

SEAD
MONCLOVA

SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA

UNIVERSIDAD
PEDAGOGICA
NACIONAL



LA DESNUTRICION AFECTA EL
APROVECHAMIENTO ESCOLAR

JOSEFA TREVIÑO IBARRA

ENSAYO
EN OPCION PARA EL TITULO DE LICENCIADO
EN EDUCACION PRIMARIA

MONCLOVA, COAHUILA 1989

CONSTANCIA DE TERMINACION
DEL TRABAJO DE INVESTIGACION

Monclova, Coah., a 27 de enero de 19 89.

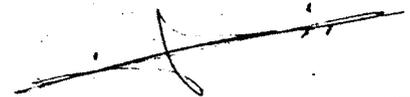
C. PROFR. (A) JOSEFA TREVINO IBARRA

P R E S E N T E:

Después de haber analizado su trabajo intitulado, LA DESNUTRICION
AFECTA EL APROVECHAMIENTO opción

ENSAYO , comunico a usted que lo estimo -
terminado, por lo tanto, puede ponerlo a consideración de la H. Co-
misión de Titulación de la Unidad UPN, a fin de que en caso de pro-
ceder, le sea otorgado el dictamen correspondiente

A T E N T A M E N T E


PROFR. CUAUHTEMOC CORTEZ VAZQUEZ
ASESOR

DICTAMEN DEL TRABAJO PARA TITULACION

Monclova, Coah., a 31 de enero de 1989.

C. PROFR. (A) JOSEFA TREVIÑO IBARRA

P R E S E N T E:

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

LA DESNUTRICION AFECTA EL APROVECHAMIENTO
ESCOLAR

opción ENSAYO

a propuesta del asesor C. Profr. (a) Cuauhtémoc Cortez

Vázquez, manifiesto a usted que reúne los requisitos académicos establecidos al respecto por la Institución.

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



PROFR. S. ROSENBERG LEDEZMA MACIAS
PRESIDENTE DE LA COMISION DE TITULACION
DE LA UNIDAD JRN 054

ASUNTO: Solicitud de Examen Profesional.

Monclova, Coah., a 31 de enero de 19 89.

C. PROFR. ROSEMBRERG LEDEZMA MACIAS
PRESIDENTE DE LA COMISION DE TITULACION

El que suscribe, Profr. (a) JOSEFA TREVINO IBARRA
_____ solicita a usted, tenga a bien autorizar la presen-
tación del examen profesional para obtener el título de Licenciado en
Educación PRIMARIA y le ruega se -
asigne jurado, así como lugar y fecha en que se celebrará dicho acto,
para lo cual anexa la documentación requerida.

R E S P E T U O S A M E N T E

El sustentante



Profr. (a) JOSEFA TREVINO IBARRA

I N D I C E

	PAG.
- INTRODUCCION	1
- EL PROBLEMA REAL DE LA DESNUTRICION	3
- LA DESNUTRICION, UN MAL AÑEJO	7
- LOS EFECTOS DE LA DESNUTRICION	11
- DIETAS DE MENOR COSTO Y ADECUADO VALOR ALIMENTICIO	12
- RECETAS DE BAJO COSTO Y ALTO VALOR NUTRITIVO	13
✓ - DELIMITACION	16
- ALIMENTACION IDONEA	18
- PAUTAS PARA LA EDUCACION EN LA NUTRICION	21
- IMPORTANCIA DE LA ORIENTACION NUTRICIONAL	23
- CARACTERISTICAS DE UNA ALIMENTACION ADECUADA	27
- LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACION	28
- CONCLUSIONES	31
- NOTAS BIBLIOGRAFICAS	

A TI, LECTOR

I N T R O D U C C I O N

Hablar de educación nutricional es hablar de progreso.

En la actualidad, nuestro país cuenta con abundantes recursos naturales y humanos que pueden llevarlo a su desarrollo pleno.

Los recursos del país necesitan ser explotados racionalmente y para é ello, el mexicano debe tener educación.

Ahora bien, ¿Cuándo debemos empezar a dar educación nutricional al mexicano?

Desde sus raíces; desde el momento en que su espíritu y pensamiento se crea la conciencia de pertenecer a una sociedad por la cual y para la cual debe luchar, puesto que en su vida misma debe sentir la necesidad de ser protegido, alimentado y amado, sabrá más tarde que hay quien necesita de él y si está preparado, sabrá responder a las necesidades de su tiempo y su realidad.

En esto, radica el principal objetivo del maestro, de cultivar al niño para los cambios que representan el futuro, cambios que habrán de convertir su tiempo en algo único y diferente a la que habrá de enfrentar dando todo de sí, sin dejarse amedrentar, de verlo como la realidad pura, en la que debe sobrevivir.

Buscando contribuir a la realización de esta tarea, me propongo abordar en el presente ensayo, los conocimientos necesarios y la motivación colectiva para formar actitudes y hábitos de una alimentación balanceada.

EL PROBLEMA REAL DE LA DESNUTRICION

En la educación, la desnutrición es una realidad viviente la cual no ha tenido la suficiente atención por parte de maestros y padres de familia, quienes les hemos dado prioridad a las áreas fundamentales del programa olvidando erróneamente otros aspectos.

Es tan grave el problema que en algunos países los niños que mueren por desnutrición se dice que es debido a enfermedades como:

Sarampión, neumonía, disentería; etc.

En nuestro país la mayoría de las personas no estamos bien alimentados por tener una dieta poco nutritiva, y consumirse en la mayoría de las ocasiones antojitos que como productos alimenticios no tienen gran valor nutricional. Otro factor que interviene en la desnutrición es el económico, pues debido al costo exagerado de los productos alimenticios presenta una gran dificultad para la gente de bajos recursos que no tienen al alcance obtener dichos alimentos y tienen que recurrir a lo que pueden adquirir, que en algunas ocasiones es de poco valor nutritivo, sobretodo las comidas que no son a sus horas y solamente se dan una o dos al día.

