que dejen a un lado lo cotidiano y motiven más al alumno, logrando reflejarse esto en una actitud más positiva hacia su formación personal. Al mismo tiempo identifican el aspecto institucional como un factor más en contra ya que el diseño de novedosas actividades requiere de tiempo del cual a veces no se puede disponer por darle amplia prioridad a otras asignaturas como matemáticas y español principalmente.

D. La normativa de los planes y programas de estudio.

Uno de las características principales de los planes y programas en cuanto a las ciencias naturales se refiere, es la necesidad de adquirir conocimientos básicos que permitan al alumno comprender aquellos fenómenos naturales relacionados con la preservación de la salud, esto incluye por un lado todo lo referente a la alimentación. Es por ello que a lo largo de los seis años de estudio se incluyen contenidos cada vez más graduales y complejos, permitiéndole al niño apropiarse de una serie de conocimientos teóricos y prácticos, facilitándole afrontar las diversas situaciones cotidianas.

Con esta afirmación queda de manifiesto el enfoque formativo de la asignatura, aunque cabe mencionar, que en varias ocasiones se hace informativo, dando origen a prácticas sin sentido para el alumno, excluyendo de éstas la observación, la participación, la manipulación de objetos y la reflexión, causando situaciones confusas y de poco interés para el niño.

Así pues el propósito central queda claro: "Que los alumnos adquieran conocimientos, capacidades, actitudes y valores que se manifiesten en una relación responsable con el medio natural, en la comprensión del funcionamiento y las transformaciones del organismo humano y en el desarrollo de hábitos adecuados para la preservación de la salud y el bienestar"⁴

⁴ SEP, Plan v proa ramas de estudio 1993, Primera reimpresión, p. 73

Para alcanzar los propósitos anhelados, los planes y programas de estudio en el área de ciencias naturales se han estructurado en cinco ejes de estudio; los seres vivos, el ambiente y su protección, materia energía y cambio, ciencia tecnología y sociedad, además de el cuerpo humano y su salud, que es en el cual se proyecta lo relacionado a la alimentación, asignando una gran importancia a los hábitos adecuados derivados de ésta, i como el medio más eficaz para prevenir las enfermedades más frecuentes y preservar la salud de el cuerpo humano.

E. Análisis del contexto que delimita la problemática.

- 1. Comunidad.** Ciudad Madera se encuentra situada en la región serrana localidad al noroeste del Estado de Chihuahua, aproximadamente a una altura de 2,100 metros sobre el nivel del mar.

El clima es templado, aunque en invierno desciende drásticamente el termómetro, durante el verano la temperatura es relativamente alta, con varias lluvias que de cierta manera permiten la práctica de una agricultura de temporal, produciendo primordialmente maíz, seguido de frijol, papa, avena principalmente., utilizándose la mayor parte de estos productos para consumo humano. Aquí cabe hacer mención que el huerto familiar es una opción bastante utilizada por varias familias, cultivándose maíz, ejotes, calabaza, repollo, tomate, zanahorias que son consumidos directamente por los miembros de cada hogar.

Otra de las actividades económicas de la comunidad es el comercio, destacando las tiendas de ropa, ferreterías, refaccionarias y por supuesto abarrotes y autoservicios, los cuales cubren las necesidades de alimentación de la población, con productos como frutas, legumbres, carnes, latería que por supuesto transportan desde otros puntos del estado.

La producción de trucha se une a últimas fechas como otra actividad económica de la región, caracterizada por su sabor y su alto valor nutricional, la trucha arco iris se ha convertido en uno de los platillos representativos de la población y en una opción más para alimentarse.

A estas actividades se agrega además la principal fuente de empleo de la comunidad que es el corte, flete, distribución y procesamiento de los recursos forestales,

siendo esta actividad la más practicada por los padres de familia de nuestra escuela, lo que implica en muchas ocasiones permanecer en la sierra dentro del corte por espacio de una a dos semanas, repercutiendo esta situación en el aprendizaje de los niños y en cierta medida en el desarrollo positivo de hábitos de alimentación, al ser los padres consumidores de alimentos enlatados y otros que por su misma necesidad llevan a los lugares de trabajo.

En general se puede decir que existe un gran índice de desempleo ya la vez una gran cantidad de empleos temporales, afectando gravemente la economía de los hogares y por consecuencia la adquisición de la despensa familiar, que se ve reflejado en la pobre alimentación de varios niños.

En este sentido habría que destacar la incorporación de la mujer en varias de las actividades económicas, como por ejemplo la maquiladora que viene a ser parte también de la problemática ya mencionada con anterioridad.

En otro rubro, Ciudad Madera cuenta con los siguientes servicios públicos, agua potable, luz eléctrica, drenaje, teléfono; aunque en algunos sectores de la comunidad como por ejemplo el " Barrio Los Ojitos" que es donde se ubica la institución, se carece de drenaje I dando pie a algunas situaciones de insalubridad.

En el renglón educativo se tienen planteles preescolares, primarias, secundarias y escuelas de nivel medio superior, que de cierta manera cubren la demanda educativa.

2. **Escuela.** Dentro de las escuelas primarias de Ciudad Madera, se encuentra la primaria estatal Héroes de la Revolución No.2752 con clave 08EPRO814J , de turno vespertino, localizada al poniente de la población en un barrio denominado "Los Ojitos", donde el nivel socioeconómico y cultural es muy pobre, quedando de manifiesto la influencia negativa que ejerce esta situación sobre las actividades emprendidas en la institución además del proceso de enseñanza aprendizaje.

La organización de la escuela es completa, con una planta de siete maestros con

grupo, uno de educación física y otro más de educación artística, además del director y el trabajador manual. La mayoría del personal actualmente se prepara debido a las necesidades que exige la educación, todos ellos en un momento dado podrían colaborar en un proyecto de investigación, pues la relación que existe entre compañeros es buena, por lo cual se facilitaría la aplicación de diversas actividades.

Esta planta de maestros atiende aun promedio de 160 alumnos, principalmente de escasos recursos económicos, varios de estos provienen de algunos ranchos o comunidades rurales situadas en el municipio, inclusive dentro de la población escolar existen niños indígenas. Todo esto hace pensar sin duda que muchos alumnos traen ya hábitos bastantes arraigados desde sus comunidades de origen, por ser poblaciones bastantes retiradas, la variedad de alimentos consumidos se ve reducida principalmente a frijoles, papas, tortillas y pastas.

Cabe destacar que el turno vespertino presenta grandes desventajas. Aunque en el turno matutino labora otro centro de trabajo, las condiciones generales de ambas escuelas son totalmente diferentes. Encontrándose en la Héroes de la Revolución una gran cantidad de alumnos hijos de madres solteras, provenientes además de familias desintegradas, y algo muy generalizado es la inestabilidad geográfica de varias familias a raíz de la situación económica que prevalece, dando como resultado este fenómeno el constante cambio de una comunidad a otra en busca de mayores ingresos económicos.

Existe un gran desinterés por muchos de los padres y esto se ve reflejado en la reprobación, la deserción escolar, el ausentismo I además del bajo aprovechamiento que presenta una preocupante parte del alumnado. Las características poco favorables que delimitan el contexto en el cual se sitúa la institución, y la gran influencia que éste ejerce, se proyectan en varios niños, manifestándose por parte de estos, desinterés hacia su propia formación, poca disponibilidad para continuar estudiando al egresar de la primaria; cuestiones que dificultan más el cumplir con los objetivos trazados en los planes y programas.

CAPITULO II

REFERENTES TEORICOS

A. Objeto de estudio.

1. Alimentación. Antiguamente lo primordial para el ser humano era satisfacer el hambre, esto se lograba gracias a la caza de animales ya la recolección de frutas que realizaban nuestros ancestros. Poco a poco y debido ala sedentarización del hombre ocasionada por el descubrimiento de la agricultura, es que se adquiere un mayor control sobre su alimentación, haciéndolo con los animales que criaba y obviamente con las plantas cultivadas, permitiéndole gozar de una dieta más rica y variada.

Hoy en día y gracias a los conocimientos en el campo de la nutrición, se sabe que no es suficiente alimentarse según el apetito, fundamentalmente es nutrirse correctamente con una alimentación equilibrada y adecuada alas necesidades físicas de cada persona, para poder lograr mantener el organismo en óptimas condiciones de salud, permitiéndole al individuo evitar enfermedades, además de obtener un mejor aspecto y llevar una vida más activa, que quienes están sometidos a una alimentación deficiente.

Es pues el proceso de alimentación el encargado de aportar en los alimentos toda esa serie de elementos indispensables al cuerpo humano, que cu hagan capaz de llevar a cabo todas las funciones que se le requieren.

De esta manera, los alimentos se definen como las sustancias que son llevadas al interior del organismo y que se utilizan para el requerimiento diario de energía, formación y reparación de tejidos, además de la regulación de los procesos orgánicos.

