

**“EL COMEDOR EN EL AULA COMO ALTERNATIVA PARA
LA PROMOCIÓN DE LA ALIMENTACIÓN NUTRITIVA”**

NATHALIE SALAZAR FALCÓN

APETATITLÁN, TLAXCALA., SEPTIEMBRE 2016

**“EL COMEDOR EN EL AULA COMO ALTERNATIVA PARA
LA PROMOCIÓN DE LA ALIMENTACIÓN NUTRITIVA”**

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

**QUÉ PRESENTA PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN EDUCACIÓN**

PRESENTA

NATHALIE SALAZAR FALCÓN

APETATITLÁN, TLAXCALA., SEPTIEMBRE 2016

DICTAMEN DEL TRABAJO PARA TITULACIÓN

Apetatitlán, Tlax., a 11 de Julio 2016.

**C. NATHALIE SALAZAR FALCÓN
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 a su trabajo intitulado **“El comedor en el aula como alternativa para la promoción de la alimentación nutritiva.”** Opción Proyecto de Innovación Pedagógica la Licenciatura en Educación Plan´94 a solicitud de su asesor Lic. Margarito Hernández Olayo manifiesto a usted que reúne los requisitos académicos establecidos por la institución.

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

**ATENTAMENTE
“EDUCAR PARA TRANSFORMAR”**



**DR. JOSÉ DE LA LUZ SÁNCHEZ TEPATZI
PRESIDENTE DE LA COMISIÓN DE TITULACIÓN
DE LA UNIDAD UPN 291 TLAXCALA**

INDICE

INTRODUCCIÓN	5
JUSTIFICACIÓN	9
CAPITULO I	13
LA ALIMENTACIÓN DE LOS NIÑOS EN UNA COMUNIDAD RURAL	13
1.1 CONTEXTUALIZACIÓN DE LA PROBLEMÁTICA DOCENTE	13
1.1.1 LA ESCUELA	20
1.1.2 EL GRUPO	21
1.2 DIAGNÓSTICO DE LA PROBLEMÁTICA	22
1.2.1 RESULTADOS DEL DIAGNÓSTICO.	25
1.2.2 LA LEY CONTRA LA OBESIDAD.....	25
1.2.3 ORIGEN DEL PROBLEMA.	31
1.3 DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA	31
CAPÍTULO II	36
LOS FUNDAMENTOS TEÓRICOS	36
2.1 DESARROLLO PERSONAL Y PARA LA CONVIVENCIA, EL CAMPO FORMATIVO CORRESPONDIENTE A LA PROBLEMÁTICA	36
2.1.1 EXPLORACIÓN DE LA NATURALEZA Y LA SOCIEDAD	38
2.1.2 FORMACIÓN CÍVICA Y ÉTICA.....	39
2.1.3 EDUCACIÓN FÍSICA	42
2.2 LA IMPORTANCIA DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE	45
2.3 EL CONTEXTO SOCIOECONÓMICO PROPICIATORIO DE LA ALIMENTACIÓN NO SALUDABLE.	45
2.3.1 LA GLOBALIZACIÓN Y LOS PROBLEMAS DE ALIMENTACIÓN	47
2.3.2 COMIDA CHATARRA: ¿EN CASA?	56
2.4 CARACTERÍSTICAS DEL NIÑO DE PRIMARIA	57
2.5 LA ADQUISICIÓN DE CONOCIMIENTOS EN EL NIÑO	59
2.5.1 LA TEORÍA DE CONSTRUCCIÓN DEL CONOCIMIENTO DE VYGOTSKY	60
2.5.2 LA CONVIVENCIA EN EL AULA	63
CAPÍTULO III	71
EL COMEDOR EN EL AULA COMO ALTERNATIVA PARA LA PROMOCIÓN. 71	
3.2 OBJETIVO DE LA ALTERNATIVA	73
3.3 PLANEACIÓN DE LAS SITUACIONES DIDÁCTICAS	74
3.3.1 SITUACIÓN DIDÁCTICA “EL COMEDOR EN EL AULA”	74
3.3.2 SEGUNDA SITUACIÓN DIDÁCTICA “LISTA DE ALIMENTOS NO NUTRITIVOS”	76

3.3.3. TERCERA SITUACIÓN DIDÁCTICA “LISTA DE ALIMENTOS NUTRITIVOS”	77
3.3.4 CUARTA SITUACIÓN DIDÁCTICA “¿CÓMO ME SIENTO SI ESTOY SANO?”	77
3.4 EVALUACIÓN DE LA ALTERNATIVA.....	79
3.5 LA TRANSVERSALIDAD COMO PARTE DE LA EVALUACIÓN	80
BIBLIOGRAFÍA	87
ANEXOS	90

INTRODUCCIÓN

La población mexicana se encuentra ante la adaptación de nuevos modelos culturales, sociales, políticos y económicos relacionados con los intereses de los países que imponen el nuevo orden mundial. Se transmite a la población nuevas formas de vida, se le propone y se le insiste en formas de entretenimiento, en vestimenta, en alimentación, inclusive en opiniones y decisiones.

Las personas más vulnerables a estas transiciones son los niños y los jóvenes, puesto que se encuentran en un momento de grandes cambios tanto tecnológicos como ideológicos, por ello, la atención tanto de la familia como de la sociedad, debe ser dirigida a este grupo para lograr canalizar sus expectativas hacia un actuar que dé prioridad y exija mejores condiciones de vida y niveles de formación, brindándoles las opciones necesarias para que puedan lograrlo.

Los niños y los adolescentes debido a su edad tienden a reproducir acríticamente manifestaciones culturales de cualquier tipo; suelen imitar formas de vida, de consumo, actitudes y pensamientos; provenientes de la mercadotecnia, y generalmente de la programación televisiva. En México, los canales a los que la mayoría de las personas tienen acceso son de televisión abierta, como es el caso de TV Azteca y Televisa, caracterizados principalmente por su mediocridad televisiva y por su alto contenido de comerciales orientados hacia el consumo y no para la información ni para el enriquecimiento y difusión de la cultura.

La televisión ha sido el factor principal de uno de los más grandes problemas de la sociedad mexicana: el consumo de productos alimenticios innecesarios que dañan severamente y en gran medida la salud de la población. El hecho de anunciar una vastísima cantidad de alimentos chatarra ha ocasionado que sean incluidos en la dieta de niños y adolescentes, quienes se verán en un futuro afectado por los perjuicios que esta clase de alimentación ocasionará a su salud

La educación, tanto en la escuela como en la casa pasa entonces a ser la principal forma de guiar a los niños y jóvenes en la búsqueda de soluciones para los problemas que día a día se presentan. La educación los dispondrá hacia condiciones más adecuadas para lograr obtener una mejor calidad de vida.

Es aquí donde la escuela toma un importante lugar dentro de la formación de cada persona al ser el lugar donde, después de la familia, se mantendrán relaciones de convivencia y se obtendrán diversos conceptos, hábitos, actitudes y aptitudes, y también se buscarán nuevas ideas y formas para enfrentarse a los retos de las situaciones que la actualidad ha expuesto.

Es tiempo de fomentar en los niños desde una edad temprana la importancia de propiciar alimentación nutritiva, y tratar que los conocimientos al respecto sean útiles en su vida cotidiana. Es necesario también el trabajo constante con los tutores de cada niño, puesto que son estos los responsables de lo que comen sus hijos. Por tal motivo, este proyecto tiene la intención de desarrollar un planteamiento alternativo para promover la alimentación nutritiva en los alumnos.

El presente trabajo se desarrollará en tres capítulos, los cuales describirán el proyecto realizado con los alumnos de primer grado de primaria grupo "A", de la escuela "Benito Juárez" ubicada en la comunidad de González Ortega, municipio de Saltillo La Fragua, Puebla; proyecto que orientó el desarrollo de actividades en el aula, para proporcionar a los alumnos maneras adecuadas de alimentación, que mejorarán su nutrición y por lo tanto su rendimiento escolar; de manera que podrán aplicar lo aprendido en el salón de clases, en sus hogares y a la vez se sentirán motivados de continuar con una buena alimentación, ya sea en la institución o fuera de ella.

En el primer capítulo se describe de manera general el contexto donde se desarrolla este proyecto, y donde se determinaron las causas que provocaron la inadecuada alimentación en los niños del grupo escolar con el que se trabajó. Por otra parte, se mostrará el diagnóstico realizado en dicha institución para lograr la explicación de por qué resultó necesaria la ejecución del presente trabajo y posteriormente se expondrá la importancia de lograr una alimentación saludable en los alumnos.

En el segundo capítulo se fundamentan las ideas principales del proyecto, basadas principalmente en los Planes y Programas de Educación Básica 2011 y el Manual Para El Maestro del Programa Escuela y Salud titulado “Desarrollando competencias para una nueva cultura de salud”, así también este proyecto se fundamenta mediante las aportaciones de Jean Piaget en cuanto al desarrollo del niño además del fundamento principal de Vygotsky y sus zonas de desarrollo próximo para explicar cómo el niño podrá adquirir y desarrollar dichas competencias con la ayuda del profesor y los demás agentes de su entorno. Por otra parte este proyecto tiene sustento en los planteamientos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), de la Organización Panamericana de la Salud (OPS), y de la Organización de las Naciones Unidas para la Educación la Ciencia y la Cultura (UNESCO).

Finalmente un tercer capítulo dará a conocer la alternativa de solución basada en “El Comedor en el Aula”, alternativa que contiene cuatro situaciones didácticas utilizadas para la resolución de la problemática y se mostrarán los resultados de su aplicación. Para poder concluir que el cambio de hábitos alimenticios generan una serie de beneficios en el organismo y por lógica en el desarrollo del alumno.

Los cambios se manifestarán en un peso saludable, eliminación de factores de riesgo para evitar enfermedades graves así como evitar la obesidad y el sobrepeso, la desnutrición, la diabetes y los daños al corazón. Por otra parte, se mejorará el

rendimiento físico y mental y se disfrutará de una vida sana. No obstante, durante el desarrollo del trabajo se expondrá sobre la calidad de alimentos que los alumnos debiesen consumir para un crecimiento sano. Comida compuesta por altos contenidos de grasas, azúcares y sales como la comida chatarra es aquí vista como uno de los agentes principales para provocar en los infantes enfermedades y malestares a su organismo debido a que al no nutrirlo, lo vulneran a enfermedades desde resfriados comunes y problemas estomacales hasta consecuencias relacionadas con desnutrición, obesidad y sobrepeso, que bien podrían evitarse. Convirtiéndose cualquier malestar al organismo en motivo de ausencia escolar, y por lo tanto en alguna forma de rezago escolar en relación a los demás alumnos.

JUSTIFICACIÓN

Cuando se habla de cómo mejorar el rendimiento de los alumnos de primaria se suele pensar en actividades enfocadas únicamente al aprendizaje de contenidos, es decir, mediante lecturas, exposiciones y tareas, sin embargo, es frecuente olvidar una parte fundamental dentro del proceso de enseñanza aprendizaje y es la relación afectiva que mantienen los alumnos hacia sí mismos y hacia los demás, se hace a un lado el aspecto psicosocial relacionado con el autoestima.

Esta cuestión toma su verdadera importancia en lo que el alumno es capaz de creer de sí mismo, y a su vez, manteniendo una imagen íntegra de su propio “yo” A partir de la cual puede darse cuenta de la necesidad de cuidar su cuerpo para continuar manteniendo esa relación de bienestar hacia los demás. La alimentación será entonces parte fundamental de este proceso.

La alimentación reflejará el estado de salud de una persona, pues los alimentos nutritivos son en gran parte los que permiten que se goce de buena salud tanto física como mental, por tal motivo, tratar de inculcar y guiar a los niños desde muy pequeños a alimentarse adecuadamente permitirá que continúen con estas tendencias aún en edad adulta, evitando así, enfermedades que hasta hace poco no era frecuente que los infantes pudiesen adquirir. No obstante, hoy en día se presentan enfermedades cardiovasculares, obesidad, sobrepeso, desnutrición y diabetes en las personas jóvenes, esto debido a nuevos hábitos alimenticios producto de la gran proliferación de alimentos industrializados.

El tema de la alimentación nutritiva se tiene que promover con mayor rigor, puesto que con el comercio constante de comida chatarra, los riesgos a padecer las enfermedades es ya mayor. Es alarmante, cómo la comida chatarra es consumida por gran parte de la población, principalmente en jóvenes y niños.

Por estas razones, el contenido de este proyecto es vital para informar a profesores, tutores y alumnos, sobre el desarrollo de nuevos hábitos alimenticios y permitir así un crecimiento y desarrollo adecuados en los niños. Sin embargo, es preciso aclarar que los hábitos alimenticios se encuentran arraigados a una cuestión cultural¹ bastante compleja la cual será difícil modificar, pero logrando un cambio, los resultados serán satisfactorios.

Este proyecto se realizó mediante la metodología de la observación participativa y la investigación-acción que se utiliza para describir una familia de actividades que realiza el profesor en su propia aula, estas actividades tienen en común la identificación de estrategias de acción que son implementadas y más tarde sometidas a observación, reflexión y cambio (Kemmis y McTaggart, 1988)

Se observó en cada momento la conducta alimenticia de los niños en las escuelas, de la gente en las calles e inclusive de los profesores, se recopiló la información necesaria y se actuó sobre ella para cambiar las prácticas alimenticias de un grupo de primer grado de primaria.

Este proyecto tiene como objetivo “Enseñar para la vida y actuar sobre ella” a partir de la implementación de prácticas alimenticias saludables, es por eso que, trabajar sobre las necesidades de la alimentación en la escuela fomentará en los alumnos mayor y mejor calidad de vida, y poder así transmitirla a las demás generaciones. Es necesario también el trabajo en conjunto con los tutores, los alumnos y el profesor, puesto que así se ayudará a que lo propuesto aquí cobre mayor fuerza.

¹ Este trabajo se refiere a una cuestión cultural debido al gran conjunto de elementos que engloba el concepto, puesto que se hace referencia a creencias, hábitos, costumbres y tradiciones un tanto arraigadas desde hacía tiempo o bien conductas apenas adquiridas.

El Plato del Bien Comer, en una división de tres tipos de alimentos que deben comerse a lo largo del día: las verduras y las frutas, y en un tercer grupo se encuentran los cereales y alimentos de origen animal. El orden de importancia para su ingesta es la siguiente: verduras, frutas, cereales, leguminosas y por último alimentos de origen animal.²

Es importante recalcar que no es igual a la pirámide alimenticia, puesto que esta, en su último nivel contiene grasas y azúcares y sin embargo, el Plato del Bien Comer ni siquiera los menciona porque considera que esos elementos deben estar fuera de la dieta de las personas.

“En México, en un estudio realizado por la SEP y el consejo Nacional de la Ciencia y Tecnología, se encontró que el 88.9% asiste a la escuela con un desayuno deficiente, un 70% lleva algún alimento para consumir en la escuela y 80% adquiere al día por lo menos un producto de la cooperativa de la escuela (frituras, golosinas, pastelillos y refrescos). En un estudio realizado en 12 entidades de la República Mexicana se encontró que los alimentos que más consumen los niños a la hora del recreo son: bebidas (46.8%), tortas (29.6%), frituras (20.9%), dulces (19.6 %), agua simple (17.3%). En lo que respecta al grupo de bebidas, los más consumidos son: bebidas dulces (15.4%), jugo industrializado con azúcar (9.8%) y refresco de cola (9.2%). Se analizó el aporte nutrimental de los refrigerios y se encontró un consumo promedio de 433.2 kilocalorías, 18.5 gramos de grasas totales, 57.5 gramos de hidratos de carbono, 10.6 gramos de proteína y 2.9 gramos de fibra. Los autores señalan que la torta, las bebidas dulces y las frituras son los alimentos que más contribuyen en el consumo energético”. (FNS: 2010:136)

² El Plato del Bien comer forma parte de la Norma Oficial Mexicana para la promoción y educación para la salud en materia alimentaria, la cual proporciona los criterios para la orientación alimentaria. NOM-043-SSA2-200.

La responsabilidad de proporcionar al niño la información necesaria para su alimentación es tanto de la escuela como de los padres y madres de familia. Y será posible solo si en casa se comienza por abordar el tema de la salud. Puesto que lo que se debe lograr es que el niño entienda y por sí solo determine qué es lo que conviene a su cuerpo.

CAPITULO I

LA ALIMENTACIÓN DE LOS NIÑOS EN UNA COMUNIDAD RURAL

1.1 Contextualización de la problemática docente

A continuación se mostrarán detalles del lugar donde se llevó a cabo el presente proyecto. Será un análisis del contexto para explicar cómo las situaciones sociales, económicas y culturales han definido a la problemática de alimentación no nutritiva.³

González Ortega es una comunidad perteneciente al municipio de Saltillo Lafragua al sur de la ciudad de Puebla, en donde se encuentra la Escuela Primaria Federal “Benito Juárez”. Cuenta con una población de 2,041 habitantes, de los cuales 1,026 son hombres y 1,015 son mujeres (INEGI 2010)

González Ortega es una comunidad que no muestra avance en infraestructura y obras públicas. No hay pavimentación, tanto el transporte como el alumbrado público son insuficientes, los servicios de agua no se distribuyen de igual forma y la seguridad es deficiente, por otra parte, las viviendas de la región suelen carecer de servicios básicos como luz, agua y sistema de drenaje.

González Ortega es una población que debido a su sentido fuertemente arraigado de localidad, es difícil entablar conversaciones con los habitantes. Además las personas mayores suelen demostrar apatía a nuevas iniciativas propuestas por parte de los profesores del lugar. Si existen proyectos de la escuela para trabajarlos con los alumnos fuera de la institución, los padres de familia los rechazan y prefieren que las actividades escolares sean exclusivamente dentro de las escuelas.

Existen diversos factores que impactan directamente en la práctica docente de los profesores de las instituciones educativas de la localidad, factores económicos,

³ En este trabajo, se utilizará el término alimentación no nutritiva como definición de aquella ingesta de alimentos con poco o nulo valor nutricional y alto contenido de grasas trans y carbohidratos.

sociales y culturales que llegan a obstaculizar la promoción de una alimentación sana y por ende contribuyen a acrecentar la problemática de los hábitos alimenticios.

González Ortega se sustenta, en el trabajo del campo y la albañilería, trabajos ocupados por la mayoría de la población masculina. Por otra parte la población femenina se dedica a labores del hogar. ⁴Sus ingresos suelen ser mínimos, sin embargo cuentan con el programa de apoyo económico "Oportunidades", que hace que se compensen los gastos de la familia.⁵

Del aula del primer grado grupo "A" 39 tutores se presentaron para registrar sus datos en los formatos de inscripción, de los cuales 34 fueron mujeres y solo 5 hombres. De los 5 padres que acudieron, 3 se dedican al campo y dos al oficio de albañilería, mientras que las 34 madres se dedican únicamente a labores del hogar.

