

Gobierno del Estado de Yucatán  
Secretaría de Educación  
DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR Y SUPERIOR  
**UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL**  
UNIDAD 31-A MERIDA

**LA DESNUTRICIÓN Y SU INCIDENCIA EN EL PROCESO DE  
APRENDIZAJE DE LOS NIÑOS DEL MEDIO INDÍGENA**

**Bady Xavier Aguilar Soberanis**

TESINA EN LA MODALIDAD DE RECUPERACIÓN DE LA EXPERIENCIA  
PROFESIONAL PRESENTADA EN OPCIÓN AL TÍTULO DE: LICENCIADO  
EN EDUCACIÓN PRIMARIA PARA EL MEDIO INDÍGENA

MÉRIDA. YUCATAN. MÉXICO.

2006

# ÍNDICE

**INTRODUCCIÓN.**

## **CAPÍTULO I**

### **PROBLEMAS DE LA PRÁCTICA DOCENTE**

- A. Planteamiento.
- B. Propósitos
- C. Justificación
- D. Contextualización de la Práctica Docente

## **CAPÍTULO II**

### **SUSTENTO TEÓRICO.**

## **CAPÍTULO III**

### **NARRACIÓN DE LA EXPERIENCIA**

- A. Estrategias Didácticas que se Realizaron con los Alumnos
- B. Actividades Realizadas con los Padres de Familia

**CONCLUSIONES.**

**BIBLIOGRAFÍA.**

## INTRODUCCIÓN

El hombre por naturaleza necesita de una alimentación para vivir y subsistir, esta alimentación debe ser equilibrada y variada, basada en el consumo de nutrientes que proporcionen la energía necesaria al cuerpo para realizar las funciones necesarias cotidianamente.

La alimentación es la base de la salud y para que exista salud debe existir equilibrio en nuestro organismo.

Dos de las causas principales de los problemas alimenticios en el mundo son la pobreza y el cambio en los hábitos alimenticios. El desayuno por ejemplo es uno de los alimentos al que menos damos importancia y es el que proporciona la energía necesaria para realizar las funciones de la mañana, de estudio o el trabajo.

En México una gran parte de la población no tiene acceso a productos ricos en proteínas y vitaminas.

En los niños es de vital importancia el consumo de alimentos nutritivos que resultan indispensables para su buena salud física y mental, que les permita tener un sano crecimiento y un adecuado desarrollo, es por eso que es necesario que desde muy temprana edad reciban las orientaciones y conocimientos pertinentes al respecto para estar saludables.

En las escuelas primarias indígenas es muy frecuente observar a los alumnos con problemas alimenticios los cuales lo demuestran en su peso y talla, en la apatía por el estudio, en las constantes enfermedades como la diarrea, los vómitos, catarros, por mencionar algunos, que ocasionan inasistencia escolar y evitan su buena participación en el desarrollo de las actividades del proceso enseñanza-aprendizaje.

Ante los problemas antes señalados, surge la idea de realizar este trabajo pretendiendo proporcionar a la comunidad en general algunos elementos básicos que le permitan una buena alimentación con alto valor nutritivo, con recursos de su propio contexto.

La presentación de este trabajo se dividió en tres capítulos, como se describe a continuación.

En el primer capítulo: El problema de la práctica docente, se menciona la problemática relacionada con la alimentación detectada en la escuela primaria bilingüe "Emiliano Zapata", así como también los propósitos que se pretenden lograr en este trabajo y los motivos que propician su realización además se ubica el lugar donde se presenta este problema y su relación con la labor docente.

El segundo capítulo: Sustentación teórica, menciona una breve historia de las Ciencias Naturales y su importancia. Señala también algunas opiniones acerca del tema que se maneja; en este caso, la alimentación y su influencia en el proceso enseñanza-aprendizaje, al igual que la ubicación de este contenido en el plan y programas de estudio 1993.

En el tercer capítulo: Relato mis experiencias vividas y observadas en la escuela y en la comunidad, al igual que la forma en que me fui adaptando en el contexto social para realizar un trabajo seguro y solucionar algún problema eficientemente.

Se expone el plan general de trabajo con los alumnos en el aula en siete sesiones y las actividades realizadas con los padres de familia.

Por último se presentan las Conclusiones y la Bibliografía consultada.

# CAPÍTULO I

## PROBLEMA DE LA PRÁCTICA DOCENTE

### A. Planteamiento

La escuela tiene como tarea principal enseñar a pensar racionalmente al niño. El pensamiento científico ocupa un nivel primordial en el trabajo escolar. Este pensamiento y su aplicación serán siempre sistematizados, para abordar los problemas de una manera sencilla y organizada, haciendo creativos a los individuos.

Los niños al nacer van aprendiendo en forma espontánea, construyendo sus propias nociones que con el paso del tiempo irán perfeccionando.

El niño al llegar a la escuela posee cierta cantidad de conocimientos, mismos que se deben respetar, tomar en cuenta, utilizar y partir de ellos para que a través de procesos, se vaya apropiando de nuevos conocimientos, habilidades, etc.

En el medio rural o indígena se presentan algunos problemas en esta área, principalmente en el tema de la alimentación.

La misma pobreza es causa a veces de limitaciones para satisfacer plenamente sus necesidades, en especial la de alimentarse y nutrirse adecuadamente; otras veces es la ignorancia sobre este tema.

En el aspecto escolar es muy significativa la alimentación que reciben los alumnos, puesto que repercute y se hace notar en los mismos alumnos, en su desenvolvimiento dentro del aula, en el nivel de aprovechamiento.

"La alimentación infantil difiere de la del adulto por ser el niño un organismo

en crecimiento".<sup>1</sup>

La escuela primaria bilingüe "Emiliano Zapata" donde laboro, es unitaria completa porque abarca los 6 grados de 1° a 6°, se encuentra en la población de San Juan, municipio de Cham Kom, al sureste del estado de Yucatán, entre las poblaciones de Tiholop y Chikindzonot. Atiendo a 15 alumnos por las mañanas y por las tardes, 7 niños y 8 niñas. Se comunican en su lengua materna (maya), los grandecitos entienden el español pero no lo practican.

Los alumnos que viven en esta comunidad son de escasos recursos económicos y al igual que sus padres también ayudan en las labores del campo y del hogar.

En mi permanencia en la comunidad semana a semana, día y noche, noté que los educandos asistían a la escuela sin desayunar, por lo que antes de la hora del recreo empezaban a desesperarse por salir, me decían que presentaban dolores del estómago, de cabeza, inclusive hasta mareos; perdían el interés del tema que se estaba desarrollando en ese momento, perdían también capacidad de retención.

En los niños son muy frecuentes enfermedades como el catarro, vómito y calentura, por lo que a su vez provoca inasistencia escolar. Estas enfermedades muchas veces se prolongan dado a que no existe un centro de salud y los doctores que atienden la comunidad asisten una vez al mes.

La incomprensión de los contenidos escolares del programa de educación primaria, el lento análisis y reflexión para la comprensión de cada tema son en gran medida consecuencias de la mala alimentación de los niños, siendo más notorio en los alumnos del 3er ciclo (5° y 6°) dada su cercanía con la adolescencia, la cual requiere un doble esfuerzo para lograr verdaderos

---

<sup>1</sup> Diccionario de las Ciencias de la Educación. Ed. Santillana. México, 1995. p.72

aprendizajes significativos.

"Una alimentación infantil inadecuada, ya sea por exceso o por defecto, puede conducir a alteraciones del desarrollo óseo, derivar en obesidad infantil o afectar al desarrollo intelectual"<sup>2</sup>

Los trabajadores del DIF municipal nos pedían cada determinado tiempo un informe del peso y talla de los alumnos que estaban en el programa de desayunos escolares, que por cierto es muy beneficioso en esta comunidad, pero solamente es un complemento alimenticio; el cual realizaba conjuntamente con el comité de desayunos escolares, con una báscula de la comunidad. Empezamos a notar que existían alumnos de la misma edad y estatura pero con diferente peso y nos preguntábamos ¿por qué?, ¿por qué sus pesos no eran más o menos iguales y sí repercutía en sus estudios? Esta última situación o experiencia aunada a los anteriores nos hizo actuar de inmediato.

En una reunión que tuvimos con padres de familia planteamos este tema de desnutrición, tema un poco delicado, pero tenía el apoyo del comité de desayunos escolares, abiertamente y con pruebas.

Los padres de familia se mostraron muy interesados y reconocieron que era un problema de todos, intercambiaron ideas y preguntaron cómo lo podíamos solucionar y qué podía hacer como maestro en la escuela.

Con entusiasmo decidimos abordar en la escuela el tema o contenido objeto de enseñanza-aprendizaje: La alimentación adecuada y balanceada. Aprovechando los recursos naturales de la comunidad para el buen funcionamiento del cuerpo humano acordamos que sería un trabajo conjunto y que cada quien debía ayudar desde su contexto; el maestro en la escuela principalmente, los padres de familia desde sus hogares y las autoridades y

---

<sup>2</sup> Idem.

comités con algunas gestiones de programas y apoyos alimenticios.

De esta manera poníamos algunas bases sólidas para adquirir y practicar una buena alimentación con los productos del medio, erradicando la ignorancia en este aspecto, misma que nos proporcionará salud y por consiguiente un mejor aprovechamiento en la adquisición de los conocimientos escolares.

"Se puede afirmar, por tanto, que el bienestar psicofísico y el desarrollo intelectual dependen en gran medida de la alimentación".<sup>3</sup>

## B. Propósitos

El tema de la alimentación aparentemente es sencillo, pero en realidad es un tema delicado y difícil de abordar en el grupo y en la comunidad en general, ya que hablar de ello, puede ser tomado en la comunidad como ofensivo o discriminatorio puesto que la alimentación es parte de su cultura y su tradición, la cual conservan orgullosamente.

Esta comunidad no cuenta con luz, agua potable o entubada, carreteras, tiendas, recursos económicos, por mencionar algunos.

Sin embargo en las condiciones que sean, el papel de la escuela en la comunidad, es intervenir en la solución de problemas del contexto que de alguna manera afectan la práctica.