2. Grupos de alimentos, función y principales nutrientes que los constituyen.

- a) Leguminosas y alimentos de origen animal.- Estos se caracterizan por ser una fuente bastante importante de proteínas, que vienen siendo nutrimentos formados por aminoácidos. Las proteínas son necesarias para

el crecimiento y desarrollo, así como para la formación de defensas, además de mantener y reparar los tejidos corporales, su función es esencialmente plástica. La falta de esta sustancia durante la infancia puede ser causa de la desnutrición, por lo que se recomienda un consumo apropiado de este nutriente durante los primeros años de vida.

Las fuentes ricas de proteína se ubican en el huevo, pescado, leche, carne, además de las leguminosas como el fríjol, lenteja, haba, soya, garbanzo entre otras más.

b) Cereales y tubérculos.- A diferencia de las proteínas, éstos son ricos en carbohidratos, cuya principal función es la de brindar la energía suficiente para emprender todas las actividades diarias. Los azúcares son carbohidratos y se encuentran en los pasteles, helados, etc. Todos los hidratos de carbono se convierten en azúcar o glucosa al ser consumidos, y ésta a la vez es utilizada como ya se dijo por el organismo para caminar, correr, saltar, entre otras muchas acciones estudiar.

Otro de los carbohidratos importantes es el almidón, el cual es aportado por el pan, los fideos, las papas, galletas, arroz y todos los cereales.

b) Alimentos grasos.- Estos son compuestos que aportan mucha energía al organismo. Se constituyen por carbono, hidrógeno y oxígeno. Estas sustancias llamadas también lípidos, comprenden las grasas y los aceites. La energía de las grasas es muy superior a la de los carbohidratos, debido a la constitución de estos. Se localizan principalmente en alimentos como la leche, la mantequilla, el queso, los chicharrones, el coco y el aguacate.

Otra función de las grasas es la de proteger algunos órganos internos contra golpes, esto al acumularse debajo de la piel principalmente, además de servir como reserva de energía cuando esta no se adquiere por medio de los carbohidratos.

Es importante mencionar que el abuso en el consumo de alimentos que contienen este nutriente, puede ocasionar serios problemas como la obesidad, daños al corazón y otros padecimientos por lo que se recomienda un uso moderado.

d) Frutas y verduras.- Estos alimentos suministran una gran cantidad de vitaminas y minerales, necesarios para el organismo en la prevención de algunas enfermedades, además son una fuente importante de carbohidratos (fructuosa), especialmente las frutas.

Las vitaminas son sustancias orgánicas imprescindibles para el cuerpo humano, éstas se presentan en dos grupos: las vitaminas liposolubles(A, O, E y K), las cuales se disuelven en las grasas y son a través de ellas que logran ser absorbidas. Por otra parte se sitúan las hidrosolubles (C y B) que como su nombre lo indica, se absorben por medio del agua.

Los beneficios de estas sustancias son múltiples, por lo que a continuación se hará mención de las vitaminas más importantes así como los alimentos donde se localizan.

Vitamina A. La vitamina A o retinol cumple una función importante dentro de los mecanismos de la visión, permitiendo una correcta función visual además de hacer frente a las infecciones. Esta sustancia se localiza en la zanahoria, espinacas, naranjas, leche yema de huevo.

Vitamina D. Esta contribuye ampliamente en la formación de huesos, además de la absorción de calcio y fósforo. Se encuentra principalmente en la yema de huevo y el hígado

Vitamina E. Protege las membranas celulares, además permite la acción fertilizante de óvulos y espermatozoides, esta vitamina llamada también tocoferol se ubica principalmente en aceites vegetales.

Vitamina K. Es un factor importante en el proceso de coagulación sanguínea, se encuentra primordialmente en algunos vegetales verdes como las espinacas, acelgas, ejotes.

Vitamina C. Llamada también ácido ascórbico, se localiza en verduras y frutas cítricas como la naranja, mandarina, limón, toronja, piña, kiwi, entre otras. Agiliza la cicatrización de heridas así como la prevención de enfermedades de corte respiratorio e

infecciones.

Complejo a. Esta formado por un grupo de vitaminas con características semejantes (81 tiamina, 82 riboflavina, 83 niacina, 86 piridoxina, 812 cianocobalamina, el ácido fólico, la biotina y el ácido pantoténico. Dentro de sus funciones está la de contribuir a la formación de células sanguíneas, al mismo tiempo permite el metabolismo de los hidratos de carbono.

Sus principales fuentes de consumo son las legumbres, el hígado, el huevo y los cereales integrales.

Por otra parte los minerales son elementos químicos que desempeñan una acción fundamental; el crecimiento corporal. Estos deben ser aportados a través de alimentos y se a de tener especial cuidado en su administración, ya que la falta o exceso pueden ocasionar algunos problemas patológicos.

Entre los minerales con mayor importancia se citan los siguientes:

Sodio. Este es uno de los más abundantes en el organismo, es el responsable del mantenimiento de los volúmenes extracelulares. Aunque puede perderse por medio del sudor o el tubo digestivo, el riñón es el verdadero regulador.

Potasio. Se puede encontrar al interior de las células, interviene en el mecanismo de la contracción y relajación muscular, es el mismo riñón el encargado de mantener sus cantidades estables en el cuerpo.

Calcio. Se encuentra mayoritariamente en el esqueleto, su papel es el de la mecanización ósea. La absorción de calcio de los alimentos se debe en gran medida a la presencia de vitamina D. La falta de este mineral es conocida como hipocalcemia. Este elemento se puede encontrar generalmente en la leche.

Hierro. Es un mineral indispensable en la formación de la hemoglobina de los glóbulos, además se encarga transportar el oxígeno desde los pulmones hasta las diversas células que constituyen el organismo y que además lo necesitan para poder

vivir. Este nutriente se localiza en alimentos como las lentejas, frijoles.

Fluor. Se sitúa en el tejido óseo y sobre todo es un esmalte dentario, por lo que se recomienda su consumo para mantener una buena salud dental⁵.

3. Nutrición y desnutrición.

Cuando un individuo combina apropiadamente los alimentos de los grupos que ya se mencionaron, puede decirse que esa persona se nutre correctamente, y por lo general cuenta con la energía necesaria para poder llevar a cabo todas sus actividades y como consecuencia goza de una buena imagen y salud.

Por nutrición se entiende el conjunto de procesos que tienen como objetivos aportar la energía y los requerimientos necesarios para que un organismo pueda desarrollar todas sus funciones vitales; dichos requerimientos son cubiertos merced al aporte de alimentos desde el exterior, lo que se denomina alimentación⁶.

Una alimentación balanceada, integrada por proteínas, carbohidratos, vitaminas, minerales y grasas, determina un buen desarrollo del organismo, cuando esto no sucede así, se habla entonces de la desnutrición del cuerpo humano, que se caracteriza por la falta de estos elementos esenciales y que sin duda alguna repercute en la salud y funcionamiento de el organismo.

"El problema de desnutrición puede ser causado por pobreza o también por desconocimiento del valor nutritivo de los alimentos"⁷.

Este problema de la desnutrición afecta a personas de todo el mundo y daña a las personas de todas las edades, pero en especial perjudica a los niños, a quienes su

⁵ EDILAR, Guías Atrium de medicina y salud, El cuerpo humano, Anatomía fisiología y patologías, p. 89

⁶ IBIDEM, p. 84

⁷ GRUPO Ed. Norma educativa, Biología II Científicos 2, Educación secundaria, p. 212

crecimiento físico y desarrollo mental se ve detenido considerablemente. En México este problema se origina en gran parte por la falta de recursos económicos.

Para llevar a cabo una alimentación adecuada y nutritiva se recomienda la pirámide nutricional, iniciando en primer término con el consumo de granos y sus derivados (cereales y tubérculos), seguida de las frutas y verduras. La complementan en menor escala los alimentos de origen animal y al final lo menos posible, las grasas y azúcares.

En México se cuenta con una gran variedad de frutas y verduras, de las cuales se pueden aprovechar su gran valor nutritivo. La mayoría de los platillos son adecuadamente balanceados.

4. Alimentos chatarra.

Comúnmente se escucha el término alimentos chatarra, y es que éstos afectan la sana alimentación de quienes los consumen en exceso, siendo primordialmente niños. Por su escaso o casi nulo valor alimenticio son recomendados en muy pocas cantidades, ya que al consumirlos se pierde fácilmente el apetito, por lo cual se evita comer adecuadamente al llegar la hora de hacerlo.

Estos alimentos regularmente son las papitas, sodas dulces, chocolates, algunos panecillos como pingüinos, gansitos, etc., por lo cual se recomienda un consumo moderado o casi nada.

