

SEDUC
GOBIERNO DEL ESTADO
CAMPECHE 2015-2021



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD UPN 042



**LA NUTRICIÓN Y SU INFLUENCIA EN EL
APRENDIZAJE ESCOLAR DE LOS NIÑOS DE
3ER.GRADO DE PRIMARIA**

LUZ MARÍA ZAVALA MARTÍNEZ

CIUDAD DEL CARMEN, CAMPECHE, 2016



**LA NUTRICIÓN Y SU INFLUENCIA EN EL
APRENDIZAJE ESCOLAR DE LOS NIÑOS DE
3ER.GRADO DE PRIMARIA**

TESINA

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

PLAN 94

PRESENTA:

LUZ MARÍA ZAVALA MARTÍNEZ

DIRECTOR (A) DE TESINA.

JACINTA I. DEL CARMEN TAMAYO Y ALONZO

CIUDAD DEL CARMEN, CAMPECHE, 2016.

ÍNDICE

	Pág.
INTRODUCCIÓN	5
CAPÍTULO I: NUTRICIÓN EN LA ACTUALIDAD.	
1.1 Situación nutricional en el mundo y en México.....	9
1.2 Características de la nutrición.....	14
1.3 Hábitos alimenticios en las escuelas primarias.....	20
CAPÍTULO II: NUTRICIÓN Y SU RELACIÓN CON EL APRENDIZAJE ESCOLAR.	
2.1 La repercusión de la nutrición en el rendimiento escolar en niños de Tercer Grado de Primaria.....	26
2.2 Características del crecimiento infantil.	32
2.3 Factores nutricionales que influyen en el rendimiento escolar del niño de tercer grado	36
CAPÍTULO III: LA IMPORTANCIA DE FOMENTAR EN EL NIÑO HÁBITOS ALIMENTICIOS.	
3.1 Necesidades de nutrientes para el crecimiento y desarrollo cognitivo en los niños de Tercer Grado de Primaria.....	46
3.2 Alimentos que se pueden consumir para ayudar en el aprendizaje de los niños.....	54
3.3 La escuela un espacio de socialización y de formación de hábitos alimenticios.....	60
CONCLUSIONES	67
ANEXOS	70
BIBLIOGRAFÍA	80

DEDICATORIAS

A DIOS

Gracias te doy señor, por no abandonarme e iluminar mi vida, por darme fuerzas para salir adelante en momentos de angustia, desesperación y levantarme en mis fracasos; por aprender de ellos y por haberme otorgado la dicha de vivir, dándome salud para lograr escalar este peldaño tan importante en mi vida. El ser profesionista.

A MI FAMILIA.

Con mucho cariño a mis hermanos, sobrinos, y amigos. Principalmente a mis padres que me dieron la vida, a ti mamá por creer en mí y aunque pasamos momentos difíciles juntas siempre has estado apoyándome y brindándome tu amor, gracias por tus sabios consejos que me ayudaron a ser lo que soy. Dios los bendiga.

A MI ESPOSO.

Que es parte importante en el logro de mis metas profesionales. Por todo el apoyo moral que me brindaste, por tu amor, comprensión, confianza. Por la paciente espera para que pudiera terminar. Te amo.

A MIS PROFESORES

Con cariño y respeto por dedicar su tiempo y esfuerzo en la realización de este trabajo, agradezco sus sabios conocimientos, lo cual me enseñaron que ser maestro no es tarea fácil, porque me han servido como ejemplo y deseo contar siempre con su sabiduría y amistad.

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de investigación aborda la problemática sobre cómo influye la alimentación en el aprendizaje escolar de los niños de 3er. Grado de primaria, tema considerado de mayor relevancia hoy en día.

La alimentación es un factor importante en la buena salud, influye para ello la calidad de los alimentos, la cantidad de comida y los hábitos alimentarios para un bienestar del ser humano; con lo cual se obtiene una nutrición equilibrada.

La seguridad alimentaria - nutricional, se define como el estado en el cual todas las personas gozan, de forma oportuna también permanente, de acceso a los alimentos que necesitan, en calidad así como en cantidad para su adecuado consumo o utilización biológica, garantizando un estado de bienestar que ayude al desarrollo humano.

El derecho a la alimentación de los pueblos es un derecho humano, pero se sabe que las personas de escasos recursos económicos no comen lo que quieren, ni lo que saben que deben comer, sino lo que pueden; estas restricciones al acceso de alimentos determinan dos fenómenos simultáneos que son dos caras de una misma moneda: la desnutrición por escases de alimentos; la obesidad por una mala elección de los alimentos; situaciones que pueden apreciarse ya en edades tempranas.

Por ejemplo la obesidad en la niñez incrementa el riesgo de obesidad en la vida adulta, lo cual aumenta la probabilidad de mortalidad cardiovascular, hipertensión arterial, diabetes; por lo tanto se requieren estrategias sociales que produzcan incrementos individuales en la calidad de vida.

En concreto, cuando se refiere a comer y beber, se habla de actos que hacen la existencia más agradable, puesto que se tiene que repetir diariamente, de su buen o mal uso se obtendrá ventajas o inconvenientes que pueden reflejarse en la salud.

En este sentido, el ambiente escolar puede contribuir en gran medida a la salud y el bienestar de sus alumnos, por lo tanto las escuelas son el lugar ideal para desarrollar acciones de educación en nutrición; la nutrición y la educación están estrechamente ligadas.

La escuela puede y debe desempeñar un papel importante en la formación de hábitos alimenticios, de forma saludable y en dotar de conocimientos que fomenten el cuidado de la salud, creando estrategias de prevención para una adecuada alimentación y así concientizar a los padres de familia sobre la importancia de la nutrición y su influencia en el rendimiento escolar de los niños de tercer grado de primaria.

De ahí que en el presente trabajo con modalidad de ensayo, se analice como promover de forma temprana, hábitos alimentarios y estilos de vida saludables que perduren en el tiempo, para prevenir las posibles enfermedades que puedan afectar el aprendizaje del niño, para ello se han considerado tres capítulos.

Como aspecto primordial en el capítulo uno; se realiza una descripción de la alimentación y nutrición; se incluyen las definiciones básicas de estos términos y de qué forma se ha ido modificando conforme el paso de los años, así como los alimentos que se consumen hoy en día y de qué manera afecta al niño en su desarrollo físico y mental.

La educación forma parte en la vida del ser humano razón por la cual en el segundo capítulo, está conformado por las explicaciones teóricas acerca del problema de estudio, en el que se considera algunos conceptos básicos sobre la nutrición y se identifican los factores más frecuentes que la propician y se valoran las implicaciones de la misma en el ámbito educativo.

En el tercer capítulo se encontrará información acerca de la importancia de fomentar en el niño hábitos alimenticios, centrándose en proporcionar estrategias para

sensibilizar, informar y capacitar a los padres de familia, y plantel educativo en relación con la problemática planteada.

En las conclusiones se exponen los aspectos más importantes como:

Que es necesario que los padres conozcan los aspectos de la nutrición para que de forma temprana puedan enseñar a sus hijos a alimentarse en forma sana y nutritiva, para cuando asistan a las escuelas ya puedan escoger los alimentos que ellos requieren de acuerdo a las costumbres familiares y a una adecuada alimentación que repercutirá en el sano crecimiento del niño y que hará que en la escuela se proyecte a través de un rendimiento escolar excelente.

Finalmente se incluyen los apartados no menos importantes como son los anexos que complementan el presente trabajo y la Bibliografía en la que encontraremos a los autores que sustentan esta investigación.

CAPÍTULO I
NUTRICIÓN EN LA ACTUALIDAD

1.1 Historia nutricional en el mundo y en México.

Desde la aparición del hombre sobre la tierra, el tipo de alimentos que éste ha tenido que ingerir para su sustento, ha variado a través de los tiempos, debido a que se vio obligado a acomodar a aquellos que tenía más próximos y le era más fácil obtener con las escasas herramientas que poseía. Se ha llegado a la conclusión de que era carroñero y disputaba sus manjares con otros animales de iguales características alimenticias. En su andar en busca de víveres, se iba encontrando nuevos tipos a los que se veía obligado a adecuar. La disponibilidad de la caza mayor iba disminuyendo y tenía que alimentarse de la caza menor, del marisco (en algunas áreas) y sobre todo de plantas comestibles, esta fase adaptativa empezó hace unos 100.000 años.

De acuerdo con Pereira, (1998<:< www.medspain.com>).”Hace unos 12.000 años se inicia la primera revolución agrícola, esto suponía una fuente fija de proteínas. Es necesario tener en cuenta la gran inestabilidad en las cifras recogidas en las cosechas; lo que conllevaba una alimentación irregular y a épocas de hambre. El resultado final de las recolecciones se veía muy afectado por la climatología, contra la cual era muy difícil luchar. El almacenamiento de sobrantes, en años buenos de producción, tampoco era el más eficaz; lo que ocasionaba una alimentación irregular”.

El conocimiento de las necesidades nutricionales constituye la base teórica indispensable para determinar la alimentación ideal de un individuo en cualquier período de la vida y en diferentes condiciones ambientales.

Desde los inicios de la civilización ha habido personas interesadas en la calidad y seguridad de los alimentos. Pero fue hasta Hipócrates que la nutrición fue relacionada con la salud, ya que este dio recomendaciones sobre la dieta, que como se sabe no solo se refería a la alimentación, sino a las normas de vida en general, para Hipócrates a mayor alimentación mayor salud.

En cambio Gardner (1994) ha puesto de manifiesto el problema que han tenido que afrontar todas las sociedades modernas al momento de resolver el problema

educativo; esto es, tener sus propias opciones al mundo del desarrollo y la industrialización de la sociedad. Esto ha significado que cualquiera que sea el tipo de sociedad, ha tenido que adaptarse a formas tradicionales de transmisión del conocimiento, y a los criterios restringidos de evaluación y de aceptación de rendimiento por parte de los alumnos. Postula en su defecto, actuación, logros, proyectos contextualizados derivados de instrucciones diferenciadas.

En este sentido se puede notar que la alimentación se ha extendido en todo el mundo, las nuevas tecnologías ayudan a tener y conservar nuestros alimentos, sin una alimentación adecuada no puede haber una buena nutrición.

Hasta fechas recientes la nutrición ha recibido atención como parte fundamental en los aspectos preventivos, tratándose como elemento necesario, no sólo en los aspectos de recuperación y rehabilitación de enfermos, sino también, y en forma aún más importante, en el fomento de la salud, tanto individual como colectivamente.

Este enfoque de la ciencia de la nutrición es necesario, porque los adelantos científicos, tecnológicos y sociales que han hecho posible la estructura de las actuales sociedades hacen necesario prestar mayor atención a los factores que determinan la alimentación. Además, estos mismos adelantos, particularmente los de las ciencias médicas, han reducido en forma considerable las cifras de mortalidad.

El resultado ha sido el rápido crecimiento de la población que exige aumento constante de la producción alimentaría de calidad óptima, pero también la mala alimentación se ha incrementado tanto en adultos como en niños, extendiéndose a países desarrollados y en aquellos que se encuentran en vías de desarrollo.

Un ejemplo, la obesidad constituye también un problema relevante por los altos costos que derivan de su atención y porque representa un factor de riesgo. Así como afecciones crónicas que provoca y que son de importancia para la salud pública, lo que ocasiona desnutrición en el mundo.

Es bien sabido que en América Latina el aumento de comidas con mayores cantidades de carbohidratos son las que se consumen hoy en día, en un estrecho período de tiempo han ocurrido cambios en las causas de muerte, caracterizados por una disminución de las enfermedades infecciosas y un incremento en la mortalidad por enfermedades crónicas no transmisibles, enfermedades cardiovasculares, cáncer entre otros, también se ha acrecentado la población urbana a expensas de la disminución de la población rural.

La obesidad en niños ha aumentado dramáticamente en las dos décadas recientes. Este proceso se inició en los países desarrollados para expandirse a todo el mundo. Son varios los estudios realizados que avalan el aumento de sobrepeso y obesidad en los países en desarrollo entre ellos se encuentran: Brasil, Chile, Venezuela y México. En estos países aún continúa la tendencia al aumento de sobrepeso y obesidad que comenzó hace ya aproximadamente 50 años. Concluye que el 54.9% de la población se encuentra con sobrepeso u obesidad. Es indispensable crear medidas de prevención, como se puede notar una mala alimentación encamina a muchas enfermedades.

En México la historia de la alimentación, las formas en las que se producen, se elaboran y se consumen los alimentos están ligadas con las costumbres y cultura de una sociedad que da cuenta de la historia de un pueblo. Los antiguos pobladores del país, fueron profundos conocedores de la naturaleza y tuvieron una relación armónica con ella, así lo demostraron en los amplios conocimientos reflejados en la Astronomía, la Botánica, la Agricultura y la Arquitectura, entre otros.

Los antiguos mexicanos cocían sus alimentos de diversas maneras: asados directamente a las brasas y con leña, como el caso de animales; o sobre comales de barro, como las tortillas; hervidos, en el caso de algunas verduras; o cocidos al vapor, como los tamales, los cuales incluso se asaban con todo y hoja. Otra forma muy característica es el caso de la barbacoa que hoy en día se sigue preparando envuelta en hojas vegetales y cocida en un hoyo bajo el suelo, cubierto de tierra,

calentado con leña, y piedras. Los habitantes del México prehispánico descubrieron las plantas que hicieron posible una dieta equilibrada, destacando las más de 40 especies de maíz, (en náhuatl "Tlaolli") que fue una de las principales aportaciones de nuestro continente al llamado viejo mundo (Europa). Alimento básico de la mayor parte de los pueblos antes de las conquistas, que además de ser considerado sagrado, se convirtió en la tortilla, base de la actual alimentación.

La cocina prehispánica, incluía varios guisos cotidianos y comidas de temporada que se servían en las principales fiestas en honor a los dioses, así como a los diferentes cultivos agrícolas que se relacionaban con el clima de las estaciones del año. Tenían varias formas de endulzar los alimentos por medio de mieles de maíz, de maguey, de abeja y de otros vegetales. Entre las bebidas consideradas en rituales, destacaban el chocolate y el pulque, respectivamente.

Entre otros alimentos preparados con maíz, destacan: atole, pinole, tlacoyo, tamal, pozole. De éste, no sólo se utilizan sus granos, además como derivado del maíz encontramos el huitlacoche, hongo altamente apreciado; las hojas de la mazorca para envolver tamales, quesos y requesones, miel de tuna, pescados, etcétera, práctica que permanece casi intacta hoy en día. (Ver anexo 1).

Muchos de estos alimentos, se consumen en la actualidad y dan muestra de la continuidad cultural alimenticia de México, en donde el pasado es parte de un presente en el que este riquísimo legado puede prevalecer y ampliarse con las investigaciones, descubrimientos y avances tecnológicos o quedar en el olvido suplantado por las nuevas formas de alimentación pero también, México tiene una historia importante de crisis (ambientales, sociales, económicas y políticas) con efectos en la seguridad alimentaria y la nutrición.

