

**SEAD  
MONCLOVA**

**SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA**

**UNIDAD 054**

**EXT. NUEVA ROSITA**

**UNIVERSIDAD  
PEDAGOGICA  
NACIONAL**



**COMO NOS ALIMENTAMOS INTRODUCCION DE LA  
NUTRICION A NIVEL DE ESCUELAS PRIMARIAS**

## **PROPUESTA PEDAGOGICA**

**EN OPCION AL TITULO DE  
LICENCIADA EN EDUCACION PRIMARIA**

**ARGENTINA SOSA GAMEZ**

**MONCLOVA, COAHUILA 1990**

DAD  
AH.

DICTAMEN DEL TRABAJO PARA TITULACION

Monclova, Coah., a 20 de enero de 1990.

C. PROFR. (A) ARGENTINA SOSA GAMEZ

P R E S E N T E:

En mi calidad de Presidente de la Comisión de Titulación de esta Unidad y como resultado del análisis realizado de su trabajo intitulado:

COMO NOS ALIMENTAMOS

INTRODUCCION DE LA NUTRICION A NIVEL DE ESCUELAS PRIMARIAS

opción PROPUESTA PEDAGOGICA

a propuesta del asesor C. Profr. (a) MA. GUADALUPE ALANIS CASTILLO

, manifiesto a usted que reúne los requi-

sitos académicos establecidos al respecto por la Institución.

Por lo anterior, se dictamina favorablemente su trabajo y se le autoriza a presentar su examen profesional.

ATENTAMENTE



PRESIDENTE DE LA COMISION DE TITULACION  
DE LA UNIDAD 054  
PROFR. ROBERTO MUÑOZ ROBLES

COMISION PEDAGOGICA UNIFORMADA  
BRIGAD SEAO  
MONCLOVA

## I N D I C E

	Pág.
INTRODUCCION	
ANTECEDENTES	5
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	7
MARCO TEORICO REFERENCIAL	10
ESTRATEGIA METODOLOGICA	14
CONCLUSIONES	25
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	28
BIBLIOGRAFIA	29

## INTRODUCCION

La problemática alimenticia que abordaremos en el presente texto, será tratada en base al positivismo (conocimiento experimental), porque se dejará al libre albedrío y acervo de experiencia que sobre alimentación tengan los educandos y al uso del criterio propio, la forma en que habrán de nutrirse. Con esto lo que se pretende, es no atosigar a los pequeños para que sigan un tipo de alimentación con el que no están de acuerdo, y el cual no podrán aceptar mientras no conozcan los beneficios que traerá a sus vidas: en este momento estamos cayendo dentro de lo que es el materialismo dialéctico en el cual el proceso enseñanza-aprendizaje se encuentra en constante evolución o transformación.

Lo que se pretende al introducir dicho conocimiento de esta manera, es proporcionar al alumno las armas necesarias para defenderse del constante sabotaje comercial que le llega primordialmente a través de la televisión y el que tiene como objetivo incrementar en el niño el consumo de productos fútiles; pero nuevamente se hace la aclaración de que sólo se proporcionarán los conceptos (y su práctica con ayuda de los padres de familia), más no se coaccionará a los pequeños, sino que se pretenderá concientizarlos sobre lo que realmente es la nutrición de una manera sutil y sin imposiciones.

Ahora, bien a manera de reforzar la comprensión de algu-

nas páginas del texto, se tratará de especificar enseguida el empleo que oportunamente se hace de los términos: Autonomía y heteronomía.

Como es sabido, el concepto de autonomía implica una idea de libertad y al aplicarse dentro de esta propuesta nos referimos a la participación independiente que el educando debe tener en su propia alimentación. Alimentación que lógicamente se transformará y mejorará de acuerdo a la enseñanza activa que se proporcione al alumno, tanto por intervención del docente como de sus padres.