Esto nos indica que a pesar de los ingresos bajos que se reciben, los padres de familia dan a los niños dinero para gastar en la escuela, la cantidad oscila entre los 8 y 15 pesos, que son utilizados para comprar comida chatarra⁶. Se debe dejar en claro que se les manda a la escuela con esta cantidad de dinero porque las madres de familia no se han encargado de brindarle a niño el tiempo necesario para prepararle un alimento saludable para desayunar.

El aspecto cultural es primordial en la ejecución de este proyecto, es decir, toda persona se va formando diversas maneras de pensar y de actuar con forme a la idiosincrasia de su contexto. Se siguen costumbres que rara vez podrán cambiarse y se forman hábitos que son difícilmente modificables. Debido a la amplitud del

⁴Los datos se plantean a partir de las hojas de inscripción en el grupo de 1er grado al que se refiere este proyecto; al no encontrar información actual en los censos de población.

⁵ Del grupo 1ºA, 27 madres de familia cuentan con el programa Oportunidades.

⁶ Se refiere a los alimentos con baja calidad nutricional y que contienen grandes cantidades de calorías y grasas. El Sector Salud explica que los pocos nutrientes que proporcionan son de mala calidad, por ejemplo, grasas polisaturadas, sustancias químicas artificiales o sintéticas no asimilables por el organismo.

concepto de cultura y de todas las consideraciones que engloba, ya sean políticas, religiosas, sociales, económicas, etcétera. Este trabajo se limitará a hablar con respecto a la cultura para la salud, particularmente se referirá a la “alimentación nutritiva”.

Los hábitos alimenticios en su modalidad actual son el resultado de lo que se ha logrado modificar a largo plazo; es decir, desde tiempos prehispánicos y antes de la comercialización de productos industriales a gran escala, la alimentación de la mayoría de la población se basaba en la preparación de vegetales, hortalizas y cereales y diversidad de guisos. Actualmente el impulso al mercado y a la cultura global ha provocado que se modifique la forma de alimentación de la población mexicana, sin embargo ese cambio ha repercutido en los organismos de la gente, volviéndolos vulnerables a enfermedades y debilitando su cuerpo debido a los determinantes negativos de la salud.

En González Ortega la población no es urbana y tampoco se considera indígena, no obstante la influencia que reciben por los medios masivos de comunicación ha cambiado sus hábitos de consumo y la alimentación ha sido uno de los elementos que sufrió mayores cambios, como es el remplazo de una dieta basada en alimentos naturales por una dieta basada en productos industrializados.

El hecho de que este proyecto pretenda modificar hábitos alimenticios, es un primer avance para lograr que desde pequeños los niños comprendan por que hay que alimentarse de manera correcta. Se entiende que esta modificación logrará resultados a largo plazo; de ahí que uno de los objetivos de este trabajo tenga como prioridad el comenzar a arraigar el ideal del cuidado del cuerpo y el fomento a la cultura de la salud.

La cultura de la salud⁷ en esta localidad no ha sido tomada con la importancia que se debe, ya que se limita únicamente a visitar al médico para tratar algún resfriado, cuando se debiera trabajar para contrarrestar todos aquellos factores que dañan la salud como son la higiene y para la importancia de este proyecto, la alimentación.

Por otra parte, el tutor no está familiarizado con el trabajo que realizan los profesores de las escuelas y una nueva forma de enseñanza generalmente crea desconfianza, por lo que es necesario estar en contacto con los tutores de los alumnos e informar sobre los objetivos que se plantean alcanzar y las actividades que se pretenden desarrollar con su apoyo.

En cuanto a escolaridad, los habitantes generalmente con niveles de estudios bajos (la mayoría de la población no terminó la educación básica primaria)⁸, no vislumbran las expectativas para la población infantil, ven a la escuela sólo como un lugar para aprender a leer y a escribir. Solo hasta ahí se ha limitado el concepto de escuela, carece de importancia el desarrollo del niño, las formas de cómo aprende y las necesidades que tiene en un mundo cambiante y finalmente se reproduce la misma forma de vida de sus padres.

En esta comunidad el papel de la mujer se reduce únicamente a las labores del hogar y el de procrear a más niños. De ahí que la presencia de las madres de familia en la escuela sea mayor que la de los hombres, y el rol del padre no va más allá que el de proveer a la familia con lo pagado en el campo y la albañilería.

⁷La cultura de la salud, de acuerdo a los Programas de acción: promoción de la salud, nueva cultura, pretende que se modifiquen los determinantes (factores y/o condiciones variables que pueden afectar o fortalecer una situación específica de salud), para contribuir a la disminución de los padecimientos prioritarios de salud. Ver en www.promocion.salud.gob.mx.

⁸ Esto se resume en lo siguiente: de los 39 tutores del grupo del primer grado grupo "A", solo 8 entraron a la secundaria pero no la concluyeron.

Los factores culturales y socioeconómicos antes mencionados recaen en un resultado: la educación ha pasado a un segundo término puesto que dadas las condiciones de la población, no resulta ser un rubro importante ante la primera necesidad de lograr mantener una familia con solo el trabajo. Es entonces cuando se torna endeble el cuidado del niño y la responsabilidad ante los hijos incluyendo lo relacionado a su salud.

¿Qué provoca la falta de información para el cuidado de la salud en las personas?, en primer lugar únicamente se aborda el tema de la salud cuando las enfermedades ya están presentes y hay que combatirlas, no hay una educación para la prevención de estas. La gente entonces no sabe cómo evitarlas y se conforma con decir que una gripa por ejemplo se previene abrigándose bien, cuando es la alimentación uno de los factores principales que intervienen en esta situación y muchas otras.

La importancia del presente proyecto consiste entonces en fomentar en los niños hábitos alimenticios saludables, explicando y aplicando diversas actividades junto con sus tutores con el propósito de comenzar a prevenir enfermedades para disfrutar de una vida sana, sin olvidar que la alimentación nutritiva es un factor que incide en el comportamiento de los alumnos para encontrarse predispuestos al aprendizaje y mejorando sus actitudes y aptitudes para continuar con su educación formal.

“Es preciso reconocer que los estudios reseñados parecen indicar en su mayoría que el estado nutricional del alumno es una variable que condiciona en parte los resultados escolares. El niño desnutrido, el anémico o el que va a la escuela sin haber desayunado, no tiene en el aula el comportamiento más propicio al aprendizaje. Se sabe ahora con certeza que el niño bien nutrido es en el aula más competente que el niño desnutrido y que esta diferencia es acumulativa, es decir, tiende a acrecentarse con el tiempo” (Pollitt:1984:19)

Ser docente de cualquier nivel educativo y serlo de alumnos de diversos contextos tiene grandes dificultades, no es un trabajo fácil. Así como el docente multigrado adecúa sus tiempos y clases para atender a alumnos de distintas edades y con diferentes necesidades en tiempos insuficientes, así también un profesor en un medio urbano, tiene que saber trabajar con alumnos completamente distintos y captar su atención para vencer a una generación fuertemente ligada a un manejo ocioso de la tecnología que generalmente son las computadoras, los videojuegos y los celulares.

Por la misma dificultad de saber relacionarse con niños y jóvenes, el trabajo del profesor conlleva mayor responsabilidad, además de ser una de las guías que ayudará en el camino de formación de los niños. Por lo tanto, su labor debe ser altamente coherente, humilde y solidaria.

Es por ello que la decisión de ser docente surge por esa necesidad que se observa en la vida diaria de cualquier contexto, de mostrar caminos alternativos para resolver los conflictos que envuelven a la sociedad y es la educación uno de los factores fundamentales para iniciar una transformación.

He realizado labores frente a grupo desde el año 2006, profesora de computación desde ese mismo año, cubriendo grupos en escuelas y en localidades distintas. La antigüedad de formación docente con la que cuento no significa que desconozca la problemática de la educación ni de cómo se ha venido desarrollando en México. El último grupo con el que estuve laborando fue el motivo de este trabajo académico, el grupo de primer grado grupo "A", de la Escuela Primaria Benito Juárez de González Ortega, Saltillo La Fragua, Puebla.

El querer realizar un proyecto donde se manifestara una de las graves problemáticas de la educación en México como es la falta de educación para la salud, surge con la observación del grupo escolar mencionado. Situación bastante

preocupante debido a las consecuencias que se generan, es decir; los educadores del sistema educativo mexicano se han encargado únicamente de reproducir los currículum sin su análisis, han creído que educar se reduce a la vulgar frase “enseñar a contar, leer y escribir”, contribuyendo así a la reproducción de una educación condicionada al fracaso.

La observación de las características de los alumnos coincidieron con su incapacidad para captar atención a las clases, su cansancio constante, su facilidad para malhumorarse, su bajo nivel académico y sus inasistencias, por sus enfermedades constantes y eso en gran medida, producto del desconocimiento por parte de los tutores de las desventajas de una alimentación desequilibrada y basada en alimentos chatarra.

Otro suceso que provoca el hecho de que los alumnos no prefieran la alimentación nutritiva para el desayuno en la escuela, es que las madres de familia encargadas del comedor escolar no se han preocupado por elaborar alimentos bien preparados, es decir, que tengan sabor agradable para degustar a quien los consume, esta razón hace que los alumnos prefieran comida chatarra.

Estos fueron los motivos que influyeron en la creación de este proyecto. Fomentar en alumnos y padres de familia los principios básicos de educar para la alimentación salud. Contribuyendo así a la idea de que un docente no es quien reproduce el currículum escolar para quedar bien ante superiores, sino quien logra realizar un cambio para el bien a la comunidad.

1.1.1 La escuela

La Escuela Primaria Federal Benito Juárez de la zona 84 con clave de trabajo 21DR2478G, tiene una población total de 320 alumnos distribuidos en once grupos,

la mayor población concentrada en primero. Se cuenta con dieciocho personas trabajando en la institución, 11 profesores ante grupo, un director, un intendente y cinco madres de familia laborando en el comedor escolar.

Se cuenta con catorce salones, uno mayor donde se encuentra también la biblioteca escolar, un aula para la dirección, y un aula para el salón de juntas, el comedor escolar, dos baños, uno para niñas y otro para niños y una explanada amplia para realizar actividades cívicas y físicas.

La escuela cuenta con los servicios de agua, drenaje y electricidad. Su distribución es adecuada y permite el desarrollo de actividades escolares, ya sea para juegos y otros eventos.

1.1.2 El grupo

El primer grado grupo “A”, cuenta con treinta y nueve alumnos, de los cuales, veintidós son niñas y diecisiete son niños.

Fue fácil detectar que varios de los alumnos del grupo estaban desatendidos, 16 alumnos asistían mal vestidos a la escuela, el uniforme lo portaban incompleto o no lo llevaban, o bien, estaba roto y sucio, acudían sin abrigarse lo necesario, algunos alumnos mostraban actitudes hostiles hacia sus compañeros y hacían caso omiso a las instrucciones de los profesores.

Los mismos 16 alumnos solían presentarse a la escuela sin tareas, se presentaban sucios y 18 sin haber ingerido algún alimento, lo que provocaba que algunos niños se durmieran en clase debido al cansancio y debilidad provocada por la mala alimentación, y solían enfermarse constantemente. Por lo tanto, después de la organización del grupo y de haber finalizado por completo las inscripciones al nuevo ciclo escolar 2010-2011 se convocó a una primera reunión con los tutores de

los alumnos, para sentar las bases del proyecto a desarrollar, es decir, a la realización de actividades en el aula para la promoción de la alimentación nutritiva.

1.2 Diagnóstico de la problemática

El siguiente diagnóstico se realizó mediante el empleo de instrumentos como la investigación cualitativa, la observación de situaciones dadas en clase desde comentarios hasta debates con alumnos y tutores, un cuestionario a padres de familia de observaciones de conductas alimenticias, así como de convivencia tanto del alumno del grupo a estudiar, como de los demás alumnos del plantel, así como de padres y madres de familia, este diagnóstico no solo se limita a datos estadísticos sino a su interpretación en relación a la problemática a describir y se retoman también estudios sobre medios de comunicación.

De manera específica este proyecto se basa en el modelo de la investigación acción, el cual presenta a dos actores fundamentales, el investigador que en este caso sería el docente, y el investigado, es decir, el alumno; ambos interrelacionándose en algún determinado contexto, es decir, la convivencia entre familia, escuela y el entorno, para propiciar de forma óptima el proceso de enseñanza aprendizaje en cuanto a un fenómeno estudiado.

“La investigación acción constituye, en su esencia, un proceso en el cual se encuentran necesariamente involucrados, tanto el investigador como el investigado, los cuales hacen suyos los mismos objetivos ya en un plano de interacción sujeto-objeto, llegándose así a conocer, de la manera más amplia y profunda y al mismo tiempo, de la problemática que enfrentan existencialmente del potencial que poseen para la apropiación de su conocimiento, es decir, sujeto-objeto participan en su propia transformación como seres humanos y propician simultáneamente, la transformación de su realidad concreta, en

marcha hacia metas mayores y más deseables de desarrollo”.(Lannini: 2004:58,59).

Este método de investigación hace referencia a cuatro etapas, las cuales sustentan el diagnóstico, puesto que explican la estructura de una evaluación que determina la problemática de una alimentación inadecuada. Las etapas son la problematizadora, de concientización, de dinamización y la de socialización.

La primera etapa se refleja en el planteamiento del problema que engloba a todos los alumnos del grupo escolar: la mala alimentación creada y difundida por los medios de comunicación, acrecentada por la falta de interés en la promoción de la alimentación saludable en las escuelas y reforzada con el descuido de los tutores de los niños; en seguida la etapa de la concientización determina los riesgos que una persona corre al continuar con una dieta no adecuada; la etapa de dinamización se refleja en las iniciativas que deben tomarse para comenzar a cambiar hábitos alimenticios y finalmente, la etapa de la socialización que corresponde a la práctica de nuevas formas de alimentación.

Este trabajo, también analizó datos duros; se llevó a cabo una relación de los tutores de los alumnos, se determinó si en los asuntos relacionados a la escuela asistían preferentemente mujeres u hombres, cuántos de ellos, y a que se dedican.

El proyecto a desarrollar se basa en un diagnóstico realizado en el primer grado grupo “A”, el primer mes del ciclo escolar 2010-2011 que tuvo como objetivo demostrar que los alumnos tenían hábitos alimenticios no saludables.

Al inicio del ciclo escolar, en una primera reunión con padres de familia, se realizó un cuestionario a treinta madres y padres de familia del primer grado grupo

“A” como el que a continuación aparece con la finalidad de conocer la conducta alimenticia de los alumnos y su familia.

Los resultados del cuestionario se explican mediante las gráficas (**ver anexo A y B**)

La primera gráfica explica que en la mayoría de los hogares del grupo se consume con frecuencia comida de poca calidad nutritiva. La segunda gráfica expone que de 30 tutores encuestados solo 2 afirman que sus hijos desayunan en casa, mientras que el resto no lo hace ya sea porque se alimentan en el comedor escolar o porque sus mamás les llevan el desayuno a la escuela, o bien porque prefieren darles dinero para consumir lo que ellos quieren.

Además de los resultados del cuestionario aplicado, durante una semana se realizaron observaciones en el grupo para obtener información sobre la conducta de alimentación de los alumnos, las cuales dieron los siguientes resultados:

- De 39 alumnos, 8 asistieron al comedor escolar, 6 llevaron desayunos preparados en casa, entre 2 y 3 no consumían ningún alimento en la escuela, y al resto se le compraban alimentos chatarra para desayunar.
- Solo 6 madres de familia prepararon los alimentos de sus hijos.
- A la hora de entrada se veía a las madres comprando el “desayuno” de los niños a las vendedoras que se instalan frente a la escuela. Comida que consistía en, refrescos, jugos de lata, gelatinas ya envasadas, tortas de embutidos (salchichas y jamón), dulces, frituras, galletas, pan de dulce, cajitas de cereales, etc.
- 3 alumnos asistieron con un desayuno que consistió en frutas, verduras, lácteos y alimentos preparados en casa.
- Además de “desayunar” lo que les daban sus madres en casa, asistían a la escuela con dinero para gastar comida chatarra.

- De un total de 39 alumnos, 24 sufrían con frecuencia malestares gastrointestinales (dolores estomacales, diarrea, vómito), dolores de cabeza, sueño y cansancio.

Posteriormente, antes de la hora de la salida, cómo última charla antes de ir a sus casas, se les preguntó a los alumnos lo que probablemente comerían en casa. Estas fueron unas de sus respuestas:

- Salchichas
- Huevo con jamón
- *Sopa instantánea*
- Refrescos
- Papas fritas
- Carne

1.2.1 Resultados del diagnóstico.

Fue así como en una reunión se propuso y se acordó con los tutores de los alumnos del primer grado grupo “A”, que mientras no funcionara el comedor, los niños desayunarían en el salón y que debería traer cada uno su almuerzo; la hora en la que desayunarían sería de 9:30 a 10:00 horas puesto que el recreo es de 11:00 a 11:30 horas.

1.2.2 La ley contra la obesidad

México ha buscado la manera de intervenir en la regularización de comida chatarra y no nutrimental con altos contenidos energéticos, de acuerdo a la gran problemática que transita por los diferentes problemáticas a las que el país se enfrenta como son el sobrepeso, la obesidad y la diabetes.

Durante los últimos años, en 2010 destaca el Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria (ANSA), en el cual se emitieron los lineamientos para el expendio o distribución de alimentos y bebidas en los establecimientos de consumo escolar en los planteles de educación básica.

El objetivo de la Ley Antiobesidad fue promover la construcción de una política pública nacional que genere hábitos de consumo alimenticio saludables y la realización de actividad física en la población, involucrando a los sectores públicos y privado, así como la sociedad civil. Las acciones se dirigen a toda la población, particularmente a escolares y personas con sobre peso y obesidad así como las que padecen enfermedades no transmisibles, principalmente diabetes.

Los dos factores de riesgo en los que esta estrategia fue enfocada fueron la insuficiente actividad física y la pobre ingestión de alimentos saludables por parte de la población, además de los determinantes económicos, de mercado, sociales, culturales y legales que contribuyen a generar un ambiente poco propicio para llevar una vida saludable.

