



**SECRETARÍA DE EDUCACIÓN EN EL ESTADO
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD 162 ZAMORA**

**LA NUTRICIÓN EN EL DESARROLLO DEL
APRENDIZAJE ESCOLAR**

BERTHA CEJA FLORES

ZAMORA, MICH., AGOSTO DE 2005



**SECRETARIA DE EDUCACIÓN EN EL ESTADO
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD 162 ZAMORA**

**LA NUTRICIÓN EN EL DESARROLLO DEL
APRENDIZAJE ESCOLAR**

**TESINA
OPCIÓN: ENSAYO
QUE PRESENTA**

BERTHA CEJA FLORES

**PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADA EN
EDUCACIÓN PRIMARIA PARA EL MEDIO INDÍGENA**

ZAMORA, MICH. , AGOSTO DE 2005

DEDICATORIAS

A mi esposo e hijos por haber sido el motivo de mi inspiración, a ellos por permitirme llegar hasta el final de esta carrera. Y comprenderme a robarles de su tiempo, el cual lo utilicé y aproveché para lograr culminar esta licenciatura.

Mis padres: Aurora Flores Santiago Ceja, así como a mis hermanas y hermano, que me brindaron todo su apoyo, para poder llegar a la meta. Gracias les doy porque sin los estímulos de ustedes hubiera en un momento desistido.

ÍNDICE

PRESENTACIÓN

1. INTRODUCCIÓN

1.1.	Planteamiento del tema	11
1.1.1	Antecedentes del tema	11
1.1.2	Definición de problema	13
1.1.3	Justificación	13
1.1.4	Objetivos	14
1.2	Marco de referencia	15
1.2.1	Grupo	17
1.2.2	Escuela	18
1.2.3	Comunidad	19

2 LA NUTRICIÓN EN EL DESARROLLO DEL APRENDIZAJE

2.1.	La pirámide de nutrición	21
2.1.1	Qué es la nutrición	23
2.1.2	La salud en los niños	26
2.1.3	Los alimentos	26
2.1.4	¿Que pasa si no comemos bien?	30
2.1.5	¿Qué debemos evitar comer?	32
2.1.6	¿Para qué cocinamos?	33
2.2	¿Has pensado qué pasa con lo que comes?	33
2.3.	Crecimiento y desarrollo	34
2.3.1	Crecimiento adecuado del escolar	34
2.3.2	Desarrollo adecuado del escolar	35
2.4.	Enfermedades	36
2.4.1	Deficiencias en el desarrollo psicomotor de los niños	37
2.4.2	Diarreas y otras	38
2.5	Higiene	39
2.5.1	Higiene escolar	40
2.5.2	Higiene personal	41
2.5.3	Higiene de los alimentos	41
2.5.4	Higiene de la vivienda	42
2.6	Análisis del plan y programa	43
2.6.1	El cuerpo humano y la salud	43
2.6.1.1.	Limitaciones	44
2.7	Metodología	44

2.7.1	La investigación práctica	45
2.7.2	La entrevista cualitativa	46
3	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	48
3.1	Algunas sugerencias de menús	50
	BIBLIOGRAFÍA	52

PRESENTACIÓN

El presente trabajo tiene por objeto la indagación sobre la nutrición para darlo a conocer al público en general y en especial a los niños para que comprendan la importancia de tener una alimentación sana y equilibrada. Con este se pretende llegar a la reflexión sobre este tema e incidencias que se dan en su desarrollo, haciendo énfasis en los niños en edad escolar y como referencia tomo a los alumnos de la escuela José Maria Morelos y Pavón de Cherán, Michoacán.

El análisis y la reflexión del campo de las Ciencias Naturales permite conocer y profundizar más acerca del tema de tal manera que la enseñanza se centre en un enfoque principalmente formativo para que los alumnos adquieran conocimientos, capacidades, actitudes y valores, que se manifiesten en una relación responsable con el medio natural en la comprensión en este caso, de la nutrición y las transformaciones en el desarrollo de hábitos adecuados para la preservación de la salud.

Este campo posibilita abordar el tema de la nutrición de una manera reflexiva, después de llegar a una investigación más profunda sobre el tema en estudio y poder impulsar al niño a la reflexión sobre sus alimentos, de tal manera que lleguen a tener conocimientos de la dieta alimenticia. El tema tiene una enorme relevancia dentro de la educación ya que afecta directamente la enseñanza – aprendizaje al presentarse los niños a la escuela sin desayunar, sin ganas de aprender, lo cual, los va catalogando como individuos no productivos y

dependientes, incapaces de participar activamente en las tareas que demanda la sociedad.

Por lo tanto, el eje central de este trabajo gira alrededor del cuerpo humano y su salud, relacionándolo con la idea de que su adecuado funcionamiento depende de la preservación de la salud y el bienestar físico.

Se pretende entonces, hacer investigación, profundizar el tema, para poder orientar a que los niños se convenzan de que las enfermedades más comunes pueden ser prevenidas poniendo de relieve el papel que en la preservación saludable del cuerpo humano desempeñan los hábitos adecuados de alimentación e higiene. Además es pertinente mencionar, de qué manera incide el problema en las relaciones sociales en lo político, ideológico y cultural.

De este modo la “nutrición en el desarrollo del aprendizaje” se apoya en la investigación documental, observación e investigación en los centros de salud de la comunidad logrando así un conocimiento más a fondo que permite conocer desde su origen el problema para que el alumno comprenda paso a paso tal y los límites del mismo.

Por lo tanto, al abordar el plano epistemológico, se está problematizando críticamente lo que es la práctica, relacionado el conocimiento con la realidad, es decir; la manera de analizar la información que se tiene acerca de la nutrición,

desde ¿Qué punto es conveniente abordar el tema? Todo ello permitiendo explicar de manera clara, detallada y ordenada la complejidad de la teoría, en ir y venir del mismo.

De esta manera, la praxis juega un papel esencial en la realidad, ya que me ha permitido conocer cómo es la alimentación en la mayoría de las familias, en que plano la ubican y qué se ha hecho o se puede hacer para mejorar la calidad en materia alimentaría.

Así es como se hacen presentes los planos metodológicos y epistemológicos en los apartados de este trabajo, haciendo énfasis en la problematización de los conceptos relativos a la temática como es: el proceso clasificatorio que debe tener una alimentación sana y equilibrada.

Por lo tanto en la primera parte, planteo el problema de manera general, recalcando la importancia de tal y ubicándolo en un lugar específico al describir el grupo, la escuela y la comunidad.

En el segundo capítulo, es donde desarrollo todo el trabajo de investigación y se explican los conceptos más usuales en esta temática, se habla de los alimentos nutritivos, la función que cumplen dentro del organismo, en el desarrollo, en la salud, así como en el intelecto, pero a la vez, incluyo factores que desequilibran al cuerpo humano, al no tener el cuidado en su preparación, en consecuencia causa enfermedades, tales como la diarrea, anemia, raquitismo y marasmo. Se pretende a la vez llegar a profundizar la cuestión metodológica, a fin

de lograr una práctica más responsable, de los niveles de problematización de los diversos conceptos relativos a la temática, será el resultado exitoso porque se explican y analizan diferentes autores.

En el tercero y último capítulo, se habla de la conclusión retomando la tesis central que es lograr investigar la temática de la nutrición y sus funciones, alcances que se lograron, obstáculos que se presentaron en la elaboración, limitaciones que se interpusieron en el trabajo, además se aportan sugerencias tanto para comprender mejor el tema como para cambiar nuestros hábitos alimenticios.

Es importante mencionar que en los tres apartados están presentes los planos epistemológico y metodológico que permiten distinguir el proceso y o desarrollo que tiene la nutrición en el conjunto de las actividades sociales.

1. INTRODUCCION:

1.1. Formulación del problema

Uno de los grandes retos de los maestros y de todo el personal que colabora con la educación es lograr que los alumnos adquieran un aprendizaje significativo, para ello la práctica docente permite favorecer una relación participativa, donde alumnos y maestros compartan experiencias y conocimientos, observen analicen, experimenten, e investiguen temas de acuerdo a sus intereses y necesidades, tal como es el caso de la nutrición.