5. Enfermedades derivadas de una mala alimentación.

Aparte de la desnutrición, caracterizada principalmente por la ausencia de proteínas y que se divide en primero, segundo y tercer grado de acuerdo al peso del individuo, se encuentran otros padecimientos originados por la falta de alguno de los nutrientes que se han mencionado con anterioridad. Entre las enfermedades más comunes se citan las siguientes:

a) Anemia. Se refiere al empobrecimiento de la sangre, debido a la reducción de

hemoglobina o del número de glóbulos rojos. Generalmente se presenta como consecuencia de una nutrición deficiente y en especial a la carencia de hierro. Suele manifestarse por la palidez, palpitations y trastornos digestivos.

b) Escorbuto. Se origina por la falta de vitamina "C" en la alimentación, afectando en los niños el desarrollo de los huesos. Esta enfermedad se caracteriza por el debilitamiento de los vasos capilares y hemorragias múltiples.

c) Raquitismo. Es una enfermedad infantil, causada por la desnutrición, falta de exposición al sol de vitamina "D", calcio y fósforo. Al presentarse o combinarse uno de estos factores, los huesos y cartílagos del cuerpo se ablandan, dando como resultado la deformación de la columna vertebral y las piernas. A esto le acompaña un enflaquecimiento extremo además de un aumento considerable del volumen del vientre y de la cabeza.

d) Pelagra. Enfermedad crónica que altera la piel y causa perturbaciones digestivas y nerviosas; debido a un exceso o falta de niacina conocida también como vitamina B3. Para otros la causa de este padecimiento proviene del consumo excesivo y exclusivo de maíz y otros granos.

e) Obesidad. Se caracteriza por la gran acumulación de grasa, lo que ocasiona un sobrepeso de acuerdo a la edad y sexo. Una persona obesa consume más calorías de lo regular y solo usa una pequeña parte ocasionando que el resto se acumule en el cuerpo en forma de grasa. En otros casos el problema es glandular. Esta enfermedad conlleva importantes riesgos para la salud de la persona que la padece, además de considerarse uno de los problemas más frecuentes de salud pública en la actualidad.

A. Aspecto psicológico.

Tradicionalmente al hablar de aprendizaje, viene a nuestra mente un sujeto transmitiendo un conocimiento ya uno más que lo recibe, siendo este último considerado totalmente dependiente del primero. En algunos casos se hace necesaria la ayuda de alguien para aprender, mientras que para Bruner la participación activa del niño en el proceso de aprendizaje es decisiva para alcanzar un conocimiento

significativo o lo que el denomina "aprendizaje por descubrimiento".

Esto consiste en presentar los contenidos de enseñanza de tal manera que puedan despertar en el alumno el interés, la curiosidad, la incertidumbre, en fin una situación problemática que debe ser resuelta, ello representará un aprendizaje significativo e importante

“Sí la superioridad intelectual del hombre es la mayor de sus aptitudes, también es un hecho que lo que le es más personal es lo que ha descubierto por sí mismo. Con esto quiere significar que el descubrimiento favorece el desarrollo mental”⁸.

Para la teoría psicogenética el niño aprende de acuerdo a un proceso constructivo, apoyándose en las experiencias que la manipulación de objetos y el medio le proporciona al crear reflexiones acerca de ellos.

Para Jean Piaget en el aprendizaje intervienen los siguientes factores:

Maduración: Muy a menudo se piensa que el desarrollo cognitivo es un reflejo, o que este depende de la maduración de el sistema nerviosos. Si bien es cierto que la maduración adquiere gran importancia en el adelanto del niño, ésta no es un factor exclusivo del desarrollo.

Los factores de maduración asimilan y estructuran la información que le proporciona el medio ambiente al sujeto, éstos a su vez hacen posible que intervengan otros factores que influyen en el aprendizaje.

El niño a medida que crece y madura en una profunda interacción con su medio va ampliando su campo cognitivo. Conforme intervenga la experiencia y la interacción social, irá avanzando la maduración del sistema nervioso.

Experiencia: En la medida en que el sujeto vaya interactuando con el medio irá

⁸ ARAUJO Joao B, Chadwick Clifton B, El niño: Desarrollo y proceso de construcción del conocimiento. La teoría de Bruner, UPN, Antología Básica, p.113

adquiriendo este factor. Al manipular objetos, explorar y aplicar sobre éstos distintas acciones el niño crea o adquiere dos tipos de conocimiento: el físico, que se deriva de los objetos y el lógico matemático que surge de las acciones.

Transmisión social: El niño diariamente está recibiendo información que proviene de varias personas (maestros, familia, etc.) o de diversos medios de comunicación, lo cual estimula a los niños a pensar, de tal manera que se van utilizando diversas opiniones y esto les enseña a aproximarse a la objetividad.

Proceso de equilibración: Todos los factores mencionados con anterioridad que intervienen en el aprendizaje, están regulados en función del proceso de equilibración, motor fundamental del desarrollo.

Al lograr estados progresivos de equilibrio, las estructuras cognitivas se hacen cada vez más sólidas y flexibles.

Se entiende entonces que el concepto de aprendizaje implica un proceso a través del cual el niño construye sus conocimientos por medio de la observación y las acciones que ejerce sobre los objetos y el medio que le rodea, además de la información que recibe y las reflexiones elaboradas ante los hechos observados.

Se pueden distinguir en efecto, dos aspectos en el desarrollo intelectual del niño. Por una parte, lo que se puede llamar el aspecto psicosocial, es decir, todo lo que el niño recibe desde afuera, aprende por transmisión familiar, escolar o educativa en general, y además existe el desarrollo que se puede llamar espontáneo, que para resumir denominaré psicológico, que es el desarrollo de la inteligencia propiamente dicha: lo que el niño aprende o piensa, aquello que no se le ha enseñado pero que debe descubrir por sí solo, y esto es esencialmente lo que toma tiempo⁹.

El desarrollo de la inteligencia está compuesto por dos partes básicas, adaptación y la organización. Como ya se dijo, el niño diariamente recibe información de el medio

⁹ PIAGET Jean, El niño: Desarrollo y proceso de construcción del conocimiento, EL tiempo y el desarrollo intelectual del niño, UPN, Antología complementaria, p.91

que le rodea, la cual es asimilada a las estructuras ya existentes, donde se da un proceso de acomodación y organización de esa nueva información para posteriormente llegar a un estado de adaptación y equilibrio.

"La inteligencia se desarrolla a través de la asimilación de la realidad y de la acomodación de esta realidad"¹⁰

El desarrollo de la inteligencia está dividido en cuatro estadios o etapas de desarrollo del niño y se organizan de la siguiente manera: Periodo Sensorio motriz: Este periodo es comprendido entre los cero y catorce meses, es la etapa de la inteligencia sensorio motriz, que viene siendo anterior al lenguaje y al pensamiento.

Después de un periodo de ejercicios de los reflejos, aparecen los primeros hábitos elementales, incorporándose nuevos estímulos que pasan a ser asimilados. A partir de los cinco o seis meses, se van multiplicando y diferenciando los comportamientos. Durante este periodo de desarrollo todo lo que se percibe y se siente es asimilado a la actividad infantil.

Al término del primer año de vida, el niño será capaz de realizar acciones con una mayor complejidad operatoria.

Periodo preoperacional: Este periodo del pensamiento se ubica hasta los seis años de edad. Es aquí donde gracias al lenguaje y otros factores, se observa un gran progreso en el pensamiento y comportamiento del niño.

Al llegar a los 18 meses, puede imitar algunos modelos con ciertas partes del cuerpo que no percibe directamente (fruncir la frente, mover la boca). En la medida que se desarrollan los procesos de imitación y representación, el niño podrá realizar los actos llamados simbólicos. En esta etapa se inicia el simbolismo. El juego simbólico será de gran importancia en la adaptación intelectual y afectiva del niño.

¹⁰ ARAUJO Joao B, Chadwick Clifton B, El niño: Desarrollo y proceso de construcción del conocimiento, La Teoría de Piaget UPN. Antología Básica p.105--=

“El lenguaje es lo que en gran parte permitirá al niño adquirir una progresiva interiorización mediante el empleo de signos verbales, sociales y transmisibles oralmente”.¹¹

El pensamiento es irreversible y existe un egocentrismo intelectual.

Periodo de las operaciones concretas: La edad de los niños fluctúa entre los siete y los once años de edad. Esta etapa hace mención en cuanto a un gran avance de la socialización y el pensamiento. El niño realiza actividades lógicas sencillas, las cuales incluyen conversación, reversibilidad y ordenamientos. Los conceptos temporales pasan a ser más realistas. Pero aún el pensamiento está limitado a lo concreto, a las características del medio ambiente. Aunque despliegan una gran cantidad de pensamiento lógico en este periodo su modo de pensar se limita a problemas concretos, en los cuales los objetos son percibidos, tocados y saboreados.

Operaciones formales: Este comprende de los doce años en adelante, y en el Piaget atribuye una gran importancia al desarrollo de los procesos cognitivos ya las relaciones sociales.

Aquí las personas manejan problemas lógicos abstractos, utilizan elaboraciones hipotéticas y hacen sus pensamientos extensibles más allá de la situación problemática.

B. Aspecto pedagógico.

1. Constructivismo. El tema del como se forman los conocimientos, está ampliamente relacionado con el de la enseñanza, de ahí que la epistemología adquiere un gran interés para ésta.

Es obvio que la forma en que se lleva acabo la enseñanza, se relaciona con las ideas acerca del cómo se aprende y el cómo se da el proceso de construcción del conocimiento.

¹¹ AJURIAGUERRA J. De, El niño: Desarrollo y proceso de construcción del conocimiento, Estadios del desarrollo según Jean Piaget, UPN, Antología Básica, p 54

Los filósofos diariamente se han preocupado por el problema del conocimiento, tratando de descubrir su origen, cómo se hace posible éste, además de la relación establecida entre el que conoce y lo que se conoce.