El Diario Oficial de la Federación, publica el 23 de agosto de 2010 el acuerdo mediante el cual se establecen lineamientos que buscan como propósito “Establecer acciones que promuevan una alimentación, un entorno saludable e impulsen una cultura de hábitos alimentarios que favorezcan la adopción de una dieta correcta para la prevención del sobre peso y la obesidad”.

Entre los aspectos que limitaron esta reforma alimentaria se menciona la ausencia de un marco jurídico que garantizara la puesta en marcha de las acciones planteadas. Careció de un mecanismo de coordinación para asegurar la implementación de las acciones a realizar por los sectores e instituciones de los distintos órdenes de gobierno y por parte de la industria, no se establecieron metas, plazos e indicadores

de proceso y resultados para los involucrados. Con todo esto se limitó al seguimiento de dicha estrategia. (Ley antiobesidad 2010:28)

Esta ley trae como resultado que en las escuelas de educación básica se logren disminuir las porciones de comida chatarra que las cooperativas ponen a la venta, puesto que las empresas se ven obligadas a reducir la cantidad de producto contenido en sus paquetes, es decir, si un paquete de galletas contenía seis piezas ahora solo contiene tres con el fin de no superar las calorías recomendadas que un infante debe consumir diariamente, sin embargo nadie regula cuantos productos puede comprar un niño.

En el grupo de primero “A”, esta situación se iba acrecentando. Todos los días los niños compraban *comida chatarra* para desayunar, ¿qué aspectos determinaron entonces el abordaje de la problemática de la alimentación sana?, en primer lugar se enfermaban continuamente porque su cuerpo no había adquirido las defensas necesarias para evitar riesgos, en segundo lugar su fatiga adquirida unas horas después de ingresar a la escuela y en tercer lugar, sus cambios de ánimo debido al estrés que les ocasionaba permanecer en clases hasta las 13:00 horas sin haberse alimentado adecuadamente . Y comprobado esta que un desayuno balanceado proporciona la cantidad de energía suficiente para realizar actividades cotidianas.

“Con frecuencia se observa que los niños que asisten a clases sin haber tomado alimentos tienden a comportarse apáticos y manifiestan dificultades para mantener la atención, o bien son inquietos y molestos, lo que provoca un pobre desempeño escolar. Varios estudios han constatado que el desarrollo escolar sufre un deterioro en aquellos niños que no desayunan, aún cuando estén bien alimentados. En diferentes estudios sobre los efectos de los desayunos escolares en el rendimiento de los niños en el colegio se ha mostrado mejoría en diversos campos, entre los que destacan la lectura, las

matemáticas, el vocabulario, la memoria, la discriminación visual y la fluencia verbal, además, la asistencia a los planteles educativo aumenta significativamente cuando los niños reciben desayunos escolares” (PLAZAS: 16)

Se les preguntó a las madres de los niños cuando iban a recogerlos, si antes de llegar a la escuela estos desayunaban: la mayoría dijeron que no, porque por eso les daban dinero para que ellos mismos adquirieran sus alimentos.

Es así como, según la OMS, la obesidad y el sobrepeso, la desnutrición y la anemia han elevado sus estándares en los últimos años debido a las dietas con grandes cantidades de conservadores, carbohidratos, grasas y nulo valor nutricional que las familias han adoptado por la inmensa producción y distribución de estos. El problema de una dieta mal implementada, la comodidad de comprar y/o preparar comida rápida, más un estilo de vida sedentario son las causas principales de la problemática planteada y el fundamento para comenzar a tratar el tema de la salud en el salón de clases.

Estas razones son el motor de este proyecto, el cual se enfocará en fomentar en los niños una alimentación nutritiva para mejorar su salud física, su salud mental, su rendimiento escolar, así como su crecimiento y desarrollo integral. Los beneficios de una dieta balanceada y libre de comida chatarra continuarán proyectarse en una edad adolescente y adulta siempre y cuando los padres y maestros sigan inculcando este hábito conforme van creciendo.

Después de las observaciones que sirvieron como diagnóstico para determinar que la alimentación con comida chatarra es un grave problema tanto para la población infantil como para la adulta, se convocó a una nueva reunión con los tutores para aclarar la manera en que se trabajará. En ese momento se habló del tipo

de alimentos con los que acudían los alumnos y de sus desventajas, de lo que ocasiona una comida inadecuada, de las enfermedades que se producen por comer mal, de los riesgos que se pueden evitar y de lo que es preferible para alimentarse y obtener ventajas.

Uno de los resultados de esta reunión fue el haber aceptado que los niños ya no asistirían al comedor escolar debido a las malas condiciones del establecimiento, por lo cual, los niños traerán consigo sus alimentos debidamente preparados en casa para poder alimentarse durante su estancia en la escuela. Se estableció también que la comida que llevarsen los alumnos no debe ser chatarra, de ser así se citara al tutor para hablar al respecto.

El primer problema detectado a pesar de la consulta hecha con los padres y madres de los niños, fue la insistencia de mandar a los niños con un almuerzo poco saludable, por ejemplo: bebidas azucaradas como jugos envasados y refrescos, dulces, pan de dulce, frituras, galletas y yogur envasados, que principalmente están compuestos por colorantes, grasas innecesarias (*trans*⁹), conservadores y altos niveles de azúcares.

Por otra parte, se tiene que insistir que este tipo de alimentación inadecuada no es debido al nivel socioeconómico de las familias, puesto que es un problema de cualquier tipo de sociedad y de cualquier nivel socioeconómico.

⁹ De acuerdo a la OPS, los ácidos grasos *transgénicos*, que se forman principalmente por la hidrogenación parcial de los aceites, se encuentran en una amplia gama de alimentos procesados, entre ellos las margarinas, las galletas dulces y saladas, productos horneados y alimentos fritos. Numerosas investigaciones muestran que el consumo de grasas *trans* aumenta el riesgo de enfermedad cardíaca al subir los niveles de colesterol "malo" y al reducir los niveles del colesterol "bueno" así como también dañar las células de los vasos sanguíneos, con lo cual aumenta el riesgo de infartos.

El problema con este tipo de alimento chatarra se concentra en el daño a la salud de las personas desde muy temprana edad, ocasionando así que su organismo no se desarrolle en las condiciones más óptimas, provocando desnutrición reflejada en niños obesos y/o anémicos. Se tiene que recordar, que un infante con sobrepeso no significa que se alimente bien, puesto que ningún niño con sobrepeso está saludable.

“La obesidad está relacionada con diversos factores, pero algunos de ellos son los responsables del inusitado aumento en las prevalencias del sobrepeso y la obesidad en los últimos 20 años en el mundo y en México. Tal es el caso de los hábitos alimentarios y los patrones de actividad física sedentaria, mientras que otros factores, como los hereditarios, aunque importantes no explican el aumento sin precedentes en los índices de obesidad. Los patrones de alimentación asociados a la obesidad y varias enfermedades crónicas tienen que ver con una dieta alta en contenido de calorías, con consumos elevados de grasas, especialmente las saturadas y transgénicas, azúcares y sal. Asimismo, los patrones de actividad física sedentaria, caracterizados por poca actividad física en el trabajo, las labores del hogar, la recreación y el transporte cotidianos, influyen en el sobrepeso y la obesidad. Aunque los patrones de alimentación y actividad física generalmente se aprenden en el ambiente familiar, son modificables. (DOF: 2010,5).

Tales motivos, delimitaron el objetivo de este análisis, que es el de ayudar a los alumnos a mejorar la calidad de los alimentos que injieren y sean factores de cambio dentro y fuera de la institución escolar. No obstante, es deber de cada persona y de los responsables de los niños mejorar los hábitos alimenticios que de otra forma no se logrará. Debe de existir conciencia sobre los daños que se pueden evitar al mejorar la alimentación.

1.2.3 Origen del problema.

El origen de la problemática de la alimentación en el primer grado grupo "A", se deriva de la falta de interés de los padres y madres de familia de proporcionar a sus hijos una dieta sana, debido a las prácticas sociales promovidas por el modelo económico que siempre ha pretendido incluir nuevos estilos de vida a la población, aunado al consumo de la comida rápida. Esta falta de interés encierra a su vez el desconocimiento de las enfermedades que se pueden evitar eliminando este tipo de comida.

La situación económica en este grupo no es causante del problema a tratar, sino es de índole cultural. La falta de información sobre los beneficios de una alimentación adecuada y la poca conciencia que existe en los tutores de los alumnos se manifiestan en enviar a sus hijos con un desayuno compuesto por comida chatarra.

1.3 Delimitación del problema

El auge que actualmente tiene la comida chatarra ha ocasionado que la población mundial tenga más rápido acceso a esta como fuente principal de alimentos. Las empresas transnacionales se han encargado de llenar los mercados con una enorme cantidad de alimentos con altos contenidos de grasas y calorías y nulo valor nutricional; y la televisión, por su parte, ha dejado su rol de informador y se ha convertido en el puente del consumo.

¿Cuál es el resultado de esta unión?, empresas que venden productos que perjudican la salud, más los medios de comunicación que persuaden a los individuos para adquirir productos innecesarios, han provocado que la población se vea tentada a consumir cuanto cosa aparezca en televisión, y en este caso comida chatarra. No obstante, no logra darse cuenta de los problemas de salud de los que se hará

acreedora. Pero cabe preguntarse ¿por qué se prefiere esta clase de comida? Y la respuesta es: por lo atractivo que resulta su empaque, por su sabor artificial, por la mercadotécnica que utilizó para su publicidad, por el disfraz que maneja de ser comida nutritiva cuando en realidad no lo es, por su relativo bajo costo a cambio de una cantidad mayor, por la facilidad de su preparación y por el falso estatus que se alcanza mediante su consumo.

Los factores antes mencionados facilitan la adquisición de comida chatarra sin embargo, la compra correspondiente a verduras y frutas de temporada resulta menor a pesar de ser mucho más baratas. Se comprobó en el diagnóstico que los padres de familia dan a sus hijos diez pesos por cada día de escuela, considerando que no solo tienen uno. Si se suma la cantidad de dinero, resulta ser demasiada para el niño, quien además no gasta en transporte para llegar a la escuela; esto comprueba que en casa sí pueden adquirir alimentos con calidad nutricional.

La mala alimentación de los alumnos del primer grado grupo "A" donde se presenta esta problemática, se debe principalmente al desinterés de la familia hacia el alumno, por lo tanto la atención debe girar hacia los niños, porque se encuentran en una etapa de crecimiento, y su alimentación determinará el desarrollo físico e intelectual, por ello necesitan una dieta adecuada. Este trabajo requiere del esfuerzo tanto del docente como del responsable del niño. Es necesario que el profesor enfatice estos temas y concientice a los alumnos y a los tutores para que puedan continuar con sus vidas de forma saludable y eviten enfermedades que en un futuro los limitará en el actuar cotidiano.

Es tiempo de que el profesor promueva en la comunidad escolar el cambio a una alimentación adecuada, para que los alumnos obtengan ventajas físicas, intelectuales, sociales y culturales. Físicas porque su cuerpo puede adquirir nutrientes necesarios para poder crecer sin la preocupación de enfermedades y se desarrolle conforme a su edad; intelectuales porque es de conocimiento general que

una comida con los nutrientes adecuados proporciona al cuerpo elementos que desarrollan la capacidad de pensar y disminuye su cansancio, por lo tanto el rendimiento escolar será mejor; sociales y culturales porque el conocimiento de lo que ingiere lo lleva a buscar otras alternativas de alimentación, de búsqueda de información, le permite conversar al respecto y cuestionar los anuncios televisivos que diariamente se transmiten de comida chatarra.

Debido al incremento de los problemas de salud a causa de la mala alimentación como la diabetes, obesidad y la anemia, la Secretaría de Educación Pública, así como el Sector Salud se han unido con mayor fuerza para emitir documentos, recomendaciones, programas y eventos en relación al tema de la desnutrición y la obesidad. De ahí el sustento de este proyecto de Acción Docente, el cual tiene la finalidad de que los alumnos de dicho grado sean conscientes del tipo de alimentación que requiere su organismo para crecer sanos y desarrollar sus capacidades físicas e intelectuales, así como entender que una comida sana es importante para poder realizar todas las actividades de su vida y de las ventajas que resultarán, así como los problemas y enfermedades que evitarán.

“Esta investigación constató que no desayunar antes de salir a la escuela o hacer un desayuno muy pobre en proteínas como por ejemplo un pan con jugo o galletas de soda con refresco o una empanada con jugo, afectará profundamente el rendimiento escolar. Mientras, que un desayuno que incluya un vaso de leche, queso, pechuga de pollo y pan, facilitará un rendimiento escolar óptimo, una mejor capacidad de aprendizaje, de alerta y una mejor concentración mental”. (Jakubowicz: 2006)¹⁰

¹⁰ Jakubowicz ¿Influye la alimentación en el rendimiento escolar?, Revisado el día 10 de noviembre de 2011 en: http://boletin.uc.edu.ve/index.php?option=com_content&view=article&id=1471:iinfluye-la-alimentacin-el-rendimiento-escolar-i-parte&catid=7:investigaciones&Itemid=10

Es por ello que el presente proyecto tiene como objetivo “Desarrollar actividades en el aula para promover la alimentación nutritiva en los alumnos”.

1.4 Características del niño con el problema de la alimentación

Los niños que crecen ingiriendo alimentos chatarra, durante el día generalmente sufren de trastornos físicos y mentales, se enferman, o suelen estar cansados la mayor parte del tiempo, sus emociones cambian rápidamente y se molestan con facilidad.

Sobrepeso, obesidad o anemia son las principales consecuencias que se derivan de una alimentación inadecuada. Es muy importante mencionar que no se necesita contar con un grupo de alumnos obesos o anémicos para hablar sobre nutrición y sobre la calidad de sus alimentos, sino que se requieren medidas de prevención de enfermedades ampliando el nivel de estudio, ya no necesariamente se tomará la prevención de algún trastorno físico a partir de la higiene personal, sino que se pretende retomar el contexto social en el que se vive para analizar los aspectos que beneficien o no al alumno en su desarrollo integral.

Se debe mencionar también que ha quedado rechazada la idea de que los niños crecen y se desarrollan dependiendo el contexto en el que viven y dependiendo también de sus cuestiones genéticas. Niños con sobrepeso por ejemplo, de ninguna forma son saludables. Todo se deriva del cuidado de su salud según el Nuevo Patrón de Crecimiento Infantil de la Organización Mundial de la Salud, aspecto que sustenta nuevamente este documento ya que no introduce en ningún apartado situaciones genéticas, sino se referirá siempre a la calidad de alimentación que se le provee al niño.

“El nuevo Patrón de Crecimiento Infantil de la OMS confirma que todos los niños, nacidos en cualquier parte del mundo, que reciban una atención óptima desde el comienzo de sus vidas, tienen el potencial de desarrollarse en la misma gama de tallas y pesos. Por supuesto, existen diferencias individuales entre los niños, pero a nivel regional y mundial la media de crecimiento de la población es notablemente similar. Por ejemplo, los niños de la India, Noruega y el Brasil registran patrones de crecimiento similares si se les proporcionan las condiciones para un crecimiento sano en la primera infancia. El nuevo patrón demuestra que las diferencias en el crecimiento infantil hasta los cinco años dependen más de la nutrición, las prácticas de alimentación, el medio ambiente y la atención sanitaria que de los factores genéticos o étnicos. Mediante este nuevo patrón, los padres, médicos, encargados de formular políticas y defensoras de los niños podrán determinar cuándo se satisfacen o no las necesidades de nutrición y la atención de su salud. La subnutrición, el sobrepeso y la obesidad, así como otras condiciones relacionadas con el crecimiento, podrán entonces detectarse y abordarse en una fase temprana”. (OMS: 2006).

Se comprueba entonces que el crecimiento y desarrollo del niño no está sujeto a cuestiones hereditarias como se suele justificar, sino más bien a la calidad de su alimentación en los primeros años de vida. Por ello, es necesario fomentar la educación para la salud y promover la alimentación nutritiva.

CAPÍTULO II

LOS FUNDAMENTOS TEÓRICOS

2.1 Desarrollo personal y para la convivencia, el campo formativo correspondiente a la problemática

El Proyecto “Cómo desarrollar actividades en el aula para promover la alimentación nutritiva en los alumnos”, se sustenta en los Programas de Estudio de Educación Básica 2011, con el nuevo enfoque denominado por competencias.

“Una competencia implica un saber hacer (habilidades) con saber (conocimiento), así como la valoración de las consecuencias de ese hacer (valores y actitudes). En otras palabras, la manifestación de una competencia revela la puesta en juego de conocimientos, habilidades, actitudes y valores para el logro de propósitos en contextos y situaciones diversas” (SEP: 2011,36).

La Reforma Integral de la Educación Básica pretende articular las asignaturas que conforman la educación preescolar, primaria y secundaria, de manera que muestren mayor coherencia entre los enfoques y contenidos de las asignaturas, que expliquen las competencias que los estudiantes deberán desarrollar y poner en práctica, orientadas por cuatro campos formativos.

Los campos formativos son áreas de conocimiento en los que se agrupan las diversas materias de cada nivel educativo y los cuales contienen los contenidos a tratar con los alumnos. Se dividen de la siguiente forma: Lenguaje y Comunicación, Pensamiento Matemático, Exploración y comprensión del mundo natural y social, Desarrollo Personal y para la Convivencia.

El sustento de este trabajo parte de dos campos formativos denominados: Exploración y comprensión del mundo natural y social; en dónde se hará énfasis en la materia Exploración de la Naturaleza y la Sociedad. El campo formativo Desarrollo

Personal y para la Convivencia, con contenidos reflejados en las materias Formación Cívica y Ética y Educación Física.

2.1.1 Exploración de la Naturaleza y la Sociedad

“Entre los propósitos de esta materia de acuerdo a los lineamientos de los programas de estudio 2009 de educación básica, se encuentra el de que los niños deben “valorar la importancia de cuidar su cuerpo y el ambiente, además de reconocerse como parte del lugar donde viven con un pasado común” (SEP: 2011,115).

Es necesario mantener con los alumnos un trabajo constante para poder guiarlos hacia la concientización del cuidado de su cuerpo, y de mostrarles y explicarles que los alimentos que consumen pueden ayudar o perjudicar su salud física. Con un constante recordatorio y con una constante reflexión poco a poco podrán adquirir nuevos conocimientos a favor de la salud de su cuerpo.