Aunque el alimento cubre las necesidades de todas las personas, los hábitos alimenticios son infinitamente complejos puesto que se derivan de las primeras experiencias del hombre y están influenciadas por su familia, así como por su ambiente social, económico, geográfico, étnico y religioso que constituyen los otros factores 1.

Dentro del proceso enseñanza-aprendizaje este factor del saber alimentarse es de gran importancia porque en gran parte va a depender mucho el

desarrollo que se efectuará en los niños de edad escolar el contar con una buena alimentación.

Es de suponerse que si un niño se encuentra bien alimentado tendrá más opciones de aprender más favorablemente que un niño que no tiene la educación alimenticia adecuada.

En nuestro país existe un gran número de educandos que asisten al turno matutino con el estómago vacío razón por la cual no podrán dar un mayor rendimiento dentro de su escolaridad por no encontrarse en condiciones mejorables para ellos.

La superpoblación y la malnutrición, casi siempre inseparables, alcanzan a más de la mitad de los países de la tierra. Una distribución más racional de los recursos mundiales y la búsqueda de nuevos recursos alimenticios son fundamentales para evitar que el hambre se convierta en un problema mundial difícil de solucionar. La escasa alimentación comporta una tasa muy elevada de mortalidad infantil y de enfermedades tanto físicas como mentales que agravan la difícil situación de los países subdesarrollados 2.

Para considerar que un niño esté bien nutrido observamos algunas características físicas y de comportamiento que según Alán Bera son las siguientes:

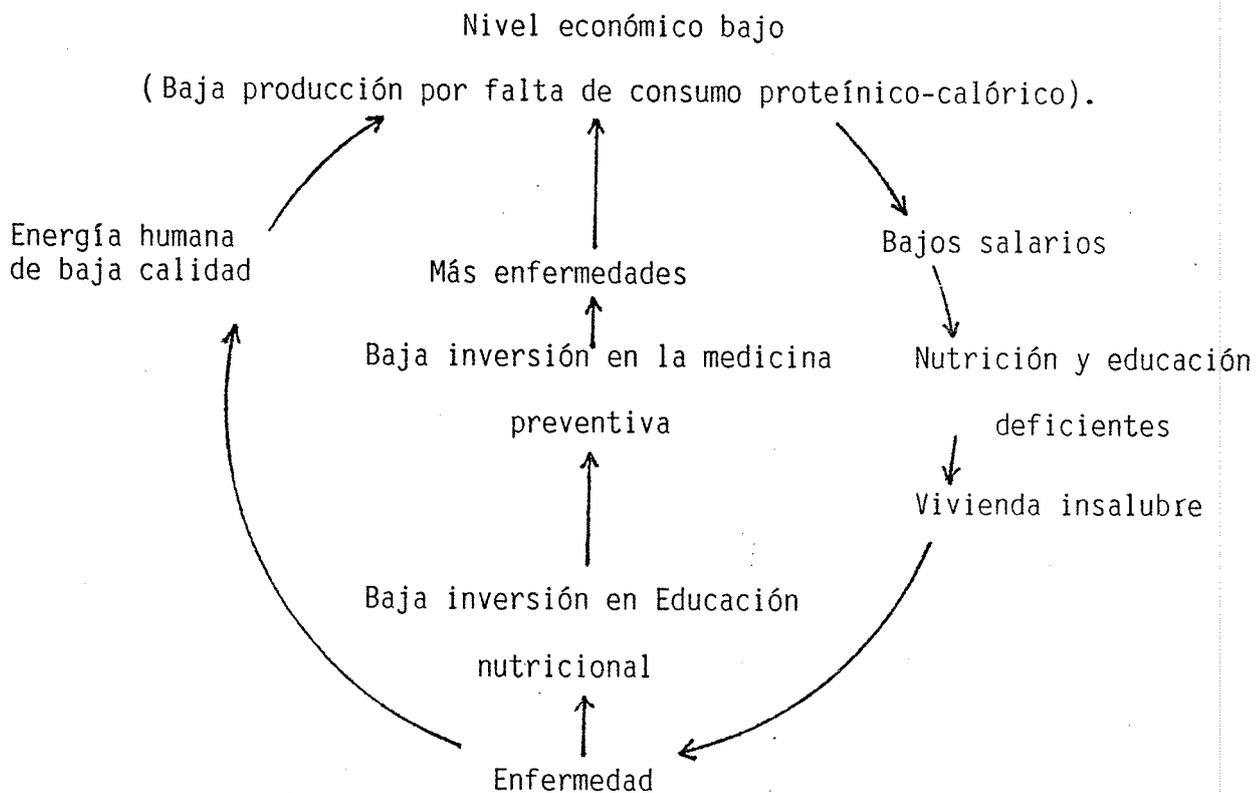
"Un niño nutrido está: alerta, interesado, vigoroso y feliz, tiene recuperación rápida de la fatiga, resistencia durante la actividad, es normal en su estatura, edad y constitución corporal, dientes rectos, postura erguida, encías firmes y rosadas, piel suave, ojos claros, buena atención según su edad, se lleva bien con otros, buen apetito, alimentación normal".

De los aspectos mencionados por Alán Bera he podido constatar que vagamente son visibles en el grupo con el cual practico la docencia, debido

generalmente a la escasa información así como a los bajos recursos económicos con los cuales cuenta los padres de familia de mi grupo y en general la comunidad. Por lo que al no encontrar todas las características antes mencionadas en niños y adultos nos conduce a deducir que la alimentación es deficiente.