La presente propuesta desarrollada en base a la pedagogía de Paulo Freire, pretende el desarrollo del proceso enseñanza aprendizaje desde una perspectiva de la realidad tomando en cuenta el potencial del alumno, dejar a un lado el "debe ser" y los convencionalismos: Disciplina excesiva, repetición, exceso de dirección en las actividades, imposición de reglas, etc.

En la propuesta se ha tomado como tema "La Alimentación", en ella se pretende abordar este tema desde los dos enfoques de la educación: formal e informal. En ella se plasman contenidos y actividades pero no para seguirse al pie de la letra. Ya que una metodología que favorezca al cuestionamiento, la experimentación, el trabajo en equipo y el diálogo pueden darnos hechos relevantes de acuerdo con la problemática de los alumnos y padres de familia.

La presente propuesta propicia la participación de alumnos, padres de familia, maestros y comunidad, de tal manera que se capaciten para actuar y logren la transformación de sus condiciones de vida.

La adecuación de los contenidos, su contextualización, es tará basada en un ámbito específico de necesidades reales que deberán promover a su vez el verdadero interés de los educandos. Lo dicho no induce a una memorización o repetición de conceptos, sino a una verdadera comprensión de los mismos, integrándolos a su espacio de vida, para crear estrategias que ayudarán al alumno a resolver la problemática que se les presente.

También se pretende que el aprendizaje del tema esquivе al sistema tradicional de enseñanza donde el alumno sólo es receptor y el maestro emisor; ya que con dicho sistema (mejor dicho memorización) tiende a desvanecerse a corto plazo. Ahora se pretende instaurar el sistema actual donde docente y alumno participan tanto como emisor y receptor, es decir que se le da al educando una participación activa y por lo tanto más difícil de olvidar.

Como nuestro objetivo no tendrá trascendencia sin el auxilio de los padres de familia, se pretende dar capacitación a éstos sobre lo que es la alimentación, para que desde el hogar el niño vaya aprendiendo lo que es nutrirse.

De este modo se pretende desterrar la heteronomía alimenticia, es decir, los patrones que sobre formas de alimentación son impuestos a las personas desde su nacimiento por las demás personas de que se rodea; aunque estas formas de alimentarse no posean ni el más mínimo grado de valor alimenticio, pues el conocimiento que estas personas poseen sobre alimentación es sumamente incipiente. Además, los patrones alimenticios vienen a ser todavía más deformados por la acción de los medios de comunicación y muy especialmente por la televisión.

## ANTECEDENTES

En Ciencias Naturales la enseñanza objetiva adquiere una importancia fundamental. Esto es necesario porque el educando necesita obtener una visión real de los hechos y fenómenos de la naturaleza, así como de las infinitas posibilidades de aprovechar éstas en forma racional en beneficio del hombre.

El estudio de las Ciencias Naturales debe preparar al alumno para defender su salud y la de quienes lo rodean; para esto se parte de la realidad que lo circunda, siendo necesario utilizar la observación, comparación, descripción, medición, inducción, análisis, síntesis, elaboración y generalización para constatar sus experiencias con la realidad misma, siendo estas utilizadas por el método dialéctico.

En la presente propuesta que es:

"Cómo instrumentar el tema de la alimentación en las escuelas primarias para que beneficie al alumno en la adquisición de conocimientos y hábitos alimenticios", se pretende partir de la realidad del alumno tomando en consideración los elementos que intervienen en el proceso, intereses y necesidades; necesidades que Decroly divide en: necesidades de alimentarse, de luchar contra la intemperie, de defenderse de los peligros y necesidad de actuar, de trabajar, de recrearse y de entretenerse.



A las necesidades anteriores podemos agregar la necesidad de que docentes, padres de familia y de alumnos se vinculen para mejorar las condiciones de vida en que se desarrolla el educando.

Lo anterior se logrará a medida que entendamos a la educación como una actividad que permita comprender y transformar las condiciones en que se vive.