En el caso del problema que se relaciona con la nutrición de los niños, me propuse lograr los siguientes propósitos:

- Que los alumnos indiquen los valores y propiedades nutritivas de los diferentes tipos de alimentos. Particularmente los de

---

<sup>3</sup> Idem.

consumo diario en la comunidad.

- Conozcan los grupos a los que pertenece cada alimento y aprendan a combinarlos adecuadamente en su alimentación cotidiana.
- Distingan los alimentos nutritivos de las comidas chatarras.
- Concienciar a la comunidad para practicar una adecuada alimentación desde sus hogares.
- Lograr que los alumnos y la comunidad aprendan a alimentarse adecuadamente, eligiendo correctamente los recursos naturales con que cuentan.
- Aprender a prevenir algunas enfermedades comunes utilizando recursos naturales de la comunidad.
- Vincular el trabajo que se realiza en la escuela con la comunidad.
- Confrontar los conocimientos teóricos obtenidos en la Licenciatura con la práctica cotidiana.

### **C. Justificación**

El estudio de las Ciencias Naturales siempre ha sido importante, porque forma parte misma del ser humano, puesto que de ella depende para su supervivencia.

El ser humano está íntimamente ligado con la naturaleza, de ella obtiene muchos beneficios y convive con ella.

La asignatura de Ciencias Naturales en educación primaria para el tercer ciclo, está dividida en 5 ejes temáticos, se aborda el cuerpo humano y la salud, que agrupa diferentes contenidos entre los cuales haremos referencia al tema de la alimentación balanceada.

La alimentación es de gran importancia, ya que por medio de ella,

obtenemos los nutrientes necesarios para el funcionamiento correcto del organismo. Comer no es suficiente para obtener una buena alimentación, es necesario ingerir alimentos de alto valor nutritivo.

Es muy importante conocer los valores nutritivos de los alimentos en general para combinarlos, variarlos y obtener un equilibrio adecuado en la alimentación.

La proporción de alimento utilizado en cada comida es importante. La buena alimentación proporciona salud, crecimiento y desarrollo de los seres humanos.

En las comunidades indígenas es muy notoria la falta de variedad de alimentos, ya que ni siquiera cuentan con tiendas que se los proporcionen, aparte de la falta de recursos económicos. No obstante cuentan con sus propios recursos alimenticios del campo, frescos, ricos y nutritivos que pueden ser utilizados y combinados adecuadamente para el logro de una dieta balanceada.

Cada grupo étnico también tiene establecido su sistema alimenticio que a menudo está regido por las bases económicas, filosóficas o religiosas del grupo.<sup>4</sup>

Ante la necesidad de abatir la ignorancia de una buena alimentación del cuerpo humano y crear y adquirir hábitos alimenticios en especial enfocado a los alumnos del tercer ciclo que les permitan alimentarse adecuadamente para elevar la calidad y eficiencia de la educación, se desarrolló la estrategia que se presenta en este trabajo.

Abordar este tema es de gran importancia, en especial en lugares marginados como es el caso de los alumnos de esta población, porque se les proporciona los conocimientos necesarios de una buena alimentación con sus propios recursos que les permitirán mantener su cuerpo sano y saludable y desenvolverse mejor en el ámbito escolar.

---

<sup>4</sup> Desire. Mérien. Las claves de la nutrición. Ed. Océano México. 2000. p. 142

También es importante que practiquen y aprendan a balancear sus alimentos a diario, porque de esta forma se fortalece el cuerpo contra cualquier tipo de enfermedades, principalmente de las comunes como el catarro, vómitos, diarrea y calentura.

Hay que considerar que para lograr una buena alimentación con los alumnos y con la comunidad no es necesario el incremento del gasto familiar, sino que solamente es saber escoger y seleccionar los alimentos.

La solución de este problema ayudaría a los alumnos a crear nuevos hábitos alimenticios tales como: establecer un horario para alimentarse correctamente y desayunar antes de ir a la escuela, que les permita fortalecer su cuerpo y su mente a la hora de clases y no estar desganados, con dolores o con síntomas de alguna enfermedad que impida la buena adquisición de conocimientos de los contenidos escolares.

También adquirir estos hábitos mejorará la salud de los alumnos y de la comunidad en general. Las familias irán adquiriendo paulatinamente estos conocimientos y hábitos mismos que inician en la escuela.

Mejorará la calidad de la educación porque no habrá distracciones. Los alumnos podrán más interés y atención en los temas que se traten. Al igual que disminuirá el ausentismo escolar debido a malestares o enfermedades.

Conocer las propiedades nutritivas de los alimentos básicos de la comunidad, les permite curar algunas enfermedades como el caso de la miel con limón en forma de jarabe, que cura el catarro o en su defecto las previene.

El problema de la alimentación inadecuada es importante resolverlo para ayudar a los niños a tener un desarrollo y crecimiento armónico e integral, que les permita tener un buen desenvolvimiento y desempeño en el aula y fuera de ella.

Esta tesina le permitirá a otros maestros que tengan problemas similares en sus comunidades, mejorar y aventajar su trabajo docente.

#### **D. Contextualización de la Práctica Docente**

A lo largo de mi carrera como maestro en escuelas primarias de comunidades indígenas, he observado que la gente conserva aún sus tradiciones y costumbres. Los años que he permanecido trabajando y viviendo con ellos, me han servido mucho para ir conociendo más mi cultura y mis raíces e ir mejorando mi labor docente; la comunicación que hemos entablado ha sido principalmente en su lengua materna (maya).

Actualmente quiero hacer referencia de una comunidad llamada San Juan, en el municipio de Chan Kom, estado de Yucatán, en el cual llevo 5 años de estancia.

Esta comunidad se encuentra al sureste del estado, entre las comisarías de Tiholop del Municipio de Yazcabá y Chikindzonot, Municipio del mismo nombre. Es una de las comunidades más marginadas y para llegar allá es necesario pasar 10 Km. de carretera blanca llena de baches y 2 Km. De camino muy rústico rodeado de grandes árboles. Se puede entrar en camioneta (flete), muy despacio, en bicicleta o a pie.

No existe electricidad y por las noches alumbran los hogares con velas y veladoras. Tampoco existe agua potable o entubada, para abastecerse de ella es necesario ir a sacarla del alguno de los 2 únicos pozos con que cuenta.

Existe una sola religión que es la católica y toda la gente participa en las actividades emprendidas por la iglesia. Sus viviendas son de huano y madreas, otras de bloques y los individuos que viven en ellas son numerosos.

La población tiene aproximadamente 15 familias (100 personas aproximadamente) que se dedican principalmente a la agricultura en el cultivo de maíz, frijol, chile rojo y calabaza entre sus principales actividades. También en el hogar existen algunas personas que se dedican a la apicultura en la extracción de miel y otros al cuidado de ganado y animales domésticos. Realizan trabajos temporales en las milpas. El resto de la familia también ayuda en las labores del campo y en el hogar como lo es ir a leñar. Su economía es muy precaria y dependen mucho de los apoyos del gobierno.

El grupo indígena de ésta población, está organizado de la siguiente manera: un comisario municipal que se encarga de solucionar los problemas sociales relacionados con la cabecera o municipio y de orientar; un comisario ejidal, que se encarga de atender todo lo relacionado con el campo y problemas agrarios.

Existen otros grupos o asociaciones que se encargan de atender otros trabajos como el de la iglesia, el molino de la comunidad, la escuela y salud, entre otros.

Existe sólo una escuela primaria en la comunidad que es la Escuela Primaria Bilingüe "Emiliano Zapata", C.C. T. 310PB0286J en la cual laboro. Esta escuela es unitaria de organización completa porque existen todos los grados de 1° a 6° grado, distribuidos dentro del salón por grados en sus respectivas filas, todos al mismo tiempo.

Las clases son en las mañanas de 7:00 a.m. a 12:00 p.m. y por las tardes de 2:00 p.m. a 5:00 p.m.

Por las mañanas me voy a la escuela que se encuentra a la salida del pueblo a 400 metros aproximadamente, al medio día retiro, pero antes dejo algunas tareas a los alumnos para realizar en las casas; después de retirar permanezco un rato más en la escuela para ordenar mis cosas o planear, seguidamente me voy a

la comisaría nuevamente pasando por un campo grande, verde y con mucho zacate.

Descansamos dos horas en las que aprovechamos, por parte de los niños, hacer la tarea, almorzar y bañarse; por mi parte descansar un momento, almorzar y bañarse para regresar alas 2:00 p.m. a la escuela.

Mis comidas las realizo de casa en casa, una semana en casa de cada padre de familia, en forma de rotación, los cuales son siete y por tanto visitaba siete casas, hasta cerrar el ciclo e iniciar nuevamente.

Antes de entrar a la comunidad me abastezco con mercancía que no necesita refrigeración, para preparar mis comidas.

Por las tardes trabajamos los días martes, miércoles y jueves. La asistencia de los alumnos es en forma general, asisten todos los niños por la mañana y por la tarde, salvo si existe algún atraso más especial con algún alumno, grado o ciclo, entonces es atendido exclusivamente para reforzarlo y nivelarlo con el resto del grupo.

Los contenidos o temas a tratar son previamente seleccionados y realizados en forma anual, mensual, semanal y diario para cada grado. Así realizamos la planeación de contenidos de 6 grados, mismos que aplicamos simultáneamente, empezando por los alumnos más pequeños de primer grado, por ser un poco más inquietos, hasta llegar con los más grandes de sexto grado, en forma de carrusel; éste método también se utiliza para calificar los trabajos a la hora del recreo para no atrasarse.

La evaluación que empleamos en la escuela es diaria, mensual y anual, por medio de actividades y exámenes. Existen tres tipos de evaluación que realizamos: la evaluación escrita, la evaluación oral y el uso de criterios para

evaluar (observación).

