



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA
SERVICIOS EDUCATIVOS DEL ESTADO DE CHIHUAHUA

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

UNIDAD 08-A

“Estrategias didácticas para favorecer la práctica de buenos hábitos alimenticios en los alumnos de 5º grado de la escuela primaria federal Jaime Torres Bodet de Gómez Farías Chih.”

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

ELMA NIDIA HERNÁNDEZ GRANADOS

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

CHIHUAHUA, CHIH., NOVIEMBRE DEL 2003



Dedicatoria:

*En primer lugar a DIOS por permitirme realizar este
proyecto con vida y salud.*

*A mi esposo e hijos por su amor y cariño al compartir
conmigo sacrificios y satisfacciones.*

*A mis padres hermanos y compañeros ya que gracias a su
ayuda logré concluir esta carrera con plena satisfacción.*

*A mis maestros, que con sus conocimientos y apoyo
contribuyeron a que realizara este sueño.*

A mis alumnos ofrezco el fruto de este trabajo.

ÍNDICE

| | Página |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| Introducción | 8 |
| CAPÍTULO I DIAGNÓSTICO DE LA PRÁCTICA DOCENTE | |
| A. Definición e importancia de diagnosticar | 13 |
| B. Diagnóstico pedagógico | 14 |
| C. Visión de la problemática | 15 |
| D. Distintas perspectivas | 16 |
| 1. Maestros | 17 |
| 2. Madres de familia | 18 |
| 3. Alumnos | 19 |
| E. Plan y programas | 20 |
| F. Contexto | 22 |
| 1. Municipio | 23 |
| 2. Escuela | 25 |
| 3. El grupo | 27 |
| CAPÍTULO II REFERENTES TEÓRICOS SOBRE EL SUJETO DE ESTUDIO | |
| A. Proceso de construcción del conocimiento | 28 |
| B. Proceso de desarrollo del niño | 31 |
| 1. Periodo sensoriomotor | 32 |
| 2. Periodo preoperacional | 33 |
| 3. Periodo operacional concreto | 34 |
| 4. Periodo de operaciones formales | 35 |
| C. Aspecto pedagógico | 36 |
| D. Referentes teóricos sobre el objeto de estudio | 39 |
| 1. El niño en edad escolar y la alimentación | 40 |
| 2. La salud | 41 |
| 3. Líneas para reforzar | 42 |
| a) El cuerpo humano y sus funciones | 42 |
| b) Higiene | 43 |
| c) Seguridad | 44 |
| d) Alimentación | 44 |
| 4. ¿Por qué una buena alimentación? | 45 |
| E. El objeto de estudio | 46 |

| | | |
|---------------------------------------------------|----------------------------------------|-----|
| CAPÍTULO III | EL PROBLEMA | |
| A. Planteamiento | | 63 |
| B. Justificación | | 64 |
| C. Objetivos | | 65 |
| CAPÍTULO IV | LA ALTERNATIVA DE SOLUCIÓN | |
| A. Definición y ubicación de la alternativa | | 67 |
| B. Plan de trabajo | | 70 |
| C. Cronograma | | 75 |
| D. Las estrategias | | 76 |
| CAPÍTULO V | LOS RESULTADOS DE LA APLICACIÓN | |
| A. Reporte de aplicación de las estrategias | | 91 |
| B. Análisis e interpretación de resultados | | 97 |
| C. Categorización de resultados | | 99 |
| CAPÍTULO VI | PROPUESTA DE INNOVACIÓN | 102 |
| CONCLUSIONES | | 105 |
| BIBLIOGRAFÍA | | |
| ANEXOS | | |

INTRODUCCIÓN

Durante el transcurso de la escuela primaria los niños sufren una gran transformación, física, emocional y sobre todo mental, y el maestro tiene una gran influencia sobre estos cambios, de tal manera que su trabajo puede ser determinante para encausar muchos de los aspectos de la vida futura de los niños.

En este proceso que va sufriendo el alumno de educación primaria se va moldeando su carácter, hábitos y actitudes que lo acompañarán durante toda su vida, y por ello la importancia de reflexionar sobre cuál debe ser nuestro papel como responsables de un grupo de niños en edad escolar, para de esta manera poder actuar en consecuencia y mejorar la práctica docente propia de acuerdo a las necesidades personales y colectivas de dicho grupo.

El siguiente proyecto de investigación pretende dar a conocer dicha reflexión realizada por el docente, partiendo de la práctica, para de alguna manera apoyarse en la teoría que ya existe al respecto y retornar a la aplicación concreta de actividades en el quehacer diario, buscando mejorar la situación de aprendizaje de un determinado problema detectado científicamente mediante los pasos que indica el diagnóstico pedagógico, y

de esta manera poder concluir con una propuesta real y concreta sobre dicho problema, que en esta ocasión es la falta de buenos hábitos alimenticios en los niños de la escuela primaria Jaime Torres Bodet, específicamente los alumnos de quinto grado.

El presente proyecto de investigación se compone de la siguiente manera:

En el capítulo uno se aborda en sí lo que es el diagnóstico pedagógico, iniciando con la definición y las implicaciones que este lleva consigo en la aplicación de un proyecto, para continuar con la descripción de la visión propia de la problemática que se ha detectado, en este caso, la falta de buenos hábitos alimenticios en los alumnos de quinto grado. Para seguir con la perspectiva de los tres principales actores que intervienen en el proceso educativo, padres de familia, maestros y alumnos sobre el mismo tópico en cuestión, y de esta manera complementar una idea general por principio de cuentas de la situación para así proseguir con la metodología adecuada y los resultados pueden ser de verdad útiles y reales.

Dentro del mismo primer capítulo se ratifica la pertinencia del trabajo dentro de la normativa de los actuales Plan y Programas de estudio para educación primaria, ubicando la problemática de acuerdo a sus características en el lugar que le corresponde. Así mismo, se delimita el

contexto donde se está desarrollando y presentando la situación conflictiva, y que a su vez servirá de marco de aplicación de la alternativa de solución que mas adelante se formulará.

En el segundo capítulo denominado referentes teóricos se inicia con el aspecto psicológico con el cual se trabajará y que servirá de base para algunas afirmaciones y categorizaciones que de los alumnos se tiene que hacer para la planeación, ejecución y evaluación de las actividades. Dicho apartado se basa principalmente en la psicogenética como corriente psicológica que da sustento al presente trabajo. Otro aspecto tratado en este segundo capítulo es lo concerniente a la pedagogía relacionándola a la alimentación de los niños en edad escolar, la educación para la salud, y las líneas de estudio que esta abarca. Para terminar con este capítulo en lo que refiere al objeto de estudio y toda la información necesaria para poder comprender lo que significan términos como: buena alimentación, nutrición, alimentación balanceada y otros más, así como los tipos de nutrientes que requiere nuestro organismo y en qué alimentos los podemos encontrar.

En el capítulo tres es donde se problematiza, basándose en la información recabada en el trabajo de los capítulos anteriores, pues ya contamos con fundamentos necesarios para poder hacerlo de una manera responsable y profesional sobre todo, planteando en concreto cuál es el problema detectado mediante el diagnóstico y justificando el por qué de su

pertinencia para trabajar como la metodología lo indica, así mismo fijando una serie de objetivos a realizar durante la aplicación de la alternativa y a lograr la conclusión de todo el proyecto de investigación.

La alternativa de solución ubicada en el cuarto capítulo consta de cuatro apartados, en el primero de ellos, se define lo que es una alternativa desde el punto de vista de la investigación educativa, así como el plan de trabajo a realizar con la finalidad de encontrar una respuesta acertada al problema detectado, se incluye además un cronograma de actividades y la planeación de las estrategias.

En el quinto capítulo están ubicados los resultados de la aplicación de la alternativa que es donde se hace un análisis de la actuación del docente y los demás actores que intervienen en el proceso de enseñanza-aprendizaje, tratando de ser neutrales en los juicios emitidos con base en los instrumentos utilizados para tal fin.

En el último capítulo se hace la propuesta de innovación, motivo del cual es todo el trabajo que se lleva a cabo en un proyecto de investigación como este y no es otra cosa que recomendaciones para los docentes que puedan acceder a utilizarlo como una herramienta de apoyo en alguna situación parecida, no significando esto que es una receta mágica para

solucionar este problema en cualquier ámbito escolar, si no que deberá ser adecuada a las características que acompañen cada situación particular.

Un espacio más es destinado para las conclusiones, donde se asientan las observaciones que durante el proceso de construcción del presente proyecto de investigación educativa fueron teniendo lugar y significaron por algún motivo una especial atención del aplicador, así como las afirmaciones importantes y necesarias para concluir acertadamente con este trabajo.

Se anexa además un espacio para reconocer a los autores y fuentes bibliográficas en que se respalda este trabajo y que de alguna manera le dan un sustento teórico aceptable para los propósitos u objetivos que se pretende lograr.

Por último cuenta con un apartado de anexos para sustentar materialmente la real aplicación de las actividades pedagógicas encaminadas a mejorar la práctica docente y así incidir en el aumento de la calidad de la educación en mi grupo o escuela.

CAPÍTULO I

DIAGNÓSTICO DE LA PRÁCTICA DOCENTE.

A. Definición e importancia de diagnosticar.

A partir del inicio de la licenciatura en educación de la UPN, se ha dado un proceso de reflexión en la labor educativa logrando algunos cambios en mi práctica docente, por principio de cuentas he dejado de alguna manera de actuar sin fundamento en las problemáticas presentadas en el diario trabajo ante el grupo que año con año es puesto a mi cargo. A partir de las enseñanzas recibidas, y de los conocimientos construidos durante el proceso de mi formación como profesional de la educación, he podido darme cuenta que algo de primordial importancia para que una problemática sea resuelta o por lo menos aminorada es partir de un buen diagnóstico. Ya que como su significado lo dice proviene de dos vocablos griegos: día que significa a través y gnóstico conocer, así mismo el diccionario de la real academia española dice que diagnóstico “Es el conjunto de signos que sirve para fijar el carácter peculiar de una enfermedad” y una segunda acepción nos indica que es la calificación que da el médico a la enfermedad según los signos que advierte. Como vemos, el término surge y se desarrolla en la medicina, como proceso formal y sistemático mediante el cual el médico conoce y explica las causas de los síntomas de la enfermedad del paciente, con el fin de poderla

curar. El diagnóstico se plantea como una investigación donde se describen y explican ciertos problemas de la realidad para intentar su posterior solución.

B. Diagnóstico pedagógico.

Hablar de diagnóstico pedagógico se refiere al “análisis de las problemáticas significativas que se dan en la práctica docente; se trata de conocer los síntomas de estas en su origen, desarrollo y perspectiva de los conflictos, contrariedades, donde se involucran los profesores-alumnos, a interpretar críticamente un problema específico.”¹

Es la herramienta de que se valen los profesores y el colectivo escolar para obtener mejores frutos en las acciones docentes. El diagnóstico pedagógico se caracteriza porque examina la problemática docente en sus diversas dimensiones a fin de procurar comprenderla de manera integral para de este modo buscar la solución de la problemática detectada, o por lo menos la disminución de las consecuencias que pueda llegar a causar en el grupo investigado. Los instrumentos de que el investigador puede valerse para que su diagnóstico tenga sustento fiable son los utilizados en todas las

¹ GERSON, Boris; Antología UPN La observación participante, “Observación participante y diario de campo en el trabajo docente”; 1979; p.53.

investigaciones de carácter social, refiriéndose al diario de campo, entrevistas y encuestas.

C. Visión de la problemática.

Problematizar desde el punto de vista metodológico significa precisar, delimitar el objeto de estudio en cuanto al tipo de importancia de las relaciones entre cierto número de hechos y acontecimientos sociales. Al inicio del ciclo escolar, me di a la tarea de investigar cómo es la alimentación de los niños del grupo de quinto año de la escuela Jaime Torres Bodet, descubriendo mediante los instrumentos ya mencionados que predomina el hábito de consumir alimentos chatarra durante su asistencia a la escuela, así mismo, la información arrojada por la aplicación de unas encuestas se determinó que tampoco se alimentan adecuadamente en sus casas, otra información obtenida fue que la escuela como institución poco hace por ayudar ya que en la tiendita escolar sólo se venden golosinas y alimentos de bajo valor nutritivo pero de fácil preparación, siendo que por lo menos en este lugar se deberían fomentar buenos hábitos alimenticios que ayudarán al niño tanto en su desarrollo como en su crecimiento y salud, tratando de evitar que consuman productos que le ocasionen daño a su organismo.

Otro factor que afecta negativamente la forma de alimentarse de los alumnos son los medios de comunicación ya que muestran como un

privilegio el poder consumir este tipo de alimentos chatarra, ya que a cada momento se les está reforzando esta idea con comerciales muy llamativos para los niños, adjudicándoles incluso propiedades que no tienen, en algunas ocasiones se dice que ayudan al crecimiento, a cambiar de estado de ánimo, así como también al motivar a los niños con obsequios mediante abusivas campañas publicitarias que incrementan el consumo de dichos productos.

Tomando como referencia las consecuencias que puede traer una mala alimentación, es importante concientizar al alumno a que consuma alimentos nutritivos que existan en su comunidad, además que se convenzan que las enfermedades más comunes pueden ser prevenidas, poniendo de relieve el papel que en la preservación saludable del cuerpo humano desempeñan los hábitos adecuados de alimentación, ya que de ello dependerá el buen funcionamiento de su organismo para poder realizar todas las actividades diarias como jugar, estudiar y aprender.

D. Distintas perspectivas.

Para dar seguimiento a los indicadores y observaciones hechas a través de la visión propia de la problemática, también se realizaron entrevistas y encuestas a los diversos involucrados en el trinomio educativo con la finalidad de obtener información adicional, dichos instrumentos fueron aplicados principalmente con los alumnos y padres de familia del grupo de

quinto grado y con los profesores de la escuela Jaime Torres Bodet de Gómez Farías Chihuahua. Los resultados refuerzan casi en todos los aspectos lo determinado basándome en la problemática detectada mediante la experiencia, a continuación se hace mención de algunos datos relevantes obtenidos que determinan tres posturas respecto de la situación de los hábitos alimenticios:

1. Maestros.

Dentro de los aportes realizados por los compañeros maestros es que si existen problemas de alimentación en los alumnos, debido al bajo nivel económico de los padres, los cuales en muchas ocasiones no cuentan con un trabajo estable, el cual pueda garantizar la dotación de los alimentos necesarios, llamados también de la canasta básica, originando esta situación deficiencias en la alimentación de los niños los cuales asisten en algunas ocasiones sin comer a la escuela o con solo un plato de frijoles, en otros casos es por flojera de los padres o porque es muy temprano la hora de entrada a la escuela. Consideran que en nuestra región la alimentación no es balanceada porque siempre se consumen los mismos alimentos, otros consideran que las frutas y las verduras son demasiado caras, otros más opinaron que la cultura de la población no lo permite. Otro de los aspectos mencionados por los maestros es la gran cantidad de alimentos chatarra que los niños consumen dentro y fuera de la escuela pues no tienen otras

opciones económicas, y de esta manera consumen alimentos de escaso valor nutritivo que sin duda alguna no aportan los nutrientes necesarios para el pleno desarrollo de los niños. (Anexo 1)

Al referirse a los apoyos gubernamentales como lo son los desayunos escolares se presenta el problema que no a todos los niños les gustan porque no están acostumbrados a comer de todo, ni a disfrutar de todos los sabores, además esta comida es dulce y la leche de caja casi a la mayoría no le gusta, así mismo en muchos de los casos no se puede constatar que sean los niños quienes aprovechan estos programas, ya que se les entrega el paquete y la familia lo distribuye como mejor le parece.

Dada la naturaleza del problema, algunos profesores manifestaron la dificultad que se presenta para ayudar a los niños que observan una mayor agudeza en el problema ya que no está en sus manos, pues ellos pueden hablarles en clase de lo que es una alimentación adecuada, pero llegando a su casa solo tienen frijoles, tortilla, chile y café, cuando bien les va huevo y leche en polvo, La mayoría de los profesores no se involucra mas allá de lo que indica el libro de texto, y aun así lo hace superficialmente.