En esta propuesta se pretende que el niño desarrolle su autonomía, sea crítico, autosuficiente, capaz, responsable, creativo; pero además se pretende que el docente sea consciente de su papel como coordinador del grupo cuya función será estimular el aprendizaje, propiciar un ambiente favorable para el trabajo, favorecer la comunicación y la autodependencia del grupo además de asesorar y evaluar las actividades.

En ella se pretende que el maestro ya no actúe como la única persona, poseedora del conocimiento, bien intencionada, responsable de su trabajo y representante de un sistema de control.

## PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

"Pretender que se puedan dar al niño lecciones sobre las cosas, sin que las cosas estén presentes, sin que todos los niños las manejen, no pueden ser más que el resultado de la ignorancia de las necesidades del cerebro infantil" (1)

Tradicionalmente se enseñan las Ciencias Naturales de manera bancaria academista sin tomar en cuenta los intereses de los niños y si a éste agregamos la forma de evaluar que más que evaluar es ejercer nuestra autoridad, es presionar al alumno, sin que se le permita su actuación, su participación; lo que nos lleva a tener alumnos apáticos, desinteresados, que no encuentran ninguna aplicación del conocimiento transmitido, que dando dicho conocimiento en simple información que es olvidada en el momento que nuestros alumnos salen del aula.

Por experiencia sabemos que los factores que inciden en el proceso enseñanza-aprendizaje son los internos y los externos; que los internos podemos abatirlos ya que corresponden a nuestra labor como docentes; pero, en los externos no siempre logramos tener influencia por lo que es necesario tener una mayor comunicación con los padres de familia.

La presente propuesta ha nacido del interés por disminuir la influencia de uno de los factores externos que mucho influye en el proceso enseñanza-aprendizaje siendo éste La Alimenta  
ción que considero debe ser de acuerdo a las características

de la región, explotando los recursos naturales existentes y produciendo o generando los necesarios.

Uno de los objetivos propuestos es lograr la autonomía del sujeto, al mencionar lo anterior (la autonomía) no me refiero a la serie de conocimientos que sobre la alimentación de ba poseer el alumno, que si bien es cierto, son necesarios, considero fundamental y de mayor importancia la capacidad del alumno de desarrollarse, de hacer frente a sus propias necesidades.

Lo anterior nos conducirá a abatir la heteronomía, es decir, la tendencia a depender de los demás.

Es cierto que se habla de desarrollo de capacidades, de modernización educativa, etc., pero también es cierto que fomentamos la heteronomía no sólo a nivel escuela sino que desde el hogar la propiciamos.

Como muestra de lo anterior podríamos sustentar que es más fácil manipular a personas subyugadas; creando la disposición en el niño y luego en el adulto de ser coaccionado a pensar como se requiere. Todo esto es representativo de las condi ciones favorables para someternos a juicios y razonamientos im puestos (a lo que se llama socialización) por las tradiciones, por la moda o por los medios masivos de comunicación (massmedia) cuya labor -aunque inconsciente- es coadyuvar a la trans-

culturación que Estados Unidos proporciona a nuestra población ( Nueva Rosita ) en cuanto a hábitos alimenticios, además de ahondar el suministro de productos nulos nutritivamente que en ningún grado favorecen al organismo que los ingiere, pero que sin embargo provocan el desequilibrio orgánico y financiero.

Probablemente y debido a los adelantos tecnológicos pudie<sup>r</sup>amos decir que en la actualidad el hombre obtiene los nutrientes que le son indispensables. Pero; ¿Será verdad?. ¿Podríamos señalar cuál es el núcleo social que sustenta mayores costumres alimenticias aberrativas?.

En este escrito se da relevancia a la acción participativa de los padres concientizándolos y encaminándolos hacia una verdadera alimentación.

## MARCO TEORICO REFERENCIAL

Cuando un maestro es incipiente en la docencia se encuentra con una serie de barreras que jamás pudo materializar en su mente a lo largo de su estadía como estudiante en la Escuela Normal.