El mobiliario de la escuela es suficiente, cuenta con 29 sillas de los alumnos, 15 mesitas trapezoides las cuales son empleadas individualmente, 24 sillas de paleta, un escritorio, etc. Esto nos da una idea de la cantidad de muebles con que cuenta, el aula es nueva tipo CAPFCE, al igual que los baños, pero estos no funcionan por no contar con agua, ni electricidad. Muchos de los materiales didácticos son obtenidos con recursos del PAREIB (Programa para Abatir el Rezago en Educación Inicial y Básica), a pesar de que cuentan con los apoyos de OPORTUNIDADES.

El terreno escolar mide una hectárea, 100 m x 100 m, no tiene barda, tres cuartas partes del terreno está cubierto de árboles grandes y vegetación.

La atención médica, se da principalmente, una vez al mes en la comunidad por los doctores del PAC; si se presenta alguna emergencia por enfermedad, es necesario llegar a una comunidad vecina que cuente con un centro de salud para su atención, en este caso esta Tiholop y Chikindzonot. La gente también usa otro recurso adicional a las medicinas de patente, como son las hierbas y rezos tradicionales (santiguar), los cuales a veces funcionan y otras veces no funcionan, pero son parte de sus creencias. A pesar de conocer plantas curativas y medicinales, ignoran cómo obtener una buena alimentación balanceada y nutritiva, que ayude a prevenir algunas enfermedades.

La escuela está vinculada con el sector salud puesto que realizan actividades para beneficio mismo de los alumnos y de la comunidad. El plan y programa de estudios de educación primaria contempla temas relacionados con la salud y su conservación.

## CAPITULO II

### SUSTENTO TEÓRICO

El estudio de las Ciencias Naturales es fundamental para todo individuo, ya que a lo largo de la historia se han relacionado de diferentes maneras. Los seres humanos son una especie más entre los seres vivos y comparten con ellos funciones y necesidades básicas (reproducción, desarrollo, nutrición y respiración).

Su estudio nos permite mejorar y cuidar nuestro entorno, al igual que favorece el equilibrio entre el avance científico-tecnológico y la preservación de la naturaleza.

"Uno de los supuestos básicos de la educación es que aquello que el individuo aprende le resultará de utilidad en su medio ambiente personal, social y natural, tanto en el presente como en el futuro"<sup>5</sup>

Haciendo un poquito de historia, podemos mencionar que en 1957, el lanzamiento del Sputnik soviético, desencadenó que EU y otros países, realizaran un movimiento por la renovación de la enseñanza de las Ciencias Naturales, y les prestaron mayor interés en todos los niveles de la educación, como menciona María Antonio Candela Martín:

"La contienda político-militar entre los dos bloques sociales, liderados por EU y la URSS, puso en el centro de los problemas la necesidades de impulsar el desarrollo científico y tecnológico".<sup>6</sup>

---

<sup>5</sup> George K. D. et al Las Ciencias Naturales en la Educación Básica. Fundamentos y Métodos. Editorial Santillana, México, 1997. p.13

<sup>6</sup> Ma. Antonia. Candela Martín. "La necesidad de entender explicar y argumentar: los alumnos de primaria en la actividad experimental", en Tendencias de Enseñanza en el Conocimiento de la Naturaleza, Antología Básica, Plan. 90. UPN. P.47

A lo largo de estos años se desarrollaron varias corrientes para el estudio de las Ciencias Naturales, tales como: el aprendizaje por descubrimiento (las respuestas correctas inhiben el pensamiento intuitivo y la actividad intelectual creativa de los alumnos) de Jerome Bruner, el constructivismo (proceso activo de la elaboración de conocimientos) de Jean Piaget.

La Psicología y la Pedagogía son dos ciencias estrechamente ligadas que se encargan de estudiar el desarrollo individual como resultado de la interacción entre el educando y su medio, centrándose en el desarrollo cognoscitivo y emotivo del niño, al igual que los procesos de maduración y de evaluación de su aprendizaje.

Es necesario que el profesor conozca en qué momento del desarrollo evolutivo se encuentran sus alumnos para poder canalizar sus necesidades y sus intereses en el proceso de aprendizaje de los mismos.

Las etapas del desarrollo cognoscitivo piagetiano son:

- Sensorio Motriz (0-2 años). Empieza a utilizar la imitación, memoria y el pensamiento. Reconoce que un objeto no deja de existir cuando está oculto y al quitarle algo o perderlo, lo busca. Cambia de las simples acciones refleja a la realización de actividades dirigidas hacia metas; se inicia la etapa lógica: aprende a sacar juguetes de una caja y luego meterlas.
- Preoperacionales (2-7 años). Desarrolla gradualmente el uso del lenguaje y el pensamiento simbólico o capacidad de formar y utilizar símbolos como palabras, gestos, signos, imágenes, etc. Es capaz de pensar las operaciones en forma lógica y en una dirección, decir, le es difícil pensar en sentido inverso o revertir los pasos de una tarea. Tiene dificultades para considerar el punto de vista de otra persona.
- Operacional Concreta (7-11 años). Está capacitado para resolver

problemas concretos en forma lógica. Comprende las leyes de la conservación de la materia (cantidad o número de algo se conserva aunque se cambie orden o apariencia, mientras no se agregue o quite algo) y puede clasificar o establecer series. Entiende de la reversibilidad.

- Operacional Funcional (11-adulto). Puede resolver problemas abstractos en forma lógica. Su pensamiento se vuelve más científico. Desarrolla intereses por los aspectos sociales y por la libertad.

El desarrollo intelectual o cognoscitivo de los alumnos del tercer ciclo, es posible ubicarlo en la tercera etapa o estadio como menciona Jean Piaget. Sin profundizar más en el planteamiento de estos autores y en la historia del interés despertado en la educación para el estudio de esta ciencia, podemos darnos cuenta de la importancia que tiene para el ser humano su estudio.

En la educación primaria existen procesos socio-culturales que influyen sobre la enseñanza de la ciencia, como pueden ser algunas costumbres muy arraigadas que pueden propiciar u oponerse a ciertos cambios.

"El proceso de educarse constituye una especie de aventura. Presenta sus dificultades, peligros, pérdidas y recompensas"<sup>7</sup>

La escuela es la encargada de transmitir una educación organizada y sistemática, a base de contenidos y temas que también permiten al niño asimilar y adoptar valores culturales, morales y conductuales.

La docencia es una labor que el profesor realiza, implementando actividades cotidianas, que permitan al alumno el aprendizaje significativo. El maestro es pieza

---

<sup>7</sup> Egan. Kieran. "Un currículo para la educación primaria" en: Tendencias de Enseñanza en el Campo del Conocimiento de la Naturaleza. Guía y Antología Básica, Plan 90. UPN. P. 214

clave y fundamental para la orientación de un grupo de niños con características propias. El tiene la responsabilidad de facilitar el proceso de aprendizaje de los escolares, establecidos en los programas y libros de texto, pero no quiere decir que esto se vuelva mecánicamente o tradicionalista (memorístico), sino que es un proceso de construcción y elaboración del conocimiento de manera colectiva, en el que en el aula todos expresen sus ideas, informaciones y opiniones, como lo menciona Ma. Antonia Candela Martín.

"Maestros y alumnos son concebidos como sujetos activos que pueden aportar su capacidad, su experiencia, su efectividad y su historia psicológica, social y cultural a la elaboración del conocimiento escolar, a la vez que en este proceso pueden reestructurar su saber y construir nuevos conocimientos".<sup>8</sup>

La Secretaría de Educación Pública, inició en 1993, un proceso de renovación de los libros de texto gratuitos, como parte del proyecto general de mejoramiento en la calidad de la enseñanza primaria, realizando por el gobierno federal, para estar actualizados, que correspondan a las necesidades de aprendizaje de los alumnos y que incorporen todos los avances del conocimiento educativo.

Además se tomó en cuenta la necesidad de preparar a los niños con elementos y recursos que le permitan sobresalir en el futuro en su personal, incorporándolo al trabajo productivo.

En esta ocasión vamos a referirnos a las enseñanzas de las Ciencias Naturales y la forma como está estructurada. Su enseñanza requiere de un enfoque formativo e informativo al mismo tiempo.

"En la escuela primaria responde principalmente al enfoque formativo. Apunta a promover el desarrollo de actitudes que permitan al alumno, a partir de

---

<sup>8</sup> *Ibíd.* P. 71

su experiencia, elaborar explicaciones cada vez más precisas acerca de los fenómenos naturales que ocurren en su entorno inmediato".<sup>9</sup>

En la enseñanza deben considerarse los conocimientos previos de los alumnos al tema, sus experiencias en la que den sus propias explicaciones respecto a los diferentes fenómenos que ocurren a su alrededor. La enseñanza de los contenidos debe ser gradual, que vaya de las necesidades y nociones que tienen los alumnos acerca de algunos fenómenos naturales a fin de encontrar una explicación o aproximación que les permita su comprensión.

En la enseñanza primaria las Ciencias Naturales tienen como propósito central:

"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 el desarrollo de hábitos adecuados para la preservación de la salud y el bienestar"<sup>10</sup>

Los programas de estudio de esta ciencia, responden a una organización basada en cuatro principios orientadores los cuales presentamos a continuación:

1. Vincular la adquisición de conocimientos sobre el mundo natural con la formación y la práctica de actitudes y habilidades científicas.
2. Relacionar el conocimiento científico con sus aplicaciones técnicas.
3. Otorgar atención especial a los temas relacionados con la preservación del medio ambiente y de la salud.
4. Propiciar la relación del aprendizaje de las Ciencias Naturales con los

---

<sup>9</sup> Secretaría de Educación Pública. Ciencias Naturales. Sugerencias para su enseñanza. Tercero y cuarto grado México, 1994. p. 15

<sup>10</sup> Secretaría de Educación Pública. Planes y Programas de Estudios 1993. Educación Básica Primaria. México, 1993. p.73

contenidos de otras asignaturas.

Las Ciencias Naturales no deben limitarse sólo a su enseñanza, deben vincularse con otras asignaturas durante el proceso educativo.

Los contenidos del programa de Ciencias Naturales se encuentran organizados a través de cinco ejes temáticos:

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

Los ejes temáticos están organizados en unidades de aprendizaje. La organización es de manera lógica y permite al niño avanzar progresivamente.

