



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

UNIDAD AJUSCO

**CÓMO COMER SALUDABLE Y NO SER
OBESO EN EL INTENTO: DISEÑO DE
UNA HISTORIETA EN PEDAGOGÍA.**

**TESINA
PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PEDAGOGÍA**

**PRESENTA
ANAYELLI GONZÁLEZ RAMÍREZ**

ASESOR: OSCAR JESÚS LÓPEZ CAMACHO

MÉXICO, D. F. 2007

DEDICATORIA

A MIS PADRES:

Que han estado conmigo 26 y no sólo 4 años. Esto es para ustedes, que me apoyan aun cuando no me entiendan; para ustedes, que me regañan y me consienten al mismo tiempo; que soportan mis enojos, mis desplantes, mis amarguras, mis alegrías y mis locuras. A ustedes, que me han dado amor, comprensión y ternura sin pedir nada. A ustedes les debo lo que he sido, lo que soy y lo que seré. A mi Papi Rubén y mi Mami Adelfa, quienes han hecho todo para que hoy esté aquí culminando un sueño. A ustedes les doy las gracias.

A MI HERMANITO:

Que llegaste cuando yo tenía 4 años. De ser mi hermanito pasaste a ser mi hermano mayor. Me has acompañado en días soleados, lluviosos y con frío; has soportado mis enojos y groserías, cuando tal vez no lo merecías. Me intentas comprender y ser el mediador cuando nuestros padres no lo hacen, y me apoyas en mis locuras, por lo que terminas siendo mi cómplice; en ocasiones has sido mi conciencia; has sido mi mejor amigo desde que naciste. De ti, mi hermanito, mi enano, también es este sueño. Te doy las gracias, Rubén.

A MI NOVIO:

Que llegaste cuando menos te esperaba y a lo largo de 5 años te has convertido en mi maestro, amigo, novio y cómplice en lo que hacemos. Nos enojamos y nos reímos de lo que descubrimos en nuestra relación. Nos apoyamos en todo, aunque a veces de mi parte no lo parezca. Te doy las gracias porque durante la carrera me ayudaste a estudiar dejando a un lado tu trabajo, me tuviste paciencia en cada paso que daba. También te pertenece esta meta que ambos hemos alcanzado. Te doy las gracias, amor mío.

A MI PROFESOR:

En poco tiempo de conocernos sacamos este trabajo. Me ayudó a escribir corrigiendo mis errores, aunque yo me atrasé por algo que todavía no esperaba. Me comprendió, me tuvo paciencia y me ayudó con el trabajo que hoy presentamos. A usted, profesor Oscar, le doy las gracias por haber sido mi asesor y mi amigo en la realización de esta tesina. **GRACIAS.**

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

CAPÍTULO I: YO QUIERO COMER PAPAS: LA OBESIDAD.

1.1. Concepto de obesidad.....	4
1.1.1 Clasificación de la obesidad.....	4
1.1.2 Tipos de grasa.....	5
1.2. Definición de la epidemiología.....	6
1.2.1 Contribución de la epidemiología para erradicar el sobrepeso.....	7
1.2.2 Glándulas determinantes para la obesidad y el sobrepeso.....	8
1.2.3 Consecuencias de la obesidad y el sobrepeso.....	9
1.2.3.1. Arteroesclerosis.....	9
1.2.3.2. Diabetes.....	9
1.2.3.3. Hipertensión.....	10
1.2.3.4. Cáncer del aparato digestivo.....	10
1.3. Estadística sobre obesidad en México y el Mundo.....	11
1.4. Campañas para combatir la obesidad.....	12
1.5. Factores de la nutrición en los niños de edad escolar.....	14
1.6. La obesidad como problema educativo.....	16

CAPÍTULO II: COMER CON LA EDUCACIÓN:

COMUNICACIÓN Y EDUCACIÓN NUTRICIONAL.

2.1. Bruner y el desarrollo cognitivo.....	18
2.1.1. Las competencias cognitivas de los alumnos.....	19
2.1.2. Bruner y el aprendizaje.....	21
2.2. Comunicación educativa.....	24
2.2.1. La comunicación interpersonal en el aula.....	25
2.3. Los medios audiovisuales en el proceso de enseñanza aprendizaje.....	26

2.4. La escuela en el cuidado de la salud.....	27
2.4.1. Programas de estudio en la formación de la salud.....	27
2.4.2. Las competencias en la formación de la salud.....	28
2.4.3. Los libros de texto de primaria para el cuidado de la salud.....	28
2.5. Los desayunos escolares.....	29
2.6. Cooperativa escolar.....	31

CAPÍTULO III: APRENDIENDO A COMER CON EL HUMOR: LA HISTORIETA.

3.1. Los materiales y recursos didácticos.....	32
3.2.1. La historieta como medio didáctico	33
3.2. La historieta y la educación para la salud.....	34
3.3. Concepto de la historieta.....	35
3.3.1 Breve historia de la historieta.....	36
3.4. La historieta y su lenguaje visual.....	37
La viñeta.....	38
El encuadre.....	38
Los planos.....	38
Los ángulos de visión.....	41
Los formatos.....	43
El color.....	43
La gestualidad.....	44
Los personajes.....	44
3.5. La historieta y su lenguaje verbal.....	44
El ideograma.....	44
La cartela y el cartucho.....	45
Las onomatopeyas.....	45
Las letras.....	45
Los signos convencionales.....	45

3.6. Los destinatarios.....	48
------------------------------------	-----------

CAPÍTULO IV. DISEÑO DE LA HISTORIETA.

4.1. Elaboración de la historieta.....	49
---	-----------

REFLEXIONES FINALES.....	68
--------------------------	----

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS Y

HEMEROGRÁFICAS.....	70
---------------------	----

REFERENCIAS ELECTRÓNICAS.....	71
-------------------------------	----

INTRODUCCIÓN

Actualmente uno de los problemas a nivel mundial en salud pública es la obesidad en niños de edad escolar. El problema de la obesidad se origina por diversos factores: económicos, físicos y emocionales, así como por los malos hábitos alimenticios de la población en general.

El pasado 26 de septiembre del 2006 se dio a conocer la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (Ensanut), entre cuyos resultados destaca lo siguiente: uno de cada tres hombres y mujeres adolescentes tiene sobrepeso u obesidad. Esto representa alrededor de 5.7 millones de adolescentes en el país.

El reporte señala que la obesidad ha aumentado a un ritmo acelerado entre la población adulta, sobre todo en las mujeres. Mientras que en el año 2000 la obesidad afectaba al 24% de la población mayor de 20 años, en el año 2006 la proporción llegó al 30%.

En este contexto, el interés que me lleva a realizar esta tesina, se basa en relacionar el problema de la nutrición con educación formal, mediante la elaboración de una historieta para niños de primero y segundo grado de primaria, cuyo objetivo principal es orientar a alumnos de primaria con sobrepeso y obesidad como parte de un programa de prevención que desarrolle la conciencia tanto en los niños, en los padres de familia y en los maestros, sobre las consecuencias de no consumir una comida balanceada.

La pedagogía es la línea de formación donde me desenvuelvo, desde un enfoque educativo puede abordar un tema de salud como es la obesidad, el cual atañe de manera directa al campo de la medicina en general, y, en particular, a la nutrición. Como herramienta didáctica y de la comunicación, utilizaré un medio visual: la historieta. Mediante ella se puede motivar la imaginación y la creatividad de los lectores, a fin de que se eduquen a tener una sana alimentación.

Asimismo, la pedagogía se vale de un amplio repertorio de recursos didácticos, uno de ellos es la historieta, la cual, por medio de sus distintos géneros: aventura, comedia, melodrama, etc., juega con imágenes que apelan a la creatividad del receptor para reconstruir el mensaje. Por ello, se diseñó una historieta, con un toque de humor sutil, donde se abordó el tema de la obesidad como una contribución a la prevención de ella en niños de primero y segundo grados de primaria.

El tema de la obesidad plasmado en una historieta se abordará desde un ángulo didáctico, con el aprendizaje a través de la imagen propuesto por Bruner. Al trabajar en el aula con la historieta se incrementará la relación entre el alumno y el profesor, quienes examinarán la imagen y el texto en su conjunto.

Esta tesina está dividida en cuatro capítulos. El capítulo 1 aborda el tema de la obesidad, la epidemiología, los factores y las consecuencias de la obesidad, así como las estadísticas que revelan el aumento de peso de niños de 5 a 8 años, los factores de nutrición de los niños y las campañas que se hacen para disminuir los índices altos de obesidad en la población mexicana.

En el capítulo 2 se toma como sustento la teoría de Bruner con respecto al aprendizaje a través de la imagen. Además, se aborda la intervención de la comunicación educativa y la participación de la escuela en el cuidado de la salud desde el programa de primaria en Ciencias Naturales, el libro de primer y segundo grado, los desayunos escolares que se reparten en las escuelas del Distrito Federal y la cooperativa escolar.

En el capítulo 3 se plantea la historieta como un medio didáctico, la historia del cómic en México, la caracterización de la historieta y los elementos que la conforman: el lenguaje visual y el lenguaje verbal; los planos, los ángulos, los personajes, el formato, el color y los destinatarios.

En el capítulo 4 se presenta el guión de la historieta y el guión descriptivo de cada personaje de la historieta, así como la historieta elaborada.

CAPÍTULO I: YO QUIERO COMER PAPAS: LA OBESIDAD.

1.1. Concepto de obesidad.

En la actualidad los términos de obesidad y sobrepeso se han mencionado con mayor frecuencia entre la población mexicana, con mayor énfasis en la población escolar de preescolar y primaria que comprende los rangos de edad de 5 a 12 años, es decir, la población ubicada entre el kinder y la primaria.

La palabra obesidad se deriva del latín *obesus* que quiere decir “persona que tiene gordura en demasía”¹. La obesidad se caracteriza por el incremento de grasa en el tejido adiposo y se hace evidente en el aumento de peso y talla en adultos y niños.

La obesidad se da en la población urbana principalmente y tiene su origen en distintos factores, como una alteración hormonal, “algún déficit de la glándula tiroidea, pero es poco frecuente”², deficientes hábitos alimenticios, esto es, la ingesta de alimentos altos en calorías que no nutren, entre otros dentro de las implicaciones psicológicas asociadas con la obesidad, se encuentran “la depresión, la hostilidad, que hacen que el individuo busque a los alimentos como gratificación ante la frustración”³.

1.1.1. Clasificación de la obesidad

La obesidad se clasifica de acuerdo con su grado. Existen cinco grados de obesidad:

GRADO DE OBESIDAD	PORCENTAJE
GRADO 1	Sobrepeso de 10 a 25%
GRADO 2	Sobrepeso de 26 al 50 %
GRADO 3	Sobrepeso de 51 al 75 %
GRADO 4	Sobrepeso de 76 al 100 %

¹ SERRANO Sierra, Alejandro y Guadalupe Prieto. “Obesidad en los niños”. Recuperado 30-08-2006 de la fuente www.mipediatra.com.mx/infantil/obesidad-serrano.htm.

² HIGASHIDA Hirose, Berta Yoshiko. *Ciencias de la salud*. McGraw-Hill, México, 2001, p. 339.

³ *Idem*.

A mayor grado de obesidad existe mayor desarrollo del tejido adiposo y menor grado de desarrollo muscular, así como disminución de la capacidad para el ejercicio.

1.1.2. Tipos de grasa

El cuerpo humano tiene un conjunto de procesos químicos, éstas reciben el nombre de metabolismo y comprende dos aspectos: anabolismo, “es la suma de los procesos que intervienen en la construcción y asimilación de nutrientes”⁴; y el segundo es el catabolismo, el cual es “el proceso de desasimilación de los nutrientes”⁵.

La alimentación de cada individuo varía de acuerdo con su cultura, situación económica y estado de ánimo. La alimentación “es la acción voluntaria por medio de la cual el individuo ingiere comestibles”⁶ o alimentos. Cada alimento contiene nutrientes los cuales son “una sustancia química que contienen los alimentos y que el organismo utiliza para la formación de nuevos tejidos durante el crecimiento, para reemplazar los tejidos que se desgastan o destruyen”⁷.

Los nutrientes son las proteínas, las grasas, los hidratos de carbono, las vitaminas y minerales o nutrientes inorgánicos, “de éstos solamente los hidratos de carbono, las grasas y las proteínas proporcionan calorías”⁸.

Las grasas están formadas por “carbono, hidrógeno y oxígeno, éste último en menor cantidad, y proporcionan más calorías que los carbohidratos, su absorción

⁴ *Idem.*

⁵ *Idem*

⁶ *Idem.*

⁷ *Idem.*

⁸ *Idem.*

es más lenta y su función es indispensable para que se aprovechen las vitaminas A, D, E y K”⁹.