Del Bajío (1987:17) menciona que a principios del siglo XX se produjeron epidemias, sequías y hambrunas recurrentes debido a condiciones ambientales adversas y a una pobre infraestructura para hacerles frente, lo que ocasionó muertes y emigración

masiva de mexicanos a los Estados Unidos de América (EUA). Estas crisis también han estimulado el desarrollo de programas y políticas para preservar la seguridad alimentaria, y han servido como instrumento alternativo a la reforma agraria para contener la movilización de grupos organizados que ejercen presión para la obtención de mejoras en sus condiciones de vida.

Una nutrición deficiente incluye a la desnutrición, anemia, sobrepeso y obesidad. En México es uno de los países con problemas de pobreza extrema aunque ha disminuido en los últimos 18 años. Sin embargo, el sobrepeso y la obesidad han crecido enormemente.

De acuerdo con la Secretaria de Educación de Veracruz (2009), actualmente México ocupa el segundo lugar internacional en obesidad en la población mayor de 15 años con un 24%, pero este problema empieza desde la infancia. Porque al ser vecinos de los Estados Unidos de Norteamérica nuestra cultura alimentaria ha sido afectada y se prefiere las hamburguesas, hot dog, o las comidas rápidas y con mucha grasa.

El Instituto Nacional de Salud Pública, describe que los productos en los cuales más gastan los mexicanos no satisfacen todas las necesidades nutricionales de un grupo importante de hogares.

Como se puede observar, hoy en día la forma de vida ha cambiado sobre todo para facilitar y satisfacer las necesidades, por ejemplo para hacer la comida del día se compran cosas que perjudican al organismo, tales como los embotellados, comidas enlatadas, frituras, embutidos, que contienen muchos conservadores, contribuyendo a las enfermedades y a una nutrición inadecuada; se debe también a que la vida ahora es más acelerada y no permite alimentarse adecuadamente, entonces se comienza a desnutrir surgiendo con ellos trastornos en el cuerpo, apareciendo muchas veces males como la diabetes, desnutrición, anorexia, anemia, bulimia, etc.; por lo que es comprensible la detección del surgimiento de la obesidad tanto en la casa como en la escuela.

1.2 Características de la nutrición.

Esta investigación es de suma importancia ya que tiene como finalidad aclarar y ampliar aspectos relacionados con la necesidad que tiene el niño de recibir una buena nutrición en edad escolar; determinando cómo influye en su desarrollo debido a que en esta etapa es cuando el pequeño necesita nutrientes esenciales para su buen desarrollo tanto físico como mental.

Es en la infancia donde se van modelando las conductas que dañan la salud además que durante la etapa de educación infantil resulte adecuado y necesario tratar de potenciar los estilos de vida saludables, los hábitos alimentarios deben de ser cuidados desde las primeras etapas del crecimiento por la importancia fisiológica y social que la alimentación tiene hoy en día. Esencialmente, depende de la herencia así como del medio social donde se desenvuelve el niño, de las tradiciones culturales que lo rodean y de la capacidad de satisfacer sus requerimientos nutricionales en cada momento específico de la vida.

El 3er. Grado de Primaria es una etapa, en la que los padres pueden experimentar algunos problemas con respecto a la alimentación de sus hijos, siendo esta una de las cosas más importantes. Actualmente una nutrición sana es el pilar más importante para una buena salud física y sobre todo mental; la adquisición de estos hábitos se hacen fundamentalmente en la etapa infantil y unos hábitos no adecuados para los niños, después será difícil quitárselos.

Por lo tanto es necesario tomarse en cuenta las siguientes variables:

La alimentación, es el conjunto de procesos que permite a los organismos utilizar y transformar los nutrientes para mantenerse vivos, elemento importante en la buena salud, influye en la calidad de vida del ser humano, la calidad de los alimentos, la cantidad de comida, el agua que debemos ingerir y los hábitos alimenticios para un bienestar completo, con lo cual se obtiene una nutrición equilibrada.

La nutrición es el proceso biológico en el que los organismos asimilan los alimentos y los líquidos indispensables para el buen funcionamiento, el crecimiento y el mantenimiento de sus funciones vitales a este el conjunto de procesos comprende la digestión de los alimentos, la absorción de sus componentes, su utilización por los tejidos y la eliminación de los desperdicios por parte de éstos.

Según Villezca y Martínez (2003:28) “Una buena, sana y educada nutrición se vuelve fundamental para conseguir el crecimiento y óptimo desarrollo intelectual en los niños y adolescentes”.

De igual forma, una dieta adecuada a lo largo de la vida asegura la energía suficiente para que una persona tenga una actividad física vigorosa y un aprovechamiento óptimo de sus capacidades cognitivas. Por ejemplo, a medida que un niño crece en tamaño necesita más calorías, porque su cuerpo es más grande.

Una dieta es correcta si cumple con determinadas características como completa, equilibrada, variada, suficiente e inocua. Para ser completa debe incluir alimentos de los tres grupos del Plato del Bien Comer; para que sea equilibrada, dichos alimentos deben estar en proporción adecuada.

Los nutrimentos son las sustancias básicas que el organismo necesita para su buen funcionamiento. Se clasifican en proteínas, carbohidratos, lípidos o grasas, vitaminas y minerales. Las proteínas provienen de alimentos de origen animal, como la carne, los huevos, la leche y sus derivados, y de origen vegetal, como las leguminosas (frijol, soya, lenteja y garbanzo). El organismo las utiliza para formar y reparar tejidos.

Los carbohidratos proporcionan energía y se encuentran principalmente en cereales como el maíz, el arroz, la avena y el trigo, en tubérculos como la papa, el camote y la yuca, y en las frutas.

Las grasas o lípidos se encuentran en los aceites y ciertos vegetales, y en algunas semillas como el cacahuate, el girasol y el ajonjolí, también aportan energía y es

recomendable no consumirlos en abundancia, el exceso lleva al sobrepeso y a la obesidad.

Las vitaminas y los minerales se encuentran en las verduras y frutas. Estos nutrimentos permiten mantener un crecimiento y desarrollo saludables, además de que ayudan a prevenir enfermedades.

La dieta adecuada para gozar de buena salud, es fruto de la aplicación de conocimientos básicos que demuestran los vínculos existentes entre la ingesta de ciertos alimentos con algunas patologías, como enfermedades cardiovasculares, arterioesclerosis, obesidad, diabetes o ciertos tipos de cáncer.

Muchas enfermedades comunes y sus síntomas frecuentemente pueden ser prevenidas o aliviadas con una buena nutrición; por esto, la ciencia de la nutrición intenta entender cómo y cuáles son los aspectos nutritivos específicos que influyen en la salud.

Para Warner, (2005:56). "Es imprescindible estar informado nutricionalmente para poder comprender e interpretar los hábitos alimentarios adquiridos por nuestra población que reflejan un aumento de enfermedades; evitándolos, obtendremos una mejor calidad de vida. Un texto moderno en nutrición, no sólo debe contemplar la información básica sobre nutrientes y las funciones metabólicas de los mismos, sino que además debe incluir información relativa al efecto de la nutrición en el mantenimiento del estado de salud y en la prevención y tratamiento de enfermedades".

Entre los problemas más comunes que presenta la educación hoy día es el rendimiento educativo, la falta de interés, motivación y atención, un factor determinante en este proceso es la mala alimentación.

El aprendizaje es una de las funciones más complejas del cerebro humano e involucra el hecho de tener un adecuado nivel de alerta y de concentración mental

para captar información, analizarla y almacenarla en los circuitos neuronales, y luego poder evocar esta información, cuando la queremos recordar.

El estado nutricional en condiciones normales es la resultante del balance entre lo consumido y lo requerido, lo cual está determinado por la calidad y cantidad de nutrientes de la dieta y por su utilización completa en el organismo.

Pero ahora debido al impacto que tiene la nutrición en la evolución clínica, se ha acrecentado el interés por encontrar un marcador preciso de mal nutrición.

Para Ávila, (2008:32). "La valoración nutricional debe formar parte integral de toda evaluación clínica con el fin de identificar pacientes que requieren un soporte nutricional agresivo y temprano con el fin de disminuir los riesgos de morbimortalidad secundarios a la desnutrición preexistente en los pacientes hospitalizados".

Significa que el cuerpo de una persona no está obteniendo los nutrientes suficientes. Esta condición puede resultar del consumo de una dieta inadecuada o mal balanceada, por trastornos digestivos, problemas de absorción u otras condiciones médicas.

La alimentación juega un papel fundamental en la capacidad mental, en el rendimiento intelectual y en las calificaciones escolares razón por la cual se seleccionó como tema central para esta investigación, donde se evaluara la importancia de la nutrición en el desarrollo cognitivo y crecimiento del niño en la etapa escolar, la responsabilidad de los padres dentro de este proceso y el valor de los alimentos balanceados hechos en casa.

La comida es un hábito, como tantos otros; muchos de ellos se adquieren en la infancia y, guste o no, perduran por el resto de la vida; son los padres quienes fomentan o deberían fomentar ciertos hábitos en sus hijos; no sólo se trata de enseñarles a saludar, dar las gracias, pedir por favor y tantas otras cosas que, con

muchísimo amor, se les insiste que hagan; también se debe inculcar en ellos un buen hábito alimenticio, para que estén informados de lo que deben o no consumir.

Una nutrición inadecuada puede interferir con su capacidad de aprender efectivamente y los lleva a presentar un bajo desempeño escolar.

La energía que obtienen de sus alimentos, es empleada primero para el funcionamiento de los órganos vitales, luego para el crecimiento, y en último lugar para la interacción social y el desarrollo cognitivo. Por lo tanto un niño mal nutrido no rinde lo suficiente en la escuela, se mantiene cansado, distraído, con mal humor, etc.

El aprendizaje para la buena alimentación requiere de un proceso individual que requiere de tiempo, paciencia así como amor; actualmente los padres juegan un papel activo en el desarrollo cognoscitivo y socio-emocional de sus hijos; el padre es visto como el agente socializador, como el ejemplo a seguir por sus hijos, a través de él ocurre la identificación de género; la madres son las encargadas de los cuidados, de la alimentación, de la estabilidad emocional, fomentan o retrasan la competencia de los niños, las niñas aprenden los papeles de su naturaleza.

Se puede observar que la economía familiar influye a consumir comida poco saludable, o la constante ingesta de comida chatarra, que afectan al organismo; por otra parte el poco interés personal o de los padres por una dieta saludable.(Ver anexo 2)

Por lo tanto los padres deben tomar en cuenta lo siguiente:

Expertos de la Academia Americana de Pediatría han establecido algunas recomendaciones que facilitarán una mejor comprensión sobre el tema de la alimentación y, en especial, la infantil.

-Alimento es toda sustancia sólida o líquida comestible. Son compuestos complejos en los que existen sustancias con valor nutritivo y otras que carecen de ello. Estas últimas, a veces, mejoran su sabor y, otras, las funciones motoras y absorbentes.

-Nutriente es el elemento nutritivo de un alimento.

-Esenciales: Son aquellos que el organismo no es capaz de sintetizar y necesita para mantener su estructura y funcionalidad normal.

Hay unos 45/50 nutrientes esenciales:

a) Todas las vitaminas;

b) Minerales: 1) oligoelementos (hierro, cobre, etc.), 2) macroelementos (agua, calcio, sodio, etc.).

c) Aminoácidos: Histidina, Isoleucina, etc. Y por último

d) Los ácidos grasos: linoleico y linolénico. No esenciales o energéticos, siendo aquellos que podemos sintetizar partiendo de materiales más sencillos.

Requerimiento de un nutriente es la cantidad necesaria para mantener sano a un ser humano. Como quiera que los estudios se hagan sobre un grupo de población y una determinada edad, resulta que las cifras nutricionales son buenas para unos, insuficiente (en mayor o menor grado) para otros y la tomarán en exceso, otro gran tanto por cien de ellos.

Por ello se ha llegado a la conclusión que se definirá como aporte o ingesta recomendada, que viene a corresponder a la cantidad de un determinado nutriente que cubre las necesidades de la mayor parte de las personas sanas de una población. Pero es en el hogar y con amor, se construirán los cimientos del futuro de los niños, sólo la base, el resto lo harán ellos solitos. Por eso, para que su base sea buena, para no enfermarlos de entrada, para que comiencen a transitar sus vidas fuertes y sanas, hay que alimentarlos bien. Esto sí depende de las personas a su alrededor y está en sus manos hacerlo.

1.3. Hábitos alimenticios en las escuelas primarias.

Actualmente se viven situaciones de constante cambio que, en ocasiones, ponen en riesgo la salud y bienestar de la sociedad en general, lo que demanda a diferentes sectores como el educativo y el de salud, nuevos mecanismos de respuestas y la realización de acciones y estrategias para contribuir al desarrollo armónico e integral de las personas.

En el siglo XXI, en la mayoría de la población infantil en edad escolar es palpable el desarrollo de una serie de malos hábitos alimenticios: como el aumento en el consumo de comida chatarra y procesada, mientras que la comida casera y los alimentos de origen natural parecen estar siendo erradicados de las loncheras y de las mesas. Al parecer, las nuevas generaciones no están al tanto de estas opciones alimenticias, que podrían ayudarles a lograr un mejor desempeño, tanto en la escuela como en su vida diaria.

El aumento de casos de pequeños con trastornos como anorexia, bulimia, obesidad o una desnutrición escondida en un cuerpo aparentemente sano por un sobrepeso, también es algo preocupante; en un principio parecía afectar solamente a adolescentes, pero recientes estudios reflejan que cada vez son más los niños de edades tempranas que se preocupan por no ganar unos kilos de más o viceversa.

Los alimentos que se venden en derredor y al interior de las escuelas son un factor clave en la epidemia de sobrepeso y obesidad que viven los menores en México.

El nutriólogo, Ramírez (2010, <www.ortomolecularnewsl.com>) realizó un estudio en la zona escolar 30 (DF), el cual identificó que el 80% de los niños, antes de ir a la escuela desayuna productos con altas concentraciones de azúcar y grasa.

Los niños de tercer grado se complacen al consumir alimentos que solamente llenan pero no nutren. El sabor es el único beneficio que les satisface y ese sabor casi

siempre está ligado con el exceso de alguna sustancia que a la larga es dañina para el cuerpo y que acarreará enfermedades en su desarrollo. Si sólo se alimentara de hamburguesas, pizzas, hotdog o papas fritas su salud será deficiente. De vez en cuando no hace daño; pero el núcleo de una alimentación sana debe de ser balanceada.

Algunos problemas actuales relativos a la alimentación son:

- Incorporación de hábitos y alimentos extraños al medio. (Costumbres).
- Aumento desmedido del consumo de proteínas derivadas de la carne.
- Exceso o escaso uso del pescado en la alimentación cotidiana.
- Exceso de azúcares refinados: postres, comida chatarra.
- Alto consumo de productos industriales y precocidos.
- Incorporación de bebidas gaseosas en sustitución de agua.

Una vez propuesta esta situación parece obligatorio sugerir algunas vías alternativas para afrontarlo en el ámbito escolar:

-Proponerse como objetivo básico la recuperación de la dieta tradicional basada en el uso de los productos naturales propios de cada zona, potenciándose con esto un doble beneficio:

- Apoyo al desarrollo económico del medio.
- Posibilidad de acceder a productos más frescos y por tanto más saludables.
- Favorecer el comensalismo tradicional frente a la comida rápida o comida televisiva.
- Recuperar la cocina tradicional frente a la comida prefabricada, rápida y deshumanizada (gastronomía tradicional).
- Fomentar el espíritu crítico al consumismo.