Esto lo resume el esquema de Caballero Lourtet en el cuadro presentado a continuación:

CIRCULO VICIOSOS DE LA DESNUTRICION



¿Qué se necesita para romper este círculo vicioso?

La misma Caballero Lourtet propone las siguientes alternativas:

1. "Mejorar la producción de alimentos para que haya suficientes existencias de los que se requieren - para satisfacer todas las necesidades nutricionales de la población.
2. Aumentar el poder adquisitivo de las familias de bajos ingresos y permitirles mejorar su alimentación.
3. Controlar las infecciones y enfermedades parasitarias que favorecen a la desnutrición".

Una de las oportunidades con las cuales cuenta la comunidad de la que forman parte mis alumnos para controlar infecciones y enfermedades parasitarias que desfavorece a la nutrición, es que actualmente un equipo de médicos pasantes y enfermeras del Seguro Social, prestan atención y brindan asesoría, por ser las personas idóneas para motivar a la comunidad respecto a la manera más favorable de aprovechar los recursos naturales y económicos que estén a su alcance para su óptimo beneficio nutritivo.

LA DESNUTRICION, UN MAL AÑEJO

La tercera infancia transcurre de los 6 a los 12 años de la vida y corresponde, en condiciones normales a los años de instrucción primaria. Los problemas de la alimentación de los escolares han interesado desde hace muchos años a los psicólogos, los educadores, porque afectan a gran parte de la población (cerca del 25% de la población de la República Mexicana). Y la edad es propicia para lograr un crecimiento óptimo, buen desarrollo físico y mental, mayor capacidad para el trabajo eficiente y mejor salud **3**.

A través de las observaciones registradas en mi actual labor magisterial, la mayoría de las ocasiones con tristeza he comprendido y comprobado que el nivel de nutrición con el que se presentan la mayoría de los niños no solamente de mi grado a cargo, sino el de toda la población escolar, el cual no es satisfactorio para recibir, asimilar y aprovechar la oportunidad que les brinda el proceso de enseñanza-aprendizaje.

En este período de la vida hay un elevado gasto energético al extremo de que sus requerimientos calóricos son los más altos de toda la vida. Hay sin embargo, un aspecto no considerado en etapas anteriores; los requerimientos difieren grandemente según el sexo a partir de los 10 años. Practicamente todos sus requerimientos siguen en aumento hasta llegar a la edad de 19 años en los varones y los 15 años en las niñas. De ahí empiezan a disminuir **3**.

La alimentación del escolar, a lo largo de todo este período, se caracteriza por su gran abundancia. Tratar de satisfacer el apetito de un escolar sano no es tarea fácil. Tiene un buen desarrollo de su aparato digestivo, sus dientes están completos, puede comer de todo. Basta adecuar la cantidad de alimento a sus requerimientos y ofrecer una alimentación idónea.

En el caso de climas muy cálidos, hay que dar preferencia a las prepa-

raciones frías y líquidas que satisfagan la sed de los niños y al mismo tiempo repongan sus pérdidas de agua por sudación, especialmente cuando se trata de niños muy activos.

En el período de cambio de dientes, de leche a permanentes conviene utilizar platillos que incluyan alimentos triturados como carne molida, purés, etc., pues en esta época con frecuencia tienen dificultades para masticar.

Los requerimientos calóricos de escolares mayores, comúnmente activos, en deporte, llegan a ser tan altos, que al calcular la alimentación resultan cantidades enormes: es necesario entonces, reducir los líquidos y aumentar el número de veces que se toman los alimentos y en lugar de las tres reglamentarias, dar cinco o seis, para que el volumen por comida no resulte grande.

Cuando el niño se encuentra en la escuela, se debe tener en cuenta los alimentos que consume durante el recreo, para que le de variedad a los demás alimentos en los otros tiempos de comida, y durante este lapso el niño deberá consumir alimentos que le hayan preparado en casa, como lonches, fruta picada, ensalada, etc. Si se le dá dinero debe orientarse a que compre alimentos nutritivos en la escuela. Ya que en la mayoría de las cooperativas escolares nos encontramos con la extensa variedad de productos chatarra los cuales si no vienen a mejorar el grado de nutrición de los alumnos, sí perjudican gravemente el equilibrio de todo buen metabolismo, pues con la ingestión de estos productos se exponen a la pérdida de azúcares, sales, vitaminas, etc.

Por lo que realizamos una labor de concientización hacia el consumo de tan negativos productos introduciendo a la venta productos que contienen un alto grado de sustancias nutritivas.

En esta etapa es muy importante que se le proporcione al niño un buen "desayuno" porque la asimilación de conocimientos en la escuela depende de la alimentación que reciba.

Si el niño asiste a la escuela en la tarde, se debe vigilar que haya comido bien.

Conforme el niño crece, los rechazos del alimento se vuelven menores en número, pero los gustos y desagradados individuales por ciertos alimentos pueden tornarse más pronunciados. El niño sano que es moderadamente activo tendrá cada vez más apetito y una ingesta progresivamente mayor de alimentos que satisfagan los requerimientos nutricionales, a menos que tenga demasiado acceso a alimentos nutricionales, con alto contenido de carbohidratos. Se debe hacer énfasis en los alimentos, con altas densidades de nutrientes, con atención a las fuentes de vitaminas "A" y de ácido ascórbico, los cuales con frecuencia se han reportado con valores bajos en este grupo de edad 4.

Una fruta cítrica o alguna otra buena fuente de ácido ascórbico debe ser parte de la dieta y se deben servir verduras amarillas o con hojas verdes 3 o 4 veces por semana. La dieta diaria debe incluir un total de 3 o 4 partes de frutas o verduras y 3 o 4 partes de grano entero de pan o cereal enriquecidos.

