



---

---

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA  
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL  
UNIDAD AJUSCO  
LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA

“TALLER EDUCATIVO PARA PREVENIR EL CONSUMO DE COMIDA NO  
NUTRITIVA EN ESTUDIANTES DE CUARTO GRADO DE PRIMARIA”

PROPUESTA PEDAGÓGICA  
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE  
LICENCIADA EN PEDAGOGÍA

PRESENTA:

HILARY MARIANA GARCÍA MÉNDEZ

ASESORA:

MTRA. LETICIA SUÁREZ GÓMEZ

MÉXICO, D. F. ENERO, 2016

## AGRADECIMIENTOS

Primeramente quiero agradecer a **DIOS**, por brindarme la dicha vivir, luchar para alcanzar este sueño, darme la fortaleza y salud para llegar hasta este punto de mi carrera; a mis cuatro **ANGELES** que están a un lado de él, quienes me guían y me cuidan siempre desde el cielo, se que donde quiera que estén están muy orgullosos de verme llegar a esta etapa.

**A LA UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL**, por haberme abierto las puertas y brindado la oportunidad de realizar mi formación académica y profesional, a todos mis maestros que me compartieron su conocimiento para que este logro fuera posible.

**A LA PRIMARIA RABINDRANATH TAGORE** turno vespertino por haberme abierto las puertas para realizar mi taller educativo.

### A MI ASESORA

**Leticia Suárez**, por nunca dejar de creer en mí, darme consejos, opiniones y comentarios en este proceso ya que sin su dedicación, tiempo y apoyo no hubiese concluido esta etapa, porque para poder desarrollar este trabajo fue indispensable su colaboración en todo momento. Gracias por su apoyo total.

### A MIS PAPAS

Por darme la vida y ser los pilares más importantes en ella, por su amor incondicional, su tiempo a mi lado, los consejos, las enseñanzas, y todo el esfuerzo que han hecho para sacarnos adelante, **GRACIAS** por creer en mí, por ser mi motivación y sobre todo por apoyarme e impulsarme a luchar a seguir día a día para culminar mi profesión. Son los mejores los **AMO**.

### A MIS HERMANOS

**Alex y Cristian**: Esto es para ustedes, quiero que sigan mis pasos y que logren el éxito. Gracias por preocuparse por mí, por darme su amor incondicional, y por estar en todo momento conmigo porque con sus risas, bromas y tiempo compartido soy muy feliz, sin ustedes mi vida no será maravillosa; son los mejores. Esta es una muestra de que todo lo que se propongan deben de cumplirlo, así piensen que es difícil realizarlo. Los **AMO** hermanitos.

### A MI FAMILIA Y AMIGOS

Por todos los momentos compartidos, su apoyo, lealtad, motivación y compañía en las diferentes etapas de mi vida. Sin importar en donde estén quiero darles las gracias por formar parte de mi, por todo lo que me han brindado y por motivarme a seguir adelante para que este esfuerzo se volviera realidad.

**Annie**: Gracias por acompañarme en todos esos días de desvelo, por ser partícipe de esto y alentarme todas las mañanas a seguir luchando, por ayudarme a salir adelante, por la paciencia y por todos los buenos momentos que hemos compartido. Te quiero.

**Belem**: Gracias por motivarme todos los días a seguir adelante para no darme por vencida, por soñar cada noche con todos los logros que tenemos por cumplir y sobre todo por ayudarme y no dejarme sola en este proceso, mil gracias por todo tu apoyo en cada momento. Te quiero.

**Mis Gorditas Lupis y Zai**: Gracias por empezar el proceso conmigo, por aconsejarme y alentarme todos los días, por no soltarme de su mano y estar ahí para apoyarme hasta el final. Las **AMO**.

A todos ustedes con amor...

**Hilary Mariana García Méndez**

## ÍNDICE

<b>Introducción</b> .....	I
<b>Capítulo I El Sobrepeso y la Obesidad un problema de Salud</b> .....	1
1.1 Alimentación y Sedentarismo Principales Factores de la Obesidad.....	1
1.2 Industrialización Gran Influyente de la Obesidad.....	3
1.3 La Obesidad un Problema de ¿Pocos?.....	5
1.4 México como Segundo País en Obesidad.....	9
1.5 Concepto Sobrepeso y Obesidad.....	13
1.6 Causas y Consecuencias de la Obesidad.....	15
<b>Capítulo II La Alimentación en Escolares</b> .....	21
2.1 El papel de la Familia en la Formación de Hábitos.....	21
2.2 Hábitos de alimentación.....	23
2.3 Plato del Bien Comer.....	28
2.4 Alimentación de los niños.....	32
2.5 Publicidad televisiva: causante del consumo de alimentos no nutritivos.....	33
2.6 La Escuela y la Alimentación.....	35
2.7 La Cooperativa Escolar.....	37
2.8 Acuerdos para el fomento de una buena alimentación, una alianza entre todos.....	39
<b>Capítulo III EL Constructivismo: Proceso de Aprendizaje en Escolares</b> .....	44
3.1 Jean Piaget: las operaciones concretas como etapa del desarrollo de aprendizaje.....	44
3.2 Lev Vigotsky: aprendizaje socio-histórico-cultural.....	50
3.3 David Ausubel: teoría del aprendizaje verbal significativo.....	54
<b>Capítulo IV “Aprendiendo a Alimentar Nuestro Cuerpo”</b> .....	60
4.1 Metodología.....	60
4.2 Enfoque pedagógico.....	62
4.3 Contexto de la investigación.....	63
4.4 Diseño del taller.....	71
4.5 Aplicación del taller.....	79
4.6 Evaluación.....	92
<b>Conclusiones</b> .....	98
<b>Referencias</b> .....	101
<b>Anexos</b> .....	108

## INTRODUCCIÓN

El interés personal por investigar el tema del sobrepeso y la obesidad, nace de la reflexión a causa de una observación “ingenua” que hice fuera de una escuela primaria en donde me di cuenta que la mayoría de los niños al salir de la institución compran helados, papitas, paletas, chocolates y una cantidad excesiva de comida chatarra que se vende alrededor de estos espacios sin vigilancia de maestros o padres de familia; al tiempo que también caí en cuenta que la mayoría de los niños que consumen estos productos tienen serios problemas de obesidad o sobrepeso.

Así pude entender que uno de los hábitos más placenteros del ser humano es la comida y precisamente por ello muchas veces se antepone el placer a la salud, ya sea por lo atractivo y práctico de esa comida o por la dinámica de la vida misma, pero lo cierto es que la aceptación y penetración de este tipo de hábitos ha sido tal que las consecuencias a la salud ya se dejan sentir entre la población.

El sobrepeso, la obesidad y la mala alimentación son un problema grave de salud que afecta actualmente a niños y niñas de nuestro país, pues según los resultados arrojados por la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) del 2012 realizada a niños de edad de 5 a 11 años de ambos sexos indicó que casi el 20% tienen sobrepeso, y más del 14% sufren de obesidad, lo que nos da un total de 34.4% de niños con sobre peso y obesidad en el país. Con estas cifras Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), México se coloca en el segundo país con mayor número de obesos, al contar con una población de casi 6 millones de niños con sobre peso y obesidad.

Desde siempre, la familia ha sido la encargada de fomentar valores, conocimientos, hábitos y habilidades en los niños, es decir, es quien organiza las actividades que los niños realizan como: Asistir a la escuela, hábitos de higiene, diversión, descanso, alimenticios, actividades extracurriculares, etc., por lo tanto, es ahí donde muchos de los buenos y malos hábitos se aprenden. En este sentido, se puede afirmar que los hábitos que la familia tiene son los que le

heredan a los hijos y a la larga los pequeños también adoptarán esos patrones y la herencia seguirá de generación en generación.

Así la familia se erige como una institución importante que se encarga de introducir a sus integrantes en el desarrollo de ciertas prácticas como la de comer, y que no siempre resultan ser las mejores debido a que la mayoría de las veces no se toma en cuenta o se desconoce el valor nutritivo de los alimentos lo que hace que las personas consuman sin saber, mayor cantidad de grasas de las que el cuerpo necesita o, por otro lado, a comer más de lo que están acostumbrados. De ahí que sea importante que la modificación del hábito trastoque el seno familiar, porque solo así nuestros niños y futuros jóvenes gozarán de buena salud y mejor calidad de vida.

Modificar el hábito no implica dejar de comer o comer poco, pues se puede llegar también a graves problemas de desnutrición por una falta de alimentos, vitaminas y nutrientes. Tampoco implica comer “lo que sea” porque se llega al punto de las consecuencias colaterales: presión alta, colesterol elevado, diabetes o incluso la muerte. Pero sí implica comer de manera sana y por lo tanto saludable.

De acuerdo con la OMS “La obesidad y el sobrepeso se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud, esta es una enfermedad caracterizada por el exceso de tejido adiposo en el organismo”, en palabras de María Elena Fernández (2005, p. 15): “es una enfermedad crónica y multifactorial que se puede prevenir. Es un proceso que suele iniciarse en la infancia y la adolescencia, que se establece por un desequilibrio entre la ingesta y el gasto energético”.

Si bien como ya se dijo, el problema se origina en el seno familiar, la escuela, también es corresponsable de esta situación, al permitir la venta de productos “chatarra” en sus instalaciones, so pretexto de que los padres no tienen tiempo de preparar un buen lunch para sus hijos, pero si es más fácil darles dinero para que compren su alimento en la cooperativa escolar donde tienen a disposición una

cantidad de comida baja en nutrientes que pueden elegir libremente sin importar su calidad nutritiva. En otras palabras, son los niños quienes deciden lo que van a comer.

De ahí la importancia de que la escuela se convierta en un espacio que fomente la buena alimentación, pues de acuerdo a lo que establece la SEP (2010, p. 154); “constituye otro de los ambientes donde se pueden desarrollar acciones fundamentales para revertir el problema del sobrepeso y la obesidad” En este sentido, se erige como un espacio donde, debe trabajar la concientización y el desarrollo de hábitos de la salud porque después de la familia, la escuela es la segunda institución donde los niños pasan gran parte de su tiempo, adquieren y reafirman valores conductas y conocimientos que aprenden no solo de sus profesores, sino también de sus compañeros.

Ante tal situación la presente propuesta pedagógica se propuso realizar un Taller educativo “Aprendiendo a Alimentar Nuestro Cuerpo” con la intención de fomentar la adecuada alimentación en los niños de cuarto año de primaria y evitar el sobrepeso y la obesidad mediante distintas actividades tanto lúdicas como dinámicas, juegos y audiovisuales que tuvieron como eje pedagógico el aprendizaje constructivista.

En este sentido las preguntas que la presente propuesta trató de responder fueron:

- ¿Cómo se podrá fomentar una buena alimentación y estimular en los alumnos de cuarto grado de primaria el plato del buen comer con la finalidad de evitar el sobre peso y la obesidad en este sector?
- ¿Por qué es importante que los alumnos de cuarto grado conozcan la base de una buena nutrición?
- ¿Cómo la escuela puede intervenir para fomentar la buena alimentación en los alumnos de cuarto año de primaria?
- ¿Es el taller educativo una opción para atender esta problemática?

Ya que considero que el aprender sobre los problemas de salud de nuestra población infantil, debe contribuir a que los niños comprendan de forma lúdica y significativa el sentido de llevar a cabo una alimentación sana.

Considero necesario que el pedagogo contribuya a orientar y promover nuevos procesos de aprendizaje que formen en los estudiantes no sólo en los aspectos de educación formal, sino también en el ámbito de lo informal donde puedo ubicar este tipo de problemas.

Con base en lo anterior, la presente propuesta se estructuró a partir de cuatro capítulos:

Primer capítulo, aquí se presentan diversos elementos alrededor de una de las problemáticas más grandes que enfrenta hoy el país: el sobrepeso y la obesidad, las cuales repercuten gravemente en la salud debido a la mala alimentación y el sedentarismo que actualmente se han vuelto cotidianos en las personas independientemente de la clase social, el segundo capítulo aborda aspectos relacionados con la adecuada alimentación que deben de tener los niños, enfocándose en las necesidades nutricionales y las prácticas alimentarias que ayudarán a evitar el sobrepeso y la obesidad.

El tercer capítulo es un breve recorrido por las teorías de aprendizaje de Jean Piaget, Lev Vigotsky, y David Ausubel con el fin de explicar las bases del constructivismo y su aportación al aprendizaje. Tiene como propósito comprender la forma en la que el niño de cuarto grado aprende y desarrolla sus habilidades mediante la construcción y participación en su propio aprendizaje para ser consideradas en la propuesta del taller educativo.

En el cuarto capítulo se abordan los aspectos metodológicos de la propuesta que sustentaron la aplicación del Taller educativo “Aprendiendo a Alimentar Nuestro Cuerpo” realizado en la escuela primaria Rabindranath Tagore, turno vespertino con niños de cuarto grado. Asimismo, se presentan los resultados obtenidos y una evaluación del mismo.

## **CAPÍTULO I**

### **“EL SOBREPESO Y LA OBESIDAD UN PROBLEMA DE SALUD”**

El presente capítulo, tiene como finalidad dar cuenta de que la obesidad repercute gravemente en la salud, por medio de dos factores que propician esta enfermedad: la mala alimentación y el sedentarismo, los cuales se han vuelto hábitos muy comunes en las personas de cualquier clase social y edad.

Existen diversos factores que han propiciado el desarrollo de estas enfermedades como la inactividad y la ingesta excesiva de comida; las consecuencias de la industrialización en los hábitos alimenticios ya que han venido a sustituir la comida natural por comida a base de conservadores.

Estos factores han contribuido a que el sobrepeso y la obesidad se hayan convertido en un problema de salud pública a tal punto que ahora se habla de “Globesidad” que alude al aumento de personas con este tipo de padecimiento.

El problema es que México, nuestro país, se encuentra dentro de los primeros países que encabezan la lista de personas obesas, no sólo adultas, sino también de niños. Esto es verdaderamente alarmante debido a que mientras se tengan niños con sobrepeso y obesidad en el país, se tendrán niños enfermos con altas posibilidades de padecer problemas cardiovasculares, diabetes, colesterol, hipertensión, etc. De ahí la importancia de trabajar sobre propuestas alternativas de prevención como ésta y crear conciencia del problema que representa no actuar ante este tipo de enfermedades.

#### **1.1 Alimentación y sedentarismo principales factores de la obesidad**

La obesidad y el sobrepeso son dos problemas graves de salud que están afectando la calidad de vida de las personas así como su esperanza a tal punto que la *Organización Mundial de la Salud* (OMS, 2010) indica que cada año fallecen alrededor 3 millones de personas adultas como consecuencia del sobrepeso y la obesidad mismas que tienen su origen en una mala alimentación y el sedentarismo en la vida diaria.



La alimentación es una necesidad fisiológica del ser humano, un proceso que permite alcanzar el buen funcionamiento del organismo y de un cuerpo saludable. Cuando ésta es adecuada y/o sana el organismo recibe los nutrientes necesarios (proteínas, carbohidratos, grasas, minerales, vitaminas, agua, antioxidantes) de forma balanceada, pero cuando la ingesta de estos nutrientes se hace en exceso de una manera descontrolada o compulsiva; se da pie a lo que se conoce como una mala alimentación.

La mala alimentación promueve el desorden alimenticio, que trae como consecuencia el sobrepeso y obesidad, las enfermedades que de ellas se derivan: problemas del corazón, presión, diabetes, etc. Un estudio británico publicado en la revista "*The Lancet*" (2014) indicó, que el número de personas con sobrepeso y obesidad a nivel mundial pasó de 857 millones en 1980 a 2100 millones en el 2013, por lo cual determinó que el incremento de obesidad a nivel global fue de un 27,5% en adultos y de un 47,1% en niños; con estas cifras nos damos cuenta que para muchas personas pareciera que algo tan inocente y cotidiano como comer puede traer consigo graves consecuencias.

Comer es una práctica que suele ejercerse en diferentes momentos del día. La ingesta de alimentos ayuda a la alimentación del organismo si se hace correctamente. Suele decirse que la comida hecha en casa es la más nutritiva y sana, pero todo depende del uso que se le dé a lo que Quintero llama "los tres asesinos silenciosos": sal, azúcar y harinas con que se preparen los alimentos, así como de su consumo por ración, ya que sus efectos al utilizarlos en grandes cantidades afectan gravemente la salud.

Otro de los factores que contribuyen al problema obesidad y sobrepeso es el sedentarismo que se identifica con la falta de ejercicio físico constante en la vida cotidiana, la OMS (2012, p.5) refiere que "el aumento del consumo de alimentos ricos en calorías, sin un aumento proporcional de la actividad física produce un aumento de peso"; es decir, si se tiene un modo de vida en el cual la actividad física que se realiza es mínima o nula, se corre el riesgo de que nuestro peso aumente y

la calidad de vida disminuya. El sedentarismo es un problema hoy día, ya que las personas han dejado de lado el ejercicio por “no tener tiempo” para realizarlo pues pasan mucho tiempo sentados, en el trabajo, frente a la computadora o porque disfrutan del tiempo de ocio (ver televisión, chatear, los videojuegos, entre otros), y si a esto se le agrega que a algunas personas el estar inactivas les provoca ansiedad que controlan comiendo generalmente alimentos con alto contenido calórico por ejemplo, una bolsa de papas o galletas, pues se entiende por qué este problema ha alcanzado dimensiones globales.

Lo recomendable es que se realice una dieta balanceada que contenga los nutrientes necesarios para nuestro organismo, y actividad física por lo menos 30 minutos diarios, ya sea que las personas vayan a correr, caminar, nadar, o andar en bicicleta lo importante es mantenerse activas.

## **1.2 Industrialización gran influyente de la obesidad**

El desarrollo industrial trajo consigo cambios en las actividades cotidianas y laborales de los seres humanos, ya que se puso al hombre detrás de una máquina y con ello se redujo la actividad física de los trabajadores por ejemplo, las personas que realizaban ejercicio en la cosecha de productos del campo vieron limitados sus movimientos cuando tuvieron que incorporar la máquina a dicha actividad, ya que el ejercicio se limitó al manejo de la misma. Este cambio en las prácticas se agudizó con la llegada de los vehículos motorizados, pues la gente comenzó a dejar de caminar, andar en bicicleta, correr; prácticamente dejó de mover el cuerpo con mayor frecuencia, provocando un cambio en los estilos de vida de la gente lo que los hizo propensos a contraer diversas enfermedades.

Así mismo, la industrialización también trajo consigo grandes cambios alimenticios, ya que éstos empezaron a procesarse para conservarlos y comercializarlos. Ejemplo de estos cambios son la venta de comida rápida y bebidas refrescantes azucaradas que han traído grandes comodidades en los comensales y por lo tanto, mayor aceptación entre la gente que ahora consume mayores cantidades de

grasas, sales y harinas; pero pocos nutrientes funcionales para el organismo o sea se ha antepuesto el gusto a la salud.

Como población, no somos conscientes de la profundidad de los cambios que ha traído consigo la industrialización en los diferentes aspectos de la vida, pero sobre todo en el alimenticio. Antes la comida se consideraba artesanal, ya que se utilizaban productos orgánicos provenientes del lugar de elaboración, se disfrutaba del sabor y la consistencia de la comida y ahora, con la llegada de la industrialización prácticamente en cualquier parte del mundo se puede disfrutar de todo tipo de alimento. Lo artesanal y natural ha dejado el lugar a los alimentos procesados destruyendo los nutrientes de la comida que remplazan ingredientes naturales por químicos, colorantes y conservadores artificiales que evitan que la comida se eche a perder y tenga un agradable sabor y color, en pocas palabras, que se vea apetitosa.

Mucha de esta comida (pizza, hamburguesas, carnes industrializadas, etcétera.) son ricas en carbohidratos, harinas, endulzantes, grasas, sales, azúcares que combinadas con una vida sedentaria dan como consecuencia una bomba de tiempo al interior de cada organismo y que al explotar provocará infartos al corazón, presión arterial, diabetes, problemas de ortopedia, piel, etc, es decir, problemas de salud pública.

Para muchos la comida industrializada es la adecuada, pues poco se cuestiona la cantidad de carbohidratos, azúcares, sales y harinas que se posee porque socialmente es aceptado. Es decir, si observamos nuestro alrededor es “normal” que las personas consuman comida rápida y producida en cualquier lugar y momento, rica en grasas, harinas, y sales. Ahora lo raro y chocante es querer comer comida casera artesanal, hecha con productos naturales a base de verduras y vegetales. Lo cierto es que si como sociedad no podemos quitarnos esa venda de los ojos y ver la realidad de que cada vez la comida baja en nutrimentos tiene más cabida en la vida cotidiana y que los espacios abiertos e instalaciones deportivas son cada vez menos debido al crecimiento urbano. Como país tenemos las condiciones ideales

para ser una sociedad de niños y adultos enfermos de obesidad y sobrepeso que a lo largo de la vida padecerán problemas cardiovasculares y de autoestima.

### **1.3 La obesidad un problema de ¿pocos?**

Desde tiempo atrás la obesidad y el sobrepeso han existido, no es algo nuevo solo que no se consideraba una enfermedad, ni mucho menos un problema de salud. La obesidad era considerada como un padecimiento de las personas, pero no como una enfermedad social que se ha ido incrementando exponencialmente de manera incontrolable en los últimos 30 años, no solo en los países industrializados, el problema es tan grave que también atañe a naciones en vías de desarrollo. De acuerdo con datos ofrecidos por la *Organización para la Cooperación y Desarrollo Económicos* (OCDE) en el 2012, se puede decir que son casi 1700 millones las personas, entre adultos y niños, en el mundo quienes padecen esta enfermedad, ósea el problema es tal que la OMS habla de “*Globesidad*”, término que aparece por primera vez en su informe del 2001 y se utiliza para hacer referencia a la obesidad que existe de manera global, pues anteriormente, se aseguraba que era un asunto exclusivo de países desarrollados, sin embargo, de acuerdo con la revista “*The Lancet Global Health*” (2014, p. 772): “la obesidad, al igual que el colesterol o la hipertensión, ya no son únicamente problemas de Occidente o de las naciones ricas. Ahora, está presente también en los países de medianos y bajos ingresos”.

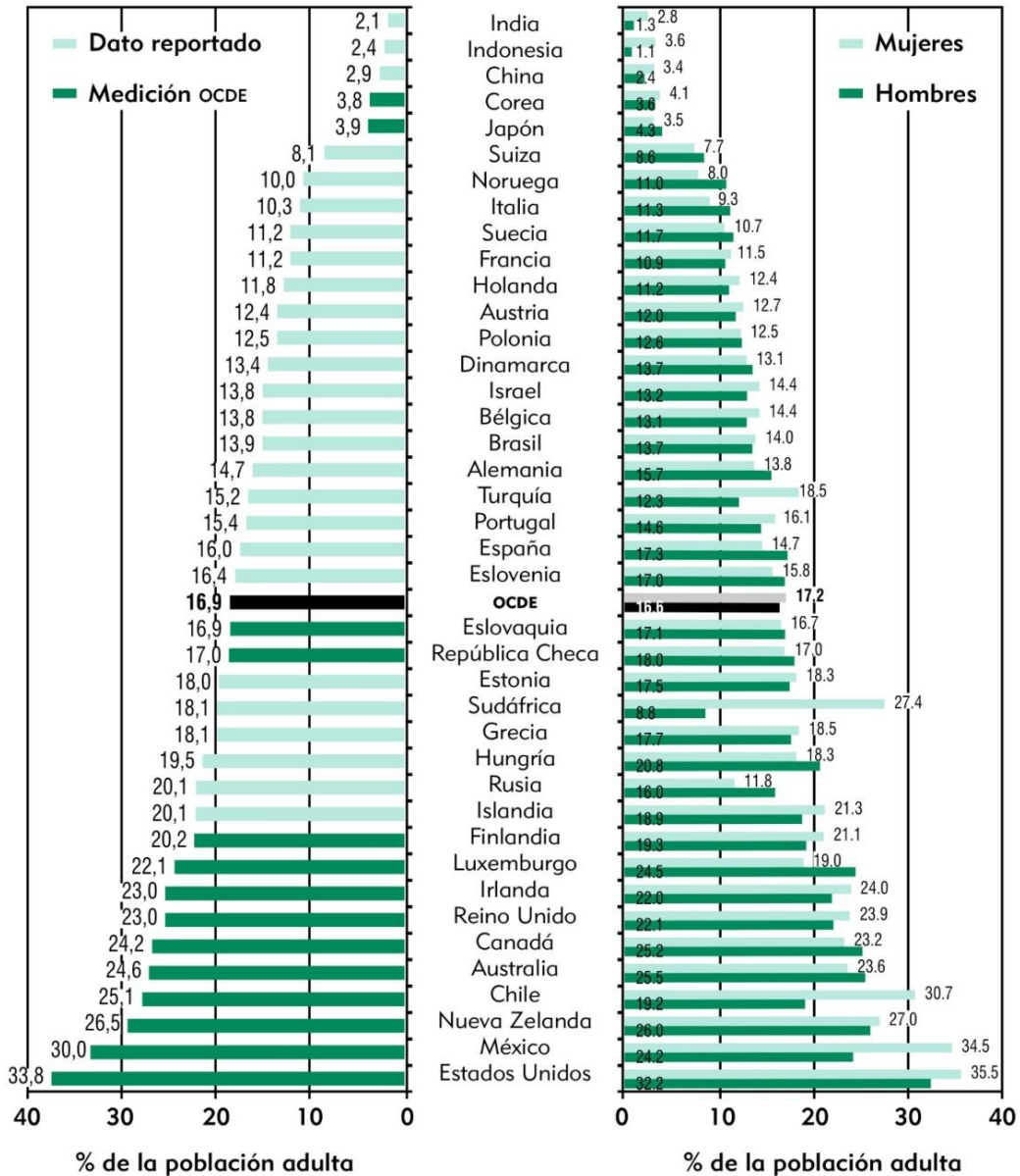
De ahí que la OMS calificó a la obesidad como epidemia mundial, pues para 1998 ya existía más de un billón de personas con sobrepeso y por lo menos 300 millones de obesos, incluyendo a las naciones pobres o en desarrollo. En esta misma lógica O'donnell (2005, p. 48) manifiesta que: “ninguna otra enfermedad en la historia de la humanidad ha sido tan común ni se ha extendido tan rápido como la obesidad”, ahora el problema ha dejado de ser considerado epidemia y ha pasado a ser pandemia emergente porque cada vez son más personas las que ingieren altos contenidos de grasas y tienen estilos de vida excesivamente sedentarios.

Tener obesidad es sinónimo de riesgo de muerte temprana pues en este rubro el padecimiento ocupa el quinto lugar. De acuerdo a cifras de la OMS desde el 2009 cada año mueren en el mundo alrededor de 2 millones de personas como consecuencia de esta enfermedad, esto sin considerar los padecimientos colaterales que implica, de ahí la campaña tan fuerte que ha promovido dicha organización mediante la *Estrategia Mundial sobre régimen Alimentario, Actividad Física y Salud (2004)*, para la prevención enfermedades crónicas tanto en los países que la padecen como en aquellos que no la tienen, pues según proyecciones de este organismo, para el 2015, existirán aproximadamente 2300 millones de personas con sobrepeso y más de 700 millones de obesos; así que para la OMS el control de la obesidad y el sobrepeso, es un problema de salud pública. La estrategia que recomienda es la prevención; consejo que los países han tratado de implementar mediante políticas; a saber, concientizar a la población sobre las enfermedades que la obesidad trae consigo, informar sobre los riesgos de ingerir alimentos de alto contenido energético y el fomento de actividades físicas, desafortunadamente, hasta la fecha no ha habido resultados positivos pues de acuerdo a las estadísticas de la OCDE (2012) de los 34 países que la conforman, ninguno ha bajado sus cifras al contrario, éstas han subido hasta duplicar y triplicar el número de personas adultas y niños obesos. (Ver figura 1 y 2)

A continuación se muestran las estadísticas de los países de acuerdo a la población adulta e infantil que padecen obesidad:

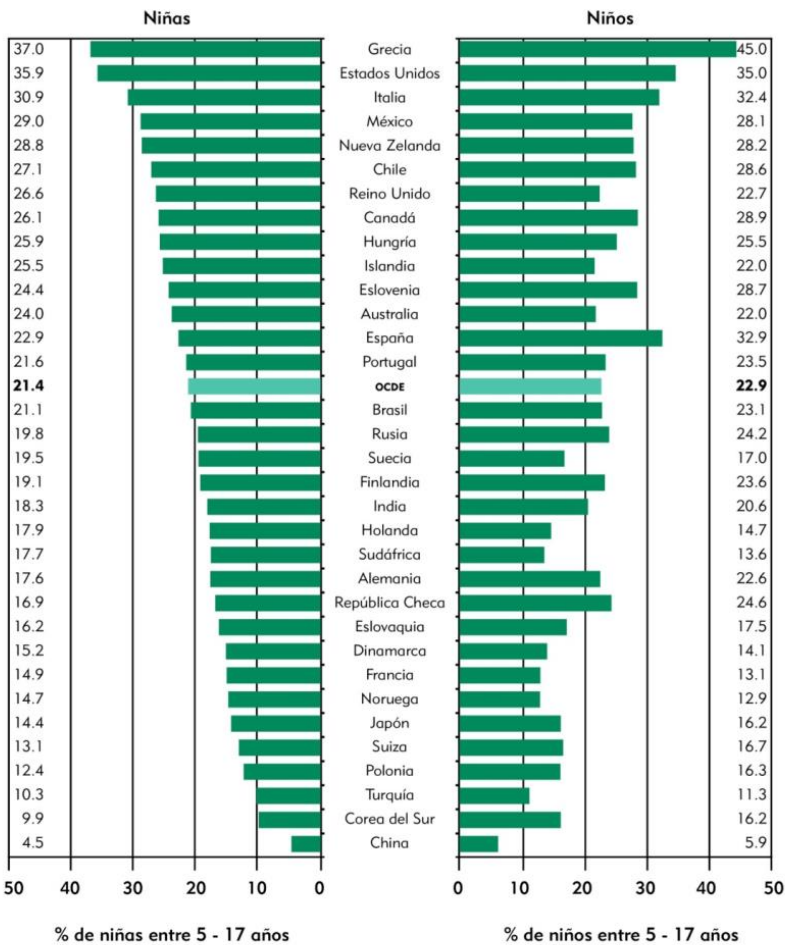
Si bien, el problema no se ha podido erradicar, el incremento de la obesidad se ha dado de manera más lenta en los últimos cinco años en los que se ha estabilizado en países como: Italia, Inglaterra y Estados Unidos, pero ha crecido en los últimos diez años en Canadá, Corea y España. Francia, México, Australia y Suiza donde se ha incrementado más de lo esperado en el 2010, sin tener algunas cifras que de cuenta de un control del problema.