2. Madres de Familia.

Por su parte, las madres de familia comentaron sobre la conducta de sus hijos respecto al tema alimenticio, ya que se les prepara el desayuno y algunos no comen porque es muy temprano o porque se les hace tarde para llegar a la escuela, lo que preparan normalmente son frijoles, huevos, hojuelas de maíz y leche y por lo general no lo cambian.

Otras opinan que ellas prefieren darle dinero a sus hijos en lugar de prepararle desayuno antes de ir a la escuela, o bien, a veces utilizan comida de fácil elaboración, pero de nulo valor nutritivo, además, piensan que solo las personas con dinero pueden alimentarse bien, es decir, no saben utilizar los recursos con que cuentan.

En general se puede detectar la escasa información con la que cuentan los padres de familia acerca de los procesos alimenticios y consejos prácticos para generar o llevar a cabo una dieta balanceada, que aporte los requerimientos diarios necesarios para los niños. (Anexo 2)

3. Alumnos.

La gran mayoría de los alumnos entrevistados, al ser interrogados por el concepto de alimentación, respondieron que era comer sin importar qué. Indicando que sus compras en la tienda escolar se componen principalmente de frituras de harina y dulces ya que es lo único que se vende por ser los

más económicos, que menos trabajo requieren y que dejan una mayor ganancia. Al cuestionarlos sobre la importancia que para ellos tenía el almuerzo, respondieron en su mayoría que tan temprano no les daba hambre y que se aguantaban el ratito que estaban en la escuela sin comer. De los desayunos escolares dijeron que la leche no les gustaba porque no tiene sabor. Igualmente al encuestar sobre lo que desayunan se pudo observar que la gran mayoría basa su régimen alimenticio en papas, frijoles, huevos y algunos leche. (Anexo 3)

E. Plan y programas.

Los programas de Ciencias Naturales en la enseñanza primaria responden a un enfoque fundamentalmente formativo. Su propósito central es que los alumnos adquieran conocimientos, capacidades, actitudes y valores que se manifiestan 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. Conforme a esta idea, el estudio de las Ciencias Naturales en este nivel no tiene la pretensión de educar al niño en el terreno científico de manera formal y disciplinaria, si no la de estimular la capacidad de observar y preguntar, así como de plantear explicaciones sencillas de lo que ocurre en su entorno. Para avanzar en este sentido, los contenidos son

abordados a partir de situaciones familiares para los alumnos, de tal manera que cobran relevancia y su aprendizaje sea verdadero.

La enseñanza de los contenidos científicos será gradual, a través de nociones iniciales y aproximativas y no de conceptos complejos, en un momento en que estos rebasan el nivel de comprensión de los niños.

Los contenidos de Ciencias Naturales han sido organizados en cinco ejes temáticos, que se desarrollan a lo largo de seis grados de la educación primaria. El programa de cada grado está organizado en unidades de aprendizaje, en los cuales se incorporan contenidos de varios ejes de manera lógica. Esta organización permite al niño avanzar progresivamente en los temas correspondientes a los cinco ejes.

El eje que aborda la alimentación en quinto grado es: El cuerpo humano y la salud. Donde se organiza el conocimiento de las principales características anatómicas y fisiológicas del organismo humano, relacionándolo con la idea de que en base a su adecuado funcionamiento está la preservación de la salud y el bienestar físico. Se pretende que los niños se convenzan de que las enfermedades más comunes pueden ser evitadas mediante la prevención, poniendo de relieve el papel que en la preservación saludable del cuerpo humano desempeñan los hábitos adecuados de alimentación e higiene; asimismo, se presentan elementos

para el conocimiento y la reflexión sobre los procesos y efectos de la maduración sexual y los riesgos que presentan las adicciones más comunes.

Los contenidos específicos donde se aborda el tema alimenticio en quinto grado son los siguientes:

- Alimentación equilibrada. Combinación y variación.
- Repercusión de una dieta inadecuada para el organismo.
- Importancia del aprovechamiento de los alimentos propios de la región.

La alimentación es un aspecto importante que debemos considerar para mantener un estado saludable del organismo.

A la escuela le corresponde la tarea de promover en los alumnos los aprendizajes que les darán los elementos para estar en condiciones de preservar su propia salud y la de los demás: es decir, formarlos como personas competentes para generar formas de auto cuidado, mediante el desarrollo de hábitos y actitudes saludables.

F. Contexto.

Es determinante observar el contexto en que se presenta una problemática educativa ya que para comprender las actitudes de los participantes hace falta conocer el medio en que se encuentran inmersos y las relaciones que se presentan entre ellos, el maestro investigador tiene que inmiscuirse en su realidad y la de sus alumnos con el objetivo de lograr una mayor claridad y calidad de la información que le indique el camino a seguir en su ruta hacia el mejoramiento de su práctica docente mediante la promoción actitudes de corresponsabilidad social de todos los actores del quehacer educativo en aras de dar solución a la problemática detectada.

1. Municipio.

La comunidad y municipio de Gómez Farías Chihuahua, se formó con tierras del latifundio de la Hacienda de Babícora en el año de 1928. En la gran mayoría del municipio predominan los suelos de gran acumulación de arcilla y como consecuencia un deficiente drenaje. Tiene una superficie de 989.60 kilómetros cuadrados, su territorio es accidentado ya que se encuentra en la parte predominante del altiplano chihuahuense. La comunidad de Gómez Farías se encuentra en la cuenca de la Babícora, siendo esta un humedal de los más importantes del norte de México debido a la riqueza y diversidad biológica animal y vegetal que presenta, aspecto que podría ser aprovechado para mejorar la alimentación de sus pobladores. Además constituye un área de arribo de miles de aves migratorias. Se puede

decir que la falta de adopción de nuevas alternativas en el manejo de los recursos naturales provoca bajo rendimiento en el aprovechamiento de su riqueza natural, limitando las utilidades económicas necesarias para incrementar la calidad de vida de los pobladores de la cuenca y las posibilidades de adquirir una mayor variedad de alimentos. Predominando como sustento principal la agricultura y ganadería de una manera tradicional, además de contar con una maquiladora que da empleo a más de quinientas personas.

En el aspecto educativo se cuenta con varios planteles de diferentes niveles educativos: preescolar, primaria, secundaria, preparatoria y CBTa. La población cuenta con un nivel cultural medio, contando con una alta participación en las festividades, tradiciones y costumbres, lo que denota un gran arraigo a su comunidad, existiendo una gran tendencia de los jóvenes a la superación educativa, reflejándose en los altos índices de población escolar.

En cuanto a medios de comunicación y transporte, la comunidad se encuentra a la par de cualquier comunidad de su tamaño, cuenta con teléfono, telégrafo, correo, Internet, algunos canales abiertos de televisión, señal por satélite así como comunicación vía terrestre por carretera y servicio de autobús.

En el aspecto de salud, existe para apoyar a la población una clínica de especialidades del IMSS, Pensiones Civiles de Estado, así como una delegación del ISSSTE.

2. Escuela.

En esta comunidad se fundó la escuela primaria federal “Jaime Torres Bodet” en el año 1980, debido al incremento de la población de la cabecera municipal, en la cual laboramos actualmente 13 docentes, 2 administrativos y 1 trabajador manual.

El local de la escuela consta de 14 aulas con iluminación adecuada para realizar la labor educativa, con buena ventilación ya que las ventanas son grandes y corredizas. Existen tres servicios sanitarios, uno para profesores y dos para niños y niñas, equipados con tazas y lavabo cada uno, encontrándose en buenas condiciones, hay unos bebederos con tres llaves en regular estado, haciendo falta otros porque continuamente están saturados, también hay dos canchas deportivas que se encuentran aptas para su uso.

Cuando se fundó la escuela, se lamentó que el terreno fuera demasiado pequeño y gracias a la insistencia de los padres de familia el se amplió con la compra de más superficie, aunque sigue siendo insuficiente

para la gran población escolar ya que no todo tipo de deporte se desarrolla ampliamente. Aun con estas limitaciones, la relación de los maestros con los padres de familia es buena porque acuden al llamado que les hacen y se les explica que en la educación de sus hijos ellos juegan un papel muy importante, por tal motivo se les pone al tanto del avance académico y de las actividades que se les asigna ya sea en forma individual o grupal, así mismo, se les cita a reuniones continuas para que cumplan con las tareas asignadas por las sociedades de padres, tales como pintar la escuela, lavar bancas, paredes y comprar material como escobas trapeadores y todo el material de limpieza que se requiera.

Considero que en relación con mis compañeros maestros hay cierta apatía y divisionismo, ya que somos diez compañeras maestras con las cuales hay cierta pugna por el nivel de escolaridad que se tiene, ya que la mitad terminó sus estudios en UPN y el resto solo tiene Normal Básica. Siempre que se trata de realizar algún trabajo extra o en equipo las que tienen Normal Básica comentan: que lo hagan las que tienen UPN porque son las más preparadas, además de la falta de cooperación, como ejemplo al momento de aplicar las entrevistas del diagnóstico del presente proyecto, algunas maestras se resistían a contestar, ni de manera verbal, ni de manera escrita, me suplicaban que realizara las preguntas a otras compañeras en fin que somos muchas.

3. El grupo.

El grupo de quinto grado B, está integrado por 21 alumnos, 10 niñas y 11 hombres, sus edades oscilan entre 9 y 11 años, su disciplina por lo general es buena, comparten tareas y juegos en equipo. Su nivel socioeconómico está situado entre el medio y el bajo ingreso.

Una de las relaciones del contexto con la problemática significativa en el grupo, es la causa del ausentismo en sus hogares de las madres de familia que laboran en las maquiladoras por jornadas de más de diez horas diarias motivo por el cual los niños solos tienen que prepararse su almuerzo y su comida que por lo general está constituido por sopas instantáneas, accesibles por el precio y la facilidad de su preparación, pero todavía más grave es el caso de los niños que asisten sin desayunar ni siquiera eso por lo que denotan cansancio, dolor de cabeza e incluso llegando a desmayarse.

CAPÍTULO II

REFERENTES TEÓRICOS SOBRE EL SUJETO DE ESTUDIO.

A. Proceso de construcción del conocimiento.

De acuerdo a estudios que se han llevado acabo en el transcurso de la historia del hombre hay distintas teorías sobre cómo aprende el ser humano, entre ellas una de las más destacadas es la psicogenética donde Piaget se propone explicar la forma en que se desarrolla el pensamiento, para lo cual se basa en una perspectiva genética que consta de operaciones y estructuras mentales (que inician en el nacimiento y continúan hasta la edad adulta) que son determinantes en la adquisición y evolución del conocimiento.

Lo antes mencionado, muestra la idea de Piaget de que el niño construye su propio conocimiento gracias a la interacción que establece con los objetos, acontecimientos, fenómenos que atraen su interés, es gracias a esta interacción, como el niño modifica sus esquemas anteriores, dando esto como resultado un conocimiento nuevo o la modificación de alguno que existía. El término de esquemas que es muy empleado por Piaget, lo utiliza para referirse a estructuras internas cambiantes que son cimientos del

pensamiento que pueden ser muy pequeñas y específicas.

La teoría de Piaget, para explicar la manera en que el niño adquiere los conocimientos, toma en cuenta el aspecto biológico del pequeño, pero también el ambiente juega un papel importante, esto no significa que el niño sea pasivo, al contrario la relación que se establece entre él y el exterior es de total interacción; es decir, el ambiente le ofrecerá los objetos del conocimiento, pero debe partirse del interés del niño por manipular tales objetos: pero aun así, si el pequeño se encuentra en una etapa de desarrollo que le impida asimilar tal situación o hecho, aunque el ambiente se le proporcione, en el niño no podrá darse un equilibrio; con lo anterior, se puede deducir que el desarrollo y el mundo exterior influyen en la persona de igual manera.

Cabe mencionar que el aprendizaje es un proceso que se presenta de manera interminable y se manifiesta con cambios constantes originados por los desequilibrios, los cuales proporcionan que el proceso vuelva a repetirse con la finalidad de buscar un nuevo equilibrio y un nuevo aprendizaje. El niño construye su mundo, la realidad la adapta a su manera de actuar para así entenderla y así actuar en ella. La interacción con el ambiente, los objetos, las personas, le permitirán conocer su contexto social. Así es como se construye el conocimiento a través de las experiencias que va teniendo con los objetos de la realidad dependiendo de las fuentes donde provienen y la

intensidad de estos contribuye a que el aprendizaje sea más rápido o más lento.

Piaget menciona que “el conocimiento se desarrolla conceptualizando al yo como un objeto que percibe al mundo desde un punto de vista particular con un conocimiento cada vez mayor de sí mismo y del mundo: es decir la realidad.”²

El conocimiento continuo del mundo sociocultural y natural que al niño rodea, debe desarrollarse a través de actividades que ayuden a la constitución de su pensamiento. Es el quien construye su mundo a través de relaciones y reflexiones que elabora con los objetos, cosas y acontecimientos que forman parte de su realidad.

Piaget postula que “la adaptación es el esfuerzo cognoscitivo del organismo (la persona pensante) para hallar un equilibrio entre sí mismo y su ambiente depende de dos procesos interrelacionados: la asimilación y la acomodación”.³ La acomodación es la modificación que el sujeto realiza sobre sus propias estructuras con el fin de adaptarlas mejor al medio. La asimilación es la integración de los nuevos conocimientos que la persona adquiere a las estructuras del pensamiento que ya poseía. El resultado de

² PIAGET, Jean; Orígenes y desarrollo del pensamiento; p.76

³ Op. Cit. P.78

estos procesos da lugar a alternativas en la conducta denominada equilibración que tiene como fin coordinar la experiencia física y social.

B. Proceso de desarrollo del niño.

El desarrollo que inicia el niño desde su nacimiento y se va dando de manera progresiva y abarcando varios aspectos como son: el desarrollo físico, donde se presentan cambios en el cuerpo, el desarrollo personal, que se refiere a los cambios de conducta, el desarrollo social, que son los cambios en forma de relación o convivencia con las demás personas; el desarrollo cognitivo enfocado a los cambios que se observan.

Todos estos procesos de desarrollo dependen tanto de la maduración física como su forma de actuar ante el medio ambiente y social al que el niño pertenece.

Dentro de este desarrollo se distinguen dos aspectos: lo que se denomina aspecto social, que es todo lo que el niño aprende del mundo exterior, ya sea por la familia, escuela, sociedad, y el aspecto espontáneo o psicológico que es como se va desarrollando su inteligencia, determinando en gran manera el desarrollo cognoscitivo de los individuos.

En base a la teoría psicológica del constructivismo, se ha elaborado una serie de clasificaciones por etapas o periodos que a continuación haré mención:

1. Periodo sensoriomotor.

Se llama sensorio motriz porque el desarrollo que el niño va presentado es por lo que va percibiendo o recibiendo a través de sus sentidos y los movimientos de su cuerpo. Esta etapa va de los cero a los dos años aproximadamente.

Pueden distinguirse tres etapas dentro de este periodo: la de los reflejos, la de organización de las percepciones y hábitos, por último la de inteligencia sensoriomotriz.

En el momento del nacimiento y durante las primeras semanas de vida el niño actúa respondiendo a sus reflejos y a tendencias de instintos como el de alimentarse, carece totalmente de lenguaje y acción ligada al pensamiento, pasa a una segunda etapa en donde empieza a percibir los objetos que lo rodean, los sigue con su vista, vuelve la cabeza hacia un ruido, empieza a coger lo que ve, comienza a balbucear, repite lo que le causa satisfacción; en la última etapa el niño da muestras claras de su inteligencia que lo conduce a manipular objetos, va descubriendo su cuerpo,

repite palabras y va acrecentando su vocabulario, empieza a gatear y caminar, sus acciones ya están dirigidas a lograr un fin.