Las grasas se dividen en dos tipos:

El colesterol es un lípido o grasa que cada persona tiene en el cuerpo, aumenta cuando ingerimos grasas saturadas.

Grasas saturadas: son aquellas que están formadas por “ácidos grasos saturados porque en sus átomos de carbono están fijados el número máximo de átomos de hidrógeno”¹⁰; ejemplo: tocino, manteca, mantequilla y algunos quesos.

Grasas insaturadas o no saturadas: “tienen alcances dobles entre algunos átomos de carbono y abundan en las grasas vegetales”¹¹; ejemplo: aceite de oliva, linaza, cacahuate, almendras, cacao, etc., son las más beneficiosas para el cuerpo humano y son nutrientes esenciales ya que el organismo no puede fabricarlos.

1.2. Definición de Epidemiología

La epidemiología es un método para evaluar la situación de alguna enfermedad infecciosa o no infecciosa; se puede definir de distintas maneras:

Los cuadros que se presentan a continuación están extraídos de la obra Ciencias de la Salud, página 263, citada anteriormente.

Autor	Definición de Epidemiología
Hirsh	Es la ciencia que se ocupa de la frecuencia, distribución y tipo de las enfermedades infecciosas en diferentes puntos de la tierra y en diversas épocas y que al mismo tiempo estudia las relaciones del hombre y del ambiente que lo rodea.
Mac Mahon	Es el estudio de la distribución de la enfermedad y los determinantes de su prevalencia en el hombre.

⁹ *Ibidem*, p. 331.

¹⁰ SERRANO Sierra, Alejandro y Guadalupe Prieto. *Op. Cit.*

¹¹ HIGASHIDA Hirose, Berta Yoshiko. *Op. Cit.*, p. 331.

Frost	Es la ciencia que estudia los fenómenos que la enfermedad provoca en una gran masa de población, tanto en sus formas usuales o endémicas, como en su carácter epidémico.
Gordon	Es el estudio de la enfermedad como fenómeno colectivo o de la masa o también como un amplio método biológico aplicable a toda enfermedad que envuelva a grupos humanos.
Maxcy	Es la rama de la ciencia médica que estudia las relaciones entre los diversos factores y condiciones que determina la frecuencia y distribución de un proceso infeccioso, enfermedad o estado fisiológico, en una comunidad humana.

Todas la definiciones hacen referencia a un método, frecuencia y distribución de alguna enfermedad infecciosa, pero la epidemiología no es exclusiva de esas enfermedades, también es útil en enfermedades no infecciosas, como es la obesidad.

1.2.1. Contribución de la epidemiología para el control de la obesidad

La epidemiología contribuye en el control de la obesidad por medio de su método, el cual consta de tres fases:

Fase	Características
Descriptiva	Consiste en redactar las características de la enfermedad en la comunidad; como se distribuye en el lugar, tiempo, edad, sexo, raza, estado civil, ocupación, escolaridad, estado socioeconómico, religión, hábitos alimenticios, grado de nutrición, etc.
Analítica	Explica su frecuencia y distribución, así como las condiciones que permitieron que se presentara, por medio de estudios comparativos o combinando el método experimental.
Experimental	Puede ser planeada o accidental y puede llevarse a cabo en animales o seres humanos.

Cada fase interviene en el desarrollo del método epidemiológico, cuyo objetivo es estudiar de forma integral el proceso salud-enfermedad.

Método Epidemiológico

Identificación de problema	Se estudia la frecuencia del proceso salud-enfermedad-descriptiva, la observación puede ser directa o indirecta, se organizan y evalúan los datos sobre quién, dónde y cuándo presenta determinada enfermedad (descriptiva-analítica).
Formulación de hipótesis	Se examinan hipótesis anteriores y se formulan nuevas. Características de las hipótesis epidemiológicas: características de la población, la causa que se va a estudiar, el efecto esperado, la relación causa-efecto, el tiempo necesario de la causa para tener efecto.
Evaluación de las hipótesis	Desechar hipótesis que no explican o invalidan los hechos, Comprobación de hipótesis epidemiológicas a través de la experimentación, observación comparativa (analítica) que puede ser prospectivo o retrospectivo.
Reconstrucción científica	Las hipótesis no eliminadas y las verificables se incorporan al cuerpo de conocimientos.

La obesidad es un estado patológico que se caracteriza por el aumento excesivo de tejido adiposo y por medio de la epidemiología se puede estudiar y evaluar el grado de obesidad en niños y adultos.

1.2.2. Glándulas determinantes para la obesidad

Otro de los factores que causa la obesidad, aparte de una deficiente alimentación, es una glándula llamada tiroidea o tiroides, la cual está localizada en la parte anterior del cuerpo y está formada por dos lóbulos que se unen, así como por una porción más estrecha llamada istmo y por pequeñas unidades secretoras llamadas folículos tiroideos, en las cuales se produce la hormona tiroidea que regula el metabolismo de las células del resto del cuerpo. Para su buen funcionamiento necesita yodo¹².

Es poco frecuente, pero existe la posibilidad de que la glándula llegue a provocar la obesidad.

¹² Cfr. HIGASHIDA Hirose Berta Yoshiko. *Op. Cit.*; p. 143.

1.2.3. Consecuencias de la obesidad.

La obesidad causa muchos problemas de salud en los sujetos: en las arterias coronarias, son vasos sanguíneos, en específico venas que llevan la sangre al corazón, al ser obstruidas por exceso de grasa se reduce el flujo de sangre provocando la arteroesclerosis; otros padecimientos como la diabetes hacen que el corazón trabaje más, así como severos problemas digestivos.

1.2.3.1. Arteroesclerosis

Esta enfermedad es provocada por el acceso de grasa en la sangre, que se acumula en las arterias e impide el paso de la sangre, lo cual provoca un ataque al corazón. La grasa acumulada en parte es por lo que se come (grasas saturadas), principalmente por el colesterol¹³.

1.2.3.2. Diabetes

La diabetes se caracteriza por el incremento de azúcar en la sangre, debido a la falta de insulina, es una enfermedad que muchas veces se hereda o se adquiere por un exceso de peso. Las personas diabéticas sufren de problemas de vista, de riñones y de circulación. Los niños también pueden sufrir de diabetes por ser obesos y se incrementan sus posibilidades si tienen algún familiar con diabetes.

La diabetes mellitus se presenta en hombres y mujeres. Cuando se presenta en niños y jóvenes se llama diabetes juvenil y es más difícil de controlar. El órgano que interviene es el páncreas y no produce la cantidad necesaria de insulina para regular el metabolismo de los hidratos de carbono, básicamente la glucosa.

Los síntomas más frecuentes son la sed en exceso, debido a la pérdida de agua en la orina a causa de la eliminación de la glucosa, así como el desgaste de peso

¹³ Cfr. GÓMEZ, Teresita. La alimentación, colección educación para la participación ciudadana CEE 1989. p 74

por las células que empiezan a utilizar las grasas y las proteínas. Por ello el individuo debe cuidar su alimentación e higiene personal para prevenir y controlar la enfermedad¹⁴.

1.2.3.3. Hipertensión

La hipertensión se presenta cuando una persona tiene alta la presión sanguínea. Los riñones son los encargados de controlar el agua del cuerpo. Éstos comienzan a trabajar mal cuando consumen mucha sal, se hinchan y por el exceso de agua sube la presión, lo cual puede provocar un ataque cardiaco.

1.2.3.4. Cáncer del aparato digestivo

El cáncer es una enfermedad mortal, caracterizada por el crecimiento de tumores malignos. Es frecuente el cáncer de colon, que es el último tramo del intestino grueso. Casi siempre se extiende a otros órganos, como la matriz en el caso de las mujeres. Aunque no se conocen totalmente las causas de la enfermedad, sí se sabe que el cuidado de la alimentación puede ser un motivo para que no se presente fácilmente. Es muy posible que se desarrolle si hay alguien en la familia que tuvo cáncer.

En cuanto a la alimentación, se recomienda no comer muchas grasas y aceites, comer fibra dietética, como cereales, frutas y verduras; sobre todo evitar el estreñimiento¹⁵.

¹⁴ Cfr. HIGASHIDA Hirose, Berta Yoshiko. *Op. Cit*; p. 425.

¹⁵ Cfr. GÓMEZ, Teresita. *Op. Cit*; p. 76.

1.3. Estadísticas de obesidad en niños de primaria en México.

En los últimos años se ha presentado un incremento de sobrepeso y obesidad en la población mexicana. Los estudios se han centrado en la población escolar entre los 5 y los 11 años. La Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) ¹⁶. 2006, utilizando los criterios de la International Obesity Task Force (IOTF). México arrojó los siguientes resultados:

72% de cada 100 mujeres mayores de 20 años tienen sobrepeso u obesidad.

67% de cada 100 hombres mayores de 20 años tienen sobrepeso u obesidad.

26% de cada 100 niños de 5 a 11 años tienen sobrepeso u obesidad¹⁷.

Alrededor de 4 158 800 escolares en el ámbito nacional con sobrepeso u obesidad. La sobresaliente combinación de sobrepeso y obesidad en 1999, bajo el mismo criterio, fue de 18.6%, 20.2% en niñas y 17% en niños. El aumento entre 1999 y 2006 fue de 1.1 pp/año o 39.7% en tan sólo siete años para los sexos combinados; el aumento en niñas fue de 0.9 pp/año o 33% y en niños de 1.27 pp/año o 52 %.

El aumento de sobrepeso en niños fue de 4.8 pp o 41% y en niñas de 3.8 pp o 27%. El incremento más alarmante fue en la prevalencia de obesidad en los niños, pasando de 5.3 a 9.4% (77%); en las niñas este aumento fue de 5.9 a 8.7% (47%). La prevalencia de sobrepeso aumentó progresivamente entre los 5 y los 11 años de edad, tanto en niños (de 12.9 a 21.2%) como en niñas (de 12.6 a 21.8%).

La obesidad aumentó entre las mismas edades 6.5 pp en niños (de 4.8 a 11.3%) y 3.3 pp en niñas (de 7.0 a 10.3%). Por último, entre 1999 y 2006, predomina la combinación de sobrepeso y obesidad entre ambos sexos, la cual aumentó un tercio; los mayores aumentos se dieron en el sexo masculino.

¹⁶“La ENSANUT 2006 es una encuesta que realiza el Instituto Nacional de Nutrición. Recuperado 19-08-2007 de la fuente www.insp.mx/ensanut/

¹⁷“La Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) 2006”. Recuperado 19-08-2007 de la fuente www.insp.mx/ensanut/

La realidad demuestra que en los hogares mexicanos están consumiendo alimentos con altos contenidos de grasa y alto consumo de refrescos, el cual pasó de 40% a 70% a eso se le suma el incremento de la comida chatarra. Tan sólo de franquicias de las diferentes cadenas estadounidenses como McDonalds, KFC, Burger King, Pizza Hut y Domino`s Pizza existen más de 500 establecimientos, y puestos de comida callejera distribuidos por toda la ciudad de México¹⁸.

El incremento de sobrepeso y obesidad es factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades crónicas como las mencionadas anteriormente, las cuales hoy en día han sido detectadas en niños de 5 a 11 años.

1.4. Campañas para combatir la obesidad en México.

Las campañas que se han hecho en México para el control de la obesidad son muchas, entre ellas está la del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) con el programa de prevenimss para el diagnóstico de las enfermedades, donde se presenta, en el caso de nutrición, programas para el apoyo de una alimentación saludable.

En el Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE), se presenta un recetario por vía internet llamado Recetario Nutrición, Salud y Sabor NUSSA se asumen como autora la Escuela de dietética y nutrición EDN y difusor del recetario el ISSSTE. En él se presenta una guía para tener una alimentación balanceada y recetas para comer. La campaña de la Secretaria de Salud consta sólo de una explicación de los contenidos de los carbohidratos y la recomendación de supervisión médica.

Para tener acceso a la atención médica, se necesita ser derechohabiente de cualquiera de las dos instituciones. En el caso del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), se puede solicitar el seguro popular, si se tiene suerte, asignaran

¹⁸ ALCARAZ, Yetlaneci “Obesidad, madre de muchos males en capitalinos”, en: *El Universal*, México, 11 de febrero de 2007.

una fecha próxima de atención. La atención que brindan los dietistas en general consiste en medir, pesar y dar una lista de los alimentos que puede comer el paciente; para finalizar, se le da una nueva fecha de consulta para ver su evolución.