Dentro de las corrientes que explican lo relacionado al origen del conocimiento, se encuentra el constructivismo, posición en la que este consiste en la apropiación progresiva del objeto por el sujeto en la medida que este último interactúe, manipule y reflexione acerca del medio que le rodea. El carácter constructivista del conocimiento, se refiere al sujeto que sabe ya la vez al objeto conocido, estos dos aparecen como el producto de un proceso de construcción.

"El conocimiento surge de la interacción continua entre sujeto y objeto"¹²

El constructivismo concede especial importancia en permitir respetar y aprovechar los errores de los niños, pues éstos permitirán la reestructuración necesaria para la construcción de un conocimiento.

En pocas palabras, el enfoque constructivista revela que el niño al igual que cualquier ser humano, va construyendo el conocimiento por medio de la acción, de aquí que los procesos deberán favorecer al máximo toda actividad del alumno.

- 3. Didáctica crítica.** La didáctica crítica trata de desarrollar en el maestro una actividad científica, sustentada sobre todo en la investigación, la autocrítica y el análisis del trabajo docente.

Dentro de ella, del alumno es considerado como un sujeto activo y no pasivo, el cual pregunta constantemente, explora, ensaya y realiza hipótesis, es decir para comprender el mundo que le rodea tiene que pensar, de esta forma construye su propio conocimiento.

Aquí el alumno aprende por su propio esfuerzo, a través de sus errores, y acciones

¹² E.N.E.CH., Modalidad semiescolarizada, Introducción al laboratorio de docencia, Antología p,

sobre los objetos, las ideas, los valores y situaciones del contexto. Mientras el maestro es mediador entre el conocimiento y el grupo escolar, para convertirse en un promotor del aprendizaje a través de una relación más cooperativa. Fomenta la creatividad e investigación por parte de los alumnos. Al mismo tiempo toma en cuenta el nivel de conocimiento previo, o sea las experiencias de los niños.

3. Evaluación. La evaluación ampliada es una práctica significativa y de gran provecho, además flexible y abierta, ya que los resultados no son los únicos que interesan solamente, si no la situación integral y particular de la cual se trate.

Las actividades de evaluación utilizadas no deberán ser impuestas, ya que serán parte de la enseñanza, siendo éstas utilizadas para obtener orden o como un repaso. Por su parte los instrumentos deberán ser variados, tomando en cuenta las actividades y aprovechando de ellas lo máximo posible, objetos físicos con los que pueda comprobar sus conocimientos y registrar sus conclusiones.

En cuanto a las técnicas se refiere, éstas podrán ser aquéllas que permitan al niño comprobar que obtuvo un conocimiento y que puede ser asimilado a otras situaciones parecidas.

La evaluación debe ser continua ya la vez tomando en cuenta los logros alcanzados en el desarrollo del conocimiento del niño. No debe haber muchas pruebas objetivas, dando al docente la oportunidad de que se auto evalúen los mismos alumnos. Las diversas evaluaciones comprobarán el resultado del aprendizaje en el niño.

CAPITULO III

CONCRETANDO EL PROBLEMA

A. Juicio interpretativo.

Después de haber llevado acabo el diagnóstico, a través del diario de campo, encuestas y cuestionarios, nos ha permitido recabar más datos e información de los que en un principio se percibían.

Estos elementos recuperados con padres de familia, alumnos maestros han sido contrastados con las primeras percepciones realizadas en un principio de la investigación, de igual manera se analizaron en relación con los aspectos teóricos manejados en el capítulo anterior ello nos da la oportunidad de realizar las siguientes conclusiones interpretativas:

- Los alumnos tienen malos hábitos de alimentación, porque en su casa no son fomentados, los niños hacen lo que ven hacer.
- Los niños prefieren comer la mayoría de las veces una paleta, unas papitas, en vez de una fruta.
- A pesar de que los planes y programas manejan contenidos encaminados a mejorar los hábitos alimenticios de los educandos, no se ha logrado obtener los resultados deseados.
- Los maestros forman parte de esta problemática, al no desarrollar las actividades más propicias que ayuden a modificar los hábitos de los alumnos, además de la visión creada alrededor de las ciencias naturales.
- La publicidad de los alimentos chatarra proyectada en los medios de comunicación, despierta la curiosidad de los niños por el consumo de aquellos productos, que en la mayoría de las ocasiones promueve regalos sorpresa, promociones, aumentando aún más el deseo por adquirirlos.

- El contexto que delimita la problemática es un factor más en contra del mejoramiento de los hábitos alimenticios.
- El desconocimiento de varios padres en relación a la importancia que tiene la alimentación la alimentación en el desarrollo físico e intelectual y la preservación de la salud en los niños. Además de esto el desinterés existente de algunos de los padres de familia.

B. Justificación y planteamiento concreto.

La alimentación es una actividad vital para cualquier organismo, de ella se obtienen las sustancias necesarias para realizar actividades fundamentales y otros procesos más complejos que van a permitir el óptimo funcionamiento de aquel organismo.

En el caso del hombre, los alimentos se obtienen de otro ser vivo, ya sea animal o vegetal, permitiéndole obtener la energía suficiente para realizar sus funciones y la materia que requiere para crecer y reponer tejidos.

Esa alimentación de la cual se habla, debe ser nutritiva, ello implica el consumo y la combinación de los diferentes grupos de alimentos que existen; cereales y tubérculos, frutas y verduras, leguminosas y alimentos de origen animal y en menor escala grasa y azúcares.

Como se sabe, una alimentación adecuada está relacionada por lo general con una buena salud. Por el contrario, una persona que no se nutre correctamente y no consume los alimentos que su cuerpo necesita tiende a debilitarse y corre el riesgo de no resistir infecciones y otras enfermedades como la diarrea, sarampión y tuberculosis, las cuales se presentan por el general en personas mal alimentadas.

El problema de la mala alimentación afecta a todas las edades, pero en especial a niños, quienes ven detenido su crecimiento y desarrollo, además del surgimiento de algunos padecimientos que en casos extremos pueden culminar con la muerte.

La Declaración Universal de los Derechos de los niños redactada en 1959 por la

ONU, en uno de sus apartados concede especial importancia a la necesidad de alimentación de los niños con el fin de gozar de una buena salud. Esto nos da un motivo más para acrecentar la importancia que reviste el tema de la alimentación en los niños.

Para muchos la mala alimentación se encuentra asociada principalmente a la pobreza, esto es una gran verdad, como también lo es que dentro de ese mismo contexto, la ignorancia, el descuido y el desinterés forman parte de ese problema.

Situación semejante sucede en los alumnos de la Escuela Héroes de la Revolución, los alumnos gustan mucho del consumo de alimentos de poco valor nutricional, en vez de una fruta, debido esto al desconocimiento que impera o simplemente eso forma parte de su cultura, ya que los padres no fomentan en el hogar la necesidad de alimentarse sanamente.

“Saber cómo reacciona el organismo ante talo cual alimento es poder definir con exactitud lo que es bueno o malo para uno mismo; es al mismo tiempo poder modelar o modificar lo que somos”¹³.

Ante tales circunstancias, y en base a todos los elementos recuperados en el diagnóstico pedagógico, además de la necesidad de modificar en la medida de lo posible esos malos esquemas llevados a la vida cotidiana por los niños en cuanto a la alimentación se refiere se hace el siguiente planteamiento:

¿Cómo favorecer mejores hábitos de alimentación en los niños de la Escuela Héroes de la Revolución No.2752 a través de la aplicación de estrategias didácticas?

B. Objetivos.

Los objetivos que se pretenden lograr mediante la puesta en marcha del proyecto de investigación son los siguientes:

¹³ ARGOS Vergara, Enciclopedia de la alimentación la dietética, Volumen I, p. 8

- Transformar mi práctica docente, mediante el análisis y la reflexión de las situaciones que repercuten negativamente en ella, con el fin de crear estrategias que la favorezcan.
- Modificar en la medida de lo posible conductas de alimentación, basándose en el conocimiento de las propiedades que contienen los alimentos, así como la función de estos en el desarrollo humano, para poder combinarlos y lograr una alimentación más adecuada y balanceada.
- Crear conciencia de las grandes desventajas que ofrecen los alimentos chatarra, y que esto se refleje en una reducción de su consumo.
- Contribuir en la formación de buenos hábitos alimenticios, que dé como resultado una alimentación más nutritiva en los alumnos, para que esto no sea un obstáculo en el aprendizaje además de el desarrollo físico e intelectual de los niños.
- Ofrecer a los compañeros maestros una vía de solución a situaciones semejantes que pudieran presentarse en relación de su contexto escolar.

CAPITULO IV

LA ALTERNATIVA

A. Concepto.

Después de haber diagnosticado, teorizado y planteado el problema, es necesario dar una buena respuesta, derivada ante todo de la práctica docente misma, de las aportaciones realizadas por el colectivo escolar, de los aspectos teóricos y basada en el contexto que delimita la problema con el fin de superarla.