Un problema u objeto de estudio de este trabajo está ubicado en el eje temático "El cuerpo humano y la salud" y la unidad de aprendizaje es "importancia de la alimentación" y el tema o contenido es "Alimentación equilibrada. Combinación y variación".

En este eje temático se pretende que los alumnos del tercer ciclo (5° y 6° grado) de educación primaria, conozcan el valor nutritivo de los alimentos, su combinación, los grupos a los que pertenece cada alimento y la cantidad aproximada que debemos consumir cotidianamente, así como las enfermedades que pueden prevenirse con la adecuada alimentación e higiene.

"Nutrición es el proceso de consumo, absorción y utilización de los nutrientes necesarios para el crecimiento y desarrollo del cuerpo y para el mantenimiento de

la vida".<sup>11</sup>

La alimentación es indispensable para poder vivir, pero no es suficiente. Es necesario vivir saludablemente y esto requiere de información para mantener el organismo en perfecto estado. La alimentación consiste en dar al cuerpo lo necesario, la combinación y la forma de preparar los alimentos nos proporciona los nutrientes necesarios.

En la enseñanza de las Ciencias Naturales en la escuela:

"Los maestros necesitan tener una idea clara de los requerimientos nutritivos del individuo y de la población en general, con el fin de que orienten sus actividades a favor de una alimentación adecuada, y que contribuya a lograr mayor salud y bienestar de las sociedades actuales y de las futuras".<sup>12</sup>

No todos los alimentos que consume el hombre habitualmente son adecuados y con el tiempo algunos afectan su organismo y no alcanzan el desarrollo esperado. La buena alimentación consiste en comer equilibradamente, sin consumir demasiado un solo tipo de alimento. En los alimentos los seres vivos encuentran la energía necesaria para moverse y crecer. Cuando se estudia también se necesita mucha energía para mantener la atención y así poder aprender.

La inadecuada alimentación influye notablemente en la enseñanza-aprendizaje de manera negativa, y en los períodos de crecimiento y desarrollo en la lactancia y pubertad- Se debe tener un especial cuidado con lo que se come.

La base alimenticia de muchos pueblos en el mundo son los cereales, seguida de las leguminosas como las lentejas y los frijoles, que son fuente

---

<sup>11</sup> Manuel Merck (información médica para el hogar). México, 1989. p. 685

<sup>12</sup> SEP. Alimentación Normal del Mexicano, 1963. p.17

importante de proteínas; le siguen el consumo de carne de cerdo, pollo y res, en ese orden de preferencia.

En caso opuesto se produce en los países subdesarrollados o en vías de desarrollo, donde la alimentación carece de los nutrientes indispensables para la vida del organismo. En dichos países la sub-alimentación o desnutrición es la causa de numerosos problemas. El insuficiente aporte vitamínico provoca crecimientos alterados, la falta de vitamina A provoca xeroftalmía (causa de ceguera), la carencia de calcio genera raquitismo, etc.<sup>13</sup>

Los pueblos que tienen acceso a una variedad de alimentos han aumentado su estatura y han mejorado su salud.

En los libros de texto de primaria podemos observar que existen tres grupos principales de alimentos los cuales son: leguminosas y productos de origen animal, frutas y verduras, y cereales y tubérculos. Existe un cuarto grupo formado por las grasas y azúcares, y que aparece en la pirámide de la alimentación ideal, el cual podemos encontrar en los grupos mencionados anteriormente. La pirámide nos muestra la cantidad aproximada de alimentos que debemos consumir variándolo y combinándolo para tener una alimentación equilibrada.

### **1. Cereales y tubérculos:**

En México, los cereales que más se consumen son el maíz y el trigo en forma de tortillas, pan y pastas, así como el arroz que acompaña diversos guisados. Tubérculos comunes son la papa y el camote. Los cereales aportan energía en forma de azúcares, como la glucosa, además de proteínas, fibra y algunas vitaminas.

### **2. Verduras y frutas:**

---

<sup>13</sup> Desire, Mérien. Op. Cit. P. 20

Este grupo es muy rico y variado, pues en él pertenecen el plátano, durazno, mango, mamey, guanábana, tamarindo, naranja, piña y verduras como calabacita, espinaca, col, zanahoria, betabel y lechuga, entre otras.

De las frutas y verduras tomamos las vitaminas y minerales que nuestro organismo requiere en cantidades muy pequeñas pero indispensables para que el cuerpo funcione bien.

De este grupo tomamos la fibra, que ayuda a formar el excremento y desalojar los desechos del cuerpo. Además de tener agua, los frutos también contienen azúcares. Por eso son alimentos que nos proporcionan energía.

### **3. Leguminosas y alimentos de origen animal:**

Las leguminosas como frijoles, las lentejas y las habas contienen azúcares, fibras y son ricas en proteínas. Las proteínas son una parte fundamental de la materia que forma nuestra piel, músculos y casi todo nuestro cuerpo. Son indispensables para crecer y reponer lo que se desgasta en el organismo. La carne de res, pollo, pescado, así como la leche, queso y huevos contienen proteínas y vitaminas. Este grupo de alimentos contiene, además, grasas que se extraen para producir aceite, mantequilla o manteca para cocinar. Las grasas y los aceites, al igual que la azúcar refinada deben comerse en cantidades muy pequeñas, pues en exceso acarrearán consecuencias graves para la salud. Estos últimos forman un cuarto grupo en la tabla o pirámide de la alimentación ideal.

## **CAPÍTULO III**

### **NARRACIÓN DE LA EXPERIENCIA**

Recién llegado a la comunidad de San Juan, pensé que lo primero que debía hacer era conocer a la gente y la comunidad en general, pero no solamente físicamente, sino también los aspectos políticos, sociales, económicos y culturales entre sus principales.

Al llegar por primera vez a la escuela, por efectuarse un movimiento de cambio con otro maestro, el director anterior convocó a una reunión de padres familia para explicar el cambio y presentarme como el nuevo director con grupo de la escuela primaria bilingüe "Emilia Zapata" que atendía a 17 alumnos de 1° a 6° grado como mencioné con anterioridad.

Establecido en mi centro de trabajo me dediqué a hacer un diagnóstico de los alumnos sobre sus condiciones cognitivas principalmente, para adecuarlos, al nivel de conocimientos de los mismos y poder planear con base en nuestros propios recursos del medio.

Conforme iba pasando el tiempo, conocía mejor a mis alumnos, las características de cada uno sus conductas y costumbres.

En lo que corresponde a los padres de familia, fui relacionándome con ellos rápidamente. Me alimentaban en las casas de los alumnos, semanalmente me atendía un hogar diferente, el cual me permitió conocer un poquito más acerca de ellos, me alojaron en el local de la comisaría, siendo yo, el único maestro de la comunidad.

Me adapté a sus costumbres y respeté sus formas de vida, sus creencias, su alimentación, su organización, su política, su religión, trataba siempre de ser imparcial y de ayudar a todos, porque para mí era una forma de convivir con toda

la comunidad y mantener la paz.

Pero durante cinco años que llevo aquí, nunca me ha absorbido la comunidad, como vulgarmente decimos cuando adoptas todas las costumbres y formas de vida de un pueblo, en los que existen pros y contras.

Es por eso que el primer ciclo, estuve observando y estudiando los factores favorables de la sociedad, la escuela y la comunidad en general.

- Entre los factores favorables podemos destacar que: la gente en su mayoría, se dedica al trabajo del campo en el cultivo de maíz, frijol, calabaza, chile rojo; a la cría de animales domésticos ya la apicultura entre sus principales actividades. La gente es muy trabajadora, humilde, respetuosa y amable. No existen cantinas, alcoholismo y drogadicción. Poseen una gran cantidad de recursos naturales como son animales, plantas y árboles silvestres en sus ejidos. Se consumen productos naturales, frescos y en buen estado. El clima, el aire y las noches son agradables, tranquilas y sin ruido. Su organización social está bien estructurada y conservan sus tradiciones y costumbres.
- Entre los factores desfavorables podemos mencionar que: la comunidad esta muy marginada e incomunicada con su municipio y comunidades circunvecinas. No hay mercados, tiendas, energía eléctrica, agua potable, carretera petrolizada, baños ni letrinas, canchas para hacer deporte, variedad de alimentos, huertos familiares, entre otros. Cuenta con asistencia médica una vez al mes.

Estos factores existen en la comunidad y muestran las posibilidades que tenemos de alcanzar una mejor vida. Es difícil pero no imposible, por algo tenemos que empezar y mucha será la labor del docente para lograrlo.

Mi papel como orientador y guía será buscar los medios para que el educando asimile, comprenda y tenga una formación con los conocimientos que pretendo que adquieran.

Entre las desventajas o problemas en la escuela está uno muy importante relacionado con la alimentación de los alumnos, había observado que los niños presentaban algunos síntomas o enfermedades muy comunes, o que se desesperaban por salir al recreo para alimentarse; al igual que en los reportes de peso y talla de los alumnos con desayunos escolares del DIF relacionados con el comité, presentaba algunas incongruencias, además alumnos demostraban fatiga, falta de atención y retención en clase.

En los hogares yo había observado la forma de alimentarse, que no era la adecuada, por ignorancia y por contar con escasos recursos económicos. Observaba que su alimentación era grandes cantidades de tortilla hechas a base de maíz y mucho frijol en el almuerzo que realizaban terminando la tarde. Cuando almorzaban huevo lo hacían con grandes cantidades de aceite. Esto sucedía en todos los hogares día con día

Así me tocó comer el primer ciclo con la diferencia de que yo llevaba algunas despensas como frutas y verduras para complementar y balancear mi alimentación.

El desayuno lo hacían alas 9:30 de la mañana a base de agua de pozo y tortilla tostada en carbón, pozole u otro tipo de alimento que lograban obtener en ese momento que era la hora del recreo.

Toda esta serie de comportamientos, costumbres y conductas observadas en la escuela y la comunidad, nos hicieron tomar algunas medidas al respecto, ya que repercutía en la adquisición de conocimientos de los alumnos y en la salud en general de toda la comunidad incluyendo al maestro que también vivía con ellos.