En el caso de las instituciones privadas, como Kellogg`s, realizan labor social y proporcionan información nutrimental en sus artículos de cereales, así como comerciales en los que hacen referencia a comer sano; por vía internet, la página www.inskelloggs.com/plato.asp incluye una guía de alimentación y hace referencia al plato del bien comer, donde se presentan de forma interactiva los tres grupos según sus características y por los nutrimentos que nos aportan.

La campaña de Nestlé, al igual que la de Kellogg`s, hace referencia al plato del bien comer en la página de internet www.nestle.com.mx/site/nutricion/, se remite a la nutrición básica con un programa de alimentación por etapas, se señalan enfermedades que son consecuencia de una mala alimentación, así como orientación de nutriólogos, recetas y evaluación del contenido de los alimentos.

Tanto las campañas de Kellogg`s como las de Nestlé aluden a una alimentación sana y balanceada. Obviamente, enfatizan el consumo sus productos, valiéndose de una publicidad fantasiosa utilizando personajes como el Tigre Toño y el Elefante Melvin para captar al público infantil, el cual es fácilmente manipulable en sus deseos.

Con esto, no estamos afirmando que el cereal sea totalmente inadecuado, pero debe regularse su consumo, sobre todo en los niños, ya que contiene un alto grado de azúcares y grasas que hacen daño al cuerpo. Se puede llegar a provocar una confrontación entre padres e hijos en relación con comer frutas y verduras o consumir cereal para ser como el Tigre Toño. Lo lamentable es que no podemos librarnos totalmente de esa publicidad, pero sí podemos cuidar lo que ven, escuchan y comen nuestros hijos.

En los últimos meses se han adoptado medidas para eliminar de las escuelas la comida chatarra, con una ley que abarque todo el país, pues dentro de las escuelas también se vende comida chatarra sin la adecuada supervisión.

1.5. Factores de nutrición en los niños de edad escolar.

Los niños en edad escolar están entre los siete y los once años aproximadamente. A esta edad los niños ya escogen sus alimentos, por lo que la intervención de los padres es indispensable para la orientación en su elección. El papel que juegan los padres en la alimentación es fundamental en la etapa escolar.

Es importante que el niño desayune en temporada de escuela y en vacaciones. Es recomendable que los alimentos que lleva a la escuela sean fáciles de conservar y procurar que tengan valor nutritivo, se recomienda a los padres que orienten a los niños sobre los productos que venden en las cooperativas de la escuela.

De acuerdo en la norma mexicana de salud y nutrición NOM-043-SSA2-2005 el plato del bien comer están representados los tres diferentes grupos alimenticios:



1. Cereales y tubérculos.
2. Leguminosas y alimentos de origen animal.
3. Frutas y verduras.

El primer grupo se refiere a los hidratos de carbono, que nos proporcionan energía: maíz (tortilla, elote, maíz palomero, masa, tamal), trigo (bolillo, pan, galletas, tortillas de harina, pasteles), arroz, avena y cebada. En este grupo entran la papa, el camote, el cacahuate, las semillas de calabaza (pepitas), las semillas de girasol y de ajonjolí y los alimentos complementarios como el azúcar, la miel, el piloncillo, la cajeta, la mermelada, el ate y los caramelos, la crema, el aceite, la mantequilla y la manteca, los cuales aunque no tienen hidratos de carbono, proporcionan energía por los lípidos.

Los alimentos del segundo grupo contienen proteínas. Las leguminosas como los frijoles tienen proteínas, hidratos de carbono y calcio; la lenteja, las habas, los garbanzos, la alubia, la soya y el chícharo además tienen hidratos de carbono y hierro. Los alimentos de origen animal contienen proteínas y otros nutrientes; la leche y el queso tienen calcio, sin embargo también tienen colesterol, a diferencia del queso fresco, el queso panela y el requesón, que no tienen esa grasa.

El huevo tiene vitamina A y hierro, se recomienda que los adultos no coman más de un huevo por semana, ya que contiene colesterol. Los pescados como el atún, el charal, la lisa, la mojarra y la sardina aparte de proteínas tienen vitaminas y minerales. Se incluyen los ostiones y el pulpo, los cuales no tienen mucho colesterol (grasas saturadas).

Todas las aves como el pollo, la gallina y el guajolote, las carnes de animales como el conejo, el chivo, la res y el cerdo son un alimento valioso, pues tienen proteínas, vitaminas y minerales. Conviene dárselo a los niños y mujeres embarazadas, puesto que el colesterol que tienen no les afecta. La moronga o rellena es el alimento con más hierro.

El tercer grupo son las frutas y verduras, que contienen vitaminas y minerales:

Vitamina C: fresa, guayaba, limón, naranja, mandarina, tejocote, mango, papaya, zapote negro, tuna, etc. además las verduras como el huauzontle, la col, la coliflor, la espinaca, el berro y el chile.

Vitamina A: mamey, mango, melón, chabacano, tejocote, mandarina, también las verduras como la zanahoria, la calabaza amarilla, el jitomate, la acelga, el berro, la espinaca, el epazote, el huauzontle.

Hierro: ciruela amarilla, fresa, coco, así mismo las verduras como la calabacita, la acelga, la espinaca, el epazote, los hongos.

La fibra dietética la contiene todas las frutas y verduras que se comen con cáscara y bien lavadas.

Para tener una buena alimentación debemos combinar los tres grupos alimenticios. Esto se puede lograr cambiando los hábitos alimenticios en los niños desde las primeras etapas de la vida y con mayor énfasis en la edad escolar. Algunos factores para tener una alimentación equilibrada son:

1. Buscar alimentos que proporcionen nutrientes y energía suficientes.
2. Tener variedad, pues sólo se consumen nutrientes.
3. Combinar los tres grupos en cada comida.
4. Equilibrar los alimentos. Aparte de estar combinados, deben consumirse en cantidades adecuadas, ni mucho ni poco¹⁹.

1.6. La obesidad como problema educativo.

Simplemente para cerrar este capítulo es necesario comentar que la obesidad en el terreno educativo hoy en día afecta sobre todo en los niños preescolares y

¹⁹ Cfr. GÓMEZ, Teresita. *Op. Cit.*; pp. 30-37.

escolares, ya sea por una inadecuada alimentación o por falta de atención por parte de los padres, “el saneamiento del medio sea deficiente, porque tengan alguna enfermedad y sobre todo cuenta demasiado la actitud de los padres hacia los hijos”²⁰.

La mayoría de los niños mexicanos, durante los primeros años, necesita de todos los nutrientes, para vivir y desempeñar actividades diarias tanto físicas e intelectuales, el cuerpo necesita nutrientes a fin de realizar todas las funciones. Mientras menos nutrientes se consuma, se llega a la desnutrición, pero si se come en exceso y sin cuidar lo que se come, se llega a la obesidad.

La obesidad se convierte en un problema educativo cuando afecta a niños en edad escolar. Un niño obeso es un niño víctima de burlas por parte de sus compañeros de escuela y familiares, además puede ser propenso a enfermedades cardiovasculares o diabetes por el aumento de grasas.

²⁰ HIGASHIDA Hirose, Berta Yoshiko. *Ciencias de la salud*. McGraw-Hill, México, 2001, p. 335.

CAPÍTULO II: COMER CON LA EDUCACIÓN: COMUNICACIÓN Y EDUCACIÓN NUTRICIONAL.

2.1. Bruner y el Desarrollo Cognitivo

El paradigma conductista es el más antiguo y de más tradición en el campo de la psicología educativa. En la actualidad el paradigma cognitivo ha tenido mayor auge en el campo de la psicología educativa, por las investigaciones de Piaget, Bruner y Ausubel, entre otros.

Las primeras investigaciones del paradigma cognitivo, también llamado procesamiento de la información, fueron de carácter básico sobre procesos perceptivos, de atención, mímicos, etc., por lo que su influencia a finales de los años cincuenta y a principios de los años sesenta fue muy limitada en las situaciones de la vida real, incluido en el campo de la educación.

Este paradigma comenzó a desempeñar un papel más protagónico en la psicología educativa, gracias a que durante los años sesenta hubo un gran interés en los trabajos de Piaget y, posteriormente de Bruner y Ausubel, los cuales lanzaron duras críticas a los planteamientos prevalecientes por esas fechas en la psicología educativa.

En los inicios del enfoque cognitivo, como señala Bruner “había una firme intención de realizar esfuerzos denotados para indagar los procesos de creación y construcción de significados y producciones simbólicas, empleados por los hombres para conocer la realidad circundante.”²¹ En este sentido la sociedad involucraba la participación de grupos interdisciplinarios de especialistas de las ciencias naturales y sociales.

²¹ HERNÁNDEZ Rojas, Gerardo. *Paradigmas en psicología de la educación*. Ediciones Paidós, Buenos Aires, 2004, p. 120.

La educación desde esta perspectiva es “un proceso sociocultural mediante el cual una generación transmite a otra, saberes y contenidos valorados culturalmente, que se expresan en los distintos currículos, tanto las de los niveles básicos como los de los superiores”²², es decir, los contenidos deberán ser aprendidos por los estudiantes de manera significativa, por ello serán organizados de una modo funcional para los alumnos.

Por lo tanto, la enseñanza debe ser encaminada a “fomentar que los alumnos se guíen siguiendo ciertos modelos motivacionales adaptativos o metas de aprendizaje”²³, para lograr que el estudiante se convierta en un aprendiz de conocimientos significativos y estratégicos.

Menciona Bruner que los procesos educativos son como “foros culturales”, es decir, los enseñantes y los aprendices negocian, discuten, comparten y contribuyen a reconstruir los códigos y contenidos curriculares en un sentido amplio, con lo cual se crea una interpretación y se asimilan significados en una participación conjunta.

La concepción del alumno es la de un ser activo, procesador de información para aprender y solucionar problemas, con diversas competencias, las cuales deben ser consideradas y desarrolladas, para lograr nuevos aprendizajes²⁴.

2.1.1. Las competencias cognitivas de los alumnos

Las competencias cognitivas de los alumnos se pueden describir de la siguiente manera:

²² *Ibidem*, p 133.

²³ *Idem*.

²⁴ *Ibidem*, p 134.

Competencias Cognitivas	Descripción
Procesos básicos de aprendizaje	Son los procesos de atención, percepción, codificación, memoria y recuperación de la información.
Base de conocimientos	Son los conocimientos previos del alumno (hechos, conceptos y explicaciones) y procedimientos (habilidades y destrezas), entre más ricos sean mayor probabilidad tendrán de ser positivos para la instrucción.
Estilos cognitivos y atribuciones	Son las formas de orientación que tienen los alumnos para aprender o enfrentarse a ciertas categorías de tareas. Las atribuciones son las explicaciones que los alumnos elaboran para dar cuenta de sus éxitos y fracasos en la escuela.
Conocimiento estratégico	Incluye estrategias generales y específicas de dominio que posee el alumno como producto de sus experiencias de aprendizajes anteriores; este conocimiento es procedimental. Este conocimiento estratégico es muy útil para los alumnos que no tienen un nutrido conocimiento.
Conocimiento metacognitivo	Es el conocimiento que ha desarrollado el alumno acerca de sus experiencias almacenadas y de sus propios procesos cognitivos; su conocimiento es de aparición tardía en casi todos los dominios del aprendizaje escolar.

Para terminar, la capacidad cognitiva de los alumnos es la guía para la situación instruccional y educativa. Es necesario darle la oportunidad para que participen activamente en el desarrollo de los contenidos curriculares que queremos enseñarle.

En consecuencia, el papel del profesor se centra en la confección y la organización de experiencias didácticas para lograr las metas señaladas, una de las funciones del profesor es la de promover expectativas adecuadas en sus alumnos en lo que se refiere a los objetivos o intenciones del ciclo escolar, deberá crear un clima propio para que el alumno experimente autonomía y competencia.

En una serie de trabajos de Bruner, Word y colaboradores, se estudió una característica en la relación entre un experto-enseñante y un novato-aprendiz, en esta explicación de cómo el novato llega a dominar contenidos que el enseñante le presenta, se empleó un concepto metafórico el cual, es común que lo asocien con la ZDP de Vigotsky, es el andamiaje.

El experto-enseñante, en el intento de la enseñanza de los contenidos, crea un sistema de ayuda y apoyos necesarios “para promover el traspaso del control sobre el manejo de dichos contenidos por parte del novato-aprendiz”²⁵; es decir, el andamio ayuda al alumno en la construcción necesaria para aprender los contenidos.

En este paradigma, no existe una sola teoría del aprendizaje, pues durante mucho tiempo se consideró un tema conductista. Sin embargo, tenemos las aportaciones de Bruner acerca del aprendizaje, el cual estudia desde una perspectiva dinámica, creativa y cultural los procesos cognitivos propios del hombre.