Esta posible respuesta de solución que pretende disminuir el problema, es lo que comúnmente se denomina alternativa pedagógica del proyecto, y es aquí donde el docente recupera y enriquece todos esos elementos y aportaciones encontradas durante el diagnóstico, para conformar una estrategia general de trabajo que dé paso a la puesta en práctica, el análisis, evaluación y de ser posible a la reestructuración de la alternativa.

La conformación de la alternativa es el resultado de la creatividad e imaginación por parte del maestro en el diseño de la misma, con el propósito de que sea innovadora y al mismo tiempo funcional.

"La alternativa pedagógica de acción docente que pretende dar una mejor respuesta al problema, parte de la preocupación por superar la forma en que se ha tratado en la práctica docente cotidiana el problema en cuestión; por lo tanto se necesita adoptar una actitud de búsqueda, cambio e innovación".¹⁴

Para desarrollar la alternativa de solución, es necesario que el maestro elija un método, un paradigma y un tipo de proyecto con el fin de poder desarrollar las estrategias que permitan solucionar el problema planteado.

¹⁴ ARIAS Ochoa Marcos Daniel, Hacia la innovación, El proyecto pedagógico de acción docente, UPN, Antología básica, p.73

B. Método, paradigma y proyecto.

1. Método de investigación acción. Este método pretende mejorar la práctica docente por encima de la producción de conocimientos.

"El objetivo fundamental de la investigación acción, consiste en mejorar la práctica en vez de generar conocimientos"¹⁵.

Al mismo tiempo, aquí la enseñanza se concibe como el punto de enlace entre los alumnos y el currículo. El proceso de aprendizaje se inicia con las experiencias y necesidades que aportan los sujetos que intervienen en ello, estos elementos constituyen el punto de partida para la generación de un conocimiento.

Aquí el proceso va encaminado más que nada a generar en el sujeto un pensamiento independiente e innovador que le brinde las herramientas necesarias para afrontar los retos que ofrece la vida cotidiana.

La investigación acción; " Tiene como base la concientización de un grupo para la acción y en la acción, con la finalidad de ayudar ala transformación de la realidad"¹⁶.

La propuesta que realiza la investigación acción o como otros la han llamado "práctica reflexiva", es desarrollar la creatividad dentro de los docentes, y que esto se vea reflejado o se constituya en los mismos alumnos.

2. Paradigma crítico-dialéctico. Este paradigma de la investigación, propone una relación dinámica entre el sujeto y el objeto, encontrándose una constante y amplia interacción de estos dos factores.

Propone la transformación de la práctica docente a través del cambio de esquemas

¹⁵ ELLIOTT John, Investigación de la práctica docente propia. Las características fundamentales de la investigación, UPN, Antología básica, p.35

¹⁶ BARABTARLO Anita, Proyectos de innovación, La epistemología de la investigación. Proyecto de investigación pedagógica, UPN, Antología básica, p. 81

ya establecidos, promoviendo la participación en el proceso educativo, con el fin de modificar algunas situaciones mediante una reflexión crítica.

Esta aproximación concede especial importancia a las contradicciones del mundo social, ya que éstas constituyen la base de los problemas reales, considerándose también como factores para la transformación de la realidad.

3. Proyecto de acción docente. Es necesario mencionar que el proyecto de innovación a manejar es de acción docente, pues involucra activamente a maestros, alumnos y padres de familia, además que éste emerge de la propia práctica, buscando soluciones de calidad a los problemas que tienen que ver con los sujetos de la educación, los procesos docentes y su contexto histórico social.

El proyecto pedagógico de acción docente es un elemento teórico práctico en desarrollo, el cual es utilizado por los docentes con el fin de conocer y comprender una alguna situación problemática detectada dentro de la práctica, con el fin de proponer una alternativa de cambio y solución, en el cual estén contemplados los principales rasgos que caracterizan la escuela, las aportaciones de los profesores, además que trata de exponer la estrategia de acción a través de la cual se creará una alternativa.

Uno de los objetivos de este proyecto es el de contribuir positivamente a la formación de los educandos, así como también mejorar la calidad de la educación, ofreciendo un tratamiento educativo y no sólo instruccional a los problemas que rodean el aspecto pedagógico.

"El proyecto pedagógico de acción docente; nos permite pasar de la problematización a nuestro quehacer cotidiano, a la construcción de una alternativa crítica de cambio que permita ofrecer respuestas de calidad al problema en estudio"¹⁷

De esta manera el proyecto de acción docente ofrece una alternativa de solución a

¹⁷ ARIAS Ochoa Marcos Daniel, Hacia la innovación, El proyecto pedagógico de acción docente, UPN, Antología Básica, p. 64

la situación problemática que involucra a alumnos, maestros y que es ubicada dentro de la dimensión pedagógica, que es puesto en marcha en la propia práctica docente.

C. Medios y Recursos.

La utilidad que ofrecen los medios y recursos para la enseñanza es imprescindible, ellos permiten orientar la atención, sugerir, descifrar una información, estimular, evocar una respuesta, etc. De aquí la importancia de planearlos y programarlos de acuerdo a las necesidades y expectativas con el fin de ser un elemento más que propicie el conocimiento.

La aplicación de las estrategias diseñadas para dar solución al problema ya citado, requiere el uso de diversos materiales así como también apoyos humanos. Pensando en esto, además del contexto que delimita el problema se han seleccionado materiales accesibles, tanto para los niños como para el maestro, de los cuales se pueden encontrar en la casa o en la misma escuela. Otros de estos recursos serán adquiridos ya sea por el maestro o los alumnos según sea el caso.

Será necesaria la elaboración de un juego, éste puede elaborarse por medio de una computadora, pero como ya se dijo, los materiales se encuentran disponibles.

Por otra parte se requerirá del apoyo de los padres de familia, los maestros y además del personal médico del centro de salud de la ciudad. Con estos últimos se dialogará acerca del material a utilizarse, ya que de acuerdo a las características de la institución, se dispone de materiales de gran utilidad e interés.

D. Plan de trabajo.

Como resultado de la observación, encuestas, cuestionarios, se ha advertido que existe un problema en cuanto a los hábitos alimenticios se refiere. Las posibles soluciones a este problema han sido derivadas precisamente de esos elementos ya citados con anterioridad.

Se confirma así la necesidad de elaborar y aplicar estrategias que logren formar

individuos autónomos, críticos, reflexivos, creativos, capaces de hacer frente a las pruebas que están sometidos en la vida actual.

Para esto es necesario que él participe activamente en el proceso de construcción de su conocimiento y que el maestro realice una minuciosa revisión del quehacer docente con el fin de cambiar o replantear aquellas situaciones que no la favorecen.

Con el fin de alcanzar estos propósitos y formar parte de ese gran cambio al que tanto se aspira, se ha conformado un plan de trabajo en el que participan alumnos, maestros, padres y cuyo principal objetivo es el de contrarrestar el problema ya mencionado.

El primer paso de este plan es de dar a conocer al colectivo escolar el tipo de trabajo que se pretende llevar a cabo, con la finalidad de lograr su decidida participación en la puesta en práctica de las actividades y que éstas logren los objetivos anhelados.

Posteriormente, será necesario hacer extensivo nuestro plan de trabajo a quien corresponda del personal médico del Centro de Salud de Ciudad Madera, con el propósito de que brinden su participación y apoyo en la puesta en práctica de dos de las estrategias planeadas. La primera con una plática a los alumnos sobre la alimentación y después a las madres de familia con el mismo tema.

Siguiendo adelante, se trabajará con tres plantitas por espacio de dos semanas, tratando de sacar a flote la importancia que tiene el consumir alimentos de los tres grupos, ya que las plantas carecerán de uno de los elementos necesarios para sobrevivir (agua, luz).

Una de las estrategias que se pretende llevar a cabo por todo el ciclo escolar, es la de promover una tienda escolar en la que se expendan alimentos nutritivos, como frutas, burritos, lonches, jugos, etc. Para e/lo será necesario el apoyo de la dirección y maestros.

Aprovechando la importancia y los grandes beneficios que aporta el juego en el proceso de enseñanza aprendizaje, además de los intereses lúdicos del niño, se llevará

acabo el juego de serpientes y escaleras de la alimentación, con el fin de que los niños reconozcan la importancia de alimentarse bien y las consecuencias de una alimentación pobre y poco nutritiva.

Tomando en cuenta el enorme gusto que sienten los niños por el consumo de dulces, se propone la estrategia "Manos a la obra", en ella los alumnos elaborarán algunos dulces de su agrado, haciendo la comparación y el análisis con los dulces que se venden en las tiendas.

Con el fin de motivar a los demás alumnos a mejorar sus hábitos de alimentación y haciendo un llamado a la creatividad del niño, se llevará a cabo un concurso de dibujo relacionado con el tema que nos ocupa, donde se invite al resto de los niños a alimentarse correctamente. El dibujo seleccionado será pintado en un lugar visible del plantel.

"A descubrir sabores" es una de las líneas de acción que pretende que los alumnos conozcan un poco más de las propiedades nutritivas de las frutas, así como sus beneficios por medio de investigaciones, juegos y al final a través de la elaboración de un postre con frutas.