Estadio pre lingüístico que no incluye la internalización de la acción en el pensamiento; los objetos adquieren permanencia; desarrollo de los esquemas sensorio motores; ausencia operacional de símbolos; finaliza con el descubrimiento y las combinaciones internas de esquemas.⁴

2. Periodo preoperacional.

En este periodo se observa un rápido desarrollo del lenguaje al incrementar su vocabulario, lo que le da un gran progreso en su pensamiento y comportamiento. Conforme se van desarrollando en el niño la capacidad de imitar y representar acciones, puede realizar actos simbólicos, esto es que a través de gestos, mímica, palabras, signos, muestra saber para qué son las cosas y de lo que es capaz de hacer. Aquí el niño es muy egocéntrico, cree que todos ven, sienten, y piensan igual que el, que todo gira a su alrededor. Como el niño carece de pensamiento reversible, no puede dar marcha atrás a los hechos para volver a iniciar, lo que le dificulta la conservación de las cosas, no puede comprender que un objeto sigue siendo el mismo con solo cambiar su apariencia. Aquí ya sus acciones van aunadas a su pensamiento, es dado a hablar para el mismo. Este periodo va de los dos a los siete años aproximadamente.

⁴ ARAUJO, Joao B.; "La teoría de Piaget"; Antología UPN, El niño: desarrollo y proceso de construcción del conocimiento; p. 107.

inicio de las funciones simbólicas, representación significativa (lenguaje, imágenes, mentales, gestos simbólicos, invenciones significativas, etc..) lenguaje y pensamiento egocéntricos, incapacidad para resolver problemas de conservación, internalización de las acciones en pensamientos, ausencia de operaciones reversibles.⁵

3. Periodo operacional concreto.

Este periodo coincide con el ingreso del niño a la primaria, donde se observa un cambio notable en las actitudes sociales, juega en grupo aceptando reglas establecidas, a partir de los siete años piensa antes de actuar, lo que le permite llegar a la reflexión, tiene ya la capacidad de resolver problemas de conservación, puede entender que un objeto sigue siendo el mismo si se le añade o quita algo, es capaz de clasificar objetos y hacer agrupamientos, puede seriar objetos de acuerdo a su tamaño, peso, volumen, ya dialoga en grupo y acepta las opiniones de los demás.

También se presentan las siguientes características: “adquisición de reversibilidad por inversión y revelaciones recíprocas, inclusión lógica, inicio de seriación, inicio de agrupamientos de estructuras cognitivas, comprensión de la noción de conservación de la sustancia, peso, volumen, distancia, etc, inicio de conexión de las operaciones concretas con objetos pero no con hipótesis verbales.⁶

⁵ Op. Cit. P.109

⁶ Op. Cit. P.108-109

Dentro de este periodo, se sitúan los niños que han motivado el problema de estudio, cuyo propósito es que el niño adopte conductas positivas en cuanto a su forma de alimentarse.

Conforme a las características ya mencionadas se les atribuye a los niños de esta edad que no se limitan únicamente a su punto de vista, si no que acepta otros para luego sacar sus propias conclusiones, lo cual se pretende hacer por medio de las estrategias.

Como su pensamiento ya es reversible podrá analizar sus hábitos alimenticios para posteriormente reflexionar si su forma de alimentarse es adecuada o no y lo mas importante poder participar de una manera conciente en la solución bajo la medida de sus posibilidades, y en base a la cooperación maestro alumno concluir como debe alimentarse adecuadamente, esto sería el equilibrio del proceso, después de haber asimilado y acomodado toda la nueva información que reciba sobre alimentación, la responsabilidad que adopte en el cuidado de su cuerpo alimentándose bien será la adaptación de los esquemas que ya tenga establecidos. Esta etapa va de los siete a los once años aproximadamente.

4. Periodo de operaciones formales.

Entre los once y doce años el pensamiento del ser humano se transforma de manera que pasa del pensamiento concreto al formal, donde ya es capaz de hacer hipótesis, esto es, cuestionarse él mismo respecto a las situaciones que se presentan y deducir o concluir en base a su razonamiento.

Caracteriza al niño de esta etapa su egocentrismo, cree que todos se fijan en él y comparten sus sentimientos, ideas y preocupaciones. Se adquiere un cambio en la personalidad del niño, el cual acepta reglas y valores y se va incorporando a la sociedad en que vive. Aplica el simbolismo para resolver problemas matemáticos, su pensamiento moral es parecido al pensamiento lógico. Además de estas características también se presentan las siguientes: “raciocinio hipotético deductivo, proposiciones lógicas, máximo desarrollo de las estructuras cognitivas; grupos, matices, y lógica algebraica, aparecen como nuevas estructuras, operaciones proporcionales, esquemas operacionales que implican combinaciones de operaciones”.⁷

C. Aspecto pedagógico.

El hombre como ser social, se desenvuelve y se desarrolla en un ambiente de constantes relaciones personales y situaciones nuevas

⁷ Op. Cit. P.110

experiencias en las que adquiere o completa nuevas formas de sentir, pensar y actuar que implican múltiples aprendizajes.

La escuela es un lugar privilegiado, para propiciar y proporcionar el aprendizaje, ofrecer actividades y oportunidades que contribuyan a la integración de éstos a la sociedad. Los elementos básicos en la escuela los conforman el maestro y el alumno, su papel, su función, han sido explicados desde diversos puntos de vista, actualmente la corriente psicogenética de acuerdo a su fundamentación pedagógica ha revolucionado el papel de estos elementos del proceso educativo.

El maestro no es el que enseña, si no el que guía el aprendizaje, es capaz de estimular en la actividad escolar la expresión libre, el alumno compartiendo experiencias, respetando su individualidad y personalidad considerando su desarrollo cognitivo, así como su entorno afectivo y cultural.

El educador, conociendo las capacidades y posibilidades del niño, sabiendo como evoluciona en sus procesos particulares de desarrollo, le proporcionará elementos necesarios, lo motivará e interesará, a través de sus cuestionamientos, creando una interacción maestro alumno, alumno maestro para que con sus acciones enriquezca el intelecto y la personalidad de los sujetos que aprenden.

El maestro debe contagiar al alumno de entusiasmo, alegría para así entrar en un ambiente favorable y realizar las actividades diarias con gusto, debe ser propiciador de la reflexión para que a través de la acción que ejerza el alumno sobre el objeto de conocimiento, él mismo sea capaz de elaborar su propio conocimiento.

El profesor es el responsable de crear en el recinto educativo, un ambiente de cordialidad y respeto mutuo, en el que se permita el error y el niño sienta confianza para equivocarse y formular sus propias hipótesis. Debe provocar la confrontación e interacción de los alumnos, pero con una idea de cooperación, en la que compartan respuestas, dudas, explicaciones y lo que es más importante defiendan sus diferentes puntos de vista, para que de ahí se desprendan diversas formas para resolver y elaborar el conocimiento. De acuerdo a lo mencionado y siguiendo la corriente del constructivismo como se ha ubicado la presente investigación podemos afirmar que el conocimiento surge de la interacción continua entre sujeto y objeto, concediendo especial importancia en permitir y respetar los errores de los educandos, para posteriormente aprovecharlos en la reestructuración necesaria para la construcción de un conocimiento. En pocas palabras desde un enfoque constructivista el niño va construyendo el conocimiento por medio de la acción, motivo por el cual se pondrá especial énfasis para que las actividades sean diseñadas de una forma que se favorezca la acción acompañada de la reflexión de los alumnos.

La didáctica con que se apliquen dichas actividades deberá ser una actividad científica, apoyada sobre todo en el análisis de la práctica docente propia y fundamentada con la teoría necesaria para no actuar de manera parcial por los intereses del maestro en ese determinado momento.

Dentro de la didáctica crítica, el alumno es considerado como un ser pensante, activo física, emocional y mentalmente, capaz de construir su propio conocimiento tomando del medio las herramientas que encuentre en su proceso de aprendizaje, y aquí el maestro debe saber aprovechar estas características.

Para conocer el alcance de nuestro trabajo debemos evaluarlo de una manera que no quede lugar a dudas, y que a su vez permitan al niño comprobar que obtuvo un conocimiento que le será útil en alguna situación de su vida. Dicha evaluación debe ser continua, tomando en cuenta los logros alcanzados durante el proceso.

Los instrumentos deberán ser variados y dinámicos para que la participación en los procesos de evaluación sea espontánea y nos arroje resultados lo más cercanos a la realidad que sea posible.

D. Referentes teóricos sobre el objeto de estudio.

1. El niño en edad escolar y la alimentación.

En lo referente al niño en edad escolar, de los seis a los doce años, éste desarrolla una intensa actividad física: corre, salta, camina, juega y requiere calorías y energía. Su alimentación debe proporcionarle los elementos para su crecimiento físico y mental, para la formación de células y tejidos musculares además para reponer energías perdidas al estudiar y jugar.

La falta de un buen desayuno provoca la fatiga y la poca atención que el niño pone en clase. Algunas veces no quiere comer porque come algunas golosinas, de ahí la importancia de fomentar hábitos alimenticios que eviten esto.

Al consumir los alimentos el hombre debe de saber que no hay que abusar de ellos, ni caer en el error de consumir solamente de un tipo de estos ya que algunos contienen muchas grasas, otros muchos azúcares que alteran la salud.

Para vivir, necesitamos comer bien, incluyendo alimentos de los tres grupos y si queremos que nuestra existencia sea saludable podemos realizar estas funciones inteligentemente, quien come bien se siente bien porque dispone de la energía necesaria para realizar algunas actividades, al tiempo

que suministra a su cuerpo los recursos indispensables para su desarrollo, lo contrario de esto se refleja en las personas cuya alimentación es deficiente, por ejemplo un alumno mal alimentado al estudiar no canaliza todas sus energías en las actividades a desarrollar.

2. La salud.

La educación para la salud debe estar enfocada al desarrollo de una cultura de la salud, es decir, que el alumno la valore, como algo que le pueda permitir desarrollar plenamente sus potencialidades, al concebirla no sólo como la ausencia de enfermedad o invalidez sino como una situación de bienestar completo, físico, mental y social, en la cual intervienen los miembros de la comunidad.

Adquirir una cultura de la salud permitirá a los alumnos cuidarse de sí mismos, hacerse responsables de su persona para abatir riesgos y convertirse en promotores de la salud en su medio familiar y social.

Este enfoque permite que los contenidos adquieran un carácter formativo para el alumno, quien, a través de la identificación, la reflexión, el análisis y la práctica, logra adquirir, modificar o reafirmar hábitos, conductas y actitudes favorables a la salud individual y colectiva.

3. Líneas para reforzar.

Para lograr lo anterior se han definido cuatro líneas que estarán presentes en los grados del nivel, variando en su profundidad en relación con las características del niño y del grado que cursa. Estas líneas son las siguientes:

a) El cuerpo humano y sus funciones.

El objetivo de esta línea es que el alumno conozca la estructura, organización y funciones de su cuerpo para entenderlo como una unidad funcional en la cual todos los procesos que se realizan están relacionados entre sí.

Se ha demostrado a través de investigaciones que la mayoría de las personas no conocen la información sobre los nutrientes que proporcionan los diferentes alimentos, en ocasiones, por comodidad se prefieren comprar ya preparados, procesados químicamente y de escaso valor nutritivo, pero de mas fácil acceso. Esto se puede observar diariamente cuando vemos como las madres de familia prefieren darle al niño dinero para que compre algo que le quite el hambre, aunque no le proporcione ningún beneficio; este tipo de alimentos chatarra, los cuales son de escaso valor nutritivo y se comen sin tener conocimientos del daño que ocasionan ya que el no

alimentarse adecuadamente provoca que los alumnos no tengan rendimiento en la escuela, además de afectar su organismo.

Alimento chatarra es un término que escuchamos constantemente en el radio, en la televisión o leemos en diarios y revistas pero rara vez lo analizamos. Se compone de dos palabras: Alimento y Chatarra. Alimento es cualquier cosa o sustancia que por su valor nutritivo y vitamínico nos permite un adecuado desarrollo. Chatarra se le llama al desperdicio procedente de metales y fierro aunque su empleo se ha extendido hacia aquellos objetos que no sirven, es decir, la alimentación chatarra No sirve.⁸

Por ello es importante hacer conciencia en el niño desde edad temprana sobre los beneficios que le proporcionará alimentarse de una forma adecuada, así como el daño que le ocasiona hacerlo de manera deficiente con productos que no le traen ningún provecho a su organismo y que al consumir sólo uno de los tipos de alimentos se provocarán desajustes y se alterará su salud.

b) Higiene.

A través de esta línea el alumno podrá desarrollar hábitos que le permitan proteger su salud al identificar factores que puedan perjudicarla. Es preciso enfocarlo hacia la comprensión de que las medidas de higiene, tales como lavarse las manos antes de comer y después de ir al baño sólo son efectivas cuando se practican todos los días, en todas partes y por todos los miembros de una comunidad.

⁸ FERNÁNDEZ Editores; Supertareas; p.51

c) Seguridad.

Se pretende fomentar en el niño el desarrollo de conductas que le permitan vivir con más seguridad a partir de la identificación de lugares peligrosos, como ejemplo de ello, el uso de calentones una gran parte del año por el clima tan hostil, sustancias, actos y personas que puedan afectar su integridad física y mental.

d) Alimentación.

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

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

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

sean mejor aprovechados.

4. ¿Por qué una buena alimentación?

Según HERODOTO, historiador griego del siglo V a.C., los egipcios creían que los alimentos constituían el origen de todas las enfermedades. SÓCRATES a finales del siglo V a.C., recomendó moderación en la comida y en la bebida, considerando que una persona debe comer sólo cuando tiene hambre y beber cuando tiene sed.

HIPÓCRATES, celebre médico griego ya dijo "que tu alimento sea tu mejor medicina". GALENO, el médico más celebre entre los escritores clásicos, consideraba que una adecuada elección de alimentos era fundamental para una vida larga y sana. Esta idea tomada de los hipocráticos fue el tema central de los escritos durante la Edad Media y de los primeros textos científicos. En el siglo X el famosísimo Régimen Sanitatis Salernitanum, de la escuela de Salerno, poema dedicado a la dieta, dice en sus primeros versos: "Si te faltan médicos, sean tus médicos estas tres cosas: mente alegre, descanso, dieta moderada". La convicción de que la dieta era un elemento fundamental en la salud y en la longevidad dio lugar a una gran variedad de estudios a partir del siglo XIII, entre ellos los de ROGER BACON.

En el siglo XVII, el médico inglés GEORGE HEBERT afirmó: "quien quiera que haya sido el padre de la enfermedad, una mala dieta fue su madre".

En una alimentación sana no es importante la cantidad de calorías sino la vitalidad de los alimentos, recogida de la naturaleza durante el proceso de maduración ¿Y cuánto hay que comer?. Muy a menudo, cuando estamos deprimidos o preocupados comemos en exceso para tapar ese vacío emocional, que incluso lo llegamos a sentir físicamente en forma de vacío o nudo en la boca del estómago o en el abdomen.

E. El objeto de estudio.

1. La alimentación debe ser:

- **COMPLETA:** Incluir alimentos de los tres grupos.
- **EQUILIBRADA:** Comer alimentos que tengan la cantidad de sustancias nutritivas recomendadas para crecer, desarrollarse y mantenerse sanos.
- **HIGIENICA:** Preparar los alimentos con la limpieza necesaria para no enfermarse.
- **SUFICIENTE:** Consumir en cada comida la cantidad necesaria de alimentos.

- VARIADA: Incluir alimentos de diferentes sabores, colores, olores y consistencias en cada comida.

Dentro de las ciencias naturales resulta relevante el fomentar hábitos de alimentación debido al gran número de casos de desnutrición en nuestros niños. Se considera a la alimentación como una actividad vital para cualquier organismo. Gracias a la alimentación el hombre obtiene energía para realizar sus funciones cotidianas indispensables para crecer y reponer tejidos, así como para sus actividades sociales y de progreso humano.

Para el hombre es necesario alimentarse, pero teniendo cuidado de que su alimentación sea balanceada, que no altere su organismo en casos como: bajar de peso, falta de vitaminas que provoquen trastornos en su salud, caída de pelo, uñas, problemas de la piel o problemas de los huesos, resfríos.

Una alimentación sana, desde la infancia puede ayudar a prevenir que el individuo padezca enfermedades desde la niñez hasta la edad adulta o en su vejez, aunque muchas veces el ser humano no aprovecha los recursos alimenticios que le proporcionan nutrientes básicos para satisfacer sus necesidades más apremiantes.