2.1.2. Bruner y el aprendizaje

El aprendizaje para Bruner parte de las representaciones divididas en tres etapas:

La representación activa: se da por acciones motrices a partir de la mirada desde el primer día de nacido del bebé. La acción es una condición necesaria para la adquisición infantil de las “correlaciones ecológicamente válidas que constituyen los segmentos y disgregados objetos de la experiencia.”²⁶ Piaget se refiere a esta primera parte de la inteligencia sensoriomotriz donde las cosas son vividas más que pensadas.

²⁵ *Idem*; p. 234.

²⁶ BRUNER, J.S. *Investigaciones sobre el desarrollo cognitivo*. Pablo del Rio Editor, Madrid, 1980. p. 38.

La existencia o permanencia del objeto llega a ser independiente con respecto a la acción directa. El fin de este periodo es la emergencia de un mundo en el que los objetos son independientes de las acciones dirigidas a ellos. La acción, por otra parte, es egocéntrica, en el sentido de que es llevada sin la aparición de una acción realizada que no sea la del niño. Esta etapa del desarrollo es del primero a los dos años aproximadamente. En ella hay una confusión de referencias que surge de la carencia de autonomía, de su marco de referencia externo.

La representación icónica: en esta segunda etapa, el niño es capaz de representarse el mundo por “sus imágenes o esquemas espaciales, que son independientes de la acción”²⁷, codifica los acontecimientos mediante la organización selectiva de los preceptos y las imágenes, mediante las estructuras espaciales-temporales y culturales del campo perceptivo y sus imágenes transformadas.

Las imágenes representan eventos perceptivos con la misma fidelidad, pero del modo convencionalmente selectivo, donde una pintura representa al objeto en ella tratado. La percepción de los niños pequeños puede caracterizarse por los siguientes rasgos:

*Según Gibson y Olum es: fija o transformables; autista o sujeta a la influencia afectiva; difusa en su organización; dinámica que está relacionada con la acción; es concreta, esquemática o abstracta; egocéntrica, tiene como referencia central al niño como observador, marcada por una atención inconstante y la percepción del niño está organizada sobre un número mínimo de claves y éstos suelen ser los que el niño puede fácilmente señalar.*²⁸

Las imágenes deben ser concretas. La tarea de aislamiento de una figura sencilla dentro de una figura compleja debe ser ejecutada manipulativamente: el niño poco imaginativo, aunque intelectualmente mejor formado, pierde gradualmente su

²⁷ *Ibidem*, p. 42.

²⁸ *Idem*.

habilidad perceptiva, se vuelve más lento en el aprendizaje y en la reproducción de estímulos visuales.²⁹

En esta representación, existe una separación del mundo real y el niño. A los tres años existirá una confusión de lo que es interno a su propia experiencia y de lo que es externo en el sentido de compartir con los demás.

La representación simbólica: en esta tercera parte se utiliza el lenguaje y otros símbolos. Permite referencias remotas: transposición, transformaciones, elaboraciones nuevas y creativas. Las palabras comprenden cosas y están regidas por reglas, de forma que pueden añadirse nuevos términos. El niño aprende primero las palabras, pues representan una cosa ante su vista como el aspecto del objeto.

El cambio de gestos por el vocabulario, casi siempre “se interpreta como el camino desde una referencia prelingüística a otra propiamente lingüística o simbólica.”³⁰ En la representación simbólica intervienen distintas facetas como la categorización, gramaticalidad (permite que el niño produzca un infinito de palabras y enunciados) y la productividad afectiva, las cuales son poderoso instrumento para el pensamiento o la solución de problemas.

Todo este proceso de aprendizaje se lleva a cabo a través de tres fases:

Adquisición de información: consiste en la adquisición intuitiva y evolutiva de las estructuras donde se ponen en juego la mano, la vista y la mente.

Transformación de la información: consiste en el proceso de manipular el conocimiento para hacerlo adecuado a las nuevas tareas.

²⁹ *Ibidem*, p. 48.

³⁰ *Ibidem*, p. 55.

Comprobación de la transformación: consiste en verificar si la manera de transformar o manipular la información es adecuada la tarea aplicada.³¹

En resumen, el desarrollo cognitivo en todas sus manifestaciones sucede desde el interior del individuo ayudado del mundo que lo rodea para externarlo, así como de la influencia de la cultura en que esta inmerso para un desarrollo integral en todas sus capacidades motoras, sensoriales y reflexivas.

2.2. Comunicación Educativa

La comunicación es un proceso dinámico en donde interviene un emisor, un mensaje y un receptor; estos componentes permiten un intercambio de conocimientos y experiencias entre dos o más personas. El termino comunicación procede de la palabra latina *communicatio*, la traducción castellana del verbo corresponde a comunicar y también a participar³². Por ello se dice que la comunicación es la participación de los sujetos para transmitir conocimientos.

Hay distintos grados de comunicar: puede haber silencios, gestualización, movimientos corporales y pautas de conducta, esto nos lleva a establecer distintos tipos de comunicación: la comunicación educativa, la comunicación interpersonal, entre otras.

La comunicación educativa es una herramienta que abre alternativas reales a la enseñanza y el aprendizaje de los contenidos curriculares. Consiste en el

(...) proceso entre un programador que conoce a fondo el marco de referencia y los códigos del publico, es capaz de elaborar y difundir campañas educativas a través de los medios de comunicación adecuadas a la situación, entre un publico que encuentra en tales campañas satisfacción a sus necesidades educativas, ya

³¹ Cfr. BRUNER, J.S. p. 58.

³² RAMÍREZ Silva, Alonso. *La comunicación educativa y la educación estética en la escuela primaria*. Porrúa, SEP/UPN, México, 2000, p. 5.

que han sido elaboradas de acuerdo con sus códigos y marco de referencia por lo que se facilita una recepción, interpretación y respuestas adecuadas³³.

2.2.1. La comunicación interpersonal en el aula

Se supone que la comunicación a nivel del docente debe ser de ida y vuelta, el maestro envía a sus alumnos un mensaje con sentido, tiene a sus perceptores frente a él, de cara a cara. El maestro enseña el lenguaje, a veces apoyado de imágenes; en otras ocasiones, sin ellas; no obstante el niño se expresa a través de las imágenes y las palabras. Es decir, las palabras y las imágenes funcionan juntas en la generalidad de los medios de comunicación colectiva.

La imagen está presente en la televisión, el cine, el periódico, las revistas, las historietas, la fotografía, etc. Con las imágenes se mueve nuestro pensamiento, no son una copia, sino una representación de la realidad. El niño crea imágenes, y es un gran comunicador de ellas, además está expuesto a infinidad de esquemas mediante los cuales luego se orientará ante la realidad.

La comunicación interpersonal es activa en la elaboración de mensajes y en su transmisión, así como propositiva en la selección de los temas. Este tipo de comunicación es uno de los sustentos básicos de la práctica docente.

Las relaciones entre profesor y alumno son de carácter comunicativo. En ella se apoya la enseñanza de cada asignatura: “los alumnos participan activamente en la comunicación interpersonal cuando tienen la oportunidad de actuar, (...) como emisores y como receptores, porque han adquirido las habilidades necesarias para producir, captar e interpretar mensajes.”³⁴

³³ *Idem.*

³⁴ *Idem.*

En el salón de clases podemos encontrar la comunicación interpersonal. Éste es bidireccional, ya que el emisor y el receptor pueden cambiar los roles para enriquecer la comunicación dentro y fuera del aula.

2.3. Los medios audiovisuales en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

El proceso de enseñanza-aprendizaje se apoya en varios materiales. El maestro debe elegir el medio visual o audiovisual para hacer eficaz la enseñanza, así como debe saber cómo aprende y qué influye en el aprendizaje de los alumnos. La situación y el ambiente son elementos que desempeñan una función determinada en el proceso de enseñanza y aprendizaje.

Hay dos tipos de medios auxiliares en apoyo a la labor docente. Los medios auditivos se dirigen al oído, como la radio, los discos y cintas magnetofónicas, y los medios visuales, como grabados, carteles, libros, folletos e historietas, los cuales se dirigen al sentido de la vista. Mencionan que algunos combinan ambos: el cine, la televisión y el internet.

Los medios audiovisuales deben satisfacer necesidades que requieren los profesores en el soporte de su enseñanza. Deben ser aceptables para el grupo en cuanto a las ideas que tratan de comunicar. No se debe olvidar que un medio auxiliar no puede enseñar por sí mismo³⁵.

Los medios audiovisuales pueden ayudar a recordar y comprender al estudiante lo que le han enseñado, lo cual dependerá de la imagen que se reconozca y entienda. Esto depende de diversos factores, como “familiaridad, escala, color, tiempo percepción visual y distracción visual”³⁶.

³⁵ Cfr. HOLMES C. Alan. *Medios visuales auxiliares de la educación en nutrición*. Organización de las Naciones Unidas, Roma, 1968, pp. 5-27.

³⁶ *Idem*. P. 5.

2.4. La escuela y el cuidado de la salud.

2.4.1. Programa de estudio de primaria para el cuidado de la salud.

En este apartado tratamos la organización del programa de Ciencias Naturales de primaria y la distribución de los contenidos, con la idea de que la escuela como institución debe proporcionar educación congruente con la realidad. Asumimos que los contenidos son una selección cultural y responden a las necesidades de una sociedad, como lo menciona Gimeno Sacristán.

Los contenidos del área de Ciencias Naturales de educación primaria de 1993 contemplan un enfoque formativo, no obstante se afirma que el estudio de las Ciencias Naturales en este nivel no tiene la pretensión de educar al niño en el terreno científico, de manera formal y disciplinaria. En principio la escuela, como institución, tiene como función principal educar e introducir al alumno en los aspectos básicos de la vida.

En este caso, en el programa de Ciencias Naturales, se plantea el tema de la salud, en especial en el cuidado de la alimentación para prevenir y controlar la obesidad en niños de primero y segundo grados de primaria.

En los seis grados, los contenidos están organizados en unidades de aprendizaje, donde se incorporan contenidos de varios ejes, como son:

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

En este trabajo, nos enfocaremos en el eje temático que corresponde a “El cuerpo y la salud” de primero y segundo grados.

En primer grado, se trata de introducir al niño de una manera general, sin un mayor énfasis en el tema, de acuerdo al desarrollo cognitivo del alumno; tan sólo se acentúa el cuidado de los hábitos elementales como higiene personal y de una buena alimentación.

En segundo grado, este mismo eje se presenta en el programa desarrollado con mayor énfasis en la alimentación; se mencionan los alimentos básicos: carne, cereales, leche, frutas y verduras, así como la higiene para la preparación de los mismos.

2.4.2. Las competencias en la formación de la salud.

En la vida diaria es donde ponemos en práctica y en conjunto lo que aprendemos en la escuela, ya que en ella se nos da por asignaturas. En las competencias se integran los conceptos, intuiciones, saberes, habilidades, estrategias, actitudes y valores. Por ello la escuela es quien acerca al niño a los contenidos de las asignaturas que integran para comprender y dar sentido al mundo que nos rodea.

El programa de competencias está dividido en tres ciclos e indicadores. El ciclo que nos atañe es el primero; que corresponde a primero y segundo grados de primaria. La alimentación se propone como el reconocimiento y acciones para tener una alimentación equilibrada [*sic*], se plantea evitar la comida “chatarra” y se pretende que el alumno participe en campañas para comer alimentos nutritivos.

El libro de competencias del ciclo escolar 2007 se modifica solamente en las materias de Español y Matemáticas, dejando igual el eje de Ciencias Naturales.

2.4.3 Libros de texto de primaria para el cuidado de la salud.

El libro de texto para primer grado de primaria está dividido en ocho bloques y el tema se presenta al niño de una manera simple para su comprensión en el libro

integrado. En segundo grado, el programa hace referencia al libro de Ciencias Naturales, sin embargo en realidad éste se titula *Libro integrado* de segundo grado

Al igual que en el anterior libro, se presenta dividido en ocho bloques y en el tema se plasman los tres grupos alimenticios, invitando al alumno a dibujar una dieta que combine los tres grupos.

En los anteriores apartados se presenta el papel de la escuela en los programas y libros de texto. En los siguientes apartados veremos las actividades que llevan a cabo las autoridades en los desayunos escolares y la intervención de la cooperativa escolar.

2.5. Desayunos escolares.

Los desayunos escolares forman parte de un programa del sistema social de los más importantes y antiguos. Por medio del Desarrollo Integral de la Familia DIF-DF, tienen como objetivo ofrecer un aporte energético en cada ración diaria de alimentos con un balance nutrimental mínimo de vitaminas, proteínas y calorías para el aprovechamiento escolar de niños y niñas del nivel preescolar y escolar de las escuelas públicas del Distrito Federal, con la participación de los padres de familia en el seguimiento y ayuda en la operación del programa.