Como se puede ver en la figura 1, Estados Unidos se encuentra en el primer lugar con un 33.8% de obesidad en su población adulta, seguido de México con 30%, Nueva Zelanda 26.5%, Chile 25.1% y Australia 24.6.3%.



(Figura 1) Datos establecidos por la OCDE de los países con mayor rango de obesidad en adultos. Bajo los términos de derecho internacional. Fuente: análisis de la OCDE de los datos de la encuesta de salud en adultos (2012).

En cuanto a la población infantil la OCDE (2010) (Figura 2) pone a Grecia a la cabeza con un 44%, Estados Unidos con 35.1%, Italia en tercero con 34%, y México ocupa el cuarto lugar con el 29% de población infantil obesa y/o con sobrepeso.



(Figura 2) Datos establecidos por la OCDE de los países con mayor rango de obesidad en niños. Bajo los términos de derecho internacional. Fuente: análisis de la OCDE de los datos de la encuesta de salud en adultos (2012).

De acuerdo con esta organización prácticamente el 50% de la población de los cuatro primeros países esta denominada como obesa, del mismo modo se puede observar que es el continente americano el que mayor problema presenta al respecto, pues varios de los países que lo conforman se encuentran entre los primeros cinco lugares, seguido de Oceanía y el continente Europeo. En cuanto a población infantil se estima que en promedio 30% de los niños de entre 5 y 17 años

en el mundo padecen sobrepeso u obesidad, la mayor parte de ellos se encuentra en el continente Europeo, seguido del americano, y una parte pequeña de África, Asia y Oceanía.

Entonces podemos observar que estadísticamente hablando, son los países más ricos los que se encuentran a la cabeza de este padecimiento, pero también podemos decir que están aquellos que han presentado un proceso avanzado de industrialización en donde su población realiza comúnmente actividades de manufactura o maquila.

Si bien la obesidad, ha aumentado en todo el mundo, es el continente Americano el que cuenta con la mayor población adulta obesa encabezando los adultos seguida de los niños, ya que de los 34 países que conforman a la OCDE y de acuerdo con lo que señalan sus estadísticas, son cuatro países del continente americano los que desgraciadamente se encuentran dentro de los primeros lugares del rango de obesidad: Estados Unidos, con un 33.8% en adultos y 35.9% en niños; México con 30% adultos y 29% en niños; Chile 25.1% en adultos y 27.5% en niños; y Canadá con 24.2% adultos y 27% niños.

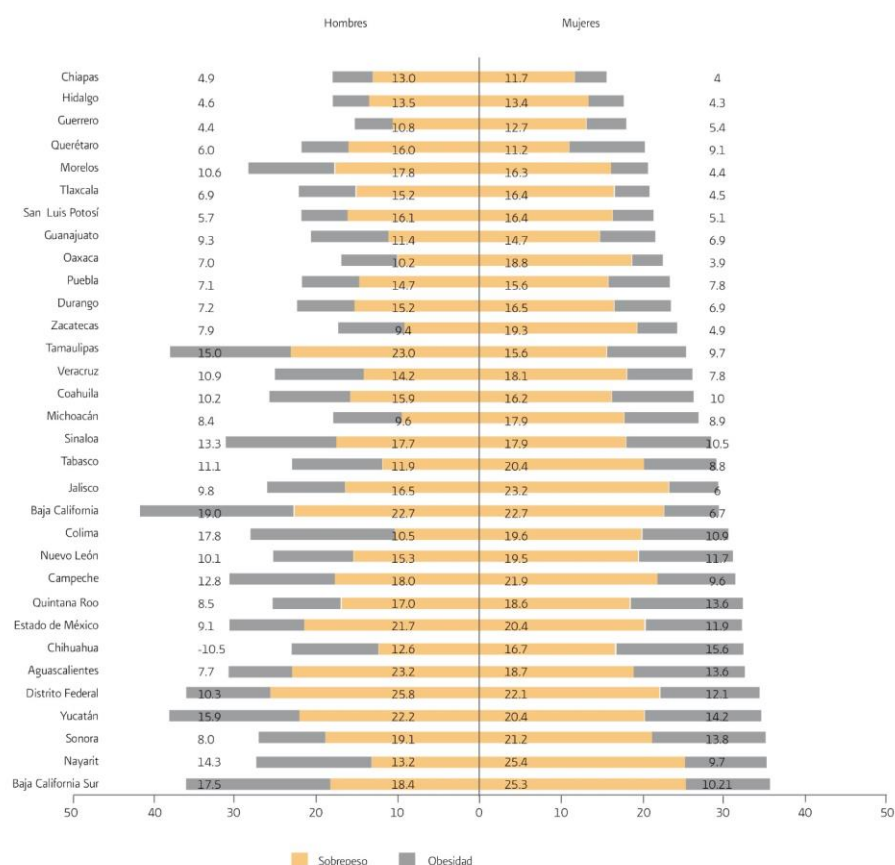
El panorama antes citado, también se ve complementado con el informe que presenta la *Organización Panamericana de las Américas* (OPA) en el 2012 que asegura que la cuarta parte del continente son obesos es decir, 130 millones de personas tienen dietas poco saludables y con exceso de calorías, no hacen ejercicio y llevan estilos de vida sedentarios. Evidentemente estos países (Estados Unidos, México, Chile y Canadá) tienen un problema de salud muy grave, que va en aumento y de no tratarse en unos años, ya no solamente será el 25% de la población la que esté en riesgo, sino será el 50% las que corran el peligro de desarrollar enfermedades cardiovasculares, diabetes, hipertensión o lleguen a la muerte.

#### **1.4 México como segundo país en obesidad**

En este contexto, el caso de México es complejo puesto que en los últimos años se ha triplicado el número de personas con obesidad y sobrepeso, la afirmación se



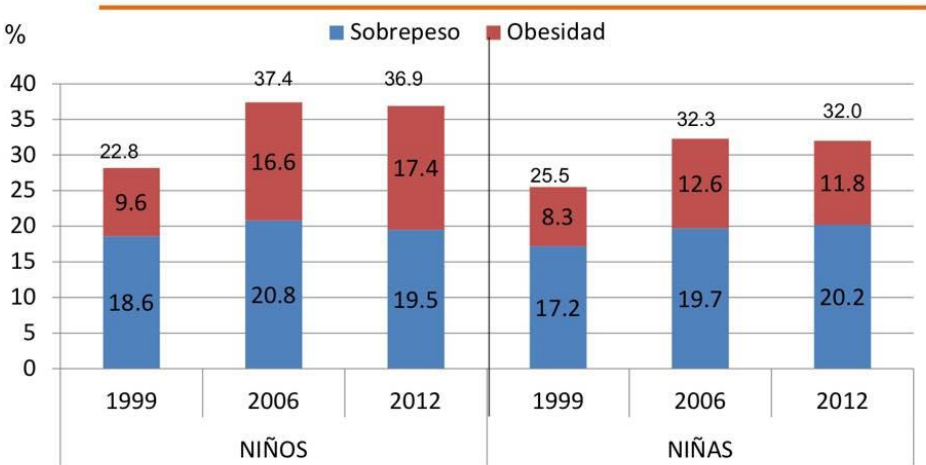
sustenta no solo en las estadísticas OCDE 2010 y OPA 2012, sino también en el *Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria 2010 (ANSA)*, que establece que el 39.5% de la población adulta, entre hombres y mujeres, tienen sobrepeso y el 31.7% obesidad, es decir, aproximadamente el 70% de la población adulta tiene una masa corporal superior a los 25 kilogramos de más. Pero como dijimos este problema no solo afecta a los adultos sino también el país ha registrado un alto crecimiento en la población infantil con un 29% de niños que padecen esta enfermedad, entre los cuales se encuentran la población escolar. (Ver Figura 3).



GRUPO	Año		
	2006	2007*	2008*
Escolares (5 a 11 años)	4 158 800	4 203 765	4 249 217
Adolescentes (12 a 19 años)	5 757 400	5 930 799	6 109 420
Adultos (20 años o más)	41 142 327	41 678 669	42 222 003
TOTAL	51 058 527	51 813 233	52 580 639

(Figura 3) Datos establecidos por ENSANUT 2005- 2050 (CONAPO) Estimación elaborada por la Dirección General de promoción de la salud.

La obesidad y el sobrepeso en los niños escolares de entre 5 y 11 años en el 2012, utilizando los criterios de la *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición* (ENSANUT), se estimó que el 34.3% de la población escolar mexicana entre 5 y 11 años tiene sobrepeso y obesidad, de la cual 32% son niñas y 36.9% son niños (Ver Figura 4), lo que representa un total de 5 millones 664 mil niños con sobrepeso y obesidad en el ámbito nacional.



(Figura 4) Datos establecidos por ENSANUT 2005- 2050 (CONAPO) Estimación elaborada por la Dirección General de promoción de la salud.

Todas estas cifras hablan de la necesidad combatir este problema desde edades tempranas ya que lo más preocupante a estas alturas no es que las cifras vayan en aumento sino que de acuerdo con Calzada de León (2003, p. 1) la obesidad sea: “el trastorno nutricional más frecuente durante la infancia y la pubertad”, lo que constituye claramente un serio problema de salud, ya que por desgracia los niños tienen mayor probabilidad de padecer enfermedades y afecciones asociadas con la obesidad a temprana edad, correr el riesgo de presentarlas en edad adulta, y reducir con ello la esperanza de vida de la población.

La obesidad infantil es una enfermedad, que como su nombre lo dice suele iniciarse en la infancia, por comportamiento o por cuestiones genéticas, ya que los hijos de padres obesos tienen más probabilidades de contraer esta enfermedad sin embargo, son los malos hábitos alimenticios que se tienen en casa los que la acrecientan. En este sentido, la familia tiene un lugar protagónico en la presencia

de este problema ya que esta es donde el niño interactúa y aprende sus primeros hábitos y valores, mismos que son reforzados o modificados por las rutinas propias de la vida cotidiana. Para Savater (1997, p.61): “En la familia el niño aprende o debería de aprender, aptitudes fundamentales como hablar, asearse, vestirse, (...) compartir alimentos y otros dones que le rodean (...)”. Desde esta lógica, los hábitos adquiridos en la infancia se modificarán muy poco con el paso del tiempo; entonces no debe de sorprender que donde hay un niño obeso es porque también el padre o la madre lo es.

Otra faceta de este problema es la visualizada por Torresani (2007, p. 110) quien afirma que el problema radica en que generalmente “las preferencias más importantes por parte de los niños y adolescentes se relacionan con los helados y el menú de las comidas rápidas, las gomas de mascar y las gaseosas”; en que la mayor parte del tiempo gustan de consumir productos denominados no nutritivos o chatarra (papas, dulces, grasa, refrescos, etcétera.), porque son sabrosos y están presentes en actividades divertidas de su vida cotidiana: juego, televisión, fiestas, etcétera; además de estar al alcance de su mano en las tienditas de la esquina, de camino a la escuela, y hasta dentro de la misma institución. Si a esto se le agrega el hecho de que la mujer se ha tenido que incorporar a la fuerza de trabajo para contribuir en la economía del hogar, entonces se tiene que ya no se dispone del tiempo necesario para preparar la comida, con lo cual se ha pasado de comer guisados tradicionales o comida casera a consumir con mayor frecuencia productos precocinados o congelados, mejor conocidos como comida rápida.

Así el niño obeso vive esta enfermedad de manera conflictiva, ya que sufre el rechazo, la discriminación, las burlas de sus demás compañeros, se expone a apodos, por ejemplo “gordo”, palabra que se asocia no solamente con el volumen del cuerpo, sino que también representa torpeza, lentitud, pesadez, inutilidad, y los niños que padecen esas burlas o adjetivos crean una carga emocional a tal grado de que llegan a convertirse en personas tímidas. Según Hassink (2009, p. 78): “con el tiempo, estas burlas pueden cobrar un precio emocional en cualquier niño, particularmente a medida que pierden amigos y autoestima” ya que piensan que

no pueden ser como los demás, se cierran en sí mismos y no pueden demostrar todas las cualidades que poseen.

Como se verá la obesidad no sólo trae consigo problemas de salud sino también afecta física, psicológica y emocionalmente a quienes la padecen, produciendo baja autoestima, reduciendo la confianza de las personas, y trayendo consigo graves problemas de salud.

### **1.5 Concepto sobrepeso y obesidad**

Con frecuencia los términos de sobrepeso y obesidad suelen ser usados como sinónimos, sin embargo, el sobrepeso se refiere a un exceso de peso corporal respecto a la talla con riesgo de obesidad; mientras que la obesidad se define como una enfermedad caracterizada por un exceso de masa corporal que en la mayoría de los casos se acompaña de aumento de peso la cual condiciona la salud de las personas.

De acuerdo con la *Norma Oficial Mexicana para el Tratamiento Integral del Sobrepeso y la Obesidad* (NOM-008-SSA3-2010), la obesidad es una enfermedad caracterizada por el exceso de tejido adiposo en el organismo, es una alteración de evolución crónica y está reflejado por el aumento de peso provocado por el desequilibrio de las calorías ingeridas y el gasto de tal energía.

De acuerdo con Jacques (1964, p. 11): “los diccionarios dicen que la palabra obesidad viene de del latín *obesitas*, de *ob* y *edo* (participio pasado: *esus*). El prefijo *ob* toma aquí el sentido de: a causa de, a propósito de... *Edo* quiere decir: yo como”... Por lo que etimológicamente el significado sería “A causa de... Yo como”.

Por su parte Ignacio Baile (2007, p. 26) proporciona distintas definiciones del concepto de obesidad, entre ellas destaca la del diccionario Mosby de medicina que la define como:

El aumento anormal de la proporción de células grasas, especialmente en las visceras y en el tejido subcutáneo del cuerpo. La obesidad hiperplasia, está causada por el aumento del número de adipositos en un tejido adiposo abundante. La obe-

sidad hipertrófica se produce por un aumento del tamaño de los adipositos en un tejido adiposo abundante.

Para Baile (2007) la obesidad es el estado físico de una persona que se caracteriza por tener una excesiva cantidad de grasa corporal en relación al resto de su cuerpo, exceso que se asocia a problemas de salud física, psicológica, y social. Esto hace que el cuerpo no sea proporcionado en cuanto a su estatura y peso, es decir hace referencia al peso y talla de las personas.

Desde esta perspectiva la obesidad es considerada una enfermedad que:

“incrementa el riesgo de padecer alguna enfermedad cardiovascular, diabetes, hipertensión, apoplejía, enfermedades de la vesícula biliar, respiratorias, musculoesqueléticas y otras muchas que aumentan el riesgo de mortalidad (Baile, 2007, p. 9).

Esta enfermedad no respeta edad, ni género, por lo que los niños y los adolescentes no se escapan de padecerla. Según las estadísticas que el *Instituto Nacional de Pediatría* (INP) indica que, por lo menos 10% de los niños en edad escolar tiene sobrepeso u obesidad y una manera de comprobar este problema es midiendo el *Índice de Masa Corporal* (IMC) (medida aceptada y utilizada en América y Europa para la estimación de la obesidad en menores de 2 a 18 años relacionando el peso y la talla del niño), y poniéndolo en relación con la talla del niño, el IMC se calcula dividiendo el peso en kilogramos entre la estatura en metros al cuadrado ( $\text{peso} / \text{talla}^2 \text{ (kg/m}^2\text{)}$ ).

Se clasifica como sobre peso al valor de IMC comprendido entre 25 y 29.9 y como obesidad cuando este es superior o igual a 30. Llegar a estos índices de masa corporal resulta preocupante porque con ellos aumenta el riesgo de contraer enfermedades no transmisibles. (Ver Figura 5).

Resultado del IMC	Estado
Menos de 18.49	Infra Peso
18.50 a 24.99	Peso Normal
25 a 29.99	Sobre Peso
30 a 34.99	Obesidad Leve
35 a 39.99	Obesidad Media
40 o Mas	Obesidad Mórbida

**Clasificación de la OMS de acuerdo al IMC**

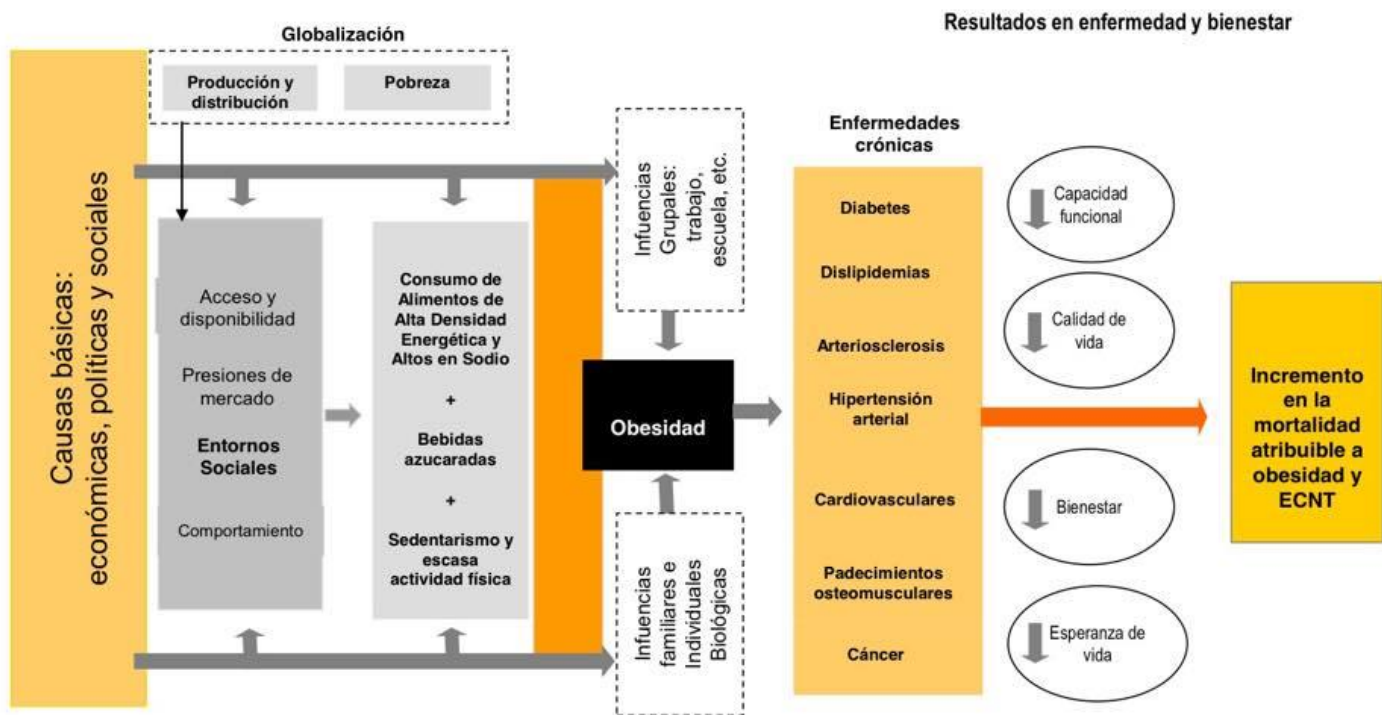
(Figura 5) Clasificación de la OMS de acuerdo al IMC. Bajo los términos de derecho internacional.

Cuando un niño tiene un IMC mayor que 29.9 y menor que 40 o pasa los límites establecidos, debe cambiar sus hábitos alimenticios, el estilo de vida e incluir la actividad física como practica de vida.

La obesidad infantil se asocia con una mayor probabilidad de muerte prematura y discapacidad en la edad adulta pero además, los niños obesos sufrirán mayores riesgos futuros, pues padecerán de problemas respiratorios, mayor riesgo de fracturas e hipertensión, y presentaran marcadores tempranos de enfermedades cardiovasculares, resistencia a la insulina y efectos psicológicos, los cuales veremos a continuación.

### 1.6 Causas y consecuencias de la obesidad

Frente al serio problema de obesidad que se presenta, no se ha encontrado una sola causa que la provoque, sino más bien para poder llegar a ella se necesita un conjunto de factores que la determinan, por lo cual el *Acuerdo Nacional para la Salud* (ANSA) presenta un esquema de causalidad de la obesidad y las enfermedades crónicas asociadas, que de acuerdo al incremento en las cifras de sobre peso y obesidad mostradas anteriormente, se ha encontrado que los distintos factores de los adultos que padecen obesidad hoy en día, son casos en que la obesidad se inició en la infancia, cuyas causas se originan en los cambios en el acceso y consumo de alimentos, así como los cambios en los estilos de vida tan repentinos. (Ver Figura 6).



(Figura 6) Acuerdo Nacional para la Salud (2010, p. 28) Dirección General de Promoción de Salud (2008)

México ha pasado por un proceso socioeconómico que ha traído consigo modificaciones en los hábitos alimenticios y la actividad física de las personas, debido a la falta de recursos económicos, el desarrollo industrial, la incorporación de la mujer al trabajo y la urbanización que ha llevado a la reducción de espacios adecuados para la realización de actividad física.

De acuerdo con las cifras que presenta el ANSA (2010, p. 18), en nuestro país el 35% de las personas de entre 10 y 19 años de edad son inactivas, porque la incorporación de la tecnología a su vida ha reducido su actividad, tal es el caso de la televisión que de acuerdo a Wardley et.al (2001, p. 201) “el tiempo que los niños pasan frente al televisor constituye un factor relevante que propicia la obesidad” ya que los comerciales hacen énfasis en distintos productos de alto contenido calórico que ellos después consumirán. Así mismo se tiene que de acuerdo con Olivares (2003, p. 3): “el 91.1% de los escolares ven televisión todos los días, lo que representa su exposición a los mensajes televisivos” que hasta hace unos meses

estaban llenos de promocionales de comida chatarra que inducía a los niños a comprarla.

A toda esta problemática también se le suma el factor biológico que es cuando el niño nace con sobrepeso, ya que la madre se lo transmitió durante el embarazo, y este sobrepeso lo desarrolla durante su crecimiento; Olivares (2003) también ha relacionado este padecimiento con cuestiones genéticas donde padres con sobrepeso suelen tener hijos obesos, ya que se estima que los hijos tienen entre un 50% de posibilidades de ser obesos si uno de los padres lo es y un 80% si los dos lo son.

Baile (2007, p. 28) expone algunas enfermedades y consecuencias a la salud física que se asocian con el problema de la obesidad entre las que destacan:

-Diabetes: Enfermedad crónica que se manifiesta por un aumento en los niveles de azúcar en la sangre por encima de los considerados normales, el causante de este trastorno es el páncreas y puede darse de dos maneras:

-Diabetes tipo 1: Suele aparecer en la infancia, y la padecen mucho los niños, esta se produce por tener una insuficiente cantidad de una hormona llamada Insulina, que es necesaria para normalizar el nivel de azúcar en la sangre, por eso, el diabético tiene unos niveles de glucosa en sangre superiores a los normales.

-Diabetes mellitus tipo 2: Generalmente empieza a manifestarse después de los cuarenta años, puede pasar por desapercibida ya que no presenta manifestaciones bruscas. Se desarrolla por que la grasa, el hígado y las células musculares normalmente no responden a la insulina, dando así como resultado que el azúcar de la sangre no entre en las células con el fin de ser almacenado para obtener energía. Se da de manera lenta con el tiempo y la mayoría de las personas que la padecen tienen sobrepeso u obesidad.

-Hipertensión arterial: Síndrome caracterizado por elevación de la presión arterial mediante el incremento continuo de la presión sanguínea en las arterias. Se esti-



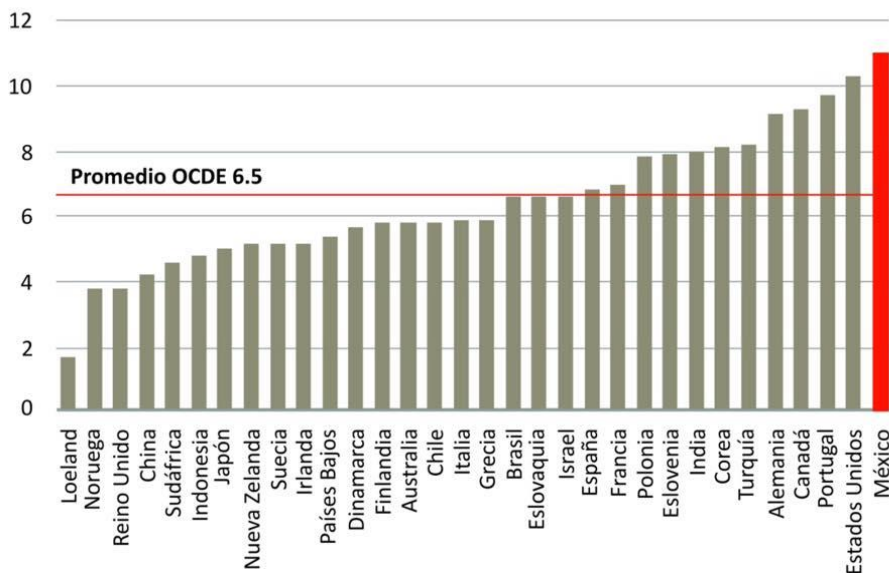
ma que en la actualidad ya el 3% del los niños y adolescentes la padecen como consecuencia de la obesidad.

-Insuficiencia pulmonar: El oxígeno no llega correctamente a los órganos que necesitan sangre rica en oxígeno y puede lastimarlos.

-Problemas para respirar, problemas con los huesos y por lo tanto para caminar.

Según la *Estrategia Nacional para la Prevención y el Control de Sobrepeso, Obesidad y la Diabetes* (2013), en México las enfermedades con mayor incidencia son relacionadas con el corazón, los tumores malignos y en primer lugar la diabetes mellitus tipo 2, que de acuerdo a ENSANUT (2012), la diabetes mellitus tipo 2 afecta actualmente a 9.2% de la población del país, hecho que ha llevado a la OCDE (2010) ubicar a México en el primer lugar mundial de la prevalencia de diabetes mellitus tipo 2 entre la población de 20 a 79 años. (Ver Figura 7)

**Prevalencia de diabetes mellitus en población adulta entre 20 y 79 años de edad. Países de la OCDE 2010**



(Figura 7) Estrategia Nacional para la Prevención y el Control del Sobrepeso, la Obesidad y la Diabetes (2013, p. 34) Clasificación de la OCDE 2010, bajo los términos de derecho internacional

Con base a los datos antes expuestos, es evidente que el país se encuentra ante un reto de salud importante por qué este tipo de problema está atacando a un amplio sector de la población, tal es así que la *Estrategia Nacional para la Prevención y el Control del Sobrepeso, la Obesidad y la Diabetes* (2013), menciona que este tipo de enfermedades; diabetes mellitus tipo 2 e hipertensión arterial causaron 75% del total de las muertes en el 2006.

Si bien las consecuencias a la salud son lamentables, también lo es el hecho de ver cómo este tipo de enfermedades ataca a la población más joven y daña su autoestima, ya que se deprimen porque son rechazados, discriminados y son objeto de burlas tal como lo expresa Baile (2007, p. 45) cuando dice que: “comentarios despectivos del tipo *“la gordita no juega”* o *“Pablo es un hipopótamo”*, y que hacen énfasis en la propia autoimagen, generando dolor y haciendo que se sientan rechazados” o “intimidados” por parte de sus compañeros y hasta por sus familiares”.

Se tiene registros de que estos niños cuando crecen se convierten en gente exageradamente cuidadosa con su peso a tal grado que toman medidas drásticas: el conteo de las calorías suele causarles trastornos alimenticios como la anorexia o la bulimia, hecho que los hace sentir mal y vulnera aún más su autoestima. Por lo cual Baile (2007, p. 53) afirma que “la autoestima, asociada a la imagen corporal, puede quedar dañada para la vida adulta aunque ya no se tenga sobrepeso, si durante la infancia se tuvo y acarrió malas experiencias personales”. Este aspecto no es menor porque a veces el rechazo, la depresión y la baja autoestima orilla a niños y jóvenes obesos a buscar algo en donde refugiarse y sentirse bien, lo que les provoca una ansiedad que tratan de calmar mediante la comida, o refugiándose en las drogas, alcohol u otras sustancias nocivas. Es así que para contrarrestar la obesidad y el sobrepeso, primeramente se necesita un cambio total en el estilo de vida de las familias, lo cual implica modificar el patrón del consumo de alimentos e incorporar a las rutinas la actividad física.

En México la obesidad y el sobrepeso son un problema con un porcentaje alarmante en todas las edades y a pesar de saber que la causa principal de esta en-

fermedad es la alimentación y la falta de actividad física, no se hace lo necesario para tratar de mejorar esta práctica.

Hasta aquí hemos visto cómo el sobrepeso y la obesidad, es el principal problema de salud que presenta nuestro país, así como también las afectaciones que esta enfermedad trae consigo ya que afecta gravemente la salud de las personas que la padecen, en especial la población infantil.

Esta problemática nos lleva a valorar y a comparar los hábitos que tenemos, por ello se insiste en cuidar y mantener un estilo de vida adecuado para que nuestros niños adopten o modifiquen sus hábitos alimenticios y así evitar problemas de sobrepeso y obesidad. De ahí que se haga necesario hablar precisamente de los hábitos alimenticios de los niños, el papel de la familia en su formación, el plato del bien comer y la jarra del buen beber.

## **CAPÍTULO II**

### **“LA ALIMENTACIÓN EN ESCOLARES”**

El problema del sobrepeso y la obesidad centra la atención en los hábitos que en este caso tienen los niños entorno a lo que comen, de ahí la necesidad de considerar este tema en la comprensión mas holística del problema objeto de estudio de investigación, por lo que en este capítulo, se hablará sobre la alimentación de los niños, enfocándose en las necesidades nutricionales y las prácticas alimentarias para evitar el sobrepeso y la obesidad, así como del papel de la familia.

#### **2.1 El papel de la familia en la formación de hábitos**

El ser humano vive rodeado de personas, pero desde que nace pertenece a un núcleo llamado familia. La familia está compuesta, principalmente por papá y mamá y es ahí donde el niño comienza a conformar sus principales relaciones personales, a darle valor a sus sentimientos, afectos e intereses que en conjunto le permitan desarrollar su personalidad e identidad. La familia se manifiesta de diversas maneras y con distintas funciones y dado que no existe una imagen única, el concepto de familia varía según la sociedad y la cultura en la que se encuentre inmersa. López hace referencia a cuatro tipos de familia principalmente:

Familia nuclear: se compone de padre, madre e hijos.

Familia extensa: más de una unidad nuclear, incluye padres, hijos, abuelos, tíos, sobrinos.

Familia mono parental: la constituye uno de los padres y sus hijos.

