

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA Y CULTURA  
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL  
UNIDAD 251

PAPEL DE LA NUTRICIÓN EN EL RENDIMIENTO EN  
ALUMNOS DE EDUCACIÓN PRIMARIA

BALLARDO MARTÍNEZ GUSTAVO ALONSO

CULIACÁN ROSALES, SINALOA, ENERO DE 2012

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA Y CULTURA  
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL  
UNIDAD 251

TESINA  
PAPEL DE LA NUTRICIÓN EN EL RENDIMIENTO EN  
ALUMNOS DE EDUCACIÓN PRIMARIA

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADO  
EN EDUCACIÓN PRIMARIA

PRESENTA  
BALLARDO MARTÍNEZ GUSTAVO ALONSO

CULIACÁN ROSALES, SINALOA, ENERO DE 2012

## ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULO I PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	
1.1 Antecedentes.....	4
1.2 Delimitación del tema.....	7
1.3 Justificación.....	8
1.4 Objetivos.....	9
CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO	
2.1 La nutrición.....	11
2.2 Alimentación y nutrición.....	15
2.3 Orientación nutricional.....	17
2.4 Nutrición y rendimiento escolar.....	22
2.5 El plan y programa de estudios de educación primaria 2011.....	25
2.6 Sugerencias para promover una orientación nutricional eficiente	33
2.7 Reflexiones referidas a la relación de la nutrición y el rendimiento escolar.....	34
CONCLUSIONES.....	37
BIBLIOGRAFÍA.....	39

## INTRODUCCIÓN

Es de notarse que los resultados educativos que se esperan no se han logrado y que para esto existen muchas explicaciones, entre ellas la situación particular de cada alumno, sus condiciones sociales y biológicas, su situación personal y mental, así como su situación alimentaria.

Los resultados educativos que los alumnos de educación primaria alcanzan mantienen relación directa con su desempeño frente a los dispositivos de evaluación que resuelven, un alumno con síntomas de debilidad física, de agotamiento mental y de pereza para reflexionar.

Habría que preguntarse ¿Cómo se alimentan nuestros alumnos? ¿Qué alimentos consumen? ¿Cuál es la relación entre esta alimentación y su rendimiento escolar? Y luego buscar las respuestas reales a estas tres interrogantes, de esta manera se tendrá una idea más clara acerca de esta relación, que se ha venido revisando desde hace algunos años y por lo mismo está en tela de juicio.

Esta tesina, se centra precisamente en estas tres interrogantes, es decir en esta investigación documental lo que se pretende es revisar la relación que se da entre la alimentación, los aspectos de nutrición y el rendimiento académico de los alumnos.

La información se estructura en dos capítulos, en el primero llamado planteamiento del problema se trabaja la problemática mencionada, los antecedentes del mismo, su delimitación, refiriéndolo como una investigación documental, los objetivos a lograr, así como las ideas justificatorias para su desarrollo.

En el segundo capítulo titulado marco teórico, se hace mención de aspectos relacionados con la alimentación y la nutrición y su relación con el rendimiento escolar, el papel del docente en el desarrollo de hábitos alimenticios de calidad, el rol de la familia en estas conductas y qué es lo que plantea el Programa de educación primaria al respecto.

Después se escriben conclusiones del trabajo realizado y el listado de textos y páginas electrónicas consultadas para su desarrollo.

## CAPÍTULO I

### PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En este capítulo se trabaja el planteamiento del problema, inicia con la descripción de los antecedentes del mismo que refieren a los trabajos de titulación que se encontraron en la Universidad Pedagógica Nacional (UPN), después se define el tema de la tesina, seguido de la delimitación, en ambos apartados se precisa el tema desde la ubicación curricular, el ciclo escolar en cual se desarrolla. Después de esto se plantea las ideas justificatorias de la misma, porqué, para qué se desarrolla y qué propone como novedoso. Para cerrar se describen los objetivos a lograr durante su desarrollo.

### 1. 1 Antecedentes

Para redactar este apartado fue necesario revisar en la Universidad Pedagógica Nacional, en sus archivos, la existencia de documentos presentados para fines de titulación, y cuyo tema central tuviera relación con el tema de esta tesina.

Como producto de esta revisión se encontraron los siguientes documentos:

Un primero llamado “Los efectos de la desnutrición en el aprendizaje escolar”, que fue presentado por la Maestra María de Jesús González Rodríguez, en enero de 1999. Los objetivos que se planteó la autora son enunciar algunas consecuencias de la desnutrición y algunas medidas preventivas para evitarla. Fue un trabajo desarrollado siguiendo las líneas de investigación documental, y el análisis de conceptos que ayudaron a explicar el problema, como lo son alimentación, nutrición, desnutrición etc. Entre los teóricos que se revisaron están el Dr. Robert Halsam, quien señala que la nutrición en edad escolar muestra un buen número de estudiantes con una dieta alimenticia inapropiada. De acuerdo con este autor su rendimiento intelectual puede ser menor que el de otros niños de su edad bien nutridos. Su poca capacidad de respuesta, evidenciando la falta de atención, distracción, cansancio y evasión.

A las conclusiones que llegó son las siguientes, un niño desnutrido se identifica por su poca participación, capacidad de respuesta, evidenciada en la falta de atención,

distracción, cansancio, evasión, por lo tanto no permite una experiencia escolar plena ya que interfieren y disminuye el tiempo dedicado al aprendizaje.

Otro documento se llama: “La desnutrición en el desarrollo del aprendizaje escolar”, presentado por la Maestra Bertha Ceja Flores, en agosto de 2005, para fines de obtener su título como licenciada en educación, los objetivos que presentó la autora son: profundizar en los problemas más comunes, que provocan una mala alimentación y que los niños se den cuenta, que es a ellos a quienes afecta, concientizar a los padres de familia sobre su alimentación y explicar cómo una dieta equilibrada les permite un desenvolvimiento escolar adecuado.

Utilizó recursos que facilitaron determinar los efectos de la mala alimentación en la formación de los alumnos.

Se trabajó con personal adscrito a los centros de salud, entrevistas que se realizaron a la población en general, así como investigaciones en la misma comunidad.

Y a las conclusiones a las que llegó la autora son las siguientes: se logró comprender y profundizar el tema de la nutrición y su relación en el aprendizaje, tener claridad en alimentos que son recomendables para una buena alimentación que ayuden al educando a lograr aprendizajes significativos.

La autora recomienda que en casa se tengan alimentos nutritivos como frutas y verduras, ya que con ello se logra que los niños consuman alimentos de valor nutricional.

Otro documento se llama: “Análisis sobre la desnutrición y su implicación en el rendimiento escolar”, que fue presentado por la Maestra María Del Carmen Cruz Hernández, en el 2005, para obtener su título de licenciada en educación.

Los objetivos que se planteó la autora son; cómo mejorar el rendimiento escolar en los niños, ya que ellos tienen que ir construyendo su aprendizaje, y lograr conocimientos básicos relacionados con el contenido de las técnicas. Utilizando los recursos como conceptos de aprendizaje, implicaciones pedagógicas de la nutrición,



los cuales se los da como un factor para encontrar el fundamento que los permita conocer el fracaso escolar en los niños.

Entre los teóricos que se revisó está Piaget, recuperando la idea de que el aprendizaje (en sentido estricto) depende del nivel de desarrollo que haya logrado el niño, es decir, que las estructuras mentales que definen el desarrollo son las que nos pueden decir el nivel y la calidad de los aprendizajes. El nivel de aprendizaje dependerá del nivel de desarrollo.

De Vigotsky, su planteamiento de que el desarrollo sigue al aprendizaje, que crea el área de desarrollo potencial con ayuda de la mediación social e instrumental.