La alimentación es el “conjunto de procesos mediante los cuales se

incorporan al organismo vivo sustancias convenientes a su desarrollo y mantenimiento”.⁹

Estas sustancias serán transformadas, constituirán parte de los tejidos y producirán energía, a esto se le llama nutrición, es decir, al hablar de alimentación nos referimos al hecho de consumir toda clase de productos comestibles que ayudan al organismo y la nutrición será el proceso que se lleva a cabo, para transformar estos alimentos digiriendo, absorbiendo y distribuyendo en el cuerpo a medida que son necesarios para realizar las diferentes funciones requeridas por el mismo.

Los platillos sabios son aquellos que tienen ingredientes de los tres grupos de alimentos, es decir: pan, cereales y tubérculos, verduras y frutas, leguminosas y alimentos de origen animal.

A continuación se hace una referencia a los grupos de alimentos y los nutrientes que aportan a nuestro organismo, todos ellos indispensables para una buena nutrición.

Pan, cereales y tubérculos.

La gran mayoría de los países del mundo tienen como base de su

⁹ EDITORIAL Cumbre; Enciclopedia Ilustrada; p121.

alimentación los productos de este grupo, esto es debido a que los cereales son baratos, nutritivos y ofrecen una diversidad de formas de preparación.

Los cereales no pueden faltar en cualquier dieta bien balanceada, porque constituyen la principal fuente de carbohidratos complejos, fibras y vitaminas del grupo B, folacina, hierro, magnesio y otros oligoelementos.

Los cereales aportan calorías que el cuerpo humano necesita y satisfacen el hambre mejor que ningún otro alimento, lo ideal es consumirlos enteros ya que al refinarlos pierden valor nutritivo, como es el caso del maíz, arroz, trigo, centeno, avena, cebada y los tubérculos como la papa, el camote y la yuca, que al procesarlos no sólo pierden propiedades, sino que dañan al organismo, si se recomienda comer con menos frecuencia algunos alimentos de este grupo es debido a que están refinados o porque al prepararlos se le agrega demasiada sal, azúcar o grasa.

Frutas y verduras.

Las características más notables que distinguen a este grupo son: un alto contenido de agua y fibras y el aporte de vitaminas, sobre todo A y C y minerales.

Las verduras corresponden a diversas plantas, unas son hojas

(lechugas, espinacas), otros tallos (apio, espárragos), flores (brócoli, alcachofas), raíces, tubérculos o bulbos (zanahorias, papas, cebolla) e incluso frutos (jitomate, aguacate, chile), la forma más común de clasificar las verduras es por su color y propiedades nutritivas.

Las frutas son, aparte de importantes en la alimentación, deliciosas, es preciso comerlas todos los días, sobre todo en su estado natural, existe una inmensa cantidad de ellas en las distintas regiones y climas, se ordenan, según los climas donde se producen, en tres grupos: tropicales, subtropicales y templadas.

Como el calor destruye parte de las vitaminas, es recomendable comer algunas frutas y verduras crudas, los jugos naturales proporcionan al organismo vitaminas y minerales.

Alimentos de origen animal, leguminosas y frutas secas.

Son los que tienen mayor fuente de proteínas, ya que contienen todos los aminoácidos en altas porciones, necesarios para que el organismo funcione adecuadamente, también tienen calcio y fósforo, fundamentales para la formación de los huesos y dientes, así como el hierro que forma los glóbulos rojos.

La leche, ya sea de vaca o cabra es una fuente rica en proteínas y rica en calcio. La leche es imprescindible para la alimentación del bebé en la lactancia y aún después de ella, los niños requieren una buena cantidad de leche para crecer sanos y fuertes.

Las carnes son los alimentos de este grupo con una principal fuente de proteínas, son también ricos en vitaminas, hierro, fósforo y otros minerales; muchos contienen carbohidratos, entre unos y otros lo que más varía es su proporción de grasas.

Los embutidos (chorizo, salchicha) tienen siempre mucha grasa, en cambio las aves y la mayoría de los pescados no tienen tanta grasa.

Los huevos se consideran como uno de los alimentos más completos, porque contienen abundantes proteínas y sustancias grasas, sales minerales ricas en calcio, fósforo y hierro, y las vitaminas A, B1, B2 y D.

De las leguminosas o semillas de vainas como el frijol, lenteja, habas, garbanzo, soya y oleaginosas (como el cacahuate), pepita, ajonjolí, girasol, nuez, avellana, almendra y piñón, tienen proteínas aunque en menor cantidad, se utilizan en la alimentación humana sus frutos y semillas.

Nutrientes.

Son los elementos básicos que se obtienen de los alimentos y sirven para abastecer la energía que el cuerpo necesita para realizar funciones metabólicas, crear nuevos tejidos durante el crecimiento, subsistir los tejidos que se desgastan y participan en la reproducción de las células. Los nutrientes se combinan para formar los 5 grandes grupos de alimentos: carbohidratos, grasas, proteínas, vitaminas y sales minerales.

Carbohidratos.

Proporcionan al organismo la energía para poder llevar a cabo todas sus funciones y reparar o construir tejidos, los carbohidratos más abundantes son:

Los azúcares y los almidones.- Los alimentos que los contienen son: azúcar, miel, mermelada, jalea, jarabes, frutas, cereales, legumbres y muchas verduras.

Grasas.

Son fuente directa de energía, intervienen en la constitución de las membranas y el núcleo de las células, sirven de vehículo a las vitaminas

llamadas liposolubles, además los ácidos grasos esenciales regulan el metabolismo del colesterol. Los alimentos que las contienen son: aceite, manteca, mantequilla, queso, crema, carne, leche, huevos, frutas secas (ajonjolí, almendra, avellana, cacahuate, castaña, nuez, piñón, pistache, semillas de girasol, pepitas de calabaza).

Proteínas.

Las proteínas son los minerales que desempeñan un mayor número de funciones en las células de todos los seres vivos. Por un lado forman parte de la estructura básica de los tejidos (músculos, tendones, piel, uñas) y, por otro, desempeñan funciones metabólicas y reguladoras (asimilación de nutrientes, transporte de oxígeno y de grasas en la sangre, inactivación de materiales tóxicos o peligrosos). También son los elementos que definen la identidad de cada ser vivo, ya que son la base de la estructura del código genético (ADN) y de los sistemas de reconocimiento de organismos extraños en el sistema inmunitario. Las proteínas son moléculas de gran tamaño formadas por largas cadenas lineales de sus elementos constitutivos propios: los aminoácidos.

Vitaminas.

Las vitaminas son sustancias orgánicas imprescindibles en los

procesos metabólicos que tienen lugar en la nutrición de los seres vivos. No aportan energía, puesto que no se utilizan como combustible, pero sin ellas el organismo no es capaz de aprovechar los elementos constructivos y energéticos suministrados por la alimentación. Normalmente se utilizan en el interior de las células como precursoras de los coenzimas, a partir de las cuales se elaboran los miles de enzimas que regulan las reacciones químicas de las que vienen las células.

Vitamina A (retinol).

La vitamina A sólo está presente como tal en los alimentos de origen animal, aunque en los vegetales se encuentra como pro vitamina A, en forma de carotenos. Los diferentes carotenos se transforman en vitamina A en el cuerpo humano. Se almacenan en el hígado en grandes cantidades y también en el tejido graso de la piel (palmas de las manos y pies principalmente), por lo que —podemos subsistir largos períodos sin su aporte. Se destruye muy fácilmente con la luz, con la temperatura elevada y con los utensilios de cocina de hierro o cobre.

La función principal de la vitamina A es la protección de la piel y su intervención en el proceso de visión de la retina. También participa en la elaboración de enzimas en el hígado, de hormonas sexuales y suprarrenales. Los alimentos que la contienen son: zanahorias, espinacas, perejil,

mantequilla, atún.

Vitamina D (calciferol).

La vitamina D es fundamental para la absorción del calcio y del fósforo. Se forma en la piel con la acción de los rayos ultravioleta en cantidad suficiente para cubrir las necesidades diarias. Si tomamos el sol de vez en cuando, no tendremos necesidad de buscarla en la dieta.

Los alimentos que la contienen son: sardinas, atún, quesos, margarina, champiñones, huevos, leche y yogur.

Vitamina E (tocoferol).

El papel de la vitamina E permite una buena nutrición y regeneración de los tejidos. El déficit de vitamina E puede ocasionar anemia, destrucción de los glóbulos rojos, degeneración muscular y desórdenes en la reproducción. Un exceso de vitamina E puede dar lugar a trastornos metabólicos, por lo que debemos limitarnos a consumirla en los alimentos de la dieta (cereales integrales, germinados, aceites vegetales). Hay que tener en cuenta que con la coacción de los alimentos se destruye gran parte de esta vitamina. No se debe tomar a la vez que los suplementos de hierro, puesto que ambos interactúan y se destruyen. Los alimentos que la

contienen son: Aceite de girasol, aceite de maíz, germen de trigo, avellanas, almendras, coco, margarina, cacahuates y nueces.

Vitamina K (antihemorrágica).

Se le llama antihemorrágica porque es fundamental en los procesos de coagulación de sangre. Se encuentra en las hojas de los vegetales verdes y en el hígado de bacalao, pero normalmente se sintetiza en las bacterias de la flora intestinal. En caso de déficit de vitamina K pueden producirse hemorragias nasales, en el aparato digestivo o el genitourinario.

Vitamina C (ácido ascórbico).

Esta vitamina se encuentra casi exclusivamente en los vegetales frescos. Su carencia produce el escorbuto, pero es muy poco frecuente en la actualidad, ya que las necesidades diarias se cubren con un mínimo de vegetales crudos que consumamos. Por ser una vitamina soluble en agua apenas se acumula en el organismo, por lo que es importante un aporte diario. La vitamina C participa también de forma decisiva en los procesos de desintoxicación que se producen en el hígado y contrarresta los efectos de los nitratos (pesticidas) en el estómago.

Cuando falta vitamina C, nos sentimos cansados, irritables y con

dolores en las articulaciones. Las necesidades de ácido ascórbico aumentan durante el embarazo, la lactancia, en fumadores y en personas sometidas a situaciones de estrés. Los alimentos que la contienen son: Kiwi, guayaba, pimiento rojo, perejil, limón, coliflor, espinaca, fresa, naranja, camote, papas y papaya.

Vitamina B1 (tiamina).

Tonifica el sistema nervioso, estimula el apetito y el crecimiento y ayuda a la digestión. Una carencia importante de esta vitamina se manifiesta en forma de trastornos cardiovasculares (brazos y piernas "dormidos", sensación de opresión en el pecho) alteraciones neurológicas o psíquicas (cansancio, pérdida de concentración, irritabilidad o depresión).

Los alimentos que la contienen son Levadura de cerveza, huevos, cacahuates, frutas secas, carnes de cerdo o de vaca, garbanzos, lentejas, avellanas y nueces, legumbres secas, hígado y otras vísceras.

Vitamina B2 (riboflavina)

La vitamina B2 participa en los procesos de respiración celular, desintoxicación hepática, desarrollo del embrión y mantenimiento de la envoltura de los nervios. También ayuda al crecimiento y la reproducción, y

mejora el estado de la piel, las uñas y el cabello. Se encuentra principalmente en las carnes, pescados y alimentos ricos en proteínas en general. Su carencia se manifiesta como lesiones en la piel, las mucosas y los ojos.

Los alimentos que la contienen son: hígado, levadura de cerveza, germen de trigo, almendras, coco, quesos, champiñones, salvado, huevos, lentejas, pastas y pan.

Vitamina B3 (niacina).

Interviene en el metabolismo de los hidratos de carbono, las grasas y las proteínas. Es capaz de producir una cierta cantidad de niacina a partir del triptófano, aminoácido que forma parte de muchas proteínas que tomamos en una alimentación mixta. Los preparados a base de niacina no suelen tolerarse bien ya que producen enrojecimiento y picores en la piel. Los alimentos que la contienen son: levadura de cerveza, salvado de trigo, cacahuate tostado, hígado de ternera, almendras, harina integral, pollo, pescado, legumbres y frutas secas.

Vitamina B6 (piridoxina).

Es imprescindible en el metabolismo de las proteínas. Se halla en casi

todos los alimentos tanto de origen animal como vegetal, por lo que es muy raro encontrarse con estados deficitarios. A veces se prescribe para mejorar la capacidad de regeneración del tejido nervioso, para contrarrestar los efectos negativos de la radioterapia y contra el mareo en los viajes. Los alimentos que la contienen son: sardinas, nueces, lentejas, pollo, pan, atún, avellanas, carne de cerdo o ternera, plátanos, soya, aguacates y espinaca.

Vitamina B5 (ácido pantoténico).

Interviene en la síntesis de los ácidos grasos, tiene efecto desintoxicante, ayuda a mantener el tejido, como los de las mucosas, la piel y el cabello en buen estado. Su carencia provoca falta de atención, apatía, alergias y bajo rendimiento energético en general. A veces se administra para mejorar la cicatrización de las heridas, sobre todo en el campo de la cirugía. Los alimentos que la contienen son: hígado, riñones, pan y cereales integrales, nueces, huevos, hortalizas de color verde oscuro y levadura.

Vitamina B8 (biotina).

Interviene en la formación de los ácidos grasos, libera la energía de los carbohidratos. Los alimentos que la contienen son: yema de huevo, hígado, riñones, hortalizas verde oscuro y ejotes.

Vitamina B9 (folacina o ácido fólico).

Contribuye en la formación de las proteínas del organismo y del material genético, forma parte de los glóbulos rojos. Los alimentos que la contienen son: las naranjas, las verduras de hoja verde, levadura, legumbres, frutas secas, huevo, pescado y cereales de grano entero.

Vitamina B12 (cobalamina).

Resulta indispensable para la formación de glóbulos rojos y para el crecimiento corporal y regeneración de los tejidos. El déficit de esta vitamina da lugar a la llamada anemia perniciosa (palidez, cansancio). Las fuentes más importantes de esta vitamina son los alimentos de origen animal, por eso en muchas ocasiones se afirma que una dieta vegetariana puede provocar su carencia.

Minerales.

Los minerales son los componentes inorgánicos de la alimentación, es decir, aquellos que se encuentran en la naturaleza sin formar parte de los seres vivos. Desempeñan un papel importantísimo en el organismo, ya que son necesarios para la elaboración de tejidos, formación de huesos, dientes, síntesis de hormonas y en la mayor parte de las reacciones químicas en las

que intervienen las enzimas. Los alimentos de origen animal son su fuente principal, aunque también existen en los de origen vegetal.

Importancia del agua.

El agua es el componente principal de los seres vivos. De hecho, se puede vivir meses sin alimento, pero sólo se sobrevive unos pocos días sin agua. El cuerpo humano tiene un 75% de agua al nacer y cerca del 60% en la edad adulta. El organismo utiliza este líquido para acojinar las articulaciones y los órganos internos, lubricar las mucosas de las vías respiratorias y digestivas y el globo acula, además de proteger el feto durante el embarazo. En el agua de nuestro cuerpo tienen lugar las reacciones que nos permiten estar vivos. Esto se debe a que las enzimas (agentes proteicos que intervienen en la transformación de las sustancias que se utilizan para la obtención de energía y síntesis de materia propia) necesitan de un medio acuoso para que su estructura tridimensional adapte una forma activa.

El agua es el medio por el que se comunican las células de nuestros órganos y por el que se transporta el oxígeno y los nutrientes a nuestros tejidos. También la encargada de retirar de nuestro cuerpo los residuos y productos de desecho del metabolismo celular. Por último, gracias a la elevada capacidad de evaporación del agua, podemos regular nuestra

temperatura, sudando o perdiéndola por las mucosas cuando la temperatura exterior es muy elevada.

CAPÍTULO III

EL PROBLEMA.

A. Planteamiento.

Entre los diversos problemas que se han presentado a lo largo de mi quehacer educativo, me parece muy importante dar solución a uno de ellos: la falta de buenos hábitos alimenticios que se ha detectado en los alumnos de quinto grado de la escuela Jaime Torres Bodet, en donde su alimentación es muy deficiente, es decir, consumen demasiados alimentos chatarra escasos en valor nutritivo, ocasionándoles problemas de salud como mareos, cansancio, dolor de cabeza, caries, problemas gastrointestinales repercutiendo en su rendimiento académico.