Familia de madre soltera: la madre desde un inicio asume sola la crianza de sus hijos. (2004, p. 34)

Es evidente que la conformación familiar es diversa y que el efecto que produce en sus integrantes es trascendental para la supervivencia de quienes la conforman. La familia es responsable del desarrollo de actitudes, aptitudes y destrezas de los niños y, en etapas tempranas, es la principal fuente de conocimiento. Contribuye al sano desarrollo de sus integrantes, ya que al ser los padres las personas

más cercanas a sus hijos, son los responsables de transmitir educación, valores, costumbres y hábitos. Estos últimos, a decir de Quintero (2010, p. 17): “por su frecuente repetición y práctica constante se convierten en una acción que se realiza con facilidad, es decir establecen conductas”; de ahí la importancia de inculcarlos desde que los niños son pequeños, pues entre más grandes son los niños es más complejo adquirir los hábitos o modificarlos dado que el proceso de aprendizaje, la retención y almacenamiento de conocimiento e información en el subconsciente se da más fácil en temprana edad.

Así mismo, la incorporación de lo que se denomina “buenos hábitos” es importante para la integración socialmente aceptada del niño a la vida cotidiana ya que permiten el desarrollo de habilidades y la construcción de estilos de personalidad, la formación de seres responsables y productivos desde pequeños hasta la vida adulta.

Los primeros hábitos en formar son aquellos que están relacionados con las necesidades básicas y resultan ser aprendizajes importantes para la vida del ser humano; Quintero (2010, p. 13) hace referencia a algunos ejemplos de este tipo: “una alimentación saludable, higiene personal, orden, organización, disciplina, responsabilidad, limpieza del espacio y cuidado de la persona” estas, aparentemente sencillas conductas, el niño las debe ejecutar de la mejor manera ya que al ser los comportamientos más elementales de la vida diaria, resultan indispensables para tener buena salud y fomentar un desarrollo personal adecuado. Lo anterior permite desarrollar en los niños una actitud autónoma, es decir, el buen desarrollo de hábitos evitará que el pequeño recurra constantemente a buscar la ayuda del adulto por lo tanto empezará a tomar sus propias decisiones y se sentirá capaz de realizar lo que deba hacer para mantenerse vivo y sano.

Son condición para la creación de hábitos, la constancia y el establecimiento de horarios, pues a partir de estas actividades básicas el niño aprenderá cómo se debe actuar y más si se le orienta o se le da una explicación de los beneficios que cierta conducta traerá consigo; ya que aprenderá la importancia que ésta tiene, en este sentido Quintero expresa lo siguiente:

...a los niños hay que enseñarlos a lavarse los dientes todos los días después de comer mientras más se le recalque o se le diga al niño, llegará un momento en el que no deberá de esperar la orden, sino lo realizará por el solo y sabrá que siempre lo tiene que hacer hasta que se forme un hábito y se le hará fácil de realizar (2010, p. 18).

## **2.2 Hábitos de alimentación**

Entre los hábitos básicos existe uno que es de vital importancia en la vida del ser humano: la alimentación, a lo que Bueno, et.al (2007, p. 4) definen como: “el acto mediante el cual los seres vivos introducen en su organismo, generalmente por la boca, distintos alimentos que sirven de sustento”; es un proceso voluntario, consciente y educable que se realiza al momento de introducir al cuerpo cualquier sustancia que sea capaz de ser digerida por el organismo para la función adecuada del mismo.

Los alimentos que regularmente componen la dieta del ser humano, son aquellos que nos proporcionan nutrientes necesarios para el organismo estos pueden ser de origen vegetal y animal, de este equilibrio depende nuestra calidad de vida y salud, ya que sabiéndolo llevar responsablemente se evitarán enfermedades como: la obesidad, hipertensión, diabetes tipo II, trastornos cardiovasculares, entre otras.

Anteriormente, lo primordial para el ser humano era el satisfacer el hambre, pero ahora, poco a poco se ha ido adquiriendo un mayor control sobre qué es lo que se debe comer:

Desde la aparición del hombre sobre la tierra, el tipo de alimentos que éste ha tenido que ingerir para su sustento, ha variado a través de los tiempos, debido a que se vio obligado a consumir aquellos alimentos que tenía a su alrededor... (Diez et. al., 2009, p. 56)

Es decir, el hombre pasó a ser una persona omnívora que poco aprendió a preocuparse por lo que consumía y si contenía los nutrientes necesarios para su organismo; o sea en su origen el hombre sólo se alimentaba por la necesidad de sobrevivir, pero con el tiempo los hábitos fueron cambiando y hoy se sabe que no

basta con alimentarse, hay que llevar a cabo una alimentación responsable que Gómez (1989, p. 5) define como “comer lo que necesita el cuerpo para estar sano y desarrollar las actividades diarias”, ya que los nutrimentos le dan al cuerpo lo que necesita para mantenerse sano y reponer la energía que se pierde en las diferentes actividades que realizamos a lo largo del día.

Bueno, et.al (2007, p. 6) clasifica a los nutrientes o nutrimentos según su función principal en:

1 ENERGÉTICOS	Carbohidratos	Grasas
2 ESTRUCTURALES	Proteínas	Calcio
3 REGULADORES	Minerales	Vitaminas

Mejor conocidos como:

**1. Cereales y tubérculos:** Aportan energía mediante los carbohidratos; son la base de la alimentación (maíz, trigo, arroz, avena, papa, cacahuete, semillas) en este grupo también entran los alimentos complementarios (azúcar, miel, mantequilla, manteca, aceite).

**2. Leguminosas y alimentos de origen animal:** En este grupo se encuentran las proteínas (frijol, haba, lentejas, garbanzo, chícharo, leche, queso, huevo, pescado, las aves, conejo, res, chivo, cerdo, salchicha, longaniza, jamón).

**3. Frutas y Verduras:** Son fáciles de identificar y tienen muchas vitaminas y minerales (fresa, guayaba, mamey, naranja, plátano, espinaca, chile, coliflor, jitomate, zanahoria, entre otras).

Dicha organización de los nutrientes, permite identificar los más de 3 mil alimentos que existen en nuestro país y combinarlos saludablemente. Como es difícil saber los nutrimentos que contiene cada alimento, Bueno et.al (2007, p. 6) nos muestra cómo se han dividido los alimentos en grupos de acuerdo con los nutrimentos y propiedades que poseen:

Nutritivos	Medianamente nutritivos	Poco nutritivos
1.- Leche y Derivados, Huevos	3.- Cereales, Leguminosas y Tubérculos	5.- Frutas
2.- Carnes, Pescados	4.- Verduras y Hortalizas	6. Grasas y Aceites

Estos nutrimentos son esenciales para el organismo dado que, una buena nutrición produce un sano crecimiento y desarrollo del niño, además de que evita carencias nutricionales y previene de enfermedades que pueden desarrollarse desde la infancia hasta la adultez.

México es un país rico en tradiciones culinarias, sin embargo, nuestra comida es rica en grasas, azúcares y harinas, que combinada con bebidas con alto contenido en azúcares resulta no ser tan sana. Si a esto se le agrega también una dieta a base de productos procesados, el bajo poder adquisitivo de un gran porcentaje de las familias mexicanas que lleva a que, sobre todo, las frutas no formen parte de su dieta, y la falta de información nutricional; se tiene como consecuencia una sociedad con el segundo lugar en obesidad.

Considerar estos factores es importante para el fomento de una alimentación saludable, ya que en nuestro país gran parte de la población no gana lo suficiente para alimentarse adecuadamente, pues según la *Secretaría del Trabajo y Previsión Social* (STPS) a través del consejo de representantes de la *Comisión Nacional de los Salarios Mínimos* (CONASAMI) los nuevos salarios mínimos legales en las dos áreas geográficas para el 2015 son de: 70.10 pesos diarios para el área geográfica "A", y de 66.45 pesos diarios para el área geográfica "B", por lo tanto se habla de un salario mínimo mensual para el área geográfica "A" de 2,103 pesos, y para el área geográfica "B" 1,993.5 pesos mensuales. (Ver Figura 8)

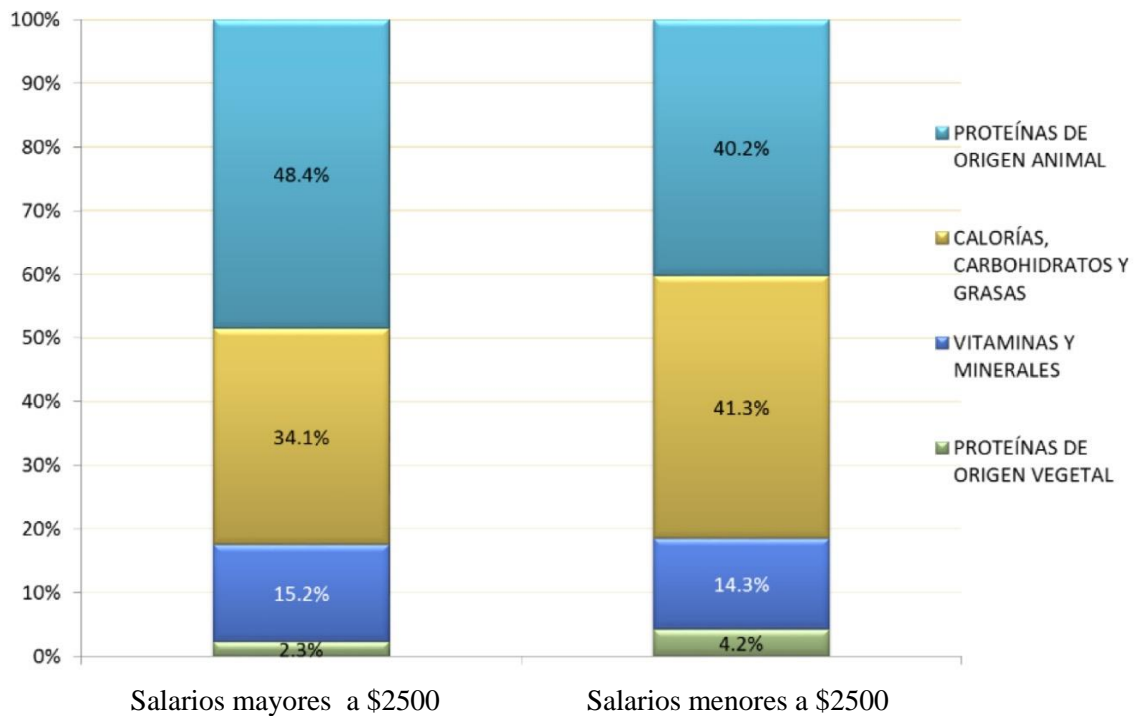




(Figura 8) Datos establecidos por CONASAMI de las áreas geográficas para el salario mínimo bajo los términos de derecho nacional. Fuente: Secretaría del Trabajo y Previsión Social.

La pregunta obligada es: ¿qué tipo de alimento se puede ingerir con un salario de este tipo? Esto sin considerar que este ingreso también debe destinarse a productos de higiene personal, ropa, zapatos, útiles, pasajes, pago de renta, etcétera. Ahora, si miramos la otra cara de la moneda donde las familias sí cuentan con suficiente ingreso para solventar sus gastos y tener acceso a una buena alimentación, la pregunta es: ¿estas familias se alimentan sanamente? (Ver Figura 9)

## GASTO EN ALIMENTOS POR TIPO DE NUTRIENTES



(Figura 9) Datos establecidos por ENIGH encuesta de gasto en alimentos por nutrientes bajo los términos de derecho nacional. Fuente: Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2012).

Si observamos las estadísticas que nos brinda la *Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de los Hogares* (ENIGH) se hacen evidentes los malos hábitos alimenticios, dado que las familias mexicanas gastan más en la compra de proteínas de origen animal, seguido por las calorías, carbohidratos y grasas; en tercer lugar están las vitaminas y minerales, y por último las proteínas de origen vegetal. Así mismo, se observa que en salarios mayores a \$2500 pesos los nutrientes que más se compran son las proteínas de origen animal, en tanto que la gente con ingresos menores a \$2500 consume más carbohidratos y grasas pero casi se equilibra con las proteínas de origen animal; es decir, en el país se consumen mayormente carnes y carbohidratos, dejando de lado las frutas y verduras que aportan los nutrientes necesarios e indispensables para la salud.

Otros factores que “justifican” la mala alimentación de los mexicanos son, por un lado, la falta de tiempo ya que las personas que trabajan compran comida en la

calle, práctica que muchas veces provoca que la gente no controle la cantidad de nutrientes necesarios, y por otro, la inserción de la mujer al ámbito laboral porque no suelen prepararles “lunch” a sus hijos, sino que les dan dinero para que ellos compren algo en la escuela o peor aún, son ellas mismas quienes les ponen para almorzar productos con alto contenido calórico.

Por último se suma a esta mala alimentación, la falta de información acerca de cómo incorporar diversos nutrientes a la hora de cocinar los alimentos, ya que no todas las personas saben cómo combinarlos de manera correcta porque desconocen el valor nutricional y para que la alimentación sea adecuada debe de ser equilibrada, suficiente y variada, relación que se refleja en el plato del bien comer.

### **2. 3 Plato del bien comer**

Para otorgar a los mexicanos el conocimiento de la integración correcta de sus alimentos en el 2006 la *Norma Oficial Mexicana para la Promoción y Educación para la Salud en Materia Alimentaria (NOM-043-SSA2-2012)*, puso como reglamento los criterios para la orientación alimenticia estableciendo la norma número 043-SSA2-2005, que pretende prevenir problemas de salud. En la *Estrategia Nacional para la Prevención y el Control del Sobrepeso, la Obesidad y la Diabetes (ENPCSD)* que ofrece el Gobierno de la República, se indica que dicha norma oficial:

Tiene como propósito brindar a la población orientación en su alimentación describiendo los aspectos que deben considerarse siempre que se hable y se brinde información sobre la nutrición a la población, para que esta sea adecuada y saludable, y al mismo tiempo pueda ajustarse a las necesidades y posibilidades de los mexicanos.

Los contenidos que la Norma (NOM-043) establece se dirigen a toda la población y a todas las edades, pero especialmente a las personas que cuentan con alguna enfermedad proveniente de una mala alimentación o que tienen riesgo de contraer alguna de ellas como sobrepeso, obesidad, hipertensión arterial, diabetes, osteoporosis, entre otras, ello con el fin de ayudarlas a mejorar su calidad de vida

reorientando los hábitos alimenticios a unos más saludables que les ayude a prevenir y controlar estas enfermedades.

Es así como dicha norma establece un esquema alimenticio el cual fue creado como representación gráfica de los diferentes tipos de alimentos y porciones que debe incluir la comida de los mexicanos, y sugiere también lo que deben tomar, es decir, funciona como una guía alimentaria llamada “*el plato del bien comer*” y “*la jarra del buen beber*”; estos tienen la finalidad de orientar sobre lo que se considera una dieta balanceada: que la comida no sea poca ni excesiva y que incluya todos los nutrientes necesarios para la buena alimentación de la población. (Ver Figura 10 y 11).



(Figura 10) Imagen NOM-043 Plato del Bien Comer bajo los términos de derecho nacional. Fuente: Gobierno de Salud

La *Dirección General de Promoción de Salud* (DGPS) clasifica a los alimentos del plato del bien comer en 3 grupos importantes, de acuerdo con lo que requieren los organismos de los mexicanos para llevar una buena alimentación:

**Frutas y Verduras:** estos alimentos son una fuente muy rica de vitaminas y minerales que ayudan al buen funcionamiento del cuerpo humano permitiendo un adecuado crecimiento, desarrollo y estado de salud. Se recomienda ingerir 5 raciones al día, son los alimentos que se deben consumir con mayor frecuencia.

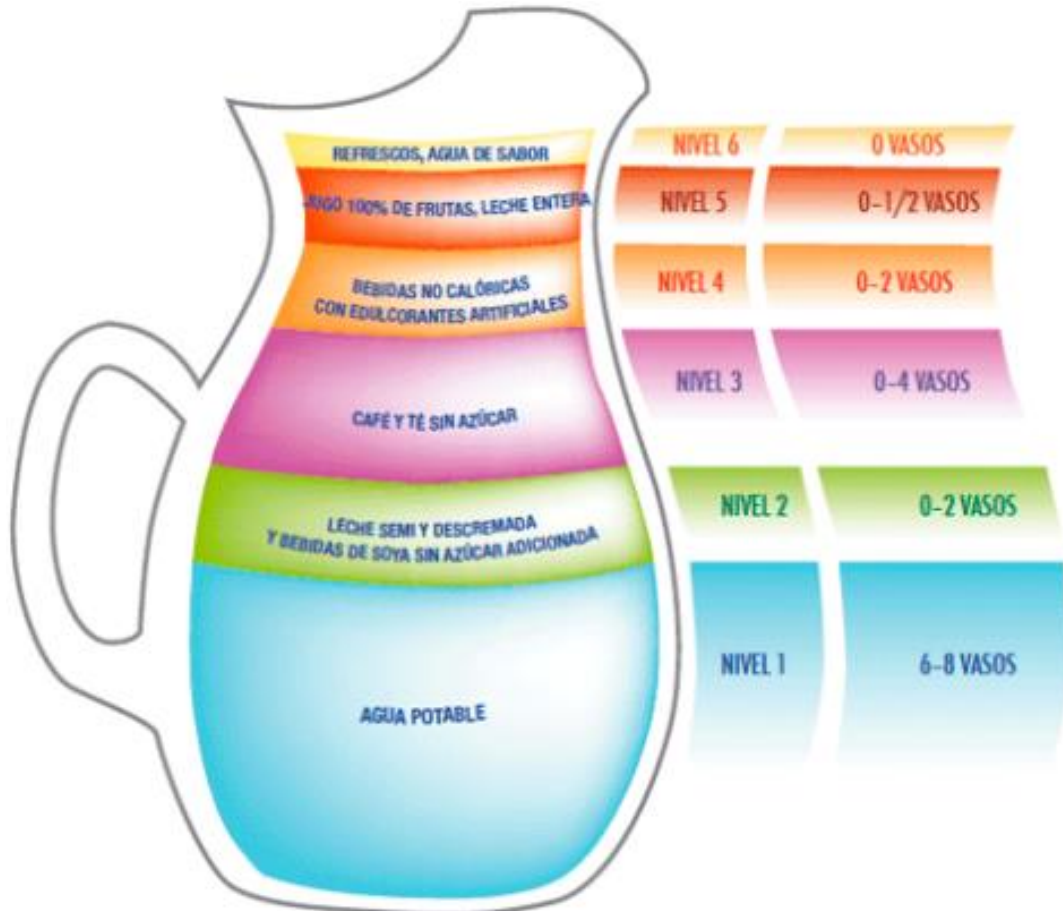
**Cereales y Tubérculos:** brindan la energía que el organismo utiliza para realizar actividades diarias, como trabajar, correr, bailar, jugar, estudiar etc. Dado que nos proporcionan carbohidratos, y fibra, se recomienda comer en pocas cantidades.

**Leguminosas y Alimentos de Origen Animal:** proporcionan proteínas necesarias para el crecimiento y desarrollo, especialmente de los niños ya que son esenciales para la formación y reparación de tejidos, estos deben ser consumidos moderadamente ya que algunos tienen alto colesterol y grasa que pueden ser dañinos para la salud.

Con respecto a *la jarra del buen beber* también la *Dirección General de Promoción de Salud* (DGPS) brinda las recomendaciones de lo que se considera una alimentación saludable en cuestión de líquidos. La hidratación depende no solo de cuánto líquido consumimos, sino de la calidad del mismo, por ejemplo, tomar cinco vasos de refresco diario, no hace bien a nuestro cuerpo, mientras que tomar cinco vasos de agua ayuda mucho al organismo y sirve para el buen funcionamiento del mismo. Según DGPS, *la jarra del buen beber* se divide en 6 niveles. Cada nivel representa la proporción de cuánto se debe tomar de cada líquido. (Ver Figura 11)

- Nivel 1: Agua natural, tomar mucha, recomendado máximo 6 a 8 vasos diarios.
- Nivel 2: Leche semi-descremada, recomendado máximo 2 vasos.
- Nivel 3: Té y café sin azúcar, recomendado máximo 4 tazas.
- Nivel 4: Bebidas no calóricas recomendado máximo 2 vasos.
- Nivel 5: Jugo de fruta natural, leche entera, bebidas deportivas, recomendado máximo  $\frac{1}{2}$  vaso.

- Nivel 6: Refrescos, concentrados de jugos y otras, nunca deben de consumirse estas bebidas porque son muy dañinas para el cuerpo, no nutren, recomendado cero vasos.



(Figura 11) Imagen NOM-43 Jarra del Buen Beber bajo los términos de derecho nacional. Fuente: Gobierno de Salud.

El plato del bien comer y la jarra del buen beber ilustran algunos ejemplos de alimentos para dar idea de cómo conformar una dieta completa, equilibrada y lograr una alimentación saludable. Los alimentos tienen distintas funciones por eso es importante fomentar la manera de combinarlos, variarlos y alternarlos por lo menos de un día a otro, para asegurar que se reciba la energía y nutrimentos que se necesitan mediante la ingesta de vitaminas, minerales, carbohidratos, fibra, proteínas y agua por lo que hay que incluir por lo menos un alimento de cada uno de los

tres grupos en el plato de alimentos y tomar mucha agua para tener una dieta correcta, completa y equilibrada (desayuno, comida y cena).

Los nutrimentos deben guardar las proporciones suficientes entre sí, para cubrir las necesidades alimenticias de cada persona de acuerdo a edad, sexo y estatura. Desde esta visión, los padres deben tener mucho cuidado con lo que comen sus hijos, así como con la calidad y cantidad de lo que consumen.

## **2. 4 Alimentación de los niños**

Los niños de entre 8 y 9 años de edad por lo regular están estudiando el cuarto año de primaria; son niños que empiezan a ser independientes y ya poseen desarrollo de habilidades físicas, sociales y mentales. Es la edad en donde se inician los cambios para la pubertad y adolescencia, por ello es importante llevar a cabo una adecuada alimentación que ayude a explotar todo el potencial de crecimiento desarrollo y salud en general, evitando la mala nutrición y sus principales problemas.

La alimentación es fundamental para el crecimiento y desarrollo a lo largo de la vida, pues de acuerdo con Derrick, (1974, p. 85) “Los alimentos sirven para mantener en buenas condiciones el organismo y para que funcionen correctamente todas las partes de nuestro cuerpo”; por ello fomentar el hábito de la buena alimentación es importante ya que se necesitan incorporar alimentos y bebidas esenciales que determinan la nutrición, el crecimiento y desarrollo de los pequeños, regulando los procesos metabólicos y ayudando a prevenir enfermedades; muchas de ellas degenerativas como la obesidad y la diabetes.

Aunque los niños entre 8 y 9 años ya cuentan con más independencia para escoger sus alimentos, su consumo está influenciado por sus padres ya que ellos son los modelos a seguir, y son quienes les proporcionan los hábitos de acuerdo a las costumbres que les han ido inculcado, por ejemplo ¿Cómo se le puede pedir a un niño que coma verduras si nunca ha visto a sus padres hacerlo?

Si bien en primera instancia, la familia tiene una fuerte influencia en la conformación de los hábitos alimenticios, cuando el niño interactúa con el exogrupo (generalmente este tipo de interacción se inicia con la incorporación del niño a la escuela), va ampliando la riqueza culinaria y con ella lo que el infante come, porque empieza a exponerse a otros gustos, maneras de comer, conoce otros alimentos y formas de prepararlos, ya que asiste a la casa de sus amigos, come en la calle, en restaurantes, etcétera. Todas estas prácticas cotidianas tienen como consecuencia que el niño modifique lo aprendido en casa, por lo que los padres deben estar al pendiente de estos nuevos gustos y hábitos que sus hijos van conformando alrededor de la comida.

Otro elemento con fuerte influencia en los gustos alimenticios de los niños, son los medios de información, sobre todo la televisión, que a esta edad es uno de los medios con el que los niños más se vincula porque representa una ventana al mundo que ofrece al pequeño una gama de productos alimenticios ricos en calorías y azúcares y pobres en nutrientes.

## **2. 5 Publicidad televisiva: causante del consumo de alimentos no nutritivos**

Los niños modernos presentan un estilo de vida sedentario a temprana edad, debido a la falta de actividad física, por lo tanto esto es un problema que afecta su calidad de vida; como se vio en el capítulo anterior este problema a la larga ocasiona graves repercusiones en la salud, como lo son el sobrepeso y la obesidad.

En la vida sedentaria de los niños destaca la interacción de estos con los diferentes medios como los videojuegos y la televisión principalmente como fuente de entretenimiento ya que por ejemplo la penetración alcanza el 97% de los hogares, y a decir de Carreiro (1992, p. 35) “es el medio de comunicación con mayor influencia en los hogares del mundo, pues este es un agente socializador, buscando a partir de su contenido mostrar la realidad del contexto en la que se está inmerso”.

En este mismo tenor de ideas la *Secretaría de Educación Pública* (SEP, 2008, p. 1) menciona que “los niños de entre 6 y 14 años ven la televisión cuatro horas dia-



rias en promedio”; cuatro horas a las que el niño está expuesto al bombardeo publicitario basado en el consumo e ingesta de productos alimenticios que prometen ambientes atractivos, potenciación de habilidades y destrezas (ser el mejor en algún deporte o el más popular entre las niñas) si compras el refresco, las papas, el chocolate, el pastelito anunciado, etcétera.

En palabras de la *Organización Americana de Alimentos* (FAO) y la OMS (1992, p. 3) “la publicidad televisiva invade directamente la preferencia de compra de los niños generando hábitos inadecuados que pueden ser perjudiciales para la salud”, pues incita al consumo de comida alta en calorías (papas, dulces, grasa, refrescos, etc.) haciéndola ver como nutritiva, rica y divertida dado que los alimentos se presentan en una gran variedad de formas, tamaños, sabores y colores generalmente relacionadas con momentos divertidos, haciendo las comidas y bebidas más interesantes.

En este mismo sentido, el Periódico *La Jornada* (2010, p. 8) sostiene que: “los canales de televisión en México transmiten cada hora 11.25 comerciales de comida durante la programación infantil, lo que implica que un niño está expuesto a 12 mil anuncios de cereales, dulces, botanas, refrescos y pastelitos por año”. Si a éste hecho se le suma lo expresado por el *Instituto Nacional de Ciencias Medicas y Nutrición Salvador Zubirán* (INNSZ) que en el 2010 colocó a México como el país con la mayor cantidad de anuncios de alimentos con alto contenido calórico, difundidos por la televisión; entonces se puede afirmar que en la programación infantil a la que están expuestos los niños mexicanos se ofrece más publicidad por hora de alimentos relacionada con productos poco saludables, que de cualquier otra información que apoye a la buena alimentación por ejemplo.

Con base en lo anterior la OMS ha considerado a la publicidad como una de las causas que más contribuyen a la adquisición de malos hábitos alimenticios. Si bien no existe una definición clara de alimentos no saludables también conocidos como “comida chatarra” y que son los que la publicidad vende a los niños, si podemos decir que la OMS refiere que la comida no saludable o “mal sana” está relacionada con los alimentos altos en grasa, sal y azúcares, que incrementa el ape-

tito y la sed y que por ende, quien los consume, lo hace en grandes cantidades. Dichos productos no aportan nutrición al organismo, pero si suelen proporcionar grasas, colesterol, azúcares y sales y lo riesgoso de esto es que son productos de gran aceptación entre el gusto de los niños como son: las hamburguesas, hot dogs, papas a la francesa, tortas, dulces, refrescos y antojitos.

De este modo, la publicidad ha encontrado en este sector grandes oportunidades de inversión tanto a corto como a largo plazo ya que son una influencia para las decisiones de compra de los padres. La lógica mercantil se basa en generar una especie de “lealtad del pequeño consumidor” pues apela a la satisfacción de sus “necesidades”. Por ello es importante que los padres estén al pendiente de lo que ven sus hijos, pues a esta edad los niños aceptan como verdad lo que los medios transmiten.

De acuerdo con los resultados de una investigación llevada a cabo por la revista Consumer Eroski (2009) los anuncios de alimentos en televisión dirigidos a los niños no deben ser incluidos en la dieta saludable, pues incitan a lo contrario de lo que se recomienda como sano por contener demasiados azúcares y grasas.

A decir de Castro (2007, p. 9): “el consumo de la televisión requiere de disciplina en el hogar” y los padres son personas claves en la adquisición de esta. El hecho de que los padres hablen con ellos acerca de lo que ven en televisión permite contrarrestar la influencia de la televisión en la conducta y comportamiento alimenticio de sus hijos, pues a medida que los niños crecen y también lo hace el tiempo de exposición frente al televisor.

Así como la familia tiene una función importante en la adquisición y refuerzo de buenos hábitos alimenticios, otra instrucción central en el combate de este grave problema de salud es la escuela.

## **2. 6 La escuela y la alimentación**

La escuela tiene como propósito educar y estimular el conocimiento. Parte de esta formación está orientada al desarrollo de hábitos básicos entre ellos la alimenta-

ción, nutrición y salud. A veces este tipo de educación que ella ofrece es complemento de aquella que se da en espacios informales como el seno familiar, incluso puede ser el único lugar donde los niños adquieran conocimiento e información alrededor de hábitos importantes para la vida.

En la etapa escolar la alimentación es sumamente importante, porque brinda los requerimientos nutricionales fundamentales para el óptimo crecimiento y desarrollo del niño, por ello es importante que sea lo más sana y equilibrada posible. De ahí que la SEP, a través de los *Planes y Programas de estudio en la Educación Básica* (2011) haya implementado algunos contenidos que ayuden a fomentar la buena alimentación y el deporte, tal es el caso de los considerados en la currícula de cuarto año de primaria, concretamente en la asignatura de Ciencias Naturales donde se busca la participación de los niños en el mejoramiento de su calidad de vida mediante la práctica de hábitos saludables; esto con la finalidad de prevenir enfermedades a partir del conocimiento de su cuerpo, de las características de una dieta correcta y su relación con el funcionamiento del cuerpo brindando así habilidades, actitudes y valores.

El programa de estudio de Ciencias Naturales de Cuarto Año de primaria entre sus contenidos considera el tema: El desarrollo humano y cuidado de la salud. Aquí se promueve la salud mediante el fortalecimiento de hábitos y actitudes saludables: (alimentación correcta, higiene personal, sexualidad responsable y protegida, así como la prevención de enfermedades y accidentes, adicciones y conductas violentas). Así que se busca fortalecer la autoestima y la valoración del cuerpo orientando a los niños a tener una calidad de vida saludable.

En el bloque I se enseñan temas que forman parte de las conductas personales como: la salud y la dieta, espacio que me permite vincular estas temáticas con un taller educativo a partir de concientizar al niño en torno a la importancia de poner en práctica “*el plato del bien comer*” y “*la jarra del buen beber*” con la finalidad de promover una dieta adecuada y así contribuir a la atención de una problemática con graves consecuencias para la salud como lo es el sobrepeso y la obesidad.