La autora llega a las conclusiones siguientes: la desnutrición infantil está relacionada con las capacidades de aprendizaje e influye en el rendimiento escolar. Por lo tanto se requiere buscar cómo mejorarla

Otro documento se denomina: “La desnutrición y su impacto en el rendimiento escolar en el nivel primaria”, fue presentado por la Maestra Nelly Chable García, en 2009, para fines de obtener su título como licenciada en educación primaria.

Los objetivos que se planteó fueron: profundizar sobre la desnutrición y su relación con los efectos de ésta sobre el desarrollo físico e intelectual del niño. Fue un trabajo desarrollado siguiendo las líneas de investigación documental como conceptos de nutrición y desnutrición, los grados en que se manifiestan y algunas características del desarrollo infantil. En el cual se presentaron recursos diferentes en los autores que permitieron conocer los ámbitos alimenticios.

Entre los teóricos que se revisó están el Dr. Daza, CH (2004) quien señala que la nutrición opera en muchos niveles. En el plano más primitivo, es esencial para la supervivencia. La alimentación está directamente relacionada con la provisión de energía y nutrientes que necesitan las estructuras, para participar en los diversos sistemas metabólicos al nivel más avanzado. BERNARD. (2001) por lo tanto existe una secuencia ordenada de eventos en el desarrollo del ser humano que ayuda al estudio y comprensión del proceso.

A las conclusiones que llegó son las siguientes. Que la desnutrición es una enfermedad relacionada con la nutrición, y que significa que el cuerpo de una persona no está obteniendo los nutrientes necesarios para un óptimo desempeño.

De acuerdo con la autora una mala alimentación dependerá de una serie de situaciones que afectan a los niños.

En estos casos los autores llegan a conclusiones similares, señalan que es importante la nutrición, para una vida saludable y para lograr mejores desempeños académicos, y que por esta razón es necesario mejorar los procesos de nutrición infantil.

El rendimiento escolar es un tema en constante discusión ya que académicamente hace referencia a la evaluación del conocimiento adquirido en el ámbito escolar. Un estudiante con buen rendimiento académico es aquel que obtiene calificaciones positivas en los exámenes que debe rendir a lo largo de un periodo de formación. En otras palabras, el rendimiento académico es una medida de las capacidades del alumno, que expresa lo que éste ha aprendido a lo largo del proceso formativo. También supone la capacidad del mismo para responder a estímulos educativos. En este sentido, el rendimiento académico está vinculado a la aptitud.

Es necesario reconocer que existen distintos factores que inciden en el rendimiento académico, entre ellos: la dificultad propia de enseñanza y aprendizaje de algunas asignaturas, hasta la gran cantidad de exámenes que pueden coincidir en una fecha, pasando por la amplia extensión de ciertos programas educativos, otro factor más es la alimentación del los pequeños.

La alimentación es primordial para todo ser humano, principalmente cuando está en un periodo de crecimiento y de desarrollo mental. Para el asunto de la educación, su nivel de logro escolar se verá incrementado si tiene las suficientes y necesarias energías para hacerlo, por esta razón es fundamental procurar que sus alimentación sea balanceada.

## 1.2 Delimitación del tema

Esta tesina se denomina papel de la nutrición en el rendimiento en alumnos de educación primaria y es de corte documental, porque se desarrolla principalmente revisando documentos y páginas electrónicas.

Su realización refiere al análisis de un tema que ha cobrado fuerza en los últimos años, la nutrición del ser humano y que curricularmente es un contenido de los llamados transversales porque se tiene que estar abordando en cada asignatura y en cada situación didáctica, aunque se puede localizar en específico en la asignatura de ciencias naturales del actual Programa de estudio de educación básica, en el nivel de primaria.

Se revisan materiales muy importantes donde se aborda el tema de la nutrición y de manera muy puntual, el enfoque que desde el currículo se le da para resaltarlo como algo que se debe atender de manera prioritaria

Se lleva a cabo durante el ciclo escolar 2010-2011.

### 1.3 Justificación

Este tipo de trabajos que se orientan por la revisión documental son importantes porque generan nuevas ideas acerca del tema que abordan, permitiendo con ello entender y profundizar en el mismo.

Es importante porque busca explicaciones de la relación entre la nutrición y el rendimiento escolar, refiere también a revisar qué está pasando con este tipo de hábitos y costumbres desde los hogares, tiene que ver también con revisar el rol que juega tanto la sociedad, como la escuela, donde el niños pasa gran parte de su tiempo, en el desarrollo de modelos de nutrición.

Estas explicaciones sin duda generan que se tenga más en claro lo que significa la nutrición y su diferencia con la alimentación, son útiles también para tener una perspectiva acerca del problema, lo que generan y las posibilidades que se tienen

para atenderlo y al mismo tiempo tener en claro ideas que pueden ser efectivas para aminorar el impacto de la nutrición del niño en su proceso formativo.

La utilidad de este trabajo se relaciona con el beneficio que se puede obtener del mismo la conocer como canalizar esfuerzos que permitan que el niño sea nutrido eficazmente y que con ello se vean mejores resultados en la tarea educativa..

#### 1.4Objetivos

##### General

- Describir y reflexionar la relación de la nutrición en el rendimiento escolar de los niños y niñas de educación primaria.

##### Específicos

- Realizar una indagación en textos y páginas electrónicas que ayuden a explicar la relación entre la nutrición y el rendimiento escolar.
- Socializar los resultados que derive este proceso de revisión documental.

CAPÍTULO II  
MARCO TEÓRICO

En este capítulo se revisan las referencias teóricas del tema con el propósito de explicarlo desde la teoría, se inicia trabajando con la definición de la nutrición, se sigue con la desnutrición, y la comparación de alimentación y nutrición, orientación nutricional, se plantean sugerencias de cómo trabajar una cultura de nutrición saludables, se cierra este capítulo escribiendo una serie de reflexiones acerca de la importancia de la relación entre la nutrición y el rendimiento escolar.

## 2.1 La nutrición

En la actualidad se habla mucho de la alimentación y la nutrición de los niños en las escuelas, como referencia, la nutrición es un conjunto de las funciones orgánicas de transformación y utilización de los alimentos para el crecimiento y la actividad del ser vivo.

La nutrición es la ciencia que estudia los alimentos, nutrimentos y otras sustancias conexas, su acción, interacción y equilibrio respecto a la salud y la enfermedad. Estudia asimismo el proceso por el que el organismo digiere, absorbe, ingiere, transporta, utiliza y elimina sustancias alimenticias. Se ocupa además de las consecuencias sociales, económicas, culturales y psíquicas de los alimentos y su ingestión. (COOPER, 2007; 13.)

El conocimiento que se tiene sobre nutrición y desarrollo cognoscitivo del niño, carece de datos experimentales suficientes que permitan establecer con certeza, la interrelación que existe entre desnutrición y rendimiento intelectual del niño en la edad escolar.

Casi todos los estudios de nutrición realizados en niños de edad escolar, se basan fundamentalmente en la apreciación del crecimiento corporal, mediante mediciones antropométricas (por lo general peso y talla), que al ser comparadas con curvas estándar o poblaciones de referencia, permiten establecer con bastante aproximación si existe un crecimiento físico normal, o por el contrario, un retardo o una aceleración en la velocidad del crecimiento.

En lo que respecta a nutrición y rendimiento intelectual del niño escolar, todavía existen grandes vacíos de conocimiento, debido quizá a la complejidad de los factores comprometidos (genéticos, hereditarios, ambientales, psicosociales, educativos y nutricionales), que dificultan su evaluación e interpretación y, por tanto, el diseño de investigaciones relevantes sobre el tema.

