



UNIVERSIDAD
PEDAGOGICA
NACIONAL

UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL
UNIDAD UPN-162
ZAMORA, MICH.

SEP



100090

LA ALIMENTACION Y SU INFLUENCIA EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR

PROPUESTA PEDAGOGICA PRESENTADA POR LA PROFRA:
DELFINA OCHOA TURRUBIATES

PARA OBTENER EL TITULO DE
LICENCIADA EN EDUCACION PRIMARIA

ZAMORA, MICH., 1992.

SECCION: ADMINISTRATIVA

MESA: DE LA DIRECCION

OFICIO: D/92-021

ASUNTO: **DICTAMEN DE TRABAJO DE TITULACION.**

Zamora de Hgo., Mich. Enero 15 de 1992.

C. PROFRA: DELFINA OCHOA TURRUBIATES.

En mi calidad de Presidente de la Comisión de Exámenes Profesionales y después de haber analizado el trabajo de titulación alternativa PROPUESTA PEDAGOGICA titulado: "LA ALIMENTACION Y SU INFLUENCIA EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR" presentado por usted, le manifiesto que reúne los requisitos a que obligan los reglamentos en vigor para ser presentado ante el H. Jurado del Examen Profesional, por lo que deberá entregar diez ejemplares como parte de su expediente al solicitar el examen.

A T E N T A M E N T E

El Presidente de la Comisión



S. E. P.
UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL
UNIDAD UPN-162
ZAMORA

PROFR. EDUARDO ROSALES VAZQUEZ
DIRECTOR

CON MUCHO RESPETO PARA
MIS MAESTROS DE LA
UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL.

CON CARIÑO PARA MI MADRE LA SRA.
ANDREA TURRUBIATES LEDESMA
QUE ME DIO EL APOYO.

CON GRAN AFECTO PARA MIS HERMANOS
MARIO Y AGUSTIN.

I N D I C E

	Pág.
INTRODUCCION.	1
CAPITULO I.	
DEFINICION DEL OBJETO DE ESTUDIO.	2
CAPITULO II	
TANGANCICUARO DE ARISTA, MICHOACAN.	5
CAPITULO III	
EL METABOLISMO Y LA ALIMENTACION.	7
CAPITULO IV.	
LA SOCIEDAD Y LA PEDAGOGIA EN EL AMBITO SALUD	16
CAPITULO V.	
*PROPUESTA DE SOLUCION	24
CAPITULO VI.	
PROCESO DE APLICACION	26
CONCLUSIONES	30
BIBLIOGRAFIA.	34
APENDICES:	
A) ENCUESTA A PADRES DE FAMILIA DE LA ESCUELA RENOVACION TURNO VESPERTINO DE TANGANCICUARO, MICH.	36
B) CUESTIONES A PROFESORES DE LA ESCUELA RENOVACION TURNO VESPERTINO DE TANGANCICUARO, MICH.	37
C) PREGUNTAS A LOS ALUMNOS DEL TERCER GRADO DEL CICLO ESCOLAR 90-91 DE LA ESCUELA RENOVACION TURNO VESPERTINO DE TANGANCICUARO, MICH.	39
D) RELACION DE ALUMNOS DEL GRUPO DE TERCER GRADO. EVALUACIONES DEL PRIMER SEMESTRE.	41
E) RELACION DE ALUMNOS DEL GRUPO DE TERCER GRADO. EVALUACIONES DEL SEGUNDO SEMESTRE	42
F) CANTIDAD DE CALORIAS EN ALIMENTOS USADOS POR LA COMUNIDAD ESTUDIANTIL.	43
G) SOLICITUD DE COLABORACION	45
ANEXOS	47

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

La alimentación es muy importante en el ser humano sin que importe la edad. Los principios en que se basa conciernen a todos los miembros de la familia y satisfacen los gustos y las costumbres del pueblo donde se vive.

Se requiere que el alumno desde el momento en que ingresa a una Institución sepa que va a colaborar con las actividades del grupo, y un niño - que tiene pereza para trabajar, su rendimiento no va a ser óptimo. Probablemente por tratarse de un turno vespertino en el cual se desarrolla la - presente investigación, el niño no alcanza a tomar sus alimentos y en base a ello se pretende lograr que se mejoren las costumbres alimenticias, con el fin de que la eficiencia escolar sea más efectiva.

En la escuela es importante considerar la salud del ser humano para - poder tener acceso al proceso de Enseñanza Aprendizaje. Tomando como punto de partida el proceso nutricional y el que el estudiante del centro de estudios en que se lleva a cabo el trabajo tiene problemas con el mismo, se llega a indicar la propuesta de solución que considera pertinente en este lugar.

En los obstáculos que se encontraron están: carencia de recursos económicos, poca colaboración de padres de familia y otros. Entre los apoyos - están los de los profesores que laboran en el mismo plantel y de los trabajadores de la Secretaría de Salubridad y Asistencia.

CAPITULO I.
DEFINICION DEL OBJETO DE ESTUDIO

La educación en la Escuela, es de gran importancia para el escolar ya que él se realiza como tal a través de la comunicación y la práctica. Además está sujeto a cumplir con sus actividades dentro y fuera del aula, por ejemplo tareas, ejercicios dentro del salón, actividades deportivas, cívicas, sociales, poesía, etc.

La salud en la educación tiene como objetivo el conocimiento de como cuidemos a nuestro cuerpo, existen muchas formas de conservar la salud y evitar enfermedades que se han observado en la Escuela Renovación donde se lleva a cabo el presente trabajo, en este plantel educativo se observa que los alumnos acostumbran mucho consumir lo que se vende a la entrada sin conocer el por qué compran golosinas a los vendedores, si ellos mismos ven que no hay limpieza e higiene en su preparación. Una buena nutrición es necesaria para la salud humana, también es importante que se conozcan los alimentos más ricos en vitaminas, proteínas, minerales y en qué consiste una dieta balanceada. La alimentación es un factor primordial para que se tenga entusiasmo por aprender y no se esté como ausente en un salón de clase, y sin interés. Recordemos que Piaget indica que el desarrollo explica el aprendizaje.

¿ Son las costumbres alimenticias de los alumnos de tercer grado turno vespertino de la Escuela Renovación de Tangancícuaro, Michoacán, un factor primordial en su nivel de eficiencia escolar ?

J U S T I F I C A C I O N .

La rama alimenticia es importante en toda sociedad para el bienestar - del ser humano, los nutrientes más completos favorecen el buen funcionamiento del organismo. El hombre se ha interesado por mejorarlos en la actualidad, no sólo a nivel mundial, sino que a nivel regional con el fin de analizar, valorar y obtener buenos resultados que permitirán a la niñez estudiosa, cumplir con el fin para el cual se le inscribe en una Institución.

Ultimamente se ha observado en la Escuela en que se llevó a cabo el - presente trabajo, que existe bajo nivel de aprovechamiento, se han realizado concursos a nivel Zona de: ortografía, escritura, lectura y matemáticas durante los últimos meses, y no se ha otorgado un solo lugar a ésta Institución.

En el medio donde laboro, los recursos económicos familiares son raquíuticos, la mayoría de los alumnos trabajan para ayudar a sus padres económicamente. Las niñas se desempeñan en empacadoras donde despatan, seleccionan, escogen, limpian fresa, etc. Los chicos igualmente en la cosecha de - papas, fresa, etc., por asistir a la escuela, no alcanzan a comer y compran golosinas que no les nutren.

El niño lleva a la escuela no solamente las características de su ser biopsicológico, sino también las consecuencias materiales y sociales de su contexto. Por ejemplo la cuestión de aclarar la alimentación que depende - del medio socioeconómico al que pertenece y que tiene una considerable influencia sobre su trabajo escolar.

Por lo anterior realizo este trabajo en beneficio de mis alumnos, mi - escuela y comunidad.

O B J E T I V O S .

- 1.- Que tanto padres como alumnos conozcan la importancia de una buena alimentación, y tomen conciencia de como influye sobre el desarrollo del ser humano. *en las calificaciones*
- 2.- Que el alumnado de la Institución se interese en aprender los contenidos referentes a alimentación y nutrición, cumpliendo hasta donde sea posible con los objetivos que marca el programa de C. N. en el grado correspondiente.
- 3.- Que los padres de familia comprendan la importancia de mandar a sus hijos bien alimentados, con el fin de que el Proceso Enseñanza Aprendizaje sea óptimo.
- 4.- Demostrar la influencia negativa de las costumbres alimenticias en la eficiencia escolar.

CAPITULO II.

TANGANCICUARO DE ARISTA, MICHOACAN.

"Tangancícuaro, palabra p'orhe para cuyo significado se proponen dos toponimias históricamente aceptadas, la primera señala que procede de tanim que es el número tres, itzi agua y el sufijo ro que es indicativo de lugar, y entonces sería lugar de tres ojos de agua; aunque esta es la versión popular que tradicionalmente ha sido más aceptada, la segunda propone, sin embargo que procede de los focablos Thangantzec, voz activa que significa clavar estacas en el suelo y el mismo sufijo ro como indicativo de lugar, de donde se incluye que el significado sería "lugar donde se calvan las estacas, Tanacikuaró, compuesto de las palabras purépechas tanaci que significa cosa, kua, clavada o hundida en el suelo, y el sufijo ro, que equivale a lugar. En este mismo sitio seguramente, ya existía una población indígena antes de la llegada de los españoles". (1)

El Municipio de Tangancícuaro cuenta con todos los servicios agua, luz eléctrica, servicios médicos, etc. También cuenta con Escuelas primarias, jardín de niños, una secundaria, etc. El H. Ayuntamiento participa en algunas actividades escolares, históricas y culturales. Por ejemplo el 15 y 16 de Septiembre, 12 de Octubre, 20 de Noviembre, 5 de Febrero, etc. Son actos cívicos sociales que se realizan en la plaza principal frente a la Presidencia.

En el Municipio de Tangancícuaro, Michoacán, la sociedad no ha perdido las costumbres o tradiciones de algunas normas; como son: relaciones familiares, existen como comunidad fiestas, convivios, etc. La distracción que tiene esta sociedad es el Lago de Camécuaro donde asiste gente de otros lugares.

La gente en esta Población es muy activa, desde niños muy pequeños hasta adultos, se van a trabajar al campo, la gran mayoría son familias de bajos recursos económicos; el trabajo de éstos es la cosecha de la papa el corte de fresa, maíz, trigo, etc., y la ganadería. Además son trabajadores, no propietarios de tierras.