De acuerdo con Díaz B. Y Hernández R. (1999:232), “el carácter individual y endógeno del aprendizaje escolar, pero subrayando que el estudiante no construye el conocimiento en solitario, sino gracias a la mediación de otros, en particular el docente y los compañeros de aula, y en un momento y

contexto cultural particular. Implica la participación activa de los estudiantes, la construcción del conocimiento por parte del sujeto que aprende”.

El constructivismo se enfoca en cómo hacer que el hombre asimile la información, como debe hacerlo, saber hacerlo para comprender y explicar, cambiar y transformar, criticar y crear.

Lev Vygotsky (1896-1934) (citado en <www.Monografías.com>) ha sentado las bases psicológicas de los modelos constructivistas del aprendizaje, poniendo de relieve las relaciones del individuo con la sociedad. Él afirmó que los patrones de pensamiento no se deben a factores innatos, sino que son producto de las instituciones culturales y de las actividades sociales. Señala que las habilidades que los pequeños muestran cuando reciben ayuda se encuentran en camino a ser proyectadas, más concretamente menciona un concepto importante llamada zona proximal y se refiere a la distancia entre lo que los niños pueden hacer solos y los que están en condiciones de hacer con la ayuda de alguna otra persona.

Es por ello que para hacer a alguien competente para la vida es que manifieste en la acción integrada; la movilización de saberes acerca de la alimentación y que lo manifieste en situaciones comunes de la vida diaria.

Los padres juegan un papel fundamental en el desarrollo y formación de sus hijos, ya que deben fortalecer la atención de lo que consumen a fin de asegurar sus procesos de crecimiento y desarrollo, prevenir padecimientos futuros y favorecer el logro de mejores niveles de aprovechamiento y rendimiento escolar.

Restrepo M. y Gallego (2005:18) dicen que: “En la familia se desarrollan las pautas culturales y los hábitos alimentarios que la madre socializa a través de la cocina, donde se recrean las identidades familiares y sociales, los roles y los vínculos domésticos, el placer y el gusto y el rechazo por distintos alimentos. Los alimentos son innovadores de por sí y forman sus gustos y preferencias individuales, que van muy asociados a la forma de su personalidad, lo que hace que muchas veces el acto alimenticio se convierta en algo impositivo: las

mamas no pueden dar a los niños los que les gusta sino lo que ellas piensan que es bueno, saludable, naturalmente aceptable y económicamente posible”.

La escuela es el sitio, después del hogar, en donde nuestros niños pasan la mayor parte de su tiempo; de ahí la importancia de aprovechar esta oportunidad para fortalecer las conductas saludables y arraigarlas en su vida diaria logrando que sean sus compañeras permanentes a lo largo de su existencia.

Estos problemas y estas alternativas justifican suficientemente la necesidad de tratar la alimentación como un elemento importante en la vida de los seres humanos. La buena alimentación no es cara; vale más un litro de leche que un litro de refresco. Las frutas y las verduras nutren y cuestan más baratas que los fritos embolsados. Bien dice el dicho que mente sana en cuerpo sano. Si se pretende la salud para alargar la vida y disfrutarla, se tiene que pensar que existen otras áreas en donde debemos de pretender la misma salud.

Según Herrera J. 2008, <<http://www.elsiglodetorreon.com.mx/noticia/366067.ensayo-sobre-la-cultura-alimento-chatarra.html>>). En la sociedad de mercado, los productos que principalmente se elaboran son los de úsense y deséchense; o sea, que son tan malos, que ni siquiera vale la pena guardarlos; la idea es que compres otros y cuanto más antes mejor. Muchas veces la inadecuada alimentación trae consigo muchas enfermedades a veces por la inadecuada administración de los alimentos que se consume, o la pobreza extrema, hacen comprar lo más económico que se encuentra.

Es por eso que la obesidad infantil es considerada una enfermedad ya que tiene consecuencias físicas, psicológicas y sociales. La obesidad es más grave y perjudicial si se presenta en la infancia, ya que la cantidad y volumen de células grasas que se forman en esta etapa son mayores a las de un niño con peso normal, dando como consecuencia altas probabilidades de presentar numerosas enfermedades crónicas, entre las que se incluyen la diabetes, las enfermedades cardiovasculares y el cáncer, por mencionar algunas. Pero además del riesgo de

salud de los niños obesos, existe un problema poco mencionado pero no menos importante: su rendimiento escolar.

Otro factor muy importante es la desnutrición por la falta de alimento o una mala administración de ellos, una mala alimentación puede propiciar en el niño enfermedades como la anemia, provocando que no se desarrolle bien físicamente así como cognitivamente.

La alimentación de los niños, es también algo que los maestros deben saber, ya que la buena alimentación es fundamental para que los niños puedan desarrollarse mejor, esto en el país se ha vuelto un problema, ya que existen muchos niños con obesidad, pero no solo ese es el problema, también hay niños que no se alimentan porque no tienen la oportunidad de hacerlo o porque simplemente no sabe sobre el problema que puede causar si no se alimenta bien, como los casos de desnutrición, anemia e incluso otros problemas más graves debido a su mal hábito de alimentación. Esto puede causar que los niños enfermen y sufran consecuencias, hay que tener en mente este problema y observar muy bien como los alumnos se alimentan en su casa, y como poder ayudarlos si tienen un problema de este tipo.

CAPÍTULO II
NUTRICIÓN Y SU RELACIÓN CON EL APRENDIZAJE
ESCOLAR

2.1. La repercusión de la nutrición en el rendimiento escolar en niños de Tercer Grado de Primaria

La buena alimentación proporciona los nutrientes necesarios para el crecimiento físico y constituye un factor ambiental de primera importancia al crear unos hábitos alimentarios adecuados al desarrollo del niño, los cuales a su vez, son inseparables del desarrollo psicosocial. Un ambiente desfavorable, al igual que una alimentación inadecuada pueden impedir que un individuo colme su potencial energético, lo cual no sólo incide negativamente sobre su estatura y fuerza física, sino también sobre la capacidad del rendimiento escolar, sobre el desarrollo intelectual y más tarde en los niveles de productividad del trabajo.

El desarrollo del presente capítulo se ha enfocado hacia la repercusión de la nutrición en el rendimiento escolar de los niños de tercer grado.

Es un indicador del nivel de aprendizaje alcanzado por el alumno, por ello, el sistema educativo brinda tanta importancia a dicho indicador. En tal sentido, el rendimiento académico se convierte en una "tabla imaginaria de medida" para el aprendizaje logrado en el aula, que constituye el objetivo central de la educación.

Sin embargo, en él, intervienen muchas otras variables externas al sujeto, como la calidad del maestro, el ambiente de clase, la familia, el programa educativo, etc., y variables psicológicas o internas, como la actitud hacia la asignatura, la inteligencia, la personalidad, el autoconcepto del alumno, la motivación, etc.

Para Adell (2002:34), "mejorar los rendimientos no sólo quiere decir obtener notas más buenas, por parte de los alumnos, sino aumentar, también, el grado de satisfacción psicológica, de bienestar del propio alumnado.

Es pertinente dejar establecido que aprovechamiento escolar no es sinónimo de rendimiento académico.

Por su lado, Kaczynska, (1986:33) asegura que “el rendimiento académico es el fin de todos los esfuerzos y todas las iniciativas escolares del maestro, de los padres y de los mismos estudiantes; el valor de la escuela y el maestro se juzga por los conocimientos adquiridos por los estudiantes”.

En este sentido se puede decir que un niño mal alimentado no puede desarrollarse plenamente en lo académico pero ¿Por qué es así? El cerebro humano necesita una cantidad variada de nutrientes para producir neurotransmisores y otros elementos importantes para la función cerebral, la falta de estos nutrientes puede producir alteraciones químicas que nos pueden llevar a mal funcionamiento y por lo tanto al detrimento de las capacidades cerebrales.

Se está de acuerdo con Bravo (1990:68), en relación a la definición de inteligencia escolar: "es el conjunto de habilidades cognitivas y verbales que procesan, integran y organizan el aprendizaje y toda la experiencia escolar y lo van relacionando con los aprendizajes y experiencias anteriores, por medio de la codificación y categorización de sus contenidos, de modo de permitir la aplicación a situaciones nuevas"; es decir, es una capacidad de asimilar la experiencia y la enseñanza de la vida escolar y aplicarla a la vida.

Así como se refieren situaciones relacionadas con la desnutrición también podemos mencionar las relacionadas con la malnutrición (sobrepeso y obesidad). Hoy en día la obesidad es considerada como un problema de salud pública, un desafío sanitario que afecta tanto a países desarrollados como a los que están en vías de desarrollo.

El conocimiento que se tiene sobre nutrición y desarrollo cognoscitivo, carece de datos experimentales suficientes que permitan establecer con certeza, la interrelación que existe entre desnutrición y rendimiento intelectual del niño en edad escolar. Casi todos los estudios de nutrición realizados, se basan fundamentalmente en la apreciación del crecimiento corporal, mediante mediciones (por lo general peso y talla), que al ser comparadas con curvas estándar o poblaciones de referencia,

permiten establecer con bastante aproximación si existe un crecimiento físico normal, o por el contrario, un retardo o una aceleración en la velocidad del crecimiento (ver anexo 5).

La desnutrición afecta radicalmente el rendimiento escolar; el haber nacido con bajo peso, haber padecido anemia por deficiencia de hierro, o deficiencia de zinc, pueden significar un bajo coeficiente intelectual y varios centímetros menos de estatura. Un niño de baja talla social tiene hasta veinte veces más riesgo de repetir grados que otro de talla normal, lógicamente se va haciendo más frecuente a medida que se avanza en los grados, o sea a medida que las exigencias curriculares se van haciendo mayores; los alumnos se muestran retraídos, sin ganas de trabajar en el aula, se cansan con facilidad, tienen poca concentración. Estos niños tendrán disminuidas su capacidad de aprender y al fracasar en la escuela desertarán de ella, ingresando tempranamente en la franja laboral, asumiendo roles de adultos con la formación de parejas muy jóvenes e inmaduras contribuyendo así a engendrar hijos con alteraciones del crecimiento y desarrollo.

Entonces, para Carrasco (1985:25) “el rendimiento académico puede ser entendido en relación a un grupo social que fija unos rangos sobre los niveles mínimos de aprobación y máximos de desaprobación ante un determinado cúmulo de conocimientos y/o aptitudes”.

Las definiciones anteriores muestran en el rendimiento académico que existe un gran número de variables y las correspondientes interacciones de muy diversos referentes: inteligencia, motivación, personalidad, actitudes, contextos, etc. En la actualidad, la inteligencia escolar es un tema relativo al estudio en la medida que da cuenta de inteligencia en relación con el Rendimiento Escolar.

En lo que respecta a nutrición y rendimiento intelectual del niño escolar, todavía existen grandes vacíos de conocimiento, debido quizá a la complejidad de los factores comprometidos (genéticos, hereditarios, ambientales, psicosociales,

educativos y nutricionales), que dificultan su evaluación e interpretación. La mayoría de los niños de tercer grado de primaria, no tienen un control en sus alimentos, comen lo que ellos consideran, principalmente comida chatarra ya sea en la escuela o en su casa, la mejor manera de combatir las deficiencias nutricionales se hacen en el hogar.

¿Cómo se puede lograr? Contribuyendo con una alimentación más equilibrada, variada y suficiente, que incluya los alimentos fortificados con vitaminas y minerales. Además, estableciendo buenos hábitos alimentarios, enseñando y asegurando que el niño coma las tres comidas diarias. De esta forma, protegerá su salud y su éxito académico.

Cabe señalar que el exceso de dulces en el organismo por el consumo de alimentos con alto contenido de azúcares, sobre todo si se hace entre comidas, provoca una falsa sensación de llenura, pues eleva la glucosa sanguínea que da una información falsa al cerebro, lo que al mismo tiempo inactiva el apetito.

Según la nutrióloga Racacha (2010, <www.andina.com>.)"Una familia con múltiples ocupaciones puede recurrir a la preparación más fácil de los alimentos que son las frituras, los cuales tienen un alto contenido energético, en lugar de brindarles una comida balanceada. A esto se suma que las niñas y niños, no realizan actividades físicas pues en su mayoría pasan inactivos largo tiempo, viendo televisión o videojuegos, lo cual los hace propensos al sobrepeso".

Es por ello que desde el comienzo de la escolaridad la función de los padres es saber qué tipo de alimentos ayudan a su hijo a crecer y a mantenerse en un promedio de acuerdo a su edad, estatura y peso este es un aspecto que muchos padres desconocen por lo que se presenta el desorden en la proporción de los mismos.

La desnutrición se presenta por carencias económicas, aunque se deben mencionar otras dos causas importantes; la ignorancia para seleccionar los alimentos y como resultado problemas escolares.

Con el paso de los años el cuidado infantil va cobrando importancia contribuyendo a su desarrollo. La etapa escolar comprendida entre los 6 y 11 años de edad, permite al niño ampliar su espacio de socialización gracias a sus profesores y compañeros.

La vida en primaria, especialmente en tercer grado; es un periodo de construcción, marca en el niño aspectos como el trabajo para el cual exige reconocimiento, su impulso hacia el éxito, se preocupan por cómo se hacen las cosas y cómo funcionan, es una etapa para la estructura de la personalidad, determinantes para reforzar los comportamientos y la socialización e interacción con los compañeros y profesores.

En esta etapa el desarrollo de los niños se caracteriza por importantes logros, en especial los relacionados con la construcción del sentido del deber y la responsabilidad, así como una aceleración de la socialización y la formación de conciencia.

Entre estos comportamientos cobran importancia, los relacionados con la alimentación y nutrición del escolar, la escuela es un espacio amplio y en lo relacionado con la selección de los alimentos, el escolar gana autonomía en lo relacionado con el consumo fuera del hogar. El consumo de alimentos está determinado, por el refrigerio, la lonchera, o alimentos que se lleven de la casa para la escuela, la tienda escolar y las ventas ambulantes en las cuales compran alimentos al iniciar o terminar la jornada escolar.

La promoción de la salud mediante la escuela es una de las estrategias más oportuna y efectivas que favorecen el desarrollo humano de los escolares. Además mejora y favorece la creación de ambientes saludables que permiten el bienestar integral, fomento de habilidades y control de los factores de riesgo de los escolares. Por esta razón la escuela se convierte en un medio eficaz para la educación

nutricional donde se trate de cambiar conocimientos, y aptitudes que posibilitan las prácticas saludables en la población infantil. Pero para lograr lo anterior se requiere que el curriculum escolar se construya y se ejecute teniendo en cuenta estrategias y actividades que contribuyan a la formación de nueva cultura alimentaria. La salud y la nutrición de los escolares influyen de manera directa en su formación, su asistencia a la escuela y su rendimiento académico.