Por esta razón, y en un intento de aproximar la revisión de estas complejas interrelaciones, se puede asumir que la función cognoscitiva del escolar está influida por su estado nutricional previo y el ambiente psicosocial que enmarcan su crecimiento y desarrollo. Y que por tanto, todas las acciones del Estado y la sociedad para mejorar la nutrición de madres y niños, redundarán ulteriormente en la salud y el comportamiento del niño en la escuela. (COOPER, 2007; 33.)

Aunque alimentación y nutrición se utilizan frecuentemente como sinónimos, son términos diferentes ya que:

La nutrición hace referencia a los nutrientes que componen los alimentos y comprende un conjunto de fenómenos involuntarios que suceden tras la ingestión de los alimentos, es decir, la digestión, la absorción o paso a la sangre desde el tubo digestivo de sus componentes o nutrientes, su metabolismo o transformaciones químicas en las células y excreción o eliminación del organismo. La nutrición es la ciencia que examina la relación entre dieta y salud. Los nutricionistas son profesionales de la salud que se especializan en esta área de estudio, y están entrenados para proveer consejos dietarios.

La alimentación comprende un conjunto de actos voluntarios y conscientes que van dirigidos a la elección, preparación e ingestión de los alimentos, fenómenos muy relacionados con el medio sociocultural y económico (medio ambiente) y determinan al menos en gran parte, los hábitos dietéticos y estilos de vida.

Alimentación en una situación actual

La nutrición deficiente incluye a la desnutrición, la anemia, sobrepeso y la obesidad. En México, la desnutrición, (Instituto Nacional de Salud, [INS] 2006; 26) aunque sigue siendo un problema de salud, ha disminuido en los últimos 18 años. Sin embargo, el sobrepeso y la obesidad han crecido enormemente.

Actualmente México ocupa el segundo lugar internacional en obesidad en la población mayor de 15 años en un 24%, sin embargo este problema empieza desde la infancia cuando de cada 10 niños 3 tienen problemas de sobrepeso u obesidad.

El factor de riesgo que más se asocia a la obesidad en los niños es la modificación de los patrones de alimentación cuyas dietas tienen un alto valor

Calórico, el tiempo que se advierte la disminución en el grado de actividad física. Respecto a la alimentación, el estudio realizado a partir de Encuesta Nacional de ingresos y gastos de los hogares en el año 1998 describe el incremento en el porcentaje de alimentación ricos en carbohidratos referidos como refrescos, mientras que disminuyó el consumo de frutas, vegetales, carnes y lácteos.

Esto es interesante de la manera en que se describen los productos en los cuales más gastan los mexicanos ya que no satisfacen todas las necesidades nutricionales de un grupo importante de hogares.

La mala nutrición se refiere tanto a la desnutrición como al exceso en la ingesta. La desnutrición en el niño es el resultado directo de una dieta inadecuada, en cantidad o calidad, y del efecto acumulativo de episodios repetidos de enfermedades infecciosas o de otros padecimientos.

Por otro lado, la obesidad es el resultado de un desequilibrio entre la ingestión y el gasto de calorías, éste frecuentemente es consecuencia de los hábitos alimenticios como la ingesta de dietas con alta densidad energética y bajas en fibra, y de bebidas azucaradas, en combinación con una escasa actividad física.

El sobrepeso y la obesidad son un estado en el cual el peso excede a un estándar basado en la estatura, hace referencia a una acumulación de grasa excesiva. El adolescente obeso puede tener aumento de peso por una combinación de factores



psicológicos, fisiológicos, y culturales. En este padecimiento los niños son vulnerables actitudes no realistas sobre el tiempo y esfuerzo necesarios para tratar con eficacia el aumento de peso. Ya que el aumento de peso hace que el niño disminuya su capacidad de aprendizaje lo que permite que el educando se sienta cansado y agotado, por que le da por tener bajas calificaciones y un lento desarrollo en su capacidad.

Tanto la desnutrición como el sobrepeso en los niños y la obesidad afectan el crecimiento y desarrollo de los niños y los adolescentes así como su autoestima, además la desnutrición los hace más susceptibles a contraer enfermedades y aumenta el riesgo de muerte, mientras que el sobre peso hace que el niño tenga problemas de salud como la diabetes, problemas cardiovasculares, cáncer, depresión o problemas musculares y artificiales, fragilidad en los huesos, hipertensión artificial y altos niveles de colesterol desde la adolescencia o en la edad adulta. [INS[ 2006; 34)

Los hábitos alimenticios de la familia son influidos por varios factores. Entre ellos

- El lugar geográfico en donde se vive (vegetación, clima, etc.)
- La disponibilidad de alimentos en la región.
- Las diversas experiencias y costumbres presentes en cada comunidad.

De tal manera que la comunidad en general debe de tomar conciencia de la alimentación que se da en los hogares y en la escuela, ya que se ha venido presentando un grande consumo de comidas chatarra porque los niños ingieren productos con pocos nutrientes, lo cual les ocasiona una desequilibrada alimentación, lo que produce un bajo rendimiento escolar, poco interés en las clases, por lo que se deben realizar gastos necesarios en una buena alimentación balanceada que consiste en ingerir frutas y verduras, que llevarían al educando a tener buenos resultados significativos. Por lo tanto hablar de la desnutrición en general es producto de una mala alimentación, básicamente por carencias económicas, aunque se deben mencionar otras dos causas importantes; la ignorancia para seleccionar los alimentos y como resultado de otras etiologías. Ya que esto ocasiona una mala

alimentación que permite que los recursos económicos sean un factor que ha determinado que los padres de familia no les den una alimentación balanceada que les permita a los niños destacar más en la escuela y que tengan una alimentación adecuada.

Una alimentación deficiente, en la que faltan las sustancias nutritivas necesarias, conduce al organismo humano al estado de desnutrición. Cuando un organismo recibe sistemáticamente menos calorías de las que necesita, lo primero que le ocurre es que adelgaza, porque va quemando las grasas acumuladas para obtener energía. Al mismo tiempo se produce también la falta de proteínas; aunque en su alimentación se le aporten algunas, el organismo las quemará para obtener energía, vital por ser más apremiante.

## 2.2 Alimentación y nutrición

La desnutrición, es el estado patológico potencial reversible causado por la ingestión insuficiente de alimentos o por el aprovechamiento deficiente de los nutrientes esenciales, o bien debido a una situación de desgaste o pérdidas exageradas de energía del organismo.

Es un hecho, que el ser humano debe de satisfacer sus necesidades alimentarias para mantener la vida, sin embargo no sólo se trata de comer sino de ingerir una alimentación recomendable que proporcione al organismo todas las sustancias nutritivas que requiera para conservar la vida en condiciones normales, se necesita consumir una alimentación sin excesos ni deficiencias para evitar que se presenten padecimientos de mala alimentación, como la obesidad y la desnutrición.

Se dice que los mexicanos tienen una alimentación inadecuada ya sea por su exceso o por escasez de alimentos y nutrientes, entre otros factores por la crisis económica y por la gran disponibilidad de productos elaborados con azúcares y harinas referidas como pasteles, refrescos, frituras y otras golosinas, promovidos por los medios masivos de comunicación como es la televisión.

En la investigación de la alimentación es fácil identificar problemas debido a la mala nutrición, que los infantes presentan ya que este trabajo da cuenta de la problemática ya que los alumnos consumían muchos alimentos chatarra.