No se debe permitir al niño que consuma golosinas, ya que ocasionan consecuencias como: disminución del apetito, aparición de caries dentales y retraso en el desarrollo físico y mental del niño. También se debe evitar que el niño coma alimentos de puestos callejeros como son las aguas frescas, las frutas partidas, los tacos, las tostadas, etc., ya que pueden ocasionar ciertas enfermedades gastrointestinales. 5

En mi grupo escolar he constatado que a menudo se me presentan los alumnos con ciertos malestares estomacales debido a que son presa fácil de vendedores ambulantes de diferentes productos y/o golosinas que lejos de tener una excelente higiene en su preparación refleja el descuido en el aseo de su persona, el cual es obvio mucho menos lo tendría para con sus productos.

Es importante inculcar en el niño el baño diario, así como el correcto lavado de manos y dientes, para fomentar los hábitos higiénicos en el escolar, aunque varía de un niño a otro. El niño en edad escolar, aunque se supone que tiene mayor independencia en cuanto a los alimentos, ya sea entre comidas como en ellas, necesita que los padres o la persona que los cuida, los oriente en la selección de alimentos con alto contenido de proteínas, minerales y vitaminas, de tal manera que no se vaya a alterar el crecimiento. Es probable que los patrones de alimentación que se adquieren a esta edad, se vuelvan costumbres para toda la vida. A menudo se imitan las actitudes y los patrones de los padres y de otros miembros de la familia, por lo que deben dar un buen ejemplo al niño.

Al paso del tiempo, la curiosidad del niño se vuelve cada vez mayor; en algunos niños esto ocasiona que acepten alimentos que antes rechazaban, pero en otros puede ocasionar una ingesta excesiva de alimentos con altos contenidos de carbohidratos tales como los dulces y los refrescos.

LOS EFECTOS DE LA DESNUTRICION

El problema ha ganado gran parte de la población mundial y no es reciente, viene de muchos años atrás.

En parte la desnutrición se debe al factor económico bajo de los padres, otra parte es que no tienen bien definido lo que es una alimentación balanceada adecuada a sus hijos de esta edad escolar y esto se refleja en el aprovechamiento del niño.

Lo que ocasiona una deficiente alimentación del niño, en el trabajo dentro del aula es: que el escolar se presenta sin ganas de participar en clase en ninguna actividad ya sea física o mental, aunque en este país no sea muy marcado el grado de desnutrición, el niño no trabaja igual, que un niño bien alimentado en el proceso enseñanza-aprendizaje. Y lo que se pretende en cada actividad que marca el programa es que el niño llegue al conocimiento de manera activa con su participación, iniciativa, creatividad, etc.

Considerando lo expuesto anteriormente a que nuestro país no presenta un alto índice de desnutrición debemos no por esto restarle importancia a dicho problema, nuestra labor como docente consiste en: concientizar a la comunidad en general sobre ventajas y desventajas de un balance nutricional adecuado. Ya que he observado a los alumnos que reflejan estas deficiencias un rendimiento menor al requerido en su educación.

DIETAS DE MENOR COSTO Y ADECUADO VALOR ALIMENTICIO

En el momento actual, la Orientación Nutricional debe enfrentar un importante aspecto tendiente a optimizar los recursos económicos que una familia puede dedicar a su alimentación, especialmente en los nutrientes más críticos como son las proteínas.

Es importante divulgar las formas más adecuadas para un manejo más racional de la alimentación, lo cual solo es posible a través del conocimiento de los alimentos en cuanto a su valor nutritivo y la relación que esto tiene en cuanto a su costo en el mercado. Sobre estas bases, la selección y combinación de ellos dará por resultado dietas de menor costo y que proporcionan un adecuado equilibrio de sus nutrientes.

La relación entre potencial nutritivo y costo sería una nueva medida para valorar los alimentos y los menús que se preparen con ellos 6.

Preparaciones de relativo bajo costo y alto valor nutritivo.

Hé observado que se puede aumentar el valor nutricional de la dieta, combinando varios alimentos de diversos tipos, puesto que las carencias de uno, se complementan con los excedentes del otro y viceversa, por ello casi siempre una mezcla tiene un valor nutricional mayor que el de los componentes considerados separadamente. Cuando se hace una combinación de proteínas tratando de que su composición de aminoácidos se equilibre en forma útil, se le denomina "mezcla protéica".

RECETAS DE BAJO COSTO Y ALTO VALOR NUTRITIVO

1.- ARROZ CON FRIJOLES

ALIMENTO	PARA UNA PERSONA	PARA SEIS PERSONAS
Arroz crudo	2 cucharadas	12 cucharadas
Frijol cocido	3 cucharadas	18 cucharadas
Caldo de frijol	cantidad necesaria	cant. necesaria
Mantequilla	1 cucharadita	6 cucharaditas
Ajo, cebolla y sal	cantidad necesaria	cant. necesaria

MODO DE PREPARARSE

- 1.- Se lavan las manos antes de preparar los alimentos y los trastes que se vayan a ocupar.
- 2.- El arroz se remoja en agua caliente durante 30 minutos, se lava con agua fría, se escurre.
- 3.- Con la mitad de la mantequilla se fríe el arroz, ajo y cebolla.
- 4.- Cuando se haya freído el arroz, se agregan los frijoles y el caldo, se deja cocer 30 minutos a fuego suave.
- 5.- Pasado este tiempo, se añade la otra mitad de mantequilla y se deja un rato más hasta que esté totalmente cocido.