Este programa se implementa en las escuelas públicas oficiales de las 16 Delegaciones del Distrito Federal, con prioridad en las zonas de mayor marginalidad. La participación cotidiana de los padres de familia es a través de las vocalías, por lo que diariamente en promedio 25,000 padres de familia contribuyen con su esfuerzo y tiempo para que los menores de esta ciudad cuenten con un desayuno escolar.

Los Desayunos Escolares cuentan con 12 productos para constituir 20 menús, 10 para preescolares y 10 para escolares; todos superan el 20% del requerimiento diario de energía y proteína como:

PRODUCTO

1. Leche entera ultra pasteurizada saborizada.
2. Leche entera ultra pasteurizada natural.
3. Bebida de fruta.
4. Pan integral dulce tipo concha.
5. Galleta con mermelada de frutas.
6. Barra de arroz inflado.
7. Barra de cereales con yoghurt.
8. Barra de amaranto con miel.
9. Plátano tabasco.
10. Manzana.
11. Uva pasa sin semilla.
12. Mazapán.
13. Cacahuete japonés.
14. Cereal en hojuelas con miel.

ESCOLAR (3 productos)

1. Leche saborizada, natural o Jugo.
2. Pan o Galleta o Barra de amaranto con miel o Barra de cereales con yoghurt o Cereal o Cacahuete japonés o Mazapán.
3. Plátano o Manzana o Uva pasa.

PREESCOLAR (2 productos)*

1. Leche saborizada, natural.
2. Pan o Galleta o Barra de amaranto con miel o Barra de arroz inflado o Plátano.

2.6. Cooperativa escolar

Las cooperativas escolares son asociaciones de maestros y alumnos. Prestan servicios a sus asociados sin fines de lucro. Están integradas por un presidente, secretario, tesorero, que deberá ser un maestro de la escuela, y cuatro vocales.

De acuerdo con el reglamento oficial de las cooperativas escolares, existen dos tipos: las cooperativas escolares de consumo y las cooperativas escolares de producción³⁷. En este caso la que nos interesa es la cooperativa escolar de consumo, pues es la que se organiza para la adquisición y venta de materiales didácticos y de alimentos.

Al final de cada año se les devuelve un porcentaje a los alumnos por haber comprado en la cooperativa escolar. Sin embargo, muchos de los productos que ahí se venden no son nutritivos.

Los productos que suelen venderse son papas de distintas marcas; productos de Bimbo, como pan dulce, galletas; caramelos, refrescos, jugos y chicharrones, los cuales en ocasiones son el único “alimento” de los niños. La asociación de padres de familia ha incursionado en la venta de comida más formal como frutas, tacos de pollo fritos, molletes, etcétera.

Las autoridades en los últimos meses han tomado medidas para sacar de las escuelas la comida chatarra, promulgando una ley que abarque todo el país, como lo mencionamos en el capítulo anterior.

³⁷ “la cooperativa”. Recuperado 12-01-2008 de la fuente mx.geocities.com/rvburgos/htm/coopesc01.htm

CAPÍTULO III: APRENDIENDO A COMER CON EL HUMOR: LA HISTORIETA.

3.1. Los materiales y recursos didácticos.

Los materiales didácticos son auxiliares en el proceso de enseñanza y el aprendizaje. Son empleados por los maestros para hacer las actividades atractivas a los niños y adolescentes, a fin de estimular sus sentidos, habilidades y destrezas.

Los materiales didácticos son:

todos aquellos medios y recursos que facilitan el proceso de enseñanza aprendizaje, dentro de un contexto educativo global y sistemático y estimulan la función de los sentidos para acceder más fácilmente a la información, a la adquisición de habilidades y destrezas, y a la formación de actitudes y valores.³⁸

Algunas definiciones de materiales didácticos hacen referencia a la utilidad para maestros y alumnos al comunicar el mensaje deseado: un recurso de instrucción proporciona al alumno una práctica indirecta de realidad, engloba la organización didáctica del mensaje y el equipo para materializar el mensaje.³⁹

Otras definiciones hacen referencia a la organización de los materiales: la acción entre maestros y alumnos es mediada por la organización de recursos ya sea un material o instrumento concreto⁴⁰.

Los materiales didácticos pueden ser de diferentes tipos, según los distintos lenguajes o formas de expresión para comunicar:

³⁸ OGALDE Careaga, Isabel y Esther Bardauid Nissim. *Los materiales didácticos: medios y recursos de apoyo a la docencia*. Edit. Trillas, México, 2003, p. 21.

³⁹ MARGARITA Castañeda, citada en *Ibid.*, p. 22.

⁴⁰ MEREDITH, citada en *Idem.*, p. 22.

- ☀ Lenguaje verbal o auditivo: radio, cintas, discos, etcétera.
- ☀ Lenguaje visual: el empleo de la imagen en transparencias, fotografías o carteles.
- ☀ Lenguaje escrito: empleado en la elaboración de libros, revistas, diarios, manuales, etc.
- ☀ Combinación de lenguajes:
 - Audiovisuales: televisión, cine, etcétera.
 - Escrito-visuales: la historieta, los carteles, etcétera⁴¹.

La historieta es un medio o recurso didáctico útil para apoyar el proceso de enseñanza aprendizaje; estimula especialmente el sentido de la vista; es un vehículo de interacción entre maestro y alumno que fomenta el desarrollo de la habilidad lectora mediante la transmisión de un mensaje en relación con un tema. La historieta, además, conjuga dos lenguajes (visual y escrito), los cuales la hacen un instrumento didáctico.

3.1.1. La historieta como medio didáctico.

A la historieta la sociedad le ha atribuido una imagen estereotipada, pero es momento de dejar a un lado esas consideraciones y verla desde la perspectiva educativa. En este caso, la historieta o cómic será un instrumento en la enseñanza de un tema acerca de la salud: la obesidad; une dos lenguajes: el verbal y el iconográfico, lo cual la hace atractiva para los niños.

La historieta es una estructura narrativa y un medio expresivo, con el que los niños y adultos están familiarizados, pues su lectura forma parte de sus hábitos culturales. La historieta es un medio de entretenimiento, pero también un vehículo de la enseñanza con un contenido educativo que puede ser utilizado dentro del aula.

⁴¹ OGALDE Careaga, Isabel y Esther Bardaud Nissim. *Los materiales didácticos: medios y recursos de apoyo a la docencia*. Edit. Trillas, México, 2003, p. 25.

Para Rodríguez Diéguez la historieta es un medio:

(...) de base icónica de enorme simplicidad que no urge mediadores técnicos para su lectura. Como consecuencia, está al alcance de cualquier aula su utilización (...) el sujeto que lee puede adaptar el ritmo de lectura y por tanto de análisis a su propio ritmo de decodificación, sin sentirse condicionado por una imposición temporal exterior, como puede ser el caso del cine o la televisión⁴².

Los cómics reflejan una pedagogía implícita, sus elementos visuales y escritos constituyen la narración mediante la secuencia de las imágenes. La utilización de este medio dentro de la enseñanza tiene muchas ventajas, como:

-  Motiva la creatividad.
-  Es un vehículo hacia la lectura.
-  Es práctica.
-  Aborda cualquier tema a cualquier nivel.
-  Es atractivo para los niños.
-  Enriquece la comunicación en la relación de maestro-alumno y alumno-maestro dentro y fuera del salón de clases.

3.2. La historieta y la educación para la salud

La educación para la salud es un campo de suma importancia, pues por medio de la educación se promueve la prevención de las enfermedades y el cuidado de la salud en una comunidad.

La educación para la salud:

(...) es una actividad que promueve cambios de conducta a través de principios educacionales, respecto de la salud del individuo y de la comunidad. Se basa en un proceso dinámico, analiza, coordina recursos educativos para estimular y canalizar los mecanismos de enseñanza-aprendizaje con los fines de lograr los cambios necesarios para la protección de la salud.⁴³

⁴² RODRÍGUEZ Diéguez, J.L. *El cómic y su utilización didáctica. Los tebeos en la enseñanza*. Editorial Gustavo Gili, Barcelona, 1988, p. 7.

⁴³ VILLA de Camba, Nelly. *Educación para la salud*. Edit. Kapelusz, Buenos Aires, 1983, p. 16.

La educación es una vía para acercarse a la salud, ya que emplea métodos y recursos para conseguir los cambios deseados en actitudes, hábitos y comportamientos de los individuos. Una de las funciones de la educación para la salud es la divulgación de la información para hacer cumplir sus objetivos.

Entre las funciones de la escuela es promover la “responsabilidad de la salud de los niños y adolescentes en compañía con la familia”⁴⁴. Por ello, la historieta es una herramienta eficaz que cautiva la atención de los niños haciendo una articulación entre la educación para la salud y la enseñanza para el cuidado de la nutrición.

3.3. Concepto de historieta

La historieta es un medio de comunicación masiva impresa, la cual es denominada de diversas maneras: cómic (en inglés), manga (en Japón), o tebeo de TBO, (en España). Este medio de comunicación se define de diferentes formas: Arnulfo Eduardo Velasco retoma los planteamientos de Gubert y la define así:

*Historieta es una estructura narrativa formada por una secuencia progresiva de pictogramas presentada en forma impresa, que es, o tiene, un lenguaje o códigos propios, en la que puede existir una serie de personajes recurrentes y pueden, o no, integrarse elementos de estructura fonética, pero que le permite al lector acceder a niveles de conciencia profundamente relacionados con el sueño o la imaginación, que son, sin embargo, reflejo de la realidad social que la produce*⁴⁵.

Otra definición es la de ScoutMcCloud: ilustraciones yuxtapuestas y otras imágenes en secuencia deliberada con el propósito de transmitir información u obtener una respuesta estética del lector⁴⁶. Los cómics pueden estar dibujados en papel, o estar en forma digital (e-cómic, webcómic y similares).

⁴⁴ *Idem.*

⁴⁵ VELASCO, Eduardo Arnulfo. *La historieta enfoque práctico en relación con la enseñanza*. Guadalajara, Edit. Universidad de Guadalajara, 1985, p.14.

⁴⁶ CASTILLO Vidal, Jesús (2000). “Breve historia del cómic mexicano”. Recuperado 29-05-2006, de la fuente www.correodelmaestro.com/antiores/2000/julio/comocmex.htm

3.3.1. Breve Historia De La Historieta

En la década de los treinta aparecen las historietas, unas en los diarios dentro y fuera, otras en revistas autónomas como Pepin y Chamaco. Los géneros se diversifican y de su origen cómico empiezan a surgir las historietas de súper héroes, de terror, de ciencia ficción, y un género que perdurará hasta la fecha y cuyo éxito no sólo se desborda en la historieta sino también en la televisión mexicana años después: el melodrama.⁴⁷

No hay que dejar a un lado a Rius, que tiene un estilo muy particular. Sus libros son característicos por ser escritos de manera informal, ilustrados con sus propias caricaturas y recortes de obras artísticas de otros autores, muchas veces intervenidas. Utiliza un lenguaje sencillo y coloquial para acercar el tema a los lectores no versados en el mismo. Entre sus varias obras está una historieta titulada *La panza es primero*, la cual se refiere a la alimentación del mexicano contemporáneo.

A ciento diez años de existencia oficial, el cómic apenas es reconocido como una nueva narrativa y enfrenta ya una seria batalla contra los videojuegos. En la actualidad, encontramos otra clase de cómic, los Webcomics, nombre usado para referirse al cómic realizado con el fin de obtener directamente una edición digital, para PC o similar; normalmente se presenta para su lectura a través de una página web:

El primero de ellos fue *Where the Buffalos Roam* que consiste en tiras originalmente hechas para papel digitalizadas. Con el tiempo los artistas han experimentado nuevos formatos hechos precisamente para el espacio virtual (como el infinite canvas / lienzo infinito), pero los escans siguen siendo la norma. También suelen denominarlo como e-comic; aunque e-comic es realmente el nombre usado para referirse al cómic que son realizados específicamente en

⁴⁷ Cfr. CASTILLO Vidal, citado en *Ibíd.*

papel, para su venta o distribución; y que son transformados a su forma digital para ser leído en un PC o similar⁴⁸.

Durante más de medio siglo, la historieta o cómic ha influido en los hábitos culturales de millones de mexicanos, modula conductas, visiones de la vida, sueños y quizá respuestas políticas en un sector de la sociedad que todavía no ha sido estudiado⁴⁹.

En los setentas, la SEP en compañía de otras editoriales publicó historietas de carácter educativo, con poco resultado por carecer de un lenguaje visual de las tiras cómicas. Se divulgaron en 1980, en 20 tomos sobre la historia de México titulados “México: la historia de un pueblo”; así como la revista “Colibrí” en distintos fascículos de ciencia, arte, historia, etc. y “Como hacer mejor” basadas en fotografías y textos explicativos para elaborar cosas.