Uno de los aprendizajes esperados de la materia en primer grado es que el alumno “reconozca la importancia de consumir alimentos variados para mantenerse sano, con el propósito de reconocer que una alimentación variada requiere el consumo de distintos tipos de alimentos, se sugiere que junto con sus alumnos elaboren y consuman platillos en los que se combinen verduras, frutas, cereales, tubérculos, leguminosas o alimentos de origen animal, además se debe alentar a la reflexión acerca de los beneficios que una alimentación variada proporciona para realizar las actividades diarias, en comparación con el consumo de golosinas, frituras y refrescos. Se debe promover el consumo de agua potable como otra acción para favorecer la salud” (SEP: 2011,115).

2.1.2 Formación Cívica y Ética

La formación cívica y ética es una asignatura que tiene como propósito que los alumnos sean personas capaces de tomar decisiones respondiendo a juicios de las diversas situaciones en donde se encuentren, y manifiesten valores y principios morales y éticos para la convivencia y el bienestar personal y social.

“La formación cívica y ética en la escuela es un proceso basado en el trabajo y la convivencia escolar, donde niñas y niños tienen la oportunidad de vivir y reconocer la importancia de principios y valores que contribuyen a la convivencia democrática y a su desarrollo pleno como personas e integrantes de la sociedad. Este proceso representa un espacio para la articulación de los tres niveles que integran la educación básica (preescolar, primaria y secundaria). A la escuela primaria le corresponde, entre otras tareas, ampliar las experiencias de preescolar relativas al desarrollo personal y social de los educandos, así como de su conocimiento del mundo. También sienta las bases para la actuación responsable y autónoma en la vida social y el entorno natural, que en la educación secundaria se orientará hacia la formación de un ciudadano capaz de desenvolverse en un mundo en constante cambio”. (SEP: 2011,133).

Esta asignatura es de especial relevancia porque no solo se refiere a una materia aislada, sino que es transversal. El hecho de hablar sobre respeto no significa que únicamente se debe aplicar en esta clase, sino en todas las demás, durante todo el día, y durante toda la vida, fuera y dentro del salón de clases. Se trata de hacer que los alumnos reflexionen sobre situaciones diarias en las que se ven inmersos y que sean capaces de resolver problemas a los que se pueden enfrentar; desde un juicio de valor hasta una propia decisión.

“La formación Cívica y Ética promueve la capacidad de los alumnos para formular juicios éticos sobre acciones y situaciones en las que requieren tomar

decisiones, deliberar y elegir entre opciones que, en ocasiones pueden ser opuestas. En este razonamiento ético juegan un papel fundamental los principios y valores que la humanidad ha forjado: respeto a la dignidad humana, justicia, libertad, igualdad, solidaridad, responsabilidad, tolerancia, honestidad, aprecio a la diversidad cultural. Estos principios se manifiestan en las actitudes, formas de comportamiento y pensamiento de personas y grupos, los cuales constituyen una referencia necesaria para que niñas y niños aprendan a formar su perspectiva sobre asuntos relacionados con su vida personal y social”. (SEP: 2008,11).

Esta materia tiene su relevancia en este proyecto porque involucra a los alumnos en la toma de decisiones que ponen en juicio el cuidado de su cuerpo, los hará reflexionar sobre la libertad que tienen sobre sí mismos pero que deben existir regulaciones para lograr vivir armónicamente de manera íntima y de igual forma de manera social. Es decir, la Formación Cívica y Ética pondrá a los alumnos ante situaciones en las que tomarán decisiones por sí solos y deben reflexionar sobre cuál será la más adecuada.

Dentro de la materia Formación Cívica y Ética hay ocho competencias que el alumno debe desarrollar. Para esta asignatura, las competencias cívicas y éticas que de acuerdo al contenido curricular “involucran una perspectiva moral y cívica que permite a los alumnos tomar decisiones, elegir entre opciones de valor, encarar conflictos y participar en asuntos colectivos. Los aprendizajes logrados a través del desarrollo de las competencias tienen la posibilidad de generalizarse a múltiples situaciones y de enriquecer la perspectiva de los alumnos sobre sí mismos y sobre el mundo en que viven”. (SEP: 2011, 135).

Los programas de estudio de educación básica exponen las siguientes competencias de la asignatura Formación cívica y ética: Conocimiento y cuidado de sí mismo, Autorregulación y ejercicio responsable de la libertad, Respeto y aprecio

de la diversidad, Sentido de pertenencia a la comunidad, la nación y humanidad, Manejo y resolución de conflictos, Participación social y política, apego a la legalidad y sentido de justicia, y Comprensión y aprecio por la democracia; sin embargo el trabajo solo se enfocará a los que corresponden al desarrollo de este proyecto.

Esta competencia se refiere a que el alumno se debe reconocer como un ser único e irremplazable, y que debe mantener actitudes que protejan y cuiden de su persona, como el cuidado de la salud, de su integridad y del medio natural donde vive. Esta es la competencia principal a tratar en este proyecto porque engloba el cuidado y protección de su ser, con las manifestaciones que puede lograr ante los demás.

“La competencia Conocimiento y Cuidado de sí mismo, “consiste en la capacidad de una persona para reconocerse como digna y valiosa, con cualidades, aptitudes y potencialidades para establecer relaciones afectivas, para cuidar su salud, su integridad personal y el medio natural, así como para trazarse un proyecto de vida orientado hacia su realización personal. Esta competencia es un punto de referencia para todas las demás, pues un sujeto que reconoce el valor, la dignidad y los derechos propios puede asumir compromisos con los demás” (SEP: 2011:136)

Con lo anterior, este proyecto enfatiza el cuidado de la salud como parte fundamental de un crecimiento íntegro para sentirse bien consigo mismo y transmitir ese bienestar a la convivencia colectiva.

En la materia Formación Cívica y Ética, tomarán como principal fuente al Programa Integral (PIFCyE) el cual pretende fortalecer el ejercicio de la convivencia democrática y los derechos humanos.

El PIFCyE, es una propuesta de trabajo que favorece a través de las competencias y de los cuatro ámbitos de formación, una perspectiva amplia de la convivencia y de las decisiones y compromisos personales que cada alumno requiere desarrollar para desenvolverse favorablemente y constituirse en una persona competente para la vida ciudadana (SEP: 2011,134)

2.1.3 Educación Física

La materia de Educación Física será también una asignatura importante para llevar a cabo este proyecto puesto que la alimentación se relaciona directamente con la salud física y mental.

“En la escuela primaria, la educación física constituye un tema de intervención pedagógica que se extiende como práctica social y humanista, que estimula las experiencias de los alumnos, sus acciones y conductas motrices expresadas mediante formas intencionadas de movimiento; es decir, favorece las experiencias motrices de los niños, sus gustos, motivaciones, aficiones y necesidades de movimiento, canalizadas tanto en los patios y áreas definidas en cada escuela primaria del país como en todas las actividades de su vida cotidiana. Esto implica, por lo tanto, organizar la estructura de su enseñanza a partir de competencias para la vida; que hagan significativo lo aprendido y pueda ser utilizado a través de sus respuestas motrices y formas de convivencia basadas en el respeto, la equidad de género, la inclusión y sobre todo en la comprensión de un país diverso como es el nuestro”. (SEP: 2011, 181).

La materia Educación Física consta de cinco ejes, en donde se organizan los fundamentos pedagógicos del programa, los cuales son: la corporeidad como el centro de su acción educativa, el papel de la motricidad y la acción motriz, la educación física y el deporte en la escuela, el tacto pedagógico y el profesional

reflexivo, los valores, género e interculturalidad. Y la materia a su vez se estructura en tres ámbitos de intervención educativa y son: juego y sociomotricidad, promoción de la salud, y competencia motriz.

En este apartado se enfatizará el ámbito de la promoción de la salud debido a la importancia del tema.

La promoción de la salud requiere tener un espacio que abarque todos los lugares donde los alumnos suelen pasar la mayor parte de su tiempo, tanto en el hogar como en la escuela. Sin embargo al no conocer las actividades reales que realiza la familia al respecto, la escuela, se convierte entonces en el lugar adecuado para inducir a la comunidad hacia el cuidado de la salud.

“La promoción de la salud considera a la escuela y sus prácticas de enseñanza como el espacio propicio para crear hábitos de vida saludable, entendiéndolos como los que promueven el bienestar físico, mental, afectivo y social; orienta la clase de Educación Física para promover y crear hábitos de higiene, alimentación, cuidados del cuerpo, mejoramiento de la condición física y la importancia de mantener la salud de manera preventiva como forma permanente de vida.” (SEP: 2011:189).

Lo anterior hace referencia a que el docente debe propiciar ambientes en los que se reflexione sobre el cuidado de la salud y de fomentar hábitos permanentes que beneficien a los niños para que al crecer sea de manera sana. Ya no se trata solo de decir que deben mantener la higiene en su persona, sino de involucrarse mucho más con cada alumno para hacerlo pensar sobre la calidad de alimentos que come y sobre la calidad de su tiempo libre.

Los planes y programas de educación física de primer grado especifican ciertas competencias que deben alcanzarse. Estas competencias se dividen en tres:

Manifestación global de la corporeidad, Expresión y desarrollo de habilidades y destrezas motrices, y Control de la motricidad para el desarrollo de la acción creativa.

La primera competencia se refiere a la corporeidad, es decir a cualquier expresión física del niño, desde cómo trabaja hasta como juega tanto individual como colectivamente. Esta manifestación, debe fomentar el conocer el cuerpo, sentirlo y desarrollarlo.

Este grupo de competencias son las que retoma el presente proyecto para desarrollarse; el hecho de tener un cuerpo significa aprender a vivir con él, lo que implica cuidarlo en todos sus sentidos ya sea interno como externo, además de hacer que tome conciencia sobre las necesidades de este y que comprenda que tiene derecho a un cuerpo saludable para disfrutar de una vida plena pero que debe ser constante para alcanzarla.

Las descripciones de las tres materias vinculadas (Exploración de la Naturaleza y la Sociedad, Formación Cívica y Ética, y Educación Física tiene el propósito de sustentar esta investigación, dejando ver que el tema sobre la educación para la salud es un fin que persiguen los programas de educación básica.

Lo que se explicará en este capítulo será la conceptualización del plato del Bien Comer, para posteriormente explicar la manera en que los Planes y Programas de Primaria 2011, trabajan el tema sobre la alimentación y finalmente, explicar la manera en que se pretende que el niño adquiera los recursos necesarios para lograr el aprendizaje significativo de este tema. También se expondrán los fundamentos de este tema bajo el Programa Escuela y Salud sustentado en el Plan Nacional de Desarrollo en el Programa Sectorial de Educación y en el Programa Nacional de Salud 2007-2012, dirigidos tanto por la Secretaría de Educación Pública como del Sector Salud.

2.2 La importancia de una alimentación saludable

Es necesario que niños y adolescentes adquieran hábitos alimenticios saludables puesto que ayudará en su desarrollo físico y mental; y por otro lado se evitaran padecimientos físicos como la diabetes, la obesidad, la desnutrición, la anemia, enfermedades del corazón; además mostrarán mayor resistencia a enfermedades respiratorias, a malestares estomacales así como evitarán el estrés y el cansancio puesto que contarán con la energía suficiente para desarrollar sus actividades cotidianas.

En este sentido, los padres juegan un papel fundamental en el desarrollo y formación de sus hijos, ya que además de promoverles el hábito de desayunar antes de ir a la escuela, enviarlos a la misma con refrigerios que sean adecuados a su edad y actividad, y darles de comer y cenar a sus horas, deben fortalecer la vigilancia de lo que consumen tanto en la casa, como fuera de ella, orientándolos al consumo de una alimentación correcta, en la que se fomente el ingerir frutas y verduras, granos enteros y agua simple potable. (DOF: 2010,6).

Profesores, tutores, padres y madres de familia y alumnos son ahora los responsables de desarrollar hábitos alimenticios saludables, con la finalidad de mejorar su salud y por lo tanto conseguir que por sí solos sean capaces de decidir sobre la alimentación que les favorece para que su crecimiento y desarrollo físico, mental y emocional sea óptimo.

2.3 El contexto socioeconómico propiciatorio de la alimentación no saludable.

Uno de los principales factores que determinan el sano crecimiento y desarrollo de los niños es el tipo de alimentación con el que cuentan. Una dieta sana y balanceada es la recomendable para poder nutrir a una persona, además de evitar enfermedades

que van desde daños al corazón así como la obesidad. Sin embargo, las tendencias en la alimentación se han ido modificando, de modo que se ha sustituido la comida saludable por comida chatarra, que si bien carece de calidad nutricional, es barata, accesible y de fácil consumo puesto que evita el tiempo de preparación.

Los tiempos modernos han provocado que nuevas formas de vida se inserten en nuestro actuar cotidiano haciendo la vida más fácil y modificando su propio ritmo, de manera que solo nos queda tomar su paso y aplicar cualquier medida que evite perdernos en la globalización. Hemos adquirido nuevas tecnologías, nuevas herramientas y métodos para el trabajo, somos bombardeados cada día con millones de imágenes en los medios de comunicación que terminan por crear en las personas nuevas necesidades de consumo, y entre estas, las de la alimentación.

“En México el sobrepeso, la obesidad y sus complicaciones se encuentran entre los problemas de salud pública más importantes. ENSANUT (La Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2006) reporta que el 12.7% de niños 1.2 millones presentan anemia crónica; reportándose un importante número de niños que ingresan al hospital por causas asociadas a deficiencias nutricionales. En el otro extremo, Esta encuesta alerta sobre el riesgo en el que se encuentran más de 4 millones de niños de entre los 5 y los 11 años, pues la prevalencia combinada de sobrepeso y obesidad se presenta en uno de cada cuatro niños (26%), mientras que uno de cada tres adolescentes la padecen (31%), revelando también que han seguido aumentando en todas las edades, regiones y grupos socioeconómicos, lo que ha llevado a nuestro país a ocupar el segundo lugar en el mundo en obesidad en adultos”. (DOF: 2010, 4).

2.3.1 La globalización y los problemas de alimentación

El actual orden internacional mantiene a México con la reproducción del neoliberalismo y con la dependencia económica, política y cultural. El neoliberalismo ha limitado los puntos de actuar de la sociedad, no le permite decidir sino solo elegir, le creó la necesidad de consumir y la apatía de pensar. Homogeneizó la cultura y la identidad para adecuarla en el tablero de la globalización.

“Los rasgos principales de la globalización son determinados por corporaciones multinacionales que dominan los diferentes mercados. Por otro lado las culturas nacionales-populares se transforman en culturas internacionales de consumidores. Se extiende la racionalización pragmática en todas las relaciones, orientándose hacia los fines inmediatos del capital y las cuestiones éticas se relegan a segundo plano. Los grandes consorcios definen sus necesidades en términos de mercados y no de fronteras o nacionalidades. Lo cultural se manifiesta como una característica de lo posmoderno, creando espacios-tiempo novedosos y contradictorios. Aparece la nueva industria cultural, basada en la tecnología electrónica comunicacional y la creación de redes virtuales”. (Buil: 2006, 62).

La globalización hace que el Estado se relacione con la sociedad solo con un interés monetario, convirtiéndola así únicamente en entes consumidores, homogeniza toda identidad, preferencias y decisiones. Y desafortunadamente, las escuelas solo reproducen a estos entes, no tratan de ocupar el fenómeno de la globalización como herramienta en beneficio de los alumnos. Los profesores no han sabido vincular correctamente tecnologías y modas para el desarrollo de sus alumnos, no fomentan su reflexión y terminan limitando su quehacer docente a los

mismos instrumentos de enseñanza. En el caso del internet por ejemplo no fomentan su exploración orientada a la investigación.

Un aspecto importante que deja la globalización y que es consecuencia de una mala información es el consumo, la personas se ven manipuladas por medios de comunicación manejados por empresarios.

“El caso de México es ejemplar: dos familias controlan a las dos principales cadenas televisivas y determinan las programaciones que virtualmente llegan a todo el país. Si tomamos en cuenta que no existe en el país una tradición de lectura, en donde el periódico es adquirido por una pequeña parte de la población, comprenderemos la importancia de las agencias noticiosas y sus transmisiones televisivas. Entre más vemos noticieros de televisión, más desinformados nos encontramos”. (Buil: 2006, 91).

He ahí la razón principal del consumo que hacen personas, compran ideas falsas creadas por un grupo de intereses que no pretenden beneficiar al consumidor. Y la educación e identidad de los niños y jóvenes se ve distorsionada con los mensajes que la televisión proyecta como mejor modelo de vida.

“La educación informal en cambio, escapa a los controles del Estado; pero se sujeta a fuerzas y tensiones entre el discurso dominante y *los otros discursos*, conformándolos por una caótica multitud de elementos presentes en el entorno cotidiano y social que rodea a la escuela. En las últimas décadas, los medios masivos de comunicación han adquirido un papel predominante en la conformación de las identidades. La dependencia cultural hacia Estados Unidos y la posesión de los medios por parte de empresarios y no de comunicadores trae como consecuencia que los medios masivos se conviertan

en un elemento que no educa. Para Bordieu (1997), las programaciones televisivas se hacen en función del dinero, la política y la imagen, explotando las pasiones primarias en contextos sensacionalistas. García Canclini (1995) propone que en la actualidad las identidades ya no se forman alrededor de los valores cívicos y morales, sino que su construcción se traslada a un mercado simbólico que los convierte en consumidores antes que en ciudadanos”. (Buil: 2006, 88).

Niños y adolescentes influenciados por la televisión reciben información que automáticamente captan como verdad y como modo fundamental para vivir, es decir, este medio de comunicación presenta cierto producto a un grupo determinado de televidentes, ya sea tecnología, medios de transporte, vestimenta o alimentos y surge la necesidad de adquirirlo; no por casualidad ha de coincidir con los productos que se tienen en casa.

“Lamentamos el hecho de que la televisión estimule la violencia, y también de que informe poco y mal, o bien de que sea culturalmente regresiva. Esto es verdad. Pero es aún más cierto y aún más importante entender que el acto de *telever* está cambiando la naturaleza del hombre. Es bastante evidente que el mundo en el que vivimos se apoya sobre los frágiles hombros del video-niño: un novísimo ejemplar de ser humano educado en el tele-ver -delante de un televisor- incluso antes de saber leer y escribir” (Sartori: 1999:11,12).

Desafortunadamente, la información manejada en la televisión como en la radio generalmente no explica ampliamente los problemas que envuelven a la sociedad, tratan de ocultar realidades, crean prácticas, hábitos y actitudes sedentarias, conformistas y pasivas. Por esto los conocimientos inculcados en las sociedades no son los más imprescindibles, es decir, el verdadero conocimiento útil y

necesario no está a la mano de la mayoría de la población, puesto que las condiciones económicas, políticas y culturales generalmente deficientes en las que se encuentra, le impiden mantenerse informada y no son las mejores para informarse adecuadamente.