Los problemas que pudieran ser desde.... vivienda, salud, desnutrición, desempleo, altos índices de deserción, atraso escolar, reprobación, etcétera; lo harán sentir que sus posibilidades de alcanzar los objetivos propuestos son muy limitadas. En este momento, el maestro tendrá que recordar que los programas están diseñados para toda la población mexicana, sin tomar en cuenta a los alumnos con quienes se va a trabajar y mucho menos en las condiciones del medio en que se desarrollará la tarea.

Por su parte al alumno se le presiona para que asista a la escuela ya que los padres consideran que mediante el estudio logrará el progreso; sin embargo, cuando surgen los problemas de atraso escolar o reprobación no se toma en cuenta este factor y se deslinda la culpa en el educando o en la familia; que por falta de información no puede auxiliar al alumno; pero y aunque como maestro los ayudemos, los factores negativos continuarán pues son resultante del problema económico y social en el que vivimos, que es característico a un país de dependencia económica y tecnológica en el que existe una distribución

injusta de la riqueza. Esto tiene como consecuencia que la labor del maestro no logre los resultados esperados.

A través de la interacción maestro-alumno se organiza el proceso social de aprender (¿A memorizar o a razones?), pero recordemos que esta es una actividad que permitirá a nuestros alumnos comprender y transformar el medio en el que se desenvuelven.

".....El hombre se integra creadoramente en su mundo (no se acomoda) es capaz de transformarlo pero será necesario potenciar su capacidad de percepción....."  
(2)

Educar es hacer que el hombre se descubra a sí mismo y que aprenda a:

- Ser consciente del mundo que le rodea.
- Actuar sobre él para modificarlo.

Paulo Freire nos habla de tres elementos básicos que permitirán al hombre insertarse como protagonista, y son: concienc tización, reflexión y acción.

La acción sin reflexión puede llevarnos al activismo que consiste en creer que entre más se hace, más se sabe.

Freire rechaza la educación tradicional en la cual el maestro es transmisor del conocimiento y el alumno es receptivo, en realidad en esta educación el alumno sufre un proceso perma

nente de ajuste social.

En contra posición a la escuela tradicional surge la escuela activa que se caracteriza por buscar que el alumno se desarrolle de una manera creativa y autónoma pero ambas se centran en el alumno y en la escuela.

En la actualidad se pretende que el docente no sea el sabotodo sino mas bien un conductor del conocimiento, un guía u orientador.

En el sistema tradicional el alumno debe adaptarse al sistema mientras en el activo se pretende partir desde el mismo alumno y de sus conocimientos, pero dejan a un lado la realidad de éste, no toman en consideración las características del medio en que se desenvuelve.

En la filosofía de Freire educar es hacer más libre al hombre, que transforme su realidad sin limitarse a ser un objeto de un mundo hecho y manipulado por otros.

Y como nuestro objetivo es hacer al niño consciente sobre la verdadera alimentación, entonces coincidimos con Freire cuando menciona que el hombre que cuenta con educación debe transformar al mundo que lo rodea y no someterse a él.

De igual manera el educando que ha recibido información

nutricional tendrá la obligación y el poder de cambiar sus hábitos alimenticios y de no dejarse arrastrar por los productos fútiles que se le presenten.

Esta educación se podría realizar mediante un método activo, dialogal y participante.



## ESTRATEGIA METODOLOGICA

Mi práctica docente en U.A.E.B., mi trabajo realizado en el aula, me ha llevado al siguiente cuestionamiento en torno al aprendizaje que se pretende promover:

¿Qué elementos intervienen en el trabajo desarrollado en el salón de clase?

¿Mediante que actividades podemos promover el aprendizaje?

¿Cómo podemos organizar esas actividades para que el proceso enseñanza-aprendizaje se realice con mayor eficacia?

Posiblemente lo anterior nos lleve a reflexionar sobre la importancia de la instrumentación didáctica y además cuestionarnos sobre las actividades que nos permitirán llevar a cabo nuestra labor.