(1) Decreto del 15 de Noviembre de 1907 emitido por el Congreso del Estado Publicano por el Gobernador Aristeo Mercado.

Existen padres de familia que sacan a sus hijos de la Escuela para llevarlos a trabajar al campo, otros para llevarlos a Estados Unidos, aunque no se tenga documentos, pero quieren pasar por esa experiencia, trabajar en el campo del vecino País, aunque ya no sigan estudiando.

La Municipalidad de Tangancícuaro de Arista, contiene una población de aproximadamente 22,143 habitantes de acuerdo al Censo 1980, es un valle ameno en el que está situado, regado por los hermosos vertientes de Camécuaro, Junguarán y Cupátziro.

En el rubro industrial existen entre otras, la rebocera corriente (aunque sigue usándose el telar rústico), 3 empacadoras de fresa y un molino de trigo. La industria vió aumentadas sus actividades con la instalación de unas descremadoras y congeladoras de fresa, que, aunque a pequeña escala vinieron a representar una derrama económica nada despreciable para elevar el nivel de vida de muchas familias locales y en los últimos años, se ha hecho lo propio con la instalación de una fábrica manufacturera de ropa, una pasteurizadora de productos lácteos y una procesadora de fresa y frutas que, muy recientemente entró en operación. Mientras que creció la actividad económica de los transportes foráneos de pasajeros, la del transporte de carga se ha mantenido estacionaria, y, en contrapartida el comercio y los servicios han logrado un incremento notable.

Las actividades agrícolas son importantes en la economía del Municipio por el uso de maquinaria agrícola, la construcción de la presa del Casangue y la perforación de pozos artesianos para riego, además de que, a los cultivos tradicionales de maíz, trigo, garbanzo y hortalizas, se sumaron nuevos cultivos altamente redituables como el jitomate, la cebolla, la papa, la fresa sobre todo últimamente el brócoli. Casi al parejo que la agricultura y en parte por semejantes razones, la ganadería ha tenido algunos progresos que se reflejan en el mejoramiento de los ganados, la construcción de establos, zahúrdas y granjas.

CAPITULO III.
EL METABOLISMO Y LA ALIMENTACION.

El metabolismo es la suma de toda actividad química que ocurre en las células del organismo, varía mucho según la edad, el sexo y la complexión de la persona (se relaciona con la cantidad de tejido muscular y por eso suele ser más rápido en los hombres que en las mujeres); aumenta con el ejercicio y disminuye con la edad al ser menor la cantidad de tejido muscular.

Hay personas que comen mucho y no engordan, en cambio otras engordan aunque traten de comer lo menos posible. Esto puede deberse a lo que se denomina "metabolismo en reposo" es decir la proporción en que el organismo utiliza la energía cuando está inactivo. Si esta proporción se mide en ciertas condiciones especiales, se denomina metabolismo basal.

La nutrición por lo común unida a la deficiente educación de población refleja indudablemente la falta de recursos económicos que se traduce en mayores índices de mortalidad por enfermedades potencialmente prevenibles, sobre todo en nuestro País.

La alimentación actual del mexicano se caracteriza por ser deficiente en cantidad y mantener profundos desequilibrios nutricios, debido en gran medida a la adopción de patrones de consumo ajenos a su cultura alimentaria, que han alejado la dieta popular, los alimentos básicos tradicionales y los regionales de tipo silvestre, tanto los de origen animal como vegetal.

Desde la perspectiva de la salud, constituye un fenómeno de alta prioridad por su dimensión epidemiológica, que va del extremo de la insuficiencia en el consumo o en la desnutrición y los síndromes carenciales, hasta la obesidad derivada del consumo excesivo, desbalanceado y desordenado de alimentos, asociado con problemas de salud como las diabetes, la hipertensión y el cáncer entre otros.

El problema existente en la Escuela Renovación, donde se labora puede mejorarse mediante campañas de orientación nutricional, con énfasis de información sobre los alimentos de alto valor nutritivo existentes en las diferentes regiones. La alimentación consiste en proporcionar al cuerpo los nutrientes que necesita no sólo para estar en forma sino, ante todo para vivir.

Una dieta recomendable debe estar integrada por los tres grupos básicos de alimentos:

- a).- Cereales y tubérculos.
- b).- Leguminosas y alimentos de origen animal.
- c).- Frutas y verduras.

Además, es necesario consumir, de manera moderada, azúcares y grasas.

En estos tres grupos están contenidas las sustancias nutritivas que requiere el cuerpo humano y que son: Carbohidratos, grasas, proteínas, vitaminas y minerales.

En el primer grupo, cereales y tubérculos, se encuentran fundamentalmente los carbohidratos, los cuales proporcionan al organismo la energía necesaria, para los movimientos que realizan los órganos internos como el corazón, los pulmones, intestinos, etc., mantienen también la temperatura normal del cuerpo y le permiten llevar a cabo trabajos, juegos, deportes, en todas las actividades diarias. Lo ayudan a regular la desintegración de las proteínas y lo protegen de las toxinas.

Los azúcares también nos dan energía al igual que las grasas, pero éstas lo hacen en forma concentrada. Se ha comprobado que el abuso en su consumo resulta perjudicial para la salud, por eso es importante cuidar su ingestión y no preparar los alimentos diarios con exceso de los mismos.

El segundo grupo, constituido por leguminosas y los alimentos de origen animal, aportan al organismo proteínas las cuales se utilizan para formar o reponer todas las partes del cuerpo, como los músculos, la piel, la sangre, el pelo, los huesos, etc. Las proteínas ayudan a combatir infecciones.

El tercer grupo de alimentos, formado por las verduras y las frutas, contiene vitaminas y minerales que intervienen en el desarrollo y buen funcionamiento de casi todas las partes del cuerpo, como los ojos, la sangre, los huesos, las encías, la piel, entre otros.

La premisa básica es que, sin ser el único factor responsable, la alimentación es uno de los determinantes principales de la aterogénesis y que además, es uno de los más susceptibles a la modificación. Deberían modificar todas aquellas características de la dieta que se han encontrado asociadas con una prevalencia alta de arterioesclerosis y que en forma razonable pudieran estar implicadas, así como las que influyen en la obesidad y la hipertensión arterial, que son factores de riesgo.

"Los rasgos alimentarios indeseables que se deberían corregir cuando proceda son:

- La ingestión excesiva de energía colesterol, sodio y tal vez - sacarosa.
- El exceso relativo en la dieta de triglicéridos totales y de - ácidos grasos saturados, en especial los de 12, 14 y 16 carbonos (laúricos, mirístico y palmítico).
- La insuficiencia relativa de almidón así como los posibles desequilibrios entre ellos.
- La ingestión insuficiente de fibras vegetales, Vitamina C, Vitamina E, carotenos, selenio y calcio". (2)

Para facilitar la tarea de proponer a la población una alimentación más saludable y corregir los rasgos indeseables de la dieta, conviene establecer algunos criterios cuantitativos que sirvan como guía de planificación.

La ingestión de energía debe ser aquella que permita al individuo sano y activo mantener el peso corporal apropiado para su estatura, edad y sexo. Si pierde o gana peso, deberá aumentar o disminuir su ingestión de energía.

(2) Guía para su bienestar físico y mental.

Selecciones del Reader's Digest. Pág. 68.

Otro punto muy importante es el referente a las Sales minerales, son ne cesarias para que el organismo realice adecuadamente sus funciones y para - conservar en buen estado los huesos y los dientes. Se encuentran principal- mente en verduras, frutas, tortillas de maíz, leche.

La sal común que agregamos a nuestros alimentos contiene sólo una parte de las sales minerales que nuestro organismo necesita. Si consume sal en - exceso el organismo puede retener líquidos, afectar a los riñones y elevar - la presión de la sangre. El colesterol es una sustancia cerosa y compleja - que forma parte importante de las membranas celulares.

El problema es que muchos alumnos y quizá algunos padres de familia del grado que atiendo desconocen lo importante que es consumir una alimentación balanceada y desde luego, alimentos que nutran.

Analicemos la importancia de los alimentos.

Vitamina A

- Favorece el crecimiento.
- Facilita la adaptación de la vista a la oscuridad.

Alimentos ricos en:
Vitamina A

Zanahoria, mantequilla, rabanitos, tejocote, chile pasilla, calabacita, orégano.

Vitamina B₁

- Su deficiencia en el organismo produce la enfermedad llamada "beriberi" que es una alteración del sistema nervioso.

Vitamina B₁

Tamarindo, ajonjolí, semilla de girasol, haba seca, garbanzo, caña.

Vitamina B₂

- Si no ingiere suficiente vitamina B₂ pueden producirse inflamaciones en la lengua, alteraciones en la piel.

Vitamina B₂

Hígado de res o cerdo, riñón de res, chile pasilla, chile ancho, chile morita, Acociles.

Vitamina B₃

- Su deficiencia produce alteraciones en la piel y en el sistema nervioso.

Vitamina C

- Ayuda a prevenir enfermedades respiratorias e interviene en la formación de huesos y dientes.

Vitamina D

- Ayuda a prevenir el raquitismo y las caries dentales; regula el aprovechamiento de calcio y fósforo. Es indispensable asociarse para que el cuerpo lo aproveche.

Los alimentos pueden ser de origen vegetal o animal y a su vez, se presentan en dos formas: Naturales o procesados.

Son alimentos de origen animal: la carne de res, cerdo, ternera, pollo, pescado, mariscos, leche, etc.; De origen vegetal: las frutas, verduras y legumbres. Los procesados son los que han sufrido algún tratamiento de cocción, horneado, salado o secado, y a los que para su conservación se agregan sustancias químicas que permiten su almacenamiento por largo tiempo.

Requieren cuidado desde su producción, transporte, almacenamiento, distribución, comercialización y consumo para que no se vean afectados por contaminantes de riesgo para la salud.

Vitamina B₃

Cacahuete, chile piquín, Hígado, guajolote.

Vitamina C

Guayaba, lima, naranja, limón, coliflor, marañón, zapote negro.

Vitamina D

Aceite de hígado, sardina, leche entera, cebolla, yema de huevo, hongos.

CARBOHIDRATOS.

Azúcar y piloncillo, almendras, jaleas, arroz, tortilla, pan, - sopa de pasta, chocolate.

GRASAS.

Mantequilla, cacahuete, crema natas, quesos añejos.