La nutrición representa sin duda alguna un aspecto importante dentro de la educación, hoy en día, se considera como parte fundamental dentro del proceso enseñanza – aprendizaje, ya que el estado pasivo de la mayoría de los niños, la falta de ganas para ponerse a trabajar, el miedo a participar, el bostezo a cada rato, las manchas en su piel, el tamaño y volumen de su cuerpo, habla por sí mismo de la necesidad de darle la importancia y trascendencia que amerita.

1.1.1. Antecedentes del tema

De acuerdo a los datos tomados de la página

www.dif.gob.mx/grupos/menores/clubdela_salud.html. de internet, dice que:

“A nivel mundial existen 840 millones de personas que sufren desnutrición crónica.

El informe estadístico de la Infancia 2000 informa que en los últimos 20 años aumentó a 1200 millones, es decir, una de cada 5 personas, incluidos unos 600 millones de niños, viven en la pobreza.

- En América Latina, casi el 40 % de las familias vive en la extrema pobreza crítica, aproximadamente 60 millones de niños pertenecen a esas familias y el 20% de las familias vive en un estado de pobreza absoluta.

- En la actualidad, en América Latina, más del 50 % de los niños menores de 6 años presentan algún grado de desnutrición. Ahora, el 41% de estos niños sufren retardo de crecimiento.

Según la UNICEF, la mortalidad infantil en los niños menores de 5 años en Bolivia alcanza el puesto Nro. 57 a nivel mundial y, en América Latina, el 2do. después de Haití, que ocupa el primer lugar¹

En lo que respecta a México, la mortalidad la considero en igual porcentaje a los demás países, aunque es más grave en el medio rural que en el medio urbano, tiene una cierta distribución geográfica y afecta mayormente a los grupos más vulnerables: los niños, las embarazadas, lactantes y ancianos; tal es el caso de Cherán, que se ubica en éste nivel de la mortalidad.

Cabe mencionar que desde tiempos atrás se ha tomado en cuenta este aspecto como un complemento para la educación ya que desde la iniciación de mis estudios que fueron preescolar (1980-1982), primaria(1982-1988), ya había desayunos escolares que en este tiempo se daban no tanto para favorecer el aprendizaje, sino como el estímulo o premio para aquellos alumnos más “aplicados” posteriormente al ingresar a la secundaria (1988-1991), bachillerato (1992-1995) y a la Universidad Pedagógica Nacional (1996-2001), realizando todos mis estudios de la comunidad donde soy originaria , Cherán, Michoacán.

¹ H ttp: //www.dif.gob.mx/grupos/menores/clubdela salud.html.

Los desayunos escolares pretenden atender a los más necesitados en el aspecto económico. Pero el problema no sólo se centra aquí, sino que se observó que la mayoría de los niños presentan un bajo rendimiento escolar y no centran su atención en la clase, además a la mayoría de ellos se les dificulta el aprendizaje.

1.1.2 Definición del problema

La nutrición como parte integrante de las Ciencias Naturales y de nuestro cuerpo en especial, demanda en este una alimentación variada y equilibrada que ayude a mantener activo el mismo, teniendo como resultado un individuo independiente y productivo, es decir, la nutrición, como concepto y realidad.

1.1.3 Justificación

Atender y tratar a fondo este tema es de vital importancia, ya que el motivo para su realización obedece que tanto autoridades educativas como padres de familia y niños, no tienen idea de lo nocivo que son algunos productos ni conocen el valor nutricional de lo que están ingiriendo. Tampoco alcanzan a captar el mensaje inducido de la TV., el cual casi “obliga” a las personas y sobre todo a los niños al consumo irracional y enajenado de ciertos productos.

Por lo tanto, el análisis y la reflexión de una alimentación adecuada permitirán al alumno, conocer, saber más acerca de lo que come y como

consecuencia de ello, logrará adaptarse e integrarse activamente a su grupo así como a la sociedad.

Además la importancia del tema para los maestros facilitará la enseñanza y al mismo tiempo se logrará abatir otros problemas que la desnutrición va generando como inasistencia a causa de enfermedades, o simplemente con una buena orientación que el maestro dé a alumnos y padres de familia, estará motivando a los niños de tal manera que se generará un ambiente activo.

Es además importante porque se logrará una buena interacción y participación entre alumnos y maestros, ya que el tema es de interés del estudiante porque marca su realidad.

1.1.4 objetivos

Los fines que persigue esta investigación son:

- ◆ Indagar lo referente a una alimentación equilibrada para poder concientizar a los alumnos y padres de familia sobre su alimentación.
- ◆ Profundizar en los problemas más comunes, que provoca una mala alimentación y que los niños se den cuenta, que es a ellos a quienes afectan, ya que incide en su desarrollo físico y mental.
- ◆ Investigar los menús equilibrados, e informar a las madres de familia, sobre los alimentos balanceados..

- ◆ Conocer los criterios y la importancia de una buena alimentación a fin de llegar a una calidad educativa.
- ◆ Hablar sobre alimentos nutritivos y alimentos chatarra, que anuncia la televisión y comparar calidad y precio
- ◆ Que se llegue a la comprensión y se vea completamente una necesidad vital para mejorar la calidad de vida de los niños en edad escolar y público en general.

Se pretende también que las autoridades educativas, en unión con los padres de familia, comiencen a construir la cooperativa escolar, que se caracterice por vender alimentos nutritivos.

Otro fin que se persigue es que niños, padres y comunidad logren darse cuenta de qué manera la TV. está contribuyendo a desequilibrar la alimentación y con ello la salud.

1.2. Marco de referencia

La investigación se llevó a cabo tomando como punto de referencia a la comunidad de Cherán, Mich., en sus principales centros de salud y con la población en general. En base a las entrevistas y visitas domiciliarias me pude percatar de que los datos de los centros de salud, son meramente requisitos ya que la realidad es muy distinta, esto se vio en el llenado de documentos que el IMSS pide a cada centro de salud.

En los formatos correspondientes a vigilancia de la nutrición, crecimiento y desarrollo, se registran únicamente de 5 a 7 casos de desnutrición y en edades de 1 mes a 12 años, que corresponde a un 0.2% aproximadamente de niños desnutridos de cada centro que de ambos sería un 0.4% de la población total. Planteándolo de este modo pareciera que no hay alarma, pero insisto la realidad es otra, los mismos doctores de estos centros declaran que no se registran todos los casos y aceptan que el porcentaje es mucho mayor si se contempla a niños desde los 2 meses a los 12 años.

El informe anual de cada uno de ellos contempla edades hasta los 5 años únicamente, ahora, una estimación que hacen en porcentaje, basándose en enfermedades y consultas, declaran que existen alrededor de 45% de niños desnutridos a nivel comunidad que corresponde aproximadamente a 3150 niños en edad escolar (5-12), pero aclaran, que este porcentaje se clasifica de acuerdo al grado de desnutrición que son: aguda y crónica. La primera; que no afecta la talla y la segunda; que afecta talla y peso, tomando en cuenta que ambas pueden ser: leves, moderadas y graves.

Del total de niños desnutridos, en forma crónica, el 30% presentan desnutrición moderada, la cual quiere decir, que aproximadamente a 945 niños les hace falta peso y altura.

Un 15% padece desnutrición aguda que sería un aproximado de 472 niños registrándose con talla o altura normal, faltándoles el peso ideal.

Aunque no hay que olvidar otra parte de la población que representa un 10% de niños que por tener malos hábitos alimenticios padece obesidad (exceso de grasa en los tejidos) . en este caso se recomienda una dieta baja en grasas y consumir lo menos posible harinas, pero sobre todo productos callejeros ó chatarra.

Para el caso de la nutrición en sus diferentes modalidades, el centro de salud apoya con papillas y vitaminas para contrarrestar el problema y se sigue un proceso de peso y talla cada mes, aunque no es la solución al problema. Ya que éste más que centrarse en vitaminas y registro de peso y talla, requiere de la orientación en una buena alimentación sana y equilibrada y también de la responsabilidad y sabiduría en materia alimentaria por parte de los padres de familia, aunado a esto una mayor incidencia por parte de las autoridades competentes IMSS, ISSSTE, DIF etc.

1.2.1 Grupo

El grupo donde se observó el problema fué en el de tercer grado, grupo “A” de la escuela primaria “José María Morelos y Pavón” con un total de 31 alumnos cuyas edades fluctúan entre los 8 y 9 años.