La historieta como medio impreso de comunicación masiva, por excelencia está orientada a una población no escolarizada; sin embargo, el lenguaje propio de las tiras cómicas lo podemos utilizar como un instrumento o canal para la modificación de los hábitos alimenticios dentro y fuera de la escuela.

3.4 La historieta y el lenguaje visual

La historieta está conformada por dos elementos: el verbal y el iconográfico. El iconográfico está compuesto por el lenguaje visual, el cual agrupa los siguientes elementos:

-  La viñeta.
-  El encuadre.
-  Los planos.
-  Los ángulos.
-  Los formatos
-  El color.

⁴⁸ *Idem.*

⁴⁹ *Ibid;* p. 15.

- La gestualidad.
- Los personajes.

■ **La viñeta**

La viñeta o pictograma, según Velasco, “es un fragmento de la plancha o página de la historieta”⁵⁰. La viñeta es delimitada por el autor para darle secuencia lógica a la historia; es la imagen más representativa de la historieta, pero no debe confundirse con los cuadros del cómic, los cuales sirven de marco para delimitar la imagen de la viñeta.

■ **El encuadre**

El encuadre es delimitado por la viñeta, Velasco señala que el encuadre “es la delimitación bidimensional del espacio que el pictograma abarca”⁵¹.

En una historieta hay diferentes tipos de encuadre, que están limitados por el tamaño y espacio del papel, lo cual da como resultado el formato.

■ **Los planos**

Los planos constituyen la selección de la realidad que se representa en el encuadre. Hay diferentes tipos de planos:

El gran plano general (G. P. G): describe el ambiente donde ocurre la acción; los personajes apenas se perciben.

⁵⁰ *Ibid.*, p. 16.

⁵¹ *Ibid.*, p. 18.



Cuadro 1: Gran plano general

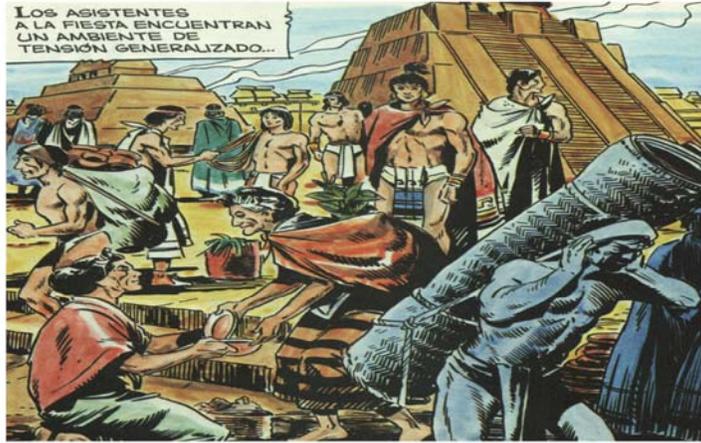
El plano general (P. G) también se denomina plano entero o de conjunto: la figura humana cobra protagonismo, sobre todo, en las viñetas de acción física.

El plano americano (P. A): es un plano intermedio y sirve para mostrar las acciones físicas de los personajes, así como los rasgos del rostro.



Cuadro 2: Plano americano

El plano medio (P. M): se destaca la acción dentro del ambiente y, a su vez, cobra importancia la expresión del personaje.



Cuadro 3: Plano medio

El plano detalle (P. D): selecciona una parte de la figura humana o un objeto que, de otra manera, hubiera pasado desapercibido.



Cuadro 4: Plano de detalle

El primer plano (P. P): selecciona de la cabeza hasta los hombros, sobresalen los rasgos expresivos, psicológicos y emocionales del personaje⁵².



Cuadro 5: Primer plano

Ángulos de visión

Los ángulos de visión son el punto de vista desde el que se observa la acción, permiten dar profundidad y volumen a la viñeta, así como producir sensación de grandeza o pequeñez, según sea la vista adoptada.

Ángulo medio o normal: la acción ocurre a la altura de los ojos.

⁵² Cfr. APARICI, Roberto. *El comic y la fotonovela en el aula*. Ediciones de la Torre, Madrid, 1992, p. 7.



Cuadro 6: Ángulo medio o normal

Ángulo en picado: es de arriba hacia abajo y da la sensación de pequeñez.

Ángulo en contrapicado: es de abajo hacia arriba; da la sensación de grandeza.



Cuadro 7: Ángulo en contrapicado

Ángulo central: es el ángulo picado absoluto y ofrece una visión totalmente perpendicular de la realidad.



Cuadro 8: Ángulo central

Ángulo Nadir: es el ángulo contrapicado absoluto.

Los planos y ángulos en conjunto no están aislados de la narración⁵³.

Formatos

Los formatos son el modo de representar el encuadre en el papel; pueden ser rectangular (horizontal o vertical), circular, triangular, cuadrado, etc.

El color

El color es un elemento importante en la composición de la viñeta. Puede servir para enfatizar las características de los personajes y ambientes en la imagen; conocer de manera más profunda al emisor del mensaje y provocar un sentimiento de aceptación o rechazo en el receptor.

⁵³ *Ibidem.*, pp. 3-5.

📖 La gestualidad

En la historieta los gestos o expresiones de los personajes dan efecto a las acciones de cada personaje en distintas situaciones. Gubern hace una clasificación del código gestual: inferencia, sorpresa, tristeza, alegría, enojo, agrado, terror o cólera, sueño, frío y borrachera⁵⁴.

📖 Los personajes

Cada personaje en una tira cómica tiene su lugar en la historia que se está contando, además de ser un elemento esencial. Los personajes representan estereotipos como buenos, bellos, locos, aventureros, misteriosos, irónicos, tontos, malos, políticos, religión, etc.

3.5. La historieta y el lenguaje verbal

El lenguaje verbal está compuesto por:

- ✦ El ideograma.
- ✦ La cartela y el cartucho.
- ✦ La onomatopeya.
- ✦ Las letras.
- ✦ Los signos convencionales.

✦ El ideograma

Los ideogramas reciben muchos nombres: globo, bocadillo, ballon o filacterio. Pueden ser una nube, un cuadro, un ovalo o una estrella; en ellos va escrito el diálogo de los personajes, con el agregado de un rabillo o delta que apunta al emisor del mensaje.

⁵⁴GUBERN, R. *El lenguaje de los cómics*. Editorial Península, Barcelona, 1981, p. 125.

✦ La cartela y el cartucho

La cartela es la voz del narrador, ubicada en la parte superior de la viñeta y su forma suele ser rectangular. El cartucho es un tipo de cartela que sirve de enlace entre dos viñetas consecutivas; el espacio de la viñeta está ocupado por el texto.

✦ La onomatopeya

Las onomatopeyas son “convenciones graficas cuyo propósito es representar el ruido de una acción o el sonido emitido por un animal determinado”⁵⁵. La onomatopeya ayuda a la viñeta, señala la función fonética y da ambientación sonora a la imagen.

✦ Las letras

Las letras se hacen según las acciones de los personajes: hablar, gritar, llorar; si hablan en tono confidencial, dan efecto a las onomatopeyas, como por ejemplo la ondulación les da ritmo. La letra más usada es la de imprenta.

✦ Signos convencionales

Los signos convencionales son metáforas visuales. Son una convención grafica que expresa una idea a través de una imagen. Dentro de esta categoría se encuentran las figuras cinéticas, las cuales ofrecen la ilusión de movimiento a través de la utilización de rayas, curvas de la figura; el montaje requiere una selección tanto del espacio como del tiempo, con el fin de crear un ritmo determinado.

⁵⁵ VELASCO, Eduardo Arnulfo. *Op. Cit.*, p. 20.

Algunos recursos cinematográficos como la cámara panorámica, el travelling, el fundido, el encadenado y el espacio contiguo se pueden utilizar en el cómic de la siguiente manera:

La panorámica: en el cómic consiste en dibujar en viñetas sucesivas los diversos momentos significativos de ese momento.



Cuadro 9: Panorámica

Travelling: en el cómic se logra cuando se representa en viñetas sucesivas un mismo personaje acercándose o alejándose.

El fundido: consiste en la alteración progresiva de los tonos de imagen puede ser de apertura o de cierre.



Cuadro 10: Fundido

El encadenado: se produce una degradación de la imagen al mismo tiempo que va apareciendo otra con un valor semejante.



Cuadro 11: Encadenado

El espacio con efecto contiguo: crea la sensación de continuidad de la imagen al fragmentar una misma escena en viñetas contiguas.



Cuadro 12: Espacio con efecto contiguo

3.6. Los destinatarios

Para una historieta no hay límite de edad ni status socioeconómico, la leen los niños y adultos, ricos y pobres, todo el mundo, representa un negocio redituable para todos aquellos que participan en su producción, distribución y venta. Este medio de comunicación masiva de la publicación semanal o quincenal y su bajo costo la hacen accesible a cualquier público más que un libro.

Con la aparición de las historietas se reafirma un lenguaje visual, teniendo características como: simplista, emotivo, progresivo, con personajes definidos y principalmente tiene un alto contenido de imágenes y texto, logrando que personas quienes no dominan la lectura sean asiduas a este tipo de publicaciones.

CAPÍTULO IV: DISEÑO DE LA HISTORIETA.

4.1 Elaboración de la historieta.

Para realizar la historieta se necesita investigar un tema determinado y hacer una sinopsis de la historia, lo que nos lleva a realizar un guión general sobre ella. En este caso se ha escogido de protagonista a un niño de 7 años pues se considera que se asemeja un poco a la vida de los niños de primaria, dado que es una población con alto índice de obesidad y sobrepeso; además se escogió este personaje porque la historieta va dirigida a los niños de primero y segundo grado de primaria.

A continuación haré una descripción de los personajes que aparecen en la historieta:

PERSONAJE	DESCRIPCIÓN
BENITO	Es un niño de 7 años pasado de peso, de baja estatura, tez morena clara; es muy cariñoso, quiere mucho a su mamá y a su papá, tiene amigos en la escuela, le gusta comer demasiado y quiere bajar de peso para que no se burlen de él.
DOÑA JACINTA	Mamá de Benito, es una señora ama de casa, de estatura media; de complexión robusta, tez morena clara, cabello oscuro; es una mamá un poco sobreprotectora, se preocupa por el cuidado del niño, pero es consentidora y le compra lo que le pide.
DON BARRIGA	Papá de Benito, es un señor obeso de estatura promedio, tez morena clara, de oficio mecánico; piensa que un niño pasado de peso es un niño sano, quiere mucho a su esposa e hijo, llega a su casa ya tarde y casi siempre encuentra durmiendo a Benito, pues su trabajo queda lejos de su casa.
DOCTOR HUESÍN	Es un doctor joven, 1.80 de estatura de complexión delgada, tez morena clara, cabello oscuro; nutriólogo de profesión, trabaja en el IMSS, es muy amable y da sus explicaciones de una manera accesible para sus pacientes.
MAESTRA	Es maestra normalista, de estatura promedio, complexión delgada, tez morena clara, cabello castaño oscuro; la

TITA	quieren mucho sus alumnos, se muestra paciente, es alegre.
PANCHITO	Es amigo de Benito, tiene 8 años, de estatura promedio, tez morena clara, cabello oscuro; es muy alegre aunque un poco despistado con sus cosas.
LAURA	Es una niña de 7 años, estatura promedio, complexión delgada, cabello oscuro, es muy alegre y traviesa; siempre se peina de trenzas, le gusta jugar fútbol y defiende mucho a Benito.
BLANCA	Es una niña de 8 años, tez morena clara, estatura promedio, cabello rizado, oscuro y corto, es delgada, muy alegre, algo tímida y obedece mucho a su mamá.
DAVID	Compañero de la escuela de Benito, es un niño de 9 años, de quinto grado de primaria, estatura promedio, complexión delgada; se burla de Benito por estar gordo y no lo deja tranquilo cada vez que lo ve.
LUIS	Compañero de la escuela de Benito, es un niño de 10 años, de quinto grado de primaria estatura promedio, complexión delgada; le sigue el juego a David y también se burla de Benito por estar gordo y no lo deja jugar fútbol.