En nuestro País la tortilla de maíz es un alimento ideal. La prueba más contundente de la nobleza del maíz la constituyen las espléndidas civilizaciones indígenas precolombinas que llegaron a grandes alturas en la cultura utilizando como base de su alimentación a este cereal: Los mayas, los aztecas y los incas.

También pierden sustancias nutritivas cuando se le refina. La tortilla de maíz es un alimento ideal para los países tropicales como México, de la misma manera que el trigo y la avena son los cereales más idóneos para los países fríos o templados.

De estas civilizaciones antiguas heredamos la forma circular de la tortilla que representaba al Sol, origen de todo alimento sobre la tierra.

La salud, que no consiste sólo en la ausencia de enfermedad o dolencia, es un problema que afecta a toda la sociedad y no puede entenderse al margen de los factores económicos, políticos y culturales. En el lenguaje coloquial salud y enfermedad son dos términos contrapuestos cuyo significado no parece plantear problemas. Salud sería, sencillamente, ausencia de enfermedad, mientras que la enfermedad consistiría en la privación de la salud, la idea de salud no puede reducirse a un enunciado negativo, lo cual ha señalado ya la Organización Mundial de la Salud en los siguientes términos: "La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social. No consiste solamente en la ausencia de enfermedad o dolencia". (3)

(4) MOSQUEIRA. La Salud y los alimentos en U.P.N.

Antología: El Método Experimental en la Enseñanza de las Ciencias Naturales. Pág. 186.

LA SALUD DESDE UN PUNTO DE VISTA SOCIAL.

En el ambiente social se integran fenómenos fisicoquímicos y biológicos, aire que se respira, cantidad y calidad de los alimentos que se ingieren, vivienda, ámbito del trabajo, etc. Y momentos convivenciales (relaciones familiares y laborales, condición urbana o rural del medio, clase social a que se pertenece, régimen político bajo el cual se vive, etc.), y todos ellos pueden ser más o menos salubres o insalubres.

El desarrollo de la economía de las sociedades actuales no ha tomado en cuenta los efectos llamados por los economistas "externos" o "externalidades" es decir, las consecuencias buenas o malas de las actividades económicas. Así, por ejemplo una industria contaminadora del aire produce "efectos externos" nocivos en las poblaciones aledañas a las que impone parte del costo de su actividad con su salud, con el deterioro de sus inmuebles o de su ecosistema, sin pagarlo ella misma o incluirlo en su balance. Lo mismo puede decirse de un conductor, o de un auto mal afinado que expéle humos, o de los fabricantes de productos contenidos en envases desechables no degradables.

Por otro lado, las comunidades de seres vivientes establecen y forman una dependencia y correspondencia de redes o tramas de relación, de la cual dependen para sobrevivir en la naturaleza, es así como se forma tal cadena alimentaria, el suelo contiene sustancias nutritivas con las cuales se alimentan las plantas. La planta suele ser ingerida por un herbívoro, a su vez, éste por un carnívoro que al morir es consumido y degradado por los organismos degradadores, reintegrando los alimentos nutricios al ambiente, en un proceso cíclico que se repite en todas las especies vivientes, terrestres y acuáticas para garantizar el balance ecológico y la conservación de las especies a través de la cadena alimentaria.

100090

La educación influye en la sociedad de diferentes maneras: permite el mantenimiento de las estructuras socio económicas a la vez que puede sentar las bases para una transformación de ellas; condiciona la actitud del individuo hacia el desarrollo; facilita el cambio de actividades, constituye un elemento de permeabilidad social, aunque su efecto general puede ser una ma-

yor concentración del ingreso; contribuye a una mayor integración social; - puede favorecer la estabilidad y la planeación familiar; contribuye a lograr una mayor independencia tecnológica y al desarrollo de la ciencia.

La institución escolar no se encuentra desligada del ámbito social es - imposible que el ser humano, es un ser biológico eminentemente por que hay - un mundo que lo rodea, costumbres que trae arraigadas por generaciones.

En el lugar de trabajo existen costumbres inadecuadas en la alimenta--- ción, manifestándose en los alumnos que presentan poco interés dentro del au la.

Como docentes es nuestro deber mostrar con insistencia que el problema social y humano de la salud de los niños es básico, porque a él está condi-- cionando el éxito de la educación popular, Decroly divide los conocimientos que el niño tiene de sus necesidades en cuatro principales:

"Necesidad de alimentarse (con la que se relacionan la necesidad de respirar y la de propiedad);
Necesidad de luchar contra la intemperie;
Necesidad de defenderse de los peligros y de los enemigos diver-- sos; y
Necesidad de actuar, de trabajar solidariamente, de recrearse y - de entretenerse". (5)

El juego tradicional del niño es creador y dinámico. En consecuencia - en la nueva escuela, el trabajo escolar deberá:

- 1.- Hallarse a la medida del niño para que los movimientos que éste necesita, el esfuerzo que supone, la fatiga que acarrea y el ritmo al cual se eje- cuta.
- 2.- Mover normal y armoniosamente los diversos músculos, así como los senti- dos y la inteligencia, a fin de producir una fatiga natural que no es - nunca agotamiento, sino sólo satisfacción tranquilizadora de una necesidad.

(5) Guy Palmade "Métodos de Declory en U.P.N.

Antología de Medios. Medios para la enseñanza. Pág. 185.

e.- Responder a las tendencias esenciales del individuo; necesidad de ascender, de enriquecerse material, intelectual y moralmente, de aumentar sin tregua su poder para triunfar en la lucha por la vida, necesidad de alimentarse y protegerse de la intemperie; necesidad de defenderse también de los elementos, los animales y los otros hombres; necesidad de agruparse para asegurar la perpetuación de la especie.

CAPITULO IV.

LA SOCIEDAD Y LA PEDAGOGIA EN EL AMBITO SALUD.

Un País que carece de recursos económicos suficientes se ve en la necesidad de recortar su presupuesto en cuanto a educación, seguridad y salud pública se refiere, el reducido presupuesto destinado al apoyo nutricional - - aporta resultados verdaderamente alarmantes.

Es imposible erradicar las enfermedades infecciosas o parasitarias si - no se cuenta con drenaje, agua potable, recolección de basura y otros servicios de saneamiento ambiental. La educación para la salud conlleva la información pertinente acerca de la nutrición para el mejor aprovechamiento de - los alimentos y las medidas higiénicas para su manipulación por parte de la población.

El programa escolar de tercer grado señala algunas actividades sobre - alimentos de origen animal y vegetal, de acuerdo con el tema, los alumnos - realizaron una lista de alimentos que consumieron durante el día anterior: - almuerzo, comida y cena; para hacer más amena la clase participaron oralmente contestando las siguientes preguntas:

- 1.- ¿Cuántas comidas haces durante el día?
- 2.- ¿En las 2 comidas existe fruta, verduras, carne, leche, pastas, frijol y tortilla?
- 3.- ¿Te lavas las manos antes de comer?
- 4.- ¿Lavan en tu casa los alimentos antes de preparar?
- 5.- ¿Acostumbas comer en la calle?

En seguida se realizó un cuadro de las costumbres alimenticias, primeramente en el pizarrón y después en su cuaderno de Ciencias Naturales (Cuadro # 1).

CUADRO No. 1.

ALIMENTO	NUNCA	1 a 3 días	4 a 5 días	Todos los días	Totales
CARNE	4	5	3	3	15
LECHE	3	6	0	6	15
PASTAS	7	3	2	3	15
FRUTAS	5	4	4	2	15
VERDURAS	7	2	3	3	15
FRIJOL	0	0	0	15	15
TORTILLAS	0	0	0	15	15

Observese que la alimentación del grado es baja por que son alimentos - poco nutritivos los que consumen. Por ser turno vespertino hay entre 7 y 8 alumnos que asisten a la Escuela sin comer, ya que en un 50% además desempeñan otras actividades durante la mañana, (al realizarse la encuesta ante los niños se encontraron estos datos).

En el cuadro No. 1 hay un 25% de alumnos que no comen nunca carne y un 5% todos los días. Además leche que se debe tomar todos los días la adquieren un 50% del 3er. grado, (las pastas por ser uno de los alimentos más económicos consumen la mayor parte de los alumnos), frutas y verduras son alimentos muy nutritivos, existe poco interés por estos nutrientes, el frijol y tortilla hay un 100% del grupo que consumen estos dos alimentos, ya que deberían darle importancia a otros.

Vemos que la alimentación aprovechable es raquítica dentro del grupo, comprobándose al compararlas con láminas sobre frutas, verduras, proteínas animales, vegetales, legumbres, grasas, etc., básicos en la dieta que apare-

cen en el libro de texto de Ciencias Naturales (ver anexo No. 1). Estos trabajos los alumnos los observan, analizan, comentan lo importante que es cuidar la salud para estar bien. Además para la protección de la salud y el mejoramiento del vigor físico es necesario: Higiene personal, higiene de la nutrición, prevención de enfermedades, prevención de accidentes y primeros auxilios. Aunque pudiera parecer limitado el panorama de la educación para la salud en la Escuela primaria, la verdad es que cubre los tópicos fundamentales en los renglones señalados, puesto que la acción educativa está planificada y se conduce con arreglo a los principios de la globalización de la enseñanza, lo que ofrece numerosas y excelentes posibilidades de crear, modificar y adaptar hábitos, actitudes, costumbres y formas de conducta saludables en base de las necesidades reales del alumno y del medio social.

Por otra parte para que la información fuese ampliada con los profesores del centro de trabajo; se comentó si tienen en su grupo el mismo problema que existe en el tercer grado, dando cada uno sus opiniones personales al respecto se coincidió con el mismo detalle en una primera reunión, considerándose hacer otra para ver como se podría resolver tal situación. En esa segunda se acordó que cada profesor platicara sobre costumbres alimenticias, a sus alumnos, dándoles nociones de lo que se iba a tratar en una asamblea que se realizaría posteriormente con los padres de familia, para hablar sobre el tema.

En la encuesta que se realizó en la Escuela Renovación de Tangancícuaro Michoacán, con padres de familia (ver anexo 2). En el cuadro No. 2 se anotaron los días que acostumbra comer sus hijos los siguientes alimentos: Carne, verduras, legumbres, frutas y pastas.

CUADRO No. 2.