El 80% de los alumnos pertenecen a familias de escasos recursos económicos, este factor en parte es determinante para tener una buena

alimentación, esto se refleja en el bajo rendimiento escolar de algunos niños, para que se de éste factor, influye también otros como son: falta de estrategias adecuadas de parte del maestro sobre información nutrimental y en sí para todas las clases.

La raquítica alimentación que algunos niños tienen, hace que no desarrollen al 100% sus capacidades físicas e intelectuales, a esto se agrega que en su mayoría, nosotros los maestros no les prestamos la atención necesaria para investigar el tipo de alimentación que llevan, ni tampoco llegamos a la praxis sobre los alimentos.

De éste modo, 31 alumnos que conformaron el grupo que en su momento atendí, el 80% tenían problemas de desnutrición que correspondía a un número de 24 niños, esto provocaba en ellos desarreglos, flojera, distracción y en consecuencia se llega a un bajo rendimiento escolar.

Esta mala alimentación repercute de manera directa e inmediata en los niños ya que después de recreo no trabajan con energía que deberían tener, pocos son los que van al ritmo del maestro y los demás difícilmente toman su cuaderno o libro esperando quizá la hora de salida.

1.2.2 Escuela

Dicha escuela se encuentra ubicada en la población de Cherán, Mich., se fundó el día 9 de septiembre de 1967, construida por el gobierno del estado de Michoacán de Ocampo.

La escuela cuenta con 9 salones, aparte de la dirección los cuales son: primero, segundo, tercero, cuarto, quinto y sexto ocupan de a uno.

Cuenta con 2 canchas de básquet bool y una pila de agua, que es donde se lavan las manos los niños, aparte de esto, no cuenta con más juegos para la diversión de los niños.

Los salones están más o menos en buenas condiciones, con sus mesa bancos y ventanas, los muebles y techo de concreto y la mayoría de terreno con la que cuenta la escuela no está pavimentado.

1.2.3 Comunidad

La comunidad cuenta con varios servicios, la mayoría de la gente tiene agua potable entubada, televisión, radio, etc. Todo esto permite en un momento dado el bombardeo exterior a que estamos sujetos y con lo cual altera nuestra manera de vivir.

La mayoría de los padres de familia son de casos recursos económicos y ganan únicamente el salario mínimo teniendo como fuente de trabajo el campo, algunos otros el comercio y otros emigran hacia el vecino país EE.UU., esto se da a causa del desempleo y mano de obra barata que existe en la comunidad. Aunado a ello la mayoría de las familias están compuestas de 5 a 9 miembros ó

más, lo que hace todavía más difícil que los niños tengan una alimentación adecuada y en consecuencia salgan a la calle a comprar alimentos chatarra, como son: sabritas, churros, golosinas etc.

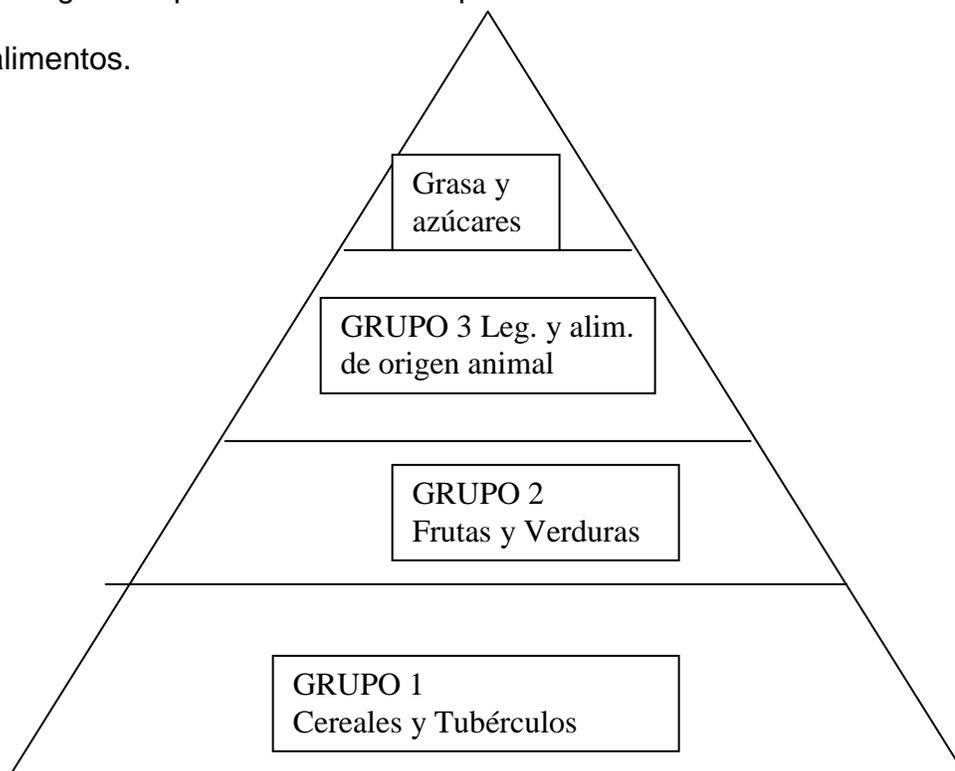
El problema va retomando fuerza en casa debido a que los padres de familia no tienen una orientación suficiente y por lo tanto desconocen el valor nutricional de los alimentos y mucho menos saben para que sirve cada uno de ellos o la función que tienen en el organismo.

Pero cabe destacar que además cuenta con varias escuelas de todos los niveles, centros de salud, e instituciones de orientación y apoyo.

2. LA NUTRICIÓN EN EL DESARROLLO DEL APRENDIZAJE

2.1. Pirámide de la nutrición

La siguiente pirámide muestra qué cantidad debemos comer de cada grupo de alimentos.



“A nivel mundial existen 840 millones de personas que sufren desnutrición crónica. El informe estadístico de la infancia 2000, informa que en los últimos 20 años aumentó a 1200 millones. En la actualidad en América Latina más del 50% de los niños menores de 8 años presentan algún grado de desnutrición, ahora, el 41% de éstos niños sufren retardo de crecimiento”² El docente siempre encuentra a su paso dificultades para realizar de manera productiva su trabajo, un ejemplo claro de ello es la importancia e incidencia de una buena o mala alimentación.

² Aguayo Acacigüe, Marioly, Dra. Residente de pediatría, CNS, Hospital Obrero No. 3, Santa Cruz Bolivia.

“Tras dos millones de años de recolección de frutas y de cazas, la humanidad inicia de forma decisiva la era civilizada cuando el hombre comienza a cultivar las plantas, unos 7000 años antes de J.C., una de las primeras el trigo, en oriente medio, y casi al mismo tiempo se cultivan verduras en América central, como la calabaza; más tarde la agricultura surge en china, en breve se extiende a casi todas las regiones templadas y fértiles del viejo y nuevo mundo, los cultivos se diversificaron a partir del momento en que el hombre explota variedades orgánicas de otras regiones. En 1500 a. de c., se cultivan ya todas las plantas conocidas hoy”³

En la actualidad, una cierta cantidad de países vive de las plantas originarias de lejanas regiones; los secretos de la agricultura poco a poco fueron comenzando sobre las poblaciones, tal es el caso de esta comunidad que comenzó labrando con bueyes y arado y terminó el labrador convirtiéndose en tractorista.

Una nueva era se impone paso a paso, los fosfatos, los potasios, los compuestos nitrogenados convierten la tierra labrada en una base para vaciar la química, “gracias” a la tecnología la tierra ha dejado de ser el paraíso terrestre, *“el hombre, los animales y las plantas eran un todo, unas alimentando a los otros, según la necesidad natural de cada uno”*⁴

Hoy día la industria y la tecnología han desequilibrado el planeta tierra, al mismo tiempo que se han alterado los alimentos netamente naturales, para

³ Enciclopedia de la alimentación y la dietética. Argo Vergara Vol. 1 México, 1999. Pág. 26

⁴ ² Ibidem Pág. 109

atender lo que el hombre llama sus necesidades, aquí surge una interrogante. ¿Podrá dominar el genio humano lo que el genio humano ha hecho?