La mayoría de las personas no pueden acceder a medios informativos veraces y objetivos, por lo que se encuentran a merced de grupos de poder que únicamente los utilizarán, manipulando y desinformado para salvaguardar intereses personales. Debido a esto, el trabajo escolar con niños y jóvenes es de vital importancia puesto que son ellos, quienes continuarán con la tarea de tratar siempre de conseguir una mejor calidad de vida, anteponiendo a la educación como el medio más efectivo para que logren desarrollarse en un medio ambiente sano y adquieran las competencias adecuadas para desenvolverse en su entorno de una manera más crítica.

“El desarrollo humano sustentable ofrece la oportunidad de avanzar con una perspectiva integral que beneficie a las personas, las familias y las comunidades, y en el caso de la población infantil y juvenil pone en primer plano el compromiso social de la escuela de compensar las desigualdades que existen en la sociedad, a través de la formación de ciudadanos con valores, sentido de pertenencia y reflexivos. La sociedad del conocimiento implica cambios económicos, políticos, sociales y culturales que demandan nuevas capacidades para producir y utilizar conocimientos. Para lograrlos, la escuela debe favorecer los objetivos educativos y el desarrollo integral de los alumnos, siendo la salud uno de sus pilares”. (SEP: 2011, 23).

A medida que la comercialización de alimentos en el planeta aumenta, se incrementan también las posibilidades de que muchas personas puedan adquirir toda clase de productos. Grandes compañías se empeñan en venderlos hasta en las regiones más escondidas de cada país. Para comprobar esto, se puede ver cómo en

comunidades rurales se venden productos de empresas transnacionales como: Coca-Cola, Sabritas, Bimbo, Nestlé, entre otros, que si bien son poblaciones en las que el transporte no puede llegar a causa del mal estado de los caminos y carreteras, sí llegan los trabajadores de estas empresas a pie cargando la mercancía para llegar a estas zonas. (**Var anexo C**)

Es así como la variedad de alimentos se integra a las dietas de cada hogar, ya sea mediante el camión que llega por los caminos de terracería con las rejas de Coca-Cola o bien, influenciados por los medios de comunicación; que en este caso cobra principal presencia la televisión. Miles de productos son anunciados en este medio diariamente; productos de limpieza personal, para el hogar, para el auto, para el trabajo, sin embargo los comerciales que anuncian alimentos son los de mayor variedad. Pero el problema no radica en el anuncio de estos productos, sino que ninguno de ellos es realmente saludable.

¿Qué clase de alimentos se anuncian diariamente?, ¿cuáles son los productos que se crean como necesidad de consumo para la alimentación? pastas instantáneas, bebidas gasificadas, jugos y aguas “naturales”, leches saborizadas, cereales azucarados, panes, dulces, postres, helados, lácteos que muchas veces ocupan toda clase de ingredientes menos leche; carnes frías, sazónadores, aceites, endulzantes, golosinas; la comida rápida es la especialidad: hamburguesas, pizzas, tacos, “carne” de pollo o de cualquier otro animal, embutidos, papas fritas y demás bocadillos, bebidas alcohólicas y cigarrillos; sin embargo, no se ha visto ni se verá jamás que se anuncie que una alimentación sana comienza dejando de ingerir todos los productos que se anuncian por televisión; al instante surgirían demandas de las grandes corporaciones en contra de este atentado contra su producción. (**Var anexo D, E y F**)

“Tanto en Televisa como en Televisión Azteca los comerciales están elaborados para ser consumidos por segmentos de hombres y de mujeres, por

personas jóvenes pero también por adultos, sin embargo los anuncios parecen tener un marco de referencia definido en el mismo mensaje visual que promueve la programación en pantalla: el modelo estético comercial, aquel que vive del placer creado por el simple hecho de verse en el espejo y que a toda costa busca alejarse de la vejez, de las enfermedades y de la inseguridad que otorga el futuro. En la televisión mexicana las audiencias son definidas por la publicidad a partir de lo que comen, lo que compran y lo que tal vez llegan a sentir”. Contreras: 2011)

Muchísimos son los mensajes que escuchamos para consumir esta clase de alimentos, que si bien tienen fama de ser antojadizos, tienen fama también de causar sobrepeso y obesidad o anemia a toda clase de personas que lo consuman con exceso, en otras palabras, ésta comida chatarra es la causante de la mayoría de las enfermedades que sufre el ser humano; y si no provoca la enfermedad, vuelve al individuo vulnerable para que se enferme.

Existen muchos padecimientos que dañan en gran medida a la población mundial debido a la proliferación de estos alimentos. Las consecuencias principales del consumo de este tipo de comida son la obesidad y el sobrepeso¹¹, factores de riesgo para enfermedades crónicas como la diabetes, las enfermedades cardiovasculares y el cáncer.

“En nuestro país, la alimentación ha cambiado de manera notable en los últimos 40 años. Se ha pasado de una dieta rural que tenía como base el maíz y el frijol, a una dieta más variada en productos procesados, con un consumo exagerado de alimentos con abundantes lípidos e hidratos de carbono simples.

¹¹ La Organización Mundial de la Salud define sobrepeso y obesidad como «una acumulación anormal o excesiva de grasa que supone un riesgo para la salud,

También ha contribuido a esta problemática la amplia distribución y accesibilidad que han logrado los fabricantes de estos productos a lo largo y ancho del país, incluidas las zonas rurales más distantes. El resultado de esta alimentación ha sido la llamada *transición epidemiológica y nutricia*¹² que enfrenta la sociedad actual. Otro factor que ha fomentado de manera importante el crecimiento de la obesidad es el aumento del sedentarismo, producto de un estilo de vida muy extendido en la actualidad, sobre todo en las ciudades que combina las ocupaciones que implican escasa actividad física, en especial, la permanencia prolongada frente a la computadora y la televisión. La suma de una ingestión energética excesiva en la dieta con la falta de actividad física cotidiana da como resultado un balance positivo de energía que se traduce en una elevada prevalencia de sobrepeso y obesidad". (NS: 2010:55).

Esto no es únicamente problema de la población con mayores ingresos, sino que también se refleja en poblaciones con ingresos bajos y se refuerza con la pobreza. La mayoría de la población en México es pobre, está mal alimentada y es propensa a la obesidad. En 2008, de acuerdo con información del Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social (CONEVAL), por razones monetarias, cerca de 23 millones de mexicanos experimentaron "inseguridad alimentaria severa y moderada", y 25.8 millones presentaron "inseguridad alimentaria¹³ leve".

El problema de la pobreza ha causado que en los hogares se escojan una dieta basada en altos contenidos calóricos, puesto que los productos chatarra se

12 Se refiere a las nuevas enfermedades que han venido surgiendo en los últimos años, entre ellas, las enfermedades no transmisibles como lo son la obesidad y el sobrepeso

13 De Acuerdo a la Organización para la Agricultura y Alimentación "existe seguridad alimentaria cuando cualquier persona puede satisfacer sus necesidades dietéticas para poder tener una vida activa y sana; y el agua es uno de los factores fundamentales para la producción de los alimentos".

venden en grandes cantidades por un precio relativamente bajo y su practicidad para adquirirlos. Lo que las empresas de alimentos pretenden vender es solo cantidad mas no calidad, es por ello que una de las marcas de refresco más conocidas como lo es Coca-Cola, tiene en el mercado cantidades variadas para la venta de su producto, desde un envase de 250ml hasta de 2 litros y medio; por otra parte, lo práctico que es comprar un refresco a la hora de la comida en lugar de preparar alguna otra bebida en casa resulta mucho más eficiente para las familias.¹⁴

Al respecto Julio Boltvinik Kalinka, especialista en el tema de pobreza de El Colegio de México, comentó en entrevista que el problema de salud que representa la obesidad en México se ha vuelto incluso más grave que la desnutrición.¹⁵

Todo esto debido a lo barato que resulta una alimentación no nutritiva, puesto que su manera de producirse en masa baja los costos a los consumidores y se convierte en producto de rápido acceso, ya que resulta más fácil y adquirir comidas enlatadas, bebidas azucaradas, cereales de bajo nivel nutricional entre otros, que adquirir y preparar hortalizas, leguminosas y vegetales.

“Si la desnutrición se refiere a la carencia en la ingesta de nutrientes, su opuesto, el exceso, también lleva repercusiones negativas a la salud. Los resultados de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2006 (ESANUT), alertan sobre el riesgo en el que se encuentran más de 4 millones de niños entre los 5 y los 11 años, pues la prevalencia combinada con sobrepeso y obesidad asciende a 26%, mientras que en los adolescentes es del 31%. México ocupa el segundo lugar a nivel internacional de sobrepeso y obesidad en niños de entre 5 y 11 años de edad”.(IMMS: 2008).

¹⁴ Información contenida en el “Estudio de mercado sobre tendencias en alimentación” de la firma consultora detalla que en México más de la mitad de la población (56%) consume refrescos durante la comida, y un porcentaje inferior aguas frescas y agua natural embotellada. El Universal, Marzo 20 de 2010.

¹⁵ Entrevista retomada por el diario El Universal con fecha 20 de Marzo de 2010.

La Secretaría de Educación Pública, expone que frenar el sobrepeso y la obesidad infantil es un reto que requiere el esfuerzo de todos los sectores sociales, y no sólo en materia de educación, debido a que la culpa no se deposita en un actor.

“Actualmente niños, niñas y adolescentes hacen menos deporte y dedican su tiempo a ver televisión, y a otras actividades sedentarias. Esto aunado a una dieta en la que se omite una de las tres comidas principales (desayuno, comida y cena) o en las que se contienen grandes cantidades de azúcares y grasas saturadas, así como el poco consumo de frutas y verduras, pone a niños, niñas y adolescentes en riesgo de desarrollar sobrepeso, obesidad y en consecuencia presentar enfermedades que antes eran exclusivas de adultos, como la diabetes mellitus 2, hipertensión arterial, malestares cardiovasculares y cerebro vasculares, aumento de triglicéridos y colesterol”. (DOF: 2010, 5).

Es necesario entonces y de vital importancia, que la población mundial reconsidere los efectos negativos que la alimentación no saludable puede provocar para poder frenar las enfermedades y tener un cuerpo y una vida sana. Comenzar un reajuste en la alimentación no es imposible, pero tampoco es fácil. Organizaciones Internacionales y gobiernos se dedican a esta labor ya que es un problema de salud pública. Y tal problema debe comenzar a tratarse desde una edad temprana, es decir, desde la infancia.

La organización Fomento de Nutrición y Salud, A.C, explica que en estos últimos años ha aumentado el riesgo de desarrollar enfermedades, como diabetes *mellitus*, obesidad e hipertensión arterial. Entre las causas más importantes de la aparición de estos padecimientos se encuentran un estilo de vida sedentario y una dieta inadecuada.

La cifra de mortalidad infantil está ligada fuertemente a la desnutrición que millones de niños padecen, así como también a enfermedades que antes no eran posibles en un niño, como diabetes, obesidad y sobrepeso. Por lo tanto, eliminar factores de riesgo son las metas principales de estas organizaciones, así como el argumento principal de este proyecto.

Es de conocimiento general que una alimentación saludable trae consigo muchos beneficios al cuerpo y a la mente y por tal razón, mejoran el rendimiento físico y mental de las personas, así como su salud durante toda la vida.

Para finalizar este apartado solo hay que preguntarse, de entre todos los productos anunciados diariamente por radio y televisión, ¿cuáles se tienen en casa?

2.3.2 Comida chatarra: ¿en casa?

Uno de los productos que mayor auge tienen en los “medios de información”, es el de la alimentación que generalmente (si no es que toda), es comida chatarra y que ha invadido los mercados en México, no hay sitio que esté exento de este tipo de alimentación, en el trabajo, la calle, mercados, desde la tienda más pequeña y hasta en el lugar más lejano de la urbanización, no obstante, el lugar menos adecuado para su venta y consumo es la escuela.

La organización no gubernamental “El Poder del Consumidor”, denomina a la Comida Chatarra como al amplio grupo de alimentos de baja calidad nutricional y con altos contenidos de azúcar, fructosa u otros endulzantes, sal, acidulantes y grasas saturadas o grasas *trans*, provenientes de aceites hidrogenados. A pesar de su escaso o nulo valor nutritivo, su intensa promoción y extensa comercialización han alterado los hábitos alimenticios de la población mexicana hasta convertirse en uno de los factores causantes de la epidemia de sobrepeso y obesidad que hoy padecen

los mexicanos, la cual deriva en enfermedades como la diabetes, males cardiacos y cáncer.

Es en las escuelas, donde se debiera tener mayor cuidado, delicadeza y conocimiento de este tema y donde se procura causar en los alumnos impacto en su vida para que se conviertan en factores de cambio de la sociedad y trabajen junto con ella para lograr su mejoramiento. Se debe pretender que los alumnos adquieran y descubran nuevas habilidades y destrezas, así como conocimientos, para lograr de ellos personas con los recursos necesarios para desarrollarse en sociedad. El hecho de vender comida chatarra en las escuelas va en contra de los principios básicos de la educación, el de procurar un medio ambiente sano.

Datos de la Organización Mundial de la Salud (2008) demuestran que México uno de los países con mayor índice de obesidad infantil en el mundo, pero la Secretaría de Educación Pública y gobierno del país se demoran en prohibir la comida chatarra en las escuelas. En el estado de Puebla por ejemplo, el día 3 de octubre anunció el retiro de estos productos para las siguientes dos semanas, pero la disposición para hacerlo aún no existe.¹⁶ Hoy día millones de niños y jóvenes sufren desnutrición y enfermedades debido a la pobreza y a los malos hábitos alimenticios.

2.4 Características del niño de primaria

Los niños pasan por una serie de estadios de acuerdo a su edad y que determinan su desarrollo cognoscitivo. Jean Piaget (2000), explica que son cuatro los estadios por los que atraviesa un infante antes de la adolescencia. Estos son; el estadio sensoriomotor, el cual comprende la fecha de nacimiento hasta los dos años de edad, el segundo estadio es el preoperacional, que va de los 2 a los 7 años, el cual

¹⁶Noticia del día 3 de octubre de 2011 en

<http://puebla.milenio.com/cdb/doc/noticias2011/5bd958fe1809546449f6d0fbb75a3b0a>. Revisado el día 18 de noviembre de 2011.

manifiesta que el niños podrá usar símbolos para razonar, sin embargo el pensamiento se encuentra limitado por su egocentrismo; en tercer lugar se encuentra el estadio de las operaciones concretas, que abarca aproximadamente de los 7 a los 11 años de edad, y se caracteriza porque el niño puede realizar operaciones lógicas tanto de seriación, como de clasificación y de conservación.

Finalmente un cuarto estadio llamado de las operaciones formales abarca la edad de los 11 y 12 años en adelante, en el cual los niños como lo define Judith Meece, aprende sistemas abstractos del pensamiento que le permite usar la lógica proporcional, el razonamiento científico y el razonamiento proporcional.

Los alumnos de primaria se posesionan en tres estadios de acuerdo a su edad, en primer grado se encuentran en el preoperacional, posteriormente se desarrollan en el estadio de las operaciones lógicas y generalmente al terminar la primaria se encuentran en el inicio de un último estadio llamado de operaciones formales. Para el caso de los alumnos que formaron parte de este proyecto, la etapa en la que se encuentran es la de operaciones concretas.

“Durante los años de primaria, el niño empieza a utilizar las operaciones mentales y la lógica para reflexionar sobre los hechos y los objetos de su ambiente. De acuerdo con Piaget, el niño ha logrado varios avances en la etapa de las operaciones concretas. Primero, su pensamiento muestra menor rigidez y mayor flexibilidad. El niño entiende que las operaciones concretas pueden invertirse o negarse mentalmente. Es decir, puede devolver a su estado original un estímulo como el agua vaciada en una jarra de pico, con sólo invertir la acción. Así pues, el pensamiento parece menos centralizado y egocéntrico. El niño de primaria puede fijarse simultáneamente en varias características del estímulo. En vez de concentrarse exclusivamente en los estados estáticos, ahora está en condiciones de hacer inferencias respecto a la naturaleza de las

transformaciones. Finalmente, en esta etapa ya no basa sus juicios en la apariencia de las cosas”. Meece (2010:112).

Este estadio de desarrollo cognitivo cuenta con tres tipos de operaciones: seriación, clasificación y conservación, las cuales sirven para que el niño intérprete el mundo donde vive.

“La seriación es la capacidad de ordenar los objetos en progresión lógica, la clasificación es otra manera en que el niño introduce orden en el ambiente al agrupar las cosas y las ideas a partir de elementos comunes y la conservación consiste en entender que un objeto permanece igual a pesar de los cambios superficiales de su forma o de su aspecto físico de los objetos” Meece (2010:112,113).

En el marco de Piaget, se determina que los alumnos de primaria son capaces de comprender su realidad y su nivel cognitivo irá incrementándose conforme a las oportunidades que se le brinden. De ahí el conocimiento graduado en los niveles escolares de la educación básica. Por lo tanto en cuanto al cuidado de la salud, el alumno partiendo de sus conocimientos previos irá adquiriendo nuevos conocimientos y conceptos sobre la importancia de su salud, y a su vez, de manera gradual, su comportamiento alimenticio podrá modificarse conforme a la orientación que le brinde el docente.

2.5 La adquisición de conocimientos en el niño

El niño adquiere sus conocimientos en relación al medio social en el que se encuentra. Si bien es cierto que Piaget demostró que los cambios en su desarrollo cognitivo se va dando por cuatro estadios y que dependía obviamente de su

contexto, Vygotsky retoma esta última parte para realizar sus estudios sobre el desarrollo del niño en su ambiente cotidiano.

“En la forma parecida a la concepción de Piaget, Vygotsky definió el desarrollo cognitivo en función de los cambios cualitativos de los procesos del pensamiento. Sólo que describió a partir de las herramientas técnicas y psicológicas que emplean los niños para interpretar su mundo. En general, las primeras sirven para modificar los objetos o dominar el ambiente, las segundas para organizar o controlar el pensamiento y la conducta”. Meece (2010:130).

Siendo así, el niño será capaz de resolver problemas adoptando los medios que su contexto social le ha transmitido.

2.5.1 La teoría de construcción del conocimiento de Vygotsky

El paradigma educativo planteado en la UNESCO, determina que la educación debe ser la formadora de personas de acuerdo a los cuatro pilares de la educación: Aprender a Conocer, Aprender a Hacer, Aprender a Convivir, y Aprender a Ser. Estos son los cuatro elementos fundamentales de la educación, transportados a los Planes y Programas de Educación Básica que no solo son adoptados en México, sino a nivel internacional por haber sido emanados por la ONU mediante diversas conferencias internacionales y que tienen como finalidad brindar una educación a lo largo de la vida.