En la mayoría de las escuelas presentan un grado de desnutrición, a su vez una desnutrición aguda por exceso de peso. Se puede notar que los alumnos consumen demasiados productos como: frituras, galletas, gaseosas, dulces, saborines, jugos, etc.

Transformar el comer en un momento de alegría, creatividad y placer; no es difícil. Sólo es necesaria una férrea convicción, algo de buena información y el deseo de mejorar la calidad de vida. Para que el niño tenga esta oportunidad de llevar una buena alimentación depende mucho de la familia y la escuela.

Para educar con una buena nutrición a los niños, en el caso de los de tercer grado de primaria, se requieren estrategias sociales que produzcan incrementos individuales en la calidad de vida.

Empezando por apagar el televisor cuando se está merendando no saltar comidas, sobre todo, realizar el desayuno, compartir al menos una vez al día la mesa familiar, disfrutar de los alimentos sin dejar de presentar a los niños comidas coloridas, nutritivas, atractivas visualmente. Jugar con ellos, pasear e intentar que el momento de la comida no sea un horario de discusión ni peleas, sino que en él se perciba un ambiente placentero, con el cual se puede educar, disfrutar de una sana alimentación.

Una nutrición apropiada es fundamental para el desarrollo físico-mental de niños. Debido a que los escolares son consumidores actuales y futuros que necesitan

información una educación específica para adquirir patrones alimentarios saludables a su vez perdurables; Puesto que constituyen un importante vínculo entre la escuela - hogar - comunidad.

2.2. Características del crecimiento infantil.

El proceso dinámico y continuo del crecimiento ha estado unido en forma indisoluble a cambios en la composición corporal que pautan las características físicas generales de cada período de la infancia.

El desarrollo infantil se puede describir por un lado como un crecimiento afectivo o emocional, por otro lado un crecimiento cognitivo - biológico. Ambos tipos de crecimiento van a influenciarse el uno con el otro, van a tener un desarrollo que no es lineal, sino que se basa en crisis, períodos de evolución y regresión. Si bien cada niño va a tener un desarrollo particular pautado por: su ambiente, su familia, la cultura en la cual se desarrollan los aspectos biológicos.

Hay una serie de etapas o fases del desarrollo infantil diferenciadas. Desde el punto de vista afectivo, en general, se puede decir que la madurez del niño va a estar determinada por la cada vez mayor independencia de los padres.

En relación al aspecto cognitivo, se puede decir que el niño va a tener un avance en relación a los niveles de abstracción, que vaya logrando en su desarrollo. En este sentido el niño va a partir desde niveles concretos de lo que toca, lo que ve, lo que escucha hacia niveles de abstracción las ideas más avanzadas. Lo básico para un desarrollo normal del niño es que exista una base biológica con un ambiente favorecedor que estimule las capacidades a desarrollar. Sin embargo, las contingencias familiares, socios históricos y culturales van a determinar las características del desarrollo infantil.

Según Hernán (1997, citado en <www.monografias.com>) el crecimiento y desarrollo del niño se caracteriza por una secuencia ordenada de eventos cronológicos, de numerosos detalles en su expresión física- cognoscitiva, una gran variabilidad de resultados en cuanto a la capacidad física como funcional del individuo. Asimismo, por la interacción de múltiples factores nutricionales que condicionan el crecimiento, el desarrollo que determinan la óptima realización del potencial genético de cada ser humano; pero esencialmente, depende de la herencia o del medio social donde se desenvuelve el niño, de sus costumbres, tradiciones y hábitos culturales que lo rodean y de la capacidad de satisfacer sus requerimientos nutricionales en cada momento específico de la vida. Las enfermedades a menudo modifican el crecimiento.

En el primer caso, se conoce el efecto de los procesos infecciosos repetidos en la primera infancia (diarreas, entidades respiratorias agudas, especialmente), que se acompañan con frecuencia, de retraso en el crecimiento del niño. Y en el segundo, como se pudo constatar en el raquitismo y el escorbuto, las lesiones se localizan preferentemente en aquellas zonas del hueso que crecen a mayor velocidad.

Significa que el cuerpo de una persona no está obteniendo los nutrientes suficientes. Esta condición puede resultar del consumo de una dieta inadecuada o mal balanceada, por trastornos digestivos, problemas de absorción u otras condiciones médicas.

Como rutina, cada examen de salud del individuo en crecimiento incluye una evaluación de su tamaño y estado nutricional, que empieza en el nacimiento, continúa en la primera infancia, sigue en la edad escolar y culmina en la adolescencia, a fin de establecer un juicio sobre si la talla o el peso que tiene corresponde al esperado, o si está por debajo o por encima del patrón de referencia.

La antropometría se usa para sustentar o corregir la evaluación clínica, mediante la toma de mediciones físicas periódicas durante un período determinado, en el cual se

observa la evolución del proceso, en comparación con tablas o curvas de referencia para individuos sanos en la edad correspondiente.

Así se puede corroborar el propio juicio clínico sobre si el niño o el joven observado crece o no de la manera esperada. La talla o estatura y el peso son las mediciones más usadas con este propósito, lo mismo que los diámetros de cabeza, tronco, cintura y cadera, circunferencia del brazo y pliegues cutáneos.

La evaluación de las dimensiones antropométricas es sin duda indispensable para determinar el estado nutricional de individuos a nivel clínico y poblacional. Recientemente se ha dado gran atención al desarrollo de estándares o patrones antropométricos, que deben ser uniformes, si se desea hacer inferencias y comparaciones válidas sobre el estado nutricional de individuos y poblaciones dentro de un país, entre países y grupos socioeconómicos. Por ejemplo, un mismo individuo se puede clasificar como obeso de acuerdo con un determinado estándar, o normal si se utiliza otro distinto patrón de referencia.

Los gráficos del Centro Nacional de Estadísticas de la Salud de los Estados Unidos son el patrón que más se sigue para comparar los pesos y las tallas de los individuos según edad y sexo.

A pesar de que no se dispone de información específica sobre la relación que existe entre estado nutricional y desempeño escolar, sí se tienen elementos de juicio derivados de estudios importantes sobre desnutrición y desarrollo intelectual en la edad preescolar, que se pueden extrapolar con cautela para explorar la dinámica de interrelaciones semejantes en la edad escolar.

En otras palabras, se puede asumir que si un niño llega a la edad escolar después de haber padecido desnutrición crónica en sus primeros años, retardo en el crecimiento y atraso en su desarrollo cognoscitivo, es bien probable que su rendimiento educativo se vea afectado negativamente en alguna forma e intensidad.

De ahí la importancia de mantener una óptima nutrición de la madre y el niño, prevenir la enfermedad y asegurar el desarrollo del potencial genético de cada individuo, mediante acciones de autocuidado y promoción de la salud, que empiezan desde el momento de la concepción y continúan durante todo el período del crecimiento y desarrollo del niño. En esta tarea, el conocimiento que se tenga sobre la interrelación de nutrición, salud y desarrollo intelectual, tanto a nivel de la familia como de las instituciones responsables de la salud de madres y niños, será factor básico para asegurar la incorporación normal del niño a la escuela.

Asimismo, el rendimiento del niño en la escuela dependerá en grado sumo de las facilidades físicas existentes y de la capacidad pedagógica e interés de los maestros por desarrollar en sus educandos todo su potencial intelectual.

Un buen ambiente escolar, unido a condiciones mínimas de bienestar económico y psicosocial en la familia, que incluya una alimentación saludable para el niño, son elementos indispensables para el éxito del niño en la escuela.

Por otra parte, los servicios de salud escolar pueden jugar un papel importante en la realización de estudios que permitan avanzar el conocimiento sobre las relaciones que existen entre nutrición, salud y rendimiento escolar. Es un campo abierto para la investigación epidemiológica de los factores implicados en estos procesos.

No se puede estar demasiado gordo, porque se puede enfermar, ni demasiado flaco porque le falta fuerza en los huesos. La industrialización, la globalización y los cambios en la dinámica mundial han generado aceleradas transformaciones socioculturales que determinan nuevas formas de vida y esquemas de la salud y enfermedad. Mientras gran parte de la población padece de problemas de salud relacionados con el excesivo consumo de alimentos, la otra mitad del mundo se enferma y muere por no tener nada que comer. A nivel general y según el tipo de gestión del centro educativo existen diferencias significativas en el rendimiento

escolar. Todos los niños aprenden de diferente manera, según la educación que reciben de los adultos y de la sociedad en general.

Según las investigaciones de McClelland (1974,<www.eumed.net.com>), sostienen que existen dos tipos de motivaciones: Motivaciones Internas (Psicofisiológicas), llamadas también intrínsecas, y definidas como las pulsiones que surgen de estados de necesidad biológica o fisiológica, tal como la alimentación y la sexualidad, y motivaciones Externas (Sociales) denominadas extrínsecas, y referida a aquellos motivos que dan dirección significativa al comportamiento en relación con los estímulos provenientes del contexto, del medio social. Estos suelen ser adquiridos en el curso del ajustamiento social.

En efecto una buena alimentación no solo debe entenderse como una necesidad inmediata condicionante fundamental del correcto aprendizaje, sino también con criterio prospectivo. No cabe duda que poblaciones bien nutridas generarán descendencias bien nutridas, y por lo tanto más aptas para, entre otras cosas, aprender. La consecuencia final será una sociedad sana, culta y pensante.

2.3 Factores nutricionales que influyen en el rendimiento escolar del niño de tercer grado.

Históricamente el estado nutricional del niño está determinado por el consumo de los alimentos, y este se ve condicionado por factores; la decisión de compra y por aspectos relacionados con el aprovechamiento biológico de los alimentos, también por factores sociales, económicos y culturales como la religión, raza, ingresos, progreso educativo y lugar de procedencia, como también por factores psicológicos formando de esta manera las costumbres alimentarias que son parte importante de la conducta humana, estas se ven afectadas por creencias, tabúes, propagandas de radio, prensa y televisión, entre otros, sumado a esto la falta de conocimientos sobre nutrición y alimentación.

Cuando los niños de tercer grado entran a la escuela, afrontan nuevas experiencias y desafíos; una de estas experiencias nuevas es el desayunar temprano y a veces el almorzar; ellos hacen sus propias decisiones en escoger comidas y en decidir porciones. Este tiempo es bueno para enseñarles la forma de constituir una dieta saludable y porque comer una variedad de comidas nutritivas es importante para la buena salud.

Hay muchos y diversos factores que inciden en el buen desempeño escolar; es importante conocerlos para tomar conciencia de cada uno de ellos y así favorecer, en la medida de lo posible, el desenvolvimiento de los niños.

Hay numerosos estudios que hablan de los factores que influyen en el aprovechamiento académico de los estudiantes y en este punto se presentan algunos de los más conocidos.

Durón y Oropeza (1999:27) "Mencionan la presencia de cuatro factores, los cuales son:

- Factores fisiológicos. Se sabe que afectan aunque es difícil precisar en qué medida lo hace cada uno de ellos, ya que por lo general están interactuando con otro tipo de factores. Entre los que se incluyen en este grupo están: cambios hormonales por modificaciones endocrinológicas, padecer deficiencias en los órganos de los sentidos, desnutrición y problemas de peso y salud.
- Factores pedagógicos. Son aquellos aspectos que se relacionan con la calidad de la enseñanza. Entre ellos están el número de alumnos por maestro, los métodos y materiales didácticos utilizados, la motivación de los estudiantes y el tiempo dedicado por los profesores a la preparación de sus clases.
- Factores psicológicos. Entre estos se cuentan algunos desórdenes en las funciones psicológicas básicas, como son la percepción, la memoria y la conceptualización, los cuales dificultan el aprendizaje.

- Factores sociológicos. Son aquellos que incluyen las características familiares y socioeconómicas de los estudiantes, tales como la posición económica familiar, el nivel de escolaridad y ocupación de los padres y la calidad del ambiente que rodea al estudiante”

Tomando en cuenta lo anterior se ubicará en los factores fisiológicos y los sociológicos ya que si se observa el primero se refiere entre otros, a la nutrición, problemas de peso y salud que es algo tan importante para todo ser humano y principalmente en los niños. Si un niño esta desnutrido o mal nutrido y por consiguiente muestra problemas como obesidad y peso bajo, su salud se verá afectada y por resultante su rendimiento escolar, como por ejemplo debilidad, falta de atención, falta de agilidad para realizar ciertas actividades, etc.

Las carencias graves de vitamina A producen ceguera, que impide al niño asistir a la escuela. La carencia de iodo puede provocar cretinismo, que es una forma grave de retardo mental.

En el factor sociológico se incluye todo aquello que forma parte de su ambiente de origen como puede ser la comunidad, la familia, los medios de comunicación, la cultura, aspecto afectivo, alimentación, sueño, el nivel socioeconómico familiar, el nivel educativo de los padres (particularmente la escolaridad de la madre), las condiciones de alimentación y salud durante los primeros años de vida, el acceso a educación pre-escolar de calidad y los recursos educacionales del hogar, aspiraciones laborales de las familias respecto a sus hijos, el clima afectivo del hogar, las prácticas de socialización temprana y variables que apuntan hacia las relaciones de la familia con la escuela como el involucramiento familiar en tareas y actividades escolares, y la armonía entre códigos culturales y lingüísticos de la familia y la escuela.

Del aspecto afectivo se puede decir que si un niño vive en un ambiente en el cual se siente amado, respetado y comprendido, se sentirá seguro a la hora de enfrentar los distintos desafíos escolares. Cuando se habla del aspecto afectivo, no sólo se

refiere a la demostración de aprecio y cariño, también el amor se manifiesta en el apoyo y acompañamiento en las tareas escolares. Una muestra es el tomar un tiempo como familia (padres, abuelos, hermanos mayores) para ver el cuaderno, los trabajos, ayudarlo en alguna tarea, buscarle alguna información extra, explicarle algún punto confuso, y además tener comunicación con el maestro; sin dejar de mencionar la cantidad y calidad de alimentación que los padres ponen a disposición de su hijo en beneficio de su desarrollo físico y cognitivo.

Sin embargo ambos factores, el fisiológico y el sociológico, están muy relacionados ya que la situación económica influye en la alimentación y así en otros aspectos de ellos.

Charles E. (2011:81) “afirma que los alumnos/as más aptos físicamente y más sanos/as son mejores estudiantes, y comenta que varias investigaciones recientes pertenecientes a diferentes campos -las neurociencias, el desarrollo infantil y la salud pública- proveen claras evidencias de la influencia que tienen la aptitud física y la salud sobre la capacidad de aprendizaje.

Una situación que muestra como la alimentación influye en la salud y el aprendizaje, es la que se palpa entre los alumnos de tercer grado cuando proceden de familias con economías bajas pero que son pescadores y su alimentación está basada principalmente en la ingesta de pescado que es lo que más tienen a la mano, por lo tanto son sanos, fuertes y su desempeño escolar si no es el óptimo porque siempre influyen otros factores, no tienen un bajo rendimiento escolar. Y aunque deben faltar en ocasiones a clases por ayudar a pescar o vender el producto de la pesca, tienen un muy bajo índice de reprobación.

Por lo tanto podemos ver que existen variables de la escuela y variables de origen de los estudiantes, del hogar y la comunidad siempre habrá factores que estarán fuera del control de los docentes y éste tiene que trabajar con sus niños aún con circunstancias desfavorables.