El segundo guión es literario en el cual se hace una sinopsis de la historia que se cuenta en la historieta:

<p>SINOPSIS</p> <p>De Benito y sus Amigos en Los Valientes Comen Verduras.</p>	<p>La historia comienza cuando a Benito le duele el estómago. Su mamá, Doña Jacinta, lo lleva al doctor. El doctor Huesín lo examina y le dice que tiene que mejorar sus hábitos alimenticios. Doña Jacinta le cuenta lo de la consulta a su marido Don Barriga, el cual piensa que un niño pasado de peso es un niño sano. Benito le habla a sus compañeros de la escuela sobre su visita al doctor, quienes lo animan a comer las verduras que tanto le desagradan. El doctor Huesín le da una explicación de lo que debe comer Benito para bajar de peso.</p>
---	--

En el tercer guión se describen las secuencias y los diálogos de cada personaje en la historieta y la cronología de los encuadres como se muestra a continuación:

Viñeta	Plano	Descripción de la escena	Diálogo
1	P. G	En la noche Benito avisa a su mamá sobre el dolor de estomago y ésta le indica lo que harían al día siguiente.	<p>Benito: ¡Mamá, me duele mi pancita!</p> <p>Doña Jacinta: Mañana iremos al doctor.</p>
2	P. G	Benito y su mamá acuden a una consulta con el doctor Huesín.	<p>Doctor Huesín: Señora, su hijo tiene gastritis y no debe comer picante y cosas grasosas. Mejor déle más verduras y frutas.</p> <p>Doña Jacinta: Está bien, doctor, desde hoy comerá sin grasa, pero ¿qué hago si él se empeña en comer chatarra?</p> <p>Doctor Huesín: Mmm, Benito ¿sabes que comer tanto hace daño y por eso te duele tu estomago?</p> <p>Benito: Sí, pero la comida es rica y siempre tengo hambre.</p>
3	P. M	Saliendo del consultorio, Benito le pide a su mamá que le compre un tamal.	<p>Benito: Mamá, cómprame un tamal verde.</p> <p>Doña Jacinta: Sí, espera.</p>
4	P. M P. P	La mamá de Benito recuerda lo que le dice el Doctor.	<p>Benito: Me da dos tamales verdes y dos de rajitas, por favor.</p> <p>Doña Jacinta: (Mmm, “no debe comer picante y cosas grasosas, mejor déle más verduras y frutas”). No, Benito, mejor nada más uno de dulce, por favor, joven.</p>
5	P. A	En casa Doña	<p>Doña Jacinta: Comerás un</p>

		Jacinta le dice a Benito que le cuente a su papa cuando llegue lo que le dijo el Doctor Huesín.	<p>tamal y un vaso de leche con chocolate.</p> <p>Benito: Mami, un vasito de refresco, ¿sí? Por favor, mami.</p> <p>Doña Jacinta: No, mi hijito, el Doctor Huesín dijo que nada de irritante y que el gas del refresco hace daño. Además, cuando llegue tu papá le cuentas lo que dijo el doctor para que te ayude.</p> <p>Benito: Está bien, mamá, cuando llegue estaré dormido.</p>
6, 7	P. A	Cuando llega Don Barriga encuentra a Benito ya en su cama.	<p>Don Barriga: Benito, tu mamá ya me contó lo que te dijo el Doc. Pero no es necesario ponerse a dieta, pues un Barriga nunca ha sido un desnutrido, así que, Benito, no te preocupes.</p> <p>Benito: Pero Papá, el Doc. dijo que me cuidara para que no me duela más mi pancita y mi mamá me dijo que me iba hacer comidas ricas.</p> <p>Don Barriga: ¡Claro, Benito! Siempre comemos rico. Ahora, campeón, a dormir, que mañana debes de ir a la escuela.</p> <p>Benito: Sí, Papi, hasta mañana.</p>
8, 9	P. G	En la escuela primaria Pirinola número 8. La maestra comienza a dar clases	<p>Maestra Tita: ¡Silencio, niños! El día de hoy haremos una ensalada con los vegetales que ven en el escritorio. Así que formen equipos.</p>
10, 11	P. P P. G	Benito y sus compañeros forman el equipo.	<p>Panchito: Benito, ¿hacemos equipo con Blanca y Laura?</p>

			<p>Benito: Mmm ¡Laura!, está bien.</p> <p>Benito: ¿Les gustan los vegetales? Porque a mí no y me las tengo que comer a fuerzas.</p> <p>Panchito: A mí no mucho, pero me los como para que no me regañen.</p> <p>Laura: Pues a mí sí me gustan.</p> <p>Panchito: Laura, ya sabemos que eres muy sana.</p> <p>Blanca: Yo me los como para que me dejen ver la tele.</p>
12	P. G	Benito y Panchito le preguntan a la maestra por qué es bueno comer vegetales.	<p>Maestra Tita: Benito, comer verduras es saludable para tu cuerpo.</p> <p>Benito: ¿Para mi cuerpo?</p> <p>Maestra Tita: Claro que sí, Benito, contienen vitaminas y minerales que nutren tu cuerpo.</p> <p>Panchito: Por eso me las da mucho mi mamá.</p> <p>¡ring, ring!</p>
13, 14, 15	P. A	Salen al recreo los niños, comienzan a platicar lo que no les gusta y se apuran a comer para jugar fútbol con niños de quinto grado	<p>Panchito: Benito, ¿por qué no quieres comer tu torta?</p> <p>Benito: Porque mi mamá le puso lechuga y no me gusta.</p> <p>Blanca: Benito, vamos a jugar fútbol con otro grupo, ¿sí?</p> <p>Panchito: ¡Sí, Benito! Tú serás</p>

			<p>el portero.</p> <p>Laura: ¡Tenemos que ganarles!</p> <p>Benito: Está bien, vamos.</p> <p>Benito: ¿Por qué me molestan?</p> <p>David: Porque eres lento por estar gordo y no juegas bien.</p> <p>Luis: Ni siquiera puedes correr rápido. No debes jugar.</p>
16	P. A	Laura le reclama a David por los insultos a Benito.	<p>Laura: Deja en paz a Benito.</p> <p>David: ¡Oh! Benito necesita que lo defiendan.</p>
17	P. G	Benito llega a su casa y le dice a su mamá lo que le dijeron en la escuela.	<p>Benito: Mami, ya no quiero estar gordo.</p> <p>Doña Jacinta: Mañana te llevo con el doctor.</p>
18,19, 20, 21, 22, 23	P. A	En el consultorio el Doctor Huesín le explica a Benito.	<p>Doctor Huesín: Benito, comencemos.</p> <p>Benito: Está bien, Doc.</p> <p>Doctor Huesín: Benito, para comer saludable debemos combinar los alimentos, así que vamos a ver cómo hacer las combinaciones.</p> <p>Benito: Está bien, Doc.</p> <p>Doctor Huesín: Primero debemos saber que hay tres grupos alimenticios: proteínas, vitaminas, minerales y carbohidratos.</p>

			<p>Benito: ¿?</p> <p>Doctor Huesín: Verduras, frutas, carne, y pan o tortillas.</p> <p>Benito: ¡Ah! Eso sí lo conozco.</p> <p>Doctor Huesín: Éste es el primero.</p> <p>Benito: Mmmh.</p> <p>Doctor Huesín: El segundo. De éste poco.</p> <p>Benito: Ups.</p> <p>Benito: Mmmh, éste sí me gusta.</p> <p>Doctor Huesín: Todo con medida. Cada grupo tiene sus nutrientes y si los combinamos tenemos una alimentación balanceada.</p> <p>Benito: Pero este grupo no sabe rico, Doc.</p>
24, 25, 26	P. G	El doctor le explica a Benito cómo funciona el cuerpo, y a su mamá le da una lista para que coma Benito.	<p>Doctor Huesín: Benito, para que tu cuerpo funcione debes de comer bien y no, puedes dejar de hacerlo, para que no sufras de tu estómago.</p> <p>Benito: Está bien, Doc. Pero no le prometo nada.</p> <p>Doctor Huesín: Doña Jacinta, aquí le apunté lo que debe darle a Benito y, por supuesto, toda la familia debe comerlo.</p>

			<p>Doña Jacinta: De acuerdo, Doctor.</p> <p>Benito: Vámonos, mamá, que tengo que contarles a los demás.</p>
27, 28, 29, 30, 31, 32	P. A	Al día siguiente Benito llegó muy contento a la escuela y les contó a sus compañeros en la hora del recreo lo que le dijo el doctor Huesín.	<p>Benito: Lo que me dijo el Doc. Fue que no es difícil comer bien.</p> <p>Panchito: Con refresco.</p> <p>Blanca: Ya lo sabía, mi mami siempre me hace comida rica.</p> <p>Benito: Panchito, el Doc. me dijo que combinara lo que como para tener una alimentación balanceada.</p> <p>Panchito: Pero sin refresco y con verduras no es comida. Blanca, ¿quieres chicharrones?</p> <p>Blanca: Panchito, mi mamá me dijo que eso no es nada nutritivo.</p> <p>Benito: Panchito, creo que tienes que ir con el Doc. Porque no me entendiste.</p> <p>Panchito: ¿Por qué? Si no estoy enfermo.</p> <p>Laura: Ya lo sabemos, pero tus chicharrones no son tan buenos.</p> <p>Panchito: Pero saben ricos.</p> <p>Blanca: Benito, creo que mejor llévalo con tu doctor.</p> <p>Benito: Sí, le diré a mi mamá.</p>

33		Al día siguiente Benito acompañó a su amigo Panchito y su mamá	Benito: Hola, Doc. Doctor Huesín: Volvamos a empezar.
----	--	--	--

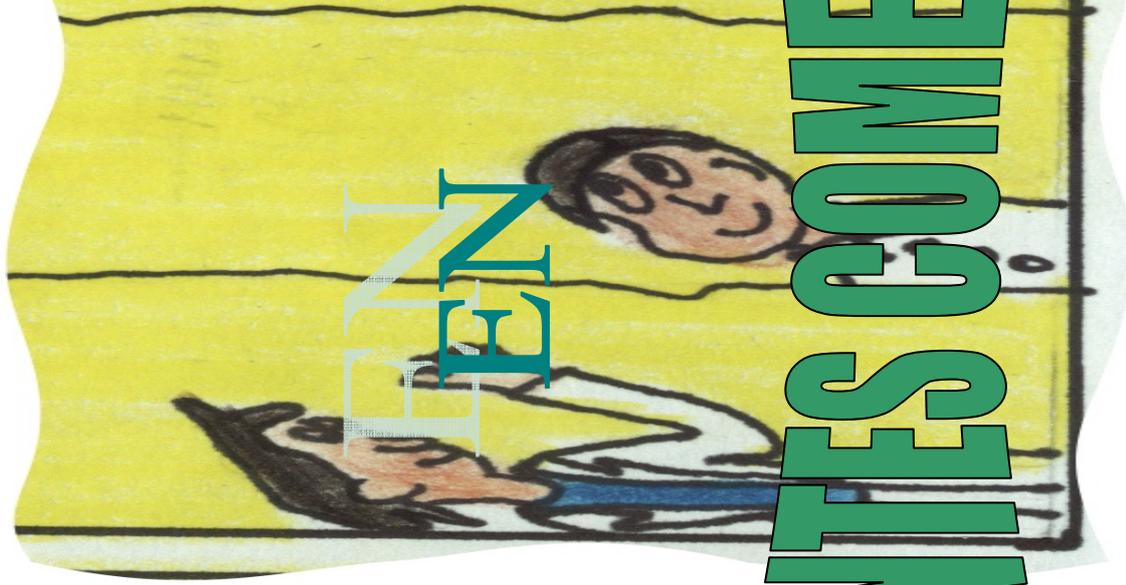
La historieta

BENITO Y SUS
AMIGOS

EN

LOS VALIENTES COMEN VERDURAS

BENITO Y SUS AMIGOS



LOS NIÑOS COMEN VERDURAS



¡Mamá, me duele mi pancita!

Mañana iremos al doctor.

Señora, su hijo tiene gastritis y no debe comer picante y cosas grasosas. Mejor déle verduras y frutas. Mmm, Benito.

Está bien, doctor, desde hoy comerá sin grasa. ¿Qué hago si come chatarra?

Pero la comida es rica y tengo hambre.

Mmm, no debe comer picante y cosas grasosas mejor déle verduras y frutas.

Mamá, cómprame un tamal verde.