ALIMENTOS	NUNCA	1 a 3 días	4 a 5 días	Todos los días	TOTALES
CARNE	11	19	3	1	34
VERDURAS	11	20	3	0	34
LEGUMBRES	1	15	8	10	34
FRUTAS	12	15	3	4	34
PASTAS	1	5	8	20	34
LECHE	10	10	10	4	34

Los totales que aparecen en el cuadro No. 2 es de 34 personas que respondieron a la encuesta que se realizó. La población escolar es de 92 padres de familia, fue realizada con el 31% de la población escolar.

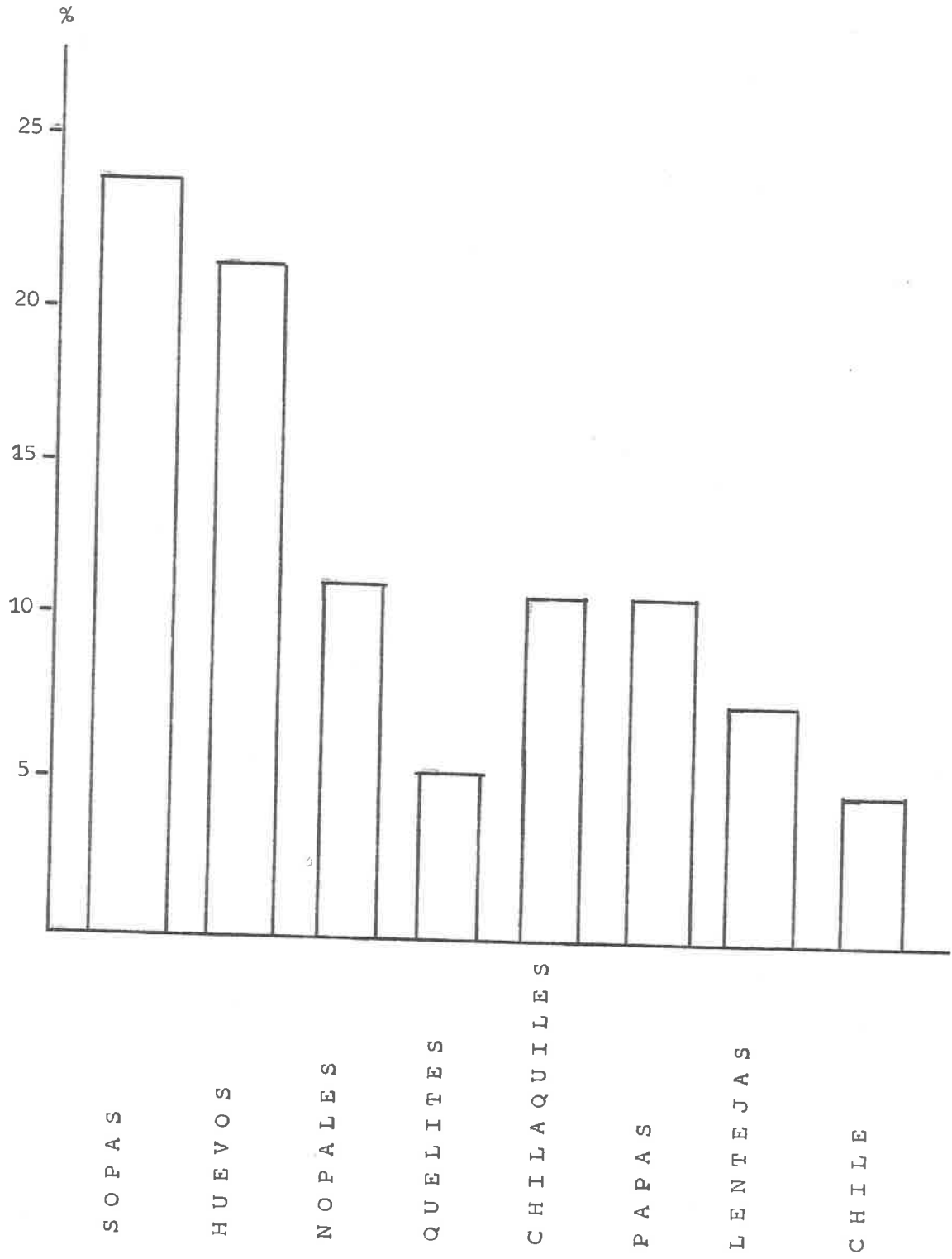
Se observa que tienen un gran problema en la alimentación. El frijol - contiene 373 calorías, 21 proteínas y las pastas contienen 343 calorías y 10 proteínas. Los huevos tienen 149 calorías, 11 proteínas y 2 carbohidratos; en este alimento que es el que sigue de las pastas aquí son muy pocos carbohidratos, sin embargo en el frijol hay 61 carbohidratos y en pastas 72.8. Ya que en algunos alimentos que consumen aumentan calorías, bajan proteínas y - carbohidratos o sustituyen en ocasiones el frijol por otro con diferentes - cantidades de nutrientes.

Lo recomendable para el buen funcionamiento de un organismo debe ser - considerando proteínas, hidratos de carbono y grasas, con los siguientes - índices:

ALIMENTOS	FRECUENCIA	FRECUENCIA RELATIVA
SOPA	8	0.23
HUEVOS	7	0.20
NOPALES	4	0.11
QUELITES	2	0.05
CHILAQUILES	4	0.11
PAPAS	4	0.11
LENTEJAS	3	0.08
CHILE	2	0.05
T O T A L E S :	34	

Datos obtenidos de la encuesta a padres de familia, pregunta No. 2 en - la escuela Renovación turno vespertino de la población de Tangancícuaro, Mi- choacán.

ALIMENTOS SUSTITUTIVOS DEL ALIMENTO BASICO
DE LA POBLACION.



LO MAS RECOMENDABLE PARA UNA BUENA ALIMENTACION ES LO SIGUIENTE.

	ADULTOS	NIÑOS
Proteínas	2/3 a 1 1/2 g. por kilogramo de peso corporal, o sea, del 10 al 15% de las calorías totales.	2 a 3 g. por kilogramo de peso corporal, o sea, el 20% del total de calorías.
Hidratos de Carbono	4 a 6 g. por kilogramo de peso corporal, o sea el 50% a 60% - del total de calorías.	6 a 10 g. por kilogramo o de peso corporal, o sea el 50% del total de calorías.
Grasa	1 a 2 g. por kilogramo de peso corporal; o sea, del 25 a 35% - del total de calorías	2 a 3 g. por kilogramo de peso corporal; o sea el - 30% del total de calorías.

Y los valores promedio para el cálculo rápido de una dieta son:

ALIMENTOS	MEDIDA	HIDRATOS	PROTEINAS	GRASAS	CALORIAS
Leche sola	Un vaso	10	8	8	144
Café con leche y azúcar	Una taza	18	6	6	150
Chocolate con leche	Una taza	27	8	16	284
Atole de leche con azúcar	Una taza	30	7	6	202
Atole sin leche y sin azúcar	Una taza	10	1	0	44
Azúcar	Cucharada gde.	12	0	0	48
Azúcar	Cucharada ch.	5	0	0	20
Bolillo o telera	Una pieza	24	4	2	130
Bizcocho	Una pieza	18	4	3	115
Pan de caja	Una rebanada	12	2	1	65
Tortilla	Una pieza	11	1	0	48
Mantequilla	Un cuadrito	0	0	5	45
Frutas jugosas (cítricas, fresas, piña, papaya, melón)	Una ración a un vaso pequeño	10	0	0	40
Plátano	Una pieza	23	1	0	96
Gelatina	Un molde chico	12	1	0	52
Refrescos gaseosos	Una botella ch.	20	0	0	80
Huevo	Una pieza	0	7	5	73
Carne guisada	Una ración de 100 grs.	5	22	20	288
Ate	30 grs.	18	0	0	72
Arroz	Un plato	16	1	6	122

ALIMENTOS	MEDIDA	HIDRATOS	PROTEINAS	GRASAS	CALORIAS
Sopa seca de pasta	Un plato	15	1	6	188
Sopa aguada de pasta	Un plato	8	1	5	81
Verduras que contienen de 3 a 5 g. de hidratos de carbono: acelgas, calabacitas, chayote, espinacas, jitomate etc.	Un plato	5	1	0	24
Papa o camote	Una medida	19	1	0	80
Queso	Una porción de 30 a 40 g.	0	7	9	109
Legumbres cocidas (frijol, lenteja, garbanzo)	un plato	19	7	4	140
Helado de crema	Una ración	16	3	10	166
Pastel	Una rebanada	40	5	8	252

CAPITULO V.

PROPUESTA DE SOLUCION.

1.- AL INTERIOR DEL GRUPO.

En el tercer grado de la Escuela Renovación Turno Vespertino de Tangancícuaro, Michoacán, las costumbres alimenticias fueron punto de partida para - llegar a conocer más a fondo el problema alimenticio por el que atraviesan, además fue una ventaja porque se interesaron, se motivaron con el tema, ante tal perspectiva es necesario:

- 1.- Comparar las costumbres alimenticias con lo indicado en los textos básicos del programa de tercer grado instituido por la Secretaría - de Educación Pública (S.E.P.), valorando lo consumido y comparándo- lo con la dieta normal, pero si existe un nivel socioeconómico bajo mínimo combinándolos los que esten más a su alcance.
- 2.- Investigar qué alimentos son más nutritivos y cuál podría ser una - dieta adaptada al medio.
- 3.- Reflexionar constantemente sobre la conveniencia de alimentarse de manera adecuada.

2.- ANTE LOS PROFESORES.

El investigar más a fondo el tema dentro de la Institución es satisfactorio, porque los padres de familia atienden mejor a sus hijos, además como docentes y formando un solo bloque dentro de una Escuela se logran avances significativos en el area en que se esté trabajando, propongo una reunión gene-ral en que se charlará sobre alimentación en estudiantes de los diversos grados. En una postêrior que cada profesor indique la mejor forma de abordar - el tema dando las nociones suficientes acerca del tema, para realizar poste-riormente junta con padres de familia de la escuela. Por lo mismo:

- 1.- Se hace necesario charlas, comentarios con el fin de llegar de manera conjunta a una solución.

2.- Propiciar la comunicación entre docentes para apoyarse mutuamente - ante problemas que se presenten en la comunidad escolar y su contexto.

3.- ANTE LOS PADRES DE FAMILIA.

Se concientizará a través de una conferencia a los padres de familia, - para que conozcan el valor nutricional de una buena dieta en el estudiante y ellos puedan mejorarla. Al explicar las causas del problema, los padres - - verán que se está hablando de algo cierto, esto mismo se realizará considerando lo siguiente:

- Charla en la cual participen sobre la temática planteada acerca de - sus pupilos, solamente ante los integrantes del grupo.
- Siendo la población total de los padres de familia de 92, se les citará a una reunión con el fin de ampliar sobre el tema y así mismo contestar una encuesta.