El niño debe sentir que es bueno lo que hace y que es importante para los adultos con quienes vive.

Muchos padres admiten que por falta de tiempo o por inapetencia del niño, los llevan a la escuela con el estómago vacío, sin ingerir ningún alimento, o en su defecto tan solo un café con unas galletas, en el mejor de los casos. Esto es parte de nuestra cultura, ya que no se privilegia el desayuno como algo esencial para iniciar el día. Sin embargo, los profesionales de la salud dicen que la comida más importante es el desayuno. (Ver anexo 3)

“El aprendizaje de la nutrición en el educando se manifiesta a través de actitudes. El docente o padre de familia tiene que estar atento a estas exteriorizaciones para comprender el avance educativo del estudiante y/o tomar las providencias de reforzamiento que el caso requiera” (Brown, 1995:122).

Por eso, como padres y educadores, se debe enseñar a los niños y a revertir esta costumbre. Un niño mal alimentado no podrá rendir como el resto, por lo que repercutirá en el desarrollo de su capacidad intelectual observándose en la falta de concentración, el bajo rendimiento y la falta de comprensión, entre otras cosas.

Desafortunadamente en los niños se ha incrementado el porcentaje de consumo de alimentos ricos en carbohidratos refinados como refrescos, papas fritas, sándwiches, galletas, etc. mientras que disminuyó el consumo de frutas, vegetales, carnes y lácteos. (Ver anexo 4)

La buena salud depende de muchas cosas, pero ante todo de tener suficiente para comer, la pobreza extrema es un factor que perjudica a muchos pues sin lo económico no se puede alimentar bien, una persona que no consume suficiente alimentos proteicos que necesita su cuerpo, enflaquece y se debilita no puede resistir las infecciones y otras enfermedades.

Además la incapacidad y la muerte ocasionadas por muchas enfermedades especialmente diarrea, es frecuente en personas que no tienen buena alimentación, pobreza extrema y la inadecuada alimentación que puede provocar la muerte.

En la mayor parte del mundo, la pobreza y la inadecuada alimentación están estrechamente ligadas, esto es tan claro que parece no ser necesario decirlo pero sin embargo en un número sorprendente de programas no se considera directamente la pobreza y sus causas cuando enseñan sobre la salud y la nutrición, las causas de la pobreza y el hambre deben de ser exploradas con cuidado.

El CESNI (Centro de Estudios sobre Nutrición Infantil) es una institución sin fines de lucro fundada en 1976 que se dedica a la identificación de los principales problemas que afectan la salud nutricional de los niños y sus familias. Su propósito central consiste en hacer posible la transferencia de tecnología apropiada y su posterior universalización, siempre en la búsqueda de una infancia sin desnutrición ni problemas alimenticios, que permita un desarrollo con igualdad de oportunidades para todos los niños. Recomienda una dieta variada que incluya estos cinco grupos de alimentos: lácteos y sus derivados; carnes legumbres y huevo; harinas y cereales; frutas y hortalizas; y, en menor medida, grasas, aceite y azúcar.

Afortunadamente existen programas gubernamentales como el caso de “Oportunidades” que opera a nivel nacional, en alrededor de 100 mil localidades, en los municipios de mayor marginación, en áreas rurales, urbanas y grandes metrópolis.

Este programa considera los siguientes apoyos:

1. Recursos para mujeres, madres de familia, para el ingreso familiar y una mejor alimentación.
2. Becas para niños y jóvenes, a partir de tercero de primaria y hasta el último grado de educación media superior.
3. Apoyo monetario a familias beneficiarias con hijos de 0 a 9 años para fortalecer su desarrollo.

4. Fondo de ahorro para jóvenes que concluyen su Educación Media Superior.
5. Apoyo para útiles escolares.
6. Paquete de servicios médicos y sesiones educativas para la salud.
7. Suplementos alimenticios a niños y niñas entre 6 y 23 meses, y con desnutrición entre los 2 y 5 años. También a las mujeres embarazadas o en periodo de lactancia.
8. Apoyo adicional por cada adulto mayor integrante de las familias beneficiarias, que no reciba recursos del Programa 70 y más.
9. Apoyo adicional para el consumo energético de cada hogar.

A partir de 2010, el Programa Oportunidades opera el Programa de Apoyo Alimentario (PAL) atiende a los hogares en condición de pobreza alimentaria, así como aquellos que sin exceder la condición de pobreza, presentan características socioeconómicas y de ingreso insuficientes para invertir en el desarrollo adecuado de las capacidades de sus integrantes en materia de educación, nutrición y salud.

Este programa ha solventado en parte las necesidades nutrimentales y de salud de las familias pero todavía no ha sido suficiente.

Sin embargo algunas familias son de escasos recursos económicos; pero también es cierto que los pocos que tienen a veces no están bien administrados. Hay que saber elegir a la hora de comprar, por el mismo dinero se compran papas fritas que un kilo de papa, lo mismo vale una gaseosa que un litro de leche. Entonces hay que saber elegir y comprar bien. Por lo cual también se necesita que en el programa oportunidades se incluya orientación de buenas prácticas de administración doméstica para hacer rendir lo poco y hacerlo mucho. Podría hacerse demostraciones gastronómicas con pocos recursos y que sean ricas y nutritivas, bajas en carbohidratos. La dieta del mexicano incluye casi por obligación el maíz y se hace uso de él y sus transformaciones en las comidas que se realicen en el día. Y en muchas ocasiones propicia la obesidad.

Otro factor que influye en el rendimiento de un niño es el sueño. Un niño que descansa bien, después estará con la lucidez necesaria para afrontar las diferentes demandas que la escolaridad le exija.

Los niños precisan dormir alrededor de diez horas en la noche. Algunos, además necesitan dormir un par de horas en la tarde. Esta etapa de crecimiento es fundamental. Con la RIEB y los cambios que se realizan en las escuelas de tiempo completo los alumnos ya tienen menos tiempo para hacer ejercicios o jugar libremente, solo comen trabajan, regresan a casa almuerzan y vuelven a estudiar. Salen hacen sus tareas para el día siguiente y esto es toda la semana. Todo esto los estresa y los niños no tienen un descanso correcto. Actualmente ya existen niños con estrés cuando que esta es la edad en la cual pueden disfrutar de las capacidades físicas que tienen y desarrollarse en forma integral. Dejando poco tiempo para el descanso y el esparcimiento.

Una buena alimentación influye en la capacidad intelectual de las personas, aunque esto es más difícil de demostrar. Sin embargo, el cerebro es un órgano que sufre las consecuencias de una mala nutrición.

Aunque el coeficiente intelectual se mida también por otros factores, una dieta abundante y variada ayuda al desarrollo de la capacidad intelectual. En cuanto a las cualidades físicas del individuo, una dieta equilibrada contribuye a que la piel, el cabello, las uñas, los ojos, los dientes y la silueta tengan un aspecto saludable.

En ella se incluirán, además de agua en cantidad suficiente, una cantidad adecuada de proteínas, carbohidratos, grasas, minerales y vitaminas.

De acuerdo con Zurita, (2000:123) "Los principios de una nutrición óptima para los niños son ofertar alimentos de los grupos principales mediante una dieta amplia y variada (pan y cereales, pescado, aves, otras carnes, huevos, frutas verduras y lácteos").

En la escuela se puede observar a los niños de tercer grado entran a clase muy cansados, es habitual verlos bostezar durante las primeras horas del día. Muchas veces confiesan que se han quedado hasta tarde mirando televisión, jugando con la computadora o haciendo sus tareas extraescolares.

Empieza un nuevo ciclo lectivo y el deseo de todos es que los niños aprendan, que crezcan en el más amplio sentido de la palabra, para que puedan enfrentar el mundo competitivo en que les toca vivir.

La responsabilidad es de los padres, pero el compromiso debe ser de todos. Hay que darles afecto y atención, proveerles un ambiente de cuidado en el que tengan el suficiente descanso y una buena alimentación.

La educación básica es la base primordial en propiciar en el niño el interés para apropiarse de conocimientos que en un futuro le servirán para adquirir un aprendizaje significativo y convertirse en seres reflexivos, dueños de su propio destino.

Para concluir el aprendizaje es un proceso individual que requiere tiempo, paciencia y amor. El término aprender se refiere a adquirir un conocimiento de algo por medio del estudio o la experiencia; para poder hacerlo se necesita del sistema nervioso central ya que éste permite almacenar y recordar lo aprendido; el cerebro es complejo por lo tanto lo son el aprendizaje y la memoria. No todos aprenden de igual manera; hay algunos que aprenden más rápido que otros y también hay quienes se les dificultan aprender cualquier cosa, es por ello que es indispensable tomar en cuenta todos estos factores antes mencionados.

CAPÍTULO III
LA IMPORTANCIA DE FOMENTAR EN EL NIÑO
HÁBITOS ALIMENTICIOS

3.1. Necesidades de nutrientes para el crecimiento y desarrollo cognitivo en los niños de Tercer Grado de Primaria.

En este apartado se pretende ofrecer un panorama general de la problemática sobre las necesidades de nutrientes para el crecimiento y desarrollo de los niños de tercer grado de primaria, así como las alternativas con las que los profesores pueden contar para inculcar en su alumnado buenos y correctos hábitos alimenticios e higiénicos.

La escuela es el lugar ideal para combatir la desinformación sobre enfermedades que pueden ser prevenidas e inciden en el bajo aprovechamiento escolar, ausentismo, deserción, morbilidad y mortalidad de niños en edad escolar.

El programa desarrollo humano oportunidades constituye una de las principales acciones del gobierno de la república para apoyar a las familias que viven en pobreza extrema. Con la aplicación integral de acciones en materia de salud, educación y alimentación el programa busca mejorar las condiciones de vida de los cinco millones de familias que actualmente atiende en más de 82 mil localidades de todo el territorio nacional es un programa de carácter social que se da en nuestro país.

La operación del programa se realiza a través de una estrecha coordinación interinstitucional, con la participación de las secretarías de desarrollo social (SEDESOL), de educación pública (SEP) y de salud (SS), así como del instituto mexicano del seguro social (IMSS), del consejo nacional de fomento educativo (CONAFE) y de las autoridades estatales.

Todas ellas son responsables de proporcionarlos servicios de educación y de salud a la población beneficiaria del programa; de capacitar o informar al personal docente y médico, y de certificar el cumplimiento de las corresponsabilidades de las familias.

Según el folleto oportunidades (2002:4) “el programa tiene como objetivo apoyar a las familias que viven en condiciones de pobreza extrema con el fin de potenciar las capacidades de sus miembros y ampliar sus alternativas para alcanzar mejores niveles de bienestar, a través del mejoramiento de opciones en educación, salud y alimentación, además de contribuir a la vinculación con nuevos servicios y programas de desarrollo que propicien el mejoramiento de sus condiciones socioeconómicas y calidad de vida. Para el cumplimiento de este objetivo se creó un riguroso sistema de selección de beneficiarios, basada en las características socioeconómicas del hogar, que permite hacer llegar los recursos a las familias que realmente lo necesiten y evitar los apoyos discrecionales definidos con criterios políticos”.

El programa busca mejorar las condiciones de educación, salud, nutrición e ingreso de la población que vive en condiciones de pobreza extrema por su frecuencia y consecuencias pocos asuntos merecen tanta atención como la pobreza extrema y no es arriesgado asegurar que este es uno de los principales problemas en el mundo y sobre todo en nuestro país.

La Secretaría de Educación Pública en coordinación con la Secretaría de Salud, contribuye al desarrollo integral de los educandos al generar cambios en las condiciones educativas y sociales, ya que los principales problemas de salud pueden prevenirse desde la escuela, al promover una nueva cultura de auto-cuidado y la conformación de ambientes saludables a fin de que enfrenten con mejores herramientas, propias y colectivas, situaciones que afecten su bienestar.

Se plantea en el apartado del libro de ciencias naturales de textos gratuitos de tercer grado de primaria, pagina 34 Bloque I “Cómo mantener la salud ” Tema 2: La alimentación como parte de la alimentación, y en el Tema 3: Los grupos de alimentos; el docente tiene la oportunidad de ayudar a los alumnos a que reconozcan el aporte nutrimental de cada grupo de alimento, representada por el plato del buen comer y las relaciona con los alimentos que se producen en su localidad a su vez comparan los alimentos que ellos consumen con los que se recomienda.

El plato del buen comer es un esquema que ilustra los tres tipos de alimentos y establece recomendaciones acerca de su consumo. Sirve de guía nutrimental para los mexicanos, se recomienda que cada comida se consuma por lo menos un alimento de cada grupo y beba agua suficiente, de acuerdo con las recomendaciones de la jarra del buen beber. (Ver anexo 6).

El plato del bien comer nos propone incluir en cada tiempo de comida al menos un alimento de cada grupo.

Expone los tres grupos de alimentos nutritivos:

1. Verduras y frutas: Son una buena fuente de carotenos (forma de vitamina A presente en los vegetales); algunas también contienen hierro y ácido fólico (vitamina del complejo B). Todas las verduras y frutas proporcionan vitamina C, potasio y fibra dietética, que es un compuesto útil para evitar el estreñimiento. Elige las de temporada que se produzcan en tu región, en particular las más económicas, así te rendirá más tu presupuesto, Las vitaminas y minerales son esenciales para que el organismo funcione de manera adecuada.

2. Cereales: Algunos cereales como el arroz, la avena y el amaranto se consumen cocidos al natural. Otros, como el maíz y el trigo, sirven para elaborar pan, tamales, galletas, pastas y tortillas. La tortilla de maíz es una de las principales fuentes de energía y calcio en la dieta del mexicano. Los cereales integrales contienen una mayor cantidad de fibra dietética y otros nutrimentos, por lo que son preferibles sobre los productos elaborados con harinas refinadas. Dentro de este grupo, aunque no son cereales, se encuentran los tubérculos como la papa, el camote y la yuca. Este grupo de alimentos contiene carbohidratos, que son la principal fuente de energía de la dieta y los de más bajo costo. La energía es necesaria para realizar todas las actividades físicas y mentales.

3. Leguminosas y productos de origen animal: A este grupo pertenecen los alimentos que aportan la mayor cantidad de proteínas a la dieta: leguminosas (frijol, haba,

lentejas, garbanzos) y alimentos de origen animal (leche, pollo, carnes rojas, pescado y huevo). Las proteínas de origen animal son de muy buena calidad, pero como están contenidas en alimentos junto con grasa saturada y colesterol, es recomendable limitar su consumo. Para complementar las proteínas que el cuerpo requiere, consume leguminosas junto con los cereales del segundo grupo; dicha combinación mejora la calidad de sus proteínas y disminuye el costo de la dieta.

Las proteínas le sirven al organismo para la formación de tejidos como los músculos, piel, uñas, sangre y anticuerpos que nos defienden contra las enfermedades. (Ver anexo)

Aunque hay alimentos que deben comer más como verduras y frutas, en lugar de productos de origen animal.

Ninguno de los tres grupos es más importante que otro, todos son necesarios porque cada uno proporciona en mayor medida alguna de los diferentes nutrimentos que el cuerpo necesita para estar sano.