Con el fin de promover situaciones significativas de aprendizaje en el tema que nos interesa (la alimentación), debemos tener en cuenta los diferentes elementos que intervienen en el proceso y clarificar sus relaciones. Esto nos permitirá la selección y organización de las actividades a realizar, ya que en el aprendizaje no es suficiente el definir los objetivos a alcanzar por el alumno, sino que es necesario pensar en actividades acordes a esos objetivos, porque ellas (las actividades) deben apoyar el aprendizaje.

Cuando realizamos la planeación, siempre tenemos previsto el logro de un objetivo, siempre nos fijamos una meta. El logro del objetivo propuesto puede obtenerse a corto, mediano o largo plazo.

Para llegar a la meta propuesta nos apoyamos en una serie de actividades que vienen a facilitar o a reforzar el proceso enseñanza-aprendizaje.

Para seleccionar dichas actividades es necesario tomar en cuenta las características del grupo (grado de madurez, nivel educativo y personas que conforman el grupo) y además los objetivos propuestos.

Es de gran importancia el conocimiento y la experiencia que de las actividades tenga el docente ya que ello le permitirá realizar las modificaciones y adaptaciones que se requieran.

Las actividades de aprendizaje se convierten en experiencias de los alumnos relacionadas con lo significativo del aprendizaje.

Para que esas actividades se transformen en experiencias significativas de aprendizaje es necesario tomar en consideración el interés de nuestros alumnos para desarrollar dichas actividades, si tales actividades sirven para lograr los objetivos y si responden a las necesidades del grupo. Recordemos que

debemos evitar el hacer por el hacer, la actividad por la actividad, sin algún objetivo, no realicemos acciones simples y sencillamente por llenar el tiempo.

Recordemos que las actividades prácticas bien planeadas propician el aprendizaje continuo, creativo y significativo.

Generalmente estas actividades son realizadas dentro del salón de clase que es donde maestros y alumnos dialogan, se cuestionan, pretenden alcanzar el conocimiento; es decir, se realizan modificaciones en el comportamiento.

Es en el aula donde observamos las incoherencias y falta de relación existente entre los objetivos que pretendemos alcanzar y la realidad en que vivimos.

Sin embargo el docente organiza el trabajo dentro del aula de acuerdo a la concepción de aprendizaje que tiene; si lo considera como un producto, entonces lo hará de tal manera que el alumno escuche y atienda las explicaciones del profesor que es el que sabe. Pero, si como docentes pensamos que el alumno construye su propio aprendizaje de manera activa y creadora, siguiendo su ritmo, entonces lo organizaremos de tal manera que se facilite la interacción alumno-alumno, maestro-alumno y maestro-alumno-padre de familia.

Para lograr lo anterior propondremos rutinas de trabajo

que den espacios a vivencias con la comunidad y a actividades dentro del aula.

En esta propuesta que se desarrolla en torno al tema de La Alimentación, se pretende abarcar el trabajo escolar y no escolar, en relación con la comunidad, donde el acumular conocimientos no sea nuestra única meta, sino proporcionar al alumno la posibilidad de influir en la transformación de sus condiciones de vida.

La propuesta pretende propiciar aprendizajes dentro de un marco real con la participación activa de los padres y la colaboración de algunas instituciones civiles entre las cuales podemos citar las siguientes: DIF, SARH, IMSS e ISSSTE.

De acuerdo con lo anterior y debido a que la propuesta se enmarca en la vida cotidiana del alumno podemos decir que se puede contextualizar, se da al alumno la oportunidad de investigar y permite la participación activa de los padres.

En la actualidad y a pesar de que se habla de reforma educativa, se puede observar que: se planea en el aula, se enseña sin tomar en cuenta las características de los alumnos ni la del medio en que se desenvuelve, el alumno no cuestiona sólo memoriza y no se permite la participación de los padres.