Es obvio que no. claramente estamos viendo que el maíz necesita fertilizantes, que las frutas y verduras también y que en algunos casos se hacen necesarios plaguicidas, vemos que se han alterado las temporadas de algunas frutas y verduras, por ejemplo: las naranjas que ahora tenemos en todo el año, las papas, los jitomates que tienen químicos para que duren más y sean más grandes etc., ahora que si se optara por no utilizar los compuestos químicos, ya no se produciría ni la misma cantidad, ni el mismo tamaño, porque la tierra ya está contaminada.

Y he aquí que el hombre siente nuevamente miedo de abandonar un paraíso para adentrarse a un nuevo mundo mecánico, abstracto y pavoroso.

2.1.1 ¿Qué es la nutrición?

“La nutrición es tan importante como cualquier órgano de nuestro cuerpo. Las costumbres alimentarias varían de cultura a cultura, pero el punto central aquí es saber que, comer no es algo simple, para ello, entendemos que; la nutrición es el conjunto de funciones orgánicas por la que los alimentos son transformados y hechos aptos para la actividad de un ser viviente”⁵

En otras palabras la nutrición es todo aquello que el cuerpo aprovecha de cada alimento para el buen funcionamiento del mismo, recordemos que no es lo mismo nutrición y alimentación, ésta última se puede catalogar como la ingesta de

⁵ Diccionario Larousse Básico. Ramón García Pelayo

todo lo que es apto para comer, independientemente del valor nutritivo, ahora que por una buena alimentación se entiende que está debe ser variada y equilibrada y por lo tanto allí se está dando la nutrición en el organismo.

¿Qué es, pues la nutrición, ciencia del comer? ¿Qué es lo que aporta en cuanto al conocimiento de sus necesidades?

La mayoría de los padres de familia de los niños de la comunidad creen que comer es una necesidad que hay que calmar, no interesa si hay variedad, o sea si esta comiendo un poco de todos los alimentos. Unas de las cuestiones centrales que se plantean como causa del desequilibrio en la alimentación y la desnutrición del país y de la comunidad misma es la pobreza. Este es un factor determinante en la manera o forma de las familias que son de bajos recursos, lo cual no permite en parte enriquecer con una alimentación adecuada.

No podemos olvidar que el consumo esta fuertemente influenciado por otros factores, entre ellos el cultural por citar uno de los mas importantes. La comunidad de acuerdo a las investigaciones, se sabe a través del trabajo de campo y de la observación que las mujeres son las responsables del cuidado y transformación de los alimentos quienes a la hora de servir la comida, reparten las mejores y mas grandes proporciones a los maridos, por ser estos los que traen el dinero a casa y después siguen los varones posteriormente las hijas y finalmente si la comida alcanza, las madres comen.

“ Se puede decir que la alimentación es ineludible de acuerdo a las necesidades humanas, también es cotidiana, es la base de la salud

*individual y por lo tanto de la sociedad, fundamenta el desarrollo socio-económico y cultural del país. Para esto debe existir una responsabilidad por parte del individuo, la familia y la comunidad en lo que se refiere a la alimentación y nutrición.*⁶

Los grupos marginados representan aproximadamente el 30% de la población del país y son solo rurales. Su dieta es monótona esta diluida de energía, es muy voluminosa y tiene poca elaboración. Es a base de tortillas, frijol, frutas locales y algún otro alimento. El problema fundamental es el escaso consumo y la deficiencia de energía, hierro, proteínas, vitamina A y B12.”

La situación es crítica y más aun cuando no se le da la importancia debido a que se tienen ideologías supersticiosas, por ejemplo, de no tomar agua con algunos alimentos, con leche y hongos o creer que una simple “atapacua” hecha de carne con chile rojo y masa es una comida más que suficiente para la familia.

“Los datos preliminares de desnutrición incluidos en la muestra de la encuesta nacional de alimentación en zonas rurales mostraron que el 48% de los niños padecen algún grado de desnutrición lo cual indica una polarización, no solo alimentaría si no también socioeconómica en la que la gran mayoría padece problemas por deficiencia en el consumo”⁷

Desgraciadamente a nivel nacional está latente el problema, y a través de las entrevistas que realicé me di cuenta que éste problema es indiferente al gobierno, ya que las instituciones de salud en donde éste tiene ingerencia únicamente se dedican a registrar peso y edad y se les otorga una cantidad mínima de vitaminas, esto se confirma con los datos que proporcionaron los

⁶ Indices de la revista Biotam. Primer sposium sobre investigación en alimentos y nutrición en Tamaulipas, Instituto de Ecología y Alimentos. Ciudad Victoria, Tam. 1988.

⁷ La salud de la Mujer en México. Programa Nacional. Mujer, Salud y Desarrollo, México, 1990, Pág. 137

centros de salud del primer y cuarto barrio de ésta comunidad. Notándose en las actividades escolares de los niños y en la capacidad para realizar o comprender el mensaje.

2.1.2. La salud en los niños

Desde que nace y durante sus primeros años de vida el niño necesita del cariño y cuidado de sus padres, de ellos y de las personas que están cerca.

Aprende cosas que le servirán durante toda la vida, por eso es importante que desde pequeño aprenda a cuidar su salud y se le dé información acerca del crecimiento y el desarrollo normal del niño, además de los cuidados que se le deben dar para conservar su salud.

Cada uno de nosotros es responsable de su propia salud, y todos deberíamos aprender cómo funciona nuestro organismo y qué factores son capaces de inducir trastornos o cambios anormales en su funcionamiento.

Por ello es importante que los niños identifiquen estos factores y estén preparados para evitarlos, comenzando por conocer los alimentos que le ayudaran a vivir mejor y de forma más saludable.

2.1.3. Los alimentos

Para funcionar bien, el cuerpo necesita agua y otros alimentos que le ayuden a formarse, a crecer, a tener energías para moverse y protegerse de las enfermedades, es indispensable que el niño cambie su actitud respecto a su alimentación y la considere fundamental para su vida, aunque para propiciar esta

acción primeramente debe tomarse en cuenta según Piaget: *“si una creencia está realmente formada en la mentalidad infantil, la desaparición de esta creencia no será brusca si no que se comprobará un conjunto de combinaciones y de compromisos entre esa y la nueva creencia que tiende a plantearse”*⁸

Lo anterior quiere decir que no se trata de cambiar la alimentación cotidiana de los niños, sino más bien confrontar o combinar los alimentos de ellos con los que el niño realmente necesita, se empezaría entonces por mencionar o clasificar los tres grupos.

Los Cereales y tubérculos, del grupo 1 *“son los más abundantes en la alimentación, dan energía para tener fuerza y desarrollar las actividades diarias como correr, jugar, trabajar, estudiar y bailar”*⁹ En este grupo están los cereales que crecen en espiga y que son propios de la comunidad como el maíz, ya que de él se generan elotes, esquites, tortillas blancas, pastas y otros como son: arroz, amaranto y cebada.

De este grupo es lo que se debe comer más, ya que proporciona la energía que el cuerpo necesita para realizar las diferentes actividades que demanda la sociedad y la escuela misma, como; correr, brincar, trabajar etc. Y que además están al alcance de la economía familiar.

⁸ Piaget, Jean, “Reglas destinadas a la interpretación de los resultados” en Antología Básica: El desarrollo de estrategias didácticos para el campo del conocimiento de la naturaleza. UPN-SEP. México 1998. Pág. 61

⁹ El Manual de la salud para zonas Indígenas. Pág. 31

Si por lo menos las madres de familia se preocuparan por hacerles un atole de avena y darles 2 tortillas con frijoles, por las mañanas los niños rendirían mejor en clase.

Es importante que se les de a conocer todos los alimentos que aporten energía, ya que la mayoría de los padres y las madres de familia ignoran para qué les van a ayudar sus alimentos, aquí haremos mención de otros que aportan la misma: el aguacate, la papa, el betabel, la caña, el camote y la yuca, además de los que son concentrados.

Es decir, que en pequeñas cantidades proporcionan mucha energía como: azúcar, miel, piloncillo, cajeta, mermelada, ate, y los que contienen grasa como: crema, aceite, mantequilla y manteca, que deben consumirse con moderación.

Las frutas y verduras del grupo dos, proporcionan vitaminas y minerales.