Para reforzar las actividades anteriores se pretende proyectar un video en el cual se retomen los aspectos más importantes de la alimentación. La actividad podrá ser acompañada con algunos alimentos que lleven los niños para disfrutar un poco más de la película.

De esta manera es como se pretende desarrollar la alternativa pedagógica. Es importante destacar, que algunos de los puntos señalados en este plan podrán sufrir modificaciones y de igual manera se abre la posibilidad de agregar otros nuevos que fortalezcan aún más, pretendiendo en todo momento dar solución al problema ya conocido.

E. Cronograma de Actividades.

Estrategias	Sep.	Oct.	Nov.	Dic.	Ene.	Feb.	Mar.	Abril	Mayo	Junio
Conocemos más de los alimentos	X									
La planta		X								
Un lugar exquisito	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Serpientes y escaleras de la alimentación			X							
Manos a la obra					X					
¡Ya vez mamá!						X				
El mural							X			
A descubrir sabores								X		
El video									X	

F. Estrategias.

Estrategia no.1

Nombre: "Conocemos más los alimentos"

Objetivo: Que los alumnos amplíen sus conocimientos con respecto a los alimentos.

Material: Rotafolios, hojas y lápiz Duración: De sesenta a noventa minutos.

Enfoque: Debido al matiz de la estrategia, ésta se presenta dentro de un marco formativo y analítico.

Desarrollo: Se solicitará el apoyo del centro de salud de esta localidad, ya que serán encargados de llevar a cabo la conferencia con los niños.

El maestro comentará a los niños el motivo de la plática, y les pedirá que tomen notas de lo que resulta más importante para ellos. De esta manera se dará paso a la plática.

Posteriormente el maestro invitará a los niños para que aclaren sus dudas por medio de preguntas. Con el fin de dar por terminada la conferencia, el maestro pedirá a los niños que elaboren un escrito, con lo más sobresaliente e interesante de la plática.

Evaluación: Esta surgirá a partir de un breve escrito realizado por los niños, con lo más sobresaliente que ellos consideren de la plática.

Estrategia No.2

Objetivo: Advertir la importancia de una alimentación balanceada. Material: Tres macetas, agua, lápiz, hojas.

Duración: De quince a veinte días.

Enfoque: La estrategia presenta un enfoque analítico.

Desarrollo: Se presentarán las tres plantas a los niños y se comentará que van a ser observadas durante un tiempo. Se harán preguntas como ¿Qué necesitan para vivir? De acuerdo a las posibles repuestas (agua, luz, suelo) se les comentará que habrá diferencias en los cuidados que recibirán cada una de ellas. Por ejemplo una tendrá únicamente agua, pero no luz, y la otra luz sin contar con agua. Finalmente la última lo tendrá todo.

Después del tiempo transcurrido, se pedirá a los alumnos que comenten que sucedió con las plantas y las posibles causas de ello. Relacionar esto con la importancia de incluir alimentos de los tres grupos en nuestra alimentación. Esto se realizará por medio de preguntas como: En nuestro caso, ¿Qué debemos comer para estar sanos?,

¿Qué pasaría si no incorporáramos alimentos de los tres grupos? ¿Porqué es importante una alimentación equilibrada? .Se elaborará un escrito con las impresiones de la actividad.

Evaluación: Se realizará en base al interés mostrado por los alumnos durante el desarrollo de la actividad ya las aportaciones que realicen en su análisis.

Estrategia no.3

Nombre: " Un lugar exquisito"

Objetivo: Que sea la tienda escolar, un espacio donde el niño pueda adquirir alimentos nutritivos.

Material: Frutas, burritos, lonches, tostadas, etc.

Duración: Se pretende realizar esto durante todo el ciclo escolar.

Enfoque: Como la actividad ve encaminado al mejoramiento de hábitos alimenticios, el enfoque es formativo, práctico.

Desarrollo: Aprovechando que la tienda escolar es trabajada por los maestros, se platicará con el personal docente y el director para que se procuren vender los alimentos descritos anteriormente, durante todo el año escolar. Se platicará con los niños, procurando recabar sus opiniones acerca de lo que se vende, realizando preguntas como las siguientes: ¿Qué te gusta más de lo que se vende? ¿Por qué? ¿Qué otras cosas te gustaría que se vendieran? etc.

Evaluación: Se tomará en cuenta la actitud asumida por parte de los niños frente a la vente de estos alimentos, además de las repuestas obtenidas.

Estrategia No.4

Nombre: Serpientes y escaleras de la alimentación.

Objetivo: Identificar acciones positivas y negativas con respecto a los hábitos alimenticios.

Material: Juego de serpientes y escaleras relacionado con la alimentación.

Duración: De sesenta a noventa minutos.

Enfoque: Analítico.

Desarrollo: Se formarán equipos de 3 o 4 niños. Se explicará que se jugará a las serpientes y escaleras. Pedir a los alumnos que expliquen las reglas del juego para aquellos que las desconocen. Se pedirá que observen detenidamente los dibujos y que pongan especial atención en los lugares donde suben y bajan.

Al cabo de cuatro o cinco juegos se realizará un análisis por medio de preguntas como ¿Qué había en los dibujos del juego? ¿Por qué subían y bajaban? ¿Qué acciones mostradas en los dibujos los hicieron avanzar? ¿Que entendiste por medio del juego? etc.

Evaluación: Se evaluará por medio de la participación e interés mostrado durante el juego, además del análisis realizado en el cuestionario.

Estrategia No.5

Nombre: "Manos a la obra".

Objetivo: Que aprendan los alumnos a elaborar algunos dulces fáciles y establezcan la diferencia que existe entre los elaborados en casa y los de fábricas.

Material: Leche, azúcar, manzanas, agua utensilios de cocina, hojas de papel, lápiz.

Duración: De una a dos horas.

Enfoque: Práctico.

Desarrollo: Se comentará con los alumnos que se llevará a cabo una actividad donde ellos aprenderán a elaborar algunos dulces. Se conseguirán los materiales y ya listos se formarán equipos de cuatro niños para trabajar. Unos equipos elaborarán dulces de leche (jamoncillos), otros enmieladas. A cada uno se le darán las instrucciones de elaboración.

Cuando hayan terminado de preparar los dulces, se realizará un análisis de la actividad, por medio de las siguientes preguntas: ¿Qué les pareció la actividad? ¿Qué resultará mejor, hacerlos o comprarlos? , ¿Porqué? .Se llevará un dulce empaquetado comprado en la tienda y se compararán ambos tratando de establecer diferencias. Para finalizar los niños realizarán un escrito en base a la actividad.

Evaluación: Será mediante la participación de los niños en la actividad, haciendo observaciones el maestro.

Estrategia No.6

Nombre: ¡Va ves mamá!

Objetivo: Que las mamás reconozcan la importancia de la alimentación, así como las propiedades de estos y las funciones que cumplen.

Material: Rotafolios, hojas, lápiz, trípticos.

Duración: De sesenta a noventa minutos.

Enfoque: Formativo.

Desarrollo: Se solicitará nuevamente el apoyo del centro de salud en la realización de esta actividad. El maestro comentará a las madres el motivo de la plática y se presentará a la persona encargada de dar a conocer el tema de la alimentación.

Se pedirá a las madres que si tienen alguna duda o comentario lo expongan para enriquecer o aclarar según sea el caso. Se repartirán trípticos relacionados con el tema.

Al final de la plática se pedirá a las mamás que den a conocer su punto de vista en relación a la conferencia.

Evaluación: Esta surgirá de las aportaciones que realicen las madres de familia.

Estrategia No.7

Nombre: El mural

Objetivo: Que por medio de la elaboración de un dibujo, los alumnos reflexionen sobre la importancia una alimentación nutritiva.

Material: Hojas de papel, lápiz, pintura, brochas.

Duración: De una a dos semanas.

Enfoque: Reflexivo.

Desarrollo: Se convocará a los niños aun concurso de dibujo relacionado con el tema de la alimentación, donde se invite a los compañeros a mejorar la misma.

Se explicará que el dibujo seleccionado se pintará en una de las paredes de la escuela donde podrá ser visto por los niños. Este dibujo seleccionado se premiará con un balón u otro objeto. Los niños participarán en la elaboración del mural.

Evaluación: Se realizará en base al interés y la participación, además de la relación que los dibujos sostengan con el tema y el mensaje que éstos expresen.

Estrategia No.8

Nombre: "A descubrir sabores"

Objetivo: Que los alumnos reconozcan la importancia de las frutas, así como también algunas propiedades que éstas contienen.

Material: Frutas, cacerolas, hojas, lápiz, paliaquite.

Duración: Una semana. Enfoque: Teórico- práctico.

Desarrollo: Se formarán equipos de 2 o 3 niños y se dará a escoger alguna fruta para que la investiguen (manzanas, naranjas, peras, melones, sandías, mango). Se pretende que a través de esta actividad los niños investiguen sobre las propiedades de estas frutas, así como los beneficios que ofrecen.