Al inicio del segundo ciclo escolar, en el mes de octubre, se reunió la escuela con la Asociación de Desayunos Escolares para realizar la medición del peso y talla (estatura) de los niños. Lo realizamos conforme a la lista de asistencia, un padre de familia llevo su báscula y en la escuela teníamos una cinta para medir la estatura.

Durante la medición íbamos comparando a los alumnos y notábamos algunas diferencias, por ejemplo: Jorge y Orlando están en 5° grado, son del mismo año de nacimiento, pero uno es de Enero y el otro de Febrero, el peso de uno era mayor al del otro, la estatura más o menos igual. Los señores que ayudaban observaban esas diferencias y preguntaban si también se reflejaba en sus estudios. Les dije que sí y les hice la explicación de lo que había observado el ciclo anterior, pero por respeto a sus costumbres no había tocado ese tema muy necesario en la adquisición de la enseñanza en la escuela primaria. Nos pusimos de acuerdo inmediatamente y quedamos en que se los expondríamos a los demás padres de familia en una reunión general para tratar de darle solución entre todos al problema de la falta de una alimentación adecuada, variada y bien balanceada aún con los recursos del medio.

Los padres de familia de la escuela son siete por lo que facilita más el acercamiento y la organización de las actividades a realizar. Aceptaron todos gustosamente la idea y decidieron participar y apoyar a sus hijos en las labores realizadas por la escuela, de tal forma que hicimos el compromiso.

A la escuela le corresponde la tarea de promover en los alumnos los aprendizajes para adquirir formas de autocuidado, mediante el desarrollo de hábitos y actitudes para preservar la propia salud y la de los demás.

### **A. Estrategias Didácticas que se Realizaron con los Alumnos**

En la escuela realizamos las siguientes actividades con los alumnos del

tercer ciclo 5° y 6° grado de primaria.

**EJE TEMATICO:** El cuerpo humano y la salud.

**UNIDAD DE APRENDIZAJE:** Importancia de la alimentación.

**TEMA O UNIDAD DE APRENDIZAJE:** Alimentación equilibrada.  
Combinación y variación.

### **PRIMERA SESION**

**PROPÓSITO:** Identificar los libros de texto relacionados con el tema al igual que los contenidos y actividades.

#### **ACTIVIDADES:**

- Recabar juntos, todos los libros de texto de la educación primaria de los diferentes grados del área de Ciencias Naturales y de otras asignaturas que nos proporcionen información acerca de una buena alimentación.
- Selección de textos:
  1. Libro integrado de primer grado, con los temas "Y nosotros ¿qué comemos?" y "La comida mexicana" página 102y 103 respectivamente.
  2. Libro integrado de segundo grado, con el tema "La alimentación", páginas 52 y 53.
  3. Libro de Ciencias Naturales de tercer grado, con los temas "¿Qué comemos?", ¿Qué pasa si no comemos bien?", y ¿Para qué cocinamos?", páginas 86 y 87.
  4. Libro de Ciencias Naturales de cuarto grado, con los temas "Los alimentos son fuente de energía" y "El hombre y las ganas de

comer", páginas 98 -105.

5. Libro de Español actividades de quinto grado, con la lectura " Juicio a un taco", páginas 78 y 79.

6. Libro de Ciencias Naturales de quinto grado, con el tema "Los alimentos regionales, los ecosistemas y la cultura", páginas 22 y 27.

7. Libro de Ciencia Naturales de sexto grado, con el tema "La alimentación, una necesidad básica de la población", páginas 74-77.

- Organización del material recabado.
- Registrar en una lámina las actividades sugeridas por los textos y por los alumnos
- Elaboración del plan de trabajo y actividades, flexible y sujeto a modificaciones según su avance y desarrollo.
- 

**RECURSOS DIDÁCTICOS:** Libros de texto de primaria, hojas de papel, lápiz, borrador.

**EVALUACIÓN:** Se evaluará de acuerdo al interés demostrado sobre el tema, la participación del grupo y la habilidad que demuestren para seleccionar y clasificar los textos apegados al tema.

**REALIZACIÓN:** Las actividades del primer día las iniciamos después del recreo con la investigación de los temas relacionados con la alimentación en los diferentes textos de educación primaria de apoyo. Se realizó una selección de los libros apegados al tema con la participación entusiasta de todos los alumnos, lo cual les pareció divertido. Identificaron los libros que servirán para desarrollar el tema y los relacionaron. Vincularon otras asignaturas en la selección de los libros de texto, organizaron el material recabado y sugirieron algunas actividades que podríamos realizar a manera de planeación del tema.

Fui registrando en una lámina las actividades sugeridas en los textos y por los alumnos para estructurar su plan de trabajo.

El plan de trabajo lo elaboré con más calma al tener todo el material recabado, al término de ésta sesión.

**EVALUACIÓN:** Después del recreo los alumnos estaban un poco sudados y cansados, lo que aprovechamos para platicar sobre el tema en términos generales y sobre las actividades a realizar mientras descansaban.

Seguidamente los alumnos fueron investigando y consultando libremente los diferentes textos de Ciencias Naturales y los libros de otras asignaturas apegadas al tema. Esta actividad fue divertida para los niños, disfrutaron manejando los textos, encontrando diversas imágenes, platicando entre ellos; observé que demostraban su interés al participar activamente en la búsqueda de textos y al consultarme si eran los adecuados, así sucesivamente hasta encontrar lo necesario, después los seleccionaron escogiendo los más importantes y haciendo a un lado los otros, en ese momento observe la habilidad de cada uno para encontrar y seleccionar los temas, lo cual realizaron satisfactoriamente. Todos participaron en el trabajo y con sus opiniones y sugerencias. Otro trabajo fue que hicimos a manera de evaluación fue registrar por escrito en una lámina todas las aportaciones hechas por ellos y que al término pegamos en la pared del salón para su permanencia hasta concluir con el tema.

## **SEGUNDA SESIÓN**

**PROPÓSITO:** Conocer qué es la alimentación y qué es la nutrición.

### **ACTIVIDADES:**

- Lectura comentada del texto "Juicio aun taco", en el libro de Español actividades 5° grado, páginas 78 y 79, para sensibilizar a los alumnos y despertar su interés.
- Comentar en forma grupal los ingredientes del taco.
- Elaborar en los cuadernos una lista de los ingredientes de ese

taco.

- Investigar en los libros otros tipos de alimentos.
- Comentar la diferencia que hay entre alimentación y nutrición.
- Consultar el diccionario para conceptuar y definir los términos de alimentación y nutrición.

**RECURSOS DIDÁCTICOS:** Libros de texto, cuadernos, diccionario, lápiz.

**EVALUACIÓN:** Se evaluará de acuerdo al interés demostrado sobre el tema, la participación del grupo y la habilidad para reflexionar de los alumnos al comentar la lectura y relacionarlo con sus vivencias. También evaluaremos al revisar los cuadernos.

**REALIZACIÓN:** En la segunda sesión ya contábamos con un plan de trabajo estructurado, así que dimos inicio con una lectura comentada del texto de Español relacionado con el tema para sensibilizar a los alumnos y despeñar su interés, el docente inicio dando lectura al primer párrafo, después hizo una pausa para comentarlo con los alumnos, preguntó lo que se había entendido de la lectura y si no para aclararlo; prosiguió leyendo un alumno el otro párrafo con una pausa para su comentario, así sucesivamente con los demás alumnos hasta terminar la lectura. Después de leer se hicieron comentarios generales de la lectura al mismo tiempo que comentaron los ingredientes de ese taco mencionado en la lectura y cada quien elaboró en su cuaderno un listado de alimentos que contenía aquel taco, otro listado de alimentos de su contexto y otro más en forma general; el trabajo fue de manera individual. Para esta última actividad se apoyaron de diversos textos y del maestro que les decía el nombre de algunos alimentos que ellos desconocían. Al terminar los alumnos fueron leyendo sus trabajos y el maestro los fue ordenando en la pizarra así como ellos los habían realizado en los cuadernos pero ya enriquecido con sus aportaciones. Se identificaron estos alimentos como elementos o recursos para la alimentación del organismo, pero se estableció la diferencia que existe en la nutrición; aquí ya hablamos de dos

términos muy diferentes pero que confundían un poco, así que recurrimos a investigar en los diccionarios los significados de estas dos palabras o términos "alimentación v nutrición".

"

Los significados de las dos palabras encontradas se anotaron en los cuadernos y se hicieron comentarios al respecto para su mejor entendimiento logrando tener una idea clara de estos términos.

### **EVALUACION:**

La primera actividad que realizamos de lectura comentada, la realizamos leyendo individualmente cada quien un párrafo, así hasta concluir la lectura.

En esta lectura observé que los niños mantenían el interés cuando la lectura se hacía correctamente, respetando los signos de puntuación; y cuando dos alumnos leyeron incorrectamente se perdió el interés del grupo y no se logró captar nada de la lectura de ese párrafo. Así que tuvieron que volver a leer esos dos alumnos pero apoyados por el maestro para su mejor entendimiento. A pesar de este pequeño problema, los alumnos mantuvieron el interés y participaron todos activamente con las lecturas aún con esa deficiencia lo cual ni impidió su realización. De la misma manera participaron comentando en grupo y aportando cada quien sus ideas de la lectura. En el momento de trabajar en sus cuadernos de manera individual, observé que lo hacían a manera de competencia, a ver quien terminaba primero, sugerí que lo hicieran con calma para que saliera bien, pero ellos tenían la idea clara del trabajo que realizaban, mismo que comprobé al revisar y calificar sus cuadernos.

La habilidad para razonar que ellos demostraron fue buena y lo fui observando al realizar sus comentarios, al hacer preguntas y respuestas, al hacer las diferentes listas de alimentos, en términos de desenvolvimiento en el desarrollo del tema.