Es de primordial importancia que el alumno tenga informa-

ción sobre:

- La necesidad de una buena alimentación.
- Enfermedades ocasionadas cuando es inadecuada.
- Influencia en el desarrollo personal.
- Los nutrientes que podemos encontrar en ella.

Pero además, ¿Cómo podemos obtenerla, dónde y cuándo?

Para esto, será necesario:

- Explorar lo que cada alumno sabe sobre el tema.
- Cuestionarlos sobre lo que piensan del mismo.
- Tomar en cuenta las explicaciones dadas por ellos.
- Registrar las preguntas y las explicaciones dadas.
- Acordar tareas que podrán ser: entrevistas a miembros de la familia, vecinos, amigos, para realizar la investigación sobre el tema y realizar visitas a diversas instituciones.

Mi propuesta que es:

"COMO INSTRUMENTAR EL TEMA DE LA ALIMENTACION EN LAS ESCUELAS PRIMARIAS PARA QUE BENEFICIE AL NIÑO EN LA ADQUISICION DE CONOCIMIENTOS Y HABITOS ALIMENTICIOS", considera necesario tomar en cuenta los siguientes puntos:

Planeación.-

Para planear la propuesta será necesario tomar en cuenta los siguientes requisitos:

- Creación de espacios para que cada alumno exprese sus intereses y necesidades.
- Favorecer la comunicación entre padres de familia-maestro-alumno.
- Respetar y conocer la situación socioeconómica de los alumnos y su medio.

La planeación que sirve para organizar el trabajo educativo e identificar a los participantes, nos señala el tipo de actividades, el tiempo disponible y los recursos materiales y humanos.

En esta propuesta se planearán actividades en las que cada alumno tendrá oportunidad de interactuar con el medio y según sus propios intereses.

#### Metodología.-

Tendrá sus bases en la investigación. Se tomará como fundamento del conocimiento la reflexión y el análisis. Será necesario para los alumnos el juego y la experimentación y para los adultos la discusión en grupo.

Al discutir en grupo se favorecerá el cuestionamiento sobre su propia realidad, lo que propiciará se fijen acciones para resolver sus necesidades que sobre la alimentación tengan.

Posiblemente al culminar el desarrollo de la presente pro

puesta en base a la realidad, nos lleve al desarrollo de otras acciones que nos permitirán transformar las condiciones de vida en que nos desenvolvemos.

#### Contenidos.-

Serán desarrollados mediante la investigación y la práctica a partir de situaciones y problemas relevantes para el alumno y los padres de familia que girarán en torno al tema de la propuesta. Esto propiciará que los alumnos y padres de familia conozcan:

- Valor nutritivo de los alimentos para mejorar la alimentación diaria.
- Enfermedades ocasionadas por la carencia de algunos nutrientes.
- Las vitaminas y su influencia en el desarrollo de nuestro organismo.
- Las características de una dieta adecuada.

#### Organización.-

Se basará en las decisiones y participación de alumnos, maestros y padres de familia, lo que creará un compromiso de los participantes en el logro de los objetivos propuestos. Para el desarrollo del trabajo el grupo será dividido en equipos pequeños y los recursos e información estarán al alcance de los participantes. Para lograr el objetivo propuesto será necesario que el coordinador del grupo realice una selección de las actividades que se efectuarán pero sin perder de vista los in-

tereses y necesidades del grupo.

#### Recursos.-

Deberán tomarse en consideración los existentes en la localidad además de elaborar los necesarios a partir de la realidad misma que permitirá:

- Entender y controlar el uso de materiales.
- Aprovechar las tradiciones y experiencias de los miembros de la comunidad.
- Hacer modificaciones.
- Realizar una elaboración colectiva entre niños y adultos.

Solicitar materiales a las distintas instituciones como son: DIF, ISSSTE, IMSS y SARH, esto será con el fin de promover la creación de granjas integrales ya sea de peces, gallinas, conejos y/o cerdos, además de fomentar la formación de huertos escolares.