“Las vitaminas y los minerales se encuentran en todas las frutas y verduras cultivadas, se comen, crudas y con cáscara, pero bien lavadas ayudan a la digestión ¿porqué? Porque llevan mayor cantidad de fibra, además su principal función es ayudar a que el cuerpo aproveche todos los nutrimentos que recibe para su buen funcionamiento y por eso se les llama reguladores, así ayudan contra muchas enfermedades”¹⁰

*“Existen diversas vitaminas, pero especialmente la”A” que fortalece nuestra vista y nos evita que se agraven ciertas enfermedades”*¹¹ Esta se encuentra en las frutas de color amarillo como el mango, papaya, melón, así como las zanahorias

¹⁰ Ibidem. Pág. 32

¹¹ Ibíd.

jitomates y otros vegetales de color verde, como los quelites, acelgas, espinacas y la flor de calabaza.

De esta manera teniendo estos conocimientos bien fundamentados, se podrá formar un huerto familiar, ya que la mayoría de los alimentos mencionados se cultivan o son propios de la región. Al mismo tiempo se estará no dejando a un lado las actividades marcadas por el programa, de lo contrario se estará llevando a la práctica, atendiendo el campo no solamente de Ciencias Naturales, sino el de otros como el de las matemáticas, y los que se pueden adaptar.

Volviendo al tema central se deben de comer frutas que contienen vitamina “C” que se encuentra en cítricos como la naranja, toronja, lima, limón y guayaba o en las fresas, que debemos lavar con mucho cuidado, pues al crecer en el suelo se contaminan fácilmente.

“Entre los minerales el más importante es el hierro, pues ayuda a formar la sangre y evita la debilidad y las anemias. Este proviene de productos animales, especialmente del hígado, el huevo, de leguminosas, y cereales enteros, así como de plantas de hoja verde”¹²

No olvidemos otro mineral que es indispensable para el cuerpo, que es el calcio, que se encuentra en las tortillas, leche, y derivados: queso... y nos ayuda a proteger los dientes y fortalecer los huesos.

Aunque no debemos olvidar otro elemento importante como es el agua, ya que las tres cuartas partes del cuerpo está formado por líquidos.

¹² Ibidem. Pág. 33

Las leguminosas y alimentos de origen animal del grupo tres, dan al cuerpo las proteínas necesarias para la formación, crecimiento y reposición de los tejidos (piel, músculos pelo, etc.), así como las defensas del organismo contra muchas enfermedades.

Se les llama leguminosas a las semillas de vaina como el frijol, la lenteja, las habas, garbanzo, soya y chícharo, y las oleaginosas como el cacahuate, pepitas ajonjolí, almendras, avellanas, etc. Todos estos alimentos además de ser ricos en proteínas, también proporcionan energía.

Las proteínas también se encuentran en todos los productos de origen animal como carnes, huevo, leche, queso, pollo, pescado y se dice que también en algunos animales silvestres como la iguana, víbora y otros.

Es de esta manera como la alimentación requiere de una dieta balanceada, recomendable para la condición específica de cada uno de nosotros. Es importante señalar que la alimentación de cada familia depende de los alimentos que se encuentran en la región, del dinero disponible para comprarlos, de la forma en que se acostumbra a combinarlos y de la orientación que se tenga al respecto.

2.1.4 ¿Qué pasa si no comemos bien?

Con frecuencia escuchamos decir que debemos tener una alimentación balanceada y equilibrada. Una buena alimentación consiste en comer alimentos

variados todos los días, en la medida de lo posible, cada comida debe incluir alimentos de los 3 grupos.

Recordemos que comer bien no quiere decir comer mucho, si no comer de cada alimento la cantidad necesaria.

Si un niño no se alimenta bien, vive mal nutrido, por lo común es de baja estatura y débil, para que el pequeño coma bien , según:

Lund y Burk han analizado las motivaciones para la ingestión de alimentos en el caso de los niños. Estos autores señalan que *“la conducta alimentaría se inicia por motivaciones básicas que se derivan de sus necesidades, inclinaciones, urgencias y deseos, que a su vez dependen de procesos cognoscitivos, percepciones, recuerdos, juicios y pensamientos”*¹³

Las motivaciones y conocimientos son importantes para que el niño se incline a comer de una manera integral, es cierto que poderosos factores modulan lo central, como son los conocimientos, creencias, actitudes y valores del niño, con respecto a los alimentos. Y es en la escuela donde de manera formal va a recibir las orientaciones alimentarias adecuadas para que con ello se logre atender un factor importante que incide en el éxito de la educación.

Es indispensable que tanto alumnos como madres de familia, sobre todo, comprendan que los problemas de la alimentación aparecen por comer poco y sobre todo por comer únicamente algunos alimentos.

¹³ ZUBIRÁN ANCHONDO, Salvador Cuadernos de nutrición, costumbres, prácticas y hábitos alimentarios. Volumen 13, número 2, 1990, Pág. 23

2.1.5. ¿Qué debemos evitar comer?

Alimentos chatarra o industrializados, porque de manera general puede afirmarse que estos alimentos presentan las siguientes características:

- 1.-Tienen escaso valor nutritivo.
2. Son agentes coadyuvantes del deterioro de la salud, porque su continúa ingestión provoca obesidad, caries, deformación del gusto y falta de apetito. Su precio es elevado, tanto en relación con su contenido de nutrimentos, como por su peso específico dentro del gasto familiar. Cabe destacar el papel y/o la influencia de los medios masivos de comunicación al respecto.

Los alimentos industrializados son actualmente objeto de una intensa actividad publicitaria a través de los medios masivos de comunicación, con la consecuente influencia nociva que ejercen sobre los hábitos alimenticios de consumo alimentario de la población.

“Sin embargo a medida que se desarrolla la llamada economía de mercado, se hace necesaria la colocación de ciertos productos. Así la publicidad, de ser informativa, pasó hacer persuasiva y con ello, el consumo racional se convirtió, en consumo enajenado”¹⁴

Al respecto Watson dice;”*el ambiente nos da estímulos a los cuales el hombre responde.*” Sin duda se refiere al contexto que nos rodea, un ejemplo claro de ellos es la TV., que está transmitiendo una serie de mensajes de alimentos industrializados, los cuales la mayoría van dirigidos especialmente a los niños, obteniendo una respuesta inmediata por parte de los pequeños.

¹⁴ Revista del consumidor, 1998 , pág 18.

2.1.6. ¿Para qué cocinamos'

Cocinamos los alimentos con muchos propósitos, en algunos casos para que algo sea más fácil de masticar o tragar, para digerir con rapidez y para que la comida se vea y huela bien, despierte el apetito y su sabor sea agradable.

Todos estos propósitos son importantes pero al que se le debe dar prioridad es el hecho de que la comida se prepare en casa, significa que será más higiénica, al mismo tiempo que se buscará la manera de cómo hacer rendir mejor la comida familiar, procurando hacer combinaciones de alimentos y conformando los gustos de cada miembro de la familia.

2.2. ¿Has pensado que pasa con lo que comes?

Muchas veces nos informamos de qué alimentos son los más sanos y convenientes para nuestra salud, lo cual está muy bien, pero nos olvidamos de que estos alimentos y el modo en que los consumimos van a parar a una maquinaria sorprendentemente compleja en la que pasamos toda nuestra vida; el cuerpo humano. Es por ello que conocerlo es conocernos y me parece de vital importancia para comprender de verdad el sentido de lo que significa cuidarse.

Los alimentos, en el caso de los seres humanos entran por la boca, pasan por el esófago y se van al estómago, ¿Pero después qué pasa con ellos?

Al respecto se debe orientar a los alumnos para que problematicen y ellos mismos expliquen categóricamente lo que sucede con los alimentos o el recorrido que esos tienen para que el cuerpo siga funcionando.

La digestión comienza desde que entra algún alimento a la boca, que en el momento de tritarlo y con ayuda de la saliva, pasa el alimento o la pasta formada al estómago, el cual cuenta con substancias muy ácidas que ayudan a transformar los alimentos para que se digieran. Después pasa al intestino delgado, donde se mezcla con la bilis, que viene del hígado, y con el jugo del páncreas termina de deshacer la comida para que los nutrimentos puedan pasar a la sangre, la cual llega al ultimo rincón de nuestro cuerpo y lo que no pasa a la sangre continúa hacia el intestino grueso, donde se seca y se forma el excremento, el cual se expulsa a través del ano.¹⁵

2.3. Crecimiento y desarrollo

Los niños son seres que cambian y aprenden con una rapidez que muchos envidiamos. En ellos se encierra un potencial infinito. Para lograr sacar provecho de él se requiere de condiciones adecuadas de crianza.