## **TERCERA SESIÓN**

**PROPÓSITO:** Identificar el origen y agrupamiento de los diferentes tipos de alimentos.

**ACTIVIDADES:** Enlistar en el cuaderno los alimentos naturales consumidos el día anterior.

- Clasificar los alimentos por su origen: animal y vegetal.
- Consultar el libro integrado de segundo grado con el tema "La alimentación", en las páginas 52 y 53, para identificar los tres principales grupos alimenticios, los cuales son: frutas y verduras, leguminosas y alimentos de origen animal, cereales y tubérculos.
- Realizar el dibujo de ese libro e iluminarlo en el cual representa un menú variado en una mesa.
- Comentar cuáles alimentos conocen y cuáles contribuyen a un sano desarrollo del organismo.
- Agrupar y clasificar en el cuaderno un listado de alimentos, previamente hecho por cada alumno.
- Realizar el dibujo de la pirámide de la alimentación ideal.
- Elaborar un equipo a manera de trabajo producto, una lámina de los tres grupos alimenticios y clasificar en cada grupo el listado de alimentos.

**RECURSOS DIDÁCTICOS:** Cuadernos, marcadores, libros integrados de segundo grado, hojas blancas, papel manila, colores, lápiz.

**EVALUACIÓN:** Se evaluará de acuerdo a la participación y habilidad que demuestren los alumnos en el desarrollo de las actividades de preguntas y respuestas que se generen, así como la elaboración de trabajo, producto escrito en una lámina.

**REALIZACIÓN:** Se dio inició con un pequeño diálogo y retroalimentación de la sesión. Seguidamente sugerí que cada quien hiciera en sus cuadernos una lista de los alimentos consumidos el día anterior, los alumnos realizaron los trabajos y lo llevaron al maestro para revisarlos, el maestro sólo observó los trabajos y comentó que estaban bien, pero que nada más era la base para el siguiente ejercicio. Como siguiente ejercicio siempre en el cuaderno tendrían que clasificar los alimentos por su origen animal y vegetal. Aquí previamente al trabajo expliqué el origen de los alimentos y mencioné varios como ejemplo. Posteriormente los alumnos procedieron a su clasificación, los alumnos identificaron correctamente el origen de los alimentos con excepción de uno que no pudo realizarlo por sí solo, pero pidió apoyo al maestro y se logró realizar, los alumnos conocieron de dónde obtenemos (lugar) y de dónde proviene (animal o vegetal) cada alimento.

Después un niño dio lectura al breve texto del libro integrado de segundo grado con el tema la alimentación en las páginas 52 y 53, para tener más información e identificar los tres principales grupos alimenticios, se realizaron las actividades sugeridas por el texto como son dibujar e iluminar un menú variado en una mesa; seguidamente en el cuaderno se elaboró un listado de alimentos que ellos mismos clasificaron correctamente en cada grupo.

Al terminar compararon dibujos y agrupamientos entre ellos mismos, después los llevaron con el maestro para su revisión, la cual para no atrasarse fue solamente por medio de observación sin asignar una calificación en ese momento.

Los alumnos motivados al concluir los trabajos hicieron comentarios abiertamente en relación al tema. Mencionaron que conocían la gran mayoría de los alimentos realizados en esta actividad pero que también desconocían algunas y que con ayuda del maestro ya habían conocido. Cabe señalar que en el transcurso de estas sesiones los alumnos nos han abordado estos temas en tanto subjetivo, puesto que se han dedicado al manejo de libros y láminas de apoyo, pero que en próximas sesiones harían una forma objetiva y en contacto más

directo con los recursos naturales y didácticos.

Después se realizó un dibujo en el cuaderno de la pirámide de la alimentación ideal para reforzar la habilidad de los alumnos de agrupar los diferentes tipos de alimentos también para conocer las cantidades aproximadas de su consumo.

Ya como trabajo producto el grupo elaboró una lámina de los tres grupos alimenticios y clasificó en cada uno un listado de alimentos. Esta actividad se realizó a manera de lluvia de ideas

### **EVALUACIÓN:**

En la primera actividad sugerida por el maestro los alumnos recordaron los alimentos consumidos un día antes y los escribieron en sus cuadernos. Aquí observé la participación activa que tuvieron los alumnos, demostraron su habilidad para clasificar, la cual fue aceptable con excepción de uno que pidió apoyo.

Continuamos con otra actividad para conocer los tres principales grupos alimenticios, aquí los alumnos demostraron tener habilidad para clasificar los alimentos en cada grupo, mismo que comprobamos en el momento que desarrollaban esta actividad y su revisión en los cuadernos. Proseguimos con algunas preguntas dirigidas a los alumnos abiertamente, de las cuáles pude observar el grado de asimilación y adquisición de la enseñanza-aprendizaje en el momento de responder, todos los alumnos respondieron e hicieron preguntas voluntariamente.

También a manera de evaluación realizamos un trabajo producto en el que elaboramos una lámina con la participación de todos, en la que anotamos los tres grupos principales alimenticios y anotamos en cada uno, un listado de alimentos.

## **CUARTA SESIÓN**

**PROPÓSITO:** Reconocer la variedad de los recursos naturales de la región.

### **ACTIVIDADES:**

- Plática con el doctor o servidor social más cercano, en el local de la escuela, acerca del tema de la alimentación, para todos los alumnos, padres de familia y población en general.
- Facilitar láminas correspondientes al tema.
- Analizar en forma verbal la plática del doctor, después de haber concluido.
- Visitar una milpa cercana para conocer los recursos naturales con que cuenta la región y de cuáles carece.
- Registrar en un cuaderno todo lo observado.
- Recolectar algunos recursos naturales diferentes de la milpa.
- Mencionar a que grupos pertenecen y que cantidad consumir.
- Observar sus características físicas como puede ser: su olor, color, forma, tamaño, sabor, características, etc.
- Regresar al salón de clases, lavar los alimentos o frutas recolectados y agruparlos.

**RECURSOS DIDÁCTICOS:** Láminas ilustradas del tema milpa, cuaderno, lápiz, frutos naturales.

**EVALUACIÓN:** Se evaluará por medio de preguntas y respuestas en el transcurso y al término de cada actividad, además se observará la participación y el interés demostrado en el tema. Por último revisaremos en el aula los apuntes registrados en los cuadernos.

**REALIZACIÓN:** Esta sesión inició en el momento en que el doctor llegó a la

escuela por la previa invitación por los alumnos, maestro y padres de familia. Aproximadamente a las 9:00 de la mañana antes del recreo, el doctor de la comunidad entabló una plática en la escuela, relacionado con el tema de la alimentación, con la comunidad en general, estando presentes alumnos, autoridades educativas (Director, Comité de la Asociación de Padres de Familia), municipales (Comisario), de salud (Doctor. Comité de Desayunos Escolares) entre los principales. En esta plática el doctor mencionó la gran importancia de mantener la buena salud y una forma de lograrlo era alimentarse adecuadamente. Mencionó como beneficio en el organismo una buena alimentación y como perjudica en casa contrario, y como influye en la escuela y en el conocimiento de los niños. Después de la visita los presentes estuvieron todavía más interesados en seguir realizando las actividades proyectadas para lograr una buena alimentación, realizaron comentarios e intercambio de ideas.

Inmediatamente después del recreo como ya lo teníamos planeado, visitamos una milpa cercana a la escuela, en la que los niños observaron, comentaron, dialogaron, preguntaron, palparon y registraron en sus cuadernos todo lo acontecido, ocurrido y encontrado en ese lugar.

Los alumnos estuvieron en contacto directo con la naturaleza y los recursos didácticos utilizados ese día. La clases fue objetiva muy amena y divertida.

Seguidamente los niños recolectaron, con previo permiso, uno de cada tipo de alimento, mencionando en ese momento a que grupo pertenecían. Regresamos al salón con algunos frutos recolectados, identificaron cuáles son de nuestro contexto y mencionaron de cuáles carecemos.

Ya para concluir con las actividades programadas en esa sesión, lavamos los alimentos recolectados y los repartimos entre todos, procurando que fuera equitativo para cada familia (siete padres de familia).

## **EVALUACIÓN:**

Esta sesión dio inicio con una plática que sostuvo el doctor con la comunidad en general, en la explicó ampliamente el tema de la alimentación. Los padres son los que escucharon más atentos, demostraron su interés al intervenir y participar haciéndole preguntas al médico, mismas que respondía amablemente durante la exposición del tema. Al concluir, el doctor invitó a los asistentes a hacer preguntas, quienes participaron en su mayoría. También le tocó preguntar al doctor, hizo preguntas abiertamente y observé que las preguntas eran respondidas acertadamente por los diferentes padres de familia lo que demostró que el tema fue entendido y comprendido al menos por los padres de familia.

Algunos alumnos entendieron la plática por el doctor y otros no. Pero su visita despertó el interés en los niños y los motivó para realizar las siguientes actividades.

Después visitamos una milpa cercana observamos y encontramos muchas cosas, los niños se divirtieron mucho. Observe que comentaban entusiasmados entre ellos lo que veían en esa milpa, me hicieron muchas preguntas y las respondía de manera sencilla. También les pregunté para darme una idea de cuanto habían aprendido, si sabían a qué grupo pertenecía cada alimento y los alumnos de sexto grado me respondieron acertadamente.

Al regresar al salón, trajeron unas muestras de los alimentos que encontramos en ese lugar, les pedí que me dijeran los nombres y también otros nombres de alimentos que no conocen realmente y que han visto.

Observé que identificaron rápidamente los alimentos de su contexto pero que desconocen muchos más.

## **QUINTA SESIÓN**

**PROPÓSITO:** Lograr que los alumnos adopten adecuados hábitos alimenticios y adecuadas formas de preparar algunos alimentos y adecuadas formas de preparar algunos alimentos conservando la mayor cantidad de nutrientes.

**ACTIVIDADES:**

Explicar en el aula el horario de las tres comidas al día que pueden ayudar a los alumnos a alimentarse mejor.