La desnutrición depende de numerosos factores como son de tipo económico, social, cultural. La desnutrición puede aparecer y desarrollarse en poco tiempo, adquiriendo el carácter de trastorno agudo o bien, instalarse progresivamente adoptado el carácter crónico. Entre el inicio de una inadecuada alimentación y la aparición de las manifestaciones clínicas evidentes, transcurre un tiempo variable, que puede ser corto o largo según la intensidad de la alimentación. [INS[ 2006;15)

Una persona desnutrida tiene mayor probabilidad de adquirir gran cantidad de enfermedades que provocan la muerte entre ellas, se encuentra la anemia, leucemia, y la disminución de la velocidad de crecimiento.

La desnutrición no es muy evidente por lo que las familias muchas veces no se percatan de que sus hijos la padecen. Es la más frecuente y aparentemente no hay otro daño, los niños se ven tristes, pocos activos y se enfrentan con frecuencia a:

- Menor desarrollo psicomotor.
- Aumento en el padecimiento de las enfermedades infecciosas en la infancia.
- Aumento en el padecimiento de las enfermedades crónicas en la edad adulta.
- Retardo en el desarrollo cognitivo y motor que se traduce en daño en la integración sensorial, pobre rendimiento escolar y alteraciones en la atención.
- Disminución en la actividad física.
- Condena a multiplicar por herencia el mismo esquema socio-económico y de salud.

La mala alimentación es un problema de salud pública en México, no reconoce fronteras sociales o económicas, entre otras.

### 2.3 Orientación nutricional

Para el hombre, el alimento cumple con diversas funciones, en primer término pretender satisfacer una de sus necesidades primarias.

El alimento es el medio por el cual nuestro cuerpo recibe las sustancias nutritivas que son indispensables para vivir, crecer, desarrollarse y mantenerse sano, aunque al parecer, esta función en la actualidad está perdiendo importancia, observándose un cambio en los valores alimenticios en donde el sabor, la presentación y el prestigio de los alimentos industrializados, tienen prioridad al hecho de interesarse por si son o no nutritivos.

Los alimentos son un estímulo psicofísico por su forma, consistencia, color, olor, sabor y temperatura, por lo que constituye el desarrollo psicológico del ser humano, y estimula sensaciones gratas por medio de los órganos de los sentidos, además un alimento puede asociarse a una serie de situaciones que interactúan con el estado emotivo de las personas, al grado de relacionar algunos elementos como premio o recompensa, a su vez los alimentos cumplen como integrador social y que a través de ellos el hombre se ha relacionado y estrechado su convivencia.

La ingestión de alimentos que el cuerpo recibe y utiliza determina en gran medida su crecimiento, desarrollo y mantenimiento.

Es de vital importancia la orientación que el docente proporcione a los padres de familia y a sus alumnos sobre la necesidad de mantener una buena alimentación como factor indispensable para un crecimiento y desarrollo sano. (SEP. 2007; 15).

La alimentación en nuestro medio es en general, deficiente y no llena los requisitos de una alimentación completa que nutra y contribuya a un buen desarrollo físico y mental; una de las causas de esta situación es que al no existir una adecuada orientación en el hogar y la escuela, el poco o mucho dinero que se destina a la compra de los alimentos no es convenientemente utilizado porque se desconocen los valores nutritivos de los alimentos, además de que se adoptan hábitos de consumo ajenos a nuestra cultura alimentaria, que han alejado de la dieta los alimentos, tanto de origen animal como vegetal, para dar lugar al consumo de productos con escaso o nulo valor nutricional.

Con lo ya mencionado de la alimentación ésta debe de ser correcta o completa por cada familia ya que se deben de aprovechar lo mejor posible los alimentos que tienen a su alcance y procurar que las comidas del día reúnan las siguientes características.

Una alimentación debe ser completa para que el alumno se desenvuelva mas en el salón de clases, sea más participativo, que se desenvuelva e interactúe ya que posibilita mas el aprendizaje, una alimentación completa es aquella que cumple con las necesidades específicas de las diferentes etapas de la vida, promueve en las niñas y niños, y los adolescentes el crecimiento y el desarrollo adecuados y en los adultos permite conservar o alcanzar el peso esperado para la talla y prevenir el desarrollo de enfermedades. [INS[ 2006; 28)

También debe ser equilibrada, ya sea no mucho ni poco, que los nutrimentos guarden las proporciones apropiadas entre sí. Se recomienda comer alimentos que tengan la cantidad de sustancias nutritivas que le permitan al niño crecer, desarrollarse y mantenerse sano. Para ello debe ser higiénica, que los alimentos se preparen con la limpieza necesaria para no enfermarse. Dentro de todo esto entra lo que es una alimentación variada, la cual debe incluir alimentos de cada grupo y de diferentes sabores, colores, olores y consistencias en cada comida, para evitar la

monotonía y asegurar el consumo de los diferentes nutrimentos que requiere el organismo. Por lo tanto, debe ser adecuada, debe incluir alimentos que sean acordes con los gustos y la cultura de quien los consume y ajustados a sus recursos económicos, sin que ello signifique que se deban sacrificar sus otras características.

Con todas esas variantes, el niño va a poder tener una buena educación que le permita interactuar de manera pertinente, que no se sienta mal en clases, que sea más participativo, que no muestre ansiedad, por lo contrario, lo que se pretende es que el niño esté bien preparado para un buen desempeño escolar dentro de las aulas y que le permita adquirir los conocimientos necesarios, que no sea un niño más del rincón. En lo personal este tipo de proyecto es una estrategia de trabajo ya que permite darnos cuenta de la mala alimentación que se da a los niños y por lo tanto, tratar de orientar a los padres de familia a que desarrollen en sus hijos una buena alimentación que les permita desenvolverse adecuadamente dentro del grupo.

La alimentación correcta no necesita ser costosa, es cuestión de combinar los alimentos y preferir los de temporada. Los empaques llamativos en lo que se venden ciertos productos no hacen al alimento más nutritivo, pero sí más caro.

Sobre la orientación alimentaria. (SEPYC, 2008; 83) tener una buena alimentación nos da la oportunidad de darle a nuestro cuerpo todos los nutrimentos que requiere para poder realizar todas nuestras actividades de la mejor manera y así es más fácil poder adaptarnos a nuestro medio. Sabemos que lograr en los niños un consumo de alimentos saludables puede ser muy complicado, pero los mensajes adecuados sobre la buena alimentación ayudan a tomar buenas decisiones. El material de ayuda en estos casos se denomina “El plato del buen comer y la jarra del beber”. Son pictogramas donde se distribuyen las proporciones, tipos de alimentos y bebidas que se ha demostrado científicamente es mejor consumir.

El niño mal alimentado casi siempre es indiferente, apático y desatento. Tiene una capacidad limitada para comprender y retener hechos. Todo ello se refleja en el

proceso de aprendizaje y el rendimiento escolar. “La deficiencia de hierro está asociada con trastornos en subdesarrollo cognoscitivo y neurointegrativo, especialmente en los niños de edad preescolar y escolar”.

El Agotamiento físico, desnutrición, pérdida de atención y propenso a sufrir enfermedades infecciosas, son algunas de las características que presenta un niño si éste no recibe los nutrimentos necesarios para su desarrollo.

Reynaldo Miguel Zavaleta, jefe de Salud Pública de los Servicios de Salud de Oaxaca (SSO), detalló que debe tomarse en cuenta que de dos a siete años los niños ganan dos kilogramos anualmente, y de siete a diez, tres por año.

En cuanto a la talla, explicó que de cinco a seis años crecen siete centímetros en promedio; “a partir de los siete, seis centímetros anualmente, y al llegar a los 10, la talla promedio en un metro con 40centímetros”.