La salud de los niños es fundamental para la formación de habilidades, desarrollo y funcionamiento de sus capacidades físicas y cognitivas, por lo cual una buena salud ayudará a que los niños tengan un buen rendimiento académico y desempeño en sus actividades diarias.

En este sentido, el grado de involucramiento de la escuela en la atención de esta problemática por eso es importante regular lo que en la cooperativa escolar se vende.

## **2.7 La cooperativa escolar**

La cooperativa escolar representa el espacio idóneo para que la formación planteada en el *Programa de Estudio de Primaria* (PEP) en término de hábitos alimenticios, se ponga en práctica en concordancia con los horarios de cobertura que las escuelas ofrecen a saber: Escuela Primaria General, Escuela Primaria de Tiempo Completo e Internado y Escuela de Participación Social y que a decir de la *Secretaría de Educación Pública* (SEP, 2011) se caracterizan de la siguiente manera:

### **Escuela Primaria General**

Se cursa en 6 años de lunes a viernes en horarios matutino 8:00 a 12:30 horas y vespertino 14:00 a 18:30 horas.

### **Escuela Primaria de Tiempo Completo**

Escuela Primaria de Tiempo Completo con o sin servicio de alimentación. Dos horarios de funcionamiento de lunes a viernes: de 8:00 a 14:30 y de 8:00 a 16:00 horas.

### **Internado y Escuela de Participación Social**

En los Internados, los alumnos permanecen todo el día, de lunes a viernes; en un horario de 6:45 a 17:00 horas.

De acuerdo a esta categorización, se puede decir que los niños pasan entre 4 y 11 horas en la escuela, por lo que se hace necesario tomar algún refrigerio durante su estancia, definido por la SEP (2009, p.13) como: “comida ligera que se ingiere entre las comidas principales para reparar energía. Cabe aclarar que no sustituye al desayuno ni a la comida. Un buen refrigerio debe ser nutritivo y balanceado.”

De ahí la importancia de tomar conciencia de su elaboración. Lo ideal sería que fuera preparado en casa, pero por diversas razones esto no es posible y el refrigerio de los niños lo constituyen productos que poco aportan en términos nutricionales o es sustituido por dinero para que el pequeño compre algo en la cooperativa escolar, que en teoría deberían estar conformadas por productos de alta calidad nutricional; sin embargo la realidad es otra, los niños están expuestos a la venta de comida no nutritiva altas en grasa, azúcares, carbohidratos y sales. Este tipo de comida no ayuda a mantener una alimentación sana, porque no aporta la energía necesaria para que los niños realicen sus actividades escolares; no nos sorprende entonces encontrar niños cansados, desganados y sin interés por aprender. De acuerdo con Derrick (1974, p. 85) “Los alimentos sirven para mantener en buenas condiciones y para que funcionen correctamente todas las partes de nuestro cuerpo”, así que la mala alimentación traerá consigo aparte de problemas en la salud de bajo rendimiento escolar.

Las cooperativas escolares y la venta de productos “alimenticios” fuera de la escuela hacen que los niños demuestren autonomía a la hora de elegir un producto ya que ellos tienen la posibilidad de elegir libremente, pero si no lo hace responsablemente puede que desarrollen problemas de desnutrición, sobrepeso y obesidad.

A pesar de las reglamentaciones echas últimamente al respecto, es sabido que las cooperativas escolares no cumplen con las exigencias alimenticias que un niño requiere, dado que los productos que ahí se ofrecen son de bajo contenido nutricional, por lo tanto no predicen con el ejemplo pues no se pone en práctica lo que se enseña en la escuela: por un lado, se incita a tener una buena alimentación y por otro, fuera y dentro de la escuela, se venden productos “chatarra”.

La escuela además de impartir buenos hábitos alimenticios también debe promover las actividades deportivas y recreativas, limitando las horas de ocio y sedentarismo. De acuerdo con un estudio realizado por el *Centro de Investigación en Nutrición y Salud* (2007, p. 18) en las escuelas primarias de la ciudad de México se dedican únicamente 60 minutos semanales a la actividad física, incluyendo la cla-

se de educación física y el recreo, es decir, estas dos actividades aparecen como las únicas oportunidades para que el niño pueda realizar algún tipo de ejercicio, lo que equivale a menos del tiempo recomendado (45 minutos diarios) para que un niño en edad escolar, realice algún tipo de actividad física, la cosa se empeora cuando vemos que parte del recreo se dedica a comprar y consumir alimentos no saludables en vez de promover la actividad física que a veces suele estar restringida también por cuestiones de falta de espacio y de recursos humanos.

Esta misma inactividad se ve reflejada en las practicas de distribución del tiempo libre que la gente tiene, pues a decir del *Consejo Nacional para la Cultura y las Artes* (2010, p. 176) en la *Encuesta Nacional de Hábitos* indica que el 16% de la población en su tiempo libre prefiere descansar, un 15% ver televisión y solo 4% hacer deporte.

Los elementos antes expuestos evidencian las inadecuadas prácticas alimenticias de los mexicanos y por ende, los problemas graves a la salud a tal punto que el gobierno se ha visto obligado a legislar al respecto.

## **2. 8 Acuerdos para el fomento de una buena alimentación, una alianza entre todos.**

Ante la grave problemática de sobrepeso y obesidad que afecta a un importante sector de la población en el mundo, la OMS (2009) puso en acción la ley anti-obesidad, que consiste en la prohibición de anuncios publicitarios de comida no nutritiva en la barra infantil, y restringe la venta de comida chatarra en las escuelas. El objetivo de esta ley es evitar los problemas derivados del sobrepeso en los niños, es decir, que tengan una dieta balanceada rica en proteínas, cereales, verduras utilizando el plato del bien comer. Por ello en el 2013, la SEP aprobó e impulsó esta ley en las escuelas del país que restringe la venta de comida chatarra en sus instalaciones sustituyéndola por productos más nutritivos. Esta ley establece en sus artículos que: (2010, p. 12)

**Artículo 301.** Será objeto de autorización por parte de la Secretaría de Salud, la publicidad que se realice sobre la existencia, calidad y características, así como para promover el uso, venta o consumo en forma directa o indirecta de los insu-

mos para la salud, las bebidas alcohólicas, así como los productos y servicios que se determinen en el reglamento de esta Ley en materia de publicidad.

**Artículo 307.-** Tratándose de publicidad de alimentos y bebidas no alcohólicas, ésta no deberá asociarse directa o indirectamente con el consumo de bebidas alcohólicas. La publicidad no deberá inducir a hábitos de alimentación nocivos, ni atribuir a los alimentos industrializados un valor superior o distinto al que tengan en realidad. La publicidad de alimentos y bebidas no alcohólicas deberá incluir en forma visual, auditiva o visual y auditiva, según sea para impresos, radio o cine y televisión, respectivamente, mensajes precautorios de la condición del producto o mensajes promotores de una alimentación equilibrada.

**Artículo 421.** Se sancionará con una multa equivalente de seis mil hasta doce mil veces el salario mínimo general diario vigente en la zona económica de que se trate, la violación de las disposiciones contenidas en los artículos 67, 101, 125, 127, 149, 193, 210, 212, 213, 218, 220, 230, 232, 233, 237, 238, 240, 242, 243, 247, 248, 251, 252, 255, 256, 258, 266, 301, 306, 307 308, 309.

Así mismo, se impulsó el *Acuerdo Nacional de Salud Alimentaria* (ANSA 2010) con el propósito de motivar las medidas preventivas contra el sobrepeso y la obesidad, estableciendo una política de estado de carácter intersectorial, la cual debe de identificar las acciones para poder lograr un cambio y combatir la actual pandemia de obesidad y sobrepeso, y con ello las enfermedades asociadas que esto conlleva. La solución para este problema consiste en crear distintas estrategias conjuntas en sociedad y gobierno para impulsar la protección en la salud, modificando el comportamiento que las personas tienen de manera individual, familiar y comunitaria, buscando lograr un aumento en la actividad física y en los hábitos alimenticios adecuados.

El ANSA (2010) tiene como principal objetivo revertir la pandemia de la obesidad y el sobrepeso en los menores de edad, por ello propone una serie de al estado, dado que este tiene la responsabilidad de sustentar el desarrollo nacional y la salud pública que vive México. Estas estrategias no sólo forman parte de la Secretaría de Salud, sino que otras instancias también colaboran con la promoción de la salud invitando a la sociedad a sumarse a acciones que ayuden a mejorar su calidad de vida; las cuales el *Acuerdo Nacional Para la Salud Alimentaria* (2010, p. 27) describe:

### **Sector Salud:**

- Impulsar los programas sectoriales.
- Actualizar normas y regulaciones sobre alimentos y publicidad.
- Apoyar la lactancia materna y el alfabetismo nutricional.
- Promover la incorporación de agua simple potable en desayunos escolares y despensas.
- Capacitar a los DIF estatales y municipales sobre opciones saludables de alimentos escolares.
- Impulsar la actividad física en todos los ámbitos.
- Capacitar a profesionales de la salud en consejería sobre una alimentación correcta.

### **Secretaría de Educación Pública (SEP):**

- Impulsar la realización de actividad física al menos 30 minutos diarios en los escolares.
- Incentivar la igualdad de género en la práctica del deporte.
- Impulsar, a través del currículo escolar, el consumo de agua potable y el alfabetismo nutricional.
- Garantizar la instalación de bebedores en escuelas públicas.
- Promover y facilitar la disponibilidad de agua y bebidas no alcohólicas con bajo contenido calórico en colaboración con la industria alimentaria.
- Generar lineamientos para proveedores de alimentos escolares encaminados a disminuir el consumo de azúcares.
- Impulsar un Acuerdo Secretarial para el expendio de alimentos y bebidas en las tiendas o cooperativas escolares de los planteles de educación básica para una sana alimentación escolar.

### **Secretaría del Trabajo y Previsión Social (STPS):**

- Promover la actividad física y la alimentación correcta en los centros de trabajo.
- Vigilar el cumplimiento de la normatividad relativa a la disponibilidad de agua potable gratuita.



- Abogar por la lactancia materna y revisar la legislación para favorecerla en las madres trabajadoras.

### **Secretaría de Desarrollo Social (SEDESOL)**

- Rescatar los parques y espacios públicos para la realización de actividad física.
- Promover en los jóvenes el Programa Oportunidades la participación en actividad física.
- Impulsar la disponibilidad de leche semidescremada.
- Desarrollar actividades educativas sobre orientación alimentaria.

### **Secretaría de Economía (SE)**

- Crear andamiajes de apoyo a las cadenas de distribución y acceso a frutas, verduras, leguminosas y cereales enteros.
- Actualizar la normatividad y apoyar al Sector Salud para emitir una Norma Mexicana sobre “etiquetado educativo”.
- Difundir información sobre mercados de productos saludables a la industria.

### **Secretaría de Agricultura Ganadería, Desarrollo Rural, Pesca y Alimentación (SAGARPA)**

- Promover usos alternativos de la caña de azúcar
- Mejorar la oferta de productos lácteos descremados
- Atender problemas estructurales de soporte para alimentos agrícolas, pecuarios y pesqueros.
- Reforzar el programa 5 al Día para apoyar el consumo de frutas y verduras.

### **Secretaría de Hacienda y Crédito Público (SHCP)**

- Analizar instrumentos hacendarios encaminados a promover el consumo de alimentos saludables.

### **Comisión Nacional de Agua (CONAGUA)**

- Incentivar la provisión de agua potable en zonas vulnerables.

Se ha sugerido distribuir guías a las familias en las cuales se expliquen los grupos de alimentos, los tamaños de las porciones y la cantidad adecuada para los integrantes; aumentar el consumo de frutas, verduras para lograr una alimentación sana. Así mismo, se sugiere limitar la ingesta de comida rápida, chatarra y de bebidas azucaradas y sustituirla por agua natural, frutas, verduras y productos de origen natural; disminuir el tiempo frente a la televisión y la consola y por último promover la actividad física ya que es la principal parte del desarrollo de los niños.

Hasta aquí hemos visto como el problema de sobrepeso y obesidad afecta a la población, principalmente adultos y niños y se han en enunciado algunas propuestas que el gobierno a través de diferentes instituciones está poniendo en marcha para atacar dicha pandemia. Entre esas instituciones emerge la escuela como un espacio formativo para padres y alumnos al respecto, la pregunta ahora es ¿cómo hacerlo sin que el niño viva este cambio en sus prácticas alimenticias como algo desagradable que atente contra sus preferencias y gustos? En el siguiente capítulo se abordarán una serie de autores que a partir del constructivismo, socio constructivismo y aprendizaje significativo servirán de marco teórico que dará sustento al taller educativo que aquí se propone y que nos permita responder dicho cuestionamiento.

## **CAPÍTULO III**

### **“EL CONSTRUCTIVISMO: PROCESO DE APRENDIZAJE EN ESCOLARES”**

En este capítulo analizaremos tres posturas básicas del constructivismo, en las cuales se abordará la concepción del niño en el aprendizaje desde la interpretación del conocimiento con la teoría de Jean Piaget, el impacto de las interacciones de la sociedad en el niño mediante el enfoque histórico social de Lev Vigotsky, y la idea del aprendizaje significativo de David Ausubel. Se consideran estas tres posturas, porque sirvieron de marco pedagógico para el taller educativo que se implementó en una primaria de la ciudad de México.

En este sentido uno de los autores a trabajar fue Jean Piaget, ya que es un teórico bastante completo que estudia el desarrollo humano. Mediante las etapas de desarrollo que presenta, podremos conocer cómo se da el desarrollo del aprendizaje en los niños de entre 8 y 9 años de edad objeto de esta investigación.

#### **3.1 Piaget: las operaciones concretas como etapa del desarrollo de aprendizaje**

El fundador de la psicología genética Jean Piaget, nos describe cómo es que el niño interpreta el mundo que le rodea en distintas etapas de acuerdo a su edad; ya que para él (1972, p. 9) “el desarrollo del niño es un proceso temporal por excelencia,” se necesita de una cierta duración de tiempo para adquirir los aprendizajes; por lo que pasa por una serie de estadios en los que poco a poco va adquiriendo los elementos necesarios para su desarrollo intelectual y su interacción con el entorno, ya que el niño busca el conocimiento a través de su propia lógica y de sus interacciones que establece con el ambiente que lo rodea. De ahí que para Piaget sea importante conocer cómo piensan los niños, para entender cómo resuelven los problemas que se les presentan y para ello enfatiza tres mecanismos de aprendizaje: asimilación, acomodación y adaptación.

Durante el primer mecanismo de aprendizaje, o sea la asimilación o aspecto psicosocial, la familia, la escuela y el ambiente se encargan de enseñar al niño el

mundo que le rodea, además de que influyen en el desarrollo de su conocimiento. El niño asimila los nuevos conocimientos de tal manera que pueda asociarlos con los ya existentes y así atribuirles un significado para que después generalice el conocimiento y pueda modificarlo para tener un panorama más amplio de la realidad. Con respecto al mecanismo denominado acomodación o aspecto psicológico, el niño aprende por si mismo lo que no se le enseña por que pone en práctica lo que ya sabe es decir su experiencia para crear nuevos aprendizajes a lo largo de su vida. Este es un proceso que le llevará tiempo pero le permitirá adquirir las habilidades necesarias para descubrir, crear, razonar y resolver operaciones más complejas que lo ayudaran en su desarrollo cognitivo. Piaget (1972, p. 11) indica que “el desarrollo psicosocial está subordinado al desarrollo espontáneo y psicológico” es decir, el niño pasa por un proceso de asimilación que depende de la acomodación y viceversa, ya que el niño debe ser capaz de poner en práctica por si mismo los conocimientos aprendidos en el exterior y modificar el contenido, la estructura y la capacidad cognitiva que tiene para interpretar la realidad; lo que dará pie al mecanismo de adaptación.

El tercer aspecto de proceso de aprendizaje es la adaptación, en donde el niño ajusta y organiza el conocimiento adquirido en su desarrollo cognitivo modificando lo que Piaget llama esquemas. Los esquemas se componen de un conocimiento previo de acciones, habilidades físicas y mentales que se van desarrollando a lo largo de la vida y tienen la función de crear nuevos aprendizajes a partir de su experimentación. Es decir, los niños conocen lo que les rodea de manera física y lógica y al pasar el tiempo van creando esquemas de aprendizaje más complejos que los ayudarán a reconstruir los ya existentes.

Con base en lo anterior, Piaget (1972, p. 17) propone la teoría de los Estadios del Desarrollo Cognitivo, ya que “el desarrollo se hace mediante grados sucesivos, por estadios y por etapas” que reflejan o caracterizan el desarrollo de la inteligencia humana. Estos estadios parten del principio de que las personas pasamos por una serie de etapas importantes desde la primera edad y en cada estadio existen transformaciones del conocimiento, es decir, una vez que el niño está en una eta-

pa no cambia su manera de pensar, razonar ni solucionar los problemas hasta que pasa a la siguiente. Para Piaget cada etapa se desarrolla de una manera específica puesto que para poder llegar a un cierto estadio el niño tiene que pasar por lo que este autor (1972, p. 18) establece como “experiencias previas que le permitirán al niño reforzar las pre estructuras que le permitirán llegar más lejos en su conocimiento”, es decir, estas etapas tienen una secuencia lógica.

Al respecto, Piaget propone cuatro estadios o etapas: sensorio motor (0 a 2 años), pre-operatorio (2 a 7 años), operaciones concretas (7 a 11 años), y operaciones formales (11 años en adelante). Sin embargo por los fines de este trabajo, solo se abordará el estadio de las operaciones concretas, ya que los sujetos de esta investigación se encuentran entre los 7 y 11 años de edad.

El estadio de las operaciones concretas coincide con los comienzos de la educación primaria; en donde el niño todavía no maneja una lógica de discurso; es decir, aun no llega a razonar sobre enunciados verbales ni tiene la “capacidad” de ponerse en los zapatos del otro o sea aún no tiene conciencia de la situación del otro por lo que se limita a pensar en situaciones reales del “aquí y ahora”; Piaget (1972) afirma que las operaciones del pensamiento de los niños que pasan por este estadio se basan en los objetos manipulables, objetos concretos los cuales tendrá la capacidad mental de reunir, ordenar y relacionar de acuerdo con su experiencia.

Será una lógica de clases porque pueden reunirse los objetos todos juntos o en clases; o bien será una lógica de relaciones porque pueden combinarse los objetos siguiendo sus diferentes relaciones; o bien será una lógica de los números porque pueden enumerarse materialmente manipulando los objetos. Piaget (1972, p. 28)

En estas tres estructuras hay un cambio en la forma de actuar del niño porque hace notar un razonamiento más lógico, a partir del cual desarrolla sus esquemas, que sirven de estructura para la conformación. A partir de éstos el niño organizará e interpretará el mundo que lo rodea con una mayor coordinación, ya que por primera vez estará en condiciones de resolver operaciones invertidas, es decir, de acuerdo con Piaget (1972, p. 27) el niño podrá ser capaz de “coordinar operaciones en el sentido de la reversibilidad” es decir, que entenderá que las operaciones

que se le presenten pueden volver al punto de partida inicial de una manera mental, por ejemplo: el agua se puede congelar y se hace hielo; pero si el hielo se derrite vuelve a ser agua. Al mismo tiempo, será capaz de coordinar y agrupar estas estructuras (relación, clasificación, y conservación), que lo llevaran a desarrollar el pensamiento cognitivo.

Primeramente, para adquirir la estructura de seriación, es necesario que el niño haya comprendido las operaciones de reversibilidad y transitividad, que le permiten comparar tres elementos o más, por ejemplo A es menor que B, y B menor que C, por lo tanto el niño llegará a deducir que A es menor que C; o hacerlo a la inversa utilizando la reversibilidad. Lo anterior sirve al niño para poder construir una seriación completa, que según Piaget (1972, p. 29) “consiste en ordenar los elementos siguiendo la misma relación” es decir, es una operación lógica mediante la cual el niño es capaz de comparar los objetos en conjunto y ordenarlos según sus diferencias; de hacerlo se puede decir que el niño ha desarrollado un pensamiento más complejo que le permite establecer jerarquizaciones como: mayor que, más grande que, más grueso que o viceversa dado que los niños de esta edad pueden observar el panorama completo y colocar diez o doce objetos en orden sin tener que comparar uno por uno, sino que ya construyen mentalmente la relación de los objetos, y esto es posible porque han comprendido las operaciones de reversibilidad y transitividad.

Además de la seriación, otra de las estructuras que plantea Piaget para el desarrollo cognitivo del niño es la clasificación; que ayuda al niño a poder organizar la información que va adquiriendo y a poner en orden el mundo que lo rodea. Esta estructura empieza a formarse desde una edad muy temprana, cuando ya que el niño al relacionarse con los objetos, los empieza a clasificar únicamente por colores o tamaño; o sea de una sola manera; pero es hasta la etapa de las operaciones concretas cuando el niño ya logra establecer una construcción lógica que le permite realizar la clasificación y comparación de los objetos de varias maneras según sus características. Ahora ya no solamente los clasifica por color, sino tam-

bién por su forma y tamaño, esto lo puede hacer debido a que va desarrollando su pensamiento y su capacidad de comprensión por sí solo y de manera mental.

La última de las estructuras que presenta Piaget para el desarrollo cognitivo del niño es la conservación que consiste en que el niño logre entender que un objeto permanece de igual manera a pesar de sufrir algún cambio en su forma o aspecto físico. Durante esta estructura el niño ya no solamente utiliza su razonamiento para definir el aspecto físico de los objetos, sino que ya reconoce por sí solo que un objeto puede ser transformado y dar la impresión de que puede ser más o menos pesado. Para entender la estructura de la conservación Piaget realizó distintos experimentos en donde el niño debía razonar lógicamente sobre la materia, el peso y el volumen. Así explica su ejemplo:

Ustedes presentan al niño dos bolas de plastilina de 3 o 4 cm de diámetro. El niño verifica que tienen el mismo volumen, el mismo peso, que son parecidas en todo, y le piden que transforme en salchicha una de las bolas (1972, p. 11)

Es decir, a los 8 años a los 8 años que el niño ya puede cuestionarse sobre si la cantidad de plastilina es la misma después de que una de las bolas haya cambiado su forma (salchicha) o de lo contrario podrá concluir que sigue siendo la misma cantidad de plastilina ya que no se le ha quitado, ni añadido nada. Con una respuesta de este tipo el niño estaría demostrando que tiene claro el concepto de conservación de la materia y no tiene dificultad alguna en que se le presenten objetos iguales y que después cambien su forma.

Ahora bien, en cuanto a la conservación de peso, este razonamiento se adquiere a partir de los 9 o 10 años, y se puede distinguir utilizando el mismo ejemplo de la plastilina preguntándole al niño ¿Qué pesa más, la bola o la salchicha? Para saber si tiene claro el concepto de conservación del peso su respuesta deberá ser que “pesan lo mismo” ya que tampoco se le ha quitado ni añadido nada, y que por lo tanto se conserva el peso de los objetos a pesar de haber cambiado su forma.

Para comprobar la conservación de volumen que se adquiere entre los 11 y 12 años, Piaget (1972, p. 12) indica “van a sumergir la bola en un vaso de agua; hacen constatar que el agua sube porque la bola ocupa un lugar” se le pregunta al

niño si la bola y la salchicha tienen el mismo volumen; es decir, que si la salchicha de plastilina hace subir el nivel del agua, de la misma manera que lo hace la bola; si el niño ha desarrollado la estructura de esta conservación deberá entender que el agua sube de la misma manera que lo haría con la bola de plastilina ya que el peso de las dos plastilinas es el mismo sin importar la transformación.

Si el niño responde asertivamente, habrá demostrado que ha desarrollado la estructura de conservación razonando acerca de los problemas, utilizando su lógica y teniendo la capacidad de observar y reconocer inmediatamente, es decir, será capaz de afirmar que la cantidad, el peso o el volumen de la plastilina sigue siendo el mismo o no, a pesar de haber sufrido una transformación. Para que los niños logren desarrollar la estructura de la conservación es necesario pasar por tres etapas sucesivas que Piaget identifica como:

**Identidad:** Reconocimiento de que los objetos conservan su forma o la misma cantidad de masa aunque cambien su estructura, se dividan en partes o transformen su apariencia, por ejemplo: si al niño se le presentan las dos bolas de plastilina, y de una de ellas se hacen tres bolitas diferentes, y se le pregunta ¿en dónde hay más? el niño reconocerá automáticamente que las cantidades son las mismas porque “no se ha quitado ni añadido nada.

**Reversibilidad:** es el reconocimiento de que una acción puede ser invertida para restablecer la situación original en tanto que nada se le agregue o se le quite. Retomando el ejemplo anterior según Piaget (1972, p. 14) el niño contestará “usted ha separado la plastilina, no tiene más que volver a convertir en bola y verá que es la misma” debido a que si junta esas bolitas tendrá su contenido original.

**Compensación:** es cuando los niños empiezan a comprender los problemas de conservación reconociendo de que un cambio de forma parte de una dimensión y es compensado con la otra dimensión por lo cual la respuesta de el niño será de acuerdo con Piaget: “se han hecho bolitas y hay más, pero son más pequeñas, por eso la plastilina ha multiplicado su forma, pero ha perdido en tamaño entonces es la misma”; los niños admiten la conservación a pesar de las transformaciones que se le realicen a los objetos.



Para lograr las tres estructuras (seriación, clasificación y conservación) que plantea Piaget, el niño tuvo que haber pasado por una serie de estadios que le permitieron ir desarrollando su pensamiento cognitivo progresivamente, porque de acuerdo con este autor (1972, p. 17) “para que se construya un instrumento lógico nuevo, son necesarios siempre instrumentos lógicos previos”, es decir, el niño tiene que ir aprendiendo paso a paso hasta llegar a realizar las operaciones más complejas.

Las operaciones concretas no solamente permiten a los niños solucionar problemas específicos, sino que también los ayudan a desarrollar sus habilidades para aprender y para razonar lógicamente, dado que sus esquemas cognoscitivos se vuelven más coordinados y se apoyan de manera mutua utilizando el razonamiento lógico en la solución de problemas a partir de las experiencias directas con los objetos.

En tanto que el taller educativo tiene una visión constructivista, se hace necesario también argumentarlo desde una perspectiva sociocultural, por lo que un autor que retroalimenta este sentido y que tiene gran importancia es Lev Vigotsky.

### **3.2 Lev Vigotsky: aprendizaje socio-histórico-cultural**

Lev Vigotsky fue un destacado representante de la psicología rusa, quien hizo una serie de aportaciones acerca del modo cómo se da el proceso cognitivo, por lo que resulta un autor interesante e idóneo para entender el desarrollo del niño en el aprendizaje escolar. Vigotsky refería su psicología como instrumental, cultural e histórica, por ello se basa principalmente en el modelo de aprendizaje socio-histórico-cultural de cada individuo y en el medio en el que se desenvuelve.

Vigotsky, retomado por Moll (1990 p. 59), sostiene que “la actividad mental es el resultado del aprendizaje social, de la interiorización de los signos sociales, de la internalización de la cultura y de las relaciones sociales” es decir, nos indica que es un proceso que se realiza mediante el desarrollo que va teniendo el individuo en la sociedad a partir de la interacción que desde niño se tiene con los adultos, ya que éstos son mediadores responsables de transmitir el conocimiento, por eso no es posible entender este desarrollo, si no se conoce el contexto y/o la cultura

donde se desenvuelve el infante, ya que la forma de pensar y el conocimiento que va adquiriendo no son procesos innatos, tampoco se aprenden de manera solitaria, sino que es algo que se construye por el medio social mediante la adquisición de habilidades cognoscitivas que se estimulan en la interacción social; en este sentido la sociabilización del niño es el punto de partida para su desarrollo cognitivo.

De este modo, a decir de Coll (1990, p. 137), “la naturaleza humana es el resultado de la interiorización, socialmente guiada, de la experiencia cultural transmitida de generación en generación” así que, por naturaleza el ser humano no puede existir ni experimentar el desarrollo cognitivo aisladamente puesto que no sería un ser completo. Se necesita de los demás para tener una interacción social y el sujeto pueda desempeñar el papel formador y constructor, debido a que no solo la naturaleza influye en la conducta humana, sino que se necesita de la sociabilización para que en la interacción se dé el desarrollo del conocimiento, utilizando distintas formas de mediación (escritura, y nuevas estrategias de resolución de problemas) que ayuden, en este caso, al aprendizaje de cada niño para que después modifique y cree sus propias condiciones de desarrollo.

De acuerdo con Vigotsky citado por Coll (1990) el niño nace con dos habilidades mentales elementales, (inferiores y superiores). Las habilidades inferiores están determinadas por las características biológicas de cada especie, ya que son transmitidas genéticamente y hacen su aparición de acuerdo a las etapas de maduración que va teniendo el niño, mismas que van siendo modificadas por la familia. En tanto que las habilidades mentales superiores

corresponden a los estudios sobre la interiorización: la génesis y la transformación de un proceso psicológico desde sus formas sociales y compartidas a sus formas privadas o individuales (Vigotsky citado por Coll, 1990, p. 142)

Entre las funciones elementales superiores se encuentran la percepción, la atención y la memoria que tienen origen en la vida social, ya que son fruto del desarrollo cultural y de los mediadores. Estas funciones indispensables para el desarrollo cognitivo y la interiorización del conocimiento no pueden constituirse sin la contri-

bución de la sociedad, la interacción con las personas y las actividades culturales, Vigotsky citado por Coll (1990, p. 146) afirma que “cualquier función en el desarrollo cultural del niño aparece dos veces: interpsicológica e intrapsicológica”.

La primera de manera interpsicológica, mediante la interacción en el ámbito social con la apropiación de signos y símbolos que son inicialmente un medio de vinculación social que funcionan para adaptarse y comunicarse en la sociedad, ya que a mayor interacción mayor conocimiento. Posteriormente, el desarrollo cognoscitivo se llevará a cabo a medida que el niño vaya internalizando los resultados de sus relaciones sociales, y que este conocimiento se vuelva intrapsicológico.

Esta segunda función es cultural, esto quiere decir que el niño empieza a introducir herramientas culturales con las que adapta, regula y transforma su comportamiento e interpreta su mundo de manera que todo eso le permita pensar en distintas soluciones a problemas cada vez más complejos. De este modo, los niños utilizan primero la significación para después interiorizar, por ejemplo: al utilizar los dedos para contar, es decir están tratando de relacionar el significado con el signo. A medida que el niño va creciendo y ya ha dominado en cierta forma el signo (lo ha interiorizado), ya no lo muestra sólo cuenta sin necesidad de usar los dedos, porque ha interiorizado el signo. En concreto para Coll (1990, p. 150) “el uso de un sistema de signos, producido socialmente y que el individuo encuentra en su vida social, transforma el habla, el pensamiento y, en general, la acción humana...”