- Mencionar algunos hábitos alimenticios y registrarlo en una lámina.
- Observar y vigilar el horario ya la alimentación del alumno, por parte del maestro al acudir diariamente a la escuela.
- Asistir a alimentarse y servir de ejemplo:
  - ❖ Lavarse las manos antes de cada comida.
  - ❖ Asistir a desayunar antes de ir a la escuela.
  - ❖ Almorzar y cenar en un horario regular.
  - ❖ Variar y combinar sus alimentos.
  - ❖ Preparar los alimentos conservando la mayor cantidad de nutrientes.
  - ❖ Orientar a la madre de familia sobre preparar algún guiso conocido.
  - ❖ Realizar visitas domiciliarias.
- Vigilar diariamente la repartición de los desayunos escolares en la escuela y antes de iniciar las clases

**RECURSOS DIDÁCTICOS:**

**EVALUACIÓN:** Se realizará a través de la observación en la aplicación del aprendizaje adquirido, en el desarrollo de las actividades. También se observará la retención de los conocimientos adquiridos, al igual que la participación entusiasta.

**REALIZACIÓN:** Este día lo iniciamos haciendo una pequeña retroalimentación de la clase pasada, recordando el recorrido de la milpa y las cosas encontradas. Los niños empezaron a hablar todos al mismo tiempo lo que no permitía entendernos, el maestro pidió que la participación se hiciera de uno en uno y así se realizó; participaron cuatro alumnos (tres de sexto grado y uno de quinto grado) organizadamente. Después les hice comentarios de situaciones agradables ocurridos ese día como fue haber salido a pasear y caminar, la plática entablada en el camino, todo lo observado, entre otros.

Iniciamos con mi participación en la que expliqué la importancia de alimentarse en un horario establecido y procurando realizar las tres comidas al día con alimentos nutritivos y balancearlos adecuadamente. Mencioné que las costumbres o hábitos no se pueden cambiar inmediatamente, es un proceso en el que se requiere de su práctica continua y periódica. Aquí el maestro juega un papel primordial para su enseñanza puesto que el es un claro ejemplo.

Sugerí que se mencionaran algunos hábitos alimenticios, en forma de lluvia de ideas y pedí que se registrara en una lámina pegada a la pared. La dinámica utilizada es que cada alumno registre su aportación en la lámina. Cada alumno registró sus ideas y se concluyó un trabajo.

Después de enlistar todas las aportaciones se analizaron entre todo el grupo y se enriqueció. Entre todos hicimos el compromiso de practicar a diario los siguientes hábitos:

- Lavarse las manos antes de cada comida.
- Asistir a desayunar antes de ir a la escuela.

- Almorzar y cenar en un horario regular.
- Variar y combinar sus alimentos.
- Preparar los alimentos conservando la mayor cantidad de nutrientes.
- Repartir los desayunos escolares en la escuela y antes de iniciar las clases.
- Orientar a la madre de familia sobre la forma de preparar algún guiso conocido.

Mencioné que observaría y vigilaría la práctica de éstos hábitos, al asistir a alimentarse a diario a las casas y al hacer algunas visitas domiciliarias. Ejemplificó en cada casa algunos hábitos de limpieza e higiene, de horario de ingerir los alimentos, la forma de combinarlos y prepararlos. Los alumnos y padres de familia observaron algunos hábitos mismos que practicaron en ese momento y posteriormente.

### **EVALUACIÓN:**

La sesión dio inicio con una retroalimentación de la clase anterior. El maestro preguntó quienes se acordaban de la clase anterior y que recordaban. Los alumnos respondieron de uno en uno, pero al inicio nadie lo hizo, después de que contesto el primero los demás se acordaron y participaron acertadamente; este ejercicio permitió saber en el grupo cuantos alumnos retuvieron los conocimientos anteriores. Después el maestro hizo algunos comentarios de la clase pasada, esto motivo al grupo, despertó su interés y hubo mucha participación entusiasta.

Seguidamente expuse una pequeña práctica para establecer algunos horarios de comida, algunos hábitos que requieren de una práctica continua y sobre todo explicar la importancia de la alimentación. Después de la breve explicación sugerí que se mencionaran algunos hábitos alimenticios para observar la participación de los alumnos a manera de lluvia de ideas que registraron en

forma escrita en una lámina para contar con un trabajo producto. Se analizó la lámina y se hicieron compromisos para practicarlo a diario.

Observé que los días siguientes, al asistir en los hogares para alimentarme, que los hábitos que yo ejemplificaba, eran seguidos y practicados por los alumnos, por lo que se empezaba a darse un cambio de actitud.

## **SEXTA SESIÓN**

**PROPÓSITO:** Conocer los alimentos nutritivos y los de escaso valor nutricional.

### **ACTIVIDADES:**

- Comentar en grupo la variedad de alimentos que existen dentro y fuera del contexto. Alimentos naturales, elaborados, enlatados, envasados. Alimentos que podemos encontrar en las milpas, en los hogares, en las tiendas, en los mercados.
- Anotar en el cuaderno todos los alimentos mencionados.
- Asistir a alimentarse y servir de ejemplo:
- Ordenar y clasificar en los cuadernos de los alumnos y en la pizarra, los alimentos en dos grupos. Alimentos nutritivos y alimentos chatarra o de escaso valor alimenticio.
- Identificar las cantidades que se pueden consumir de acuerdo a la pirámide de alimentación ideal.
- Comparar los trabajos realizados y hacer una lámina con un listado general proporcionado por los alumnos de los nombres de alimentos que son nutritivos y de escaso valor nutricional.
- Mencionar las consecuencias que tendría el exceso o falta de alguno de ellos.
- Comentar sobre los beneficios o perjuicios que ocasiona su consumo.

**RECURSOS DIDÁCTICOS:** Cuadernos, lápices, lámina de papel manila, marcadores, pizarra, cinta maskin.

**EVALUACIÓN:** Se evaluará de acuerdo a la participación en la dinámica de lluvia de ideas, la habilidad para clasificar, la revisión y clasificación de cuadernos de trabajo, además del cambio de actitud que demuestre el niño.

**REALIZACIÓN:** Se inició la sesión recordando un poquito acerca de los alimentos existentes dentro y fuera del contexto social del niño. Como los alumnos de este tercer ciclo (6 alumnos) son pocos, muchas de las actividades que realizan las hacen entre todos formando un solo equipo.

La mención de alimentos se realizó a manera de lluvia de ideas.

Mencionaron alimentos naturales de su contexto, los que allí se producen, pero no mencionaron otros que se producen en otros lugares y que podemos encontrar en los mercados de las ciudades; al igual pasó con otros productos elaborados, enlatados, envasados, entre otros. Después de mencionar una cantidad de alimentos, se realizó de manera individual un listado en los cuadernos de esos productos mencionados, después los ordenaron y clasificaron en dos grupos.

Alimentos chatarra y alimentos nutritivos. Se dio un tiempo razonable para su realización, posteriormente se revisaron y calificaron los cuadernos de trabajo conforme terminaban. Se realizó en la pizarra esa misma clasificación de los alimentos, y se distinguieron nuevamente a que grupo pertenecían y fueron comparando también su valor nutritivo. Además se analizó entre todos las cantidades aproximadas que podían consumirse, los efectos que causa su escaso o excesivo consumo en el organismo. Para ello consultamos el libro de Ciencias Naturales de Quinto Grado, donde aparece la pirámide de la alimentación ideal, además de recordar el dibujo realizado de esta misma pirámide. Los niños

compararon sus trabajos hechos en los cuadernos para generar un poco más las competencias didácticas.

Después el maestro sugirió la elaboración de una lámina para enlistar entre todos, los alimentos que son nutritivos y los de escaso valor nutricional.

Los alumnos valoraron los recursos naturales con los que cuentan, conocieron otros, pero también sintieron la necesidad de contar con ellos.

**EVALUACIÓN:** La evaluación de esta sesión se realizó por medio de actividades. La primera de ellas fue cuando el maestro pidió que se mencionaran todos los alimentos que ellos conocían, aquí se observó que mencionaron los de su contexto y faltaron por mencionarse muchos más, pero que eran fuera de su contexto. Después se realizó otra actividad de manera individual en la que registraron en sus cuadernos una lista de esos alimentos: Alimentos chatarra y Alimentos nutritivos. Los alumnos demostraron que tienen habilidades para clasificar los alimentos, mismos que comprobamos al revisar y calificar sus trabajos.

Otra actividad que se realizó fue la elaboración de una lámina de estos dos grupos de alimentos y en el que se pudo observar que los niños participaron activamente.

## **SEPTIMA SESIÓN**

**PROPÓSITO:** Conocer algunas formas de ingerir los alimentos conservando sus nutrientes y valorar la calidad nutritiva que significa para nuestro organismo.

### **ACTIVIDADES:**

- Llevar a la escuela frutas y verduras variadas, de diferentes regiones (plátano, manzana, uva, mango, piña, naranja, limón, sandía, mandarina, pepino, etc.) y de temporada.

- Facilitar por parte del maestro, los alimentos carentes en la comunidad.
- Identificar en libros otros tipos de frutas, verduras y de alimentos.
- Conocer los nombres de las diferentes frutas y verduras.
- Comparar los recursos naturales que tenemos de los que carecemos.
- Conocer algunas formas de ingerir esos alimentos tratando de conservar la mayor parte de sus nutrientes ¿cuáles pueden consumirse crudos y cuáles tienen que cocerse para ingerirse? , ¿cómo son más nutritivos, crudos o cocidos?
- Lavar los alimentos y preparar una ensalada de frutas o de verduras con los que no necesitan cocerse.
- Conocer el valor nutricional de la ensalada.
- Alimentarse con la ensalada elaborada.

**RECURSOS DIDÁCTICOS:** Frutas, y verduras, trastes (platos, cuchillo, cucharas). Libros relacionados al tema.

**EVALUACIÓN:** Se evaluará a través de preguntas y respuestas a la participación en el desarrollo de las actividades y al cambio de actitud que demuestre el niño.

**REALIZACIÓN:** Este día cada alumno llegó a la escuela con una fruta o una verdura, al igual que los alumnos el maestro llevó algunas frutas y verduras que no son del contexto socio-cultural del niño. Reunido el grupo cada alumno empezó a mencionar el nombre de la fruta o verdura que había traído al mismo tiempo que la enseñaba al grupo. Además de saber el nombre se conocieron otros aspectos como su color, su forma, su olor, su textura y ya al final de la clase su sabor. Proseguí con los recursos naturales que yo había traído.