2.- ESPINACAS CON HUEVO

ALIMENTO	PARA UNA PERSONA	PARA SEIS PERSONAS
Huevo	1 pieza	6 piezas

ALIMENTO	PARA UNA PERSONA	PARA SEIS PERSONAS
Espinacas	1/2 manojo	3 manojos
Aceite	1 cucharadita	3 cucharaditas
Cebolla, sal	cantidad necesaria	cant. necesaria

MODO DE PREPARARSE

- 1.- Se lavan las manos antes de preparar los alimentos y los trastes que se vayan a utilizar.
- 2.- Se lavan las espinacas y se cuecen a partir de agua hirviendo con sal.
- 3.- Se frien las espinacas ya cocidas, se agregan los huevos batidos con cebolla picada y sal.

3.- PICADILLO DE SOYA

ALIMENTO	PARA UNA PERSONA	PARA SEIS PERSONAS
Soya texturizada seca	1/2 taza	3 tazas
Papas	1/2 pieza chica	3 piezas chicas
Chicharos crudos	1/4 taza	1-1/2 pieza taza
Jitomate	1/4 pieza	1-1/2 pieza
Aceite	1/2 cucharada	3 cucharadas
Cebolla, ajo, sal, pimienta	cantidad necesaria	cant. necesaria

MODO DE PREPARARSE

- 1.- Se lavan las manos antes de preparar los alimentos
- 2.- Se remoja la soya con agua caliente.

- 3.- Se fríe la soya y se le agrega el jitomate y cebolla lavados y molidos.
- 4.- Se agrega las verduras lavadas, peladas, cocidas y cortadas en cuadritos, se les agrega y se deja hervir un poco, sazonando con sal, pimienta y ajo.

DELIMITACION

Al realizar mi labor profesional en un medio en el cual el nivel económico y sociocultural de la comunidad es muy deficiente nace en mí el deseo de llevar a cabo una investigación referente a desnutrición entre los niños de mi grupo y su bajo aprovechamiento escolar.

El trabajo se desarrolló en la escuela "Ignacio Zaragoza", domicilio conocido en Escobedo, Coah.

El problema se capta en todo los grados de la única escuela que hay en la comunidad.

Se invitó al médico de la población para efectuar una serie de estudios con relación a mi preocupación antes mencionada y sus posibles soluciones, para posteriormente tratarlos con padres y alumnos. Se programaron una serie de pláticas para niños de 4o. grado, cuya edad es de 9-10 años.

Una vez realizada ésta, se da el siguiente paso con los padres de familia mediante pláticas relacionadas a la nutrición, consecuencias de ésta cuando se tiene una visión de poco interés y se está alejado de la alimentación de éstos.

Por lo que consideré necesario divulgar las formas más adecuadas para un buen manejo más eficiente de la alimentación, lo cual sólo es posible a través del conocimiento de los alimentos en cuanto a su valor nutritivo y la relación que esto tiene con su costo en el mercado. Sobre estas bases,

la selección y la combinación de ellos dará por resultado dietas de menor costo y que proporcionen un adecuado equilibrio de sus nutrientes.

Porque he calculado que se puede aumentar el valor nutricional de la dieta, combinado varios alimentos de diversos tipos, puesto que las carencias de uno, se complementan con los excedentes del otro y viceversa.

ALIMENTACION IDONEA

Debemos distinguir lo que es consumir alimentos que probablemente no sean más que imitadores de nutrición entre los que verdaderamente lo son.

Realizarla es comer sin exceso ni deficiencias. Esta forma de alimentarse pretende un equilibrio entre una dieta deficiente y monótona y una exagerada y desequilibrada.

Nuestro cuerpo requiere los nutrimentos que son las sustancias que se encuentran en todos los alimentos, y son los que hacen posible el crecimiento y desarrollo, y a mantener un óptimo estado de salud.

Las sustancias nutritivas o nutrimentos son las proteínas, los carbohidratos, las vitaminas y minerales y el agua.

RECOMENDACIONES QUE DEBEMOS CUIDAR EN UNA ALIMENTACION IDONEA

Aceptando y realizando las anteriores indicaciones obtendríamos por respuesta un importantísimo bajo índice de desnutrición en la comunidad.

Para que la alimentación del niño sea completa se recomienda: **Combinar cereales con leguminosas**, es mezclar arroz, trigo, cebada, maíz, etc., con frijoles, habas, lentejas, garbanzos, etc., o raíces como papas, camote, etc.

Consumir frutas y verduras, preferiblemente en ensaladas, sopas y

salsas. Las frutas deber ser frescas crudas y siempre servir en lugar de postre. Las frutas se licúan para que no pierdan su valor nutritivo, pero si se cocinan pierden parte de sus vitaminas.

- Incluir alimentos de origen animal en cada tiempo de comida.
- Tomar los alimentos porque cada uno nos proporciona nutrimentos diferentes.
- Los cereales integrales son mejores porque además de la energía y algunas vitaminas nos proporcionan fibras.
- La fibra se encuentra en la cáscara y hace que trabaje mejor nuestro intestino evitando estreñimiento, las frutas y verduras también contiene fibra.
- La grasa vegetal es preferible usarla en vez de manteca de cerdo o mantequilla.
- La sal nos causa problemas sobre todo si la consumimos con exceso.
- Los antojitos mexicanos pueden incluirse siempre y cuando no se use tanta grasa para freir tacos, quesadilla, etc., y sobre todo no usar manteca de cerdo que puede ser dañina para nuestro organismo.

- Los utensilios, alimentos y las personas que preparan los alimentos, deben de estar siempre limpias y aseadas.