Destacó que una dieta inadecuada puede arrojar problemas de aprendizaje, desarrollo físico o desencadenar enfermedades crónico-degenerativas, como las del corazón, que son la primera causa de muerte en el estado.

El funcionario exhortó a la población a acudir a su clínica más cercana, llevar un control de la cartilla nacional de vacunación y monitorear el crecimiento correcto del menor.

Agregó que el cuidado de la salud es responsabilidad compartida y recomendó a padres de familia enseñar buenos hábitos alimenticios a los pequeños, así como evitar el sedentarismo, para revertir los efectos del sobrepeso, la obesidad o desnutrición.

“Las proteínas son indispensables para el crecimiento y desarrollo, mismas que pueden encontrarse en frijoles, lentejas, soya, haba, garbanzo, alverjón, leche, carne queso, y huevo.

También recomendó incluir en el consumo diario, frutas y verduras que contengan micronutrientes como vitamina A, C, hierro, calcio, zinc, yodo, magnesio entre otros, además de la fibra, que es necesaria para mantener el organismo en buenas condiciones.

Reiteró la necesidad de llevar a los niños de manera periódica a la unidad médica más cercana, para su control, aunado a la orientación sobre la correcta alimentación a través del Programa de vigilancia del crecimiento y desarrollo, que opera en todos los centros de salud del estado.(agotamiento y desnutricion,2011,1)

La salud es de alguna manera es un estado de bienestar del sujeto debido a la ausencia de enfermedades.

Los esfuerzos por mejorar la salud de los niños pueden brindar mejoras importantes en el aprendizaje y el comportamiento. El niño saludable aumenta su potencial para aprender, su habilidad de concentración y autoestima. Mejora además, su comportamiento y asistencia a clases. Por lo tanto, reduce el estrés, la ansiedad y la depresión.

#### 2.4 Nutrición y rendimiento escolar

Los niños de edad escolar no presentan, en general, una morbilidad elevada por causa de la desnutrición. Han pasado los años de mayor riesgo en la primera infancia. La velocidad de crecimiento es más lenta que en los primeros cinco años de vida y son capaces de consumir todos los alimentos que componen la dieta familiar. De ordinario, han adquirido un alto nivel de inmunidad, por lo menos contra algunas de las infecciones y parasitosis más comunes.

Sin embargo, los escolares de familias de bajos ingresos están a menudo mal alimentados y presentan signos de malnutrición, incluyendo índices antropométricos por debajo de los promedios nacionales, con baja talla o insuficiencia ponderal para



la estatura y poca grasa subcutánea, aunque sin síntomas suficientes para justificar su asistencia a un servicio de salud.

Por esta razón, los niños de edad escolar se deben incluir en encuestas transversales sobre nutrición o realizar estudios longitudinales para evaluar su crecimiento y desarrollo, mediante la ficha de salud que incluya determinaciones sucesivas del peso y la estatura de cada alumno. Cuando estos datos existen y son dignos de crédito, su análisis puede aportar información útil sobre el estado nutricional de la población escolar de un país o región.

Las mediciones básicas recomendadas en los escolares son el peso, la estatura, el pliegue cutáneo tricípite y el perímetro braquial. Los resultados se expresan para cada sexo y edad hasta el cumpleaños más próximo. (monografías,2011,1)

Como el crecimiento del escolar es relativamente lento, se requiere un intervalo más largo para demostrar un incremento significativo y mensurable en las mediciones antropométricas. En general, entre los 5 y 10 años de edad el peso aumenta en 10% y la estatura en 5 cm anualmente. (SEPYC, 2008; 56)

Los problemas inherentes a la interpretación de las características del desarrollo en los escolares mayores, incluyen las variaciones entre sujetos que alcanzan precoz o tardíamente la madurez, la llegada de la menstruación en las mujeres y el retraso del desarrollo que puede preceder al estirón de la pubertad.

Es usual que los índices antropométricos se utilicen para evaluar el estado nutricional del niño en el momento de su ingreso a la escuela, como parte de los servicios de higiene escolar que vigilan su salud y promueven estilos de vida saludable en la familia y la comunidad.

Asimismo, estos índices sirven para descubrir grupos expuestos a riesgo de desnutrición, que se pueden beneficiar con programas de complementación alimentaría (restaurantes, desayunos o almuerzos escolares), y para evaluar su eficacia en la prevención y corrección de los problemas identificados.

Por otra parte, varios países latinoamericanos realizan los llamados «Censos de talla escolar,» pues toman a este grupo como indicador de la situación nutricional de una población respecto a prevalencia de desnutrición crónica, que se manifiesta entre otros indicadores, con un retardo de crecimiento para la talla en el niño de edad escolar.

También el grupo escolar (6-12 años) ha servido, por acuerdo internacional, como unidad de observación para estudios nacionales sobre prevalencia de desórdenes por deficiencia de yodo, mediante la valoración del tamaño de la glándula tiroides y la excreción urinaria de yodo. ( SEPYC, 2008; 67)

Actualmente se han propuesto estudios sobre la relación de niveles de zinc con el retardo de talla en escolares, cuya alimentación es en términos generales satisfactoria en lo que respecta a consumo calórico y proteico.

La desnutrición se acompaña frecuentemente de deficiencia de algunos micro nutrientes (especialmente hierro y vitamina A), lo cual hace imperativo incluir su evaluación sistemática en aquellas regiones o países donde se sabe que son más prevalentes.

Esto es sobre todo cierto en el caso del hierro, cuya deficiencia se ha asociado con trastornos en el desarrollo cognoscitivo y neurointegrativo de niños en edad preescolar y escolar

Es pertinente señalar que en un estudio transversal sobre una muestra representativa de población escolar, en tres estratos socioeconómicos de la ciudad de Cali, se encontró que 7% de todos los niños tenía hematocrito deficiente y 17% hemoglobina por debajo de 12 g/dl. Por nivel socioeconómico, la deficiencia de hemoglobina alcanzó 22% en el estrato bajo y 12% en cada uno de los estratos medio y alto. ( SEPYC, 2008; 87)

Sin embargo, la relación entre anemia y rendimiento escolar fue inversamente proporcional a la prevalencia de la primera, lo que se pudo deber a la poca

sensibilidad del método utilizado (promedio de calificaciones académicas en el momento del estudio).

En síntesis, aunque no hay datos experimentales concretos sobre la relación de la nutrición con el rendimiento intelectual del niño escolar, sí se puede decir enfáticamente que la desnutrición en los primeros años de vida puede afectar el comportamiento y el rendimiento del niño en esta etapa de su vida.

Se ha sugerido que, en comparación con sus compañeros bien nutridos, el niño mal alimentado casi siempre es indiferente, apático, desatento, con una capacidad limitada para comprender y retener hechos, y con frecuencia se ausenta de la escuela. Todo ello se refleja en el proceso de aprendizaje y en el rendimiento escolar.

La desnutrición afecta radicalmente el rendimiento escolar de los niños. El haber nacido con bajo peso, haber padecido anemia por deficiencia de hierro, o deficiencia de zinc, pueden significar un costo de hasta 15 puntos en el Coeficiente Intelectual teórico, y varios centímetros menos de estatura. Un niño de bajos recursos sociales tiene hasta veinte veces más riesgo de repetir grados que otro de recursos normal, y la repitencia lógicamente se va haciendo más frecuente a medida que se avanza en los grados, o sea a medida que las exigencias curriculares se van haciendo mayores.