Así por medio de las actividades e interacciones sociales, el niño aprende a incorporar a su forma de pensar las herramientas psicológicas que le ofrece su cultura (lenguaje, arte, dibujos, escritura, sistemas numéricos, mapas, etcétera.) y a su vez estas herramientas moldean su mente para crear una forma de comportamiento. Para Vigotsky, el lenguaje es la herramienta psicológica más influyente en el desarrollo cognoscitivo, pues a través de este el niño objetiva en signos el mundo que le rodea y lo expresa a través de maneras culturales particulares como el habla, principal elemento para la transmisión de los conocimientos y la creación de condiciones adecuadas para el aprendizaje. Así según Coll (1990, p. 150) “el lenguaje se convierte a lo largo del desarrollo humano en el instrumento mediador

fundamental de la acción psicológica” y por tanto de las relaciones sociales. El niño al poner en acto esta herramienta en sus procesos intersubjetivos interioriza sus estructuras y funciones, y así se vuelve un sujeto social comunicativamente competente.

Con base en lo anterior, se puede decir que, en las distintas etapas de la vida, las personas cuentan con ciertos conocimientos y habilidades, heredados culturalmente con la finalidad de hacer de los sujetos seres competentes para resolver los problemas que se les presentan a lo largo de la vida y así seguir desarrollando sus capacidades cognoscitivas, proceso que requiere de lo que Vigotsky denominó Zona de Desarrollo Próximo (ZDP), la cual es una zona de apoyo creada por las herramientas culturales y las personas dentro de la misma sociedad. En ella, el niño puede ir más allá de lo que se le ha enseñado, buscando soluciones por sí mismo a los distintos problemas que se le presentan en la vida cotidiana. Vigotsky (1978) retomado por Coll, dice que la ZDP:

“No es otra cosa que la distancia entre el nivel real de desarrollo, determinado por la capacidad de resolver independientemente un problema, y el nivel de desarrollo potencial determinado a través de la resolución de un problema bajo la guía de un adulto o en colaboración con otro compañero más capaz.” (1990, p. 145)

Es decir, la ZDP es la distancia entre lo que los sujetos ya son capaces de hacer por si solos y lo que aún no logran realizar de manera independiente, por lo que necesitan de la ayuda de otras personas más capacitadas para enfrentar exitosamente la solución de sus problemas lo que conllevará a interiorizar los conocimientos aprendidos para que cuando nuevamente se enfrente a situaciones desconocidas y pueda resolverlas sin ayuda de nadie. De ahí que la figura de mediadores (padres, amigos, familiares, maestros) jueguen un papel fundamental como facilitadores del desarrollo de las estructuras mentales porque promueven en los niños una participación activa en la que hacen uso de medios internos y externos que les permiten adquirir aprendizajes para la resolución de problemas de forma cooperativa y socializadora donde desarrollen y retroalimenten conocimientos y habilidades que ya poseía y a la vez integre nuevos instrumentos, estrategias, mé-

todos y conocimientos para su interiorización significativa aplicables en la vida diaria.

Hasta aquí el constructivismo con un enfoque sociocultural, pero también hay que argumentar desde las teorías del aprendizaje en tanto que éstas brindan los distintos tipos de aprendizaje que se dan en el aula, por lo que Ausubel con su propuesta teórica nos resulta un autor fundamental.

### **3.3 David Ausubel: teoría del aprendizaje verbal significativo.**

David Ausubel fue un médico cirujano, psicólogo e investigador estadounidense, con gran interés en el aprendizaje. Una de sus aportaciones más importantes fue el desarrollo de la Teoría del Aprendizaje Verbal Significativo, cuyas bases tienen su origen en las ideas de Piaget. Esta teoría se ocupa del proceso que los individuos realizan para aprender, a partir de la incorporación de cada uno de los elementos que influyen en la adquisición de conocimientos de los niños, de modo que estos sean significativos para ellos. Esta teoría se basa en dos ideas principales: aprendizaje y enseñanza.

Para Coll (1990, p. 90) “las teorías del aprendizaje y de la enseñanza son independientes y a la vez mutuamente irreductibles; las segundas deben basarse en las primeras, aunque deben de tener un carácter más aplicado”. El autor pone el acento en el aprendizaje que se adquiere en situaciones de enseñanza formal, donde, la investigación se produzca a explicar qué y cómo aprenden los alumnos en la escuela con la finalidad de conocer la estructura cognitiva de los niños. Por otra parte, también busca una teoría que sea capaz de orientar la práctica docente para mejorar la enseñanza y evitar cambios que puedan perjudicar al aprendizaje de los niños.

El interés de Ausubel con su propuesta es analizar las características de los distintos tipos de aprendizaje que se imparten dentro del contexto escolar para conocer la capacidad que tienen los docentes para construir conocimientos con significado en los niños, es decir, busca analizar el grado del significado del aprendizaje adquirido mediante las maneras de enseñar y la forma en la que se presentan los

contenidos, para ello Ausubel consideró dos dimensiones de análisis que pueden ubicarse en dos ejes uno vertical y otro horizontal:

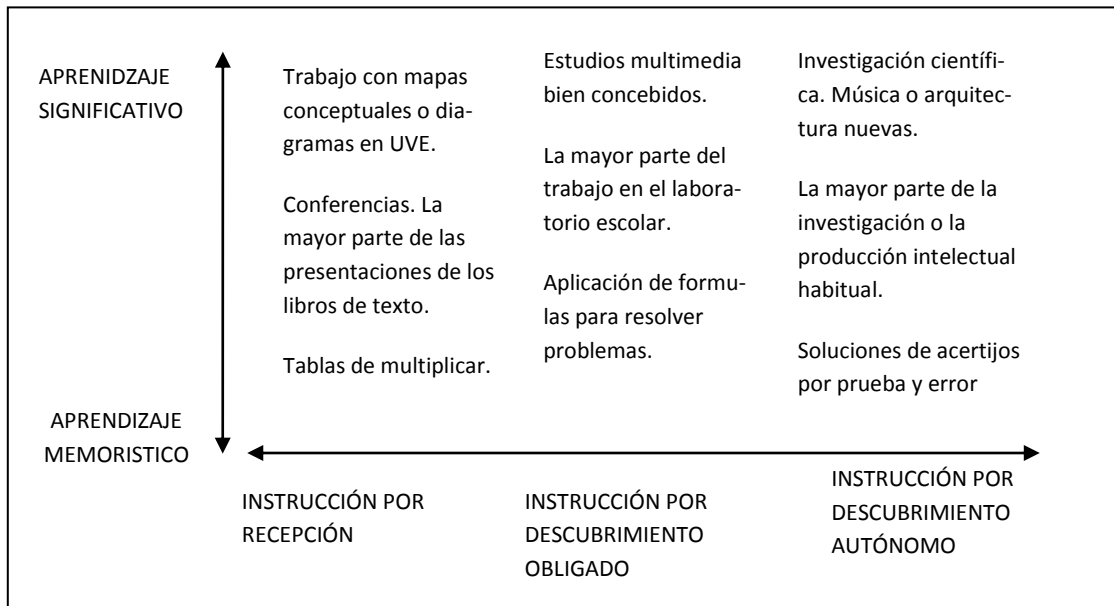
“Aprendizaje Significativo – Aprendizaje Repetitivo, y Aprendizaje por Descubrimiento – Aprendizaje por Recepción... (Deben entenderse como polos de una misma dimensión y no como categorías dicotómicas).” (Coll, 1990, p. 91)

Al respecto Isabel Solé (1990) indica que el *aprendizaje significativo* se entiende como la nueva información que se le da al niño y cómo esta se relaciona y vincula con los conocimientos previos que ya dispone para así lograr una transformación en el contenido nuevo que va asimilando y relacionando con el que tenía. De este modo, el niño ira construyendo sus propias estructuras de conocimiento y comprenderá mejor los conceptos, ya que los nuevos conocimientos se incorporan de manera independiente en la estructura cognitiva del niño.

Por su parte, el *aprendizaje repetitivo* se refiere a la reiteración de conceptos o contenidos los cuales el niño memoriza sin comprenderlos o relacionarlos con los conocimientos previos: en este sentido Coll (1990, p. 91) manifiesta que “los aprendizajes serán más o menos significativos o memorísticos, habrán alcanzado un mayor o menor grado de significatividad que además podrá siempre aumentar” es decir, dependiendo de la relación que el niño haya tenido con el conocimiento nuevo y el ya existente se podrá determinar si el conocimiento fue significativo y logró alcanzar el proceso de aprendizaje o simplemente no le encontró significado alguno y por lo tanto fue memorístico.

Con respecto al *aprendizaje por descubrimiento* se dice que el contenido no es presentado al alumno, sino que él tiene que descubrir sus conceptos y relaciones para así poder asimilarlo y reordenarlo en su estructura cognitiva. En el *aprendizaje por recepción* los niños solamente necesitan comprender el contenido final para poderlo reproducir; en este tipo de aprendizaje no se exige un descubrimiento previo a la comprensión del conocimiento adquirido; a decir de Coll (1990, p. 91) “los conocimientos se exponen a procesos guiados de descubrimiento, hasta aprendizajes por descubrimiento autónomo”.

Como podemos ver estos tipos de aprendizaje han creado estrategias de enseñanza más que de procesos de aprendizaje, a las cuales Novak (1998) colaborador de Ausubel ha relacionado de la siguiente manera (Ver Figura 12)



(Figura 12) Fuente: Novak, 1998, p 83. Citado por Coll, Cesar, et.al “Desarrollo psicológico y educación 2.psicología de la educación escolar” (1990, p.92) Ed. Alianza, España.

Como podemos ver, la dimensión representada en el eje vertical hace referencia al tipo de aprendizaje realizado por el alumno, y la representada en eje horizontal hace referencia a la estrategia o instrucción para fomentar el aprendizaje. Por lo tanto, se puede afirmar que los aprendizajes significativos no solamente se dan mediante el descubrimiento ni que la exposición de los conocimientos nuevos llevarán a los niños a crear un aprendizaje memorístico o de repetición; sino más bien que ambas dimensiones van de la mano y pueden combinarse entre sí; ejemplo de ello es cuando los niños aprenden de memoria las tablas de multiplicar y después las relacionan con sus conocimientos previos. Lo mismo sucede cuando los profesores exponen a los niños algún tema donde pueden relacionar los conceptos con su conocimiento previo, lo que hace de ello un aprendizaje significativo.

David Ausubel en su libro *Psicología educativa*, hace referencia a tres tipos de aprendizaje significativo: de representaciones, de conceptos y de proposiciones. El primero consiste en conocer el significado de símbolos y de lo que éstos represen-

tan. Ausubel (1978, p. 78) dice que “las palabras particulares representan, y en consecuencia, significan psicológicamente las mismas cosas que sus referentes” es decir; cuando el niño adquiere su vocabulario gracias a la sociedad en la que está inmerso, primeramente aprenderá palabras que van a representar a los objetos y que van a tener sentido en la vida cotidiana, pero aun no los ubica dentro de alguna categoría conceptual.

El segundo *aprendizaje* es el de *conceptos*, que Ausubel (1978, p. 79) define como “objetos eventos, situaciones o propiedades que poseen atributos definatorios comunes y que se designan en una cultura dada por un signo o un símbolo convenido”. Es decir, la cultura se encargará de impartir dichos conceptos los cuales se representan también con símbolos y se relacionan con el aprendizaje de representaciones dado que los conceptos, al igual que los objetos, se representan por palabras o nombres y que el niño a partir de su experiencia y aprenderá a darles significado o a diferenciar entre conceptos y objetos. Estos conceptos podrán aprenderse de dos maneras, la primera mediante la formación de conceptos, en donde por medio de las experiencias y el descubrimiento, el niño va a formar sus propios esquemas mediante la comprobación misma. La segunda, a través de la asimilación de conceptos nuevos mediante conceptos previos, por lo tanto solo es posible adquirir un concepto por medio de la enseñanza.

El tercer tipo de *aprendizaje significativo* es el *aprendizaje de proposiciones*, en el que Ausubel (1978, p. 80) refiere que son “...significados de ideas expresadas por grupos de palabras combinadas en proposiciones u oraciones” es decir, el niño ya puede formar frases que contengan uno o más conceptos en los que afirme o niegue algo, y como este aprendizaje tiene una relación con los conceptos también puede ser adquirido por formación o por asimilación.

Según Piaget (1972), el aprendizaje se realiza a partir de los procesos de asimilación de la nueva información dentro de las estructuras conceptuales que va creando el alumno. Para Ausubel la asimilación es el punto central del aprendizaje significativo ya que mediante este proceso Ausubel (1989, p. 71) indica que la “nueva información es vinculada a los aspectos relevantes y preexistentes de la estructura cognitiva” por lo tanto tiene como resultado que toda información que el niño ad-



quiere transforma sus estructuras cognitivas. Se puede decir que el aprendizaje se da cuando en el niño realiza un cambio en sus estructuras cognitivas, a partir de tres tipos de aprendizaje: subordinado, supraordinado, y combinatorio.

Coll (1990, p. 95) afirma que los *Aprendizajes subordinados*: “son aquellos en los que los nuevos conocimientos serían casos o extensiones de un concepto o proposición más general existente en la estructura cognitiva”, es decir, es la relación que existe entre los nuevos conceptos o proposiciones que se introducen por primera vez con las ideas generales pre existentes que tiene el niño para hacerlo más general. La mayoría de los aprendizajes significativos suelen ser subordinados, pero no todos ocurren de la misma manera por lo cual se establecen dos categorías: inclusión derivativa e inclusión correlativa. En la primera, la nueva información se constituye como un ejemplo mediante la ilustración, se vuelve un apoyo para las ideas y los conceptos ya existentes, sin crear alguna modificación en ellos. En inclusión correlativa modifica los conocimientos existentes a partir del nuevo conocimiento impartido.

El *Aprendizaje supraordinado*: para Coll (1990, p. 95) refiere a “aquellos en los que se aprende un concepto o proposición inclusiva que abarca varias ideas ya presentes” es decir; se produce cuando los nuevos conceptos o ideas son más específicos que el ya conocido, pero este por ser relevante para los conocimientos ya existentes se integra y produce un nuevo concepto más general.

Por último para Coll (1990, p. 95), los *Aprendizajes combinatorios* “son aquellos en los que se aprenden nuevos conceptos del mismo nivel en la jerarquía, son ejemplos de procesos de reconciliación integradora” es decir; ocurre cuando la idea nueva y las ya establecidas tienen el mismo valor, no tienen ni subordinación, ni supraordenación.

En estos tres distintos tipos de condiciones para adquirir un aprendizaje significativo se puede notar la interacción que tienen los nuevos conocimientos con los que ya se poseen y que dan origen a que se creen nuevos significados. Así, mientras mayor relación exista entre un conocimiento nuevo y uno ya existente, el aprendizaje tendrá mayor transformación y más difícil será que el niño olvide lo aprendido.

Los postulados anteriores nos dejan ver que el niño aprende a través de la experiencia, porque le da la capacidad de relacionar el conocimiento previo con el ya aprendido, lo que le facilita un aprendizaje más rápido, eficiente y significativo que después podrá interpretarlo a su manera.

Como podemos darnos cuenta, el profesor es pieza clave para que este aprendizaje significativo se dé, ya que es él quien debe promover la modificación y transformación de su enseñanza que le facilite a los niños la construcción de su conocimiento; pero también los alumnos deben contribuir con este proceso mediante la atención y el interés del tema que se les presenta, ya que ellos serán los constructores de su propio conocimiento.

Desde esta lógica, el taller educativo que yo propongo, se basa en el constructivismo, que como ya vimos es una corriente pedagógica que postula la necesidad de crear en el niño experiencias de aprendizaje mediante procesos dinámicos, participativos e interactivos para que así él construya su propio conocimiento. Según Coll (1990, p. 50) la concepción constructivista entiende el aprendizaje como la “actividad mediante la cual se construye e incorpora a la estructura mental los siguientes significados y representaciones relativos al nuevo contenido” es decir, que el aprendizaje no es transmitir conocimientos, sino construir significados a partir de la incorporación de experiencias de aprendizaje a estructuras cognitivas existentes mediante la práctica.

De ahí que Piaget resulta fundamental para fundamentar el taller educativo ya que parto de las premisas de que un taller de este tipo permitirá al niño relacionar los conceptos de el plato del bien comer y de la jarra del buen beber, con sus conocimientos previos de su alimentación, lo que espero les permita asimilarlos y comprenderlos, logrando que desarrollen sus propias concepciones en torno a lo que después de la aplicación del taller consideren una “alimentación adecuada”.

## **CAPÍTULO IV**

### **“APRENDIENDO A ALIMENTAR NUESTRO CUERPO”**

En el presente Capítulo se abordará el diseño, la aplicación y evaluación del Taller educativo “Aprendiendo a Alimentar Nuestro Cuerpo” en donde la idea fue concientizar a los estudiantes de cuarto grado de primaria de la escuela Rabindranath Tagore, de una manera lúdico-práctica en torno a la problemática del sobrepeso y la obesidad. Para ello, se presentara a continuación el desarrollo del trabajo.

#### **4.1 Metodología**

En tanto que la metodología orienta el proceso de investigación, mediante el razonamiento y la aproximación a la realidad, el enfoque que sustentó esta investigación fue de carácter mixto, que a decir de Hernández, et.al (2006):

...representa el más alto grado de integración o combinación entre los enfoques cualitativo y cuantitativo. Ambos se entremezclan o combinan en todo el proceso de investigación o, al menos, en la mayoría de sus etapas... esto agrega complejidad en sus etapas de estudio, pero contempla todas las ventajas de cada uno de los enfoques. (p. 21)

Es decir, es un enfoque que hace referencia al proceso que recolecta información, analiza y vincula datos cuantitativos y cualitativos. En este sentido, esta investigación hizo uso de dos técnicas de investigación, a saber: una técnica cualitativa, la observación y otra cuantitativa, el cuestionario. La utilización de estas dos técnicas de recogida de información, fueron complementarias y necesarias, pues me permitieron contrastar y enriquecer el trabajo con información de primera mano obtenida de la realidad, ya que cada una de las técnicas nos ofrece una visión particular de la misma.

De acuerdo con Bisquerra (2004, p. 232), la metodología cuantitativa “responde a una finalidad descriptiva, específica y concreta, en muchas ocasiones corresponde a un primer acercamiento a la realidad que nos interesa” para posteriormente estudiarla con mayor profundidad. Tal fue el objetivo del cuestionario diagnóstico que

es definido por Bisquerra (2004, p. 241) como: “instrumento de recopilación de la información compuesto de un conjunto ilimitado de preguntas mediante el cual el sujeto proporciona información sobre si mismo o sobre su entorno”.

Así se elaboraron dos encuestas tipo cuestionario denominado “Conociendo tus hábitos alimenticios” (ANEXO 1) conformado por 10 preguntas de opción múltiple con el fin de conocer los hábitos alimenticios de este sector de la población. Habiendo sistematizado dicha información se procedió al diseño del taller educativo.

Durante esta etapa también hice uso de la observación que según Bisquerra (2004, p. 331) es una técnica directa de la investigación cualitativa, dado que en “este tipo de técnica se utiliza durante el trabajo de campo, la observación a las personas que forman parte del contexto con toda su peculiaridad”. De acuerdo con este autor (2004, p. 232) consiste en “observar al mismo tiempo que se participa en las actividades propias del grupo que se está investigando” es decir, en este caso se llevó a cabo una observación participante, dado que yo impartí el taller educativo “Aprendiendo a Alimentar Nuestro Cuerpo”, estuve conviviendo y acompañando a los alumnos en las actividades implementadas, lo cual me permitió observar directamente el comportamiento de los alumnos, darme cuenta de cómo sus reflexiones iban siendo más críticas. Es decir, me dio acceso al contexto escolar y a comprender la falta de hábitos alimenticios en ellos, elementos que fui registrando de manera narrativa con fotografías, mismas que se muestran como evidencias a lo largo de este capítulo. Fue una técnica que se aplicó solamente a un grupo piloto de 29 niños.

El segundo cuestionario denominado “Aprendiendo a Alimentar Nuestro Cuerpo” (ANEXO 2) también consistió de 11 preguntas abiertas; fue un instrumento que se aplicó a una muestra de 29 niños dos veces. La primera se hizo con una finalidad diagnóstica que de acuerdo a la SEP (2001, p. 1) es “una evaluación que reconoce y ubica, los conocimientos y habilidades adquiridas a lo largo de la vida”. La segunda aplicación fue con fines de evaluación.

## 4.2 Enfoque pedagógico

El eje pedagógico que sustentó esta investigación es constructivista, pues como se expresó en el tercer capítulo de esta investigación, se ha comprobado que todos los niños aprenden de distintas maneras y que existen teorías que proponen diferentes y significativos estilos de enseñanza aprendizaje como es el caso de la Teoría del Constructivismo en la que Piaget afirma:

“La principal meta de la educación es crear hombres capaces de hacer cosas nuevas y no simplemente de repetir lo que han hecho otras generaciones: hombres creadores, inventores y descubridores: La segunda meta de la educación es formar mentes que pueden ser críticas, que pueden verificar y no aceptar todo lo que se les ofrece.” (1975, p. 78)

Piaget nos indica que es importante que los alumnos hagan las cosas solos, que tengan la iniciativa de innovar, descubrir, pensar, pero sobre todo investigar y no quedarse solo con lo que las personas dicen, considerando lo anterior el taller se llevó a cabo a partir de actividades en las que los niños no solamente tuvieron que repetir información, sino que fueron los creadores de su propio conocimiento, pues como asegura Vigotsky citado por González:

“La educación no se reduce a la adquisición de un conjunto de informaciones, sino que construye una de las fuentes de desarrollo... La esencia de la educación consistirá, en garantizar el desarrollo proporcionando al niño instrumentos, técnicas, interiores, y operaciones intelectuales” (2000, p. 58)

Para dicho autor el conocimiento se adquiere no solamente de los libros de texto, sino también del entorno sociocultural de pertenencia, pues si bien la escuela juega un lugar importante en la adquisición de éste, no es la única fuente tal como lo afirma Ausubel citado por González:

La educación es el conjunto de conocimientos, ordenes y métodos por medio de los cuales se ayuda al individuo en el desarrollo y mejora de las facultades intelectuales, morales, y físicas. La educación no crea facultades en el educando, sino que coopera en su desenvolvimiento y precisión (2000, p. 37)

A partir de este principio, se trató de que el taller brindara a los niños de cuarto grado de primaria las herramientas necesarias que les permitiera construir su conocimiento a partir de considerar sus experiencias con la finalidad de que sociali-

zaran con sus compañeros y trabajaran en equipo, mediante distintas dinámicas lúdicas (memoria y competencias) y material audiovisual.

Con base en lo anterior, el taller trató de tomar en cuenta las características antes descritas para estimular la adquisición de conocimientos tal como lo establece Pérez (1992, p. 45) “por una más cercana inserción a la realidad y por una integración de la teoría y la práctica, a través de una instancia en la que se parte de las competencias del alumno y se pone en juego sus expectativas” pues solo así, los alumnos se verán estimulados y retroalimentarán al taller con su aporte personal crítico y creativo producto de su experiencia e interpretación de la realidad y transformarse en sujetos creadores de conocimiento.

Por lo tanto el taller buscó aproximar a los alumnos a la realidad del sobrepeso y obesidad y concientizarlos del problema que representa llevar una mala alimentación. Si bien el taller fue trabajado en un contexto formal, retomó elementos de lo informal que sirvieron para las dinámicas y actividades de esta propuesta.

### 4.3 Contexto de la investigación.

La aplicación del taller educativo se realizó en la escuela primaria Rabindranath Tagore Turno Vespertino, con clave 09DPR3002G, la cual se encuentra ubicada

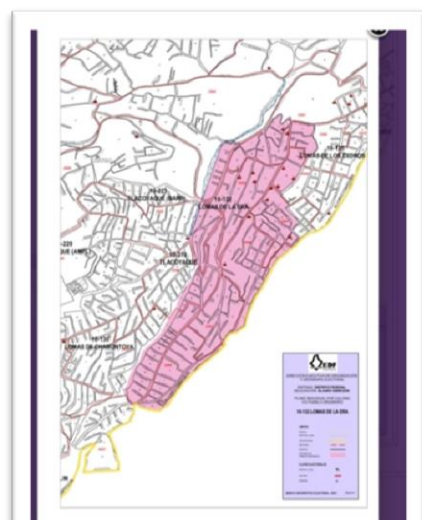
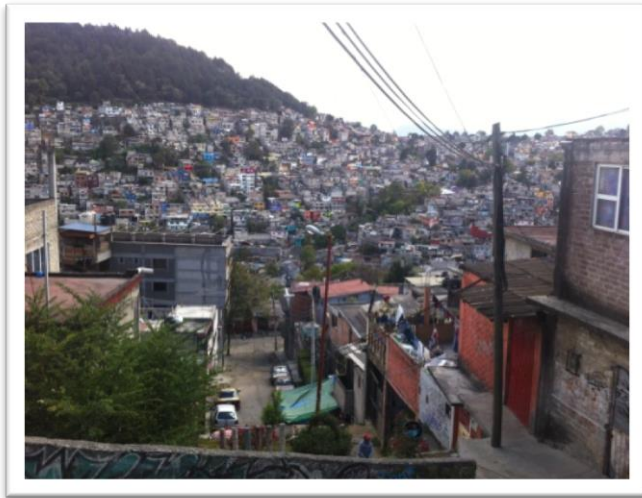


Imagen retomada por Programa Delegacional de Desarrollo (2011, p. 23)

en la avenida 29 de Octubre S/N, colonia Lomas de la Era, C.P. 01860 en la delegación Álvaro Obregón. Esta es la tercer delegación más poblada del Distrito Federal pues de acuerdo con el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI, 2010) tiene un total de 727,034 personas.

El *Programa Delegacional de Desarrollo Urbano de Álvaro Obregón* (PDU) indica que al noroeste de la delegación vive la gente con menores ingresos, y es justo en esa zona donde se ubica la colonia Lomas de la Era, a la que pertenece la escuela Rabindranath Tagore. El PDU (2011, p. 23) indica que esta colonia se

encuentra dentro de un grado de marginación alto, es decir, la población carece de acceso a la educación, de viviendas adecuadas, y tiene ingresos económicos bajos.



**Fotografía: Colonia Lomas de la Era, tomada por la parte de atrás de la escuela**

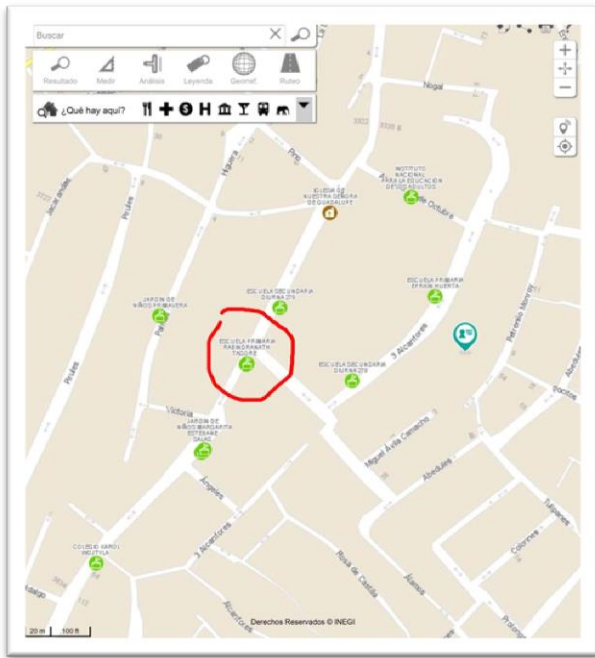
La colonia Lomas de la Era está asentada sobre barrancas y zonas minadas, por lo cual es una zona riesgosa dado que puede haber hundimientos y deslaves. Es una colonia urbana de fácil acceso, pero problemático debido a que la avenida principal solo cuenta con dos carriles, uno para cada sentido pero que son utilizados como estacionamientos dado que las casas no tienen garage.

La avenida 29 de Octubre se caracteriza por tener gran actividad comercial, los negocios ocupan las plantas bajas de las viviendas y se dedican a vender alimentos, bebidas, artículos de papelería y accesorios de vestir y calzado.

La primaria Rabindranath Tagore se encuentra en un contexto de tipo urbano ya que éste se determina de acuerdo al tamaño y la densidad de la población. Las personas que habitan la colonia Lomas de la Era no realizan actividad agrícola, el modo de vida está sustentado en el comercio de autoconsumo; ésta es una colonia que cuenta con los servicios de drenaje, agua, luz, teléfono, pavimentación, transporte público.



**Fotografía: tomada a la avenida 29 de octubre, comercios en parte baja de las casas.**



**Imagen: Mapa Digital de México (INEGI) 2014.**

Con respecto a los alrededores de la primaria, ésta se encuentra a dos cuadras y media el centro de salud, a espaldas de un jardín de niños y al frente de una secundaria, por tanto se puede decir que la escuela forma parte de la zona escolar de la colonia.

Si bien, las calles de la colonia cuentan con servicio de alumbrado público éstas se aprecian descuidadas, llenas de basura elementos que dan una sensación de ser una colonia insegura. A la hora de entrada y salida de los niños a la escuela, se puede observar la presencia constante de patrullas de seguridad pública que hacen sus rondines.

La primaria se encuentra delimitada por una barda perimetral de concreto que la divide de la escuela primaria “Margarita Estevanesa Salas”. Cuenta con construcción de concreto en su totalidad y está conformada por la dirección, 25 salones de clases, un salón de usos múltiples, una bodega, un cuarto de baño para niños y otro para niñas, un patio y una explanada.

La escuela se encuentra en “buenas” condiciones pues los salones están impermeabilizados, tienen protecciones en todas las ventanas, el patio cívico y el área de la plataforma son barridos todos los días.



**Barda que delimita la primaria Rabindranath Tagore con "Margarita Estevanesa Salas"**



Los salones son de ladrillo y los pisos y pasillos de azulejo. Todos los salones tienen ventanales de vidrio en la pared frontal y trasera, las puertas son de lámina, los espacios son regulares de 6x5 metros aproximadamente y atienden a máximo 35 niños. El material (hojas, gises, diurex, plumones, etc.) que tiene cada salón ha sido donado o puesto por el maestro que se encuentra frente al grupo y ambos turnos trabajan por tener el salón en buenas condiciones; ya que a decir de ellos, la participación de los padres es pobre.

En cuanto al mobiliario fijo como estantes, es evidente su deterioro, pues a pesar de que sólo tiene 4 años (2011) están deteriorados, les faltan puertas, algunos ya no tienen entrepaños, etcétera.