Para Roque, (2004:123) las claves para obtener una buena nutrición son: balance, variedad y moderación.

Se deben consumir la mayor variedad posible de productos, especialmente verduras y frutas, en lo posible crudas y con cáscara, suficientes cereales como tortilla, pan integral, pastas, galletas, arroz o avena, combinados con leguminosas como frijoles, lentejas, habas o garbanzos e ingerir pocos alimentos de origen animal, dando preferencia al pollo y pescado.

Hipócrates (460 AC), citado por Larsen, (2004:87) "los alimentos sean tu mejor medicina". Para alimentarse diariamente se eligen alimentos según los gustos, costumbres y fundamentalmente, las posibilidades de comprarlos. Muchas veces la

elección es por moda, por respuesta a la publicidad, o porque la falta de tiempo hace que se prepare o compren comidas "rápidas".

La mayoría de las elecciones, el "bolsillo" manda, por eso es importante saber que comer bien no es comer caro, sino conocer cómo combinar mejor los alimentos para que sean más sanos y nutritivos.

Una buena forma de comer sano es:

- 1º- Comer con moderación e incluir alimentos variados en cada comida.
- 2º- Consumir todos los días, leche, yogures o quesos. Es necesario en todas las edades.
- 3º- Comer diariamente frutas y verduras de todo tipo y color.
- 4º- Comer una amplia variedad de carnes rojas y blancas, retirando la grasa visible.
- 5º- Preparar las comidas con aceite preferentemente crudo y evitar la grasa para cocinar.
- 6º- Disminuir el consumo de azúcar y sal.
- 7º- Consumir variedad de panes, cereales, pastas, harinas, féculas y legumbres.
- 8º- Disminuir el consumo de bebidas alcohólicas y evitarlo en niños, adolescentes, embarazadas y madres lactantes.
- 9º-Tomar abundante cantidad de agua purificada durante el día
- 10º- Aprovechar el momento de las comidas para el encuentro y diálogo con otros.

Son muchas las enfermedades pueden ser prevenidas con una buena alimentación. También problemas y deficiencias genéticas pueden abatirse si se cuenta con una dieta balanceada.

La idea es lograr que los hábitos empiecen a mejorar desde la casa que es donde el niño inicia su alimentación y donde siempre la proporcionen, desde este ámbito se debe generar un cambio de cuales alimentos sean los adecuados para el correcto funcionamiento del organismo de un niño de edad escolar.

Instalando las siguientes normas de alimentación:

- Valorar la importancia del medio natural en todo lo relacionado con la alimentación.
- Hacerle receptivo y acostumbrarlo a nuevos gustos.
- Eliminación del rechazo a distintos sabores.
- Hábitos sociales durante la comida.
- Hábitos de limpieza durante las comidas.
- Regularidad de horarios de comida.

Para diagnosticar a los niños con problemas en su alimentación en comparación con sus compañeros bien nutridos, el niño mal alimentado casi siempre es indiferente, apático, desatento, con una capacidad limitada para comprender y retener hechos, y con frecuencia se ausenta de la escuela. Todo ello se refleja en el proceso de aprendizaje y en el rendimiento escolar.

En la tabla nutricional, nos recomienda que los niños en edad escolar deben de consumir por lo menos un grupo de alimento del plato del buen comer, para los niños de tercer grado.

Podemos entonces definir a los alimentos como un conjunto de sustancias que ingerimos y que aportan nutrientes a nuestro cuerpo y al de todo ser vivos, animales o vegetales. El agua es un caso especial de nutriente, porque aunque no desprende energía, sería imposible la vida sin ella, ya que cumple funciones tan importantes como ser el vehículo a través del cual incorporamos muchos nutrientes y eliminamos los productos de desechos. En algunos pasos del metabolismo, el agua es un reactivo y casi siempre es el medio en el que estas reacciones se producen. El agua también nos permite regular la temperatura de nuestro cuerpo.

Al enseñar nutrición en la escuela; es más probable que los escolares adopten conductas alimentarias saludables cuando:

- 1.- Aprenden estas conductas a través de actividades entretenidas y participativas.
- 2.- Las clases enfatizan los aspectos positivos de la alimentación saludable.

3.- Los beneficios de las conductas alimentarias son presentadas en un contexto significativo para los escolares.

4.- Los escolares tienen diversas oportunidades para degustar alimentos saludables. Alimentación, placer y salud.

Por esta razón, si los padres de familia observan que su hijo tiene algún problema de cansancio, fatiga, bajo peso; o si nota que su hijo sube de peso al o si consume comida chatarra, es necesario llevarlos a su centro de salud, implementar actividades en las cuales pueda ejercitarse, así como también hablar con el maestro y juntos proponer una solución a su falta de nutrición y a su bajo rendimiento académico. No existe una cantidad exacta de comida que debe consumir un niño. Cada niño es un mundo distinto, y sus deseos y necesidades son diferentes. En razón de eso los padres deben conocerlo para así decidir con exactitud, cuánto puede comer. Y no se le obligue a que coma más. Ni por las buenas ni por las malas. Normalmente, los niños comen más que las niñas, pero en cuestión de apetito no se puede generalizar. Muchos niños a la hora de hacer la tarea, ver televisión, jugar video juegos, salir de día de campo etc. Lo que más consumen son frituras, refrescos embotellados, galletas, sopas instantáneas, pizza, quesadillas etc.

LISTA DE ALIMENTOS	VECES POR SEMANA
Leche	7
Yogur	1-2
Queso	1-2
Carne	3
Huevo	3
Verduras	1-2
Frutas	3
Cereales y derivados	7
Legumbres	1-2
Pan	7
Grasa	7
Otros	1-2

Tabla de alimentos sanos más consumidos frecuentemente por niños de 6 a 12 años.

Hay que recordar que no es cantidad sino calidad lo que deben consumir, por esta razón se recomienda que los niños consuman alimentos que les nutrirán.

Si desde el centro de educación infantil se pretende educar para la vida no hay que olvidar que la vida empieza en el propio cuerpo del niño, en su desarrollo y que también hay que educarlo para que se alimente, de la forma más equilibrada posible donde pueda desarrollar mejor sus actividades cotidianas y sobre todo rendir en la escuela.

Las condiciones para educar en la nutrición son:

-Conocer al estudiante, sus intereses, valores, concepción del mundo, motivación, etc. actitudes y proyecto de vida (lo que piensan, desean, dicen y hacen).

-Conocer el entorno ambiental para determinar el contexto de actuación (posibilidades de hacer).

-Definir. Un modelo de educación.

Por lo tanto se puede educar en nutrición a través del conocimiento, habilidades de valoración-reflexión y actividad práctica.

La nutrición se asimila de modo procesal y dinámico, es decir se requiere poco a poco, no de un solo golpe, hay un periodo de sedimentación necesario para que un valor se fije como parte de la identidad personal y su fijación no es eterna: se replantean permanentemente. Algunos de estos cuestionamientos son causados por el propio desarrollo personal.

La nutrición no se requiere con algún discurso sino con la vivencia social, en la intención con el medio ambiente y con las personas, se aprenden experimentalmente y no referencialmente.

3.2. Alimentos que se pueden consumir para ayudar en el aprendizaje de los niños.

El aprendizaje es una de las funciones más complejas del cerebro, requiere un nivel de concentración y estado de alerta necesarios para poder captar la información del medio, analizarla y almacenarla para ocuparla cuando es necesario.

Un niño necesita alimentos ricos en proteínas, para poder elaborar las sustancias neurotransmisoras que interconectan a las neuronas entre sí, y estructurar y poner en funcionamiento las interconexiones neuronales necesarias para el aprendizaje, la memoria y la imaginación.

De acuerdo con Monroy E. (2007, < <http://pizarrondigital.wordpress.com>>) “El cerebro está formado por neuronas que se comunican entre sí a través de sustancias químicas llamadas neurotransmisores. Para transmitir mensajes de una célula nerviosa a otra las proteínas son indispensables”

Entre los alimentos que aportan proteínas que ayudan a mejorar el aprendizaje se encuentran:

-Aprendizaje y rendimiento intelectual: Mariscos (almejas, mejillones y ostras), huevos, leche, carnes e hígado de cerdo, pescado, lentejas y garbanzos, almendras, avellanas y nueces, y verduras de color verde oscuro como la espinaca y el brócoli.

-Memoria, concentración y creatividad: pollo, pescado y res

-Visión: Leche, mantequilla, huevo, hígado, zanahoria, espinacas y el melón

-Funcionamiento ocular: El hígado, leche, huevos, levaduras, legumbres y frutos secos.

-Menos fatiga y rapidez para reaccionar: Las frutas ricas en vitaminas A y C, y en hidratos de carbono.

-Energía: Pan, cereales y pastas ricas en carbohidratos.

Los alimentos son el combustible que permite el buen funcionamiento del organismo. Durante la época escolar, se debe dar prioridad al consumo de determinados nutrientes para que los niños rindan satisfactoriamente en sus estudios así como para evitar y prevenir enfermedades.

Las escuelas se han convertido en los lugares idóneos para la distribución de este tipo de productos. Se comercializan las golosinas –dulces y saladas—, cuyo único aporte nutritivo es azúcar (u otros carbohidratos) y grasa, con escaso o nulo contenido de proteínas, fibra y minerales, es decir, son fuentes de calorías vacías. Y los niños se han convertido en los principales consumidores de este tipo de productos que son de fácil acceso para ellos.

Para Carmuega, (2004:32) "Los niños que omiten el desayuno tienden a consumir menos energía y nutrientes que aquellos que si lo hacen y están más propensos a ser menos retentivos en la escuela y más aletargados e irritables. Con frecuencia los niños en edad escolar que manejan dinero consumen una mayor cantidad de golosinas y alimentos poco nutritivos"

Hasta el momento, no existe ninguna política institucional y ministerial que regule la venta de alimentos chatarra en las escuelas. Simplemente existe un apartado en los planes de estudio que pretende educar a los niños en cuanto al tema de la alimentación.

En un programa de tercer grado se contempla el tema de nutrición, hábitos higiénicos e importancia del agua. En estos planes se encuentran esos apartados especiales acerca de cómo debe de ser la buena alimentación. Paradójicamente, en las mismas escuelas donde se enseñan esos conceptos de buena alimentación hay también cafeterías o tiendas saturadas de golosinas, y aunque que en las escuela se encuentra el principal foco de distribución de estos alimentos, el consumo de estos es una estructura mental que los niños ya manejan desde sus hogares.

Por cultura popular la madre o padre lo que hace es darle dinero al niño para su gasto o llenarle la lonchera de esas cosas. La educación debe de comenzar en casa. Si el padre educa al hijo y evita el consumo de estos alimentos desde el hogar, el niño puede cambiar su mentalidad para ser un ciudadano que actué de forma responsable.

El papel de los padres frente a esta problemática es fundamental, ya que depende de ellos la salud de sus hijos, porque permite llevar un control estricto sobre las actividades y hábitos, para impedir que sus habilidades cognitivas se deterioren y produzcan un cambio desfavorable en el proceso de aprendizaje. El fin de esto sería lograr la participación de los padres de familia en el proceso de formación del niño para que se convierta en una responsabilidad compartida: Familia-Estudiente-Maestro, de esta manera se sentirán los niños motivados y aprenderán a cuidar y valorar más su salud.

Correr o brincar, requiere mucha energía que se tiene que reponer. Los alimentos se encargan de producir energía para que cada día el cuerpo pueda hacer más cosas. También los alimentos ayudan a crecer y a reponer las zonas del cuerpo que se lastimen. Después de una quemada solar, las proteínas de los alimentos son las que forman la piel nueva que se dañó por los rayos del sol. Alimentarse bien significa comer alimentos de los tres grupos: Cereales y tubérculos, frutas y verduras, alimentos de orígenes animales y leguminosas.

En la formación de los hábitos alimenticios, la madre juega un papel muy importante, es ella quien representa el principal agente de cuidado y crianza de los hijos, se considera una mediadora en los esfuerzos para prevenir el sobrepeso actuando como modeladora de los patrones de la dieta y ejercicio; la madre, como primera cuidadora, es una influencia importante en el desarrollo de peso y obesidad de los hijos, ya que ella es quien decide los alimentos que compra y prepara de acuerdo con su capacidad económica, la disponibilidad de tiempo, los conocimientos y preferencias que tenga de la selección de los alimentos; además es la que se

encuentra mayormente relacionada con la comida de los niños debido a que es la encargada de ofrecer algunos alimentos y de evitar otros, distribuirlos durante el día y determinar las cantidades.

La cantidad que se consuma de cada uno es importante; lo que más se debe consumir son muchas agua, más frutas y verduras, suficientes cereales y tubérculos, luego leguminosas y alimentos de origen animal y la menor cantidad de grasas y azúcares. También se debe evitar consumir demasiadas golosinas, botanas, chicles, dulces y refrescos, a los que en conjunto se les conoce como alimentos chatarra, porque son de escaso valor alimenticio y tienen demasiadas grasas y azúcares que deben consumirse en pocas cantidades.

A los niños les gusta comprar ese tipo de alimentos porque muchas veces traen un pequeño juguete o envolturas de colores llamativos o personajes de moda. Esto lo hacen los fabricantes precisamente para atraerlos y los consuman, pero comerlos no alimenta, y además de dañar los dientes provocando la aparición de caries, quitan el apetito de comer sanamente. Cuando las personas no se alimentan bien, se pueden presentar dos problemas: desnutrición y obesidad.

La desnutrición es la falta de alimento. Los niños desnutridos son muy delgados, de menor estatura que la de los demás, no tienen fuerza para hacer ejercicio, se quedan dormidos en la clase y siempre se ven como si estuvieran cansados; además, como su organismo no está fuerte es muy fácil que se enfermen de cualquier cosa. El caso opuesto es el de la obesidad, los niños obesos son los que comen demasiadas grasas y azúcares; tienen un peso muy alto en comparación con los demás y se les dificulta hacer ejercicio.

Por eso se debe comer en forma balanceada, sin abusar de las grasas y azúcares y tratando, en lo posible, de consumir alimentos de todos los grupos. La buena nutrición, incluye también, la forma en que se preparan los alimentos, muchos se pueden comer crudos, como la mayoría de las frutas y algunas verduras, pero otros,

tienen que ser cocinados de distintas maneras para comerlos, cuando se prepara la comida, los alimentos pueden cocerse, freírse, asarse, etcétera; al cocinarlos obtienen mejor apariencia, sabor y olor, así son más agradables y apetitosos, además, la cocción también ayuda a prevenir algunas enfermedades porque el calor destruye a los microorganismos, los alimentos que se consumen crudos deben estar perfectamente limpios y desinfectados para evitar contraer alguna enfermedad.

Vegetales como la lechuga, acelgas, espinacas o berros, deben dejarse reposar 20 minutos en agua limpia con unas gotitas de cloro o yodo para desaparecer a los microorganismos que pudieran estar presentes en ellos.

Los que se cocinan, como las carnes, deben estar muy bien cocidos, fritos o asados, tratando de usar la menor cantidad de grasa, manteca o aceite posibles. El calor de la cocción los hace más suaves y fáciles de masticar, además de eliminar los posibles microorganismos que pudieran contener.