Esta conjunción de factores negativos conspira contra el desempeño escolar de los niños. Dos estudios de grupo, uno en Tierra del Fuego, y otro en Lobería (Buenos Aires) demostraron que casi un cuarto de los niños al ingresar al primer grado de la escuela tienen un CI inferior a lo esperable. Este estudio, en dos comunidades en las que no existe malnutrición, demostró que uno de los factores responsables de este bajo desempeño es la inadecuada estimulación temprana por parte de progenitores que ignoraban cómo hacerlo. En ambas ciudades se observó, independientemente del nivel profesional y educacional, casi 10 puntos de diferencia en el CI entre las familias estimuladoras y las que no lo hacían adecuadamente.

En otro estudio, en una comunidad típica de muy bajos ingresos en un partido del Gran Buenos Aires, el 65% de los niños tenían un nivel inferior, y presentaba un 30% muy bajo CI, que indicaba un futuro de repetidores obligados.

Hoy no quedan dudas que la desnutrición afecta el desarrollo intelectual, y sin necesidad de que sea extrema. Para los cientos de miles de niños que están en una situación de Alimentación y mala nutrición, el riesgo de fracaso escolar es muy alto.

Mucho se ha hablado de la revolución educativa. Sobre la base de lo que consideramos que la misma comienza desde el cuidado del embarazo y se extiende por toda la infancia más temprana. Si la materia prima –los niños- que llega al sistema escolar no es adecuada, el producto tampoco lo será.

## 2.5. El Plan y Programa de Estudios de educación Primaria 2011

### Características del Plan de estudios 2011. Educación Básica

Este documento define las competencias para la vida, el perfil de egreso, los Estándares Curriculares y los aprendizajes esperados que constituyen el trayecto formativo de los estudiantes, y que deberán ser las líneas que orienten el trabajo del docente.

En términos generales lo que pretende este Plan de estudios es favorecer la construcción de la identidad personal y nacional de los alumnos, también busca que valoren su entorno, y vivan y se desarrollen como personas plenas. Refiere al desarrollo de competencias que forman al ser universal para hacerlo competitivo como ciudadano del mundo, responsable y activo, capaz de aprovechar los avances tecnológicos y aprender a lo largo de su vida.

El Plan de estudios es de observancia nacional y reconoce que la equidad en la Educación Básica constituye uno de los componentes irrenunciables de la calidad educativa, por lo que toma en cuenta la diversidad que existe en la sociedad y se encuentra en contextos diferenciados. En las

escuelas, la diversidad se manifiesta en la variedad lingüística, social, cultural, de capacidades, de ritmos y estilos de aprendizaje de la comunidad educativa. También reconoce que cada estudiante cuenta con aprendizajes para compartir y usar, por lo que busca que se asuman como responsables de sus acciones y actitudes para continuar aprendiendo. En este sentido, el aprendizaje de cada alumno y del grupo se enriquece en y con la interacción social y cultural; con retos intelectuales, sociales, afectivos y físicos, y en un ambiente de trabajo respetuoso y colaborativo. ( SEP. 2011; 26)

Este Plan de estudios pretende también el desarrollo de actitudes, prácticas y valores sustentados en los principios de la democracia: el respeto a la legalidad, la igualdad, la libertad con responsabilidad, la participación, el diálogo y la búsqueda de acuerdos; la tolerancia, la inclusión y la pluralidad, así como una ética basada en los principios del Estado laico, que son el marco de la educación humanista y científica que establece el Artículo Tercero Constitucional. ( SEP 2011.)

En este sentido propone que la evaluación sea una fuente de aprendizaje y permita detectar el rezago escolar de manera temprana y, en consecuencia, la escuela desarrolle estrategias de atención y retención que garanticen que los estudiantes sigan aprendiendo y permanezcan en el sistema educativo durante su trayecto formativo. ( SEP 2011; 27)

Y para ello sin duda el papel del docente es fundamental.

### Competencias para la vida

Movilizan y dirigen todos los componentes –conocimientos, habilidades, actitudes y valores– hacia la consecución de objetivos concretos; son más

que el saber, el saber hacer o el saber ser, porque se manifiestan en la acción de manera integrada. Poseer sólo conocimientos o habilidades no significa ser competente, porque se pueden conocer las reglas gramaticales, pero ser incapaz de redactar una carta; es posible enumerar los derechos humanos y, sin embargo, discriminar a las personas con alguna discapacidad. ( SEP 2011; 39)

La movilización de saberes se manifiesta tanto en situaciones comunes como complejas de la vida diaria y ayuda a visualizar un problema, poner en práctica los conocimientos pertinentes para resolverlo, reestructurarlos en función de la situación, así como extrapolar o prever lo que hace falta. Por ejemplo: escribir un cuento o un poema, editar un periódico, diseñar y aplicar una encuesta, o desarrollar un proyecto de reducción de desechos sólidos. A partir de estas experiencias se puede esperar una toma de conciencia de ciertas prácticas sociales y comprender, por ejemplo, que escribir un cuento no sólo es cuestión de inspiración, porque demanda trabajo, perseverancia y método.

Las competencias que aquí se presentan deberán desarrollarse en los tres niveles de Educación Básica y a lo largo de la vida, procurando que se proporcionen oportunidades y experiencias de aprendizaje significativas para todos los estudiantes.

- *Competencias para el aprendizaje permanente.* Para su desarrollo se requiere: habilidad lectora, integrarse a la cultura escrita, comunicarse en más de una lengua, habilidades digitales y aprender a aprender.
- *Competencias para el manejo de la información.* Su desarrollo requiere: identificar lo que se necesita saber; aprender a buscar; identificar, evaluar, seleccionar, organizar y sistematizar información; apropiarse de la información de manera crítica, utilizar y compartir información con sentido ético.

- *Competencias para el manejo de situaciones.* Para su desarrollo se requiere: enfrentar el riesgo, la incertidumbre, plantear y llevar a buen término procedimientos; administrar el tiempo, propiciar cambios y afrontar los que se presenten; tomar decisiones y asumir sus consecuencias; manejar el fracaso, la frustración y la desilusión; actuar con autonomía en el diseño y desarrollo de proyectos de vida.
- *Competencias para la convivencia.* Su desarrollo requiere: empatía, relacionarse armónicamente con otros y la naturaleza; ser asertivo; trabajar de manera colaborativa; tomar acuerdos y negociar con otros; crecer con los demás; reconocer y valorar la diversidad social, cultural y lingüística.
- *Competencias para la vida en sociedad.* Para su desarrollo se requiere: decidir y actuar con juicio crítico frente a los valores y las normas sociales y culturales; proceder a favor de la democracia, la libertad, la paz, el respeto a la legalidad y a los derechos humanos; participar tomando en cuenta las implicaciones sociales del uso de la tecnología; combatir la discriminación y el racismo, y conciencia de pertenencia a su cultura, a su país y al mundo. ( SEP 2011; 40)

En estas competencias, su logro requiere de un trabajo constante, sistemático, y centrado en situaciones didácticas que al resolverlas generen que los alumnos movilicen sus capacidades.

#### Perfil de egreso de la Educación Básica

El perfil de egreso define el tipo de alumno que se espera formar en el transcurso de la escolaridad básica y tiene un papel preponderante en el proceso de articulación de los tres niveles (preescolar, primaria y secundaria). Se expresa en términos de rasgos individuales y sus razones de ser son:

- a) Definir el tipo de ciudadano que se espera formar a lo largo de la Educación Básica.
- b) Ser un referente común para la definición de los componentes curriculares.
- c) Ser un indicador para valorar la eficacia del proceso educativo. ( SEP 2011; 41)

El perfil de egreso plantea rasgos deseables que los estudiantes deberán mostrar al término de la Educación Básica, como garantía de que podrán desenvolverse satisfactoriamente en cualquier ámbito en el que decidan continuar su desarrollo. Dichos rasgos son el resultado de una formación que destaca la necesidad de desarrollar competencias para la vida que, además de conocimientos y habilidades, incluyen actitudes y valores para enfrentar con éxito diversas tareas.