A pesar de ser una zona asentada en minas, la escuela cuenta con pocos señalamientos referentes a las zonas de ruta de evacuación y seguridad en las paredes y piso; aunque se puede ver todos los días las patrullas de seguridad pública que asisten a la hora de la entrada y la salida de los niños, pero esto más bien obedece a que la colonia está considerada como insegura.

Con respecto a la misión de esta institución educativa, el documento Ruta de mejora educativa del ciclo 2014-2015 (p. 8) sostiene que la escuela primaria “Rabindranath Tagore” tiene como propósito “brindar con amabilidad y eficiencia, un servicio educativo de calidad, fortaleciendo las habilidades y capacidades de nuestros alumnos en un ambiente de igualdad, equidad, tolerancia y respeto.”

Asimismo, establece que dicho organismo debe “ser una institución básica donde se imparta una educación integral que cumpla y sirva de base para el interés de los alumnos, logrando con ello un desarrollo pleno ...”y armónico; con valores sólidos que sirvan para enfrentar los retos de la vida futura.

Cabe mencionar que para poder cumplir que esta misión y visión, la escuela está integrada al *Programa de Inclusión y Alfabetización Digital* el cual consiste en la entrega de tablets a los niños de quinto y sexto grado, *Programa Escuelas de Calidad*; cuyo objetivo es brindar calidad del servicio educativo a los alumnos; *Programa Escuela Segura*: que les brinda apoyo económico y técnico para que los

maestros lo utilicen en material educativo, así como al *Calendario de Valores de Fundación Televisa* que contribuye al desarrollo de estrategias para elevar la educación y calidad de los alumnos.

La escuela primaria Rabindranath Tagore cuenta con una matrícula de 705 alumnos en el turno vespertino, dando atención en 22 grupos regulares y dos



**Salón de clases y alumnos de 4°A; escuela "Rabindranat Tagore"**

grupos especiales de 9 a 14 años, esto significa, que se atiende a niños que por diversas situaciones no han logrado concluir el grado escolar correspondiente, por lo que se les integra a grupos formales que les permiten ir adquiriendo los conocimientos necesarios para que terminen su educación primaria antes de

cumplir los 15 años y puedan ingresar a secundaria.

Por otra parte, considero necesario destacar que el aula en la que apliqué la propuesta del taller a los alumnos de cuarto grado, es de espacio regular de 6x5 metros aproximadamente, es decir, está pensada para no más de 30 alumnos, tiene piso de loseta que, al menos durante el tiempo que estuve trabajando, siempre estuvo sucio debido a la leche que los alumnos tiraban a la hora de su desayuno o merienda. El salón tiene ventanas amplias pero se encuentran selladas de tal modo que la única fuente de ventilación es la puerta. Cuenta con 32 mesas rectangulares y 32 sillas de plástico; un escritorio y una silla de plástico para la maestra; un locker para guardar el material didáctico; repisas en donde se colocan los libros de la biblioteca del aula; un pizarrón en donde cada mes se pega el periódico mural que hace alusión a alguna fecha importante.

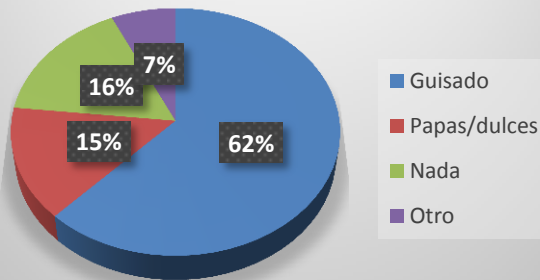
La decoración del salón es austera, el único espacio que modifica la maestra es el pizarrón de corcho en el que pega material alusivo a fechas importantes a celebrar por mes o recordatorios para los niños.

Para poder realizar el taller dentro del aula de esta escuela; primeramente tuve que realizar la aplicación de los 116 cuestionarios diagnósticos a los 4 grupos de cuarto grado, los cuales dieron a conocer el tipo de alimentos que ingieren mayormente los niños de cuarto grado de primaria tanto en la escuela como en su casa, es decir, dicha técnica me permitió conocer los hábitos alimenticios de los niños, para partir de ellos, y diseñar los contenidos y actividades del taller educativo. A continuación presento algunos de los datos arrojados por el cuestionario de “Conociendo tus hábitos alimenticios” (Ver Anexo1)

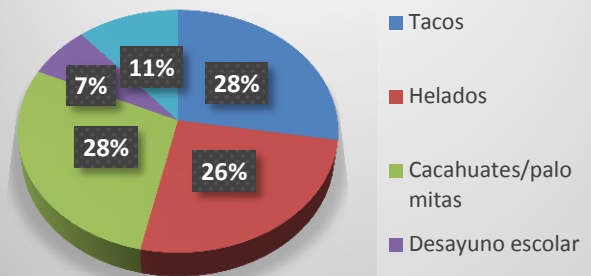


Los resultados reflejan que el desayuno de los niños de cuarto grado está basado principalmente en leche, pan (45%) y cereal, (41%), es decir, es un desayuno medianamente balanceado debido a que únicamente ingieren una comida, y no la complementan.

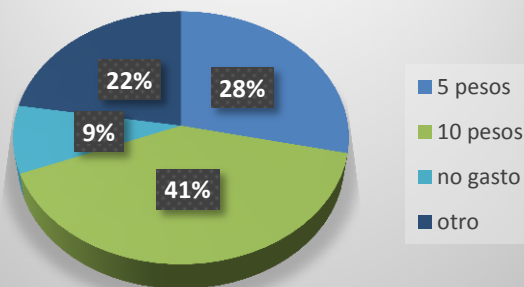
### ¿Qué comes antes de venir a la escuela?



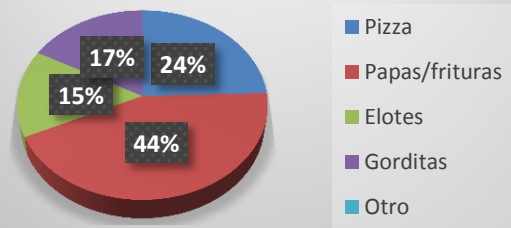
### ¿Qué comes en el recreo?



### ¿Cuánto gastas en el recreo?



### Cuándo sales de la escuela ¿compras algo afuera?



Otro aspecto a destacar es el hecho de que el 16% de estos niños no comen nada antes de venir a la escuela (recordemos que estamos hablando de niños que asisten a la escuela en el turno vespertino) y el 15% come helados y dulces, es decir, estamos hablando de que un 21% asisten a clases en malas condiciones alimentarias, y si a esto le agregamos que un 85% de estos niños comen comida chatarra a la hora de la salida, pues el panorama que se aprecia no es muy alentador para estos estudiantes en términos nutritivos.



Sin embargo pueden tener cierta lógica ya que son niños de bajos recursos que gastan entre 10 y 5 pesos en sus alimentos: ¿Qué tipo de alimentos pueden adquirir a este precio?

Con base en esta información se diseñó del taller educativo que tuvo como objetivo: Fomentar la buena alimentación en los niños de cuarto año de primaria con la finalidad de evitar el sobrepeso y la obesidad, mediante la elaboración de un taller educativo con un enfoque constructivista.

#### 4.4 Diseño del taller

Quintero (2010 p. 17) afirma que *“Mientras más pequeño sea el niño, más fácilmente se podrán formar hábitos en el...”* Partir de esta premisa resulta interesante si entendemos la importancia de educar en esta área a los niños, ya que entre más grandes sean, sus hábitos están más arraigados y es más difícil es modificarlos. De ahí la pertinencia de desarrollar propuestas como éstas cuyo eje motivador sea fomentar el cambio de hábitos en los estudiantes, en mi caso de cuarto grado de primaria.

De acuerdo con Barros; citado por Maya un taller es:

“una nueva forma pedagógica que pretende lograr la integración de teoría y práctica a través de una instancia que llegue al alumno con su futuro campo de acción y lo haga empezar a conocer su realidad objetiva. Es un proceso pedagógico en el cual los alumnos y docentes desafían en conjunto problemas específicos.” (1996, p. 12)

Desde esta lógica, el taller se entiende como un lugar donde varias personas trabajan cooperativamente para aprender junto a otros mediante una experiencia de trabajo activo, colectivo, creativo, reflexivo, en donde los materiales, la participación de los integrantes y sus aportaciones e ideas previas, ayudan a crear conjuntamente conocimientos y aprendizajes mediante la reflexión de su entorno lo cual influirán en la vida cotidiana de los niños.

El taller educativo “Aprendiendo a Alimentar Nuestro Cuerpo” estuvo diseñado para lograr que los alumnos de cuarto grado de primaria participen en la construcción de sus conocimientos de manera interactiva mediante el planteamiento de actividades y retos. Mediante estas actividades se procuró que los niños pudieran interactuar con los demás compañeros, intercambiar información, expresar vivencias y que pusieran en práctica sus habilidades y actitudes con la finalidad de fortalecer sus aprendizajes.

Se consideró el taller educativo como un proyecto que ayudaría al desarrollo de competencias de los aprendizajes esperados que de acuerdo al Bloque I: *“¿Cómo mantener la salud? Fortalezco y protejo mi cuerpo con la alimentación y la vacu-*

*nación*” del libro de texto de Ciencias Naturales de Educación Básica de Cuarto Grado cuyos objetivos son los siguientes:

- Comprensión de fenómenos y procesos naturales desde la perspectiva científica.
- Toma de decisiones informadas para el cuidado del ambiente y la promoción de la salud orientadas a la cultura de la prevención.
- Comprensión de los alcances y limitaciones de la ciencia y del desarrollo tecnológico en diversos contextos (Programa de Estudios Ciencias Naturales 2011, p. 104)

Estas competencias suponen que los alumnos participen en acciones que promuevan el consumo responsable de alimentos y colaboren en la promoción de la salud mediante el conocimiento y fomento de una adecuada alimentación y deporte, para que así los niños tomen decisiones acertadas en este aspecto que repercuta en su calidad de vida.

De ahí que el taller educativo se haya basado en un enfoque constructivista que permitiera incorporar materiales audiovisuales y didácticos, así como juegos que holísticamente ayudaran a sensibilizar a estos sujetos en torno al problema de sobrepeso y obesidad.

Como ya se dijo, los temas 1 y 2 “*¿Cómo mejoro mi alimentación?*”, “*¿Cómo protejo y me defiendo de las enfermedades?*” fueron retomados de Bloque I (*¿Cómo mantener la salud? Fortalezco y protejo mi cuerpo con la alimentación y la vacunación* del libro de texto de Ciencias Naturales de Educación Básica de cuarto grado), ya que el Programa de Estudio (20011, p. 81) busca que los niños “participen en el mejoramiento de su calidad de vida a partir de la toma de decisiones orientadas a la promoción de salud”, así que los contenidos que forman parte del libro son relevantes para los alumnos porque se relacionan con su desarrollo personal y con el cuidado de la salud.

En el Bloque I se destacan las características de una alimentación adecuada, lo cual ayudará al estudiante a ampliar su conocimiento alrededor de una buena nutrición, al reconocer las características del “*plato del bien comer*”, “*la jarra del*

*buen beber*”, así como las enfermedades que trae consigo la ingesta de comida chatarra y la importancia de la actividad física, con el fin de concientizar a los alumnos y promover la mejora de sus hábitos alimenticios.

Con base en los planteamientos anteriores, se diseñó un taller de seis horas organizadas en cinco sesiones (una por día). Las sesiones fueron impartidas por mí, considerando planteamientos constructivistas para que mediante el abordaje de los distintos temas practicara los hábitos saludables, conocieran las características de una dieta adecuada para prevenir enfermedades derivadas del sobrepeso y la obesidad y para que conocieran la relación que la alimentación tiene con el cuerpo y así desarrollar estilos de vida saludables.

A continuación la planificación de las sesiones que se trabajaron:



**Sesión #1 “CUESTIONARIO Y ARMEMOS NUESTRO PLATO”**

**NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN:** Rabindranath Tagore

**Turno:** Vespertino

<b>4°D</b>	<b>PERIODO:</b> 3 Bimestre	<b>POSTURA PEDAGÓGICA:</b> Constructivismo
	<b>TALLER EDUCATIVO PARA FOMENTAR LA BUENA ALIMENTACIÓN Y PREVENIR EL CONSUMO DE COMIDA NO NUTRITIVA EN ESTUDIANTES DE CUARTO GRADO DE PRIMARIA.</b>	<b>COMPETENCIAS:</b> Comprensión de fenómenos y procesos naturales desde la perspectiva científica. Toma de decisiones informadas para el cuidado del ambiente y la promoción de la salud orientadas a la cultura de la prevención. Comprensión de los alcances y limitaciones de la ciencia y del desarrollo tecnológico en diversos contextos.
	<b>TEMA:</b> PRE TEST Y PLATO DEL BIEN COMER	<b>OBJETIVO:</b> Conocer la educación alimentaria que los alumnos poseen. Promover y fortalecer la buena alimentación brindando la orientación correcta para el crecimiento y desarrollo del cuerpo.
	<b>CAMPO DE FORMACIÓN:</b> CIENCIAS NATURALES.	<b>NÚMERO DE SESIÓN:</b> 1/5 <b>DURACIÓN:</b> 1 hora

**FASE DE INICIO**

<b>APRENDIZAJES ESPERADOS</b>	<b>CONTENIDOS TEMÁTICOS</b>	<b>SITUACIÓN DIDÁCTICA</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>RECURSOS DIDÁCTICOS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aprender que es una alimentación correcta.</li> <li>• Grupos de alimentos.</li> <li>• Características de los grupos de alimentos.</li> <li>• Plato del bien comer. (como realizarlo.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nutrimentos.</li> <li>• Plato del bien comer.</li> <li>• Verduras y frutas.</li> <li>• Cereales.</li> <li>• Leguminosas y alimentos de origen animal.</li> </ul>	Mostrar a los niños y niñas el plato de bien comer y que a partir de lo explicado, conozcan, clasifiquen, y diseñen el plato del bien comer.	<b>INICIO:</b> Aplicación de pre test. Breve explicación de la nutrición, plato del bien comer. (Video.) <b>DESARROLLO:</b> Actividad “Armemos nuestro plato.” <b>CIERRE:</b> Reforzar en conjunto los errores en la actividad y corregir entre todos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Computadora.</li> <li>• Proyector.</li> <li>• Video.</li> <li>• 160 tarjetas blancas.</li> <li>• Colores.</li> <li>• 5 platos del buen comer.</li> <li>• Cinta adhesiva.</li> </ul>

**FASE DE DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD “ARMEMOS NUESTRO PLATO”**

Aplicación de pre test de 14 preguntas con la finalidad de dar paso a la actividad.

Se les dará a cada niño 5 (cinco) tarjetas blancas, en las cuales dibujaran un alimento por cada grupo de los que ellos consumen mayormente:

1.- frutas 2.- verduras 3.- cereales 4.- leguminosas 5.- origen animal (Se les darán 20 minutos para realizar sus dibujos).

Se recogerán las tarjetas, se meterán en una bolsa de plástico y se revolverán, así mismo se realizarán 5 equipos de 6 niños; se repartirá por equipo distintas tarjetas de las que realizaron. En el pizarrón estarán pegados 5 dibujos de la silueta y divisiones del plato del bien hechos con papel craft, en donde los niños se pararán e irán a pegar la imagen en el grupo que corresponda. (todos los niños sentados en el lugar de equipo y solo pasará un integrante de cada equipo a la vez)

Para finalizar se revisará con todo el grupo que los alimentos estén en el grupo correcto, si no se corregirá y se pondrá en su lugar.

**TAREA:** Traer, revistas, tijeras, pegamento.

<b>Sesión#2 “TRAGO A TRAGUITO DEJO EL REFRESQUITO”</b>				
<b>NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN:</b> Rabindranath Tagore		<b>Turno:</b> Vespertino		
<b>4°D</b>	<b>PERIODO:</b> 3 Bimestre	<b>POSTURA PEDAGÓGICA:</b> Constructivismo		
	<b>TALLER EDUCATIVO PARA FOMENTAR LA BUENA ALIMENTACIÓN Y PREVENIR EL CONSUMO DE COMIDA NO NUTRITIVA EN ESTUDIANTES DE CUARTO GRADO DE PRIMARIA.</b>	<b>COMPETENCIAS:</b> Comprensión de fenómenos y procesos naturales desde la perspectiva científica. Toma de decisiones informadas para el cuidado del ambiente y la promoción de la salud orientadas a la cultura de la prevención. Comprensión de los alcances y limitaciones de la ciencia y del desarrollo tecnológico en diversos contextos.		
	<b>TEMA:</b> JARRA DEL BUEN BEBER.	<b>OBJETIVO:</b> Fomentar el consumo de agua potable para mejorar la salud en los niños y niñas.		
	<b>CAMPO DE FORMACIÓN:</b> CIENCIAS NATURALES	<b>NÚMERO DE SESIÓN:</b> 2/5 <b>DURACIÓN:</b> 1 hora		
<b>FASE DE INICIO</b>				
<b>APRENDIZAJES ESPERADOS</b>	<b>CONTENIDOS TEMÁTICOS</b>	<b>SITUACIÓN DIDÁCTICA</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>RECURSOS DIDÁCTICOS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aprender niveles de la jarra del buen beber.</li> <li>• Conocer la importancia de tomar agua.</li> <li>• Importancia del agua en nuestra alimentación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jarra del buen beber</li> <li>• Agua / Leche.</li> <li>• Café/ te.</li> <li>• Bebidas no calóricas.</li> <li>• Jugos, bebidas deportivas.</li> <li>• Refrescos, agua de sabor.</li> </ul>	Mostrar a los niños y niñas la jarra del buen beber que a partir de lo explicado, conozcan y clasifiquen las bebidas que ingieren en su vida diaria.	<b>INICIO:</b> Breve explicación de la hidratación y la jarra del buen beber. (Cartel.) <b>DESARROLLO:</b> Actividad “trago a traguito deajo el refresquito.” y “collage” <b>CIERRE:</b> Reforzar en conjunto plato del bien comer y jarra del buen beber	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cartel jarra del buen beber</li> <li>• Rompecabezas</li> <li>• Hojas</li> <li>• Revistas</li> <li>• Tijeras</li> <li>• Resistol</li> <li>• Cartulinas</li> </ul>
<b>FASE DE DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD “ TRAGO A TRAGUITO DEJO EL REFRESQUITO”</b>				
<p>Se realizaran 6 equipos de 5 niños cada uno, a los cuales se les dará un rompecabezas de cada nivel de la jarra del buen beber, en equipo tendrán que armarlo y hacer una historia sobre lo bueno y malo de ingerir esa bebida.</p> <p>Realizaran un collage con recortes de revistas representando lo que es el plato del bien comer y la jarra del buen beber como sus beneficios.</p>				
<b>TAREA:</b> Traer envolturas de productos chatarra que encuentren o tengan en casa (papas, dulces, chocolates, galletas, etc.)				

**Sesión #3 “LA COMIDA CHATARRA”**

<b>NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN:</b> Rabindranath Tagore		<b>Turno:</b> Vespertino
<b>4°D</b>	<b>PERIODO:</b> 3 Bimestre	<b>POSTURA PEDAGÓGICA:</b> Constructivismo
	<b>TALLER EDUCATIVO PARA FOMENTAR LA BUENA ALIMENTACIÓN Y PREVENIR EL CONSUMO DE COMIDA NO NUTRITIVA EN ESTUDIANTES DE CUARTO GRADO DE PRIMARIA.</b>	<b>COMPETENCIAS:</b> Comprensión de fenómenos y procesos naturales desde la perspectiva científica. Toma de decisiones informadas para el cuidado del ambiente y la promoción de la salud orientadas a la cultura de la prevención. Comprensión de los alcances y limitaciones de la ciencia y del desarrollo tecnológico en diversos contextos.
	<b>TEMA:</b> COMIDA CHATARRA	<b>OBJETIVO:</b> Crear en los alumnos un análisis reflexivo para comprender los efectos que causa la comida chatarra en nuestro cuerpo.
	<b>CAMPO DE FORMACION:</b> CIENCIAS NATURALES	<b>NÚMERO DE SESIÓN:</b> 3/5 <b>DURACIÓN:</b> 1 hora

**FASE DE INICIO**

<b>APRENDIZAJES ESPERADOS</b>	<b>CONTENIDOS TEMÁTICOS</b>	<b>SITUACIÓN DIDÁCTICA</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>RECURSOS DIDÁCTICOS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Identificar entre los distintos productos de su entorno aquellos que puede consumir como parte de una alimentación correcta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Comida chatarra.</li> <li>Frituras</li> <li>Pasteles</li> <li>refrescos</li> <li>Grasas.</li> <li>Daño en el cuerpo</li> </ul>	Enseñar a los niños el daño que los ingredientes que la comida chatarra causa en nuestro cuerpo.	<p><b>INICIO:</b> Se dará inicio con la actividad “comida chatarra”</p> <p><b>DESARROLLO:</b> Se dará una explicación de que es la comida chatarra y lo que hace en el cuerpo.</p> <p><b>CIERRE:</b> Reflexión ante el consumo de comida chatarra de manera grupal.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Envolturas productos chatarra</li> <li>Bolsa de plástico</li> <li>Hojas de papel</li> <li>Lápices</li> <li>Cinta adhesiva</li> </ul>

**FASE DE DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD “LA COMIDA CHATARRA”**

Se iniciará la actividad preguntando ¿Qué tanto daño hace la comida chatarra? Para averiguarlo de manera individual, se les darán hojas, lápices y envolturas de productos chatarra, en donde ellos analizaran su contenido:(cuáles son sus ingredientes, hacen bien al cuerpo) Buscando la reflexión ante el consumo de este tipo de comida, para finalizar se echará la basura a una bolsa simulando que es el cuerpo y podrán lo que sucede con el cuerpo al ingerir comida chatarra.

**TAREA:** Traer colores, revistas, tijeras y Resistol.

<b>Sesión #4 “¡A PREVENIR! LOS PROBLEMAS DE PESO”</b>				
<b>NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN:</b> Rabindranath Tagore		<b>Turno:</b> Vespertino		
<b>4°D</b>	<b>PERIODO:</b> 3 Bimestre	<b>POSTURA PEDAGÓGICA:</b> Constructivismo		
	<b>TALLER EDUCATIVO PARA FOMENTAR LA BUENA ALIMENTACIÓN Y PREVENIR EL CONSUMO DE COMIDA NO NUTRITIVA EN ESTUDIANTES DE CUARTO GRADO DE PRIMARIA.</b>	<b>COMPETENCIAS:</b> Comprensión de fenómenos y procesos naturales desde la perspectiva científica. Toma de decisiones informadas para el cuidado del ambiente y la promoción de la salud orientadas a la cultura de la prevención. Comprensión de los alcances y limitaciones de la ciencia y del desarrollo tecnológico en diversos contextos.		
	<b>TEMA:</b> OBESIDAD Y SOBREPESO	<b>OBJETIVO:</b> Conocer que es el sobrepeso, obesidad y los riesgos que se corre al padecerla.		
	<b>CAMPO DE FORMACIÓN:</b> CIENCIAS NATURALES	<b>NÚMERO DE SESIÓN:</b> 4/5 <b>DURACIÓN:</b> 1 hora		
<b>FASE DE INICIO</b>				
<b>APRENDIZAJES ESPERADOS</b>	<b>CONTENIDOS TEMÁTICOS</b>	<b>SITUACIÓN DIDÁCTICA</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>RECURSOS DIDÁCTICOS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aprender a diferenciar el sobre peso y obesidad.</li> <li>• Conocer los riesgos que trae consigo padecer sobrepeso y obesidad.</li> <li>• Saber cómo prevenir la obesidad y sobrepeso.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sobrepeso y obesidad.</li> <li>• Riesgos físicos, sociales y psicológicos.</li> <li>• Como prevenir obesidad.</li> </ul>	Inculcar a los niños y niñas los riesgos que trae el sobrepeso y la obesidad así como la prevención.	<b>INICIO:</b> Explicación sobre la obesidad, el sobre peso y sus riesgos. <b>DESARROLLO:</b> se realizara la actividad “¡A prevenir! los problemas de peso” <b>CIERRE:</b> Reflexión grupal acerca de las enfermedades y la prevención a la obesidad.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carteles peso ideal</li> <li>• 31 sopas de letras</li> <li>• 31 crucigramas</li> <li>• Papel craft</li> <li>• Crayolas</li> <li>• Cinta adhesiva.</li> </ul>
<b>FASE DE DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD “¡A PREVENIR! LOS PROBLEMAS DE PESO”</b>				
<p>De manera individual, se les dará a los alumnos una sopa de letras y un crucigrama en los cuales estarán las enfermedades que causa la obesidad. Posteriormente lo pegaran en su cuaderno.</p> <p>Al finalizar los alumnos se dividirán en dos equipos de niños y niñas en donde se les dará papel craft para que marquen su silueta y pongan dentro de ellos recortes sobre lo que se debe comer y hacer para la buena salud.</p>				
<b>TAREA:</b> Traer ropa cómoda, tenis y pants.				

**Sesión #5 “MOVIMIENTO, ALIMENTACIÓN CORRECTA, AROS Y PELOTAS. CUESTIONARIO”**

<b>NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN:</b> Rabindranath Tagore		<b>Turno:</b> Vespertino	
<b>4°D</b>	<b>PERIODO:</b> 3 Bimestre	<b>POSTURA PEDAGÓGICA:</b> Constructivismo	
	<b>TALLER EDUCATIVO PARA FOMENTAR LA BUENA ALIMENTACIÓN Y PREVENIR EL CONSUMO DE COMIDA NO NUTRITIVA EN ESTUDIANTES DE CUARTO GRADO DE PRIMARIA.</b>	<b>COMPETENCIAS:</b> Comprensión de fenómenos y procesos naturales desde la perspectiva científica. Toma de decisiones informadas para el cuidado del ambiente y la promoción de la salud orientadas a la cultura de la prevención. Comprensión de los alcances y limitaciones de la ciencia y del desarrollo tecnológico en diversos contextos.	
	<b>TEMA:</b> ACTIVIDAD DEPORTIVA	<b>OBJETIVO:</b> Promover la salud a través de la actividad física	
	<b>CAMPO DE FORMACIÓN:</b> CIENCIAS NATURALES	<b>NUMERO DE SESIÓN:</b> 5/5	<b>DURACIÓN:</b> 1:30

**FASE DE INICIO**

<b>APRENDIZAJES ESPERADOS</b>	<b>CONTENIDOS TEMÁTICOS</b>	<b>SITUACIÓN DIDÁCTICA</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>RECURSOS DIDÁCTICOS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrollo de habilidad mental y física.</li> <li>• Coordinación.</li> <li>• Trabajo en equipo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Que es la actividad física</li> <li>• Importancia de realizar ejercicio</li> </ul>	Enseñar a los niños y niñas la importancia de la actividad física con una buena alimentación	<p><b>INICIO:</b> Breve explicación de la actividad física, importancia.</p> <p><b>DESARROLLO:</b> Actividad aire libre “Movimiento, alimentación correcta, aros y pelotas.”</p> <p><b>CIERRE:</b> <b>preguntar</b> que les pareció la actividad, reforzamiento del taller, entrega de cuestionarios.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pizarrón</li> <li>• Gises</li> <li>• Pelotas</li> <li>• Aros</li> <li>• Tarjetas</li> <li>• Patio</li> <li>• Carteles plato del bien comer</li> </ul>

**FASE DE DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD “MOVIMIENTO, ALIMENTACIÓN CORRECTA, AROS Y PELOTAS”**

Saldremos al patio y se dividirán en dos equipos de 15 niños.  
A cada grupo se le dará una pelota la cual tendrán que pasarla por arriba y el ultimo regresar por abajo, deberán llegar al centro del aro y escoger una tarjeta (que estará volteada) y colocarla en el grupo del plato del bien comer que corresponda; el primero en realizar el plato del bien comer es el ganador. Se realizará un convivio con la finalidad de despedida con los alumnos (Como incentivo se dará a todos los alumnos un diploma de nutrición). Se dará a los alumnos el cuestionario con fines de evaluación.

**EVALUACIÓN:** Cuestionario y comentarios del taller, entrega de diplomas.

## 4.5 Aplicación del taller

### Sesión #1: “Cuestionario y Armemos Nuestro Plato”

Inicio un día lunes a la 1 de la tarde. Hablé con el director para que me asignara el salón donde aplicaría el taller, una vez ahí me dijo: *“maestra este es el salón que utilizará para su taller, en el momento que esté lista puede subir por sus alumnos que serán los de 4°D”* (uno de los grupos especiales), le agradecí al profesor que enseguida se fue a continuar con sus actividades.

Me fue asignado el salón de usos múltiples el cual, de entrada, no me pareció adecuado porque estaba lleno de sillas y mesas, tenía una televisión, cortinas, estantes, es decir, no tenía el espacio suficiente para realizar las actividades planeadas, así que procedí a reacomodar todas esas sillas y mesas de manera que pudiera contar con más espacio para mis actividades. Posteriormente instalé el equipo, conecte el proyector, la computadora, las bo-



**Salón de usos múltiples de la escuela primaria "Rabindranath Tagore"**

cinas, arreglé el salón con los letreros que había hecho y al terminar la preparación subí al tercer piso por los niños de 4°D. Me presenté con los alumnos, les expliqué que iban a contestar un segundo cuestionario porque me gustaría saber su opinión acerca del tema a tratar, les dí las indicaciones de cómo hacerlo; les pedí sinceridad y que no se copiaran pues como ya había trabajado con ellos, me pude percatar de que si al mismo tiempo todos contestan el cuestionario, cuando terminaran empezarán a jugar, por lo que les pedí que continuaran con la actividad que estaban haciendo antes de que yo llegara, mientras yo pasaba fila por fila a entregarles el cuestionario.

Cuando me acerque a la primer fila les pedí que suspendieran su actividad, les repartí el cuestionario y volví a repetir las indicaciones “*contesten la verdad y sin copiar*” con lo que inmediatamente los alumnos pusieron una barrera con estuches y leches de su desayuno escolar para no copiarse. El 4ºD es uno de los grupos especiales por lo que hay un niño que a pesar de estar en 4to no sabe escribir, por lo que él leía y yo tenía que irle ayudando a contestar su cuestionario. Cuando terminaron de contestar el instrumento, me entregaron sus hojas y continuaron con su actividad.