“Para cumplir el conjunto de necesidades que le son propias, la educación debe estructurarse en torno a cuatro aprendizajes fundamentales que en el transcurso de la vida serán para cada persona, en cierto sentido, los pilares del conocimiento: aprender a conocer, es decir, adquirir los instrumentos de la comprensión; aprender a hacer, para poder influir sobre el propio entorno;

aprender a vivir juntos, para participar y cooperar con los demás en todas las actividades humanas; por último, aprender a ser, un proceso fundamental que recoge elementos de los tres anteriores. Por supuesto, estas cuatro vías del saber convergen en una sola, ya que hay entre ellas múltiples puntos de contacto, coincidencia e intercambio”. (Delors: 1997, 91).

La relación entre el niño y su ambiente resulta un elemento primordial para la construcción del conocimiento. El niño se encuentra rodeado de objetos y sucesos que afectan su manera de percibir las cosas, es por ello, que la teoría de Vygotsky fundamenta este proyecto.

Dados los cuatro pilares de la educación, se retoman los estudios de Vygotsky porque demuestran que el desarrollo y los conocimientos del niño se verán reflejados de acuerdo al contexto en el cual se desarrolla, es decir, que la misma interacción entre los cuatro pilares de la educación, es la misma que planteó Vygotsky con sus conceptos en cuanto a las Zonas de Desarrollo Próximo, las cuales son: la Zona de Desarrollo Próximo, Zona de Desarrollo Potencial y Zona de Desarrollo Real.

“La teoría de Vygotsky recalcó que los adultos guían y apoyan el desarrollo intelectual del niño. A través de la supervisión social que le ofrecen, puede funcionar en un nivel superior del desarrollo, es decir, en la zona del desarrollo proximal”. (Meece: 2010, 137)

Es por ello que en este proyecto, el desarrollo de las actividades para la promoción de la alimentación saludable serán siempre guiadas por el profesor. Situación que se ha demostrado desde las primeras reuniones con los tutores de los alumnos para comenzar a describir los objetivos del proyecto hasta la explicación del valor nutricional de cada alimento con el propósito de que el niño, guiado tanto por el profesor como por sus padres sea capaz de comprender el porqué de una alimentación saludable y llevar a la práctica los conocimientos adquiridos.

De acuerdo a lo que Vygotsky estipula, el trabajo sobre la educación para la salud, irá aunado al concepto Zona de Desarrollo Proximal representa la brecha entre lo que el niño puede hacer por sí mismo y lo que puede hacer con ayuda, es decir, esta zona de desarrollo en la realización del proyecto se refiere a lo que el niño podrá hacer sin necesidad de que el profesor le indique que alimentos puede desayunar en el Comedor en el Aula.

“La Zona Próxima de Desarrollo es la distancia entre el nivel actual 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”. (Meece: 2010:131).

La importancia de los estudios de Vygotsky en cuanto al proyecto “Cómo desarrollar las competencia del Bien Comer en Alumnos de Primaria”, se basa principalmente en la labor del docente para guiar a los alumnos a una alimentación sana mediante el trabajo en equipo, tomando en cuenta conocimientos previos, así como la labor en el aula, de manera que al final de la realización del proyecto, logren transportar estos conocimientos y nuevos hábitos a sus hogares, que finalmente dependerá también de la disposición de sus tutores.

El Programa Integral de Educación Cívica y Ética desarrolla los aportes de Vygotsky de la siguiente forma: para que el desarrollo de competencias cívicas y éticas tengan lugar, la escuela primaria debe ofrecer oportunidades para experimentar y vivir situaciones de convivencia, de participación, de toma de decisiones individuales y colectivas. De esta forma, los aprendizajes que los alumnos logren, les permitirán enfrentar nuevos desafíos en su vida diaria relacionados con su desarrollo como personas, con las decisiones que involucren juicios y con su contribución al bien común.

2.5.2 La convivencia en el aula

Un factor importante para la realización de este proyecto es la convivencia de los alumnos y el docente en el aula, cabe mencionar que ningún proyecto puede realizarse de manera óptima si no se mantiene en el salón un ambiente de solidaridad, respeto y tolerancia entre los partícipes.

“Desde el punto de vista de Vygotsky, la solución colaborativa de problemas entre compañeros ofrece algunas de las mismas experiencias del niño que la interacción con el adulto. Cuando los niños trabajan de forma conjunta los problemas, llegan siempre a una comprensión mutua de él, de los procedimientos y de la solución. Usan el habla para guiar sus actividades, y estas interacciones sociales se internalizan gradualmente como herramienta que regula las futuras actividades independientes relacionadas con la solución”. Meece (2010:138).

Cómo desarrollar la competencia del Bien Comer, es un proyecto que se refuerza en la convivencia de los integrantes del salón. Son los mismos niños quienes resuelven dudas entre sí mismos y se ayudan para lograr objetivos. El trabajo en equipo se refuerza y comienza una interrelación que logra el desarrollo de diversas competencias como lo es el compañerismo, la tolerancia y trabajo en conjunto principalmente.

La unión entre los estudios de Vygotsky, los nuevos paradigmas de la educación, junto con Los Cuatro Pilares de la educación establecidos por UNESCO, heredaron las competencias a los Programas de Estudio de Educación Básica en México, conceptos con los que se fundamentará el presente proyecto.

La teoría de Vygotsky sustentará las situaciones didácticas y sus resultados de este proyecto, porque lo que se pretende es que los alumnos tomen la iniciativa para resolver el problema de su alimentación. Sus conocimientos previos sobre la salud dan la pauta a que comiencen a pensar sobre la comida que los alimenta. Posteriormente, el profesor, será el guía apropiado para determinar las situaciones didácticas que se realizarán en el grupo para que finalmente, y como resultado esperado, los alumnos por sí solos sean capaces de analizar el beneficio de lo que comen y se encaminen hacia una cultura de la salud y puedan constituirse como un factor de cambio dentro de su hogar y posteriormente a un nivel de cambio social.

Vygotsky nos enseña que el trabajo en el aula debe ser llevado a casa, y para ello también se requiere de la intervención de los tutores puesto que ellos brindarán las herramientas faltantes en el niño para que por sí solo adopte nuevas formas de alimentarse.

Finalmente el resultado de la interacción entre el niño, el tutor y el profesor, en relación al desarrollo de la competencia del Bien Comer, determinará el *soporte* del aprendizaje que se espera obtengan los alumnos a través de las situaciones didácticas empleadas. Vygotsky reforzó este concepto llamándolo *Andamiaje*.

“Los conceptos de participación guiada y de *Andamiaje* se inspiraron en la teoría del desarrollo de Vygotsky. Ambos procesos son eficaces herramientas de enseñanza en el hogar y en la escuela. En la escuela, pueden consistir en demostrar las habilidades; dirigir a los alumnos por los pasos de un problema complicado; dividir una tarea intrincada en subtareas, efectuar parte del problema en grupo, formular preguntas para ayudarles a los estudiantes a diagnosticar los errores, suministrar retroalimentación exhaustiva. Pero no olvide que los profesores deben transferirle paulatinamente el control de la

actividad del niño. De ese modo le permiten realizar el aprendizaje independiente y autorregulado”. Meece (2010:135).

2.6 Antecedentes de actual programa de educación básica con respecto a la educación para la salud.

El tema de Educación para la salud, no se implementó de forma aislada y espontánea en los actuales Programas de Educación Básica, sino que es el resultado de un proceso que se ha modificado de acuerdo a las necesidades de los alumnos.

“En los años 80 la forma de pensar el proceso salud-enfermedad se basaba en una visión de riesgos personales y colectivos. Esta visión explicaba que cada individuo o cada grupo se enfermaba debido a sus características personales y al ambiente que lo rodeaba, por lo tanto había que atacar el problema de la enfermedad a través de medicamentos y tecnología médica, o bien, por medio de vacunas o la detección temprana de problemas de la salud. Esta visión general, continuaba siendo predominantemente biologicista, individualista y ambientalista, en donde las causas se presentaban frecuentemente de manera aislada o fragmentada y la sociedad y sus formas de organización, no se tomaban como determinantes de la salud”. (SEP: 20011, 42).

A partir de los años 90, la educación pública en México comienza a tener mayor énfasis en cuanto a la educación para la salud. Se pretendía que los alumnos tuvieran acceso a las clínicas de las comunidades y se establecieron programas de vacunación dentro de las escuelas. Sin embargo, resultaba ser aún una problemática con limitados ejes de acción.

Es en el año 2000 cuando surge el Programa Intersectorial de Educación Saludable (PIES), el cual contaba con cuatro ejes de acción: educación para la salud,

detección, atención y referencia, promoción de ambientes escolares saludables, seguros y de participación social. Es así como ya no solamente se limitaba la educación en aspectos de higiene personal, sino se hace referencia ya que el alumno debe de mantener esa interrelación entre educación, salud y comunidad.

Los actuales Planes y Programas de educación básica, basados en el desarrollo de competencias, hacen énfasis en este concepto: educar para la salud, y es que si bien anteriormente se abordaba la salud como tema primordial dentro de la educación formal, solo se le hacía promoción mediante cuidados de higiene, no se enfatizaba sobre los determinantes de la salud.

Los determinantes de la salud según el Programa Escuela y Salud en la Educación Básica, es la gama de elementos y factores interrelacionados que pueden ser negativos o positivos, estos factores o causas son los determinantes biológicos, psicológicos y sociales de la salud.

La educación para la salud no solo promueve la higiene personal para prevenir enfermedades sino que intervienen ahora factores de índole social y psicológica que son también las causas de las enfermedades. Ahora el panorama se amplía para la difusión de un ambiente sano con mira hacia al desarrollo integral del alumno.

“Las acciones en el cuidado de la salud en el ámbito de las escuelas se han orientado durante muchos años a la higiene escolar con énfasis en el saneamiento básico, la prevención de enfermedades transmisibles y el cuidado de los espacios físicos escolares. Los programas bajo los cuales se han emprendido estas iniciativas han ido transformando sus propósitos y ampliando sus poblaciones de atención, de acuerdo con la situación epidemiológica de la población”. (SEP: 20011,39).

Además, el Programa Escuela y Salud plantean y opera en el marco de los principios establecidos en las declaraciones internacionales que enfatizan la necesidad de proporcionar a las personas los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre la misma. Tales declaraciones son: Carta de Ottawa 1986, Yakarta 1997, Dakar 2000, Bangkok 2005. Para ello se apoya en el Modelo Operativo de Promoción de la Salud de la Secretaría de Salud, del cual el Programa Escuela y Salud, considera fundamentalmente: el desarrollo de competencias (educación para la salud), la promoción de los entornos favorables a la salud y el manejo de riesgos, apoyados necesariamente por la participación social. Por último, el acceso a los servicios de salud se sustenta en la Estrategia Nacional para la Prevención y Promoción de la Salud, la cual ejecuta el sector salud en su conjunto.

El tema de la salud no se ha tomado de una vana idea sino se sustenta en foros mundiales que confirman la necesidad de educar para la salud. Las fuentes principales son las siguientes conferencias: Primera Conferencia Internacional sobre Promoción de la Salud, Ottawa, Canadá, 1986; Cuarta Conferencia Internacional sobre Promoción de la Salud: "Salud para Todos", Yakarta, Indonesia, 1997; Foro Mundial sobre la Educación: "Educación Para Todos", Dakar, Senegal, 2000; "Cumbre del Milenio", Nueva York, 2000; "Sexta Conferencia Internacional sobre Promoción de la Salud", Bangkok, Tailandia, 2005.

Para la Organización Mundial de la Salud, las enfermedades crónicas se consideraban como "enfermedades de los ricos" ya que los países más pobres y sus habitantes sufrían y morían habitualmente de problemas infecciosos como malaria, tuberculosis y sida, mientras que aquellas naciones con más desarrollo presentaban tasas más altas de cardiopatías, diabetes y accidentes cerebro-vasculares. Sin embargo, el ritmo de vida acelerado que se ha adoptado en México, ha ocasionado que el cuidado del cuerpo carezca de importancia y se opte con mayor facilidad por alimentarse de forma inadecuada.

"La obesidad y el sobrepeso han crecido de manera alarmante en las décadas recientes en la mayor parte de la población mundial. En México, de acuerdo con datos de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2006, la prevalencia combinada de sobrepeso y obesidad en niños de 5 a 11 años de edad es de 26 por ciento, lo que representa alrededor de 4.2 millones de escolares con estos problemas, a su vez, la población adulta de 30 a 60 años de edad registra una prevalencia de sobrepeso y obesidad cercana al 70 por ciento." (FNS: 2010, 54).

Lo más riesgoso de esta situación, es que las enfermedades cardiovasculares no solo afectan a un determinado sector de la población, sino a toda en general, inclusive a menores de edad; de ahí lo alarmante del tema en cuestiones de salud pública, problema que no disminuirá mientras no haya un aumento de ejercicio físico y principalmente una orientación adecuada sobre alimentación saludable.

Además de las enfermedades y las muertes, James Hospedales en el reporte 2010 de la Organización Panamericana de la Salud, indica que las enfermedades crónicas perjudican las economías y la productividad de la fuerza laboral. Se calcula que el costo actual de la diabetes en América Latina y el Caribe es de 85 mil millones de dólares al año y que algunos países del Caribe están perdiendo entre 5% y 8% de su PIB debido a la diabetes y la hipertensión.

Son muchas las enfermedades que se relacionan directamente con la alimentación, sin embargo se pueden prevenir los riesgos, lo más importante es que la gente modifique su estilo de vida y alimentación y dedique mayor tiempo al cuidado de su persona, para que a la vez tenga en mente que de una persona adulta depende la alimentación de un menor, quien aún necesita ayuda. Sin embargo, surge la paradoja cuando los niños se presentan a la escuela con un "*lunch*" bastante deficiente, y son los mismos tutores quienes mandan a sus hijos con comida chatarra que en nada ayuda a su cuerpo cuando debiesen ser los responsables de proveer una alimentación nutritiva.

En el informe 2008 de la OPS, Enrique Jacoby, explica que es fácil culpar al auge de la comida rápida por el deterioro de los modos de vida saludables en las Américas, pero el problema es mucho más complejo. Menciona también que como parte de una "transición nutricional" de largo plazo, los países de todo el mundo han pasado de una alimentación tradicional abundante en cereales y hortalizas a un régimen alimentario rico en grasas, azúcar y calorías y que esta tendencia se ha acelerado en las últimas décadas a medida que el consumo de alimentos procesados y "comida rápida" ha aumentado, como resultado de una mayor participación de las mujeres en la fuerza laboral y también de la urbanización, del auge del supermercado y de las tendencias en el mercadeo.

Estudios de la OMS de 2010 revelan que entre un 60% de la población de adultos, jóvenes y niños, de América Latina y el Caribe no realizan actividades físicas recomendadas, que son de 30 minutos de manera moderada. La población mexicana es pasiva y muestra apatía e indiferencia a estar en movimiento, prefiere perder tiempo frente al televisor o en otras formas de distracción que no requieran esfuerzo físico.

De igual importancia son las tendencias en el trabajo, el transporte y la recreación. Los trabajos modernos requieren menos esfuerzo físico y, a medida que más personas tienen sus propios vehículos, disminuye el número de quienes usan el transporte público y caminan. Entretanto, el crecimiento y el desarrollo de las ciudades están reduciendo al mínimo los espacios verdes y recreacionales en todo el mundo, mientras que las preocupaciones sobre la seguridad personal significan que tanto niños como adultos están pasando cada vez más tiempo dentro de casa. El resultado de estas tendencias es un aumento alarmante de las tasas de sobrepeso y obesidad, que son dos de los principales factores de riesgo para la enfermedad crónica. Datos de PAHO en el año 2000, explican que para el 2002, entre 50 y 60%

de los adultos de América Latina y el Caribe tienen sobrepeso o están obesos, y esta cifra es de 7% a 12% para los niños menores de 5 años.

CAPÍTULO III

EL COMEDOR EN EL AULA COMO ALTERNATIVA PARA LA PROMOCIÓN

3.1 El comedor en el aula como alternativa para la promoción de la alimentación nutritiva

El proyecto que aquí se desarrolla es de acción docente puesto que se deriva de una problemática que se presenta en la práctica y se aplica una alternativa para solucionarlo con la finalidad de construir el conocimiento tanto del alumno como del docente.

“El proyecto pedagógico de acción docente se entiende como la herramienta teórica-práctica en desarrollo que utilizan los profesores-alumnos para: conocer y comprender un problema significativo de su práctica docente, proponer una alternativa de cambio pedagógico que considere las condiciones concretas en que se encuentra la escuela y exponer la estrategia de acción mediante la cual se desarrollará la alternativa. El proyecto de acción docente, permite pasar de la problematización del quehacer cotidiano, a la construcción de una alternativa crítica de cambio que permita ofrecer respuestas de calidad al problema en estudio” (UPN: 1997:65).

El proyecto de acción docente pretende que tanto el alumno como el docente logren aprendizajes significativos durante la aplicación de la alternativa en un ambiente de convivencia y confianza y mejoren sus conocimientos; el niño respecto a nuevas ideas y el profesor respecto a nuevas situaciones de innovación.

“El proyecto pedagógico de acción docente se construye mediante una investigación teórico-práctica, preferentemente de nivel micro, en uno o algunos grupos escolares, o escuela; es un estudio de caso, con una propuesta alternativa, cuya explicación se desarrollará en corto tiempo, para llegar a innovaciones más de tipo cualitativo que cuantitativo” (UPN:1997:66).

Con respecto a lo anterior, este proyecto se aplica a un grupo que manifiesta una problemática y que además su alternativa de innovación pretende resolver de manera cualitativa dicha problemática y en la que se espera los cambios se den mediante un proceso lento.

Es así como en este proyecto se seleccionó la actividad llamada "El Comedor en el Aula" como la solución para la mejora de la calidad de alimentación en los alumnos del primer grado grupo "A"

3.2 Objetivo de la alternativa

Esta alternativa tiene como objetivo el promover la alimentación nutritiva en los alumnos, y que con el trabajo constante, en el aula logren adquirir nuevos conocimientos sobre el por qué alimentarse de manera adecuada y que también puedan transmitir ese conocimiento fuera de la escuela, para que poco a poco el hábito de ingerir comida nutritiva se extienda a las siguientes etapas de su desarrollo.