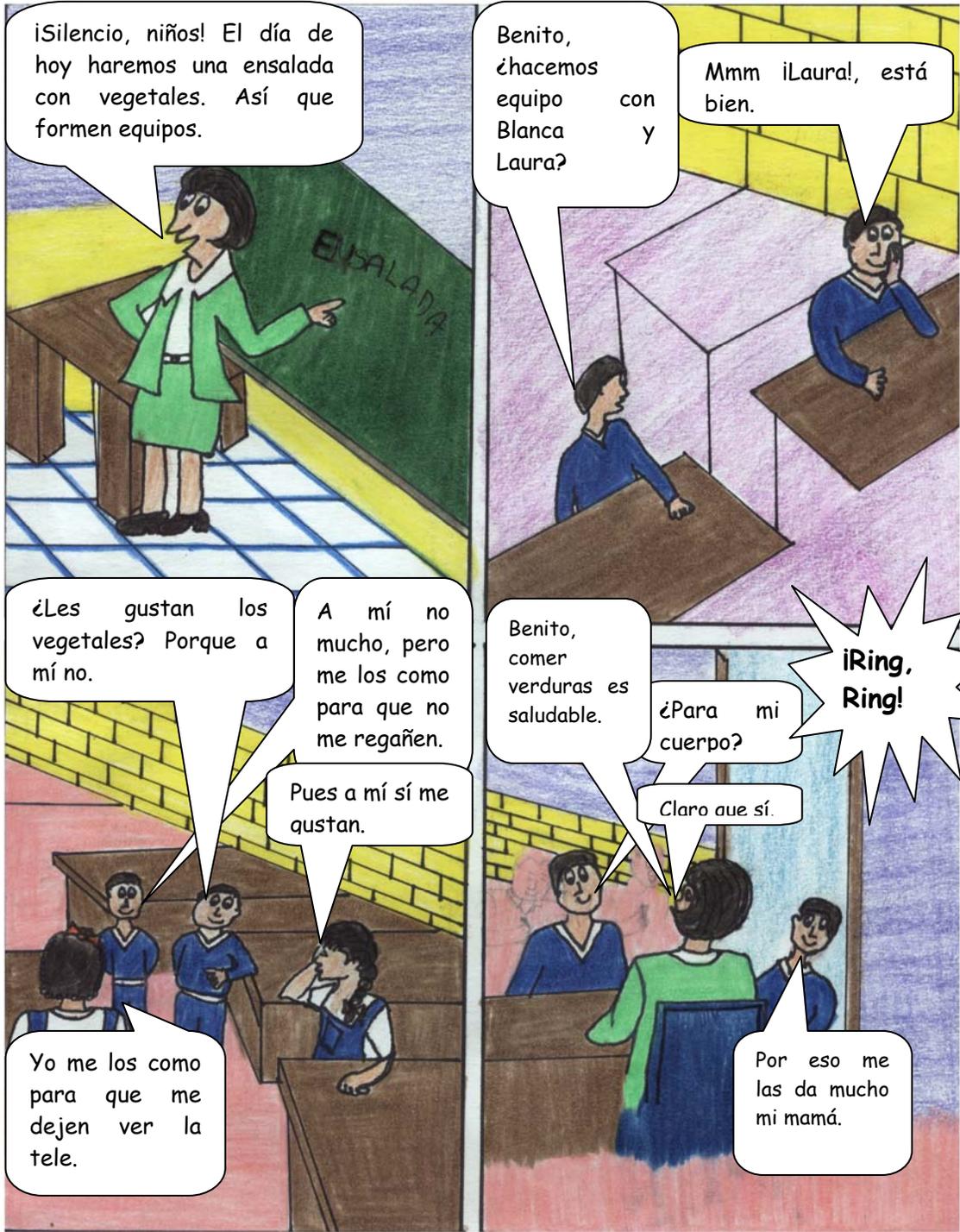
Sí, espera

Me da dos tamales verdes y dos de rajas, por favor.

No, Benito. Mejor nada más uno de dulce, por favor, joven.

Tamales





¡Silencio, niños! El día de hoy haremos una ensalada con vegetales. Así que formen equipos.

Benito, ¿hacemos equipo con Blanca y Laura?

Mmm ¡Laura!, está bien.

¿Les gustan los vegetales? Porque a mí no.

A mí no mucho, pero me los como para que no me regañen.

Pues a mí sí me gustan.

Yo me los como para que me dejen ver la tele.

Benito, comer verduras es saludable.

¿Para mi cuerpo?

Claro que sí.

¡Ring, Ring!

Por eso me las da mucho mi mamá.



Benito, ¿por qué no quieres comer tu torta?

Porque mi mamá le puso lechuga y a mí no me gusta.

Benito, vamos a jugar fútbol con otro grupo, ¿sí?

¡Sí, Benito! Tú serás el portero

Está bien, vamos

¡Tenemos que ganarles!



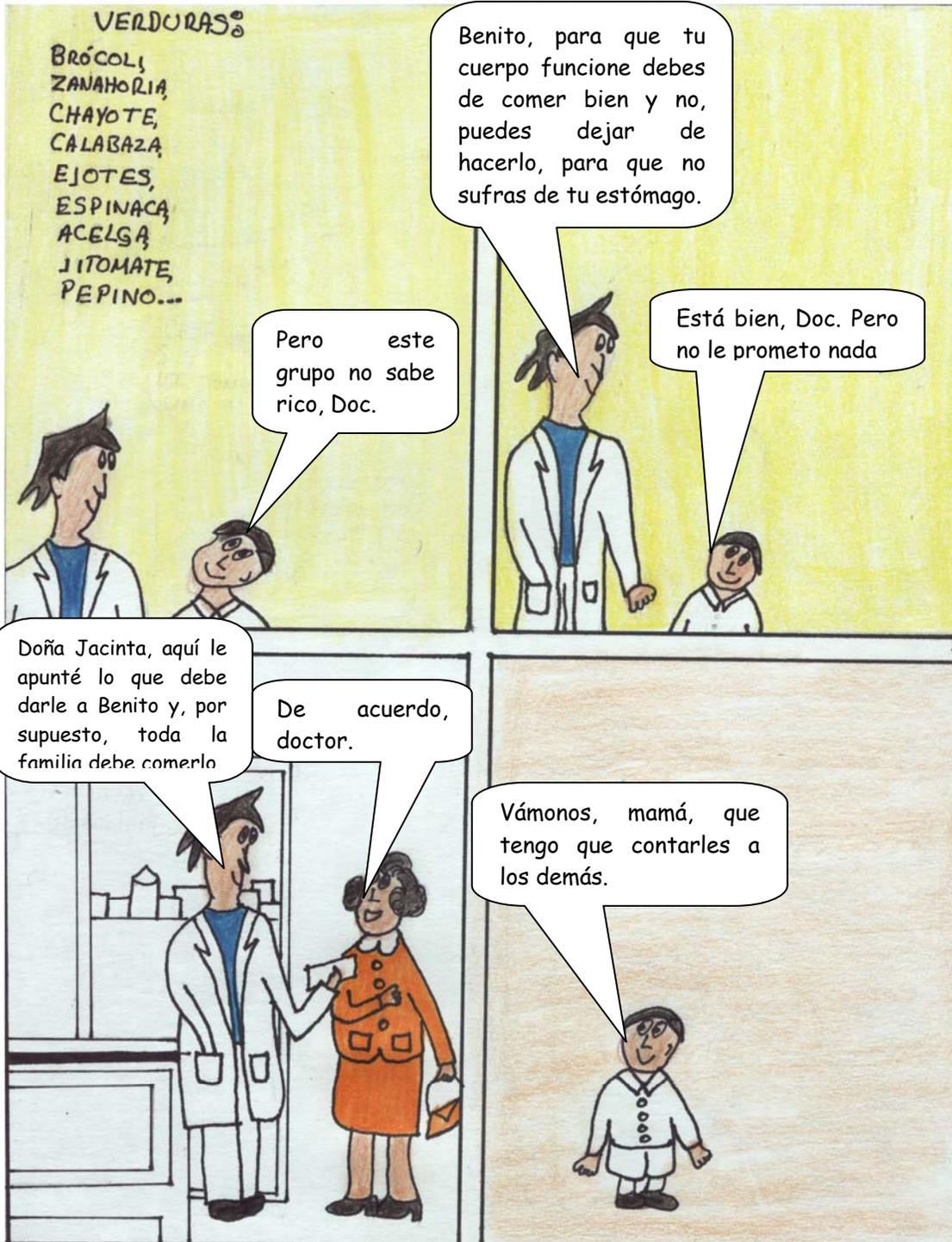
¿Por qué me molestan?

Porque eres lento, por estar gordo y no juegas bien.

Ni siquiera puedes correr rápido. No debes jugar.











CONTINUARÁ...

REFLEXIONES FINALES

Este trabajo aborda desde la visión pedagógica el tema de obesidad en niños de primaria, por ello se eligió hacer una historieta. Se destacó la utilidad de la imagen para transmitir, informar, comunicar y educar junto con el texto. Asumo que no soy experta en diseñar dibujos, sin embargo los realicé lo mejor posible tratando de reflejar el tema y la situación que presentan los niños de primaria, tanto en la escuela como en su casa, al estar pasados de peso, tanto en la escuela como en su casa.

Asimismo traté de mostrar lo que se está haciendo para prevenir y atender la obesidad en los niños, mediante el fomento de una alimentación balanceada con base en algunas campañas de prevención y atención del IMSS, el ISSSTE y la Secretaría de Salud, considerando las ventajas y desventajas en la atención a este problema.

En cuanto al sector privado, menciono algunas campañas creadas por Kellogg`s y Nestlé. De ellas expongo su publicidad engañosa, al considerar, por ejemplo, la frase de Kellogg`s utilizada al final de sus comerciales “vivimos para nutrirte”, la cual tan sólo es una frase de mercadotecnia dirigida hacia los niños, quienes en realidad son los consumidores de esos productos. Estas compañías se dirigen, en consecuencia, a las madres, a quienes se les vende una nutrición engañosa.

Por otro lado, hice referencia a la norma oficial mexicana de salud y nutrición, la cual tiene carácter de aplicación obligatoria, pero no es cumplida en su totalidad, entre otros sectores, en el educativo básico, dado que en dicha norma se establece que tiene que ser explicado y enseñado el plato del bien comer, lo cual no resulta así dentro de los libros de texto de primero y segundo grado de primaria.

El resultado obtenido con la elaboración de esta tesina ha sido un enlace armónico entre pedagogía, comunicación educativa, educación para la salud y la educación formal, en el que involucré a la escuela en una historieta dirigida a niños de primero y segundo grados de primaria del Distrito Federal.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS Y HEMEROGRÁFICAS

ALCARAZ, Yetlaneci, "Obesidad, madre de muchos males en capitalinos", en: *El Universal*, México, 11 de febrero de 2007.

APARICI, R. *El cómic y la fotonovela en el aula*. Ediciones de la Torre, Madrid, 1992.

BRUNER, J. S. *Investigaciones sobre el desarrollo cognitivo*. Pablo del Río Editor. Madrid 1980.

GUBERN, R. *El lenguaje de los comics*. Editorial Península, Barcelona, 1981.

HERNÁNDEZ Rojas, Gerardo. *Paradigmas en psicología de la educación*. Ediciones Paidós, Buenos Aires, 2004.

HIGASHIDA Hirose, Berta Yoshiko. *Ciencias de la salud*. McGraw-Hill, México, 2001.

KAPLÚN, Mario. *Una pedagogía de la comunicación*. Ediciones de la Torre, Madrid, 1998.

OGALDE Careaga, Isabel y Esther Bardavid Nissim. *Los materiales didácticos: medios y recursos de apoyo a la docencia*. Trillas, México, 2003.

RAMÍREZ Silva, Alonso. *La comunicación educativa y la educación estética en la escuela primaria*. Porrúa/ SEP- UPN, México, 2000.

RODRÍGUEZ Diéguez, J. L. *El cómic y su utilización didáctica. Los tebeos en la enseñanza*. Editorial Gustavo Gili, Barcelona, 1988.

SACRISTÁN, Gimeno. *El curriculum: una reflexión sobre la práctica*. Edit. Morata, Madrid, 1991.

VILLA de Camba, Nelly. *Educación para la salud*. Edit. Kapelusz, Buenos Aires, 1983.

REFERENCIAS ELECTRÓNICAS

CASTILLO Vidal, Jesús (2000). "Breve historia del cómic mexicano". Recuperado 29-05-2006, de la fuente www.correodelmaestro.com/anteriores/2000/julio/comocmex.htm

JIMÉNEZ F., Elías. "Empieza en la niñez". Recuperado 30-08-2006 de la fuente www.prensa.com/actualidad/hogar/2005/03/24/index.htm

"La cooperativa". Recuperado 12-01-2008 de la fuente mx.geocities.com/rvburgos/html/coopesc01.htm

"Los recursos didácticos en un sistema de aprendizaje" 2004. Recuperado 29-05-2006, de la fuente www.somece.org.mex/virtual2004/

"La Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) 2006". Recuperado 19-08-2007 de la fuente www.insp.mx/ensanut/

SERRANO Sierra, Alejandro y Guadalupe Prieto. "Obesidad en los niños". Recuperado 30-08-2006 de la fuente www.mipediatra.com.mx/infantil/obesidad-serrano.htm