**Alumnos de la escuela primaria "Rabindranath Tagore" 4ºD contestando el cuestionario**

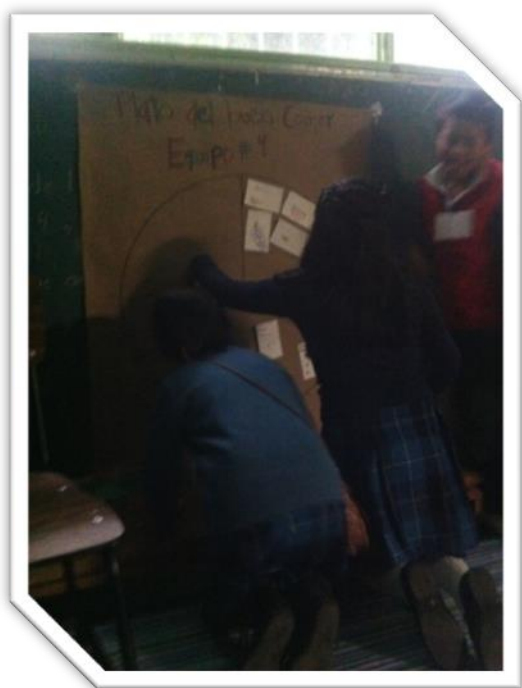
Cabe destacar que en la fila 3 se encontraban los 9 niños los “más inquietos y desordenados” del salón, les pedí suspendieran la actividad que estaban haciendo y nuevamente les repetí las instrucciones, para contestar el cuestionario; ellos entendieron a la perfección lo que quería y pusieron sus barreras (estuches, leches del desayuno) para no copiarse, comenzaron a contestar echando relajo, diciendo groserías, burlándose así que, para calmarlos me senté junto a ellos, intentaron copiarse pero como estaba ahí no lo hicieron. Terminaron de contestar, me entregaron sus cuestionarios y les pedí que guardaran silencio para continuar con la siguiente actividad.

Fui llamando a los niños uno por uno para que les entregara sus gafetes con sus nombres para poder identificarlos y se fueran formando para bajar ordenadamente al salón de usos múltiples, sin embargo, todos bajaron en desorden, pero al llegar al salón se volvieron a formar para entrar ordenadamente a él. Sin embargo, quiero destacar que la maestra fue quien los acomodó porque a decir de ella, hay niños que no pueden estar juntos por problemas que tienen dentro y fuera de la

escuela con base en esta decisión, los niños fueron pasando y sentándose uno por uno.

Les dí la bienvenida al taller “Aprendiendo a Alimentar Nuestro Cuerpo”, se les explicó en qué consistía y se les preguntó si sabían algo del plato del bien comer; les puse un video llamado “nutrición infantil”<sup>1</sup> con la finalidad de que los niños conozcan el plato del bien comer de una manera divertida junto con las recomendaciones para ser más saludables; al finalizar el video todos dimos ejemplos de los alimentos que integran cada grupo del plato del bien comer, actividad que nos tomó unos 20 minutos aproximadamente.

Para iniciar con la actividad “armemos nuestro plato” les pedí que conformaran 5 equipos de 6 integrantes cada uno. La idea era integrarlos conforme estaban sen-



**Alumnos de la escuela primaria "Rabindranath Tagore" 4ºD, ordenando su plato del bien comer**

tados; sin embargo la dinámica tuvo que cambiar por la situación que había entre los alumnos y por las condiciones del salón. Una vez conformados los equipos, se les comentó que iban a armar un plato del bien comer, que a cada uno se le repartirían 3 tarjetas en blanco y en cada una dibujarían un alimento por cada grupo de los que ellos consumen mayormente, para después pegarlas en orden en la silueta del plato que estaba dibujada en papel craft.

Se repartieron tarjetas y crayolas a los cinco equipos para que hicieran sus dibujos debatiendo entre sus integrantes qué comida pertenecía

a qué grupo y conformar por equipo su palto del buen comer que posteriormente pegaron en la pared para que todos lo vieran. Fue una actividad que tuvo como objetivo el trabajo colaborativo que llevaron a cabo muy bien, no sin dejar de echar relajo y gritar.

<sup>1</sup> Video realizado por la Secretaria de Educación del municipio de Guadalajara “Nutrición Infantil” (2010). En línea. Disponible en: <http://youtu.be/PTme5c-OMfe> [consultado: 28 enero 2015]



Cuando los alumnos concluyeron su plato del bien comer, cada equipo pasó a explicarlo. Fue una actividad que duró 30 minutos.

Para finalizar esta primer sesión se les pidió de tarea que trajeran revistas para recortar, sin embargo la maestra me comentó que no pudiera ese material porque siempre que ella lo hacía le traían revistas pornográficas, por lo que mejor decidí pedirles recortes de diferentes bebidas. Ya para irnos, les pedí que acomodaran las sillas, me entregaran sus gafetes y se formaran para regresar ordenadamente.



Trabajo concluido por el equipo #5 de la primera actividad del taller impartido a los alumnos de 4ºD en la escuela primaria "Rabindranath Tagore"

## Sesión #2 “Trago a Traguito Dejo el Refresquito”

Cuando llegué al salón, la maestra estaba pasando lista, por lo que yo aproveché el tiempo para repartir los gafetes de identificación a los alumnos, hasta que una niña me dijo *“maestra yo los reparto”* le tomé la palabra, y me puse a pegar el cartel de la jarra del buen beber en el pizarrón. Cuando la maestra terminó de pasar lista, pidió silencio absoluto para comenzar la actividad, que de inicio se vio modificada porque no pudieron llevar las revistas que había pensado, así que la sesión 2 inició con la pregunta *¿conocen qué es la jarra del buen beber?* Todos contestaron que *“sí”*, que se refiere a *“las bebidas que debemos de tomar”*.

Y *¿saben en cuántas partes se divide?* Pregunte- Unos contestaron que si sabían porque llevaban monografías, pero otros no, así que procedí a dar una explicación rápida porque son niños que se distraen muy rápido, y comienzan a platicar.

Esta vez la actividad consistió en preparar una breve exposición a cerca de este tema; para ello se organizaron 6 equipos de 5 personas cada uno. Se les repartió una cartulina, crayolas, pegamento, información del tema junto con un rompecabezas como ejemplo que debían armar y pegar en la cartulina. Una vez terminando de armar el rompecabezas, pude observar cómo se ponían de acuerdo para ver qué y quién lo iba a decir.



**Alumnos de 4ºD de la escuela primaria "Rabindranath Tagore" armando el rompecabezas y preparando la exposición.**

El equipo 1 expuso el tema de los refrescos; el número 2 habló de los jugos naturales; el equipo 3 de las bebidas energéticas o no calóricas; el 4 del café, el equipo 5 de la leche y el equipo 6 retomó el tema del agua. Fue una actividad que se llevó a cabo en 25 minutos aproximadamente dado que al momento de empezar a exponer, los niños de los otros equipos hacían preguntas a los expositores. Puedo decir

que fue un grupo que en esta actividad se mostró muy participativo. Con esta actividad pude darme cuenta de quienes eran los niños líderes, ya que se caracterizaron por llevar el control de la exposición, pues intervenían cuando alguno de los integrantes tardaban en dar la explicación. Asimismo fue evidente que cuando el equipo se tardaba en responder las preguntas hechas el resto del grupo se desesperaba y distraía; en ese momento era cuando yo intervenía para dar la explicación más concreta y evitar que dispersaran su atención. Una vez agotado el tema, los alumnos pegaron



**Alumnos de 4ºD de la escuela primaria "Rabindranath Tagore" Exponiendo la jarra del buen beber.**

sus carteles en el salón para que todos pudieran apreciar lo trabajado y reafirmar lo aprendido. Al concluir la actividad se les pidió de tarea que llevaran envolturas de comida chatarra que acostumbraran a comer y tuvieran en casa.

### **Sesión #3 “La Comida Chatarra”**

Al igual que la sesión anterior, cuando llegué al salón la maestra comenzaba a pasar lista lo que aproveché para entregar nuevamente los gafetes a los niños. Cuando la profesora terminó de pasar lista, una alumna dijo: *“maestra, hay que enseñarle a la maestra Mariana cómo decimos la poesía que hemos estado ensayando”* la maestra pidió guardar silencio y les dijo a los niños *“a ver todos enseñéñele a la maestra Mariana cómo van con su poesía”* los niños contentos sacaron su cuaderno y empezaron a leer una poesía del amor y la amistad que les había dado la maestra Olimpia. Al terminar la lectura de su poesía les hice algunas preguntas sobre ella y sobre la amistad; los niños se mostraron contentos por haberles puesto atención a su trabajo, lo que de entrada creó un buen ambiente para dar paso a la tercera sesión del taller. Les pregunté si sabían algo sobre la comida chatarra, y ya ordenadamente todos levantaron la mano esperando a que les diera la palabra, sus respuestas fueron: *“sí”, “la comida chatarra engorda”, “es la que tiene grasas”, “es rica”, “son las papas y los refrescos”*- Intervine para comentarles que la comida chatarra era eso y más; les pregunté que si llevaban las envolturas que había pedido y la mayoría respondió que no, pero yo llevaba material y les repartí algunas envolturas de lo que ellos me dijeron que comían, les pedí que vieran qué era lo que contenía ese producto que tanto les gustaba; lo checaron y en su cuaderno anotaron su contenido. Si bien esta actividad estaba planeada para realizarse de manera individual, terminó siendo en equipo porque por iniciativa propia poco a poco se fueron juntando para comentar entre ellos el contenido del producto e inferir el “daño” que le hacía a su cuerpo. Me di cuenta que trabajan muy bien en equipos, pues se mostraban dispuestos a cooperar, además de que son alumnos que tienen ideas concretas y divertidas habilidades que sirvieron de motivación para que entre todos construyeran su aprendizaje de manera significativa, situación que aproveché para el desarrollo de la tercer actividad.

Conforme iba pasando a los lugares, les pedí que entre todos sus integrantes reflexionaran sobre lo que hace la “comida chatarra”, y mientras ellos trabajaban fui pasando equipo por equipo a preguntarles qué habían encontrado en los productos que tenían. Los alumnos lograron identificar que la comida chatarra: *“tiene muchas grasas trans” “muchas calorías”, “mucho colesterol” “mucho sodio”,* por lo que procedía a explicarles lo que este producto le hacía a nuestro cuerpo. Una vez que esto había quedado claro, el compromiso que establecimos fue que debíamos decírselo a los demás compañeros de la escuela mediante diferentes carteles que informaran por qué no está bien comer comida chatarra. Estos carteles debían ser pegados por toda la escuela así que comencé a repartir por equipo, un cuarto de cartulina, crayolas y



**Alumno de 4ºD de la escuela primaria "Rabindranath Tagore" revisando la información nutrimental de los productos "chatarra"**

gises de colores.

La indicación fue que antes de elaborar sus carteles debían pensar para quién serían dirigidos, así fue que unos equipos decidieron diseñar su cartel con muchos dibujos para que los niños de primer año pudieran entender el mensaje, al tiempo que me decían: *“maestra debería de darles el taller a toda la escuela”;**“maestra aquí en la escuela se come mucha comida chatarra; “le voy a enseñar a mis primos todo lo que usted me está enseñando”, “ya no voy a comer comida chatarra”, “si esto hace la comida chatarra en nuestro cuerpos ya no voy a comer”, “qué miedo comer comida chatarra, es la que nos hace gorditos”,* yo sólo sonreía.

Les comenté que lo que aprendieran tenían que platicarlo con sus demás compañeros para que también ellos tuvieran una buena alimentación y fueran concientes

del daño que le hacían a su cuerpo “poniéndolo gordito”. Al finalizar la actividad, los niños ya habían pensado en el lugar donde iban a ir a pegar su cartel, así que por equipos fuimos bajando al patio a que lo hicieran, y por último les indique que tiraríamos la basura en una bolsa que les fuí pasando, como analogía de nuestro cuerpo y les dije: observen lo que pasa cuando a nuestro cuerpo le “echamos basura” (comida chatarra). Los alumnos metieron la basura a la bolsa y fueron viendo como está se hacía cada vez más grande, por lo tanto llegaron a lo conclusión de que *“si comemos demasiada comida chatarra nos podríamos enfermar o tener sobrepeso y obesidad”*.



**Alumna de 4°D de la escuela primaria "Rabindranath Tagore" Pegando su cartel en la pared de la escuela.**

#### **Sesión #4 “¡A Prevenir los Problemas de Peso!”**

Cuando llegué al salón directamente para aplicar la sesión número cuatro los niños se encontraban muy alborotados porque estaban recibiendo su desayuno, y al verme me saludaban con un abrazo y me preguntaron: “¿maestra Mariana qué vamos a hacer hoy?”, “a qué vamos a jugar hoy”, Les respondí que se sentaran y guardaran silencio para que pudiera explicarles la sesión, en eso se escuchó la voz de un niño que me dijo: “maestra Mariana, ¿le puedo ayudar a repartir los galletes?” Con gusto le dije que sí y se los entregué, él los empezó a repartir mientras yo separaba el material y algunas niñas me ayudaban. Como los demás niños estaban haciendo mucho ruido empezamos a cantar la canción del “candadito”, ellos guardaron silencio.

Puesto que los niños no podían llevar revistas a la escuela, la actividad que estaba establecida en la planeación tuvo que cambiar totalmente, por lo que inicié la actividad preguntando: *¿Qué saben de la obesidad y el sobrepeso?*, ellos respondi-

ron: “es cuando estamos gorditos”, “eso nos pasa por comer mucho”, “por comer comida chatarra”, “que nos da colesterol” y se empezaron a burlar de los niños del salón que eran gorditos. Les llamé la atención y la maestra también tuvo que intervenir porque hicieron llorar a una niña. Mientras la maestra hablaba con la niña que lloraba yo hice lo propio con el grupo tratando de hacerlos entrar en razón; traté de que entendieran lo mal que las burlas hacen sentir a las personas, ellos me pidieron disculpas por haberse expresado y comportado así, y también lo hicieron con su compañera.

Empecé a explicar qué es el sobrepeso y la obesidad y cómo detectarlo; describí en qué consisten las enfermedades que estas afecciones causan a nuestro cuerpo, todas ellas fueron explicaciones breves porque estos niños son muy inquietos, así que procedí a realizar la actividad.

Se conformaron 5 equipos de 6 personas cada uno, para trabajar en torno a las diferentes enfermedades que causa el sobrepeso y la obesidad. A cada equipo se le repartió un papelito que describía las enfermedades: diabetes, hipotensión, problemas ortopédicos, colesterol y problemas circulatorios. Se les repartió el material: una caja de gises de colores, un metro y medio de papel craft. Se les explicó que en el papel craft tenían que dibujar la silueta de alguno de sus compañeros y escribir en la misma el problema de salud que les había tocado para que explicaran lo que le dicha enfermedad hacía a nuestro cuerpo y que parte afectaba. Fue una actividad duró 15 minutos.



**Alumnos de 4ºD de la escuela primaria "Rabindranath Tagore" realizando la silueta para explicar la enfermedad que les correspondía.**

Se les dijo que íbamos a trabajar en el patio por lo que se “volvieron locos”, la maestra al ver su reacción intervino y dijo que ella los recibiría en el patio mientras yo los bajaba en orden. Ya en el patio cada quien eligió su lugar de trabajo, al

principio algunos niños se tornaron inquietos, corrían y se ponían a jugar, mientras los demás compañeros de su equipo realizaban la actividad. Habían tres niños demasiado inquietos, por lo que les pedí que me ayudaran a acomodar las bancas para que sus compañeros se sentaran, solo así logré que dejaran trabajar a los



**Alumnas de 4ºD de la escuela primaria "Rabindranath Tagore" Exponiendo la "Diabetes"**

demás. Al finalizar los dibujos, pasamos a la exposición que se llevó a cabo frente a una plataforma y unas mesas que se encontraban ahí y que los niños utilizaron para subirse a exponer su trabajo. Fue evidente el interés de esta actividad por parte de los niños ya que cuando pasaban a exponer la enfermedad que les había tocado, todos ponían atención y hacían preguntas; si los expositores se “atoraban” en alguna cosa yo intervenía para apoyarlos. Fue una sesión difícil porque los niños eran muy traviesos y ante el mínimo cambio perdían el interés y comenzaban a jugar o platicar por lo que constantemente tenía que estarles llamando la atención, la situación llegó al punto de que la maestra les dijo que debían de poner atención porque les iba a hacer examen. Una vez concluido el trabajo en el patio, todos regresamos al salón y retroalimentamos la actividad recordando cuáles eran las enfermedades y daños que desarrollaban en nuestro cuerpo el sobrepeso y la obesidad. Por último, les entregue un juego de sopa de letras (Ver ANEXO 3), donde tenían que encontrar las enfermedades que producían el sobrepeso y la obesidad, fue la única vez que los

demás. Al finalizar los dibujos, pasamos a la exposición que se llevó a cabo frente a una plataforma y unas mesas que se encontraban ahí y que los niños utilizaron para subirse a exponer su trabajo. Fue evidente el interés de esta actividad por parte de los niños ya que cuando pasaban a exponer la enfermedad que les había tocado, todos ponían atención y hacían preguntas; si los expositores se



**Alumnos de 4ºD de la escuela primaria "Rabindranath Tagore" resolviendo la sopa de letras.**

vi a todos callados y concentrados, terminando la sopa de letras la pegaron en su cuaderno y me entregaron su gafete. Antes de concluir la sesión les pedí que para la siguiente clase tenían que venir de pants porque haríamos una actividad deportiva y como era la última sesión que estaríamos juntos organizaríamos un convivio, inmediatamente comenzaron a preguntarme: “¿apoco ya no va a venir nunca más?”, “¿por qué no se queda más tiempo?”. Les expliqué que la próxima sesión sería la última porque el taller había concluido, así que íbamos a poner en práctica lo aprendido trayendo comida nutritiva. Los niños empezaron a dar ejemplos de lo que podrían traer: “sopa de verduras”, “espinacas”, “verduras”, “agua”, “fruta”.

### **Sesión #5 “Movimiento, Alimentación correcta, Aros y Pelotas. Cuestionario de evaluación”**

La última actividad se llevó a cabo tal y como estaba en la planeada. Saludé a los alumnos y les entregué los gafetes. De inmediato les expliqué que la actividad física es fundamental para nuestro cuerpo y combinándola con una buena alimentación podíamos tener un cuerpo sano.

Les pedí que ordenadamente hicieran dos filas porque saldríamos a hacer una actividad al patio, al llegar a la explanada le pedí a la maestra que hiciera dos equipos de 15 niños cada uno. Hechos los equipos se procedió con la actividad que consistió en que a cada equipo se le diera una pelota misma que debían pasar por arriba de sus cabezas y entregarla al compañero de atrás, el ultimo niño tendría que regresar por debajo de sus compañeros con la pelota, hasta llegar al inicio y correr al aro donde estarían unas tarjetas las cuales se relacionaban con el plato del bien comer que se encontraba bocabajo. Al levantar las tarjetas y ver el dibujo debían colocarlo en el grupo del plato del bien comer que le correspondiera; el



**Alumnos de 4ºD de la escuela primaria "Rabindranath Tagore" realizando la actividad deportiva.**



primero en completar los grupos del plato del bien comer, sería el ganador.

La actividad fue muy divertida, todos los niños participaron y apoyaban a sus compañeros gritando: *“vamos tu puedes”, “échame la pelota”, “corre, corre”, “esa comida no va ahí”* o sea, alentaban a sus compañeros de equipo para ganar. Cuando todos los participantes habían pasado, les pedí fueran a revisar su plato del bien comer porque el aire lo había revuelto, y el primer equipo que lo volviera a hacer sería el ganador. Todos eufóricos corrieron, hacia el aro para acomodar el plato, los dos equipos acabaron al mismo tiempo por lo que les dije que el grupo que recogiera todo, me entregara el material en la mano, y subiera al salón sin hacer ruido sería el ganador. Todos se pusieron a mi lado y subimos ordenadamente, sin hacer ruido.

Cuando llegamos al salón estaban cansados y les dije que todos habían ganado, que lo habían hecho muy bien y que por lo tanto íbamos a pasar a hacer el convivio en donde me sorprendieron con los alimentos que trajeron. Había muchas ensaladas: de fresa, de manzana, jícama, pepino, naranjas, agua simple, limones, tostadas, frijoles, queso, sopa y muchas cosas muy nutritivas. Todos los niños llevaron comida nutritiva y me decían *“es para que vea que si aprendimos maestra”, “traemos comida nutritiva que ya siempre vamos a comer”*. Me dio mucho gusto y la maestra y yo empezamos a repartir la comida.



**Comida para el convivio traída por los alumnos de 4°D de la escuela primaria "Rabindranath Tagore"**

Me senté con los alumnos a comer y platicamos un poco de lo que querían ser cuando fueran grandes y de la comida que les gustaba y la que no. Al finalizar el



**Alumnos de 4ºD de la escuela primaria "Rabindranath Tagore" con su constancia del taller**

convivio, les pedí que recogieran su basura y la depositaran en una bolsa porque aun no se terminaba la sesión. Les pregunté si recordaban el cuestionario que habían hecho al principio el taller, me contestaron que sí y les dije que lo volverían a contestar. Les recordé en qué consistía y que debían contestarlo con la verdad y sin

copiar. Callados lo empezaron a responder y conforme lo iban terminando me lo

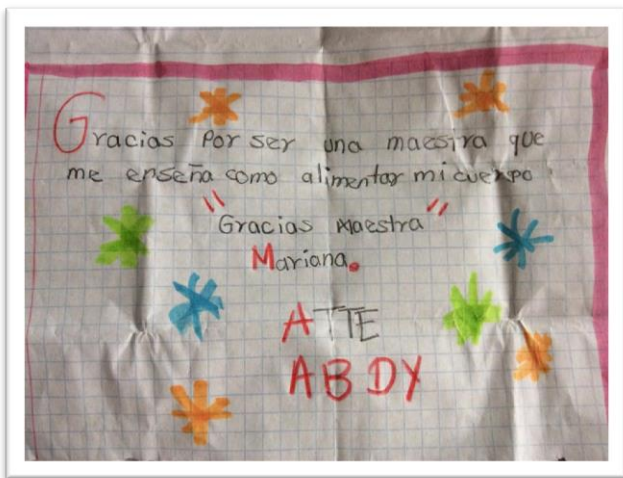
fueron entregando y se ponían a platicar en voz baja con sus amigos. Cuando todos terminaron de contestar el cuestionario, me despedí de ellos, les dije que habían trabajado muy bien, que esperaba que no olvidaran lo aprendido en el taller y que alimentaran adecuadamente su cuerpo. Les dí las gracias por su disposición y colaboración en el taller y les entregué sus constancias de participación junto con un lápiz y unas gomas de frutas (ANEXO 4). Al finalizar la entrega les pregunté cómo se habían sentido en el taller, y me contestaron: *“muy bien maestra me divertí mucho”, “aprendí lo que es el plato del bien comer y la jarra del buen beber”, “me divertí con las actividades”, “ya no comeré comida chatarra”, “¿puede ir a la escuela de mi hermano a enseñarles como a nosotros?”, “aprendí las enfermedades que me deja comer papas”*. Después todos se quedaron callados y un niño se levantó, me regaló unas flores, y me dijo: *“gracias maestra por haberme enseñado a cuidar mi alimentación”* y en ese momento todos se pararon y me dieron unas rosas, plumas en forma de flores, y



**Alumnos de 4ºD de la escuela primaria "Rabindranath Tagore" con su constancia del taller**

unas cartas de agradecimiento, mientras me abrazaron y me decían: “no se vaya maestra bonita”, otros preguntaban” ¿en serio ya no va a regresar nunca nunca?”, “la vamos a extrañar mucho”.

Un niño exclamó: “voy a comer comida chatarra para que no se vaya”...Yo casi llorando les dije que fue un placer haber trabajado con ustedes y seguramente pronto nos volveremos a ver. Los abracé a todos, les di las gracias a ellos y a la maestra por todo su apoyo. Así me retire del salón.



**Cartas de agradecimiento hechas por alumnos de 4ºD de la escuela primaria "Rabindranath Tagore"**

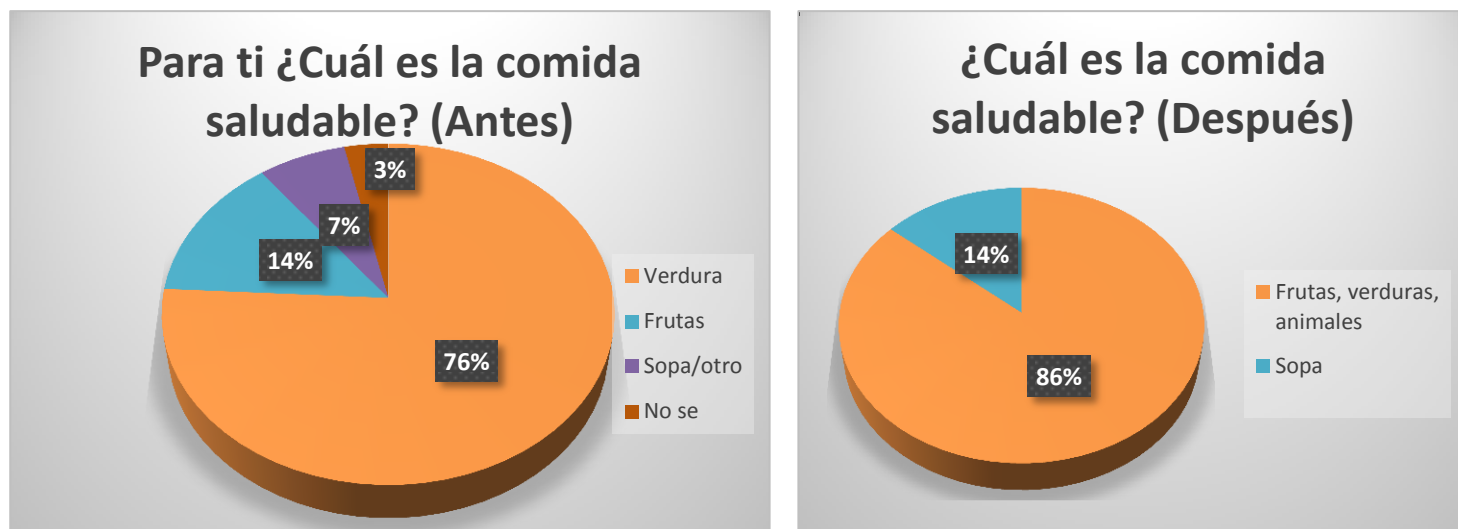
#### **4.6 Evaluación**

Tomando en consideración que la evaluación es un proceso continuo y sistemático que consiste esencialmente en determinar en qué medida la enseñanza está logrando sus objetivos; permite evaluar los aprendizajes, el rendimiento y desempeño de los alumnos, así como la eficacia que, en este caso, el taller tuvo en cuanto a los contenidos y métodos que fueron aplicados ya que:

A través de la evaluación nos daremos cuenta de los avances y fallas de nuestro trabajo para tomar decisiones de cómo manejarlo en el futuro, la evaluación nos permite valorar nuestros errores y encontrar formas de valorarlos (Jara citado por Maya, 1996, p. 128).

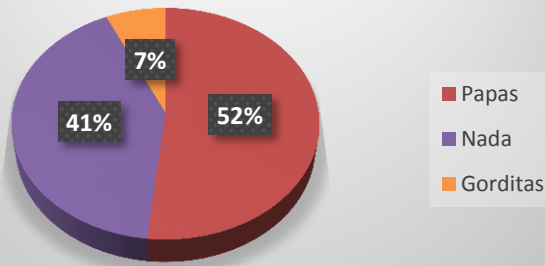
De ahí que la finalidad de este proceso sea valorar los logros de los alumnos en cuanto a los aprendizajes esperados. Es decir, si el taller educativo fomentó la adecuada alimentación entre los niños de cuarto año de primaria y si cambio su perspectiva o no después de haber sido participes de dicho taller.

Los datos que a continuación se muestran son producto del segundo cuestionario después del taller (Ver Anexo 2) s dato aplicado a 29 alumnos.

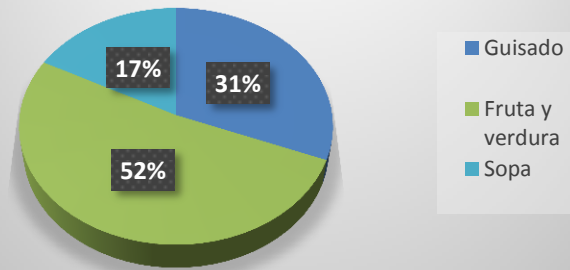


En estas gráficas se puede ver que hasta antes del taller los alumnos consideraban que la comida sana o comida saludable era únicamente las relacionada con las verduras o las frutas, es decir para ellos ambas opciones correspondía a variables independientes pues juntas no las asociaban a una alimentación saludable; ni menos aún sabían que estas dos categorías; ni tampoco que se podía complementar con algo más. Sin embargo, después del taller se puede apreciar un cambio significativo en la concepción de comida saludable, ya que para el 86% de los alumnos ahora la relaciona, de manera integrada con las frutas, verduras y carne animal y en menor medida (14%) con la sopa. relacionada con una buena alimentación, . Con base en lo anterior se puede decir que si hay un cambio de visión en el significado de “comida saludable”, pues retoman categorías que se trabajaron en el plato del bien comer, por ejemplo, frutas, verduras y productos de origen animal.

### ¿Qué comiste hoy? (Antes)

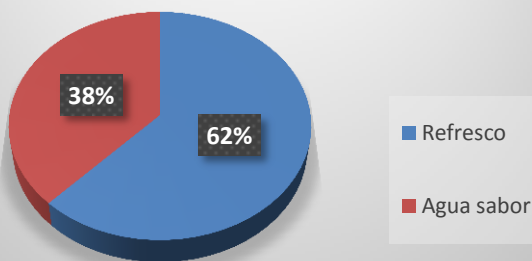


### ¿Qué comiste hoy? (Después)

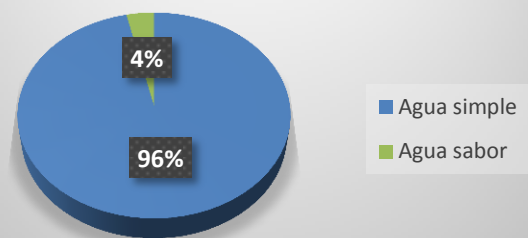


Hasta antes de tomar el taller, la comida del 59% de estos niños, consistía en papas y gorditas o de plano no comían nada( 41%) sin embargo, Después de realizar la aplicación del taller, los alumnos cambiaron la ingesta de alimentos y ahora se puede observar, que a decir de estos niños, la misma se basa en guisados hechos en casa y en la frutas y la verduras; además de que también parecía que los alumnos que no comían nada de ahora si lo hacen.