Otro beneficio de cocinarlos es que facilita al cuerpo su asimilación; los almidones, por ejemplo, que se encuentran en el arroz, el maíz o el trigo y que se usan para obtener energía, sólo pueden aprovecharse si el cereal que los contiene está cocinado.

Cuando se prepara la comida, se mezclan diferentes variedades de alimentos, que, como resultado de la acción del calor, se transforman para convertirse en un nuevo alimento; los panes, por ejemplo, se preparan usando harina de trigo, huevos, mantequilla, leche y levadura; cuando se mezcla todo eso y se hornea, cambian las propiedades de los alimentos y se origina una nueva comida.

El mole es un platillo típico mexicano muy sabroso que se prepara desde hace mucho tiempo; entre sus ingredientes hay más de diez clases de chiles, además de chocolate, semillas de calabaza y plantas aromáticas. Todo se muele y se mezcla dando lugar a un alimento muy distinto, en aspecto y sabor, a los componentes originales.

La persona encargada de preparar los alimentos debe estar bien aseada y lavarse las manos constantemente; de igual modo la cocina, los pisos, y los utensilios deben mantenerse muy limpios.

Una buena alimentación debe ser:

-Inocua; esto significa que no debe causarnos daño, que los alimentos y bebidas que consumimos no deben estar contaminados con microorganismos o materiales tóxicos.

-Completa y suficiente: Debe contener raciones adecuadas de los alimentos de los tres grupos para que el cuerpo reciba todos los nutrimentos necesarios. Acompañarse de agua hervida y limpia.

-Variada: de preferencia alimentos de temporada y de la región en la que se producen.

-Puntual: procurar tener horarios regulares y no comer entre comidas para no perder el apetito.

Limpia: la comida, cocina, y otros utensilios deben tener buena higiene.

La dieta también debe ser suficiente, es decir, que la cantidad de alimentos que consumimos debe aportar la cantidad de nutrimentos que necesita cada persona según su edad y el tipo de actividad que realiza.

Por todo lo anterior se puede concretar que toda persona y en este caso especial los niños, deben ser alimentados de acuerdo a su edad y sus necesidades nutrimentales, ya que como se ha visto, cada alimento al ser consumido realiza una función en el organismo.

Si los padres en la medida de sus posibilidades brindan a sus hijos un poco de cada nutrimento contenido en los alimentos colaborarán a un desarrollo pleno físico e intelectual.

3.3. La escuela un espacio de socialización y de formación de hábitos alimenticios.

La escuela ha ido aislando la educación en hábitos, actitudes, valores, pensando que cada alumno podría aprender por sí mismo lo bueno o malo, o en cualquier caso era una tarea de la familia. La escuela tiene la obligación de proporcionar las claves y experiencias de aprendizaje donde los alumnos puedan ir construyendo un marco mental propio, que contribuya en su desarrollo. En este sentido es un reto que se plantea a la educación para lograr promover la autonomía de los alumnos así como de las alumnas, no sólo en los aspectos cognoscitivos e intelectuales, sino también en su desarrollo social y moral. Esta tarea no es exclusiva sólo de la escuela o de sus profesores sino que demanda compartir esta función con la implicación directa de los padres y de la llamada “comunidad educativa.

El Programa Escuela y Salud se sustenta en el Plan Nacional de Desarrollo en el Programa Sectorial de Educación y en el Programa Nacional de Salud 2007- 2012. La escuela es el espacio por excelencia donde los futuros ciudadanos adquieren las competencias para construir su propio desarrollo y participar de manera activa y responsable en su comunidad.

Asimismo, reconoce la valiosa participación del maestro y de los integrantes de la comunidad escolar en la formación de ciudadanos que valoren su bienestar como parte de la búsqueda de un bienestar colectivo, así como en la procuración de los medios para generar ambientes sanos y seguros que estimulen el estudio y el trabajo de todos los miembros de la escuela y de los agentes del sector salud.

Con el desarrollo de competencias para el manejo de determinantes de la salud, se favorecerá que los estudiantes conserven y/o adquieran estilos de vida saludables, a la vez que enfrenten de mejor manera las amenazas a su salud, ya sea que provengan del contexto local o sean las que tienen mayor prevalencia en este.

Según la OMS, Declaración de Alma-Ata, URSS, 1978 y Carta de Ottawa, Canadá, 1986. Desarrollando competencias para una nueva cultura de la salud se ha elaborado con la finalidad de ofrecer a los docentes de educación básica, referentes básicos para orientar la intervención educativa en los planteles, que contribuya a promover la modificación de los determinantes de salud de la comunidad educativa; el establecimiento de entornos seguros y favorables para la salud; la participación social para llevar a cabo acciones colectivas que contribuyan a la modificación de tales determinantes, así como el acceso de los estudiantes a los servicios públicos de salud.

Actualmente el enfoque didáctico curricular de la Secretaría de Educación Pública (SEP) está basado en competencias, las cuales forman parte del enfoque didáctico, guardando estrecha relación con los propósitos de los aprendizajes esperados y constituyen a la consolidación de las competencias para la vida y el logro del perfil del egresado.

Esta situación plantea la necesidad de desarrollar y proponer un enfoque pedagógico y didáctico para abordar la educación alimentaria, que articule conceptos provenientes de distintos campos de conocimiento y que integre, en alguna medida, los saberes cotidianos, para dar lugar a un nuevo modelo que pueda ajustarse a los problemas y a los contextos educativos específicos, sin renunciar al pensamiento teórico.

Se espera que en la escuela se generen oportunidades de aprendizaje para contribuir a que los alumnos desarrollen capacidades para el cuidado de la salud, tanto personal como colectiva; asimismo, se ponen en práctica acciones para lograr entornos saludables. Donde empleen los conocimientos adquiridos para tomar decisiones y actuar, individual o colectivamente, en áreas de promover la salud, como formas para mejorar la calidad de vida”, al tiempo que avanzan en acciones asociadas con la elección y el consumo de alimentos y bebidas que faciliten una

alimentación correcta en condiciones de higiene, aunado a una práctica cotidiana y adecuada de actividad física dentro y fuera del contexto escolar.

El sobrepeso y la obesidad están relacionados con muchos factores, pero se ha comprobado que se asocian más con los hábitos alimenticios y con el estilo de vida de cada persona. Aunque estos hábitos generalmente se aprenden en el ambiente familiar, son modificables, ya que se asocian con la preferencia por una dieta en la que se omite una de las tres comidas o en la que se consumen alimentos y bebidas con alto contenido calórico, que incluyen grandes cantidades de azúcares, sodio y harinas refinadas, ricos en grasas, poco variada en lo que corresponde a la combinación de los diferentes grupos de alimentos (conforme al Plato del Bien Comer), así como insuficiente consumo de verduras, frutas y de agua simple potable.

Otro hábito asociado con la obesidad es la falta de actividad física. Actualmente, las niñas, los niños y adolescentes realizan menos actividad física que la recomendada y dedican más tiempo a actividades sedentarias –ver televisión, en la computadora, entre otras–, situaciones que se dan principalmente en la población escolar de áreas urbanas. Esto, aunado a los hábitos alimenticios antes señalados, los pone en riesgo de desarrollar sobrepeso, obesidad y malnutrición y, en consecuencia, de presentar enfermedades como: Diabetes mellitus, hipertensión arterial, enfermedad cardiovascular, aumento de triglicéridos y colesterol.

La escuela constituye un entorno propicio para contribuir a prevenir y revertir el sobrepeso, al favorecer el desarrollo de conocimientos, habilidades, actitudes en niños, niñas; al relacionarlos con el cuidado de la salud, de acuerdo con lo establecido en el currículo de educación básica, así como generar acciones que posibiliten dentro y fuera de la escuela la elección, el consumo de alimentos o bebidas que facilitan una alimentación correcta. La sociedad actual ha generado nuevos problemas relacionados con la salud, éstos exigen de la ciudadanía una preparación más adecuada que les permita prevenirlos eficazmente. Aprender a autocuidarse se perfila como objetivo prioritario.

Esta razón justifica la presencia de la Educación para la salud en el currículo. Pero además se podrán también recoger las experiencias de docentes pioneros que habían incorporado a sus programaciones la educación para la salud; docentes empeñados en demostrar que saber autocuidarse es un contenido curricular tan importante como cualquier otro, y, en algunos casos prioritario.

Los contenidos de la educación para la salud han adquirido gran importancia en los últimos años en todo el mundo, sobre todo porque se ha constatado que las enfermedades causantes de más muertes prematuras están relacionadas con los estilos de vida y hábitos individuales. Se sabe, por otra parte, que es durante la infancia cuando se moldean las conductas que dañan la salud; de ahí que el periodo de enseñanza obligatoria resulte el más adecuado para tratar de potenciar desde el sistema educativo los estilos de vida saludables.

“La formación en valores conduce al desarrollo de sujetos autónomos capaces de formar sus propias estructuras de valores y sus propios criterios para juzgar sus actos, propiciando una reflexión individual, el dialogo colectivo orientado a comprender e incluso a resolver problemas, por lo que los sistemas educativos juegan un papel muy importante” (Schmelkes, 2004:28).

La escuela debe desarrollar una serie de bloques de contenidos en los que se privilegiara el aprendizaje de actitudes y procedimientos en los más pequeños para, paulatinamente, dar mayor cabida a los conceptos. Asegurada la existencia de unos contenidos adecuados, no debe olvidarse esa otra manera de enseñar y de aprender que deriva del currículo oculto: el conjunto de valores, normas y actitudes que de una manera implícita están presentes y conforman un clima armonioso en el escolar.

Por ello, el centro escolar debe convertirse en un agente promotor de la salud que incluye en sus currículos contenidos relativos al tema, pero que toma además una serie de decisiones que colaborarán a que el alumnado respire realmente en la

escuela una vida saludable, como el hacer ejercicio diario en las mañanas etc. (Ver anexo 7)

Para educar en nutrición es imprescindible cultivar la crítica, la creatividad y la cooperación, lo cual implica:

Los alumnos deben expresarse y defender su opinión con espontaneidad y libertad, lo cual se consigue en el aula, que hablen con libertad de lo que piensan y sienten, sin temor a que el profesor reprima o condene lo que diga. Por ello, es necesario que el docente promueva un ambiente de confianza y respeto, que sea capaz de acoger y aprovechar las opiniones de los alumnos, aun las desatinadas como medio de aprendizajes y reflexión, que sean capaces de elaborar síntesis a partir de la diversidad de opiniones.

Los alumnos deben asumir responsabilidades, por propia iniciativa y no por imposición del profesor comprometiéndose con las tareas asumidas; el profesor debe motivar constantemente para que los alumnos asuman el o los valores que se enfocan.

En otras palabras ser conscientes de las consecuencias de sus actos y que las acepten. Esto se podrá conseguir paulatinamente y después del ejercicio de la autoevaluación y la evaluación grupal en las que el acompañamiento del profesor es fundamental.

Las innovaciones en las estrategias metodológicas para procurar la asimilación de la inadecuada alimentación son importantes para ello se cuenta con:

Proyectos – específicos

Trabajos - en equipos

Discusión – sobre la nutrición/desnutrición

Simulación – de solución nutrición/desnutrición

Jornadas – de debates de los padres de familia.

Sin embargo, la tarea de educar para la salud no es sólo patrimonio del sistema educativo. El ambiente familiar resulta decisivo para los niños/as; por ello se impone una colaboración permanente entre familia y escuela. Esto significa que los padres deben conocer el plan escolar e incluso, participar activamente en su elaboración y colaborar en su desarrollo: es de suma importancia no proporcionar a los alumnos mensajes contradictorios que puedan provocar tensiones entre ellos y roces entre los demás componentes de la comunidad educativa.

Por último, existe otro aspecto importante, que es la implicación de la escuela en el medio en el que se encuentra. Abrir las puertas a los conflictos relacionados con la salud que existen en el entorno es la mejor manera de conocer la realidad, existen tres puntos de referencia claves a la hora de desarrollar los programas de educación para la salud: el centro escolar, la familia y la comunidad.

La educación para la salud es considerada hoy en el currículo como un tema transversal, no es una asignatura más sino que integra a los diferentes ámbitos del currículo. Así la educación para la salud debe impregnar el conjunto de la actividad educativa. La educación para la salud está presente en: El Ámbito de Identidad y Autonomía Personal, Medio Físico y Social: prevención, contagios, epidemias, causas, etc. Comunicación y Representación: éste ámbito proporciona los medios de conocimiento y prevención de la salud (comunicación oral, corporal, plástica, lógica, matemática y musical.).

El fin último se puede conseguir por dos caminos o vías: el de las capacidades, el de los valores. Las capacidades son las motrices, afectivas, cognitivas y sociales, con la pretexto de estar referidas al campo de la salud, mediante la enseñanza-aprendizaje de contenidos de hechos, conceptos, principios, procedimientos, valores y normas en los distintos ámbitos del currículo.

Los valores quedan definidos al hablar de actitudes, valores y normas de cada uno de los ámbitos, pero son tan importantes que hay que mencionarlos aparte. De nada

valdría conocer hechos, conceptos e incluso los pasos higiénicos-sanitarios si el alumno no asumiera los mismos como valores personales y sociales.

CONCLUSIONES

La escuela primaria se caracteriza porque en ella, el niño empieza a tomar sus propias decisiones, por ello es necesario orientarlo para su buen desarrollo físico y mental, que en tercer grado, es una etapa propicia para implementar estrategias que permitan generar hábitos alimenticios saludables y una conciencia del cuerpo adecuada, determinantes en el presente y futuro del escolar.

De ahí la importancia de mantener una óptima nutrición en el niño para prevenir las enfermedades y asegurar el desarrollo cognitivo de cada individuo, mediante acciones de autocuidado y promoción de la salud, que empiezan desde el momento de la concepción y continúan durante todo el período del crecimiento y desarrollo.

Asimismo, el rendimiento del niño en la escuela dependerá en grado sumo de las facilidades físicas existentes y de la capacidad pedagógica e interés de los maestros por desarrollar en sus educandos todo su potencial intelectual.

Un buen ambiente escolar, unido a condiciones mínimas de bienestar económico y psicosocial en la familia, que incluya una alimentación saludable para el niño, son elementos indispensables para su éxito en la escuela.

Por otra parte, los servicios de salud escolar pueden jugar un papel importante en la realización de estudios que permitan avanzar el conocimiento sobre las relaciones que existen entre nutrición, salud y rendimiento escolar. Es un campo abierto para la investigación de los factores implicados en estos procesos.

La poca capacitación de los padres de familia y de los profesores en temas de alimentación o nutrición no permite una interacción entre familias – escuela donde se apoye al fomento y prácticas de hábitos de alimentación saludable que reducen el bienestar físico - mental del escolar. Por lo anterior es importante incluir en el ámbito

educativo estrategias para sensibilizar, informar, capacitar a padres y profesores en temas de alimentación y nutrición.

El interés de los profesores, tanto personal como profesional debe ser aprovechado para la construcción de unidades de aprendizaje. Las recomendaciones planteadas a partir de este proceso investigativo pueden ser articuladas por medio de las estrategias de escuela saludable.