La escuela no debe conformarse con depositar en el niño un caudal de conocimientos de Ciencias Naturales, antes bien, abrir un espacio amplio para darle la debida importancia a la alimentación, ya que en la actualidad se ha dejado un poco rezagada y no existe una preocupación de parte del maestro sobre la forma de cómo se alimentan sus alumnos, ya que en ocasiones se considera que es pérdida de tiempo fomentar estos hábitos pensando en que no terminaría con el programa y se lleva a cabo

únicamente como un contenido mas, sin profundizar en el tema, basándose solo en la información que contienen los libros de texto, la cual es muy limitada, y si el educador no hace algo mas porque su práctica sea realmente formativa el tema pasará desapercibido para sus alumnos.

Por todo esto y lo mencionado hasta este punto de avance del proyecto considero necesario hacer el siguiente planteamiento:

¿Qué estrategias didácticas se pueden llevar a cabo para favorecer la práctica de buenos hábitos alimenticios en los alumnos de quinto grado de la escuela primaria federal “Jaime Torres Bodet” de Gómez Farías Chihuahua”?

B. Justificación.

Dados los resultados obtenidos en el diagnóstico llevado a cabo en el grupo mediante el uso de los instrumentos de investigación social como lo son el diario de campo, encuestas y entrevistas, me doy cuenta que realmente la falta de hábitos alimenticios adecuados en los alumnos del grupo significan un problema para mi práctica docente porque las manifestaciones que producen y ya mencionadas, provocan a su vez bajo aprovechamiento escolar en la mayoría de las materias por no decir todas.

Por todos estos motivos expuestos, se justifica buscar la solución de dicho problema mediante actividades o estrategias didácticas, en el aula o fuera de ella, involucrando al colectivo escolar (padres de familia, maestros, alumnos), siguiendo todos los pasos de una investigación científica dentro de la rama de las ciencias sociales, todavía mas explícitamente dentro de la investigación acción, que consiste en partir de la práctica real, analizar, proponer y regresar de nuevo a la práctica buscando solucionar dicho problema.

C. Objetivos.

De acuerdo a las características del problema detectado en el grupo, las delimitaciones marcadas por el contexto, las distintas perspectivas de los actores del proceso educativo y los acotamientos del plan y programas de estudio de las Ciencias Naturales se hace necesario trazar los siguientes objetivos:

-Que el alumno identifique los riesgos y daños que ocasiona a su organismo el consumir alimentos chatarra.

-Que el alumno reflexione sobre las consecuencias del frecuente consumo de productos comerciales de poco valor nutritivo.

-Implementar actividades tendientes a que los alumnos puedan comprender el valor nutritivo de los alimentos.

-Promover actividades en las que se involucre a los padres de familia para que éstos den el uso adecuado a los diferentes tipos de alimentos que existen en su comunidad.

-Orientar a los alumnos para que realmente consuman alimentos de los tres grupos y de esta manera mejoren su nutrición y salud.

CAPÍTULO IV

LA ALTERNATIVA DE SOLUCIÓN

A. Definición y ubicación de la alternativa.

Después de haber diagnosticado, teorizado y planteado el problema, se elaboró una estrategia general de trabajo que da paso para la puesta en práctica de la alternativa.

La alternativa pedagógica de acción docente pretende dar una mejor respuesta al problema, parte de la preocupación la forma en que se han tratado en la práctica docente cotidiana el problema en cuestión; por lo tanto, se necesita adoptar una actitud de búsqueda, cambio e innovación.¹⁰

Existen tres distintas maneras dentro de las que se puede situar un proyecto pedagógico, de acuerdo a las características más notorias de este, ellos son: Intervención pedagógica, gestión escolar y acción docente.

Todos ellos están compuestos por el mismo proceso de investigación y constan de los mismos elementos bajo un mismo orden, y esto sucede como sigue: primer paso, la elección de un tipo de proyecto de acuerdo a lo mencionado sobre los tres tipos que existen, la elaboración de una

¹⁰ Hacia la innovación; Licenciatura en Educación; Plan 94; Antología básica; p.

alternativa como segundo paso, la aplicación y evaluación de dicha alternativa como siguiente paso y por ultimo, la formalización de la propuesta en un documento recepcional.

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 alguna situación problemática detectada dentro de la práctica, con el fin de proponer una alternativa de cambio y solución en la cual estén contemplados los principales rasgos de la escuela, además trata de exponer la estrategia de acción a través de la cual:

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

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 solo institucional a los problemas que enfatizan la dimensión pedagógica de la docencia.

El proyecto planteado se basa para su tratamiento y posible solución en una metodología de investigación-acción, es decir, pone a prueba las

prácticas educativas para mejorarlas, basa las prácticas y procedimientos de la enseñanza en investigaciones y conocimientos teóricos por los docentes, es el medio para teorizar la práctica actual y transformarla a la luz de la reflexión crítica, además integra enseñanza y desarrollo del currículo y evaluación, investigación en una cooperación unificada de práctica reflexiva educativa, que reestructura la práctica docente.

El objeto principal de la investigación-acción es la concientización de un grupo para la acción y en la acción con la finalidad de coadyuvar a transformar la realidad docente. El grupo adquiere su propia identidad en base al problema que se investiga, pone énfasis en describir y explicar los dinanismos que se observan. Es científica, tiene el criterio de validez, por los datos que surgen de la iniciativa y la participación del grupo que pretende conocer la realidad, el criterio de confiabilidad se adquiere por la acumulación de información al tener una distorsión mínima entre el dato y la realidad pues esta es recreada a través de los propios actores.

El proyecto de acción docente toma en cuenta los procesos, los sujetos y concepciones de la docencia por lo que los alumnos en esta etapa escolar necesitan que el docente ayude a dejar sus malos hábitos alimenticios que conducen al niño a consumir de manera inadecuada golosinas y algunos alimentos de escaso valor nutricional.

Otra característica del presente proyecto es que propone una transformación de la práctica docente propia a través del cambio de esquemas ya establecidos, promoviendo la participación en el proceso educativo, con el fin de modificar algunas situaciones mediante la reflexión crítica. Por este motivo se considera dentro del paradigma crítico dialéctico pues pretende una relación dinámica entre el sujeto y el objeto, y así encontrar una amplia y constante interacción entre estos dos factores del proceso educativo.

Mediante esta aproximación se concede una amplia importancia a las contradicciones del medio ambiente social sobre los sujetos o la comunidad escolar, ya que es en él donde se forman los problemas reales, pero a la vez puede ser base para la transformación de dicha realidad.

B. Plan de trabajo.

Para iniciar, es importante dar a conocer al colectivo escolar el tipo de trabajo que se pretende llevar a cabo, con la finalidad de lograr una participación activa de todos los miembros o por lo menos evitar que las acciones que a la postre se realicen tengan obstáculos para su ejecución.

El propósito del presente plan de trabajo es que sirva como guía orientadora de las acciones tendientes a mejorar de manera significativa el

problema detectado y encuadrado con anticipación en el diagnóstico pedagógico y en los referentes teóricos, aspectos indispensables para una buena alternativa de solución. También se pretende enterar a todas aquellas personas que de una u otra manera se verán involucradas en el transcurso de la aplicación de las estrategias diseñadas para buscar solucionar el problema de la mala alimentación en los niños de quinto grado.

Se iniciará con una actividad denominada: TANTO comes...TANTO sabes, en la que se pretende demostrar a los niños que de una manera inconsciente nos van inculcando la necesidad de consumir alimentos de poco valor nutricional, a manera de juego los niños reflexionarán al final sobre el daño que puede causar una alimentación basada en el consumo de los llamados alimentos chatarra, analizando las envolturas de algunas golosinas y posters de revistas que inviten a consumir este tipo de alimentos.

La siguiente actividad está en función del tema manejado en clase por el maestro y los alumnos, pues vendrá a reforzar lo que al respecto de la alimentación ya saben los niños y de una manera más amplia por parte de un especialista en el tema, un médico llevará a cabo una plática en referencia a la adecuada alimentación que debe llevar un niño en edad escolar como es el caso y explicará además las consecuencias que tiene una mala alimentación en el aprendizaje, crecimiento y desarrollo de los niños.

La siguiente actividad denominada: no solo de pan vive el hombre, pretende lograr que los niños utilicen los conocimientos que ya tienen al respecto de la alimentación para poder realizar un trabajo de clasificación de los tres grupos de alimentos y los beneficios que nos acarrea su consumo, a la vez podrán participar en equipo, pues las siguientes actividades requieren también que el grupo esté bien integrado y que los equipos funcionen de común acuerdo.

Otro aspecto importante para mejorar la alimentación de cualquier grupo de alumnos es tomar en cuenta a las madres de familia, puesto que ellas son las principales encargadas de que esta sea nutritiva y balanceada, aprovechando los recursos que a su alcance estén. En esta ocasión se llevará a cabo una especie de taller práctico donde se fomentará en la preparación de recetas de alimentos nutritivos, con ingredientes fáciles de conseguir y a un precio económico, algunas recetas serán propuestas por la maestra y otras más por las madres de familia.

Como se dijo en una de las actividades anteriores, la integración del grupo es primordial para el buen resultado de la aplicación de las estrategias, en esta ocasión se busca un fin diferente a la alimentación, pero esta es el medio para llegar a nuestro propósito, de esta manera inadvertidamente el alumno y las madres de familia coincidirán en ambos propósitos, por una parte se recaudarán fondos para festejar el día del niño y por otra se

proveerá la sana alimentación en la escuela, demostrando que no está peleada con el gusto.

De nueva cuenta trabajaremos con las madres de familia, en esta ocasión con una actividad un poco variada a la anterior donde se compartieron recetas, en esta ocasión tendremos nuevamente un invitado, especialista en el tema, la alimentación basada en el frijol de soya, enseñándoles de una manera práctica sobre el uso de este alimento tan económico, nutritivo y versátil, pues las propias madres de familia prepararan recetas a base de este producto, todos los ingredientes serán proporcionados por la maestra y la doctora invitada.

Parte importante de todo trabajo educativo es la divulgación, en esta ocasión es importante que los demás niños de la escuela se den cuenta de lo que estamos haciendo como grupo y la mejor manera es mediante un periódico mural, pero no el común y corriente, uno que de verdad llame la atención y que mejor manera que obsequiando algunos bocadillos nutritivos por supuesto a quien responda acertadamente algunas preguntas planteadas por los propios alumnos.

Una estrategia más y práctica en su totalidad será la elaboración de golosinas a base de alimentos nutritivos, por lo tanto, serán golosinas

nutritivas, y que los niños aprenderán a fabricar para poder llevar las recetas a su casa para enseñar a sus mamás a prepararlas.

A manera de cierre por el momento se organizará un convivio donde se consumirán frutas, pero lo importante de esto será la reflexión que se haga sobre la importancia de la higiene en la preparación de los alimentos y que en unión del grupo, llámese escolar, de amigos o familiar, es mas fácil alimentarse, también mas económico y variado.

C. Cronograma

| ESTRATEGIA | SEP | OCT | NOV DIC | ENE | FEB | MAR ABR | MAY | JUN |
|--------------------------------------------|-----|-----|------------|-----|-----|------------|-----|-----|
| Tanto comes... ...tanto sabes | | | | | | | | |
| La conferencia | | | | | | | | |
| No solo de pan vive el hombre | | | | | | | | |
| El buen juez por su estómago empieza | | | | | | | | |
| Dime que comes y te diré como eres | | | | | | | | |
| ¿Qué hay en el menú? | | | | | | | | |
| Nutriperiodiquito | | | | | | | | |
| Nutriconfitería | | | | | | | | |
| ...y de postre? | | | | | | | | |

D. Las estrategias.

Estrategia 1

“TANTO comes, TANTO sabes...”

Propósito: Que el alumno se interese por conocer el bajo valor nutritivo que tienen algunos alimentos en una participación abierta y espontánea y de esta manera propiciando que se de la concientización para que su consumo vaya descendiendo.

Enfoque: esta actividad está orientada hacia la reflexión, mediante la práctica de algunas actividades lúdicas y otras prácticas.

Materiales: Envolturas de golosinas que los niños hayan consumido, panecitos industrializados, recortes de revistas que invitan de manera muy llamativa al consumo de golosinas y refrescos embotellados, cuaderno y lápiz.

Desarrollo: Se leerán en voz alta algunas frases comerciales de productos alimenticios de bajo valor nutricional, por ejemplo: A que no puedes comer solo una..., Recuérdame..., La chispa de la vida..., los niños irán anotando en su cuaderno lo que cada una de las frases le traiga a su

mente inmediatamente y si se les antoja algo de lo que recordaron. A continuación se anotarán en el pizarrón las siguientes preguntas:

¿Qué comen a la hora de recreo?

¿Qué venden en la tiendita escolar?

¿Por qué les gusta comer esos productos?

¿Saben buenos?

¿Qué otras cosas les gustaría que vendieran en la tiendita?

Se registrarán sus respuestas en el pizarrón. Posteriormente se entregarán por parejas, envolturas de alimentos chatarra y recortes de anuncios publicitarios.

Para que analicen las envolturas y los anuncios y que registren en su cuaderno los ingredientes con que fueron elaborados. Comentando por qué creen que se utilizan esos ingredientes haciendo una comparación entre los alimentos naturales y los que aparecen en las envolturas.

Elaborarán en equipo un cartel donde expliquen cómo algunos de los alimentos que consumen con mayor frecuencia tienen escaso valor alimenticio y puedan dañar su salud

Evaluación: Cada pareja anotará en su cuaderno los alimentos que consumen diariamente, si en esta alimentación se incluyen alimentos de poco valor nutritivo y qué sugerencias dan para evitarlo, para finalizar con la exposición de sus reflexiones.

Comentarán ante todo el grupo de sus comparaciones y de lo bueno o malo que resulta consumir estos productos.

Se tomarán en cuenta las participaciones, las comparaciones que estableció entre la buena alimentación y los alimentos chatarra, así como el nivel de comprensión que alcanzó sobre el tema. Todo ello compilado en una lista de cotejo. (Anexo 4)

Estrategia 2

“LA CONFERENCIA.”

Propósito: Que los niños reciban una información detallada sobre la alimentación, que aborde temas como: los grupos alimenticios, sus propiedades nutritivas, importancia de alimentarse bien, alertarlos sobre la propaganda de productos de escaso valor nutritivo, medidas de higiene alimenticia, todo esto para que reflexione en la importancia que tiene lo anterior en su edad y crecimiento.

Enfoque: la manera de abordar esta actividad es informativa, reforzando de alguna manera lo que la maestra ya explicó en clase, con la seriedad y realce que le puede otorgar un especialista en la materia, para reafirmar de una u otra manera lo que ya se conoce.

Material: Se utilizarán láminas ilustrativas elaboradas por el maestro y el material extra que pueda proporcionar el invitado.

Desarrollo: se invitará a un doctor para que imparta una conferencia junto con el maestro donde se desarrollarán los siguientes aspectos en la participación del grupo:

-Explicar ampliamente el tema de la alimentación bajo los puntos mencionados.

-Se responderán las preguntas que formulen los alumnos con respecto al tema, tratando de estar a su nivel de comprensión y sin utilizar terminologías médicas para evitar en la medida de las posibilidades la confusión de los niños.

-Se harán recomendaciones a los niños para que puedan mejorar la higiene en su alimentación, así como también se les hará hincapié en los

trastornos a la salud que puede provocar el consumo excesivo de alimentos chatarra.

Evaluación: Se observará la actitud e interés de los niños durante la exposición del tema. (Anexo 5)

Estrategia 3

“NO SOLO DE PAN VIVE EL HOMBRE”

Propósito: propiciar que los alumnos conozcan qué nutrientes contienen los alimentos que más consumimos en nuestra vida diaria y la importancia de balancear nuestra alimentación.

Enfoque: informativo-formativo puesto que en base a la información recibida en las anteriores actividades, se pretende que el niño con conocimiento de causa pueda decidir cuales presentan una mejor opción para el consumo de él y su familia.