CAPITULO VI.

PROCESO DE APLICACION.

- 1º.- El tema es muy amplio, pero se llevó a cabo con las indicaciones del programa de tercer grado y libro de texto de Ciencias Naturales, al ir avanzando se investigó más a fondo con los alumnos, comparando los alimentos que ellos consumen con lo que nos indica una dieta bien balanceada, pero además considerando los que ellos tienen a su alcance; combinando lo más posible carbohidratos, proteínas y grasas, observando que si hay gran problema en las costumbres alimenticias del alumnado en general, se hicieron preguntas respecto a las sustituciones de alimentos básicos llegando a la conclusión de que consumen alimentos chatarra, fuera de su casa y dentro de la misma. Esto se comprobó al realizar las encuestas con los padres de familia.

- 2º.- Se habló con los profesores para dialogar sobre el suceso del tercer grado, llegándose al acuerdo que estaba sucediendo lo mismo en los demás grados. Y por tanto había que tomar cartas en el asunto para poder evitarlo, además de que todos trabajamos al interior de nuestro grupo, era necesario que alguien con mayor conocimiento sobre nutrición se lo transmitiera a padres de familia. Al reunirse el personal docente 60% se comentó sobre el problema existente en el 3er. grado y concordaron la misma incidencia de sus grupos, considerando la necesidad de una conferencia con personal especializado, en este caso un médico y una enfermera. Claro que cualquier docente podría explicar el tema, pero ellos son especialistas del ramo salud.

- 3º.- Se dialogó con personal de la Secretaría de Salud y Asistencia (S.S.A.) considerando el problema existente en la Escuela Renovación de Tangancícuaro, Michoacán turno vespertino, mostrando la encuesta realizada tanto a los alumnos como a padres de familia. Como son personas que están capacitadas en dietas nutricionales llegaron a la conclusión que afín a otros lugares, en éste, existe pobreza en el consumo de alimentos. Se comentó lo que podría hacerse para tratar de solucionar el problema; la importancia de hacer conciencia sobre las costumbres alimentarias existentes en la Escuela y a la vez aunque sea a largo plazo modificarlos.

49.- Nos pusimos de acuerdo para fijar fecha sobre una conferencia que se - llevaría a cabo en la Escuela mencionada, con autorización del Profesor Juan Arturo Rodríguez, encargado de la Dirección y con anuencia del 60% del profesorado.

Se realizó la platica formal con los padres de familia para dar a conocer la importancia que tiene la alimentación en edad escolar, desde los cero años. Al entrar en contacto con ellos, la mayoría estuvo de acuerdo en conocer aunque fuera a grosso modo, la temática que presentaría el Doctor y la - enfermera, pero también se consideró la urgencia de continuar insistiendo ya fuera en visitas domiciliarias o en las reuniones a que fueran convocadas - por la Institución. Así poco a poco se fue tomando conciencia de la afecta- ción que puede sufrir un cuerpo si no se le provee de la energía necesaria - para que pueda sobrevivir adecuadamente y realizar plenamente las activida-- des que cotidianamente se le presentan.

En la conferencia realizada con el Dr. Luis Maciel Béjar y la enfermera María Mendieta Vera, Trabajadores de la Secretaría de Salubridad y Asisten-- cia (S.S.A.) en Tangancícuaro, Michoacán, versó sobre tres vertientes.

1) ALIMENTACION.

La alimentación de los niños de 5 a 14 años, muchas de las veces depen- de de la madre, si se tiene una buena alimentación no tiene porqué comprar - golosinas en la calle.

Propusieron, un doctor y la enfermera dadas las circunstancias del lu-- gar, consumir en el almuerzo para niños o alumnos:

- Frijoles, tortillas, queso, leche, jugo, pan y frutas.

100090

En la comida;

- Verduras, carne de res, tortillas, aguacate, agua de frutas, verdolagas.

Además; comer una o dos veces a la semana acelgas, verdolagas, nopales, en lugar de frijoles; en estos alimentos se hizo la aclaración que debe impo- nerse el niño a consumirlos desde chicos, porque cuando están grandes no gus

tan de ciertos alimentos como, habas, lentejas, betabel, verdolagas, acelgas, calabacitas, zanahoria, etc.

En la merienda;

No debe ser muy pesada la merienda, puede consumirse un huevo, frijoles, queso, leche, pan y fruta.

2) ACLARACIONES:

- No es muy recomendable que consuman carne de cerdo y si se consume que sea del mismo día que se mató el cerdo.
- Cuando hay niños que no les gusta la leche sola se puede hacer con: Avena, maizena, chocolate.
- Pueden consumir todos los derivados de la leche por ejemplo mantequilla, - crema, queso, etc.
- El queso es muy importante para personas que no salen al sol.
- Es preferible que se consuma cacahuates, nuez, almendras, frutas, mango, - melón, plátano, etc., golosinas nutritivas, en lugar de chicles, dulces, - etc.

En la conferencia se habló de que cada niño debe tener todas las vacunas, para así combatir algunas enfermedades.

Dentro de dicha conferencia se mostraron dos rotafolios ilustrados de - manera que los padres de familia entendieron lo que se estaba explicando.

3) RECOMENDACIONES SOBRE LA NO CONTAMINACION DE ALIMENTOS.

¿Cómo podemos evitar la contaminación de los alimentos?, y que puede - ser función de nosotros.

- Lavarse las manos después de ir al baño y antes de preparar o consu-- mir alimentos.

- Hervir el agua para beber, por 20 minutos a partir de que suelte el hervor.
- Lavar las frutas y verduras.
- Mantener los alimentos en lugares higiénicos, en recipientes tapados y si es necesario, en refrigeración.
- Poner la basura en recipientes tapados.
- No comer los alimentos que se ofrecen en puestos por vendedores ambulantes.
- Evitar tener animales domésticos (mascotas) como perros, gatos, tortugas.

Al término de la conferencia surgió lo siguiente:

- Los padres de familia razonaron, comprendieron que la alimentación que se tiene es muy baja.
- Existen familias muy numerosas y sólo trabaja el padre de familia, con ayuda de hijos pequeños (7, 8, 9 años). Por tanto no se les da libertad requerida para que asistan puntualmente a la Institución Escolar.
- Indicaron en la conferencia que sólo tenían para tortillas y frijoles.
- Los patrones de las tierras donde trabajan pagan muy poco.

No es posible modificar de un día para otro las costumbres alimenticias, pero esta pequeña aportación permitirá modificarlas paulatinamente, contando con la participación de autoridades docentes, padres de familia e involucrando a los mismos alumnos.

CONCLUSIONES .

Al inicio de la propuesta observé que mis alumnos tenían problemas en la alimentación; ya que de ahí surgió el problema: Influencia Negativa de las costumbres alimenticias en la Eficiencia Escolar.

Los alumnos no tenían la suficiente confianza entre ellos existía apatía para participar en clase y poco interés aunque no en todos.

Al paso de los meses y ante la insistencia diaria, semanal, de actividades marcadas en el transcurso de este trabajo, se fué modificando paulatinamente esta apatía aunque se notó mas al finalizar el año; los alumnos cambiaron paso a paso una vez realizadas las pláticas con ellos y padres de familia, se mejoraron las prácticas alimenticias. Antes observaba la pesadez, la apatía el sueño etc.

En este proceso hubo factores importantes se mejoró la higiene personal, en los alimentos, creció el interés por la Enseñanza Aprendizaje notándose en las evaluaciones de un semestre a otro, sobre todo en las áreas en que hay mayor gasto de energía.

Si los alumnos de tercer grado son capaces de una autentica colaboración en grupo pasando la actividad individual a ser una conducta de cooperación en el aprendizaje, esto no es posible si el cuerpo humano no cuenta con la energía metabólica suficiente para su utilización.

El logro de esta propuesta se hizo paulatinamente ya que se realizó con mucha táctica para que no se fueran a molestar los alumnos y padres de familia al investigar o hacer encuestas y los cambios se manifestaron en los alumnos porque optaron por gastar su dinero en algo más nutritivo que en un raspado o dulces, aumentó la viveza de algunos alumnos apáticos, se notó mayor atención de los padres para sus hijos y la participación se hizo más activa en los alumnos.

Si se logra un avance en la comunicación entre profesores, existirá un gran apoyo en el proceso Enseñanza Aprendizaje de la Institución.

En el grupo de tercer grado se notó una ligera modificación en las evaluaciones del 2º semestre, respecto al primero (ver anexos 5 y 6).

En algunos alumnos sus calificaciones por área aumentaron o disminuyeron en mínima parte, pero haciendo una sumatoria general de 21 positivos a 14 negativos; los nombres que se presentan a continuación, son los que obtuvieron cambios y los que faltaron permanecieron igual los dos semestres.

ALUMNOS QUE SUFRIERON CAMBIOS.

N O M B R E S	1er. Semestre		2º Semestre	A R E A
1.- Arroyo Contreras José Manuel	De 8	a	7	En Español
2.- Guillén Ramírez María Gpe.	De 7	a	8	En Ed. Física
3.- Leyva García Alberto	De 10	a	9	En Ed. Artística
4.- Marcelo Ponce José Carlos	De 7	a	10	En Español
	De 7	a	8	En Ciencias Nat.
	De 6	a	7	En Ciencias Soc.
	De 8	a	9	En Ed. Física
5.- Navarro Mora Rosa Isela	De 9	a	8	En Ed. Artística
	De 10	a	9	En Ciencias Nat.
	De 10	a	9	En Ciencias Soc.
	De 9	a	10	En Ed. Artística
6.- Orozco Jaracuaro Isabel	De 7	a	8	En Ciencias Nat.
	De 9	a	8	En Ed. Física
7.- Orozco Magdaleno Miguel Angel	De 7	a	8	En Ciencias Nat.
	De 8	a	9	En Ed. Física
	De 9	a	8	En Ed. Artística
8.- Orozco Méndez Javier	De 6	a	7	En Matemáticas
	De 9	a	8	En Ed. Artística
	De 7	a	8	En Ciencias Nat.
	De 8	a	9	En Ed. Física
9.- Plasencia Ayala Alejandra	De 8	a	7	En Español
	De 8	a	7	En Ciencias Nat.
	De 8	a	7	En Ciencias Soc.