Para crecer y desarrollarse adecuadamente el niño necesita tener una buena alimentación, vivir en un ambiente limpio y seguro, así como recibir el cariño y cuidado de sus padres y de quienes lo rodean.

El crecimiento del niño se observa en su aumento de peso y estatura; en el desarrollo de las habilidades que va adquiriendo como contar, realizar operaciones, explicar algo, correr, jugar, etc.

2.3.1. Crecimiento adecuado del escolar.

Las características del crecimiento adecuado del escolar es relativamente lenta, al final de esta etapa se manifiestan los cambios físicos, mentales y sociales de la adolescencia. El promedio de aumento entre los seis y los catorce

¹⁵ SEP. Libro de tercer grado de primaria. Ciencias Naturales. SEP, México. 2000. Pág. 98-99

años de ¹⁶edad es de tres a cuatro kilogramos de peso anuales y el de crecimiento de 6 a 8 centímetros por año.¹⁶

La mala nutrición se ve claramente reflejada en esta etapa del niño, al alcanzar o no el niño los conocimientos que amerita estar en esto. Entre otras cosas se caracteriza porque el crecimiento, es relativamente lento. Además de que al final de esta etapa de las operaciones concretas se manifiestan los cambios físicos, mentales y sociales de la adolescencia. *Piaget en el estudio de las operaciones concretas que comprende desde los 7 a los 12 años, dice: “que el niño ya comprende el peso volumen o masa y se da cuenta que aunque haya cambios sigue siendo lo mismo, es capaz de clasificar, objetos: círculos, triángulos, etc.”¹⁷*

Por lo tanto, ubicar a los niños en esta etapa nos permite tener una visualización de lo que tiene que saber el niño y lo que puede llegar a realizar basándonos, claro, en ésta teoría.

2.3.2. Desarrollo adecuado del escolar

¹⁶ . www.e-morelos.gob.mx/e-salud

¹⁷ PIAGET, Jean. “Teoría de Piaget” en Antología Básica. Desarrollo del niño y aprendizaje escolar. UPN-SEP. México, 1990. Pág. 70

El niño en edad escolar tiene cada vez mejor control sobre el movimiento de su cuerpo, *“es más fuerte y rápido para hacer las cosas, le gustan los juegos que le permiten demostrar su fuerza, por lo cual las caídas, los golpes, torceduras, etc. Son muy frecuentes en estos años”*¹⁸

De acuerdo al estudio de las operaciones concretas, arma y desarma objetos, forma figuras de barro, lodo o pastillas, organiza el espacio para pintar, dibujar ó escribir. Distingue los alimentos de escaso valor nutricional y los de alto valor nutritivo, podrá diferenciar entre lo que es bueno o malo para su salud y a través de abordar la problemática de una manera practica que vaya acorde con su contexto, se podrá desentrañar el conocimiento que llevará a la reflexión y concientización sobre los mismos.

De esta manera el niño comenzará a reflexionar sobre el presente y le permitirá tener una visión más amplia al respecto, con esto estará fincándose una base que posteriormente se irá fortaleciendo con las orientaciones de los maestros y padres de familia.

2.4. Enfermedades

Cada enfermedad o grupo de enfermedades relacionadas han sido objeto de una investigación cuidadosa, los padres de familia y los niños bien informados entienden mas fácilmente los síntomas de cualquier enfermedad.

¹⁸ Ibidem. Pág. 72

Además están preocupados para dirigirse al médico, incluso a un especialista, siendo las más comunes (fiebre, infección, traumatismos, ..) efectos fisiológicos como aumentos de las necesidades (embarazo, lactancia, crecimiento...)

Los principales signos y síntomas que pueden ocurrir en un proceso de desnutrición según el Centro de Salud de Cherán, Mich., son: pérdida de peso, aparición de edemas, aparición de ascitis, debilidad muscular, pérdida de masa muscular, alteraciones de la coagulación sanguínea, alteraciones en el sistema inmunitario (de defensa)

2.4.1. Deficiencias en el desarrollo psicomotor de los niños

El niño con inestabilidad motriz es incapaz de inhibir sus movimientos, así como la emotividad que va ligada a éstos. Suele tratarse de un niño problemático y mal adaptado escolarmente; presenta problemas de atención, de memoria y comprensión, así como trastornos perceptivos y de lenguaje; el propio fracaso escolar aumenta su desinterés por los aprendizajes. Ya hemos dicho anteriormente que se desencadena toda una secuencia de alteraciones que recaen a su vez sobre otras.

Cuando un niño sufre desnutrición, se produce un retraso tanto en su crecimiento como en su desarrollo, tal y como lo demuestran los estudios realizados en diversos países. En función del grado de severidad del mal, se

puede llegar a producir grandes secuelas que limiten el desempeño del infante durante la vida adulta.

Algunas instituciones de salud presentan que del 15 al 18 % de la población infantil de los países del tercer mundo presentan alteraciones en el desarrollo psicomotor en diferentes grados; desde severas como en el parálítico cerebral profundo, hasta moderadas como el niño con problemas de aprendizaje o torpeza motora.

El caso es que todos ellos tienen problemas para adaptarse e integrarse a su medio y ser individuos independientes y productivos, todo esto reafirma Watson, cuando dice:

“se debe limitar la psicología a la observación de hechos y sucesos tales como estímulos ambientales y respuestas conductuales; rechazar las explicaciones internas de la conducta y aceptar las explicaciones basadas en fuerzas externas”.¹⁹

Se está de acuerdo con el autor, ya que cualquier explicación a la conducta del comportamiento humano va a depender siempre de las fuerzas del exterior, ya que son estas las que de alguna u otra manera, directa ó indirectamente, benefician o perjudican en este caso a los niños.

2.4.2. Diarreas

¹⁹ ⁶ Cuadernos de nutrición. Volumen 14/ # 2 1991 pág 6 .

*“Siete niños mueren de diarrea cada minuto, principalmente por la baja calidad del agua que beben, y por desnutrición”*²⁰ Este tipo de enfermedad es muy peligrosa, esta casi causada por microbios o parásitos que entraron al cuerpo por la boca a través del agua, los alimentos, el polvo, las manos, o los trastes. Así podemos enfermar al beber agua sin hervir, ingerir, alimentos descompuestos sucios o contaminados o comer con las manos sucias.

“La diarrea se produce cuando los microorganismos irritan la mucosa de los intestinos delgado o grueso, provocando una cantidad anormal de agua en las deposiciones. El intestino irritado sufre una gran actividad, contrayéndose excesiva e irregularmente (cólico). Esto puede ir acompañado de náuseas, vómitos, sudores fríos y/o dolores de estómago. En algunos casos, las deposiciones incluyen restos de sangre y mucosidad.”²¹

En tiempo de calor, esta enfermedad es más notoria porque los microbios se reproducen más rápidamente y proliferan los insectos como las moscas que los llevan hasta el agua o comida, contaminándola. El peligro más grande de la diarrea es la deshidratación o falta de aguas o sales en el organismo, que puedan ocasionar la muerte en pocas horas.

Otras enfermedades que causan la desnutrición son la anemia (producida por falta de hierro en los glóbulos rojos) marasmo (producida por falta de ingestión de alimentos energéticos) y raquitismo (por falta de vitamina D).

2.5 HIGIENE

²⁰ Nathan, Torben, especialista en Medicina Interna, Dr. Carl J. Brandt, Director Médico Internacional y Cofundador de NetDoctor y Dr. Ove Schaffalitzky de Muckadell, especialista en Gastroenterología. 2003.

²¹ Ibid.

La higiene es el enemigo natural de los microbios, los cuales son seres muy pequeños que no se ven a cierta vista, pero que viven en todo lo que hay a nuestro alrededor.

2.5.1. Higiene escolar

“La escuela es el lugar donde los niños y las niñas pasan gran parte del día. Si adquieren hábitos de higiene respecto a la escuela, es probable que estos se generalicen a los demás ámbitos de su entorno”²² para que esto ocurra, debe ser la escuela la primera en reunir unas condiciones mínimas que hagan un ambiente sano. En ella deben adquirir actitudes y hábitos adecuados en relación a la higiene personal, así como del entorno, es un clásico dentro de las actuaciones de educación para la salud que se realizan en los centros docentes, sobre todo con los más pequeños. En la adquisición de estos hábitos juega un papel fundamental la familia.