Después de exponer las frutas y verduras compararon los alimentos de la

región, algunos alumnos volvían a preguntarme el nombre de la fruta, donde la había conseguido, su costo, entre otros. Se entabló un diálogo abierto se analizaron algunas formas de consumirlos (crudos o cocidos) procurando conservar siempre los nutrientes. Seguidamente juntaron todas las frutas y verduras sobre el escritorio y mencionamos cuales podían comerse crudos y cuales teníamos que cocer, en esta actividad el maestro esperaba que concluyeran todas las participantes y si algo faltaba por mencionarse lo hacía él, para completar y enriquecer.

Al concluir el análisis, el maestro preguntó a los alumnos si querían consumir los alimentos en forma de ensalada. Para ello seleccionaron entre todos los alumnos, los alimentos que podían consumirse crudos y que de alguna manera podrían realizar diversas combinaciones. El maestro preguntó qué debían hacer antes de prepararlos, todos los alumnos contestaron que primero debían lavarse las manos, los alimentos, el cuchillo y el recipiente donde debían prepararse. Así que lavaron todo practicando los hábitos de higiene e iniciaron su elaboración con la orientación del maestro. Los niños platicaban y participaban entusiastas mientras preparaban la ensalada. Al terminarse el maestro lo repartió en vasitos desechables, cada alumno probó, consumió y disfrutó de esta rica ensalada.

Mientras comíamos nuestra ensalada platicábamos de los sabores, el valor nutritivo, cuáles frutas les gustaban, que beneficios tendría para nuestro cuerpo, la conservación de los nutrientes. También comentamos que al tener oportunidad de consumirlos nuevamente, lo debíamos aprovechar en vez de consumir alimentos chatarra.

**EVALUACIÓN:** La evaluación de esta sesión se basó en las preguntas y respuestas, y en la participación en el desarrollo de las actividades. Para ello se organizaron varias actividades.

Los alumnos demostraron su interés en el tema al presentarse a la clase

responsablemente con lo acordado la sesión anterior.

Los niños presentaron en el aula una fruta o verdura al igual que el maestro, pero los alimentos que el docente consiguió no son del contexto del niño, esto intencionalmente para comprarlos. Aquí los niños mencionaron los nombres, su color, forma, olor, sabor entre otros, pero no lograron mencionar el nombre de todas las frutas y verduras un sus características, con la ayuda del maestro conocieron los demás nombres y sus características principales, esto despertó el interés del grupo por analizar y conocer un poco más acerca de lo que tenían enfrente. Se entabló un diálogo entre maestros y alumnos con preguntas y respuestas como por ejemplo: ¿dónde se producen las manzanas?, cuál es el costo?, ¿dónde las podemos conseguir?, ¿cómo las podemos ingerir? ,¿son nutritivas para el cuerpo? , entre otras. A manera de diálogo abierto fuimos aclarando muchas dudas como estas.

La siguiente actividad en términos generales fue de muy buen agrado en el momento de empezar a preparar una ensalada de frutas con los alumnos, su participación fue activa en el desarrollo de esta actividad del principio a fin.

## **B. Actividades Realizadas con los Padres de Familia**

Con la Asociación de Padres de Familia realizamos una reunión general, para tratar el tema de la alimentación equilibrada. Combinación y variación. Asistieron todos, escucharon atentos el planteamiento del problema por parte del maestro y reforzado por el Comité de Desayunos Escolares, se analizó conjuntamente los beneficios que podrían tener sus hijos y la comunidad en general si se lograra una mejor alimentación de calidad. También se analizó las posibilidades de lograrlo conociendo ellos muy bien el campo, los recursos con que cuentan y con los que carecen, los factores favorables y desfavorables de la comunidad incluyendo ahí la situación económica.

Después del previo análisis de los pros y contras de la comunidad, de la aportación libre de ideas y de sensibilización. Concluyeron sintiendo la necesidad de aportar algo más en los hogares para mejorar la alimentación de su familia y su salud.

Ahí mismo en una lámina se anotaron todas las actividades que podríamos realizar al respecto.

Las actividades fueron:

- Un curso taller parecida a la clase de los niños para tener información de qué es la alimentación y nutrición para mantener el organismo en perfecto estado, los grupos de alimentos y las cantidades aproximadas de cada uno, como muestra la pirámide de la alimentación ideal. Conocer la variedad de alimentos y cuáles son de nuestra región, de cuáles carecemos y qué podemos hacer para contar con ellos.
- Poner en práctica los conocimientos adquiridos.
- Se elaboraron láminas, dibujos en cuadernos y apuntes que llevaron a sus hogares.
- El doctor platicó el tema en la escuela con los padres de familia y población en general.
- Se realizaron huertos familiares para contar con los alimentos de que carecían como la siembra de cilantro, rábano, lechuga, chile habanero, tomate, plátano, sandía, pepino, por mencionar algunos de producción a corto plazo. Las semillas muchas veces eran conseguidas por el maestro.
- También se sembraron otras plantas como el aguacate, la naranja dulce, la mandarina, el zapote, el mango, el limón, por mencionar algunos a largo plazo y que en un futuro puedan complementar su alimentación.

Cabe mencionar que el sector salud apoyó mucho concientizando a la gente a encerrar a sus animales en lugares seguros para proteger los huertos familiares, además de tener higiene en patios y calles.

- Los padres de familia construyeron chiqueros y gallineros de madera, subieron albarradas de sus terrenos y también bardearon sus pequeños huertos con maderas por si algún animal se escapaba.
- Las madres de familia empezaron a cocinar con cantidades adecuadas de aceite y combinaban mejor los alimentos de las comidas, mismo que yo comprobaba al asistir a comer toda una semana en un hogar.
- Cambiaron el horario de comida de los alumnos educándolo a las necesidades escolares, esto quiere decir que los niños ya desayunaban antes de ir a la escuela.
- Se realizaron visitas domiciliarias para constatar que la teoría adquirida sea puesta en práctica.
- Aprovecharon mejor los recursos naturales con que contaban, por ejemplo al hacer algún refresco con alguna fruta.
- Asearon mejor los objetos y sitios para alimentarse.
- Practicaron hábitos de higiene como por ejemplo el asentar un cubito con agua para lavarse las manos antes de ingerir alimentos y cepillarse después de ingerirlos. El maestro era el ejemplo para los niños de esos hogares. El practicaba éstos hábitos delante de sus alumnos.
- Los desayunos escolares eran repartidos antes de iniciar las clases por el Comité de Desayunos Escolares en acuerdo tomado en la asamblea general.
- El Comité de Desayunos Escolares realizaba la medición de peso y talla de los alumnos periódicamente y llevaba un buen control.

Estos son algunas de las principales actividades que realizamos con los padres de familia para mejorar la alimentación de los alumnos y las familias de la comunidad.

## CONCLUSIONES

Abordar el tema de la alimentación equilibrada y su combinación y variación no es fácil en comunidades muy arraigadas, como es el caso de esta población. Tuve que pasar un ciclo escolar observando, conviviendo y adquiriendo confianza con la gente para plantearlas el tema a los padres de familia sin temor a equivocarme o a entrar en polémica ya que la alimentación es parte de su cultura.

El problema de la alimentación escolar y de la población en general fue planteada en asamblea general por el maestro de la escuela y el Comité de Desayunos Escolares principalmente, con fundamentos que permitieron comprobar dicho problema como son registros de peso y talla, chequeos médicos y reacciones de los alumnos en el aula, la gente tomó conciencia del problema y desde ése momento participó y colaboró activamente en las actividades realizadas por la escuela y por la comunidad hasta su culminación, para la conservación y preservación de su salud .

Las actividades programadas y los objetivos trazados al inicio de éste trabajo se cumplieron en su mayoría; claro que éste, es un tema que requiere de mucha atención, por lo que es conveniente practicarlo a diario y retroalimentarlo constantemente en la escuela y en los hogares.

Cabe señalar que se programaron actividades que tuvieron resultados inmediatos como la siembra de hortalizas, y actividades que tendrán resultados a largo plazo como es la siembra de árboles frutales. En estas actividades realizadas principalmente por los padres de familia la participación fue activa y trabajaron motivados, sin embargo resulta pertinente recalcar que hubo algunas actividades que no tuvieron mucha aceptación, pero con más esfuerzo se pueden lograr.

Los resultados del trabajo realizado fueron los esperados, que pueden

observar algunos cambios favorables, pero la totalidad de los propósitos planteados, se podrán alcanzar y distinguir paulatinamente a lo largo del proceso educativo.

Es de mencionarse que para realizar estas actividades, programamos algunas con los alumnos y otras con los padres de familia, empleando de ésta manera dos grupos de trabajo para su ejecución, los cuáles facilitaron el trabajo y el logro de los objetivos.

Los padres al igual que los alumnos, adquirieron capacitación y conocimientos para mejorar su alimentación con sus propios recursos. Conocieron otros tipos de alimentos y sus valores nutritivos como los que podemos encontrar en las grandes ciudades. Todo esto permitió a los padres balancear mejor su alimentación y la de sus hijos para tener buena salud y mejorar su educación.

## BIBLIOGRAFÍA

DICCIONARIO DE LAS CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN. Editorial Santillana. México, 1995. 1431 pp.

George K. D. y otros. Las Ciencias Naturales en la Educación Básica. Fundamentos v Métodos. Aula XXI. Editorial Santillana, México, 1977. 328 pp.

MERIEM, Desiré. Las Claves de la Nutrición. Editorial Océano. México, 2000. 156 pp.

Manual Merck Información Médica ara el Hogar. Editorial Océano. México, 1989. 1573 pp.

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA. Alimentación Normal del Mexicano. México, 1963. 214 pp.

Ciencias Naturales. Sugerencias para su Enseñanza Tercer y Cuarto Grados. México, 1994. 66 pp.

Plan v Programas de Estudio 1993. Educación Básica Primaria. México, 1993. 164 pp.

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL. Tendencias de Enseñanza en el Campo de Conocimiento de la Naturaleza. Antología Básica. Plan '90. UPN. 210 pp.