N O M B R E S	1er.		2o		A R E A
	Semestre		Semestre		
	De 9	a	10		En Ed. Física
	De 10	a	8		En Ed. Artística
10.- Reyes Fernández Cecilia	De 7	a	8		En Ed. Física
11.- Rodríguez Aguilar Servando	De 6	a	7		En Español
	De 8	a	9		En Ed. Física
	De 9	a	8		En Ed. Artística
12.- Tarelo Castillo Alejandro	De 7	a	8		En Español
	De 7	a	8		En Matemáticas
	De 8	a	10		En Ed. Física
	De 10	a	9		En Ed. Artística.

ALUMNOS QUE NO SUFRIERON CAMBIOS.

- 1.- Acevedo Jacobo Alejandro
- 2.- Chávez Patricio Rosa María
- 3.- Zamora Magdaleno Juan Luis.

Algunos alumnos obtuvieron sus altas y bajas excepto los tres mencionados, quizá fue por descuido mio; por atender a unos otros bajaron; pero al término - del segundo semestre se obtuvieron mejores resultados.

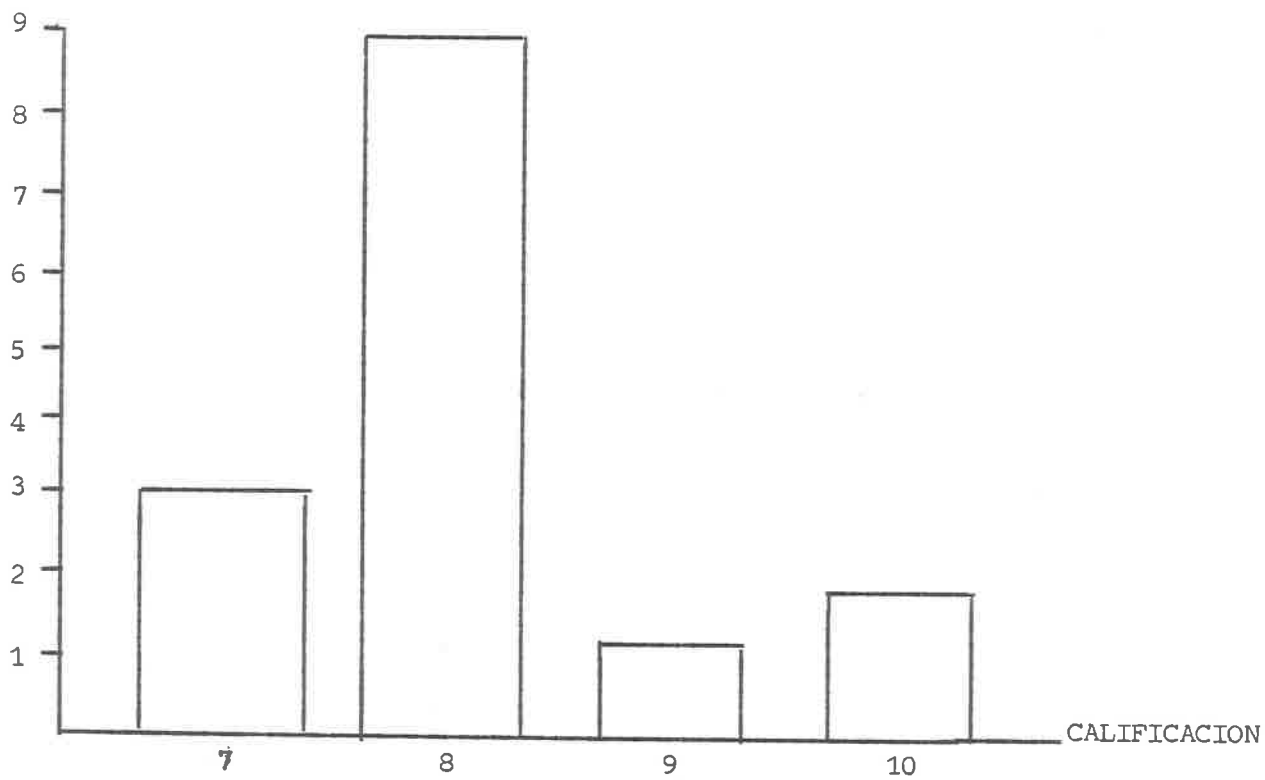
Por último es necesario que siga haciéndose incapié en la problemática, - por que no es posible, que de un semestre a otro modifiquemos costumbres arraigadas por generaciones.

Se presentan las gráficas del primer y segundo semestre.

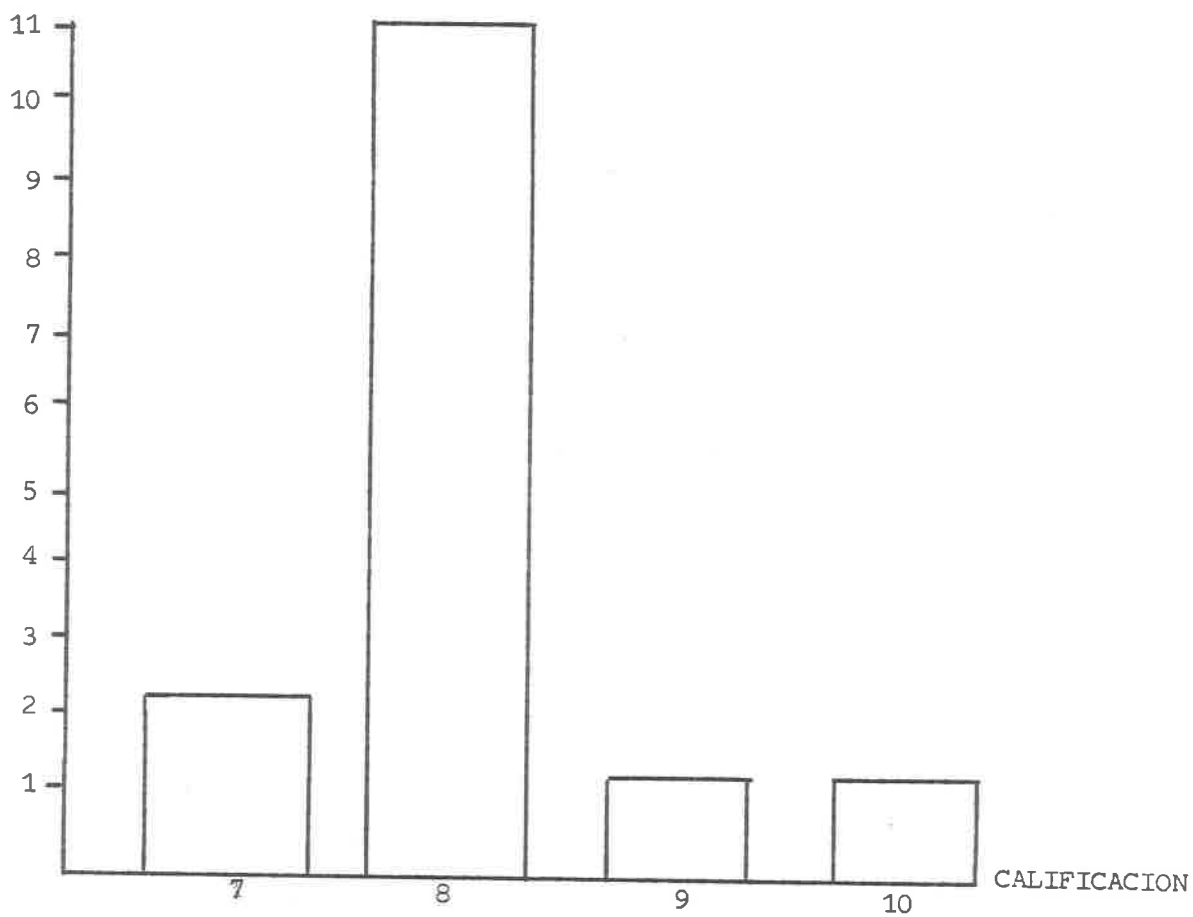
GRAFICAS DE APROVECHAMIENTO EN GENERAL

1er. SEMESTRE

FRECUENCIA



2do. SEMESTRE



BIBLIOGRAFIA

L I B R O S

- Biblioteca Salvat de grandes temas Salud y Enfermedad.
México Salvat editores 1973. 144 p.
Rosado, etal.
- Biología Tres 2 ed. México Ed. Trillas, 1985. 207 p.
- La mejor forma de estar en forma. México, Ed. Reader's Digest
México 1990 (c. 1990) 344 p.
- Nomenclator Municipal de Tangancícuaro. Tangancícuaro, H. Ayuntamiento
1987 - 1989 Comisión Honorífica de Nomenclatura. 189 p.
- SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA. SEDUE, S.S.A.,
Introducción a la Educación Ambiental y la Salud Ambiental.
México. Ed. SEP. 238 p. (Programa Nacional de Educación Ambiental).
- UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL. Desarrollo del Niño y Aprendizaje Escolar.
México U.P.N./S.E.P. 1986. 366 p.
- UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL. El método experimental en la enseñanza de las
Ciencias Naturales. México, U.P.N./S.E.P. 1989. 272 p.
- UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL. Medios para la enseñanza.
México, U.P.N./S.E.P. 1988.
- UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL. Redacción e Investigación Documental II.
México U.P.N./S.E.P. 1980, 235 p. (Manual de Consulta).
- UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL. Técnicas y Recursos de Investigación I.
México U.P.N./S.E.P. 1985 241 p.
- UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL. Técnicas y Recursos de Investigación II.
México U.P.N./S.E.P. 1987. 392 p.
- VENZMER, Gerard. Enciclopedia médica del hogar Etesa Tr. de Dr. Antonio
Núñez Cachaza y Dr. Balagué López, Barcelona, Edición. Nauta S.A., 1977
(C 1977) 740 p.

REVISTA

- Educación. Vol. V No. 24 4a. época marzo - abril 1977 editada por el
Consejo Nacional Técnico de la Educación 96 p.

DOCUMENTO

MECANOGRAMA

TOLEDO, Victor Manuel. Modernidad y Ecología XIII Coloquio de Antropología e Historia Regional "Sociedad y Medio Ambiente en México Agosto 7 al 9, 1991.

A P E N D I C E "A"

ENCUESTA A PADRES DE FAMILIA DE LA ESCUELA
RENOVACION TURNO VESPERTINO DE TANGANCICUA
RO, MICH.