PAUTAS PARA LA EDUCACION EN LA NUTRICION

Considerando que para que la población tenga una buena alimentación necesita un programa de educación en la nutrición. Bera propone los siguientes pasos:

- Partir de una visión integral del ser humano como ente biológico, psicológico y social y tener presente que la mayoría de los problemas de salud se originan en hechos económicos y sociales.
- Evitar planificar desde el escritorio; procurar la participación de los afectados desde el inicio de la programación del personal operativo tanto como de la comunidad.
- No cancelar o detener la marcha del programa sin analizar primero sus logros y limitaciones.
- La metodología debe integrar la teoría con la práctica, considerando los problemas reales de la localidad.
- Reforzar los valores, hábitos y costumbres socio-culturales positivos para la salud.
- Considerar aspectos económicos como ingreso, ocupación, saneamiento del medio y mejoramiento de la vivienda, así como aspectos básicos de salud, mecanismos de solidaridad social, existencia de cooperativas locales y formas de proteger o

incrementar el ingreso familiar

- Asegurarse de que el programa responde a las necesidades reales de la población manejando el problema de la nutrición en forma integral y no sólo los aspectos biológicos individuales. **7**

IMPORTANCIA DE LA ORIENTACION NUTRICIONAL

En la actualidad hay demasiadas personas que no tienen bien definido el concepto de dieta, piensan la mayor parte de ellas que es privarse de algo. Pero no es así, se puede definir como reglamento que se observa en el modo de alimentarse.

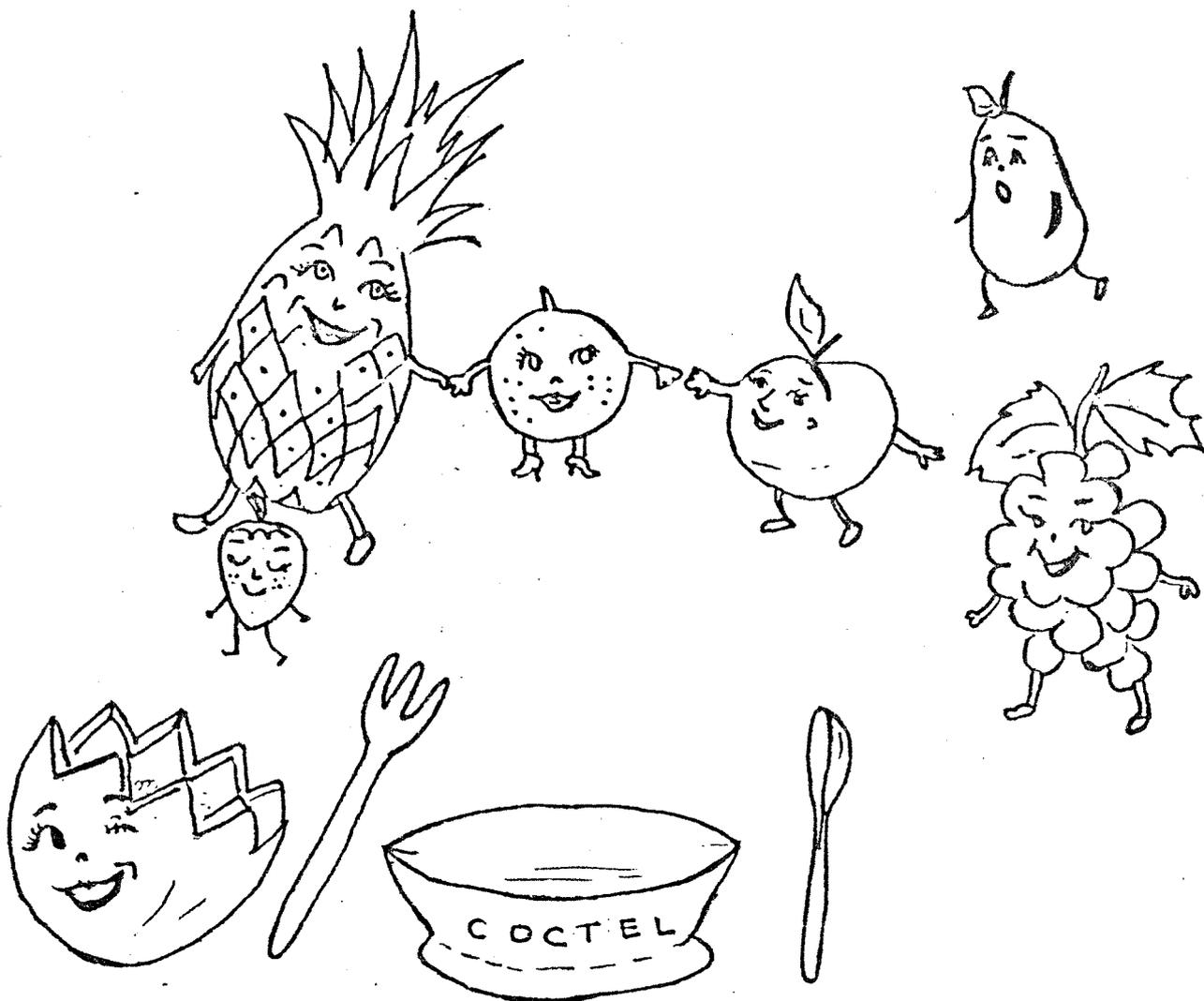
Algunos estudios de este siglo siguen demostrando la importancia de una buena dieta para la salud. Por desgracia todavía hoy los estudiantes de medicina, dietéticos y enfermeras pueden observar en las unidades pediátricas de hospitales generales y de enseñanza, los efectos que tiene una alimentación insuficiente sobre el crecimiento y el desarrollo de los lactantes. Muy a menudo se ven en los hospitales niños a quienes se ha diagnosticado la falta de ganancia ponderal, que según se comprueba no padecen ninguna enfermedad orgánica y que después del tratamiento ganan peso orgánico diariamente más allá de cualquier norma **8**.