Para fortalecer los hallazgos de investigación se considera pertinente profundizar los aspectos como:

Estrategias familiares de vida que contribuyen el cuidado de la salud y al estado nutricional de los alumnos.

Importancia de los programas de complementación alimentaria en la permanencia y el rendimiento académico y físico del escolar.

Influencia de la educación nutricional, en los conocimientos aptitudes y prácticas en alimentación y nutrición de los escolares y su familia.

Influencia de los medios de comunicación en los ámbitos alimentarios de la familia y del escolar.

Para los niños de tercer grado es una etapa de la vida donde se constituirán los hábitos alimentarios, para el resto de sus vidas y es muy importante el hecho de que el niño pueda aprenderlos en familia, pueda compartir y dialogar, vincularse con el otro. Todos estos son aspectos que influirán de manera directa en el proceso de alimentación.

Después de haber analizado lo anterior se presentan distintas sugerencias didácticas que pueden ayudar a los niños a ser más autónomos con respecto a la toma de

decisiones sobre los alimentos más saludables que puede consumir. Esto incluye como el maestro puede diagnosticarla y qué actividades hacer para tratar el problema de una mala alimentación. Por ello se sugiere actividades en conjunto padre-hijo, padre-maestro, padre y especialistas si es necesario. De manera concreta se presentan anexos que apoyan estas sugerencias planteadas por el maestro.

ANEXOS

ANEXO 1.

TABLA DE LOS ALIMENTOS TÍPICOS EN MÉXICO.

ANIMALES.	ALIMENTOS VEGETALES Y GRANOS.	FRUTAS
<p>Numerosos pescados y mariscos,(camarón, jaiba, mojarras, manatí, caracol de río, etc.) más de 247 especies de insectos, gallinas, gallos de papada (guajolotes), faisanes, codornices, patos, venado, jabalí (puerco de la tierra), pájaros de caña, pájaro coco, palomas, pijije, liebres y conejos, zorros, ranas, armadillos, mapache, tepezcuintles, iguanas, tortugas, serpientes etc.</p>	<p>Quelites, quintonile, maíz, cacao, frijoles, semilla de amaranto o alegría (huauhtli), chile de diferentes especies, pepitas de calabaza, papas de varios tipos, aguacates, chilacayotes, huauzontles, nopales, alga espirulina, yerba santa o acuyo, achiote, la herbácea conocida como chipilín, epazote, palmitos, vainilla, chaya, jitomate, tomate, cebollín, ejotes, hongos, algas, verdolagas, malva, mezquite, flor de calabaza, flor de colorín, xoconostles y chayotes, brócoli, etc.</p>	<p>Piña, plátano, chirimoya (anona), mamey, guayaba, peruétano, zapote amarillo, negro y blanco, papaya, guanábana, limón, naranja china, naranja agria, chicozapote, chirimoya, más de 20 variedades de ciruela, nance, pitahaya, uva silvestre (totoloche), tuna, mora, cacahuate, uspí, capulín, etc.</p>

ANEXO 2

DATOS SOCIOECONÓMICOS.

Día: _____ Mes: _____ Año: _____

Grado: _____

A- Localidad

B - Datos de la Madre.

1) Nivel de estudios de la madre (marque el último nivel alcanzado):

- a) Ninguno ()
- Primaria ()
- Secundaria ()
- Universitario ()

b). Completo

C. Incompleto

d) Hasta que año grado:.....

2) Nivel ocupacional de la madre:

a) Labores domésticas en el propio hogar.

b) Técnicos o Profesionales de apoyo, Empleados administrativos, Pequeños empresarios, Trabajadoras por su cuenta etc.

C - Datos del Padre.

1) Nivel de instrucción del padre (marque el último nivel alcanzado):

a) Ninguno ()

- Primario ()

- Secundario ()

- Universitario ()

b) Completo ()

c) Incompleto ()

d) Hasta que año o grado_____

2) Nivel ocupacional del padre:

a) Trabajadores en Agricultura y Pesca; Artesanos y trabajadores capacitados de industrias manufactureras, construcción y minería etc.

b) Trabajadores de servicios; Técnicos y profesionales de apoyo; empleados administrativos; Pequeños empresarios etc.

ANEXO 3

ENTREVISTA DIRIGIDA LOS ESTUDIANTES:

Nombre y apellido: _____

1. ¿Desayunas antes de ir a la escuela?

a) Siempre. b) A menudo. c) A veces. d) Nunca.

2. En el caso de que si desayunes, indica el motivo.

a) Porque me obligan. b) Por costumbre. c) Para empezar el día fuerte y sano. d) Otros.

3. En el caso de que no desayunes, indica el motivo.

a) Porque no me apetece. b) Por falta de tiempo. c) Porque no me gusta lo que me dan. d) Otros.

4. ¿Qué sueles desayunar?

a) Leche y galletas. b) Leche, cereales y frutas. c) Leche. d) Otros.

5. ¿Cuánto tiempo dedicas al desayuno?

a) 5 minutos. b) 15 minutos. c) 20 minutos. d) Otros

6. ¿Qué alimentos prefieres?

a) Leche, cereales y frutas. b) Leche y galletas. c) Leche y tostada. d) Otros.

7. ¿Comes durante la hora del recreo?

a) Siempre. b) A menudo. c) A veces. d) Nunca.

8. ¿Qué sueles comer?

a) Fruta, yogurt, bocadillos. b) Chucherías. c) Bollería. d) Otros.

9. ¿Qué aspectos favorables crees que aporta el desayuno? (Solo una respuesta).

a) Aumento de la memoria. b) Mayor rendimiento en la escuela (notas más altas).
c) Mayor rendimiento en actividades físicas.

d) Modera el peso (evita la obesidad).

10. ¿Te han comentado tus padres alguna vez algunos de estos beneficios?

a) Todos. b) Casi todos. c) Algunos. d) Ninguno.

11. Indica cuales. (Sólo una respuesta).

a) Aumento de la memoria. b) Mayor rendimiento en la escuela (notas más altas). c) Mayor rendimiento en actividades físicas. d) Modera el peso (evita la obesidad).

12) ¿Comidas realizadas fuera del hogar?

a) Desayuno b) Almuerzo c) Cena

9) ¿Qué deportes prácticas en tu tiempo libre?

a) Football b) Softball c) Baseball d) Basquetball

En este cuestionario los escolares, debían anotar todos los alimentos y bebidas consumidos, tanto antes de ir a la escuela o durante el mismo. Si conocían los beneficios del desayuno y si sus padres habían hablado de los mismos en algún momento, si dedicaban el tiempo adecuado, así como cuáles eran sus alimentos preferidos y cuáles solían ingerir con mayor frecuencia.

ANEXO 4

FRECUENCIA DE CONSUMO ALIMENTARIO SEMANAL DE LA POBLACIÓN TOTAL DE LOS ALUMNOS.

ENCUESTA NUTRICIONAL.				
Peso kg:				
Talla cm:				
ENCUESTA DE FRECUENCIA DE CONSUMO.				
Lista de Alimentos	7 veces por Semana	3 veces por semana	1-2 veces por semana	Nunca
Leche				
Yogur				
Queso				
Carnes				
Huevo				
Verduras				
Frutas				
Cereales y derivados (pan fideo, arroz, maíz, etc.)				
Leguminosas (Frijol, lentejas, chícharo, etc.)				
Grasas (Aceite vegetal, manteca)				
Otros (golosinas, gaseosas, frituras etc.)				

ANEXO 5

REGISTRO DE DATOS.

GRADOS: _____

NOMBRE APELLIDO	Y	SEXO	FECHA DE NACIMIENTO	PESO KG	TALLA EN CM.

ANEXO 6

El Plato del Bien Comer



LA JARRA DEL BUEN BEBER



ANEXO 7

ENCUESTA DE ACTIVIDAD FÍSICA

FECHA: _____

GRADO: _____

GRUPO: _____

I PARTE

1) Practicas actividad física o deportes con la dirección de un profesor:

- a) Sí
- b). No

¿Cuántas veces por semana?

2) Prácticas juegos o deportes en forma libre (sin profesor), en el barrio, en la cancha, etc.:

- a) Sí
- b) No

¿Cuántas veces por semana?

II PARTE

3) Miras televisión?

- a) Sí
- b) No

4) Cuántas veces al día?

- a) Pocas horas al día
- b) varias horas al día.

BIBLIOGRAFÍA.

ADELL, M. Estrategias para mejorar el Rendimiento Académico de los Adolescentes. Ediciones Pirámide, 2002.

ÁVILA, T. Nutrición clínica en niños y adultos ED. McGraw Hill, México, 2008.

BRAVO, L. Psicología de las dificultades del aprendizaje escolar. Santiago de Chile: Editorial Universitaria, 1990.

BROWN E. Nutrición durante el ciclo de vida ED. Mcgraw Hill, México, 1995

CARMUEGA, E. La Desnutrición que no se ve, Revista Nueva (Asociación de Diarios del Interior), edición N° 23, 2004.

CARRASCO, W. Autoestima en educadores: Un diaporama motivacional. Tesis para optar al Grado de Magister en Diseño de Instrucción en la Pontificia Universidad Católica de Chile, 1993.

DEL BAJÍO A. Crisis alimentarias y subsistencias populares en México. México, D.F.: Leche Industrializada Conasupo, 1987.

DÍAZ B., F. y Hernández R., G. Estrategias docentes para un aprendizaje significativo. McGraw Hill, México, 1999.

DURÓN, T. L. & Oropeza, T. R. Actividades de estudio: análisis predictivo a partir de la interacción familiar y escolar de estudiantes. Documento de trabajo, Facultad de Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México, 1999.

El Manual para el Maestro del Programa Escuela y Salud. Programa Escuela y Salud, México, 2007-2012 SEP.

FOLLETO ALIMENTICIO Y NUTRICIONAL, Gobierno Federal, México, 1999

FOLLETO: PROGRAMA OPORTUNIDADES, Gobierno Federal, México, 2004.

KACZYNSKA, M. (1986). El rendimiento escolar y la inteligencia. Buenos Aires: Paidós. Consultado el 16 Octubre, 2012.

LARSEN. Nutrición Clínica Práctica ED. Elzevir, México, 2004

MELVIN, H.W. Nutrición para la salud ED. Limusa, México, 1999

MIZALA, A. Y Romaguera P. Factores que Inciden en el Rendimiento Escolar en Bolivia. Centro de Economía Aplicada. Universidad de Chile, 1999.

MORALES J. Obesidad. Un enfoque multidisciplinario. México, 2010

MUÑOS, C. y P Rodríguez. Factores determinantes de los niveles de rendimiento escolar asociados con diferentes características socioeconómicas de los educandos. CEE-E CIEL, México, 1976.

PIZARRO, R. Rasgos y Actitudes del Profesor Efectivo. Tesis para optar al Grado de Magister en Ciencias de la Educación. Pontificia Universidad Católica de Chile. 1985

RESTREPO M. y Maya Gallego. La familia y su papel en la formación de hábitos alimenticios en el escolar. Colombia, 2005.

ROQUE G. Manual de alimentación infantil, 1ªED. Alcalá, México, 2004

SCHEMELKES, SYLVIA. La formación de valores en la educación básica. SEP. México, DF. 2004

SEP. Ciencias Naturales. Tercer grado. Editorial México DF. 2010

SEP. Curso básico de formación continua para maestros en servicio. México 2010

VILLEZCA Becerra p. y Martínez Jasso I. La alimentación en México. Un estudio realizada a partir de la encuesta nacional. México, 2003.

WARNER David. Aprendiendo a promover la salud. México, 2005

ZURITA, Daniela Ni una dieta más ED. planeta, México, 2000.

PAGINAS ELECTRÓNICAS CONSULTADAS.

CHARLES E. (2011) La influencia de la nutrición sobre el aprendizaje y la conducta, consultado el 23 de septiembre de 2011 en <www.crecersanoyfeliz.com/812/la-influencia-de-la-nutricion-sobre-el-aprendizaje-y-la-conducta>

Consultada en agosto de 2011

DICCIONARIO ENCICLOPÉDICO (2001). Concepto de enfermedad en medicina. Consultado el 20 Enero, 2012.en: <www.wikipedia.com>.

HERRERA, José. (2008) La cultura y el alimento chatarra, consultado el 15 de junio de 2012 en: <<http://www.elsiglodetorreon.com.mx/noticia/366067.ensayo-sobre-la-cultura-alimento-chatarra.html>>.

MC.CLELLAND, D.C. (1974) Informe sobre el Perfil Motivacional. Consultado el 17 de agosto de 2011 en <www.eumed.net/rev/ced/11/jtq.htm>

MONROY Y.E. (2007) Alimentos que ayudan al aprendizaje, consultado el 20 de octubre de 2012 en <<http://pizarrondigital.wordpress.com>>

MONTOYA PATRICIA. (1998). Alimentación, nutrición y salud. Consultado el 25 de noviembre 2012 en: <<http://www.oda-alc.org/documentos/1341945107.pdf>>

NCHS, (2002). Tabla de clasificación del Estado Nutricional en Cátedra de Nutrición Infantil, consultado el 14 de agosto de 2012 en: <www.es.scribd.com/doc/91207739/21/Datos-Antropometricos-de-la-poblacion-evaluada>.

PEREIRA, Juan. (1998) Historia de la nutrición, consultada el 23 de octubre de 2012 en <www.medspain.com/ant/n2_dic98/hnutricion.>.

RACACHA, E. (2010) Alimentación de Escolares, consultado el 12 de mayo de 2012 en <www.andina.com.pe/espanol/Noticia.aspx?id=SJHrFxH0LZ0=>

RAMÍREZ, José (2010) Sobrepeso y obesidad, consultado el 23 de agosto de 2011 en<ortomolecularnews.blogspot.mx/2010/01/continua-el-sobrepeso-y-obesidad-en.htm>

SEP. Alimentación sana. Consultado el 22 de junio de 2012 en:<<http://estrategiasuma.blogspot.mx/2009/09/alimentacion-sana.html>>

www.buenastareas.com/ensayos/Practica-Educativa-Innovadora-y.Consultada en septiembre 2011

www.cesni.org.com.mx> consultado en octubre de 2012

www.es.scribd.com. Consultado en mayo de 2011

www.iisec.ucb.edu.bo/papers/1975-1980/iisec-dt-1979-03.pdf. Consultado en junio de 2011.

www.monografias.com/trabajos14/piaget-desarr/piaget-desarr.shtml. Consultado en enero de 2012

www.monografias.com/trabajos905/nutricion-rendimiento-escolar/nutricion-rendimiento-escolar2.shtml. Consultado en marzo de 2011

www.monografias.com>consultado en noviembre de 2011.

www.raci.org.ar/acerca-de-raci/consejo-de-honor/centro-de-estudios-sobre-nutricion-infantil-cesni/. Consultado en mayo de 2012

www.sepbcs.gob.mx/Educacion%20Basica/Escuela_Salud/Manual_Maestro.pdf. Consultado en abril de 2012.

www.udea.edu.co/dspace/bitstream/10495/165/1/AlimentacionNutricionEscolar.pdf.

www.vidaysalud.com. Consultado en julio de 2011.