Material: Revistas, libros viejos, folletos de ofertas que ponen en algunas tiendas comerciales, tijeras, pegamento, cartulinas y marcadores.

Desarrollo: Se iniciará con la siguiente pregunta generadora: ¿Qué es

lo que hace a un platillo nutritivo?, guiando a los niños y las respuestas que vayan dando hasta que lleguen a la conclusión que es importante combinar alimentos de los tres grupos. Luego se integrará al grupo en equipos, a los cuales se les entregaran revistas y libros viejos, para pedirles que busquen alimentos nutritivos y los recorten. Después se comentará sobre los nutrientes que tienen las comidas que están en los recortes que encontraron. Para que posteriormente elaboren un cuadro donde pegarán los recortes ubicándolos en el tipo de alimento a que corresponden: cereales y tubérculos, frutas y verduras, y leguminosas y alimentos de origen animal.

Se pedirá a cada equipo que exponga su trabajo, explicando por qué colocaron cada recorte en el lugar donde lo hicieron, además, se comentará sobre el tema enfatizando la variedad de alimentos que requiere nuestro organismo. (Anexo 6)

Evaluación: Se realizará por medio de la observación y participación de los alumnos.

Estrategia 4

“EL BUEN JUEZ POR SU ESTÓMAGO EMPIEZA”

Propósito: Dar información detallada a las mamás de los alumnos, sobre el tema de la alimentación para tratar de concientizar sobre la importancia de nutrir bien a sus hijos.

Enfoque: Práctico, pues se llevarán a cabo algunas actividades donde las madres de familia podrán poner en práctica sus habilidades en la elaboración de alimentos nutritivos, y a la vez compartirán sus conocimientos con otras madres de familia al respecto de la alimentación de sus hijos.

Material: Láminas ilustrativas, recetas de fácil elaboración, económicas y nutritivas que pondrá la maestra a disposición de las madres de familia.

Desarrollo: se citará a las mamás de los niños en el salón de clases, les hablaré de manera clara y sencilla de la importancia que tiene su participación en el mejoramiento de la calidad de la alimentación de sus hijos, así como los problemas que acarrea una mala alimentación, también de la forma como están compuestos los tres grupos alimenticios y la importancia de preparar alimentos balanceados, todo ello apoyándome de láminas ilustradas y recetas de fácil preparación, pero de alto valor nutritivo. Permitiendo la participación de las madres de familia durante todo el proceso, para al final, preparar algunas recetas de las que se hable y regalarles un recetario rico, variado y económico, mismo que incluirá hojas

en blanco para anotar alguna propuesta de las madres de familia en el momento de la reunión, así como otras que posteriormente puedan conocer y les gustaría no olvidar para seguir alimentando adecuadamente a sus hijos.

Evaluación: Será por medio de observación, actitud y participación de las madres de familia durante el desarrollo de la actividad. (Anexo 7)

Estrategia 5

“DIME QUE COMES Y TE DIRE COMO ERES”

Propósito: Fomentar en los niños hábitos alimenticios que le ayuden a tener un buen funcionamiento en su organismo y tomar aprecio por los alimentos preparados en casa.

Enfoque: práctico, pues la base de una buena alimentación está en casa, y la mejor forma de practicarlo es comiendo lo que prepara mamá para sus hijos, sobre todo cuando es de una manera conciente.

Materiales: Alimentos nutritivos preparados por las madres de familia.

Desarrollo: Se iniciará platicando sobre la proximidad del día del niño y sobre qué les gustaría que se hiciera para celebrarlo, aceptando todas las

sugerencias que hagan los niños, después de llegar al acuerdo sobre cómo se hará el festejo; también se verá la forma de obtener recursos para cubrir los gastos. Pidiendo autorización al director para realizar algunas actividades, la maestra propondrá vender alimentos en la hora de receso a los demás alumnos y profesores, para ello, se pedirá a las madres del grupo que apoyen enviando comida preparada como puede ser la siguiente: burritos de lo que puedan, tostadas, arroz con leche, taquitos, ensalada de fruta, pizza con carne de soya, gelatina con leche, naranjas con chile, dulces de jamoncillo y lo que a ellas se les pueda ocurrir pues para esto se pintan solas. Para finalizar después de un tiempo de vender (lo que autorice el director) se comentará con el grupo a cerca de los productos de la venta, si piensan que a sus compañeros les gusto el cambio, realizar una encuesta sobre las preferencias de los niños de la escuela, y qué propondrían para que esto siguiera funcionando así de ser favorables las respuestas de sus compañeros en las encuestas.

Evaluación: Será por medio de la observación, tomando en cuenta la participación e interés de los integrantes del grupo así como los resultados de la encuesta. (Anexo 8)

Estrategia 6

¿Qué hay en el menú?

Propósito: Que los padres de familia conozcan los nutrientes que proporcionan los alimentos que existen en la comunidad e investiguen o elaboren recetas con ellos.

Enfoque: práctico, se buscará la participación directa de las madres de familia en esta actividad que propone mejorar la alimentación de sus hijos ofreciendo una alternativa rica, nutritiva y sobre todo económica, y de esta manera incidir en la buena alimentación de los niños.

Materiales: Diferentes platillos de soya preparados por las madres de familia.

Desarrollo: Se citará a las madres de familia a una reunión con el propósito de darles a conocer por medio de una plática muy amena, la importancia y el valor nutritivo que tiene la carne de soya. Previamente se contactará a una doctora especializada en la preparación de platillos con soya. Mostrándoles a las madres de familia un menú variado con soya ya hidratada y con ingredientes ya preparados para solamente mezclar. Al finalizar la demostración del menú, se organizarán equipos con las madres de familia para que cada uno prepare un platillo diferente con soya por semana y lo traiga a los alumnos a la hora de recreo, esta actividad la realizarán de manera rotativa todos los equipos. A los alumnos se les hablará también a cerca del valor nutritivo de la soya.

Evaluación: Se hará por medio de una encuesta a los alumnos de las madres que asistieron a la capacitación sobre el uso de la soya y de esta manera saber si hubo seguimiento y si los platillos fueron del agrado de los niños y su familia. (Anexo 9)

Estrategia 7

“NUTRIPERIODIQUITO”

Propósito: Que toda la comunidad escolar se entere de la importancia que tiene la alimentación para nuestra salud.

Enfoque: Informativo-práctico, pues los niños pondrán en práctica sus conocimientos en relación a la buena alimentación para poder informar a sus compañeros sobre las ventajas que representa una adecuada forma de alimentarse y los problemas que puede ocasionar una deficiente alimentación.

Materiales: revistas, recortes, tijeras, cartulinas, marcadores, hojas de máquina, pegamento y periódico escolar, algunos bocadillos nutritivos.

Desarrollo: El maestro invitará a los niños para que en las revistas o libros viejos, llevados al salón, busquen información sobre el tema de la

alimentación, complementándola con recortes. Repartiendo por equipos el trabajo: Un equipo elaborará la pirámide nutricional, otro un esquema de cómo se debe ser la alimentación y por último se le dará la opción de un tema libre, ya sea de sugerencias, consejos, e información general. Entre todos los alumnos acomodarán y pegarán los trabajos realizados sin faltar dos recetarios realizados por ellos en una actividad sugerida por el libro de Ciencias Naturales, uno contiene recetas de sal y otro de postres aprovechando algún recreo u otro espacio solicitado para tal propósito se harán algunas preguntas a los niños de otros grupos con relación a la información del nutriperiodiquito, premiando a los que respondan acertadamente con bocadillos nutritivos.

Evaluación: La participación e interés en la elaboración del nutriperiodiquito. (Ver anexo 10)

Estrategia 8

“LA NUTRICONFITERIA”

Propósito: Que los niños aprendan a elaborar dulces económicos, naturales, y fáciles de preparar.

Enfoque: Práctico, totalmente será encaminado a la participación

activa de los niños en la elaboración de dulces que a ellos tanto les gustan, pero que a pesar de ser golosinas, también pueden ser nutritivas.

Material: 2 litros de leche, 1 kilo de azúcar, 1 taza de frijoles licuados, vainilla, 2 kilos de cacahuates, mantequilla, 1 kilo de azúcar glass, papel aluminio, licuadora, parrilla eléctrica.

Desarrollo: la organización para conseguir los ingredientes será a consideración de los niños, pero también la maestra pondrá su granito de arena. Una vez teniendo todos los ingredientes manos a la obra. Se dividirá al grupo en cuatro equipos para que cada uno elabore un dulce diferente en presencia de los demás, un equipo preparará jamoncillo de leche, otro pipitorias, el siguiente mazapanes, y el último conos de dulce de jamoncillo con frijoles. El maestro proporcionará las recetas y verificará que los alumnos vayan cumpliendo con las instrucciones para optimizar resultados.

Evaluación: Se evaluará conforme al procedimiento que sigan los niños en las instrucciones de las recetas. (Anexo 11)

Estrategia 9

“Y DE POSTRE...”

Propósito: Que los alumnos preparen en el salón platillos nutritivos, elaborando recetas sencillas.

Enfoque: será práctico, pues los niños se encargarán de preparar algunos alimentos sencillos y nutritivos, demostrando con esto que no es difícil alimentarse adecuadamente.

Material: Frutas, pasas, nueces, crema de leche, una lata de leche condensada, tablero, cuchillo, y un recipiente grande.

Desarrollo: para iniciar se cuestionará a los alumnos, sobre qué es comer bien:

¿Cuáles son los alimentos más buenos para nuestro organismo?

¿Creen que las frituras y jugos azucarados, ayudan en la nutrición de nuestro organismo?

Se invitará a los niños a cooperar y reuniéndose por equipo traigan a la escuela para un día acordado por todos, los ingredientes necesarios para hacer un cóctel de frutas y disfrutarlo entre todos a la hora del recreo. El día elegido para preparar el postre, cada equipo deberá explicar qué nutrientes contiene la fruta que trajeron y qué beneficios aporta a nuestro organismo. El

maestro hará hincapié sobre los hábitos de higiene necesarios al consumir frutas y verduras.

Evaluación: mediante una escala estimativa se evaluará la participación de los niños, así como también con un examen escrito sobre los hábitos de higiene en el consumo de alimentos y de los nutrientes que nos proporcionan las frutas y verduras, así como los beneficios que aportan a nuestro organismo. (Anexo 12)

CAPÍTULO V

LOS RESULTADOS DE LA APLICACIÓN.

A. Reporte de aplicación de las estrategias.

La primera de las estrategias aplicadas, denominada: TANTO comes...TANTO sabes, fue la puerta que abrió el trabajo con los alumnos de quinto grado y esta comenzó con una actividad lúdica, sin decir por qué, simplemente a manera de juego se les dijo a los niños que les iba a decir adivinanzas y ellos anotarían en su cuaderno las respuestas que se supieran, lo que se les decía eran slogan publicitarios de diversos productos alimenticios de bajo valor nutritivo y golosinas, como por ejemplo: la chispa de la vida, a que no puedes comer solo una, requetere fresca, recuérdame, y así hasta llegar a veinte, al concluir se les preguntó a los niños que si con estas frases se les antojó algo de lo que recordaron, la respuesta fue que si, a la mayoría se les antojaba alguno de los productos con solo escuchar su publicidad. Para continuar respondiendo de manera verbal las siguientes preguntas que se anotaron en el pizarrón: ¿Qué comen a la hora de recreo?, ¿Qué venden en la tiendita escolar?, ¿Por qué les gusta comer estos productos?, ¿saben buenos?, ¿Qué otras cosas les gustaría que vendieran en la tiendita?, las respuestas se anotaron en el pizarrón, y estas son las

mas representativas de la opinión del grupo: a la hora de recreo comemos puros dulces y cueritos, en veces burritos, y nos gustan porque saben rico y además no venden otras cosas, nos gustaría que vendieran lonches y frutas y comida, por ejemplo hamburguesas y pizza.

Para concluir la actividad se les entregó a cada pareja de niños una envoltura de golosinas de las que ellos consumen a la hora de recreo y se les invitó a que analizaran los ingredientes de que estaban elaborados, reflexionando sobre lo bueno o malo que resultaba su consumo continuo, todo esto con referencia al tema de la alimentación que ya había sido abordado con anterioridad de acuerdo al libro de texto de ciencias naturales. Los niños anotaron en su cuaderno sus observaciones y análisis para exponerlo ante el grupo.

La segunda actividad, LA CONFERENCIA, comenzó con la presentación del médico del centro de salud que fue invitado por parte de la maestra a impartir una plática sobre la necesidad de una buena alimentación para el desarrollo de los niños, y los problemas que puede ocasionar el excesivo consumo de alimentos de bajo valor nutricional, el doctor se portó muy amable y accesible en su charla, algunos niños participaron muy activamente haciendo preguntas, las cuales fueron contestadas muy acertadamente por nuestro invitado, de esta manera se amplió la información sobre el tema y los niños confirmaron la veracidad de sus conocimientos que

adquirieron de su libro de texto y de aportaciones de la maestra, pues siempre una opinión de un especialista reafirma lo que se tiene por cierto.
(Anexo 13)

Una tercer actividad que sirve a su vez de evaluación de las dos anteriores, llamada NO SOLO DE PAN VIVE EL HOMBRE, consistió en que con la información que los niños ya deben de tener y con revistas y libros viejos, así como anuncios de tiendas o dibujos elaborados por los niños, por equipo realizaron un cuadro en una cartulina donde ubiquen los recortes que obtuvieron de acuerdo al grupo de alimentos a que corresponden, es importante mencionar que los equipos de niños ubicaron adecuadamente los alimentos que tenían de acuerdo al grupo a que pertenecen, por este motivo se consideró que la parte teórica con respecto a los niños estaba cubierta, pero aun así se seguiría retroalimentando durante el resto del proceso.

EL BUEN JUEZ POR SU ESTÓMAGO EMPIEZA, con esta estrategia se involucra de alguna manera a las madres de familia, pues consistió en organizar una reunión donde se les informó la importancia que tiene llevar una buena alimentación, sobre todo para los niños que están en pleno crecimiento, indicándoles que es de vital necesidad ingerir alimentos de los tres grupos y procurar a la medida de las posibilidades poner al alcance de sus hijos frutas y verduras en la mayor cantidad posible. La participación de parte de las madres fue buena, mostrando interés en lo que se les explicaba,

y de alguna manera comprometiéndose a apoyar las actividades próximas a realizar, cuando se les dieron a conocer las recetas algunas comentaron que a sus hijos no les gustaba comer mas que frijoles con tortillas de harina y que difícilmente comían verduras, pero quedaron de acuerdo en intentar lograr que sus hijos consumieran alguno de los platillos de las recetas, también aportaron alguna receta sencilla.