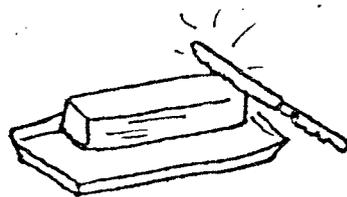
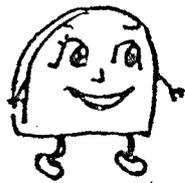
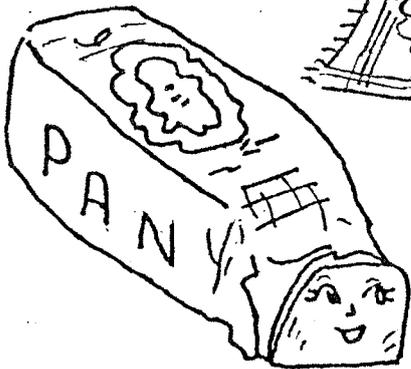
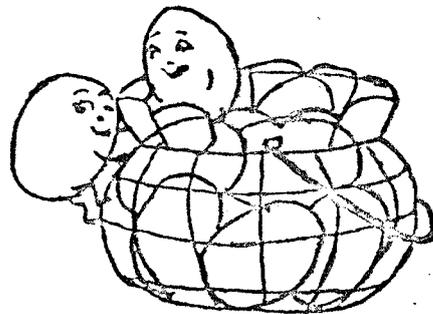
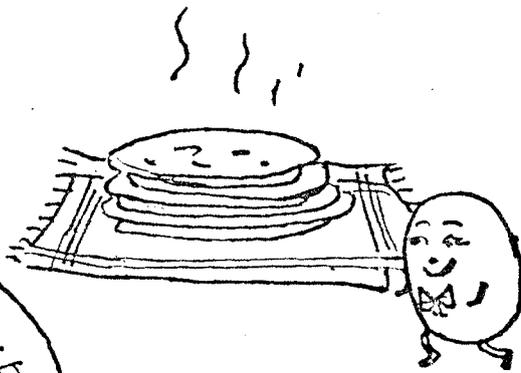
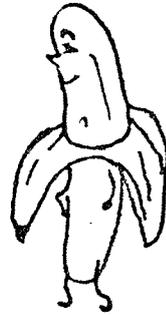
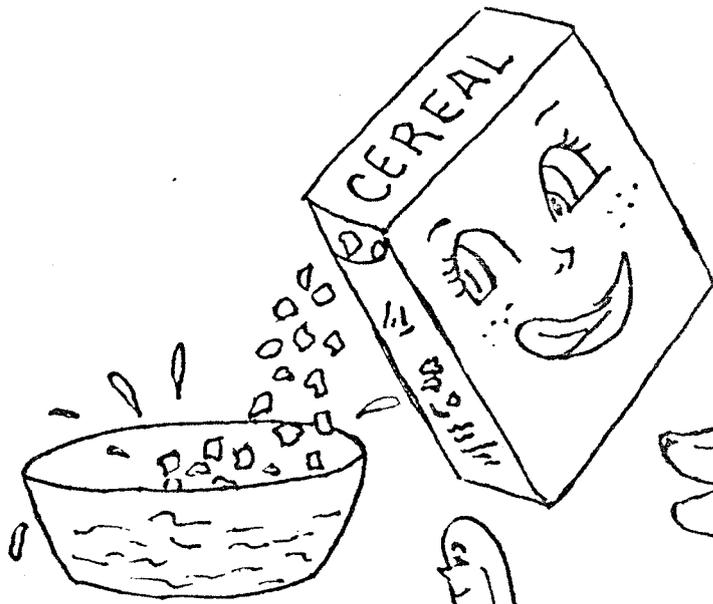
Cada vez son mayores las pruebas de que algunos factores alimentarios y los hábitos dietéticos actuales están relacionados con problemas de salud (cardiopatía, caries dentales, obesidad y algunos tipos de cáncer), a menudo al consumidor le es fácil tomar una decisión bien informada acerca de los alimentos.

La mayoría sabe que una buena alimentación favorece la salud y el desarrollo normal de lactantes y niños y que los hábitos alimentarios sanos han de inculcarse en la adolescencia y en los primeros años de la edad adulta. También es triste ver la realidad de las decisiones alimentarias porque intervienen muchos factores de gran complejidad por información que a veces produce confusión (y hasta es contradictoria) y que proviene de libros, prensa, artículos de revistas y anuncios publicitarios. Por eso, si queremos proteger y promover la salud, hemos de ofrecer una orientación

nutricional bien fundada y científica.

Aquí la escuela debe tener un papel activo, donde el niño se desarrolle y esté constantemente estimulado para tener una buena alimentación, una manera es mostrarle estampas relacionadas con alimentos que lo llevarán a un crecimiento sano.





CANTIDAD DIARIA RECOMENDADA EN ALIMENTOS

ALIMENTO	CANTIDAD RECOMENDADA	CANTIDAD MINIMA
Leche	4 vasos	Una o dos veces
Carne	Una ración (60-80 g.)	Una ración por dos o tres semanalmente
Huevo	Una pieza	1 pieza 2 o 3 por semana
Verduras	2 raciones (100-80 g.)	1 ración diaria
Fruta	2 raciones (80-100 g.)	1 ración diaria
Cereales (Arroz, pan, tortilla, pastas harin--na)	Raciones suficientes para cubrir el aporte calórico	Ración necesaria - para cubrir el re--querimiento calóri--co
Leguminosas (frijol, garbanzo, haba)	1 o 2 raciones al día (20 g. crudo)	3 raciones cuando - el régimen es económicamente bajo.
Alimento Azúcares y grasas	3 cucharitas de cada uno	3 cucharitas de - cada uno 9

Si consideramos que la dieta de la mayor parte de la población está integrada por alimentos que se consumen en forma monótona, al agregar productos de alto valor nutritivo, damos oportunidad de aprovechar esos alimentos habituales y mejorar la calidad de la alimentación.