Como resultado del proceso de formación a lo largo de la Educación Básica, el alumno mostrará los siguientes rasgos.

- a) Utiliza el lenguaje materno, oral y escrito para comunicarse con claridad y fluidez, e interactuar en distintos contextos sociales y culturales; además, posee herramientas básicas para comunicarse en Inglés.
- b) Argumenta y razona al analizar situaciones, identifica problemas, formula preguntas, emite juicios, propone soluciones, aplica estrategias y toma decisiones. Valora los razonamientos y la evidencia proporcionados por otros y puede modificar, en consecuencia, los propios puntos de vista.
- c) Busca, selecciona, analiza, evalúa y utiliza la información proveniente de diversas fuentes.
- d) Interpreta y explica procesos sociales, económicos, financieros, culturales y naturales para tomar decisiones individuales o colectivas que favorezcan a todos.
- e) Conoce y ejerce los derechos humanos y los valores que favorecen la vida democrática; actúa con responsabilidad social y apego a la ley.



- f) Asume y practica la interculturalidad como riqueza y forma de convivencia en la diversidad social, cultural y lingüística.
- g) Conoce y valora sus características y potencialidades como ser humano; sabe trabajar de manera colaborativa; reconoce, respeta y aprecia la diversidad de capacidades en los otros, y emprende y se esfuerza por lograr proyectos personales o colectivos.
- h) Promueve y asume el cuidado de la salud y del ambiente como condiciones que favorecen un estilo de vida activo y saludable.
- i) Aprovecha los recursos tecnológicos a su alcance como medios para comunicarse, obtener información y construir conocimiento.
- j) Reconoce diversas manifestaciones del arte, aprecia la dimensión estética y es capaz de expresarse artísticamente. ( SEP 2011; 42)

El logro del perfil de egreso podrá manifestarse al alcanzar de forma paulatina y sistemática los aprendizajes esperados y los Estándares Curriculares.

La articulación de la Educación Básica se conseguirá en la medida en que los docentes trabajen para los mismos fines, a partir del conocimiento y de la comprensión del sentido formativo de cada uno de los niveles.

#### Mapa curricular de la Educación Básica

La Educación Básica, en sus tres niveles educativos, plantea un trayecto formativo congruente para desarrollar competencias y que, al concluirla, los estudiantes sean capaces de resolver eficaz y creativamente los problemas cotidianos que enfrenten, por lo que promueve una diversidad de oportunidades de aprendizaje que se articulan y distribuyen a lo largo del preescolar, la primaria y la secundaria, y que se reflejan en el Mapa curricular.

La reforma integral de la Educación básica tiene un vínculo de continuidad que integra una suma de esfuerzos procedentes, en cual se pretende formular una

educación de calidad hacia el siglo XXI, donde los alumnos deben de poseer aprendizajes significativos que les permitan alcanzar una educación de calidad.

En este sentido es importante reconocer que en la educación del Siglo XXI, México enfrenta desafíos importantes. La constante evolución del entorno mundial y el cambio tecnológico acelerado implican nuevos retos y oportunidades. A partir de nuestra riqueza histórica y cultural, enfrentamos el desafío de hacer realidad el anhelo de muchos mexicanos ante las profundas transformaciones que vivimos: un México más justo y más equitativo, competitivo y generador de empleos, democrático y proyectado al mundo, donde cada uno de los mexicanos seamos protagonistas del desarrollo y donde sus beneficios lleguen a todos los que formamos parte de esta nación.

El Desarrollo Humano Sustentable, como principio rector del Plan Nacional de Desarrollo asume que “el propósito del desarrollo consiste en crear una atmósfera en que todos puedan aumentar su capacidad y las oportunidades puedan ampliarse para las generaciones presentes y futuras”. Y debe considerarse como un eje de la educación básica.

El Plan Nacional de Desarrollo considera a la persona, sus derechos y la ampliación de sus capacidades como la columna vertebral para la toma de decisiones y la definición de las políticas públicas.

Se propone al Desarrollo Humano Sustentable como visión transformadora de México en el futuro, y al mismo tiempo como derecho de todos los mexicanos de hoy donde sea que estos radiquen.

Ello significa asegurar para los mexicanos de hoy la satisfacción de sus necesidades fundamentales como la educación, la salud, la alimentación, la vivienda y la protección a sus derechos humanos. Significa también que las oportunidades para

las generaciones actuales y futuras puedan ampliarse, y que el desarrollo de hoy no comprometa el de las siguientes generaciones.

La estrategia integral propuesta en este Plan, basada en cinco grandes ejes de acción, permitirá avanzar hacia el Desarrollo Humano Sustentable. El Estado de Derecho y la seguridad son indispensables para que los ciudadanos puedan disfrutar del fruto de su esfuerzo y se genere además un ambiente propicio para la inversión. Una mayor competitividad de la economía nacional también contribuirá al incremento de la inversión y a una mayor creación de empleos que permitan a los individuos elevar sus niveles de bienestar económico.

La igualdad de oportunidades educativas, profesionales y de salud son necesarias para que todos los mexicanos puedan vivir mejor y participar plenamente en las actividades productivas. Para que el desarrollo planteado sea sustentable, requiere la protección del patrimonio natural del país y el compromiso con el bienestar de las generaciones futuras, y uno de estos compromisos es la alimentación saludable

## 2.6 Sugerencias para promover una orientación nutricional eficiente

En lo que respecta al historial académico del alumno es importante dejar una serie de sugerencias al docente que podrán ser útiles en la práctica y en seguimiento de su desarrollo en todos los aspectos y a la vez como una actividad que debe llevar a cabo a la asignatura. Que de tal manera estas sugerencias le sirvan para que los padres de familia y los maestros den un hincapié a la nutrición del niño con buenos hábitos alimenticios por lo que deben de tener una alimentación completa y balanceada que les pueda servir a los alumnos a lograr buenos desempeños escolares y salgan con aprendizajes significativos para su desempeño escolar, lo que les permitirá desarrollar competencias para el desenvolvimiento académico.

- Identifique en el Programa de estudios correspondiente a la asignatura, grado o nivel educativo, los contenidos que hacen referencia a la importancia de la

alimentación como precursora de la salud, en qué medida coinciden con los enfoques expuestos en el Programa de Escuelas y Salud y analice la aportación al logro del perfil de egreso de la Educación Básica, específicamente, las competencias que construyen en los alumnos.

- Propongan a los estudiantes actividades que impliquen el determinante de la alimentación correcta.
- Trabajar junto con los demás maestros de la escuela, el tipo de estrategia o actividades de aprendizaje que se pueden realizar con los niños en la clase y programe acciones relacionadas con su práctica y promoción.

Además es conveniente seguir las siguientes recomendaciones:

- Coordine con otros docentes y director, la realización de campañas, torneos o cualquier otro tipo de actividades colectivas sobre las mejores prácticas de alimentación a lo largo del ciclo escolar.
- Promueva y sugiera un trayecto formativo en el colectivo docente o estrategias de actualización y capacitación para la profesionalización de docentes y directivos relativos a la promoción de la salud.
- Identifique en la planeación escolar las estrategias propuestas que atienden problemas o situaciones específicas sobre la alimentación.

Es necesario tomar también las siguientes medidas:

- La participación de los padres de familia para que en el hogar se continúe con la construcción de una cultura alimenticia saludable, así como la identificación y eliminación de los factores que constituyen ambientes favorables a la obesidad.