Aprovechando la proximidad del día del niño y argumentándoles que ellos ya son niños grandes y pueden hacer un festejo especial pero que para esto se necesita dinero, proponiéndoles la maestra que soliciten al director permiso para vender en la hora de recreo y que cada uno de ellos en combinación con sus mamás traigan a vender algo, donando la ganancia al grupo, el director accede a la solicitud y las madres a participar, pues ya existía un acuerdo previo sobre su apoyo a las actividades relacionadas con el mejoramiento de los hábitos alimenticios de sus hijos, la respuesta fue muy alentadora, pues los alimentos que se vendieron fueron sabrosos, nutritivos, limpios y económicos, destacando sobre todo el interés de los niños del grupo en participar y de los demás alumnos de la escuela por consumir, sin dejar de mencionar la alegría de los profesores que a diario preguntaban y ahora qué trajeron para vender con un interés muy marcado, esta actividad se denomino DIME QUE COMES Y TE DIRE COMO ERES. (Anexo 14)

Una nueva actividad consistió en una reunión con las madres de familia, ahora con el propósito de dar a conocer una opción más de alimentación económica, nutritiva y muy versátil, invitando en esta ocasión a una especialista sobre el tema del uso del frijol de soya en la elaboración de un menú muy variado, delicioso y nutritivo, y sobre todo económico, durante la platica algunas mamás dijeron que no les gustaba, otras que nunca habían probado dicho alimento y que desconocían como prepararlo, la mejor forma de convencerlas fue que ellas mismas cocinaran y probaran el sabor de este producto tan nutritivo, las madres de familia se comprometieron a preparar por lo menos una de las recetas para dársela a probar a sus hijos y hacer saber el resultado, la participación de nuestra invitada fue de acuerdo a las expectativas y la participación de las madres no fue tan abierta como se hubiera querido. Posteriormente se habló a los niños en clase sobre los beneficios de consumir soya en su alimentación y los nutrientes que esta aporta a su organismo y como contribuye al crecimiento y desarrollo de alguna manera incrementando su régimen alimenticio y que puedan preguntar ¿Qué hay en el menú? (Anexo 15 y 16)

Como se mencionó en la planeación de las estrategias, una parte importante de los trabajos educativos es cuando estos se dan a conocer y en esta ocasión se optó por hacerlo en un periódico mural, pero no uno común y corriente, si no que había que llamar la atención de alguna manera para que los niños se interesaran en realmente leer lo que ahí decía y para tal motivo

se organizaron los niños por equipos para desarrollar los temas: una pirámide nutricional, una receta, un tema libre y otro sobre cómo debe ser la alimentación adecuada. Pero si se hubiera simplemente puesto, como siempre, solo unos cuantos niños se interesarían en él, he aquí lo novedoso, se estuvieron obsequiando algunos bocadillos nutritivos a quienes se acercaran a leer y pudieran contestar acertadamente una sencilla pregunta que los propios alumnos de quinto grado les formulaban, retroalimentando con esto la información con que ya contaban. Fue así como se llevó a cabo el NUTRIPERIODIQUITO. (Anexo 17)

La actividad que mas gusto por sus características, fue la NUTRICONFITERIA, pues esta consistió en elaborar golosinas nutritivas y sobre todo la parte mas bonita e interesante comérselas, por equipos los niños se pusieron de acuerdo y lograron reunir los ingredientes de algunos dulces tradicionales de los que la maestra les consiguió la receta, y se fueron elaborando en el salón de clase uno cada día a la hora de recreo, no hubo uno solo de los niños que no participó de una u otra manera, el que menos hizo, se los comió, se elaboraron: jamoncillo de leche, pipitorias de cacahuate, mazapán de cacahuate, y jamoncillo con frijol. (Anexo 18)

La ultima actividad y que sirvió para cerrar con broche de sabor esta deliciosa cadena de succulentas actividades encaminadas a mejorar los hábitos alimenticios de mis alumnos y que además ratificó la integración que

producen las actividades colectivas en un grupo de niños de las características mencionadas fue la llamada “Y DE POSTRE...” que consistió en que cada niño aportara un fruta para elaborar un postre clásico de fruta picada y mezclada con leche condensada para hacer énfasis al momento de prepararla, en la higiene que se debe tener al consumir cualquier alimento, pero sobre todo las frutas y las verduras. Cada niño pasó a picar su fruta en el escritorio mientras comentaba lo que le había parecido y las enseñanzas que se llevan de haber participado en este trabajo relacionado con su buena alimentación, la maestra hizo hincapié en que los dos niños que no habían llevado fruta no debían ser rechazados o señalados, al contrario se debía comprender que sus razones tenían para no cumplir lo que se acordaba, pero que se acercaran a ellos y los invitaran a que compartieran del cóctel con todo el grupo y a preocuparse un poco mas por su buena alimentación. (Anexo 19)

B. Análisis e interpretación de resultados.

Al concluir la aplicación de las estrategias me doy cuenta que algo de lo mas interesante es el hecho de la propia reflexión que como profesional de la educación he logrado de mi práctica docente diaria, y también he llegado a la conclusión que este simple proyecto de investigación no basta para solucionar un problema tan extenso y de carácter cultural y económico en el que tantos factores influyen. Pero al hablar de las actividades en si, puedo

afirmar que en su mayoría fueron un éxito, puesto que la participación de los alumnos sobre todo fue espontánea, organizada y con gusto, podría decirse que hasta interdisciplinaria, pues se abordaron contenidos de matemáticas y español al momento de realizar los recetarios o de elaborar las recetas e incluir unidades de medida y peso.

También se favoreció la convivencia familiar, ya que las madres de familia de una u otra manera se interesaban en lo que sus hijos hacen en la escuela, y también es importante reconocer el apoyo recibido de su parte ya sea con tiempo dedicado a reuniones o apoyo material al mandar algún alimento para una de las actividades desarrolladas en la escuela y donde participan sus hijos, y aunque no fue la totalidad de madres las que apoyaron, si fue la mayoría, al igual que su asistencia a las reuniones convocadas para el propósito ya mencionado y a las cuales acudieron en un número importante y participaron de manera activa. Siendo el pilar fundamental para mejorar los hábitos de alimentación pues ellas son las directamente encargadas de proveer de este valioso insumo a sus hijos y si existe interés de su parte gran tramo del camino está avanzado.

Otra consideración es la referente a la participación de mis compañeros maestros, pues un segundo factor de suma importancia para que los hábitos alimenticios mejoren es que los docentes tomemos conciencia de nuestro papel de formadores de personalidades en toda la

extensión de la palabra, con todo lo que ello implica. Los comentarios surgidos a raíz de la aplicación del presente proyecto no se hicieron esperar y fueron desde la felicitación y apoyo incondicional, hasta la crítica destructiva y cruel, porque tal vez no estamos preparados para trabajar como verdaderos colectivos escolares, faltando comunicación, y pensando que tal vez lo que hacemos es por competir y demostrar quién es el mejor, a lo mejor a mi me faltó ofrecerles de una manera mas atractiva la idea que estaba desarrollando con respecto a mejorar los hábitos alimenticios de mis alumnos, pero a la vez reflexionar sobre mi práctica docente diaria y tratar de cambiar lo que está mal, mejorar lo que está regular, conservar lo bueno y erradicar los vicios que afectan la imagen y el desempeño laboral que debe presentar un profesional de la educación, para de esta manera integrarlos al trabajo en equipo.

C. Categorización de resultados

En el siguiente cuadro categorizo los resultados de la aplicación de las estrategias.

CATEGORIZACIÓN DE LOS RESULTADOS DE LA APLICACIÓN DE LAS ESTRATEGIAS

| UNIDAD DE ANÁLISIS | CATEGORIZACIÓN | CONSTRUCCIÓN DEL CONOCIMIENTO | FOMENTO A LA FORMACIÓN DE HÁBITOS | CONVIVENCIA E INTERACCIÓN | PAPEL DEL MAESTRO Y DEL ALUMNO |
|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Concientización | La reflexión lleva al alumno a la toma de conciencia sobre lo que es bueno y lo que no para su salud. | Más que nada llevar a la reflexión de conocimientos que ya son parte del saber del alumno. | Se reflexiona sobre los malos hábitos alimenticios, buscando cambiarlos. | Promueve que de forma colectiva se saquen determinadas conclusiones. | El maestro guía al alumno a la reflexión de conocimientos que él tiene de una manera mecánica |
| Participación | Cuando los conocimientos son contruidos por los niños, estos se convierten en aprendizajes significativos | Se dio además de la construcción de nuevos conocimientos, el uso de nuevas palabras. | Sobre todo de higiene en la alimentación. | No fue tanto pues aquí fue una participación algo pasiva. | El maestro coordinó el trabajo del doctor con los niños. |
| Retroalimentación | La retroalimentación además de reforzar los conocimientos permite nuevas perspectivas de lo que ya se conoce. | Reforzando lo que con anterioridad puedan haber conocido sobre el tema de lo grupos de alimentos. | La pretensión fue informar sobre las bondades de consumir alimentos de los tres grupos. | Se propició al desarrollar trabajar por equipo. | El maestro dirigió la actividad, dando libertad de acuerdo a los materiales. |
| Participación de madres de familia | Al involucrar a los actores principales del trinomio educativo se mejoran los resultados de la educación. | Enfocados a las madres de familia, buscando impactar en los alumnos. | Se buscó que los hábitos se fomentaran desde su hogar y no solo en la escuela. | Se planteó la necesidad de hacerlo de manera conjunta con maestros alumnos y padres de familia | El profesor orientó a las madres de familia en cuanto a la alimentación adecuada. |
| Aprendizaje práctico | Los aprendizajes educativos y prácticos son más fácil de que los niños los hagan suyos. | Sobre todo que los niños se den cuenta que ellos pueden hacer casi cualquier cosa sobre todo en su beneficio. | De lleno se mejoran los hábitos alimenticios, yendo aun más allá del grupo se aprende a comer bien, comiendo bien. | Todos los integrantes del grupo participaron de una manera muy activa y en su propio beneficio. | Fue complementario de ambas partes y con las madres de familia, para poder poner a funcionar la tienda escolar adecuadamente. |

| UNIDAD DE ANÁLISIS | CATEGORIZACIÓN | CONSTRUCCIÓN DEL CONOCIMIENTO | FOMENTO A LA FORMACIÓN DE HÁBITOS | CONVIVENCIA E INTERACCIÓN | PAPEL DEL MAESTRO Y DEL ALUMNO |
|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| Participación de las madres de familia | Involucrará a los directamente responsables en la alimentación de los niños es de provecho. | Se amplió el conocimiento del uso de alimentos al alcance de todos. | La economía no está en conflicto con la buena alimentación. | Se dio con las madres de familia que asistieron ala plática. | Fueron promotores de la actividad para las mamás. |
| Vinculación de contenidos | La vinculación de contenidos favorece una educación significativa. | Se aplicaron conocimientos de otras asignaturas para mejorar los resultados de esta serie de actividades. | La comunicación es un hábito que no riñe con la buena alimentación, al contrario ayuda a que la mayoría esté informado de cómo debe hacerlo. | Los alumnos trabajaron en equipo para dar a conocer lo que ellos querían. | Fue trabajo en coordinación y común acuerdo. |
| Aprendizaje práctico | Si el aprendizaje entra por el gusto, este será significativo. A qué niño no le gusta un dulce | Se aprende manipulando los objetos y se aprende a comer bien comiendo por tal motivo manos a la obra. | Los buenos hábitos por casa empiezan y así por los gustos de cada quien dulces pero sanos. | Las actividades dinámicas, siempre propician una mayor interacción, no siendo este caso una excepción. | Fue muy activa por ambas partes y también de las madres de familia. |
| Evaluación del proceso | Evaluación sin temor, es evaluar el proceso. | Se aplicaron algunos de los hábitos anteriores. | La cooperación y la buena alimentación entraron al juego. | Se mejoraron los lazos de amistad y cooperación. | Fue de mutuo apoyo o participación. |

CAPÍTULO VI

PROPUESTA DE INNOVACIÓN

Al terminar de aplicar las estrategias se espera siempre un resultado positivo, cuando esto no sucede, suele provocar un sentimiento de frustración para quien dedicó un buen tiempo a un proyecto de investigación acción, sobre todo cuando este es dentro de la rama educativa, pues podría pensarse que algunos alumnos irán carentes de algún conocimiento adecuado para la vida. Pero en realidad no es así, sobre todo cuando se trata de un problema tan complejo como lo es adquirir buenos hábitos alimenticios, cualquiera de los alumnos que se vieron involucrados en este proyecto de investigación recordarán toda su vida alguna de las actividades llevadas a cabo, tal vez porque fueron divertidas, o porque no les gustó algo de lo que tuvieron que comer, pero esto es lo que hace que nuestra práctica sea humana y trascienda un poco más en la barrera de la memoria y el tiempo. Aprovechar la oportunidad que la UPN ofrece de reflexionar acerca de nuestra práctica docente, tomando conciencia de nuestro papel y transformando nuestro actuar en beneficio siempre de nuestros educandos.

Del conjunto de actividades, buenas o malas, se pueden juzgar al analizar el documento presente, elaborado para que pueda ser utilizado por alguna persona relacionada con la docencia, del cual se desprenden las

siguientes propuestas encaminadas a tratar de superar en algo la problemática de la falta de buenos hábitos alimenticios en los alumnos de quinto grado de la escuela Jaime Torres Bodet:

La primera y más importante para mí en lo personal es darme cuenta que mientras que el maestro no se interese por algún problema en particular, no podrá incidir de manera importante en buscar su solución, y así sucederá con cualquier docente interesado en mejorar su práctica docente, y este cambio será mejor si se lleva a cabo mediante alguna metodología ya probada y calificada como factible de tener éxito, y no solo improvisando lo que al juicio del profesor puede parecer mejor, pues esto implica una profesionalización real del quehacer docente.

Es sumamente importante propiciar que los alumnos participen activamente en situaciones reales de aprendizaje, donde puedan actuar como su propia iniciativa les marque. Es decir en libertad de hacer lo que a su entendimiento es mejor para su persona, pero de una manera razonada.

Que el profesor planee y ejecute actividades acordes al interés de los niños para de esta manera motivar a los alumnos a crecer en todos los aspectos positivos que les sea posible, aun que esto le signifique un mayor esfuerzo personal al momento de preparar sus clases y programar su actuar en cada momento de su práctica docente.

La inclusión de los padres de familia en actividades relacionadas con la educación de los hijos es primordial, y esta debe propiciarse desde adentro del aula, no únicamente para asuntos materiales y situaciones de mala conducta de los alumnos, si no para involucrarse en aspectos didácticos en la parte que a ellos corresponda.

El maestro puede y debe asesorarse con especialistas sin que esto signifique delegar la total responsabilidad en ellos, debemos ser copartícipes para que los resultados sean óptimos en el aprovechamiento de los niños.

Hablando específicamente del problema en cuestión, promover que las cooperativas escolares sean una fuente de alimentación adecuada y no un lugar donde únicamente se expendan alimentos chatarra.

CONCLUSIONES.

Para concluir, me gustaría hacer mención de la transformación que ha sufrido mi práctica docente a raíz de la aplicación del presente proyecto de investigación y de la importancia de mi intención de continuar trabajando de esta manera aun y con la carga de trabajo que ello significa, en beneficio de mis alumnos, de la escuela donde laboro y mío propio. La reflexión a la que he llegado es que hace falta que tomemos conciencia de manera individual sobre lo que queremos lograr como escuela en conjunto y ponernos a trabajar con las pilas bien cargadas.

Aseguro que la formación recibida durante el proceso de profesionalización de mi práctica docente en la UPN ha favorecido sobremanera que se de la reflexión en mi interior del qué estoy haciendo y sobre todo cómo lo estoy haciendo, contribuyendo a que en general mejore la entrega a mi trabajo como docente comprometido con la profesión.

Después de la aplicación de la alternativa, me doy cuenta a cabalidad que no descubrí el hilo negro, tampoco el agua hervida, pero si ayudé a que mis alumnos conocieran algo mas acerca de lo que es alimentarse adecuadamente, incluso a que algunos de ellos por lo menos probaran sabores que desconocían y en este entendido, creo que hace falta mucho

por hacer, pero por algo se tiene que iniciar, poniendo el granito de arena que a la escuela le corresponde, estoy ayudando a aminorar el problema.

Mención especial merecen aquellas madres de familia que están pendiente de sus hijos, que afortunadamente son las más, y que al llamado de los profesores asisten para apoyar en el aprendizaje de los conocimientos que mas adelante determinaran en alguna forma el sentido que tomará la vida de los pequeños.

Este problema no es de fácil solución, ni está en manos del maestro resolverlo a cabalidad, pero si puede contribuir a que aquellos pequeñitos que el día de mañana serán padres de familia, tengan una idea más clara de lo que significa alimentarse sanamente y así las futuras generaciones podrán gozar de una mejor condición de salud gracias a sus buenos hábitos alimenticios.

BIBLIOGRAFÍA.

- READER'S DIGEST, Dieta Sana, Cuerpo Sano. México, 367 páginas.
- OCEANO, El mundo de las Ciencias Naturales. Bogotá Colombia 1991, 336 páginas.
- UPN. Antología Básica. El niño, desarrollo y proceso de construcción del conocimiento. México, D.F. 1994 p. 153.
- - - Antología Básica. Contexto y valoración de la práctica docente. Plan 1994. México D.F. 1994 p. 194.
- - - Antología Básica. El maestro y su práctica docente. Plan 1994 México D.F. 1994, p.194.
- - - Antología Básica. Hacia la Innovación. Plan 1994, México D.F. 1995 p.136.
- - - Antología Básica. Proyecto de innovación Plan 1994. México D.F. 1997 Pág. 125.
- - - Antología Básica. Salud y educación física. México, 1995, 136 pag.
- SEP. Gómez Palacio Margarita, El niño y sus primeros años en la escuela. México, biblioteca para la actualización del maestro. 1995 229 pag.
- - - La nutrición de la familia en México. 2000. 95 páginas.