CARACTERISTICAS DE UNA ALIMENTACION ADECUADA

La alimentación para los escolares debe ser:

Suficiente en cuanto a la cantidad de calorías, que sean satisfactorias para cubrir las necesidades de energía.

Adecuada en función de edad, sexo, peso, talla, actividad física, estado fisiológico, período de crecimiento, aspectos culturales y psicológicos.

Balanceada en cuanto a la proporción de nutrimentos que aportan energía, es decir lípidos, carbohidratos y las proteínas.

Variada en cuanto a que incluya alimentos de los tres grupos. (Que contengan carbohidratos, almidones, proteínas, vitaminas y minerales).

Completa es decir, que se cubran las necesidades de energía, proteínica y vitamínica, de minerales y agua.

Por último hay que enfatizar que la alimentación debe ser **higiénica**, esto significa que los alimentos deben estar limpios, en buen estado antes de preparación y al consumirlos, así como durante su conservación 10.

Uno de los mejores métodos para inculcar buenos hábitos alimentarios a los niños consiste en que toda la familia coma en forma conveniente. La comida puede y debe ser uno de los momentos más placenteros del día para la familia.

LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACION

Considero prematuro hablar de resultados generales definitivos de esta investigación; pero sí de algunos satisfactorios a corto plazo. Por ejemplo cabe mencionar que en los alumnos al consumir productos ricos en vitaminas las cuales las contienen las frutas que decidimos introducir en el mercado de nuestra cooperativa escolar, muestran una sensación de bienestar y vitalidad en su comportamiento así como en las prácticas deportivas presentan una recuperación rápida de la fatiga y resistencia durante la actividad mucho más notable que en prácticas pasadas.

Podría mencionar también algunos resultados físicos más visibles por ejemplo:

Músculos firmes, cabellos lustrosos, ojos claros y brillantes, encías rosadas, piel suave, etc.

Por lo que respecta a la investigación que fueron objeto los padres de familia arrojó los siguientes resultados:

En el momento de recopilar los avances del estudio mostraron satisfacción al reconocer que en parte el poder adquisitivo limita el consumo de alimentos ricos en carbohidratos, vitaminas, minerales, proteínas, azúcares, almidones, etc.

Siendo también de vital importancia el tener el conocimiento adecuado para reunir, distribuir e ingerir los alimentos necesarios para contar con defensas en el organismo y si no con un alto, sí óptimo nivel nutricional familiar.

Después de haber tenido la oportunidad de realizar una investigación, me llevó a concluir que es de suma importancia impregnar de información a las personas que en estos momentos tenemos la ocasión de influir en ellos, teniéndolos bajo nuestra responsabilidad, respecto a la manera de conducir su alimentación presente y futura de su familia logrando beneficiosos resultados primordialmente en el renglón del aprovechamiento escolar, guiándose obviamente por una dieta balanceada.

Por lo que se concluye:

- El problema de la deficiente alimentación en los escolares, y en general del pueblo mexicano, data desde hace muchos años, es un problema latente al cual debemos darle pronta solución o en nuestro caso, contribuir de alguna manera, ya sea vendiendo alimentos nutritivos en la cooperativa escolar.
- Si cambiamos nuestros hábitos alimenticios comiendo alimentos nutritivos seremos seres más capaces de desempeñar nuestro trabajo desde niños hasta adultos y así rendir mayores beneficios a nuestra familia y a nuestra patria.

"UN NIÑO BIEN ALIMENTADO, SERA UN ADULTO SANO"

- La desnutrición se debe en gran parte a dos factores, que son el económico y la falta de información en los padres de familia sobre lo que es una alimentación balanceada, adecuada, variada, completa, suficiente e higiénica.

- Si se atiende debidamente la alimentación de escolares se observan dos cosas, primero que se crean hábitos alimenticios favorables que los llevarán a cabo a lo largo de su vida, segundo que el rendimiento dentro del proceso enseñanza-aprendizaje es de mejores resultados.

- Para contribuir realmente a una buena alimentación es importante combinar los alimentos, es decir, que se complementen vitaminas, proteínas, minerales y carbohidratos.

- El docente, a través de su labor diaria le será fácil detectar los niños desnutridos pues éstos manifiestan las siguientes características: falta de peso y estatura acorde a su edad, desinteresado en la clase y juegos, triste, sin apetito, etc.

Como puede advertirse, la desnutrición afecta seriamente el aprovechamiento escolar, ya que al mermar la funcionalidad biológica del educando disminuye también su capacidad psíquica y por consecuencia su rendimiento en la escuela. Estas razones, deben motivar en padres y maestros una preocupación y un interés que los lleven a atacar de raíz el problema, puesto que si la desnutrición afecta el aprovechamiento escolar, lógico es, que afecte también su vida futura todo lo que implique su desarrollo armónico e integral.

NOTAS BIBLIOGRAFICAS

- 1,7 BERA, Alán. Estudios sobre nutrición.
Editorial Limusa. México 1983. 385 pp.
- 2 CABALLERO Lourtet, Lys y otros. Medicina y Salud.
Ediciones Océano, S.A. 264 pp.
- 3,5,10 Programa de Integración de Actividades de Nutrición.
DIF 177 pp.
- 4 ANDERSON Linnea y otros. Nutrición y dieta de Cooper.
Editorial Interamericana. México, D.F. 1986. 730 pp.
- 6,9 SMITH, Wyngarden. Tratado de Medicina Interna de Cecil.
Editorial Interamericana. México, D.F. 1987. 718 pp.
- 8 Selecciones del Reader's Digest
La Naturaleza fuente de salud
México-Nueva York. 597 pp.

097971