Otro objetivo es que los alumnos puedan comprender los factores de riesgo que conlleva la alimentación no nutritiva y que entiendan los beneficios de los que se hacen acreedores. Por otra parte, al ser el conocimiento transversal, se espera que las niñas y niños tengan la capacidad de decidir que alimentos son los que debiesen comer para mantenerse sanos y sean responsables sobre su alimentación y por ello de la salud de su cuerpo tanto en la escuela como en el hogar y lugares en los que concurre.

Es necesario mencionar que las actividades no corresponden exclusiva y limitadamente a una materia, puesto que los temas se trataron de forma transversal.

3.3 Planeación de las situaciones didácticas

La manera en que se abordó esta problemática fue mediante situaciones didácticas que se realizaron en el salón. De las siguientes ninguna fue por algún tiempo determinado, sino que se realizaron durante todo el ciclo escolar. (**Ver anexo G**)

Las siguientes situaciones didácticas conforman la alternativa para la solución de la problemática de la alimentación planteada: “El comedor en el aula”.

3.3.1 Situación didáctica “El Comedor en el Aula”.

La actividad comenzó al inicio del ciclo escolar con una reunión de padres y madres de familia. Se explicó el propósito del proyecto así como también se expuso todo lo que conlleva una alimentación sana, sus efectos y sus consecuencias.

Durante la reunión, se mencionó lo que es la comida chatarra, las consecuencias de su consumo y que alimentos constituyen a este grupo, como embutidos, dulces, pasas, harinas, entre otros.

Muchas madres de familia en un principio preguntaron que si no podían continuar alimentándose generalmente con carnes frías, ¿qué sería lo que comerían?, por lo que se brindó una explicación de la comida perteneciente al Plato del Bien Comer.

Finalmente se acordó que los alumnos desayunarían en el aula para tener mayor cuidado con la calidad de alimentos que los niños consumen. Con el paso del tiempo se iría invitando a cada alumno a elegir mejor sus alimentos hasta que ellos mismos prefirieran alimentarse de manera nutritiva.

"El Comedor en el Aula" tenía un tiempo de media hora, en ese caso se realizaba de 10:30 a 11:00 horas.

Es importante mencionar que al inicio de la actividad 28 de los 39 alumnos llevaban consigo su desayuno para consumirlo en el aula, los demás acudían al comedor escolar. No obstante a lo largo del ciclo escolar, fueron incorporándose a la actividad dando como resultado que todo el grupo participara.

En un principio, aproximadamente las primeras tres semanas, los alumnos llevaron alimentos chatarra para desayunar. No obstante, cada día a los alumnos se les explicaba de manera insistente la razón por la cual era preferible no alimentarse con esos productos. Durante esta actividad tomaban su desayuno, se charlaba sobre la importancia de un desayuno saludable, además se mantenían conversaciones entre profesor y alumnos en las cuales se disiparon dudas con respecto al daño de puede causar una alimentación no nutritiva.

Al término del espacio para desayunar en el salón, entre alumnos y profesor se acordó lograr algún reto, dar algún ejemplo de comida chatarra y decir porque razón no es recomendable que se la consumieran. Poco a poco, con este ejercicio, procuraban investigar en casa con sus familiares sobre lo que pasaría si solo se alimentaban de dulces, pan, galletas, etcétera.

Conforme pasaron los días, el hecho de desayunar en el aula fomentaba en los niños el comienzo de una alimentación balanceada. Un logro importante fue que los mismos alumnos observaban lo que sus compañeros comían y así procuraban que su alimento no se conformara de comida chatarra.

Los alumnos después de dos meses de iniciada la actividad, continuaban llevando para desayunar comida chatarra, pero los resultados positivos se vieron reflejados a largo plazo. (*Ver anexo H*)

Se llevó a cabo una segunda reunión con padres y madres de familia, en la cual intercambiaron opiniones sobre el proyecto que se venía realizando. Algunos padres mencionaron que sus hijos les pedían que la comida “no fuera chatarra”. Durante octubre y noviembre la disminución de comida chatarra fue evidente, de 39 alumnos, a la semana 6 alumnos se presentaron con algún producto como refrescos, embutidos, etc.

Hasta el mes de octubre los cambios fueron más evidentes. La mayoría de los alumnos cumplieron con la expectativa.

3.3.2 Segunda Situación Didáctica “Lista de Alimentos No Nutritivos”

Durante la actividad de El Comedor En El Aula, se colocaron dos pliegos de papel bond en un muro del salón, de modo que fueran visibles para todos. Las láminas llevan por título “**Lista de alimentos no nutritivos**”. Durante el ciclo escolar, en estas láminas tanto alumnos y profesor, pegaron envolturas y envases de distintos tipos de alimentos chatarra, con el propósito de captar la atención de los niños y que decidiesen que tipos de alimentos sería mejor consumir y los que no se recomiendan para comer. (*Ver anexo I*)

El propósito de esta actividad fue que los mismos alumnos determinaran los alimentos que no convienen a su organismo, debido a que podría ocasionar malestares o enfermedades y que también por medio de una exposición comunicaran a sus compañeros la importancia de disminuir su consumo.

3.3.3. Tercera situación didáctica “Lista de Alimentos Nutritivos”.

Para realizarse este ejercicio es necesario retomar los temas tratados con padres y madres de familia sobre la alimentación, en este caso, retomar las propuestas de la comida que es posible que lleven los niños para desayunar. (**Ver Anexo J**)

Se colocó en los muros del aula, una lámina que llevaba por título “Lista de alimentos nutritivos”, en la cual se pegaron imágenes, dibujos y recortes de los alimentos que sería mejor consumir para crecer sanos. Esta lista fue incrementando su variedad de productos y los alumnos trataron siempre de tomar en cuenta ambas lista para poder seleccionar y preferir para desayunar en el salón.

El resultado a esta actividad fue que los alumnos hicieron caso a lo compartido en clase y mejor aún es que los padres de familia se involucraron y también aprendieron sobre el tema. Tanto alumnos como madres mostraron cooperación con respecto al proyecto y también se manifestaron cambios de actitud con las responsabilidades que tienen con sus hijos, en todo el sentido académico y con respecto a su salud.

Al finalizar la actividad de ambas listas, se pidió a los alumnos que anotaran en su cuaderno las listas para enseñar a sus madres, lo que era mejor preparar para desayunar la próxima vez en el salón.

3.3.4 Cuarta situación didáctica “¿Cómo me siento si estoy sano?”

Esta actividad se realizó en un tiempo libre poco antes de comenzar con “El comedor en el aula”, en un tiempo de aproximadamente 30 minutos. Se necesitó en primer lugar a cuatro niños voluntarios para que representaran frente a sus compañeros a

niños que tengan una alimentación inadecuada. Y cuatro niños más para representar a los niños que comen comida saludable.

Se les indicó a los chicos que escenificarán una conversación exagerando las características de cada grupo. Los niños entonces comenzaron a actuar como si estuviesen enfermos, otros mostraban que podían hacer ejercicio sin cansarse entre otras.

Finalmente se comentó en grupo ¿Qué fue lo importante de esa actividad?, los alumnos enseguida explicaban que la comida chatarra hace daño y que es mejor no comerla. Algunas de sus respuestas fueron las siguientes (**Ver anexo K**):

- *“No comeré comida chatarra porque si no me va a doler la panza como a mi hermana”*
- *“Voy a comer verdura para no estar panzón”*
- *“A mi papá le duele el estomago por comer mucho pan”*

Esta actividad fue sencilla, sin embargo enfatizó varios puntos que se pretendían lograr: el hecho de comprender que comida les hace daño a su cuerpo y porque, su participación mejoró el ambiente escolar puesto que al hacerse las imitaciones muchos niños reían. (Ver anexo L)

Fue interesante que los propios alumnos expusieran sus temas y no solamente lograron entender el mensaje de que la comida chatarra provoca enfermedades sino que pudieron vencer algunos temores de hablar fuerte, o de pararse frente al pizarrón bajo la observación de sus compañeros

3.4 Evaluación de la alternativa

La evaluación de la alternativa “El comedor en el aula”, se realizó de manera cualitativa tomando como prioridad la observación del comportamiento alimenticio de los alumnos desde el inicio hasta el final del ciclo escolar. Cabe mencionar que no se daba una calificación a cada alumno, puesto que se trató de un cambio de actitudes y aptitudes enfocadas hacia una alimentación nutritiva

Se obtuvieron fotografías, de las actividades realizadas en el aula las cuales evidencian la participación. Es necesario recalcar que los puntos tomados en cuenta para notificar un cambio de actitud frente a la alimentación, fueron los siguientes: Disposición de padres y madres de familia para participar en el proyecto, esto relacionado a la asistencia a las tres reuniones que se realizaron en la escuela para tratar el tema. Frecuencia con que cada alumno compraba comida chatarra para desayunar. Insistencia de madres de familia para preparar un desayuno poco balanceado. Número de alumnos que participaron en “El comedor en el aula”. Y finalmente observación de la calidad de alimentos que desayunaron en el salón.

Los alumnos del primer grado grupo “A” lograron el objetivo de esta actividad, no solo en el aula sino que supieron transmitir sus necesidades en su contexto familiar. Además se logró también la convivencia entre los mismos compañeros, el mejor de los resultados fue que cuando algún niño no llevaba comida para desayunar, todos compartían algo de su comida con él, así se logró fortalecer los lazos de solidaridad, amistad y compañerismo.

Otro resultado fue la comunicación entre los alumnos, las pláticas ahora se refieren a lo que se les cocina en casa. Por otra parte, la comunicación entre hijos y tutores mejoró sustancialmente, ahora las madres de familia conocen un aspecto más de sus niños y pueden comentar que es lo que les gusta o no comer a sus hijos.

Las madres de familia son ahora partícipes en las necesidades de sus niños, ya no los dejan solos, inclusive la actividad de " El comedor en el aula" sirvió para que no solo se interesaran en su comida, sino en todo lo relacionado con la escuela. El hecho de procurar mandar a los hijos con un desayuno nutritivo, fomentó a que los mandaran aseados y a su vez con tareas cumplidas.

Las actividades realizadas en el grupo dejan abierta la posibilidad de que un trabajo constante pueda arrojar resultados positivos, si bien no por completo, sí parcialmente y así sucesivamente hasta lograr un meta específica. La clave es el deseo, la comunicación y las actitudes adecuadas para realizar cualquier actividad en el aula.

Se espera que se logre trabajar en conjunto con los demás profesores de la comunidad escolar, puesto que ninguno tiene el conocimiento de la importancia de la alimentación saludable, inclusive son ellos quienes se alimentan con comida chatarra ¿se puede acaso mejorar la alimentación de sus alumnos con esta actitud?

No se requieren grandes conocimientos en nutrición para saber que la comida anunciada por televisión es la que no se debería de ingerir por sus altos contenidos de colesterol y demás sustancias tóxicas para el cuerpo, sin embargo sí se necesita el querer cambiar de actitud y aceptar nuevas opiniones además del trabajo constante de alguien que pueda guiar y mostrar los riesgos de una alimentación inadecuada, a pesar de las utopías manifestadas por quienes no creen en un trabajo arduo y para el bienestar de la sociedad.

3.5 La transversalidad como parte de la evaluación

Como se mencionó anteriormente, una de las características de los Programas de Educación Básica es la transversalidad de sus contenidos. Esto explica que los

conocimientos que se pretenden obtener en cada asignatura, no se limitan a las mismas, si no debe comprender y relacionarse tanto con las demás materias como de los distintos aspectos de la vida cotidiana del alumno y de su contexto.

Es así como las situaciones didácticas que se utilizaron en este proyecto resultan adecuadas para fomentar no solo la Competencia del Bien Comer, sino desarrollar en los niños otras actitudes y aptitudes para la convivencia en sociedad. Las actividades realizadas mejoraron las relaciones interpersonales entre compañeros desde el simple hecho de desayunar juntos en el aula. Por otra parte, mejoraron el diálogo con su familia porque los niños podían platicar sobre lo que le gusta comer, hacer, jugar, etc.

La transversalidad se ve reflejada en este trabajo no solo en contenidos académicos sino también en el desarrollo integral del alumno.

Conclusiones

De acuerdo a los resultados obtenidos durante la realización de este proyecto y con base en la elaboración del diagnóstico de la problemática se puede concluir que:

- De un total de 39 alumnos, 27 fueron quienes mostraron resultados óptimos al mejorar de manera sustancial su dieta, lo que se traduce que un 60% aproximadamente cumplió el propósito de este trabajo.
Los alumnos que enriquecieron su dieta alimenticia mejoraron la interacción con su familia, puesto que al platicar en casa sobre el tema, reforzaron sus relaciones interpersonales.
- Los tutores de los alumnos que mostraron mejores resultados asistieron a todas las reuniones realizadas en el grupo para tratar temas relacionados con sus hijos.
- Los tutores de estos alumnos no solo se interesaron por la calidad de alimentación de sus hijos, con regularidad preguntaban sobre su desempeño en clase.

Con lo anterior se puede concluir que este proyecto resulta adecuado y muestra resultados eficaces en cuanto a la mejora de la dieta de la mayoría de los alumnos del grupo primer grado grupo "A".

No obstante, se mostraron varias deficiencias para lograr que el 100% de los alumnos respondiera positivamente a este trabajo; es necesario entonces trabajar con mayor vigor e interesa con los tutores de los alumnos para que de esta forma apoyen al profesor reafirmando los consejos que se expusieron en clase.

Consideraciones finales.

Este trabajo representa una ardua labor educativa, porque permitió que el docente mantuviera una relación estrecha entre sus alumnos, padres y madres de familia. Se eliminó la barrera de que el profesor únicamente tiene que dedicarse a la labor puramente formal, sin embargo este trabajo demostró que es indispensable un mayor esfuerzo para ser un factor de cambio de la sociedad y no solo encerrarse en un aula a hacer la rutina diaria. Es mejor hacer algo que realmente ayude y permanezca en los niños y jóvenes.

Fue indispensable trabajar junto con padres de familia, puesto que son el elemento principal para que el niño logre cambiar de actitudes hacia su organismo, por ello, trabajar en conjunto tutores, alumnos y profesor fue de gran beneficio para lograr el desarrollo de este proyecto y así fomentar no solo cambiar de alimentación mientras se está con algún profesor, sino lograr el cambio de actitudes para la vida. Pero se sabe, de antemano que el cuidado de la salud, jamás tendrá resultados positivos sino existe una modificación de políticas públicas y educativas para abordar el tema.

Concuerdo con Pablo Latapí, manifestar que se tiene que empezar por educar en valores éticos, de ahí la labor del docente, su posición lo responsabiliza de ello porque un eje articulador de la relación alumno, padre de familia y profesor, este último debe volverse completamente crítico para crear cambios y mejorar ideas y no solo ser "criticón" para destruirlas.

Si el Estado es deplorable en estructura e incapaz de proveer de recursos a la educación, el docente sí es capaz de hacer conciencia en sus alumnos, para que se transformen en un ser de cambio, en un ser transformador, creador y curioso; solo así el país puede mejorar.

Mediante el cuidado de su cuerpo, de su entorno, de su ser, el alumno podrá a largo plazo transformarse en una persona altamente capaz y ética.

El docente ya no debe hacer solo lo que le toca, el docente debe hacer lo suficiente y lo necesario para ayudar a la transformación de la sociedad y no es una utopía, es solo una gran responsabilidad.

Conceptualizaciones

Hábito. De acuerdo a los cuadernos de nutrición de la Organización Fomento y Nutrición, A. C, es un comportamiento automático frecuente que se adquiere con la práctica repetitiva de la acción, y *hábito saludable* es un comportamiento automático y frecuente que propicia el bienestar de quien lo practica.

Salud. De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.

Salud alimentaria. Se refiere a la preservación de la salud mediante una alimentación correcta que incluya todos los grupos de alimentos (verduras y frutas, cereales y tubérculos, leguminosas y alimentos de origen animal) de acuerdo con los requerimientos de cada persona (edad, sexo, estado fisiológico y nivel de actividad física). Bajo dicho contexto, para que un niño crezca sano, necesita estar bien alimentado y hacer ejercicio regularmente desde temprana edad, para asegurar los procesos de crecimiento y desarrollo, prevenir padecimientos futuros y contribuir a reducir los bajos niveles de aprovechamiento y rendimiento escolar debido a condiciones deficientes de salud. (DOF: 2010, 5).

Nutrición. La Organización Mundial de la Salud define Nutrición como la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo, explica que una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud, además de que establece que una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad.

Comida Chatarra. Se refiere a los alimentos con baja calidad y que contienen grandes cantidades de calorías y grasas. El Sector Salud explica que los pocos nutrientes que proporcionan son de mala calidad, por ejemplo, grasas polisaturadas,

sustancias químicas artificiales o sintéticas no asimilables por el organismo, incluso algunas de ellas se están investigando por tener riesgo de ser cancerígenas.

Consumo. Es la acción que está basada en un sistema tendente a estimular la producción y uso de bienes no estrictamente necesarios de acuerdo a la Real Academia Española. Por lo tanto el consumismo se refiere a aquella tendencia de adquirir productos y que su necesidad fue creada mediante la manipulación.

Alimentación saludable o nutritiva: se refiere a una dieta completa y balanceada, es decir que contenga los nutrientes suficientes, no más y no menos para hacer rendir al organismo tanto física como mentalmente. La organización Fomento de Nutrición y Salud, explica en su agenda de nutrición 2010 que los alimentos deben ser completos, equilibrados, variados, suficientes, adecuados e inocuos.

“La alimentación no sólo comprende el acto de ingerir los alimentos y procesarlos, sino que implica, además, aspectos socioculturales y psicológicos, así como satisfacciones intelectuales y emocionales. De ahí que los gustos, las preferencias y las costumbres familiares y religiosas influyan en la vida cotidiana en lo que se come. La mayoría de las personas asocian *dieta* con una alimentación restringida en energía, lo cual es erróneo, pues *dieta* es todo aquello que se ingiere a lo largo del día.”. (FNS: 2010:136).

Plato del Bien Comer. Es una representación gráfica que muestra la clasificación de los grupos de alimentos, orienta sobre la variedad de éstos, cómo combinarlos y en que proporción se deben consumir, tomando en cuenta las características y necesidades de los mexicanos, para favorecer una alimentación correcta (ANSA: 2010,7).

BIBLIOGRAFÍA

Aguayo, Sergio. (2008), *México, todo en cifras*. México. Ed. Aguilar.

Buil, Ricardo. (2005). *Graffiti, arte urbano*. México. Fomento Editorial.

Castellanos, Shimon. (2001). *La educación de la sexualidad en países de América Latina y el Caribe*. México. Equipo de Apoyo Técnico para América Latina y el Caribe.