ANEXOS

ANEXO 4

Estrategia # 1
Tanto comes. . . Tanto sabes. . .
Lista de cotejo

| NOMBRE DEL ALUMNO | PARTICIPÓ EN EL TRABAJO DE EQUIPO | | INCLUYÓ INFORMACIÓN ADECUADA EN EL CARTEL | |
|----------------------------------|-----------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------|----|
| | SI | NO | SI | NO |
| Arana Moreno Caín | 0 | | 0 | |
| Acosta Varela Jesús Lorenzo | 0 | | 0 | |
| Burboa Márquez Raudel | 0 | | 0 | |
| Domínguez Arjona Manuel Ángel | 0 | | 0 | |
| Enríquez Anchondo Luis | 0 | | 0 | |
| Escalona Córdova Enrique | 0 | | 0 | |
| Hielo Gutiérrez Jesús | 0 | | 0 | |
| Ibarra Quintana Eduardo | 0 | | 0 | |
| Moreno Ortega José | 0 | | 0 | |
| Muños Bencomo Michael | 0 | | 0 | |
| Rivas Escalante Alfonso | | 0 | | 0 |
| Castillo Ornelas Lorena | 0 | | 0 | |
| Castillo Ramírez Karla Sabrina | 0 | | 0 | |
| Ibarra Márquez Guadalupe | 0 | | 0 | |
| Márquez Domínguez Gabriela | 0 | | 0 | |
| Molinar García Brianda Guadalupe | 0 | | 0 | |
| Domínguez Gómez Reyna | 0 | | 0 | |
| Rodríguez Vargas Saraí | | 0 | | 0 |
| Sosa Apodaca Sugeily Anilú | 0 | | 0 | |
| Soto Espinoza Fátima | 0 | | 0 | |
| Varela Domínguez Anahí | 0 | | 0 | |
| | | | | |

ANEXO 5

Estrategia # 2
La conferencia
Lista de cotejo

| NOMBRE DEL ALUMNO | PARTICIPÓ DURANTE LA CONFERENCIA ACTIVAMENTE | PARTICIPÓ DURANTE LA CONFERENCIA MODERADAMENTE | PARTICIPÓ ESCASAMENTE DURANTE LA CONFERENCIA |
|--------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| Arana Moreno Caín | | ö | |
| Acosta Varela Jesús Lorenzo | | ö | |
| Burboa Márquez Raudel | ö | | |
| Domínguez Arjona Manuel Ángel | | ö | |
| Enríquez Anchondo Luis | | | ö |
| Escalona Córdova Enrique | ö | | |
| Hielo Gutiérrez Jesús | ö | | |
| Ibarra Quintana Eduardo | ö | | |
| Moreno Ortega José | | ö | |
| Muños Bencomo Michael | ö | | |
| Rivas Escalante Alfonso | | | ö |
| Castillo Ornelas Lorena | ö | | |
| Castillo Ramírez Karla Sabrina | ö | | |
| Ibarra Márquez Guadalupe | ö | | |
| Márquez Domínguez Gabriela | ö | | |
| Molinar García Brianda Gpe. | ö | | |
| Domínguez Gómez Reyna | ö | | |
| Rodríguez Vargas Saraí | ö | | |
| Sosa Apodaca Sugeily Anilú | ö | | |
| Soto Espinoza Fátima | ö | | |
| Varela Domínguez Anahí | ö | | |
| | | | |

ANEXO 6

Estrategia # 3 No solo de pan vive el hombre Lista de cotejo

| NOMBRE DEL ALUMNO | ANTES DE LA ACTIVIDAD INCLUÍA ALIMENTO DE LOS TRES GRUPOS EN SUS TRABAJOS | | DESPUÉS DE LA ACTIVIDAD INCLUYÓ TRES GRUPOS DE ALIMENTOS EN SUS TRABAJOS | |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| | SI | NO | SI | NO |
| Arana Moreno Caín | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Acosta Varela Jesús Lorenzo | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Burboa Márquez Raudel | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Domínguez Arjona Manuel Ángel | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Enríquez Anchondo Luis | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Escalona Córdova Enrique | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Hielo Gutiérrez Jesús | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ibarra Quintana Eduardo | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Moreno Ortega José | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Muños Bencomo Michael | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Rivas Escalante Alfonso | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Castillo Ornelas Lorena | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Castillo Ramírez Karla Sabrina | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ibarra Márquez Guadalupe | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Márquez Domínguez Gabriela | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Molinar García Brianda Guadalupe | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Domínguez Gómez Reyna | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Rodríguez Vargas Saraí | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Sosa Apodaca Sugeily Anilú | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Soto Espinoza Fátima | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Varela Domínguez Anahí | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

ANEXO 7

Estrategia # 4 El buen juez por su estómago empieza Lista de cotejo

| NOMBRE DEL ALUMNO | ASISTIÓ LA MAMÁ A LA REUNIÓN | PARTICIPÓ EN LA REUNIÓN DE MADRES DE FAMILIA | LA MAMÁ PIDIÓ INFORMA- CIÓN EXTRA |
|----------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| Arana Moreno Caín | 0 | 0 | 0 |
| Acosta Varela Jesús Lorenzo | 0 | 0 | 0 |
| Burboa Márquez Raudel | 0 | 0 | 0 |
| Domínguez Arjona Manuel Ángel | 0 | 0 | 0 |
| Enríquez Anchondo Luis | X | X | X |
| Escalona Córdova Enrique | 0 | 0 | 0 |
| Hielo Gutiérrez Jesús | 0 | 0 | 0 |
| Ibarra Quintana Eduardo | 0 | 0 | 0 |
| Moreno Ortega José | 0 | 0 | 0 |
| Muños Bencomo Michael | 0 | 0 | 0 |
| Rivas Escalante Alfonso | X | X | X |
| Castillo Ornelas Lorena | 0 | 0 | 0 |
| Castillo Ramírez Karla Sabrina | 0 | 0 | 0 |
| Ibarra Márquez Guadalupe | 0 | 0 | 0 |
| Márquez Domínguez Gabriela | 0 | 0 | 0 |
| Molinar García Brianda Guadalupe | 0 | 0 | 0 |
| Domínguez Gómez Reyna | 0 | 0 | 0 |
| Rodríguez Vargas Saraí | 0 | 0 | 0 |
| Sosa Apodaca Sugeily Anilú | 0 | 0 | 0 |
| Soto Espinoza Fátima | 0 | 0 | 0 |
| Varela Domínguez Anahí | 0 | 0 | 0 |
| | | | |

ANEXO 8

Estrategia # 5
Dime que comes y te diré como eres
Lista de cotejo

| NOMBRE DEL ALUMNO | COOPERÓ CON ALGÚN ALIMENTO PARA VENDER | ¿QUÉ ALIMENTO? | ¿ES DE VALOR NUTRITIVO? |
|--------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------|--------------------------------|
| Arana Moreno Caín | SI | burritos | SI |
| Acosta Varela Jesús Lorenzo | SI | pizza de soya | SI |
| Burboa Márquez Raudel | SI | gelatina con leche | SI |
| Domínguez Arjona Manuel Ángel | SI | burritos | SI |
| Enríquez Anchondo Luis | SI | frituras | SI |
| Escalona Córdova Enrique | SI | ensalada de fruta | SI |
| Hielo Gutiérrez Jesús | SI | arroz con leche | SI |
| Ibarra Quintana Eduardo | SI | burritos | SI |
| Moreno Ortega José | SI | frituras | SI |
| Muños Bencomo Michael | SI | taquitos | SI |
| Rivas Escalante Alfonso | SI | naranjas c/chile | SI |
| Castillo Ornelas Lorena | SI | burritos | SI |
| Castillo Ramírez Karla Sabrina | SI | tostadas de soya | SI |
| Ibarra Márquez Guadalupe | SI | 1 caja de jugos | SI |
| Márquez Domínguez Gabriela | SI | jamoncillos | SI |
| Molinar García Brianda Gpe. | SI | burritos | SI |
| Domínguez Gómez Reyna | SI | burritos | SI |
| Rodríguez Vargas Saraí | SI | taquitos | SI |
| Sosa Apodaca Sugeily Anilú | SI | pizza de soya | SI |
| Soto Espinoza Fátima | SI | ensalada de fruta | SI |
| Varela Domínguez Anahí | SI | tostadas de aguacate | SI |

ANEXO 9

Estrategia # 6 ¿Qué hay en el menú? Lista de cotejo

| NOMBRE DEL ALUMNO | ASISTIÓ LA MAMÁ A LA REUNIÓN | ¿PREPARÓ ALGUNA RECETA DE SOYA? ¿Cuál? | ¿LE GUSTÓ AL ALUMNO? |
|----------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------|
| Arana Moreno Caín | SI | cebiche | SI |
| Acosta Varela Jesús Lorenzo | SI | tostadas | SI |
| Burboa Márquez Raudel | SI | tostadas | SI |
| Domínguez Arjona Manuel Ángel | SI | chorizo | SI |
| Enríquez Anchondo Luis | NO | NO | |
| Escalona Córdova Enrique | SI | cebiche | SI |
| Hielo Gutiérrez Jesús | SI | cebiche | SI |
| Ibarra Quintana Eduardo | SI | chorizo | SI |
| Moreno Ortega José | SI | tostadas | SI |
| Muños Bencomo Michael | SI | chorizo | SI |
| Rivas Escalante Alfonso | SI | cebiche | SI |
| Castillo Ornelas Lorena | SI | chorizo | SI |
| Castillo Ramírez Karla Sabrina | SI | cebiche | SI |
| Ibarra Márquez Guadalupe | SI | chorizo | SI |
| Márquez Domínguez Gabriela | SI | chorizo | SI |
| Molinar García Brianda Guadalupe | SI | tostadas | SI |
| Domínguez Gómez Reyna | SI | tostadas | SI |
| Rodríguez Vargas Saraí | NO | NO | |
| Sosa Apodaca Sugeily Anilú | SI | chorizo | SI |
| Soto Espinoza Fátima | SI | cebiche | SI |
| Varela Domínguez Anahí | SI | chorizo | SI |
| | | | |

ANEXO 10

Estrategia # 7 Nutriperiodoquito Lista de cotejo

| NOMBRE DEL ALUMNO | PARTICIPÓ CON EL EQUIPO | INCLUYÓ EN SU TRABAJO INFORMACIÓN ADECUADA |
|----------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| Arana Moreno Caín | SI | SI |
| Acosta Varela Jesús Lorenzo | SI | SI |
| Burboa Márquez Raudel | SI | SI |
| Domínguez Arjona Manuel Ángel | SI | SI |
| Enríquez Anchondo Luis | SI | SI |
| Escalona Córdova Enrique | SI | SI |
| Hielo Gutiérrez Jesús | SI | SI |
| Ibarra Quintana Eduardo | SI | SI |
| Moreno Ortega José | SI | SI |
| Muños Bencomo Michael | SI | SI |
| Rivas Escalante Alfonso | SI | SI |
| Castillo Ornelas Lorena | SI | SI |
| Castillo Ramírez Karla Sabrina | SI | SI |
| Ibarra Márquez Guadalupe | SI | SI |
| Márquez Domínguez Gabriela | SI | SI |
| Molinar García Brianda Guadalupe | SI | SI |
| Domínguez Gómez Reyna | SI | SI |
| Rodríguez Vargas Saraí | SI | SI |
| Sosa Apodaca Sugeily Anilú | SI | SI |
| Soto Espinoza Fátima | SI | SI |
| Varela Domínguez Anahí | SI | SI |
| | | |

ANEXO 11

Estrategia # 8 La nutriconfitería Lista de cotejo

| NOMBRE DEL ALUMNO | PARTICIPÓ CON EL EQUIPO | GOLOSINA QUE PREPARÓ |
|----------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------|
| Arana Moreno Caín | SI | jamoncillos |
| Acosta Varela Jesús Lorenzo | SI | conos |
| Burboa Márquez Raudel | SI | pipitorias |
| Domínguez Arjona Manuel Ángel | SI | pipitorias |
| Enríquez Anchondo Luis | SI | mazapanes |
| Escalona Córdova Enrique | SI | jamoncillos |
| Hielo Gutiérrez Jesús | SI | pipitorias |
| Ibarra Quintana Eduardo | SI | mazapanes |
| Moreno Ortega José | SI | mazapanes |
| Muños Bencomo Michael | SI | pipitorias |
| Rivas Escalante Alfonso | SI | mazapanes |
| Castillo Ornelas Lorena | SI | jamoncillos |
| Castillo Ramírez Karla Sabrina | SI | conos |
| Ibarra Márquez Guadalupe | SI | mazapanes |
| Márquez Domínguez Gabriela | SI | pipitorias |
| Molinar García Brianda Guadalupe | SI | jamoncillos |
| Domínguez Gómez Reyna | SI | conos |
| Rodríguez Vargas Saraí | SI | pipitorias |
| Sosa Apodaca Sugeily Anilú | SI | conos |
| Soto Espinoza Fátima | SI | conos |
| Varela Domínguez Anahí | SI | pipitorias |
| | | |

ANEXO 12

Estrategia # 9

¿y de postre?

Lista de cotejo

| NOMBRE DEL ALUMNO | PARTICIPÓ EN LA ELABORACIÓN DEL COCTEL | TOMÓ CONCIENCIA DE LA IMPORTANCIA DE CONSUMIR FRUTAS | CONSUMIÓ TODAS LAS FRUTAS DEL COCTEL |
|--------------------------------|----------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| Arana Moreno Caín | SI | SI | SI |
| Acosta Varela Jesús Lorenzo | SI | SI | SI |
| Burboa Márquez Raudel | SI | SI | SI |
| Domínguez Arjona Manuel Ángel | SI | SI | SI |
| Enríquez Anchondo Luis | SI | NO | NO |
| Escalona Córdova Enrique | SI | SI | SI |
| Hielo Gutiérrez Jesús | SI | SI | SI |
| Ibarra Quintana Eduardo | SI | SI | SI |
| Moreno Ortega José | SI | NO | NO |
| Muños Bencomo Michael | SI | SI | SI |
| Rivas Escalante Alfonso | SI | SI | SI |
| Castillo Ornelas Lorena | SI | SI | SI |
| Castillo Ramírez Karla Sabrina | SI | SI | SI |
| Ibarra Márquez Guadalupe | SI | SI | SI |
| Márquez Domínguez Gabriela | SI | SI | SI |
| Molinar García Brianda Gpe. | SI | NO | NO |
| Domínguez Gómez Reyna | SI | SI | SI |
| Rodríguez Vargas Saraí | SI | SI | SI |
| Sosa Apodaca Sugeily Anilú | SI | SI | SI |
| Soto Espinoza Fátima | SI | SI | SI |
| Varela Domínguez Anahí | SI | SI | SI |

ANEXO 16

SALPICÓN DE SOYA

INGREDIENTES:

2 tazas de soya texturizada
150 gr. de queso en tiritas
1 lechuga picada
3 tomates picados
1 cebolla picada
2 dientes de ajo picados
4 chiles chipotles en adobo picados
2 cucharaditas de consomé de res en polvo
½ taza de aceite
vinagre y sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se remoja la soya en ½ litro de agua caliente por 15 minutos, luego se exprime muy bien, después en la ½ taza de aceite se acitrona la cebolla y el ajo, luego se le agrega la soya y al guisarla se le pone consomé.

CEVICHE DE SOYA

INGREDIENTES:

2 tazas de soya texturizada
6 limones grandes
1 taza de salsa catsup
½ kg. de tomate picado
Chile jalapeño, cilantro y sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se remoja la soya en 1 ½ litro de agua caliente durante 15 minutos, se exprime perfectamente, se le pone sal y el jugo de los limones, luego se le agregan los demás ingredientes y se deja reposar por 40 minutos.