CONSTUMBRES ALIMENTICIAS COMO FACTOR PRIMORDIAL DE LA EFICIENCIA
ESCOLAR 1990 - 1991

CUESTIONARIO

1.- ¿En qué medida cree usted que es importante la buena alimentación de sus hijos?

2.- ¿Cuando no se cuenta con frijoles, alimento básico del pueblo mexicano, con qué otro alimento lo sustituye?.

ENCIERRE LA RESPUESTA QUE USTED CONSIDERE

3.- El horario en que usted le da los alimentos a sus hijos ¿Cree usted que es?

- a) Adecuado b) Normal c) Tardado

4.- En las comidas que usted prepara para sus hijos incluye verduras.

- a) En dos comidas b) En una comida c) En ninguna

5.- ¿A la semana cuántas veces come carne?

- a) nunca b) de 1 a 3 días por semana c) 4 o más veces por semana.

6.- ¿A la semana cuantas veces come verduras?

- a) Casi nunca b) De 1 a 3 días por semana c) 4 o más veces por semana

7.- ¿Acostumbra usted comer golosinas en la calle?

- a) Si b) No c) ocasionalmente

8.- ¿Cuántas veces por semana acostumbra incluir en la alimentación legumbres?

Por ejem. frijol, chícharo, lentejas, habas etc.

- a) 7 días b) De 5 a 4 días c) de 3 o menos días

9.- ¿Qué acostumbra comprar su hijo con el dinero que usted le proporciona?

a) En la Escuela: _____

b) En la calle: _____

A P E N D I C E "B"

CUESTIONES A PROFESORES DE LA ESCUELA
RENOVACION TURNO VESPERTINO DE TANGAN
CICUARO, MICH.

P R O F E S O R E S .

Con los profesores de la Escuela Renovación Turno Vespertino de Tangancícuaro, se comentaron las siguientes cuestiones:

- 1.- La importancia que tiene la alimentación en la edad escolar.
- 2.- La desobligación de los padres de familia de la Escuela Renovación, Turno Vespertino.
- 3.- Los bajos recursos económicos en la sociedad, en particular la de alumnos que asistan a la Escuela Renovación.
- 4.- La mala alimentación con que cuentan los alumnos de la Escuela Renovación Turno Vespertino.
- 5.- Las golosinas que consumen a la entrada de la escuela.

A P E N D I C E "C"

PREGUNTAS A LOS ALUMNOS DEL TERCER GRADO
DEL CICLO ESCOLAR 90 - 91 DE LA ESCUELA
RENOVACION TURNO VESPERTINO DE TANGANCI-
CUARO, MICH.

A L U M N O S

Los alumnos del 3er. grado realizaron una lista de alimentos que consumieron durante el día anterior almuerzo, comida y cena.

Participaron contestando las siguientes preguntas:

- 1.- ¿Cuántas comidas haces durante el día?
- 2.- ¿En las dos comidas existe fruta, verduras, carne, leche, pastas, frijol y tortilla?
- 3.- ¿Te lavas las manos antes de comer?
- 4.- ¿Lavan en tu casa los alimentos antes de preparar?
- 5.- ¿Acostumbras comer en la calle?

A P E N D I C E "D"

RELACION DE ALUMNOS DEL GRUPO DE TERCER GRADO.
EVALUACIONES DEL PRIMER SEMESTRE.

A P E N D I C E "E"

RELACION DE ALUMNOS DEL GRUPO DE
TERCER GRADO
EVALUACIONES DEL SEGUNDO SEMESTRE.

CANTIDAD DE CALORIAS EN ALIMENTOS USADOS POR LA COMUNIDAD ESTUDIANTEL

ALIMENTOS	CALORIAS	PROTEINAS	GRASAS	CARBOHIDRATOS
Frijol bayo o gordo	354	22.6	2.2	63.1
frijol negro	373	21.	6.2	61.
maíz	364	11.7	4.7	72.7
huevo	149	11.3	9.8	2.7
nopales	29	2.	.3	6.4
sopa (pastas)	343	10.3	04	72.8
garbanzo, lenteja	343	22.7	1.5	61.9
chile jalapeño	23	1.1	0.1	6.0
chile piquín	363	14.4	16.9	55.3
tortilla	230	5.8	1.7	49.3
carne de res	113	21.4	2.4	0
carne seca	317	64.8	4.5	0
calabacita	21	1.8	0.1	4.9
chayote	25	1	0.1	6.3
papa	80	1.5	0.1	18.6
zanahoria	41	0.4	0.3	10.5
FRUTAS				
limón	28	0.8	0.1	8.9
mango	54	0.8	0.2	13.8
naranja	40	0.8	0	10.3
plátano	86	1.1	0.2	22.4
uva	68	0.4	0	18.6

A P E N D I C E "G"

SOLICITUD DE COLABORACION.

Tangancícuaro, Mich., Mayo 3 de 1991.

ASUNTO: SOLICITANDO COLABORACION.

A QUIEN CORRESPONDA:
SECRETARIA DE SALUBRIDAD Y ASISTENCIA
TANGANCICUARO, MICH.

La que suscribe Profra. Delfina Ochoa Turrubiates, me dirijo a ésa Secretaría para ver si es posible que con colaboración de trabajadores de la misma, me auxiliien con una conferencia de Alimentación y Nutrición en la Escuela Renovación turno vespertino de Tangancícuaro, Mich.

Agradezco de antemano su apoyo.

A t e n t a m e n t e .

PROFRA. DELEFINA OCHOA TURRUBIATES.

A handwritten signature in dark ink, appearing to read 'Delfina Ochoa Turrubiates', is written over a faint, circular stamp or watermark.

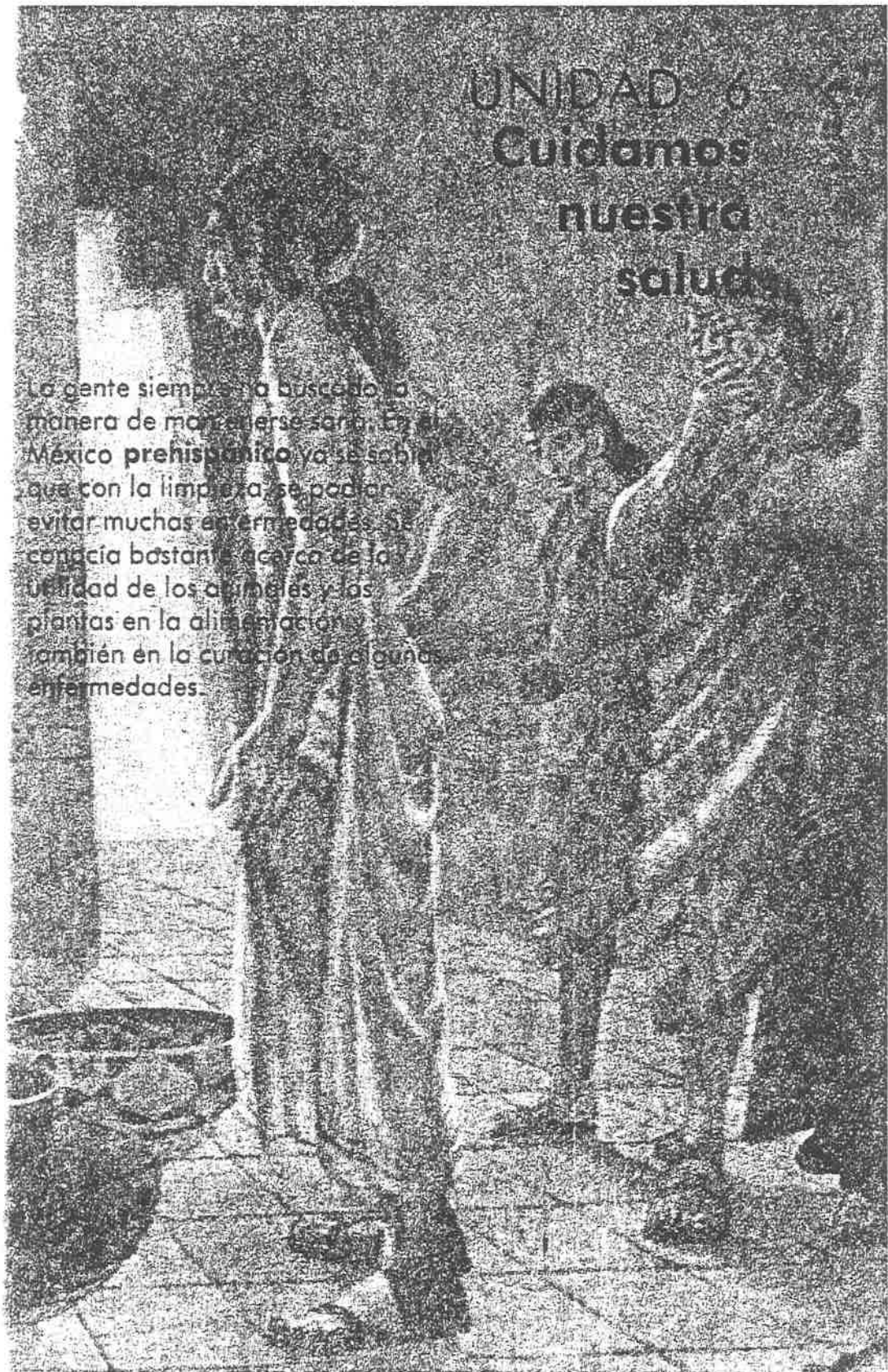
A N E X O

UNIDAD 6 CUIDAMOS NUESTRA SALUD
LIBRO DE CIENCIAS NATURALES DE
TERCER GRADO.