#### Evaluación.-

Son espacios de reflexión que nos permiten analizar y valorar logros alcanzados a través del proceso enseñanza-aprendizaje.

La evaluación es muy distinta a la acreditación, es cualitativa y busca la transformación, la adaptación, la reconstrucción del método.



Es necesario que la evaluación se realice desde el inicio del proceso y con la participación de alumnos, maestros y padres de familia.

En la propuesta se evaluarán las habilidades, actitudes, participación y conocimientos pero no de manera aislada sino en base al comportamiento observado durante el desarrollo del trabajo. En este proceso el alumno será un colaborador y un participante activo.

He citado de manera repetitiva a los padres de familia por considerar necesaria su participación en la transmisión de los conocimientos que sobre la alimentación tengan, por lo que

- Se propiciarán encuentros en los cuales todos aprenderemos de todos. En estos encuentros se dará gran importancia a las experiencias y al saber de los padres de familia sobre el mismo tema.

En esta propuesta se pretende que el alumno aprenda interactuando con sus compañeros, padres y maestros; interactuando con la realidad siendo necesario que juegue, experimente, pregunte, represente, dialogue, reflexione, etc.

Para su desarrollo será necesaria una asamblea inicial con los alumnos en la cual expondrán sus ideas, conceptos, dudas que sobre la alimentación tengan y propondrán actividades que les gustaría realizar. Durante esta asamblea los alumnos y

los maestros se sentarán en círculo para crear un ambiente de mayor cordialidad y confianza.

Después de la asamblea inicial se realizarán visitas y entrevistas con el fin de ampliar la información obtenida durante la primera asamblea, para esto será necesario anotar las preguntas que harán al entrevistado y el maestro deberá asegurarse de que todos los alumnos sepan a quien van a entrevistar o que institución van a visitar.

Después de la visita o entrevista el maestro participará con los alumnos haciendo preguntas o comentarios que permitan despejar las dudas que hayan quedado.

En una siguiente asamblea se propiciará la participación de los padres en la cual los alumnos y maestros expondrán la información obtenida, sus vivencias y sus necesidades de una mejor alimentación.

Los alumnos pedirán a sus padres la opinión que sobre el tema tengan y la información que pudieran proporcionar.

Se propondrán las actividades a realizar. Se darán comisiones con el fin de que padres, maestros y alumnos visiten las instituciones antes citadas.

En la misma asamblea se discutirá sobre el lugar propicio

para el desarrollo de las distintas actividades (creación de granjas integrales y/o huertos escolares).

Será necesaria una distribución de actividades que permitirá a todos los integrantes del grupo participar en el desarrollo de las mismas.

Posiblemente después de iniciados los trabajos sea necesario realizar reuniones periódicas (por semana o por quincena) para despejar dudas y/o resolver problemáticas que se vayan presentando, al mismo tiempo se reforzará la pertenencia al grupo, puesto que las acciones realizadas tienen un mismo fin, un mismo objetivo, ya que se comparten los mismos intereses.

En estas reuniones cada miembro rendirá la información que posea, lo que facilitará el análisis y la toma de decisiones, lo que propiciará la acción individual y la grupal.

## CONCLUSIONES

Creo que al llevar a efecto la presente propuesta, en la cual se considera de igual importancia tanto la formación como la información ya que en el proceso educativo ambos elementos son básicos para una conformación integral del educando, estaremos contribuyendo al desarrollo y progreso de nuestro país.

Ahora bien, ¿De qué manera se propicia el progreso del país?. Creo que la respuesta es por demás sencilla, ya que si recordamos que "el hombre es lo que come", entonces concluiríamos es lo que comen sus habitantes.

Con lo anterior quiero dejar asentada la idea de que si un individuo se nutre verdaderamente como para ajustar su cuerpo a actividades laborales que requieren de un gran esfuerzo; entonces el país se estará beneficiando, pues a partir de este individuo la nación obtendrá una cantidad mayor de bienes o servicios necesarios a la sociedad. Y si todos los seres que rodean a este individuo imitan sus patrones alimenticios, entonces ellos también contarán con la energía suficiente como para realizar grandes esfuerzos, aumentar su producción personal y por lo tanto la riqueza del país, lo que se traduce en un avance nacional.