Los niños darán a conocer los resultados de la investigación a los demás compañeros realizándose preguntas y comentarios al respecto.

Posteriormente a cada equipo se le encargará una porción de la fruta que investigó, ya picada y lavada para realizar otras actividades que se describen a continuación.

Se realizará el juego del frutero, el cual consiste en lo siguiente: Cada alumno tendrá su silla. Uno estará al frente (sin silla) diciendo: " Del frutero la fruta que más me gusta son las manzanas, o las peras o sandías, etc. Para esto cada niño tendrá el nombre de una fruta. Al decir manzanas, por ejemplo, todas las manzanas cambiarán de lugar, en caso de mencionar que todas las frutas del frutero le gustan el grupo completo tendrá que cambiar de posición o de silla. Quien pierda la silla pasará al frente a tomar el lugar del otro compañero. Este niño probará con los ojos tapados alguna de las frutas, para descubrir que tipo de fruta es. Si no lo hace los alumnos le darán pistas para reconocerla, utilizando la información recabada con anterioridad.

Después de algunas rondas del juego, se realizará un cóctel con todas las frutas llevadas y se repartirá entre los niños. Además los alumnos elaborarán un escrito con lo más sobresaliente de la actividad.

Evaluación: Esta partirá de la observación realizada por el maestro y de las

actividades realizadas, se tomará en cuenta el escrito elaborado al final.

Estrategia No.9

Nombre: "El video"

Objetivo: Reafirmar los conocimientos de los alumnos.

Material: Televisor, video casetera" película, lápiz, hojas de papel. Duración: De sesenta a noventa minutos.

Enfoque: Formativo.

Desarrollo: Se comentará con los alumnos acerca de la proyección de un video relacionado con la alimentación. Comentar a los niños que para disfrutarlo podrán llevar algunas frutas, lonches, etc. Se sugerirá tomar notas de lo más relevante que observen.

Al final de la proyección se realizarán comentarios y preguntas del video.

¿Qué les pareció la película?

¿Qué aprendiste?

¿Qué les gustó más?

¿Qué fue lo más importante que viste?

Para concluir, los alumnos elaborarán un escrito con sus impresiones de la actividad.

Evaluación: Esta se realizará en base a las aportaciones realizadas por los alumnos durante el análisis del video, la participación, y el escrito.

CAPITULO V

LOS RESULTADOS DE APLICACIÓN

A. Reporte de la aplicación de estrategias.

Para dar inicio con la aplicación de la alternativa de innovación, se platicó con el director acerca de la intención de poner en práctica algunas estrategias diseñadas para mejorar los hábitos de alimentación en los alumnos del plantel, para lo cual no hubo negativa alguna, pues al contrario, se me dijo que podía contar con su ayuda y me pidió que lo hiciera extensivo a los demás compañeros para que me auxiliarán en lo requerido, cuestión que ya tenía contemplada realizar. Ante esto se tuvo una respuesta favorable por los compañeros.

Estrategia No.1 La aplicación de las estrategias se originó con la conferencia relacionada al tema de la alimentación. Esta se llevó a cabo en el salón de usos múltiples de la escuela. A ella asistieron los niños de cuarto, quinto y sexto grado. Los alumnos se motivaron bastante ya que la persona encargada de dirigir la plática era del centro de salud. Los alumnos estuvieron atentos a los comentarios realizados, apuntando las ideas más importantes que ellos creían convenientes.

Se dio un espacio para que los alumnos realizaran preguntas y aclararan sus dudas.

En la conferencia se les habló de la importancia de los alimentos, además de los nutrientes que éstos contienen. Se comentó además de las desventajas que ofrece el consumo excesivo de alimentos chatarra. Al mismo tiempo se hizo la invitación para que los niños formaran grupos para llevar lonche a la escuela.

Para finalizar se repartieron trípticos con información muy interesante sobre la alimentación, además los niños elaboraron un escrito con lo que ellos rescataron de la plática.

Estrategia No.2 "La planta". Después de haber realizado la conferencia y teniendo la convicción de que los alumnos ya contaban con panorama más amplio de lo que era la alimentación se procedió a aplicar esta estrategia.

Los niños llevaron plantas de su casa y se dividieron según el uso a dársele. Una sin luz, otra sin agua y finalmente la última con luz y agua.

Después de diez días se observaron algunos cambios en las plantas que carecían de agua y luz solar, los niños relacionaron este hecho con la falta de esos elementos. Al relacionar esta situación con el ser humano y su alimentación, una parte de los alumnos llegó al punto deseado, mientras que otros se quedaron en la relación planta, agua luz.

Finalmente se resaltó la importancia de procurar una alimentación balanceada y sobre todo nutritiva, acompañado esto con un escrito acerca de la actividad.

Estrategia No.3 "Un lugar exquisito". Aprovechando que en nuestro centro de trabajo la tienda escolar corre a cargo de los maestros, se planteó la idea de comenzar a vender alimentos que nutrieran un poco más a los niños. Estos serían frutas, burritos, lonches, etc.

Los niños aceptaron con gran interés la venta de estos productos, consumiendo principalmente las frutas. Para darle mayor perdurabilidad a la estrategia y que los maestros no bajaran las manos en su aplicación, se autorizó por parte de la dirección que las ganancias generadas por la venta de éstos quedara para los maestros. Esto motivó más a los compañeros en la aplicación de esta estrategia.

Una de las dificultades encontradas en la aplicación, fue que los maestros perdían bastante tiempo en preparar algunos alimentos, así como en organizar la tienda escolar.

Sería más fácil que alguien ajeno y con todas las facilidades se ocupara de esta actividad y así de esta forma no descuidar las labores grupales.

Estrategia No.4. Después de haber realizado tres estrategias I se planteó y aplicó la cuarta " Serpientes y escaleras de la alimentación." Un primer problema fue el de

elaborar el juego, por lo cual me di a la tarea de mandarlo hacer.

Ya con el, se dio inicio a la aplicación. Primeramente se pidió a los niños que explicarían las reglas para aquellos que no sabían jugar. Los alumnos se vieron muy entusiasmados con el juego, realizando comentarios acerca de los dibujos que se mostraban en la lámina. En un principio los niños tenían la idea de que bajaban y subían porque las flechas así lo indicaban. Después se llegó al propósito de la actividad, que era descubrir que las buenas acciones representadas en el juego por parte de los niños en cuanto a la alimentación permitían ascender, mientras que los malos hábitos hacían descender y por lo tanto perder en el juego.

Los niños concluyeron, que para tener una alimentación buena y completa se debía recurrir a las acciones positivas que manifestaba el juego a través de los dibujos de niños consumiendo frutas, verduras y otros alimentos de gran importancia.

Estrategia No.5 Esta estrategia resultó realmente interesante para los niños, ya que en ella se prepararon jamoncillos y enmieladas o chapeteadas como las llamaron algunos.

Todos querían intervenir ya la vez lo hicieron. Los equipos se ayudaron entre si, compartiendo experiencias, ya que algunos alumnos manifestaban cuando menos una vez haber visto la preparación de los dulces.

Ya preparados se compararon con los dulces que se compraron en la tienda, los niños llegaron al acuerdo de que eran mejores los elaborados por ellos mismos. Para finalizar se repartieron los dulces, ya que estaban ansiosos por consumirlos.

Estrategia No.6 Como los padres de familia son parte importante en la alimentación y formación de hábitos, se contempló realizar una conferencia con las madres de familia de la escuela. Esta fue dirigida por la misma persona que la condujo con los niños.

Las madres se vieron muy interesadas por los comentarios realizados. Hubo una asistencia de 45 a 50 personas. Los comentarios fueron muy oportunos. Se dio inicio

con un cuestionario en el cual las mamás identificaban las características de un niño desnutrido. Al final del cuestionario se realizaron preguntas y comentarios al respecto. Se mostró una lámina titulada el plato del bien comer, en ella se representaban los grupos de alimentos. Se mencionaron algunos platillos que podían ser preparados tomando en cuenta la lámina mostrada con anterioridad y que por supuesto eran muy completos. Se les dieron sugerencias a las madres de familia de cómo preparar algunas aguas como la de pepino.

Para finalizar se repartieron algunos trípticos y las mamás comentaron por escrito sus impresiones de la actividad.

Estrategia No.7. La actividad dio inicio con la convocatoria realizada para un concurso de dibujo relacionado con la alimentación. Este debía incluir un mensaje en el que se invitara a los niños a mejorar sus hábitos. Hubo gran participación por parte de los alumnos, recibándose dibujos muy buenos.

El dibujo ganador fue elaborado por la niña Gabriela Castillo Dozal de cuarto grado. Los alumnos se mostraron entusiasmados por observar el dibujo ya en la escuela. Los alumnos participaron activamente en la elaboración del mural, todos querían pintar.

Estrategia No.8 Esta estrategia dio inicio con la investigación realizada por los alumnos en relación a la fruta que les tocó. Aquí cabe mencionar que esta información recabada por los niños se enfocó más a la planta que da origen a la fruta que se les asignó. Por lo cual los niños se vieron en la necesidad de buscar otras fuentes de apoyo con la ayuda del maestro. Después de esto los equipos dieron a conocer los resultados de su investigación a los compañeros.