- El maestro debe ser un comunicador que brindará ayuda a los alumnos con bajo rendimiento escolar por causa de la mala alimentación. Por lo tanto se deberá socializar una dieta balanceada para no consumir tantos alimentos chatarra.
- Líder educativo en el aula, con alumnos, padres y compañeros, compartiendo con ellos el liderazgo tan necesario de los Claustros educativos.

## 2.7 Reflexiones referidas a la relación de la nutrición y el rendimiento escolar

Los procesos experimentados y vividos en el proceso del trabajo con alumnos de primaria, en sus comportamientos y actitudes y en su rendimiento académico generan las siguientes reflexiones:

La alimentación humana es una acción fundamental no sólo para mantener un estado de vida saludable, sino también de fuerte influencia en los procesos intelectuales, sin embargo se descuida por atender otras situaciones, por desarrollar una gama de programas complementarios que consumen tiempo para atender esta problemática.

“Escuela saludable” y “El plato del buen comer” son programas bondadosos pero que si no van acompañados de apoyos, es imposible que generen lo esperado, mas en comunidades alejadas o con condiciones económicas que no permiten consumir una dieta balanceada, sino más bien una recurrencia en el consumo de huevo, tortilla y frijol.

Hace falta más compromiso de las madres de familias y de los maestros por generar espacio, tiempos y acciones de promoción de una nutrición saludable, a pesar de que existe un programa como ya se mencionó, sigue persistiendo la cultura de una alimentación simulada. El maestro consume delante de los niños alimentos chatarra.

La escuela no puede enfrentar sola un problema de orden cultural y económico, tiene que ser apoyada por las autoridades correspondientes. El propio sistema educativo ha desarrollado una estrategia que no ha generado los dividendos esperados, que ha desplazado a la escuela la responsabilidad, cuando los medios masivos de comunicación pueden ayudar para que esta tarea sea la más efectiva. Interpretando comidas saludables que le permitan a los niños una alimentación adecuada y tengan buenos resultados en el desarrollo de su aprendizaje.

Las capacitaciones en los ámbitos de salud alimentaria no tienen la profundidad requerida, son de algunas horas con los materiales mínimos, y corren por lo general a cargo de los mismos docentes, cuando deben estar a cargo de especialistas.

No hay tampoco un seguimiento por parte del sector salud. Ni de la propia SEP, sólo se llenan documentos donde se consigna que se desarrollan acciones y eso es muy diferente a seguir un programa de seguimiento y apoyo para el desarrollo de una cultura alimentaria.

El problema más grave en todo esto es que los alumnos no están desarrollando una cultura alimentaria de prevención y de cuidado de su alimentación que les permita alcanzar una vida más plena, un estado de equilibrio que les ayude a lograr mejores resultados, porque cuando el cuerpo se encuentra en buen estado, funcionando como se requiere, se es capaz de desarrollar de mejor manera las tareas que se emprenden, entre ellas la intelectual.

## CONCLUSIONES

Al cierre de esta investigación documental es preciso señalar como ideas fundamentales las siguientes:

La relación entre la nutrición infantil y los resultados escolares es una realidad que puede ser transformada desde los propios hogares, el problema radica con mayor fuerza en el seno de los hogares, la cultura de la alimentación no es la más adecuada, desde este espacio los pequeños aprenden a alimentarse de manera incorrecta. Si desde el hogar se trabaja con una cultura alimentaría sustentable en la que se consuman dietas balanceadas y sólo lo necesario.

Se puede contribuir combinando alimentos de diferente origen, con lo poco que se tiene, un alumno que consume demasiado alimento, no necesariamente se está nutriendo y en eso hay que trabajar más, para que se interiorice por la sociedad, y que las principales promotoras de la alimentación, las madres de familia lo tengan en claro. Llenar el estómago de un niño hasta saciarlo, no significa estarlo nutriendo adecuadamente, es necesario proporcionarle lo que requiere para que pueda desenvolverse en la vida de la mejor forma.

Es claro también que algo está ocurriendo en las escuelas porque no se ha podido generar una cultura que refiera a una alimentación más sana y equilibrada, a pesar de que se han operado y se siguen trabajando programas como “Escuela saludable” y “El plato del buen comer”, son los mismos padres de familia quienes modelan conductas alimentarias diferentes a las que promueven.

Curricularmente se tiene que trabajar para que los alumnos desarrollen este tipo de acciones, que pocos apoco con la frecuencia de su realización, se conviertan en una constante, mas tarde un hábito, que generará una mejor calidad de vida.

En esta tarea es fundamental el rol de los medios masivos de comunicación, la radio, la prensa, la televisión y la propia internet. La difusión de mensajes debe ser orientada en mayor medida a socializar la idea de transformar hábitos alimenticios, a interesar en el consumo de alimentos que proporcionen buenos nutrientes para el ser humano.

Aunque se reconoce que los medios de comunicación se sostienen de lo que venden a los consumidores, y difícilmente van a transformar su estrategia. Se es consciente también que desde la escuela se puede ayudar a contrarrestar estos malos hábitos alimenticios, pero como ya se señaló, hay que revisar los roles que se han jugado y se juegan hasta el momento, no se pueden generar hábitos alimenticios más saludables, si el maestro es quien no los sigue.



## BIBLIOGRAFÍA

DAZA CH. (1992). *La transición nutricional en América Latina. El problema epidemiológico de la obesidad. Conferencia Internacional de Promoción de la Salud. Santafé de Bogotá; Ministerio de Salud de Colombia, OPS/OMS. 234 p.*

OMS. (1995). Catálogo por la biblioteca de la OMS. *Comité de expertos de la OMS en educación sanitaria y fomento de la salud integral en las escuelas. Informe técnico. 870. 114 p.*

Pollitt Ernesto (Ph. D.) (1984). Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. Serie de educación sobre nutrición numero 9. *la nutrición y el rendimiento escolar. París, 37 p.*

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA. a) *Plan de estudios 2011. Educación Básica* Primera edición, 2011. México, 93. P.

\_\_\_\_\_ b) *Acuerdo número 592 por el que se establece la Articulación de la Educación.* Dirección de Enlace y Vinculación adscrita a la Dirección General de Desarrollo Curricular, de la Subsecretaría de Educación Básica de la Secretaría de Educación Pública. Primera edición electrónica. México. 640 p.

SEPYC. (2007). a) *Programa Intersectorial de Educación Saludable.* Ed. SEP. Culiacán, Sinaloa. 39 p.

\_\_\_\_\_ b) *.Desarrollo de competencias para una nueva Cultura de la Salud.* Ed. SEP. Culiacán, Sinaloa. 24. P

\_\_\_\_\_ c) Manual Caja de herramientas, línea de trabajo, vida saludable. SEP. México. 2008. 98 p

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL.,a). El desarrollo del proyecto de innovación docente y el cambio de grupo o escuela. Antología Básica. Ed. SEP – UPN. México, 1995. 135 p.

\_\_\_\_\_ b) El maestro y su práctica docente. Antología Básica. Ed. SEP - UPN. México. 1994. 151 P.

\_\_\_\_\_ c) Investigación de la práctica docente propia. Antología Básica. Ed. SEP –UPN. México (1994). 108 P.

\_\_\_\_\_ d) La innovación. Antología Básica. Ed. SEP – UPN. México. 1994. 89 P.

Fuentes de internet.

<http://www.lanacion.com.ar/457764-nutricion-y-rendimiento-escolar>

<http://www.monografias.com/trabajos905/nutricion-rendimiento-escolar/nutricion-rendimiento-escolar2.shtml>

<http://alimentacionyrendimientoescolar.blogspot.com/>