El niño tiende a hacer aquello que ve, aunque en la escuela se hable sobre higiene y se tengan establecida una serie de hábitos, difícilmente llegarán a formar parte de su estilo de vida si sus padres, con su actitud y comportamiento, no contribuyen a ello. Es importante que el niño disponga de todos los útiles necesarios para su aseo: jabón, papel higiénico, cepillo de dientes, peine, toalla...

²² Ibid.

y se sienta responsable de ellos. Sí come en la escuela sería interesante que dispusiera de una bolsita de aseo o al menos cepillo y pasta dental. . Por supuesto en la escuela debe haber siempre papel higiénico, jabón y toalla.

La higiene es el enemigo natural de los microbios, los cuales son seres muy pequeños que no se ven a simple vista, pero que viven en todo lo que hay a nuestro alrededor.

2.5.2. Higiene personal

El cuerpo se ensucia con sudor, polvo y tierra durante todas sus actividades, recoge parásitos que se acomodan fácilmente en la cabeza, en las orejas y en las partes íntimas” ²³Las manos casi siempre están sucias porque recogen mugre, microbios y parásitos de casi todo lo que tocan, también en la ropa se pegan microbios y parásitos que después se pasan al cuerpo, mientras que otros entran por la boca o entre los dientes después de comer.

2.5.3. Higiene de los Alimentos

Como ya se ha venido mencionando, los alimentos son necesarios para vivir, crecer y mantenerse sanos, pero si los alimentos se contaminan, con polvo o microbios o por no conservarlos cubiertos, se convierte en un enemigo peligroso para la salud. Por todo eso es conveniente: Lavarse las manos con agua y jabón

²³ Loc. Cit- Manual de Salud pág. 39

para preparar los alimentos, hervir el agua para beber, comer carne sólo de animales sanos y cocer bien los alimentos, especialmente los de origen animal.

Las manos, por su relación directa y constante con el medio, son uno de los más importantes vehículos de transmisión de infecciones. Hay que lavárselas con agua y jabón, al levantarse de la cama, después de tocar animales, cada vez que estén sucias, antes de manipular alimentos, antes y después de curar cualquier herida, después de ir al baño, cuando se ha estado en contacto con posibles fuentes de contaminación y/o intoxicación (basura, estiércol, tierra, productos tóxicos).

2.5.4. Higiene de la Vivienda

La casa es un refugio y el espacio donde se puede descansar, comer, vivir, dormir y trabajar, es importante que los cuartos tengan ventilación, aun más cuando varias personas duermen ahí. La falta de limpieza, la basura y la convivencia con los animales dentro de la casa favorece la reproducción de hormigas, insectos y ratas, las cobijas y ropa de cama, deben lavarse frecuentemente y de ser necesario desinfectarlos.

Las viviendas y asentamientos que carecen de servicios públicos, como el del agua potable, alcantarillado, energía eléctrica domiciliaria, deficitario a nulo manejo adecuado de residuos tanto líquidos como sólidos, con presencia de insectos y roedores, donde la cría de animales domésticos como los cerdos, es algo frecuente, pero sin conservar ningún tipo de medida higiénico sanitaria son

muy peligrosos. Es conveniente que los pisos no sean de tierra porque guardan polvo, suciedad e insectos.

2.6. Análisis del plan y programa

La organización de los programas de tercer grado de primaria, responden a ciertos principios orientadores como el de vincular la adquisición de conocimientos, sobre el mundo natural con la formación y la práctica de actitudes y habilidades científicas. Los programas parten de la idea de que, el entorno de los niños ofrece las oportunidades y los retos para el desarrollo de las formas esenciales del pensamiento científico, aunque cabe aclarar que en muchas ocasiones los temas no corresponden al contexto y es allí donde hay que adaptar el programa y de ser necesario quitar o agregar actividades.

2.6.1. Eje temático: el cuerpo humano y la salud

En este eje se organiza el conocimiento de las principales características anatómicas y fisiológicas del organismo humano, relacionándolo con la idea de que su adecuado funcionamiento depende la preservación de la salud y el bienestar físico, ya que cuando un niño sufre de desnutrición, se produce un retraso tanto en su crecimiento como en su desarrollo.

Se pretende que los niños se convenzan de que las enfermedades más comunes (anemia, marasmo, alteraciones en el desarrollo psicomotor, infección respiratorias y otras), pueden ser prevenidas poniendo de relieve el papel que en

la preservación saludable del cuerpo humano, desempeñan los hábitos adecuados de alimentación e higiene, así mismo se pretende que el niño identifique, en la medida de lo posible que cada comida debe incluir alimentos de los 3 grupos.

2.6.1.1. Limitaciones

Por causa del poco tiempo en el que se decidió realizar el presente, no se consultó en más escuelas para ver en qué grado afecta la nutrición. Otra limitante importante para este trabajo fue el desconocimiento de las técnicas de investigación y aplicación de las mismas.

Pero aun así se trató de explicar, detallar de forma clara, sencilla y precisa este fenómeno tan complejo como es la importancia que juega la nutrición en el proceso enseñanza – aprendizaje.

2.7. Metodología

El problema de todo estudiante se presenta desde el momento en que se pretende hacer una investigación, no sabe por donde empezar ni seleccionar los materiales más accesibles respecto al tema, y es aquí donde se hace necesaria una metodología. Pero ¿ a qué se refiere esta palabra?

“Se refiere de una manera más directa a las formas de presentación de la materia o de los estímulos ante los cuales deben reaccionar los educandos para que se cumpla en ellos el

aprendizaje, a través de observar, discutir, comparar, experimentar, manipular, recolectar, muestras o datos, corregir, clasificar, etc. “²⁴

Para realizar éste trabajo, se optó por la investigación práctica y/o la entrevista, ya que estos corresponden a los intereses de la investigación y de las personas a estudiar.

2.7.1. La investigación práctica

Justificar una investigación es exponer las razones por las cuales se quiere realizar, toda investigación, debe realizarse con un propósito definido, explicar porque es conveniente la investigación y qué o cuáles son los beneficios que se esperan con el conocimiento obtenido..²⁵

Ayuda a posibilitar las limitaciones, decadencias y necesidades educativas del grupo escolar, a demás logra identificar los factores internos que generan las problemáticas educativas.

Es por esto que es indispensable elaborar un diagnóstico para conocer la comunidad donde trabaja, darse cuenta de los agentes educativos, el rendimiento escolar, reprobación, deserción y eficiencia terminal y a su vez conocer sus fortalezas y debilidades, características de los alumnos, la interacción maestro alumno: esto nos permite identificar los logros y las deficiencias o problemas que impiden alcanzar los objetivos.

²⁴ MORENO, Bayardo María Guadalupe. En Didáctica, Fundamentación y práctica . Editorial Pregrso S.A seg ed pág 47

²⁵ [www.monografías. Com/trabajos/epistemología2/epistemología2.shtml](http://www.monografías.Com/trabajos/epistemología2/epistemología2.shtml).

Se investiga para comprender un problema, no solo debemos conformarnos con las informaciones y los datos recopilados, sino que la investigación acción involucra a los participantes en un proceso de reflexión acerca de su situación como miembros de la propia investigación, una investigación será educativa si permite a los participantes desarrollar nuevas formas de comprensión y si los capacita o se capacitan para comprender caminos propios de reflexión en el sentido de la práctica.

La investigación documental y de campo, es el procedimiento que consiste en poner a los alumnos en contacto con el tema a través de la búsqueda de información en el ambiente que le rodean valorando experiencias, entrevistas, observación de fenómenos, encuestas, etc.²⁶

2.7.2. La entrevista cualitativa

Las entrevistas cualitativas han sido descritas como no directivas, no estructuradas, no estandarizadas y abiertas.

“por entrevistas cualitativas en profundidad se entiende reiterados encuentros cara a cara entre el investigador y los informantes, encuentros, estos dirigidos hacia la comprensión de las perspectivas que tienen de sus vidas experiencias o situaciones”.²⁷

En tanto método de investigación cualitativo, las entrevistas en profundidad tienen mucho en común con la observación participante, la diferencia primordial reside en los escenarios y situaciones; el observador participante obtiene una

²⁶ 7 íbibem

²⁷ 8 TAYLOR, S, J . y BOGDAN Roberto “La entrevista en profundidad” en antología básica Introducción al campo de conocimiento de la naturaleza. SEP/ UPN México 1997 pág 109

experiencia directa del mundo social. El entrevistador repasa exclusiva e indirectamente sobre los relativos de otros.