Los niños se motivaron mucho con el juego del frutero, y aunque rápidamente descubrían el tipo de fruta que probaban, no se perdió el interés. Más aún aumentó cuando se elaboró el postre y fue repartido.

Estrategia No.9 Esta resultó muy interesante para los alumnos, se motivaron bastante al estar observando las imágenes que proyectaba el televisor. Durante la película los niños realizaban comentarios y compartían experiencias. Esto se volvió más

atractivo, porque los alumnos llevaron algunas cosas para comer al momento de ver el video. Al final se realizaron preguntas y comentarios en relación con la proyección y el contenido de ésta.

B. Análisis e interpretación de los resultados.

Al reflexionar sobre la práctica docente propia, identifiqué algunas cuestiones que no la favorecían en lo absoluto, pues era una práctica monótona, de poco interés para el niño, llegando a la conclusión de que faltaba mucho por realizar para acceder a esa calidad en la enseñanza de la cual hablamos muchos.

Esta situación me condujo a elaborar y poner en práctica algunas estrategias didácticas, atractivas y novedosas que permitieran al niño involucrarse en el proceso de construcción del conocimiento, en el marco de una teoría constructivista, que concibe al niño como un sujeto activo, que aprende de la interacción continua con el objeto y de los errores presentados en ese mismo proceso.

Después de la aplicación de las estrategias, consideramos que el problema aún existe, pues perduran conductas bastante arraigadas dentro del contexto escolar y de los padres de familia, lo cual dificulta que con la aplicación de tan sólo un proyecto la situación pueda cambiar drásticamente y de inmediato se perciban resultados favorables.

De ninguna manera queremos decir que la puesta en marcha y aplicación del proyecto "II pasó de noche", pues creemos que de cierta manera se han modificado significativamente algunas percepciones y conductas tanto de maestros como de alumnos respecto a la enseñanza y hábitos de alimentación.

En primer lugar, los alumnos tienen otra visión del significado de la alimentación y de la importancia de la misma. Así mismo han aprendido por medio de situaciones prácticas e interesantes la elaboración y combinación de algunos alimentos.

En cuanto a los padres de familia se ha despertado el interés por contribuir positivamente en la formación de mejores hábitos alimenticios, reconociendo al mismo

tiempo la invaluable labor que adquiere el núcleo familiar, como los primeros formadores de conductas en los niños.

Considero que los compañeros docentes al igual que yo, nos hemos percatado de la necesidad de replantear y transformar nuestra práctica, dando paso a la reflexión, la crítica, el intercambio de opiniones y experiencias, con el firme propósito de realizar actividades que promuevan la participación, el intercambio y la reflexión, donde el niño sea el protagonista de su propio aprendizaje.

El primer paso para el mejoramiento de los hábitos de alimentación está dado, aunque falta mucho por hacer. Nosotros como profesionales de la educación y comprometidos con nuestra labor formativa, seguiremos diseñando y realizando actividades a favor de nuestros alumnos.

PROPUESTA DE INNOVACION

Los indicadores obtenidos a lo largo de la investigación realizada y los resultados emanados de la aplicación de las estrategias didácticas nos permiten construir y elaborar la siguiente propuesta de innovación:

-Primeramente, que los docentes den la debida importancia a lo relacionado con la alimentación, ya que la buena nutrición de los alumnos determina en gran parte los logros y alcances de éstos en las diversas actividades emprendidas.

-Propiciar que los alumnos se enfrenten a situaciones reales, donde ellos mismos sean protagonistas de su aprendizaje. Participando activamente en la elaboración de algunos alimentos y dulces fáciles de preparar.

-Planear y llevar acabo actividades, donde se involucre activamente alas madres de familia, pues son éstas las que a diario se encargan y están al pendiente de alimentar a sus hijos, por lo que su función es especialmente importante.

-Ofrecer conferencias sobre el tema de la alimentación. Conducidas por personal médico que asesore y dé a conocer los aspectos fundamentales para llevar una alimentación nutritiva. Esto puede incluir la formación de círculos de trabajo, donde los integrantes periódicamente se reúnan, realicen evaluaciones, intercambien experiencias y opiniones.

-Promover entre los alumnos " el lonche escolar", esto radica en que los niños lleven algunos alimentos nutritivos que se puedan preparar en casa para consumirlos en el receso. Además de esto permitir en la medida de lo posible y de acuerdo al criterio de cada maestro, que los alumnos coman dentro del aula únicamente alimentos nutritivos (frutas).

-Como los planes y programas de estudio manejan en todos los ciclos contenidos de alimentación. Se pueden diseñar actividades que involucren a los padres de familia al momento de trabajar estos aspectos curriculares.

-En el caso de lugares de bajas condiciones económicas, gestionar o crear una cocina o un comedor que funcione con la participación de las madres de familia.

CONCLUSIONES

El estar en la fase final de este proyecto de investigación, me permite percibir que aún existe mucho por realizar y al mismo tiempo me llena de orgullo y de satisfacción personal, pues han sido cuatro largos años de esfuerzo y dedicación, en los cuales he aprendido bastante de las experiencias de mis compañeros, además de las sugerencias y aportes tan oportunos de los asesores de la universidad.

Creo firmemente que la formación docente obtenida dentro de la UPN, lleva a cada profesor a transformar su practica significativamente, pues adquieren las herramientas necesarias e indispensables, primeramente para problematizar acerca de nuestro quehacer docente, e identificar aquellas situaciones que la obstaculizan y empañan para posteriormente elaborar las actividades mas idóneas que logren resolverla.

De acuerdo a las características propias del problema y dados los resultados obtenidos en el diagnóstico pedagógico, se determinó elegir el proyecto de acción docente, y no el de intervención pedagógica, ya que éste se refiere principalmente a los contenidos escolares, y en el caso del primero se intenta reflexionar sobre la actividad llevada acabo por el profesor en el aula, con el fin de replantearla, mejorar la misma y enriquecer las acciones a favor de los alumnos, para que éstos formen hábitos positivos de alimentación y del mismo modo tomen conciencia de la importancia de ésta.

En otro rubro, el diseño y aplicación de las situaciones de aprendizaje encaminadas a solucionar el problema, parte de argumentos teóricos, como la teoría psicogenética de Jean Piaget, donde el niño es considerado un sujeto que piensa, explora, experimenta y aprende por medio de la actividad realizada en el entorno que le rodea y de las interacciones establecidas con los miembros inmersos en este mismo.

En todo momento, y bajo este concepto, se ha pretendido que la práctica docente proporcione nuevas alternativas e innovaciones a favor de los alumnos, y esto se proyecte en una forma de pensamiento autónomo de parte del niño, que le ayude a elaborar una concepción del contexto inmediato en el cual se desarrolla y de las

relaciones establecidas entre ambos.

Después de la aplicación de la alternativa, caso concreto las estrategias, considero que el problema aún perdura en una parte de los alumnos. Aunque por otro lado se percibe cómo los niños han tomado conciencia de la importancia que reviste la alimentación en la salud y crecimiento de cada uno, reflejándose en una actitud positiva y responsable en cuanto a los hábitos se refiere.

De igual manera considero que las madres de familia, al menos en su mayoría, cuentan con los elementos necesarios para favorecer una alimentación nutritiva entre sus hijos, y contribuir positivamente en su formación, esto dependerá en gran medida del interés y preocupación de cada una.

Finalmente considero que la labor del docente es de gran importancia y trascendencia, pues las acciones y las medidas aplicadas hoy, derivadas a partir de sus conocimientos y experiencias se verán reflejadas en un futuro no muy lejano, pues la educación es y será pilar fundamental en el desarrollo de una sociedad y un país.

BIBLIOGRAFÍA

Argos Vergara, Enciclopedia de la alimentación y la dietética, Volumen I
Barcelona España, 1979.

CONACYT, Te cuenta el hombre y su cuerpo. Alambra mexicana, México 1995,
59 pp.

EDllar, Guías Atrium de medicina y salud. El cuerpo humano, Anatomía,
Fisiología, y Patologías, España 1999, 119 pp.

SEP, Plan y Programas de Estudio 1993, Primera Reimpresión, Editorial
Fernández, México DF, 162 pp.

UPN. Antología Básica, Hacia La Innovación, Licenciatura en Educación Plan
1994, México, 1995.

UPN. Antología Básica, Investigación de la práctica docente propia, Licenciatura
en Educación Plan 1994, Veromart, México, septiembre 1996.

UPN. Antología Complementaria, El niño: Desarrollo y proceso de construcción
del conocimiento, Licenciatura en Educación Plan 1994, Grafomagna, Junio 1994.

UPN. Antología Básica, El niño Desarrollo y proceso de construcción del
conocimiento, Licenciatura en Educación Plan 1994, Grafomagna, México DF Junio de
1994.

UPN. Antología Básica, El maestro y su práctica docente, Licenciatura en
Educación Plan 1994, Grafomagna, México DF. Junio 1994.

Werner David, Bower Bill, Aprendiendo a Promover la Salud, Libros del Rincón,
SEP, México, 1994, 622 pp.