### ¿Cuáles son las bebidas nutritivas? (Antes)

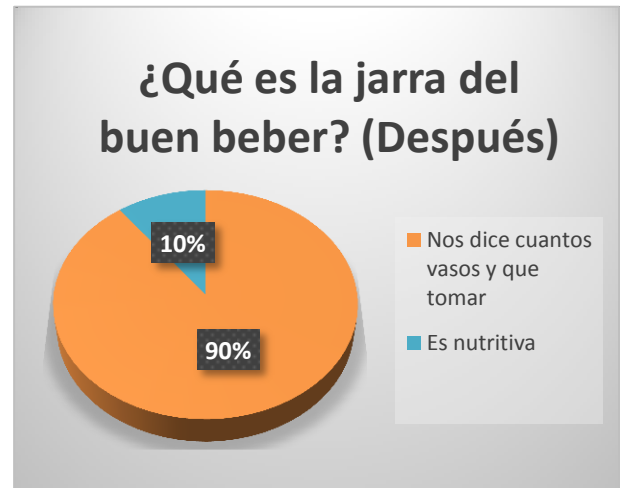


### ¿Cuáles son las bebidas nutritivas? (Después)

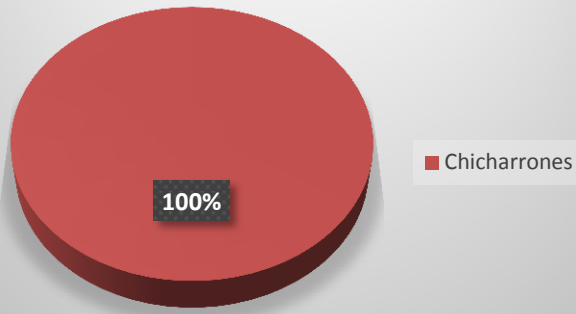


Algo que llama la atención es el hecho de que antes del taller el 100% de los alumnos de cuarto grado, consideran que las bebidas nutritivas eran el agua de sabor y el refresco ya que en este concepto incluían todo tipo de bebidas sin distinguir alguno, pero después del taller, su punto de vista cambió y ahora incluyen entre los elementos de la jarra del buen beber el agua simple y el agua de sabor

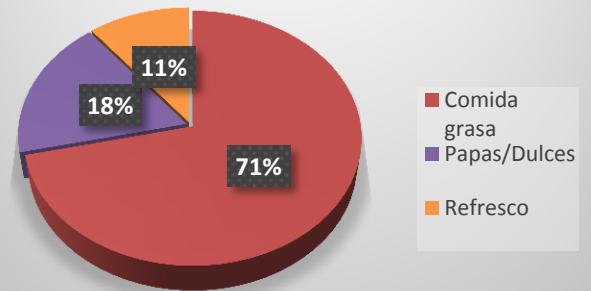
porque a ésta última la consideran nutritiva porque contiene frutas, ya que después de las actividades que se realizaron en el taller, pudieron identificar los niveles en los que se encuentran las bebidas, y me atrevo a decir que más del 50% de los alumnos entendieron en qué consiste esta jarra y la importancia en la alimentación. Cambios que pueden notarse en las graficas siguientes:



### ¿Cuál es la comida chatarra? (Antes)

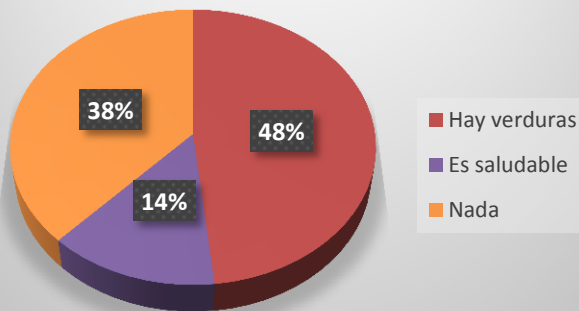


### ¿Cuál es la comida chatarra? (Después)

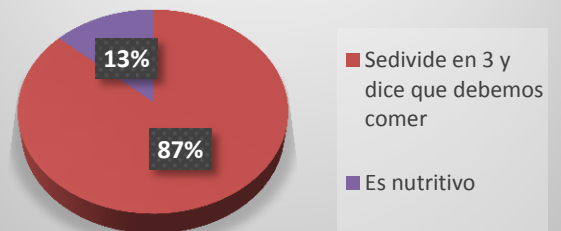


Otro cambio importante se dio en la concepción de los productos que consideraban comida chatarra porque antes del taller, estos estudiantes solo identificaban como comida chatarra los chicharrones, pero su visión se amplió después de haber participado en el taller, pues ahora se pudieron dar cuenta que los alimentos que más consumen dentro y fuera de la escuela (chicharrones, papas, dulces, pastelitos, etc) son comida considerada “chatarra”.

### ¿Qué sabes del plato del buen comer? (Antes)

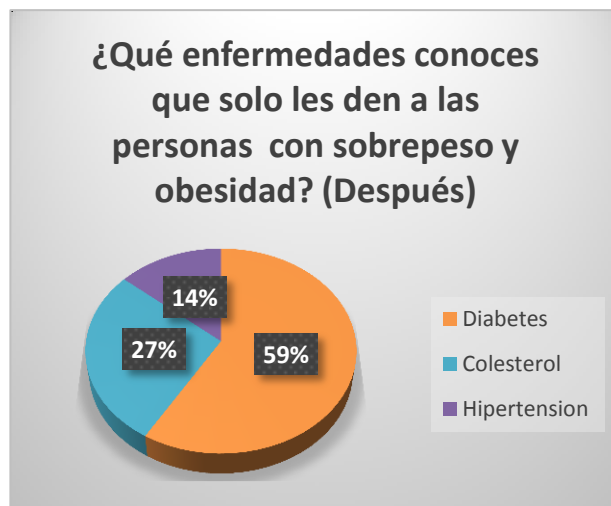


### ¿Qué sabes del plato del buen comer? (Después)



Antes del taller, los alumnos no conocían que el plato del bien comer era integrado por tres grupos de alimentos, en donde ellos pensaban que únicamente se basaba en verduras y por lo tanto era saludable, por lo cual no tenían el concepto básico para poder llevar una adecuada alimentación por lo cual fue un eje temático central del taller educativo. Una vez concluido el taller, el 100% de los alumnos

lograron identificarlo como algo nutritivo relacionarlo con los tres tipos de grupos que lo componen.



Antes del taller la única enfermedad que el 45% los niños de cuarto año relacionaban con él sobrepeso y la obesidad era el “dolor de panza” y el 55% restante no expresó conocer alguna otra, pero después del taller educativo el abanico de enfermedades se abre y pudieron identificar tres: diabetes, colesterol e hipertensión porque, de acuerdo a la observación pude percatarme que les causó gran impacto conocer el daño que l causan al corazón.

Si bien la disposición, participación e interés de los alumnos también son elementos a considerar en la evaluación, la evidencia directa fue el convivio, ya que ahí se materializó lo aprendido. Los niños llevaron comida saludable que respondía a los lineamientos que indica el plato del bien comer y la jarra del buen beber, en donde salieron a relucir ensaladas, frutas, verduras. Con base en lo anterior se puede decir que el taller educativo sí logró fomentar una adecuada alimentación entre los niños de cuarto año de primaria y por lo tanto sí cambió la perspectiva de los estudiantes en torno a la problemática del sobrepeso y la obesidad



## CONCLUSIONES

Ahora que tuve la oportunidad de vivir esta experiencia, puedo decir que la Universidad nos forma bien como pedagogos, ya que me di cuenta que cuento con los conocimientos necesarios para realizar las cartas descriptivas, la planificación, preparación e implementación de las distintas actividades por lo que me fue “sencillo” diseñar el taller educativo que aquí se presenta.

Puedo afirmar que los teóricos que sustentaron el presente trabajo fueron de gran coadyuvación para el diseño y la aplicación del taller, ya que con Vigotsky, los mediadores instrumentales y sociales ayudaron a los niños a comprender los procesos para tener una buena alimentación por medio del uso de objetos, rompecabezas, imágenes e incluso en los juegos que los niños pusieron en práctica para construir, procesar e interiorizar su aprendizaje, evitando la memorización y la superficialidad de conocimientos.

Ausubel fue otro teórico que, enriqueció la visión de este la perspectiva teórica del taller también estuvo sustentado en el aprendizaje significativo de Ausubel y que se vieron consideradas en el contenido del taller, el material, las estrategias didácticas de cada una de las sesiones, mismas que dieron lugar a la participación; no solo porque pudieron relacionar el nuevo contenido a lo ya aprendido en tercer grado, sino porque también lo relacionaron con lo aprendido en cuarto año y con su realidad sociocultural; esto le dará un significado propio y una construcción personal a la información en torno a la alimentación con sentido para su vida cotidiana

Este trabajo me dejó claro que urge una educación alimenticia en nuestro país, debido a que México ocupa el segundo lugar en obesidad infantil, y sé que se han implementado distintos acuerdos, normas y programas para poder prevenirlas, pero realmente la información no llega a todos los sectores, por lo cual la educación a este respecto es mínima. Considero importante concientizar desde edades tempranas a los niños, para que puedan elegir y tomar decisiones de manera crítica ante su alimentación.

Lo que aquí se presenta es un trabajo llevado a cabo con un grupo de cuarto grado, sin embargo es necesario que este tipo de educación se aborde de manera más profunda curricularmente debido al grave problema de sobrepeso y obesidad que enfrenta nuestro país con niños y adultos.

Considero que el objetivo de esta investigación se logró satisfactoriamente puesto que los resultados que ofrece la observación y la evaluación del taller, nos dejan ver que los niños lograron el aprendizaje esperado. Entendieron con las diferentes dinámicas (p. ej. la bolsa de basura) el daño que le hacen a su cuerpo cuando ingieren comida chatarra; se apropiaron de los conceptos, además de que lograron clasificar los alimentos de acuerdo al plato del bien comer, así como también identificaron las enfermedades que el sobrepeso y la obesidad traen consigo. En este sentido, el taller para los niños fue muy rico, lo recibieron con agrado y disposición y en la práctica se pudo ver un cambio en su alimentación, tal como se demostró en el convivio.

Considero que realizar trabajos de investigación de este tipo es complicado para el recién egresado por dos razones básicamente: una, que la Licenciatura en Pedagogía, es bastante teórica lo que dificulta aterrizar las ideas y dos, que es muy difícil que las instituciones educativas permitan el ingreso a sus instalaciones para la implementación de este tipo de propuestas. Considero que las autoridades deberían de brindar apoyo a quienes como yo queremos realizar propuestas educativas que permiten al niño vivir de manera directa lo que la teoría dice.

Realizar esta investigación, me ayudo a crecer como persona y como pedagoga, pues tuve que reaprender muchas cosas, reafirmar otras tantas, pero sobre todo me dí cuenta de mis fortalezas y eso me da seguridad de que puedo ejercer la profesión con bases firmes y conocimientos educativos más completos. En este sentido, este trabajo me dejó una gran satisfacción ya que resultó muy enriquecedor en cuanto a experiencias personales y profesionales que al final del día me arrancaron una sonrisa.

Considero que la experiencia derivada de esta investigación me motiva a continuar indagando sobre este tema como futura línea de investigación, pero quizá ahora como un estudio comparativo con otras escuelas y de otro contexto social con la finalidad de observar sus hábitos y comportamientos o quizá también implementar un taller para los padres, donde se les concientice a cerca de lo importante que es dar una alimentación saludable a sus hijos, porque no es suficiente que los niños conozcan acerca de lo que es una buena alimentación si los padres son quienes imponen qué y cuánto comer.

## Referencias

- ÁLVAREZ, Rafael (2004) “¡Me Caes Gordo! La discriminación light” Ed. Plaza y Valdez, México.
- AUSUBEL, David (1989) “Desarrollo infantil” Ed. Paidós, México.
- BAILE, Ignacio (2007) “Obesidad Infantil ¿Qué hacer desde la familia?” Ed. Síntesis, España.
- BISQUERRA, Rafael (2004) “metodología de la investigación educativa”. Ed. La Muralla. Madrid.
- BUENO M, Sarria A, Pérez J. (2007) “Nutrición en Pediatría” Ed. Ergon, Madrid.
- CALZADA DE LEÓN, Raúl (2003) “Obesidad en niños y adolescentes” Ed. Textos Mexicanos, México DF.
- CARREIRO, S (1992) “La televisión, creer para ver” Ed. Clave, España.
- CASTRO G. (2007) “Aprendamos a ver TV: Guía para Padres y Maestros” Ed. Comisión Nacional de Televisión, Bogotá
- COLL, Cesar, et.al (1990) “Desarrollo psicológico y educación 2. Psicología de la educación escolar” Ed. Alianza, España.
- DERRIK B, Jellife M. (1974) “Nutrición Infantil En Países Desarrollados” Ed. Limusa, México.
- DIEZ, Carlos (2009) “Un viaje a nuestros orígenes” Ed. Burgos, Roma.
- GOMEZ, Teresita (1989) “La alimentación” Ed. CEE, México.
- GONZÁLEZ, Enrique (2000) “Vigotsky: la construcción histórica de la Psique” Ed. Trillas. México.
- HASSINK, Sandra (2009) “Obesidad Infantil Guía para Padres”. Ed. Panamericana, Argentina
- HERNÁNDEZ, Roberto (2006) “Metodología de la investigación”. Ed. McGraw-Hill, México.
- JACQUES, Michel (1964) “La Obesidad” Ed. Universitaria de Buenos Aires, Florida.
- LÓPEZ, Jesús (2004) “La familia y desarrollo humano” Ed. Alianza. Madrid.

- MAYA, Arnobio (1996) “Taller Educativo” ¿Qué es? Fundamentos, como organizarlo y dirigirlo, como evaluarlo Ed. Magisterio, Colombia.
- MOLL, Luis (1990) “Vigotsky y la educación: connotaciones y aplicaciones de la psicología socio histórica en la educación” Ed. Aique, Buenos Aires.
- O’DONNELL, Alejandro (2005) “Obesidad en la Niñez y en la Adolescencia” Ed. Trillas, España.
- OLIVARES. Yáñez, R. Díaz, N. (2003). “Publicidad de alimentos y conductas alimentarias en escolares de 5to a 6to básico”. Ed. Inta, Chile.
- PEREZ, Álvarez (1992) “Taller Didáctico” Ed. Braga S.A. Buenos Aires.
- PIAGET, Jean. (1972). “Problemas de Psicología Genética”. Ed. Ariel, Barcelona.
- QUINTERO, Lizbeth (2010) “Formación de Hábitos y Fortalecimiento de la Autoestima: Guía para Padres y Maestros” Ed. Trillas, México.
- SAVATER, Fernando (1997) “El Valor de Educar” Ed. Ariel, Barcelona
- TORRESANI, M.E. (2007). “Cuidado Nutricional Pediátrico” Ed. Eudeba, España.
- WARDLEY B. Puntis w. (2001) “Manual de Nutrición Infantil” Ed. Oxford, España.

## Hemergografía

- CORRALES, María, (2006) “Educación para la Salud y Obesidad Infantil” Rev. Digital Investigación y Educación Núm. 26. Vol. III. ISSN, 1696-7206, Pag.6
- Revista Medica (2014) “The Lancet” Rev. Digital Global Health, [Volume 384, Issue 9945](#), Pages 766 – 781.

## Mesografía

- Acuerdo Nacional Para la salud Alimentaria (2010) En línea. Disponible en: <http://activate.gob.mx/Documentos/ACUERDO%20NACIONAL%20POR%20OLA%20SALUD%20ALIMENTARIA.pdf> [Consulta: 14 de octubre de 2015].
- Centro de Investigación en Nutrición y Salud (2007). En línea. Disponible en: <http://www.insp.mx/centros/nutricion-y-salud.html> [Consulta: 3 de Mayo de 2015].
- Consejo Nacional para la Cultura y las Artes, Encuesta nacional de hábitos (2010). En línea. Disponible en: [http://www.conaculta.gob.mx/encuesta\\_nacional/#.VkKKd3qPOK0](http://www.conaculta.gob.mx/encuesta_nacional/#.VkKKd3qPOK0) [Consulta: 3 de Mayo de 2015].
- Diario Oficial de la Federación, (2013). En línea. Disponible en: [http://www.dof.gob.mx/nota\\_detalle.php?codigo=5285372&fecha=22/01/2013](http://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5285372&fecha=22/01/2013) [Consulta: 15 de Marzo de 2015].
- Diario Oficial de la Federación; NOM-008-SSA3-2010 (2010). En línea. Disponible en: [http://www.dof.gob.mx/nota\\_detalle.php?codigo=5154226&fecha=04/08/2010](http://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5154226&fecha=04/08/2010) [Consulta: 08 de Febrero de 2015].
- Dirección General de Promoción de Salud, jarra del buen beber (2013). En línea. Disponible en: <http://www.promocion.salud.gob.mx/cdn/?p=13725> [Consulta: 16 de Marzo de 2015].
- Dirección General de Promoción de Salud; clasificación de alimentos (2003). En línea. Disponible en: [http://www.promocion.salud.gob.mx/dgps/descargas1/programas/1-guia\\_orientacion\\_alimentaria.pdf](http://www.promocion.salud.gob.mx/dgps/descargas1/programas/1-guia_orientacion_alimentaria.pdf) [Consulta: 16 de Marzo de 2015].
- Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de los Hogares (2012). En línea. Disponible en: <http://www.inegi.org.mx/est/contenidos/Proyectos/encuestas/hogares/regulares/enigh/> [Consulta: 10 de Marzo de 2015].

- Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (2012). En línea. Disponible en: <http://ensanut.insp.mx/doctos/analiticos/ObesidadAdultos.pdf> [Consulta: 4 de febrero de 2015].
- Encuesta Nacional de Salud y Nutrición; diabetes mellitus, (2012). En línea. Disponible en: <http://ensanut.insp.mx/doctos/analiticos/DiabetesMellitus.pdf> [Consulta: 13 de Febrero de 2015].
- Estrategia Nacional Para la Prevención y el Control del Sobrepeso, la Obesidad y la Diabetes (2013). En línea. Disponible en: [http://promocion.salud.gob.mx/dgps/descargas1/estrategia/Estrategia\\_con\\_portada.pdf](http://promocion.salud.gob.mx/dgps/descargas1/estrategia/Estrategia_con_portada.pdf) [Consulta: 13 de Febrero de 2015].
- Guía Operativa para la Organización y Funcionamiento de los Servicios de Educación Básica (2015-2016). En línea. Disponible en: [http://www2.sepdf.gob.mx/normateca\\_afsedf/disposiciones\\_normativas/vigente/dgppee/cuis-2015-2016/guias/Guia-Operativa-Escuelas-Publicas-2015-2016.pdf](http://www2.sepdf.gob.mx/normateca_afsedf/disposiciones_normativas/vigente/dgppee/cuis-2015-2016/guias/Guia-Operativa-Escuelas-Publicas-2015-2016.pdf) [Consulta: 30 de Abril de 2015].
- Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán (2010). En línea. Disponible en: <http://www.innsz.mx/opencms/index.html> [Consulta: 08 de Abril de 2015].
- Instituto Nacional de Pediatría; Programa Nacional de Salud, Índice de masa corporal (2007). En línea. Disponible en: <http://www.pediatria.gob.mx/pns.pdf> [Consulta: 10 de Febrero de 2015].
- Ley General de Salud (2010). En línea. Disponible en: <http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/legis/lgs/index-t13.htm> [Consulta: 5 de Mayo de 2015].
- Mapa digital de México INEGI (2014). En línea. Disponible en: <http://gaia.inegi.org.mx/mdm6/?v=bGF00jIzLjMyMDA4LGxvbjotMTAyLjE0NTY1LHo6MSxsOnRjc3VyX3BvbGlnb25vfHRjc3Vic3VyfHRjYXNfcG9saWdvbm98dGNpc2Jhc191cmJhbm9zfHRjaXNiYXJ8YzExMXNlcnZpY2lvc3x0YzExMXNlcnZpY2lvcw==> [Consulta: 15 de Octubre de 2015].
- Mejora Tu escuela, programas con los que las escuela primaria Rabindranath Tagore cuenta (2014). En línea. Disponible en:

- <http://www.mejoratuescuela.org/escuelas/index/09DPR3002G> [Consulta: 05 de Octubre de 2015].
- Norma Oficial Mexicana NOM-008-SSA3-2010, Para el tratamiento del sobrepeso y obesidad (2010). En línea. Disponible en: [http://www.dof.gob.mx/nota\\_detalle.php?codigo=5154226&fecha=04/08/2010](http://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5154226&fecha=04/08/2010) [Consulta: 5 de Mayo de 2015].
  - Norma Oficial Mexicana NOM-43-SSA2-2005, Servicios básicos de salud, plato del bien comer (2006). En línea. Disponible en: <http://wholegrainscouncil.org/files/MexicoNOM043.pdf> [Consulta: 15 de Marzo de 2015].
  - Organización Americana de Alimentos, la publicidad televisiva, (2003). En línea. Disponible en: <http://www.fao.org/3/a-y4705s.pdf> [Consulta: 07 de Abril de 2015].
  - Organización Mundial de la Salud; Carpeta de prensa, término de “Globesidad” (2001) [http://www.who.int/whr/2001/media\\_centre/es/](http://www.who.int/whr/2001/media_centre/es/) [Consulta: 18 de Enero de 2015].
  - Organización Mundial de la Salud; Datos sobre obesidad (2012). En línea. Disponible en: <http://www.who.int/features/factfiles/obesity/facts/es/index4.html> [Consulta: 16 de Enero de 2015].
  - Organización Mundial de la Salud; Datos sobre obesidad. (2010). En línea. Disponible en: <http://www.who.int/features/factfiles/obesity/es/> [Consulta: 16 de Enero de 2015].
  - Organización Mundial de la Salud; Epidemia de obesidad y sobrepeso. (2015). En línea. Disponible en: <http://www.who.int/bulletin/releases/NFM0715/es/> [Consulta: 18 de Enero de 2015].
  - Organización Mundial de la Salud; Estrategia Mundial sobre el Régimen Alimentario (2004). En línea. Disponible en: [http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy\\_spanish\\_web.pdf](http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_spanish_web.pdf) [Consulta: 18 de Enero de 2015].



- Organización Mundial de la Salud; promoción de alimentos y bebidas no alcohólicas dirigida a niños (2010). En línea. Disponible en: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/marketing-food-to-children/es/> [Consulta: 08 de Abril de 2015].
- Organización Panamericana de las Américas; Salud en las Américas (2012). En línea. Disponible en: <http://www1.paho.org/saludenlasamericas/docs/sa-2012-resumen.pdf> [Consulta: 18 de Enero de 2015].
- Organización para la Cooperación y el desarrollo Económico; estadísticas mundiales de obesidad. (2014) En línea. Disponible en: <http://www.oecd.org/els/health-systems/Obesity-Update-2014.pdf> [Consulta: 18 de Enero de 2015].
- Organización para la Cooperación y el desarrollo Económico; población con obesidad. (2014) En línea. Disponible en: <http://www.oecd.org/centrodemexico/estadisticas> [Consulta: 18 de Enero de 2015].
- Panorama Socio demográfico del Distrito federal, INEGI (2010). En línea. Disponible en: [http://www.inegi.org.mx/prod\\_serv/contenidos/espanol/bvinegi/productos/cen](http://www.inegi.org.mx/prod_serv/contenidos/espanol/bvinegi/productos/cen) [Consulta: 05 de Octubre de 2015].
- Periódico la Jornada (2010). En línea. Disponible en: <http://www.jornada.unam.mx/2010/11/08/politica/018n1pol> [Consulta: 08 de Abril de 2015].
- Programa Delegacional de Desarrollo Urbano de Álvaro Obregón (2011). En línea. Disponible en: [http://www.seduvi.df.gob.mx/portal/docs/programas/PDDU\\_Gacetas/2011/PDDU\\_Alvaro\\_Obregon.pdf](http://www.seduvi.df.gob.mx/portal/docs/programas/PDDU_Gacetas/2011/PDDU_Alvaro_Obregon.pdf) [Consulta: 05 de Octubre de 2015].
- Revista “The Lancet”; estudio hecho por OCDE personas con obesidad. (2012). En línea. Disponible en: <http://www.thelancet.com/journals/langlo/onlinefirst> *Global, regional, and national prevalence of overweight and obesity in children and adults during*

*1980–2013: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2013* [Consulta: 16 de Enero de 2015].

- Revista Eroski Consumer; el consumo televisivo (2009). En línea. Disponible en: [http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/aprender\\_a\\_comer\\_bien/alimentos\\_a\\_debate/2013/04/16/216444.php](http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/aprender_a_comer_bien/alimentos_a_debate/2013/04/16/216444.php) [Consulta: 08 de Abril de 2015].
- Secretaría del Trabajo y Previsión Social; Salarios mínimos (2015). En línea. Disponible en: <http://www.conasami.gob.mx/> [Consulta: 31 de Octubre de 2015].
- SEP, Programa de Estudio de Primaria (2011). En línea. Disponible en: <http://www.curriculobasica.sep.gob.mx/index.php/prog-primaria> [Consulta: 29 de Abril de 2015].
- SEP, Plan de Estudios Educación Básica (2011). En línea. Disponible en: <http://basica.sep.gob.mx/dgdc/sitio/pdf/PlanEdu2011.pdf> [Consulta: 28 de Abril de 2015].
- SEP, Programa de Estudios para Maestros, Educación Básica (2011). En línea. Disponible en: <http://basica.sep.gob.mx/reformaintegral/sitio/pdf/primaria/plan/Prog3Primaria.pdf> [Consulta: 28 de Abril de 2015].
- SEP, Salud alimentaria (2010). En línea. Disponible en: [http://www.sep.gob.mx/es/sep1/salud\\_alimentaria#.VkJtngPOK0](http://www.sep.gob.mx/es/sep1/salud_alimentaria#.VkJtngPOK0) [Consulta: 30 de Abril de 2015].
- SEP, Sexta Asamblea General de la Asociación de Televisión Educativa Iberoamericana (2008). En línea. Disponible en: [http://www.sep.gob.mx/wb/sep1/bol3741108/rid/7720/mto/3/wst/maximizada?url2print=%2Fwb%2Fsep1%2Fbol3741108&page=0&imp\\_act=imp\\_step3](http://www.sep.gob.mx/wb/sep1/bol3741108/rid/7720/mto/3/wst/maximizada?url2print=%2Fwb%2Fsep1%2Fbol3741108&page=0&imp_act=imp_step3) [Consulta: 07 de Abril de 2015].

## ANEXOS

### Anexo 1

#### CUESTIONARIO "Conociendo tus hábitos alimenticios"

**INSTRUCCIONES:** A continuación se presentan una serie de preguntas, por favor contesta con la verdad y marca con un "X" (tache) la respuesta, si tu respuesta no aparece puedes escribirla en donde dice "Otro ¿Cuál?". Si tienes alguna duda puedes preguntarle a tu profesor.

1.- ¿A qué hora te levantas?

- a) 7 a 8      b) 9 a 10      c) 11 a 12      d) 12 a 1

2.- ¿Generalmente que desayunas por las mañanas?

- a) Leche y pan    b) cereal    c) huevo    d) otro

¿Cuál? \_\_\_\_\_

3.- ¿Qué comes antes de venir a la escuela?

- a) Guisado    b) papas /dulces    c) nada    d) otro ¿Cuál?

\_\_\_\_\_

4.- ¿Qué comes en el recreo?

- a) tacos    b) helados    c) cacahuates    d) desayuno    e) otro ¿Cuál?

\_\_\_\_\_

Y palomitas      escolares

5.- ¿Cuánto gastas en el recreo?

- a) 5 pesos    b) 10 pesos    c) no gasto    d) otro ¿Cuál?

\_\_\_\_\_

6.- ¿Cuándo sales de la escuela compras algo afuera?

- a) pizza    b) papas/ frituras    c) elotes    d) gorditas    e) otro ¿Cuál?

\_\_\_\_\_

7.- ¿Qué frutas comes?

a) manzana b) guayaba c) naranja d) ninguna e) otro ¿Cuál?

---

**8.- ¿Qué verduras comes?**

a) Zanahoria b) calabaza c) brócoli d) ninguna e) otro ¿Cuál?

---

**9. ¿Qué haces en tu tiempo libre?**

a) ver televisión b) jugar c) jugar en la e) otro ¿Cuál?

---

videojuegos calle

**10.- ¿Qué comes en tu tiempo libre?**

a) galletas b) papas/ fritura c) fruta d) otro ¿Cuál?

---

**¡Gracias!**

## Anexo 2

### CUESTIONARIO DIAGNÓSTICO / EVALUACIÓN ¡APRENDIENDO A ALIMENTAR NUESTRO CUERPO!

Edad: \_\_\_\_\_

Niña ( )

Niño ( )

**INSTRUCCIONES:** Lee con atención y contesta de acuerdo con lo que **TU** sabes. Si tienes alguna duda puedes preguntarle al profesor.

1.-Para ti ¿Cuál es la comida saludable?

2.- ¿Qué comiste hoy?

R:

3.- ¿Cuál es la comida chatarra (no nutritiva)?

R:

4.- ¿La comida chatarra es saludable?

Si No ¿Por qué? \_\_\_\_\_

5.- ¿Cuáles son las bebidas nutritivas?

6.- ¿Qué sabes del plato del bien comer?

7.- ¿Qué sabes de la jarra del buen beber?

8.- ¿Por qué consideras que es importante hacer ejercicio?

9.- Menciona tres características propias de las personas con sobrepeso:

10.- ¿Qué enfermedades conoces que solo les de a las personas con sobrepeso?

11.- ¿Que le recomendarías TU a un niño con sobrepeso o "GORDITO", para que deje de ser "GORDITO"?

### Anexo 3

# OBESIDAD Y SOBREPESO

Encuentra las palabras ocultas en la sopa de letras

C A H M X B U R N V E X N R O R J  
D O O I O P O N I N Q O X T L V M  
C I R A P U O R T O P E D I C O S  
E I A A V E I O A V P O R A Q V O  
A N R B Z Y R N G R Y F B Z Y E Q  
R E F C E O L T F O B E S I D A D  
E T J E U T N E E A D I Y M S Y C  
F Q S D R L E I D N N K E V O C O  
R U J O E M A S A K S T I K B E L  
E H D S Z Q E T Ñ T F I I E R J E  
S B W Y I E G D O C P B O L E E S  
C H A T A R R A A R H U E N P R T  
O G V W D C C E C D I J T D E C E  
S C Y O V D R Q G N E O J W S I R  
G R A S A S Q K X K M S S G O C O  
O J U X K J X G X I L P E F I I L  
W W R E S A I A B S P B F J I O O

Corazon  
Obesidad  
Daño  
Hipertension  
Enfermedades

Chatarra  
Infantil  
Ortopedicos  
Sobrepeso  
Ejercicio

Colesterol  
Circulatorios  
Refrescos  
Grasas  
Diabetes