Estos procedimientos presentan atractivos naturales, para el alumno, que lo lanza a tener un contacto más directo con el medio que le atrae y que desde luego le es familiar.

Dentro de la práctica docente va a ser muy útil y se utilizará como medio que permita establecer la necesaria relación entre la teoría y la práctica. A demás, me auxiliará en el proceso de concientización de los alumnos en lo futuro, con respecto a las necesidades y posibilidades del medio social en el que se envuelve. También como base e instrumento de proyección de la escuela a la comunidad, como medio de proporcionar al alumno elementos básicos y experiencias que ejercen su capacidad de confrontar, hacer análisis y obtener conclusiones.

3. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Con este trabajo se logró comprender y profundizar el tema de la nutrición en el desarrollo del aprendizaje, alimentos que son recomendables para el consumo adecuado, sin embargo la economía familiar es determinante en nuestra zona para su adquisición.

Se confrontaron diversos autores que hablan sobre la nutrición y sus consecuencias, con lo cual se analizaron sus funciones y las formas de combinación alimenticia,. además se logró una reflexión profunda, que más que conocer a fondo dicho tema, me permitió explicar y darle mayor importancia a la pirámide nutricional y así poder seleccionar y consumir de manera adecuada y equilibrada.

Por otra parte es cierto que se obtuvo un panorama amplio y claro de este, aunque pienso que se hubiera podido hacer más, pero desafortunadamente el tiempo fue un obstáculo que marcó de alguna manera los límites de éste.

La alimentación de los escolares, por las características de su desarrollo y su gran actividad física, debe ser suficiente para cubrir sus requerimientos. Es recomendable darle de comer tres veces al día, con alimentos de los tres grupos.

Se recomienda tener en casa alimentos nutritivos como frutas y verduras, con ello se evitará que los niños intenten comer alimentos de escaso valor nutritivo, también conocer a través de este documento, los alimentos que nos aportan lo que cada uno de los lectores necesita y en qué cantidad.

Se sugiere también que se aprovechen alimentos de acuerdo a la temporada por varias razones, primero porque son más naturales, segundo por ser más baratos y accesibles, también se puede hacer un huerto familiar, el cual contribuirá a que la economía de lo familiar no se vea tan desgastada.

Por otra parte el mantener limpia la casa, el aseo personal y darles un lugar Apartado a los animal y basura, ayudará a que estemos sanos y sin enfermarnos. Así pues, el tener una buena alimentación nos permitirá actuar en el presente e ir moldeando nuestro futuro.

ALGUNAS SUGERENCIAS DE MENÚS

DESAYUNO	PREESCOLAR	ESCOLAR	ADOLESCENTE
Fruta de temporada	1 ración pequeña	1 ración mediana	1 ración grande
*Leche	1 vaso	1 vaso	1 vaso
*Molletes			
*Bolillo	1/2 pza.	1 pza.	1 pza.
*Frijol	1/4 de taza	1/2 de taza	3/4 de taza
*Queso	20g. (1 reb. Pequeña)	30g. (1 reb. Mediana)	30g. (1 reb. Mediana)
Salsa a la mexicana			
Jitomate,cebolla y cilantro picado con limón	1/4 de taza	1/2 taza	1 taza
Fruta de temporada	1 ración pequeña	1 ración mediana	1 ración grande
Atole de avena			
* Leche	1 taza	1 taza	1 taza
* Avena	1 cdita.	1 cdita.	1 cdita
* Azúcar	1 cdita.	1 cdita.	1 cdita
Huevo a la mexicana			
*Huevo	1 pza.	1 pza.	1 pza.
jitomate, cebolla,chile	1/4 de taza	1/ 2 taza	1/2 taza
* Aceite	1/2 cdita.	1 cdita.	1 cdita
*Frijoles	1/4 de taza	1/2 taza	3/4 de taza
*Tortillas	!/2 pza.	2 pzas.	3 pzas.
REFRIGERIO			
Jicama con zanahoria rallada	1/2 taza	1 taza	2 tazas
Galletas de sal	4 pzas.	6 pzas.	8 pzas.
Agua de fruta	1 vaso	1 vaso	1 vaso
Ensalada de frutas	1/2 taza	1 taza	1 taza
Galletas dulces	2 pzas.	4 pzas.	1 pza.
Agua de fruta	1 vaso	1 vaso	1 vaso
COMIDA			
Sopa de pasta con verduras	1/2 taza	1 taza	2 tzas.
Albóndigas	1 pza.	2 pzas.	3 pzas.
Arroz blanco	1/2 taza	1 taza	1 1/2 tazas
Sopa de frijol	1/2 taza	1taza	2 tazas
Ejotes con huevo	1/2 taza	1 taza	2 tazas
Tortillas	1/2 pza.	1-2 pzas.	2-3 pzas.
Fruta de temporada en cantidad	al gusto		

CENA	PREESCOLAR	ESCOLAR	ADOLESCENTE
Fruta de la estación	1/2 taza ó una ración	1 taza ó una ración	2 tazas ó ración
Quesadillas			
* Tortillas de maíz	1/2 pza.	1 pza.	2 pzas.
* Queso fresco			
* Salsa			
Leche con chocolate			
* Leche	1 taza	1 taza	1 taza
* Chocolate	1 cucharada	1 cucharada	1 cucharada
	ó ración	ó ración	ó ración
* Leche	1 vaso	1 vaso	1 vaso
* Azúcar	1 cdita.	1 cdita.	1 cdita.
Torta de jamón con queso y jitomate	1/2 pza.	1 pza.	2 pzas.

BIBLIOGRAFÍA

Aguayo Acacigüe, Marioly, Dra. Residente de pediatría, CNS, Hospital Obrero No. 3, Santa Cruz Bolivia.

El manual de salud para zonas indígenas. Sep y SS. Pág. 31

GARCIA PELAYO, Ramón; diccionario larousse básico.

H <http://www.dif.gob.mx/grupos/menores/clubdelasalud.html>.

<http://www.e-morelos.gob.mx/e-salud>

Índices de la revista Biotam. Primer simposium sobre investigación en alimentos y nutrición en Tamaulipas, Instituto de Ecología y Alimentos. Ciudad Victoria, Tam. 1988.

MORENO, BAYARDO, María Guadalupe. “Didáctica, Fundamentación y Práctica”. Progreso, México, 1996. Pág. 108.

NATHAN, Torben, especialista en Medicina Interna, Dr. Carl J. Brandt, Director Médico Internacional y Cofundador de NetDoctor y Dr. Ove Schaffalitzky de Muckadell, especialista en Gastroenterología. 2003.

PAZ. Ezequiel LA SALUD DE LA MUJER EN MEXICO, “Programa Nacional Mujer, Salud y Desarrollo”. México 1990. Pág. 135

PIAGET, Jean. “Reglas destinadas a la interpretación de los resultados”, en antología básica. El desarrollo de estrategias didácticas para el campo del conocimiento de la naturaleza. UPN/SEP. México. 1998 Pág. 61.

PIAGET, Jean. “teoría de Piaget” en. Antología básica Desarrollo del niño y aprendizaje escolar. UPN-SEP. México. 1998 Pág. 18.

TAYLOR, SJ. Y Robert Bogdan. “La entrevista en profundidad” en: Antología Básica. Introducción al campo de conocimiento de la naturaleza. UPN/SEP. México, 1990. Pág. 109-111.

VERGARA, Argo. Enciclopedia de la alimentación y la dietética. Vol. 1 México, 1999. Pág. 26

[www.monografias.com/trabajos/epistemología2/.shtml](http://www.monografias.com/trabajos/epistemologia2/.shtml).

ZUBIRÁN ANCHONDO, Salvador Cuadernos de nutrición; costumbre, prácticas y hábitos alimentarios. Volumen 13. Numero 2. México, D.F.1990 Pág. 23.

ZUBIRÁN ANCHONDO, Salvador Cuadernos de nutrición. Volumen 14 Número 2 1991. México D.F. Pág 6.