Coll, César. (1999). *El constructivismo en el aula*. Barcelona. Ed. Graó,

Contreras, S. O. (2011). *Revista Etcétera*. 14 de marzo de 2011, en <http://www.etcetera.com.mx/articulo.php?articulo=7039>

Delors, J. (1997). *La educación encierra un tesoro*. México. UNESCO.

Fomento de Nutrición y Salud, A.C. (2010). *Cuadernos de Nutrición*. México. Impresos Trece.

Frade, Laura. *El desarrollo de competencias en educación: desde el preescolar hasta el bachillerato*, México. Inteleligencia educativa. 2009.

Gobierno Federal (2010). *Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria*. México. Gobierno Federal

Informe Organización Mundial de la Salud. (2002). *La Salud en las Américas*. México. OMS.

Meece, Judith. (2010). *Desarrollo del niño y el adolescent para educadores*. México. Mc Graw Hill, 2010.

Mendive, Gerardo, "Huellas Reunidas, Antología de Lecturas para Docentes", México, ed. Castellanos y Editores, 2001.

Mendive, Gerardo. (2000). *Ni tanto ni tan poco, la educación familiar en el desarrollo de las habilidades sociales*. México. Graphos y Entornos.

Organización Mundial de la Salud. (2006). *Informe de Salud*, publicado el 27 de Abril de 2006.

Pedagogía, arte y ciencia para enseñar y educar. (2004) México. Rezza Editores.

Perrenoud, Philippe. (2009). *Aprender en la escuela a través de proyectos: ¿por qué?, ¿cómo?, en Programas de Estudio 2009. Primer grado*, SEP.

Pollitt, Ernesto. (1984). *La nutrición y el rendimiento escolar*. UNESCO.

Red de los Derechos de la Infancia. (2011). *Índices 2010*. México.

Sartori, Giovanni. (1998). *La sociedad teledirigida*. Argentina. Taurus.

Secretaría de Educación Pública. (2011). *Programas de Estudio. Primer grado, Primaria*. México. SEP.

Secretaría de Educación Pública. (2011). *Programa Integral de Formación Cívica y Ética*. México. SEP.

Secretaría de Educación Pública. (2006). *Características del Plan y los Programas de estudio en Educación Básica Secundaria*. México. SEP.

Secretaría de Educación Pública. (2011). *Desarrollando Competencias Para una Nueva Cultura de la Salud, manual para el maestro del Programa Escuela y Salud*. México. SEP/SALUD.

Vygotski, L. S. (1998). *El desarrollo de los procesos psicológicos superiores*. México.

Páginas web.

Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social (2011). *Pobresa en México* Recuperado de www.coneval.gob.mx

Consejo Nacional de Población (2011). *Evaluacion de la politica y desarrollo social*. Recuperado de CONAPO: www.conapo.gob.mx

El Poder del Consumidor (2011). *Nuestros niños son primero* Recuperado el 25 de Marzo de 2011, de www.elpoderdelconsumidor.org.mx

Fomento de Nutrición y Salud AC. (s.f). *La cultura de la salud* www.promocion.salud.gob.mx. Recuperado de www.fns.org.mx

Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Historia (2010) *Indicador de grado de marginación*. Recuperado de INEGI: www.inegi.gob.mx

Jakubowicz, Daniela, ¿Influye la alimentación en el rendimiento escolar?, Recuperado de http://boletin.uc.edu.ve/index.php?option=com_content&view=article&id=1471

Organización de las Naciones Unidas para la Educación la Ciencia y la Cultura . (s.f.). *Recuperado de UNESCO: www.unesco.org*

Milenio Puebla (OMS) (s.f.) *El impacto de una buena alimentacion en el rendimiento escolar*. Recuperado de WHO: www.who.org

Organización Panamericana de la Salud (s.f) *La salud de México en cifras*. Recuperado de http://www.paho.org/spanish/dd/pin/ePersp001_article01.htm.

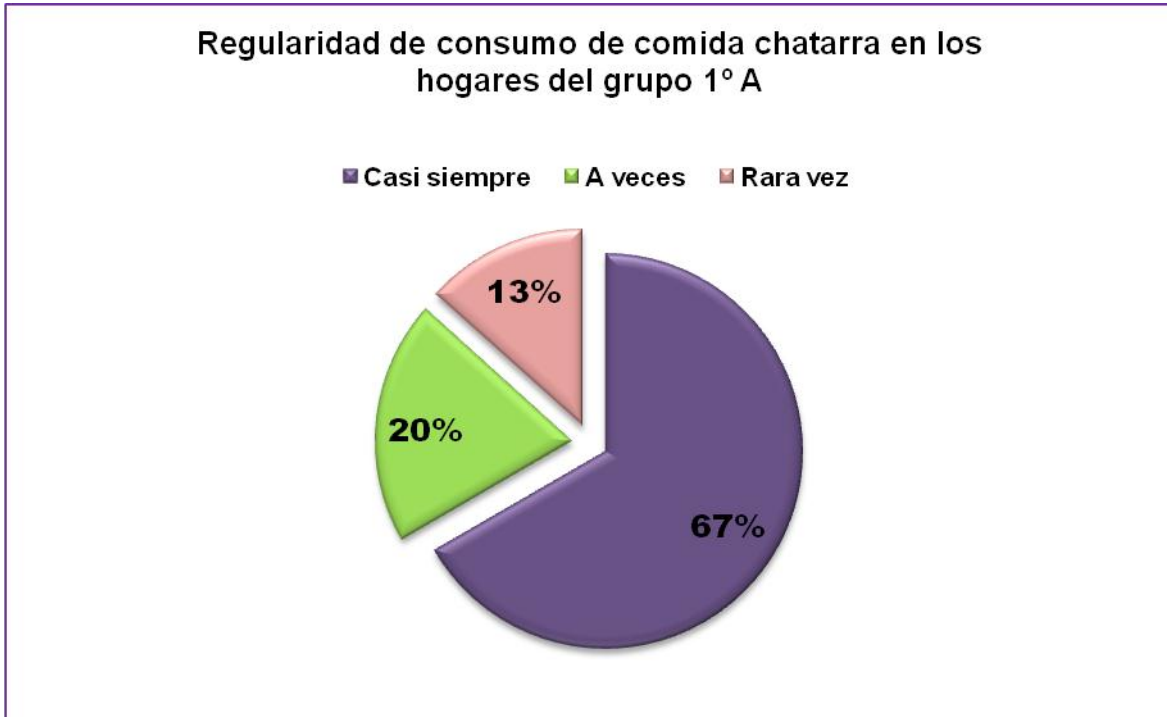
Organización para la Agricultura y la Alimentación (s.f.) *Seguridad alimentaria. Entrevista retomada por el diario El Universal con fecha 20 de Marzo de 2010*. Recuperado de FAO: www.fao.org

Revista Etcétera. *La publicidad en la television mexicana, publicado el 14 de Marzo de 2011*. Recuperado de <http://www.etcetera.com.mx/articulo.php?articulo=7039>

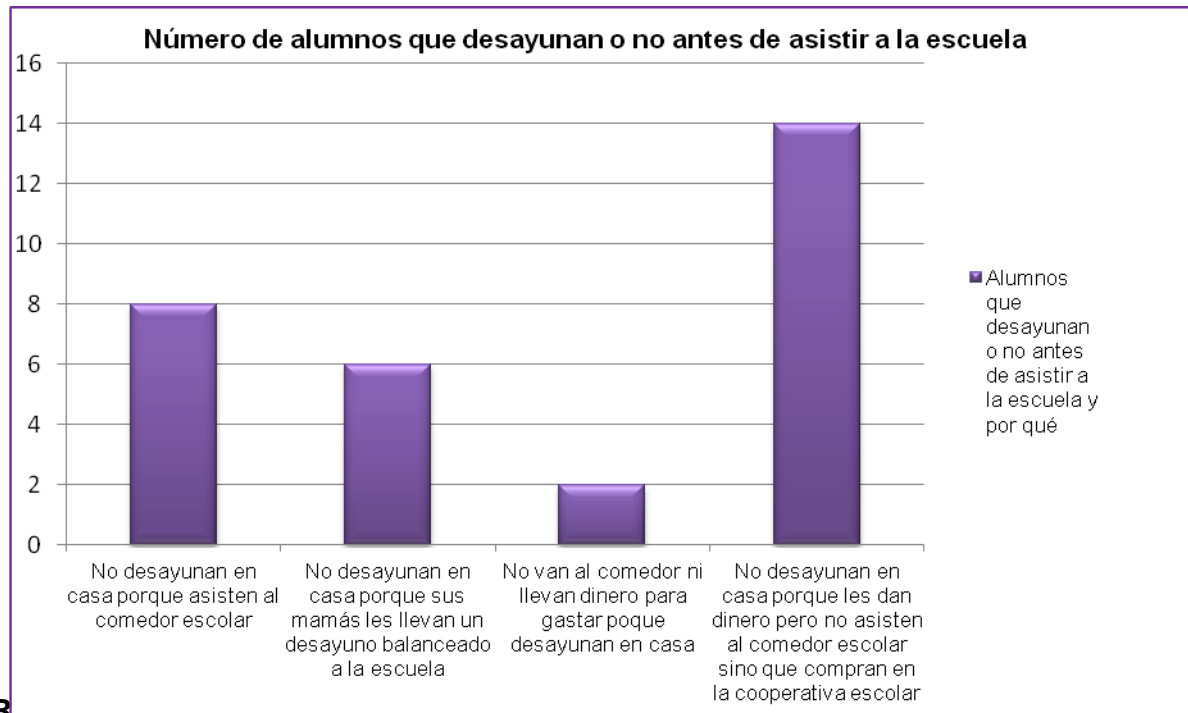
ANEXOS

ANEXOS

Anexo A

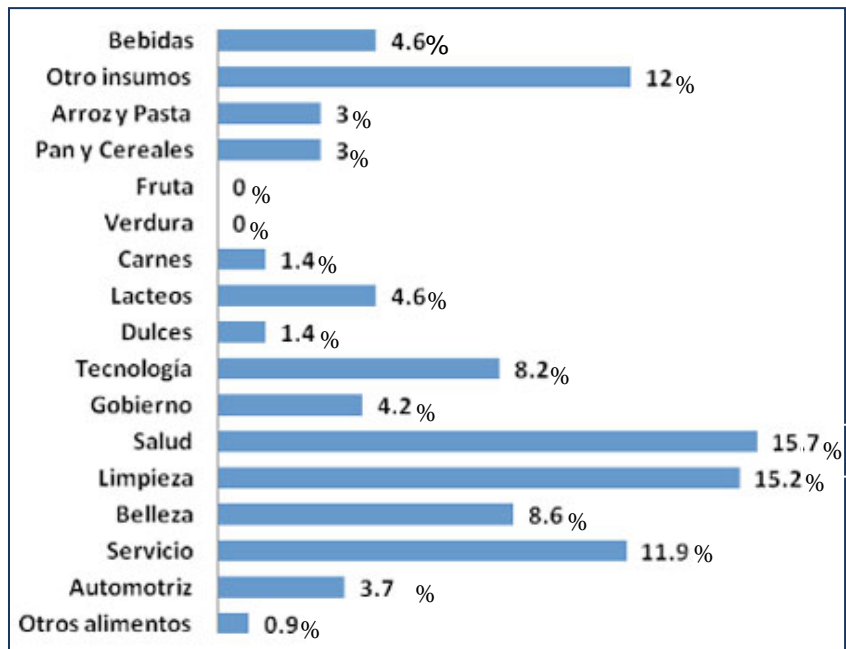


Anexo



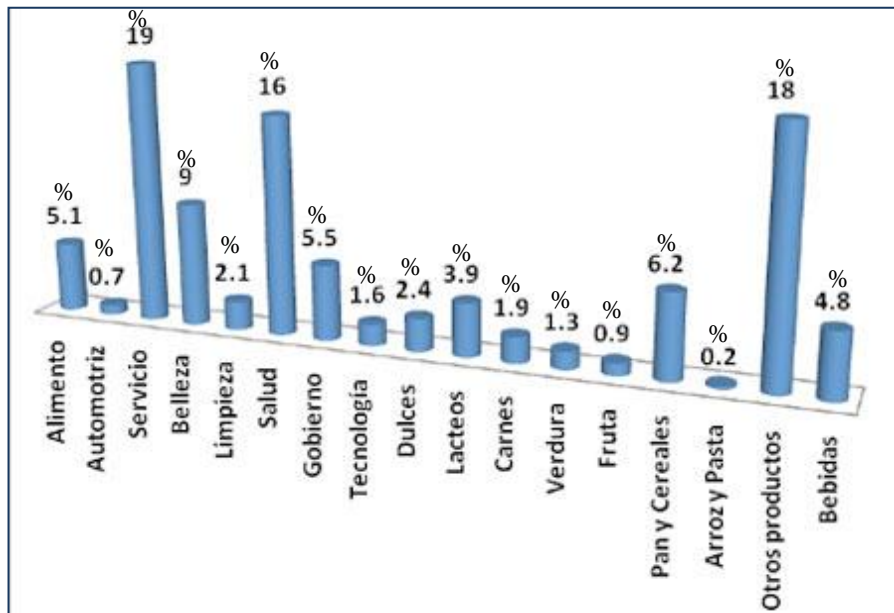
B

Anexo C



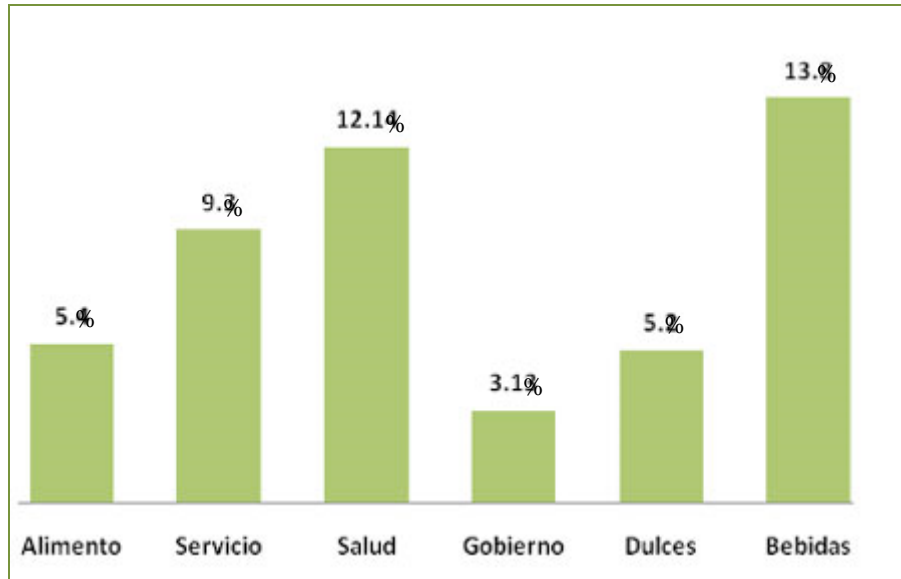
Porcentaje de productos que se anuncian en Canal 13 de TV Azteca de 2 a 4 pm.

Anexo D



Porcentaje de productos anunciados en el Canal 2 de Televisa en horario nocturno.

Anexo E



Porcentaje de principales productos que se enunciaron en Canal 2 de Televisa de 2 a 4pm.

Anexo F



Anexo G



Los alumnos del grupo de 1°A durante el Comedor en el Aula.

Anexo H

Lista De Alimentos No Nutritivos

- **Pastas instantáneas.**
- **Bebidas gasificadas.**
- **Jugos de caja o bote y aguas con saborizante en polvo.**
- **Cereales azucarados (No estaba permitido si no los consumían con leche).**
- **Panes (Únicamente acompañados de atole con leche).**
- **Dulces**
- **Carnes frías**
- **Golosinas**
- **Hamburguesas**
- **Hot dogs**
- **Pizzas**
- **Tacos (Sólo sí contenían jamón y salchichas)**
- **Embutidos**
- **Papas fritas y demás frituras**
- **Bocadillos**

Lista de alimentos no nutritivos

Anexo I

Lista de Alimentos Nutritivos

- Toda clase de verduras de cualquier forma en que las preparasen.
- Toda clase de frutas.
- Aguas naturales.
- Tacos (no se permitían si solo contenían salchichas o jamón)
- Gelatina.
- Atoles (solo si contenían leche)
- Jugos naturales.
- Toda clase de Guisado, excluyendo los de jamón y salchicha si únicamente este es su ingrediente.
- Cereales naturales.

Lista De alimentos nutritivos

Anexo J

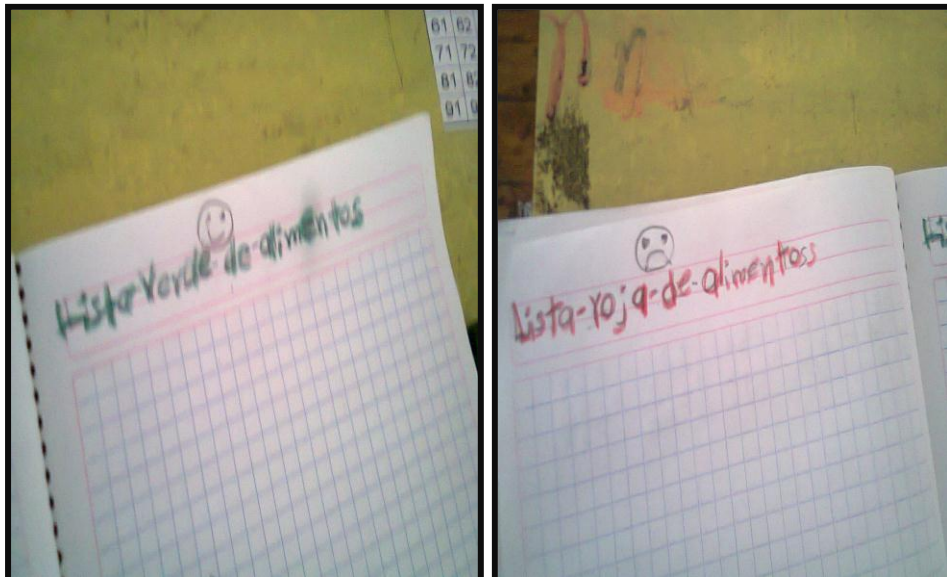


Anexo K



Alumnos del grupo 1° "A" durante la exposición de comida chatarra con ayuda de las listas de alimentos.

Anexo L



Los alumnos representaron en sus cuadernos las listas de alimentos con el fin de retomar el tema en su casa y agregar nuevas opciones.