Esquemáticamente lo anterior podría representarse de la siguiente manera:

- Alimentación = Proteínas, vitaminas, minerales, carbohidratos.
- Alimentación = Nutrición = Mayor energía.
- Mayor energía = Aumento de la producción.
- Mayor producción - Avance nacional.

Además, cabe señalar que una real alimentación sólo se logra mediante la concientización de los individuos, es decir, que las ideas que sobre nutrición se imparten y se practican dejen huella en las personas.

A = C.I.

C.I.A. = P.N.

A = Alimentación.

C.I. = Concientización Individual.

C.I.A. = Concientización Individual sobre Alimentación.

P.N. = Progreso Nacional.

Podría pensarse que toda la explicación dada se desvía del tema central que es "la alimentación a nivel escolar", más si se transpola la situación presente hacia la escuela, se podrá inferir que el resultado es el mismo, ya que a una buena alimentación corresponde un mayor y mejor rendimiento intelectual escolar. Entonces el cuadro esquemático se representaría así:

Alimentación - Nutrición.

Nutrición = Mayor energía.

Mayor energía = Aumento de la producción.

Producción = Mayor capacidad escolar.

Todo lo anterior deja entrever la eficacia de una buena y verdadera educación -en este caso alimenticia- tan sustentada por Freire; más no tengo como propósito el enseñar al niño únicamente a diferenciar lo que es bueno de lo que es malo, si no que mi interés se centra en lograr que el pequeño aprenda a aprovechar lo que es alimento y también entrenarlo a decir un no cuando se le presenten productos inútiles, cuando la ansiedad y la tentación quieran hacer presa de él para hacerlo caer en las garras de la degustación de falsos alimentos que como ya mencioné en otra ocasión, sólo contribuyen al desequilibrio orgánico y financiero.

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- (1) DECROLY, Ovidio. MEDIOS PARA LA ENSEÑANZA, 1a. ed. Méxi  
co 1986, Ed. Prisma Mexicana, p. 183.
  
- (2) FREIRE, Paulo. MEDIOS PARA LA ENSEÑANZA, 1a. ed. México  
1986, Ed. Prisma Mexicana, p. 237.

## BIBLIOGRAFIA

- CEE, PEREZ, Alarcón Jorge y otros, EDUCACION PREESCOLAR COMUNI  
TARIA, 1a. ed. México 1986, Ed. Polymasters de México,  
S.A.  
271 p.p.
- SEP, PROGRAMA DE CIENCIAS NATURALES 6o GRADO, decimosexta ed.,  
Ed. Comisión Nacional de Libros de Texto Gratuitos, Méxi-  
co 1987.  
239 p.p.
- SEP, PROGRAMA PARA LA MODERNIZACION EDUCATIVA, Ed. Encuaderna-  
ción Progreso, México 1989, 1a. ed.  
202 p.p.
- UPN, EL METODO EXPERIMENTAL EN LA ENSEÑANZA DE LAS CIENCIAS NA  
TURALES, 1a. ed. México 1988, Ed. Winko Impresores.  
272 p.p.
- UPN, EVALUACION EN LA PRACTICA DOCENTE, 1a. ed. México 1987,  
Ed. Ingramex, S.A.  
335 p.p.
- UPN, GRUPO ESCOLAR, 1a. ed. México 1985, Ed. Rendón, S.A.  
244 p.p.
- UPN, MEDIOS PARA LA ENSEÑANZA, 1a. ed. México 1986, Ed. Prisma  
Mexicana.  
321 p.p.
- UPN, PLANIFICACION DE LAS ACTIVIDADES DOCENTES, 1a. ed. México  
1986, Ed. Talleres Gráficos de la Nación.  
290 p.p.

91293