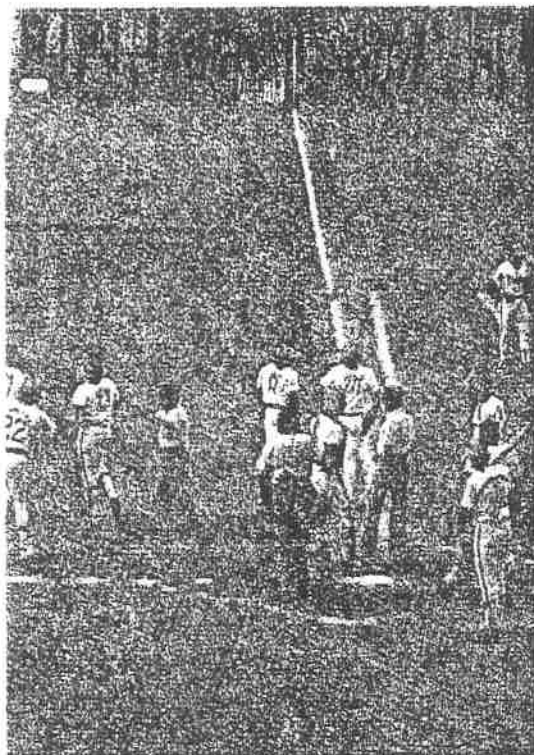
UNIDAD 6

Cuidamos nuestra salud

La gente siempre ha buscado la manera de mantenerse sano. En el México prehispánico ya se sabía que con la limpieza se podían evitar muchas enfermedades. Se conocía bastante acerca de la utilidad de los animales y las plantas en la alimentación, también en la curación de algunas enfermedades.

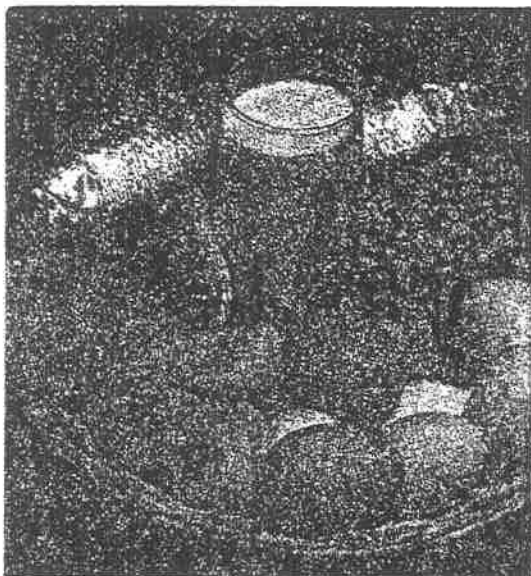


Practicar deportes y juegos es una forma muy buena de cuidar el cuerpo. Así logras ser ágil y fuerte; además te diviertes y conoces nuevos amigos.

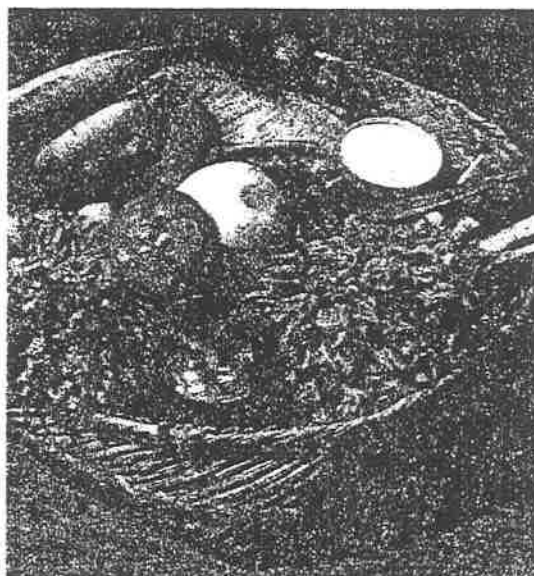


■ ¿Qué deporte te gusta más?

Para que tu cuerpo tenga **energía**, se desarrolle y funcione bien, necesitas una alimentación balanceada. Los alimentos contienen diversas sustancias: las proteínas te permiten crecer, desarrollarte y reponer las partes del cuerpo que se desgastan; las harinas, los azúcares y las grasas te dan energía para trabajar bien; los minerales y las vitaminas te fortalecen.



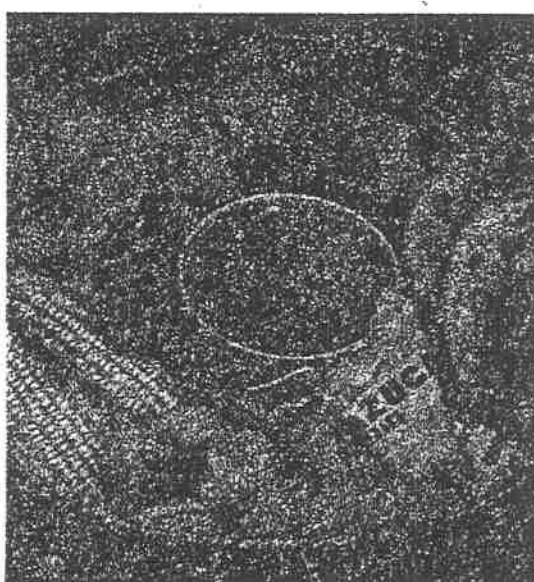
Proteínas



Vitaminas y minerales



Grasas

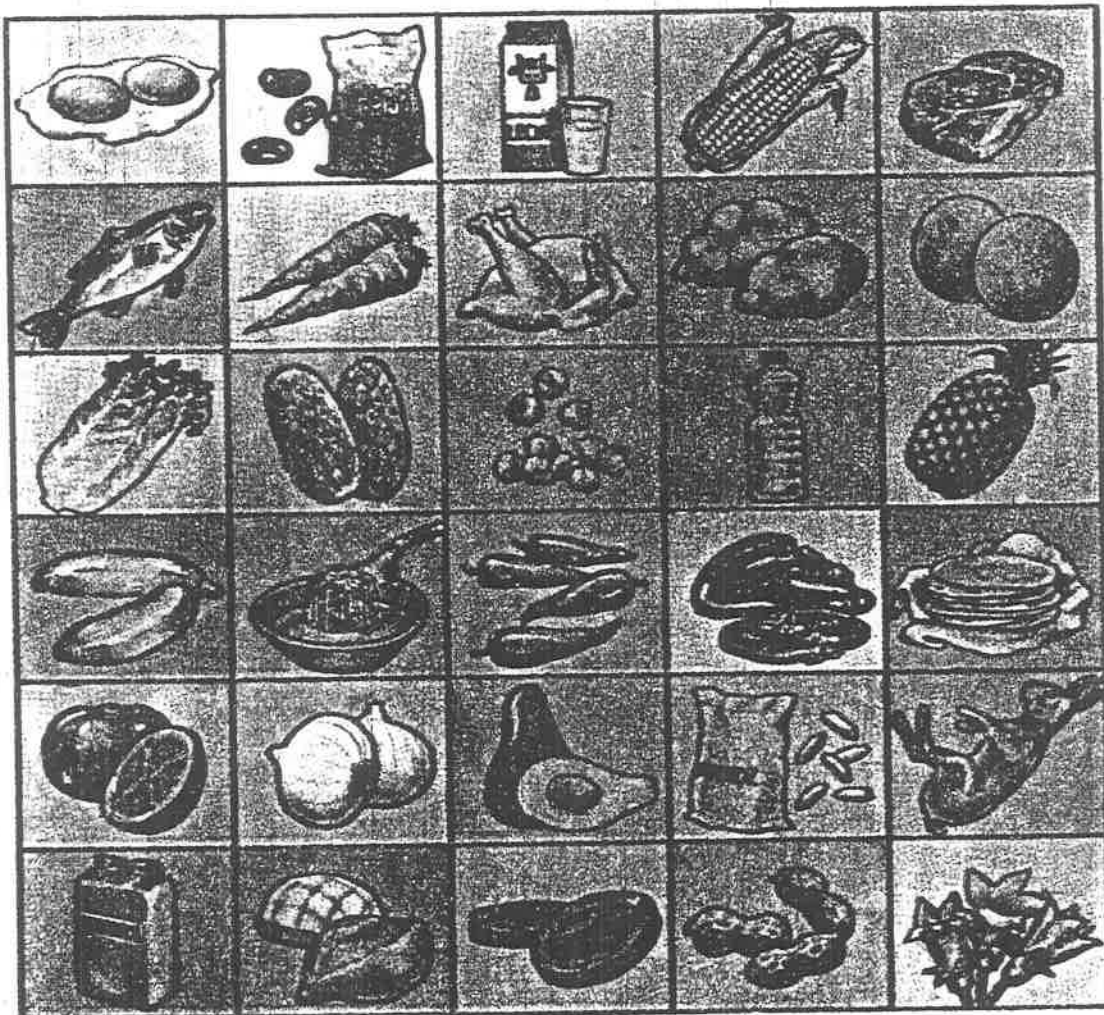


Azúcares y harinas

Los huevos y la leche tienen casi todas las sustancias necesarias. Sin embargo, una buena nutrición se logra combinando alimentos de todos los grupos.

Vamos a hacer un juego que te servirá para conocer cómo combinas los alimentos.

- Forma equipos con tus compañeros.
- Juega a escoger los alimentos que comerás durante un día, en el desayuno o almuerzo en la comida y en la cena, para que tu dieta resulte rica y variada.
- Elige al menos tres alimentos por comida.
- Compara con los otros equipos para ver quien hizo una combinación más completa.



En una pequeña parcela de tu casa o escuela, o bien en cajones o botes, puedes sembrar verduras como zanahorias, papas, tomates, cebollas, quelites, espinacas y otras. También puedes criar animales como conejos, pollos o algunos otros. Así tu alimentación será más nutritiva.

Desde hace mucho tiempo, en México se ha comido maíz y frijol. Los toltecas, aztecas y mayas se alimentaban principalmente de maíz y frijol. Eran pueblos muy sanos. Construyeron pirámides; ellos sabían mucho acerca de los movimientos de los astros.

En la actualidad, el maíz y el frijol siguen siendo muy importantes en nuestra alimentación; ellos nos brindan, combinados con chile y otras verduras, muchas de las sustancias que necesitamos para crecer.



En nuestro país se preparan diversos platillos con maíz y frijol.

- ¿Qué formas diferentes de prepararlos conoces?
- ¿Cuáles te gustan?

Por qué nos enfermamos

Muchas enfermedades pueden ser ocasionadas por microorganismo o **parásitos**, que entran a nuestro cuerpo en diferentes maneras.



La gripa, el sarampión y la rubéola se transmiten directamente de una persona enferma a una sana.



Las infecciones intestinales y la hepatitis se transmiten por el agua y por los alimentos contaminados por microorganismos, que pueden ser llevados de un lugar a otro por las moscas.



La rabia se transmite de un animal enfermo a una persona sana.



La sarna, los piojos y la tiña se transmiten por la ropa, los peines y otros objetos de una persona que padezca estas enfermedades.

- ¿Cuáles de estas enfermedades han tenido tus compañeros o tú?
- ¿Qué otras enfermedades transmisibles conoces?

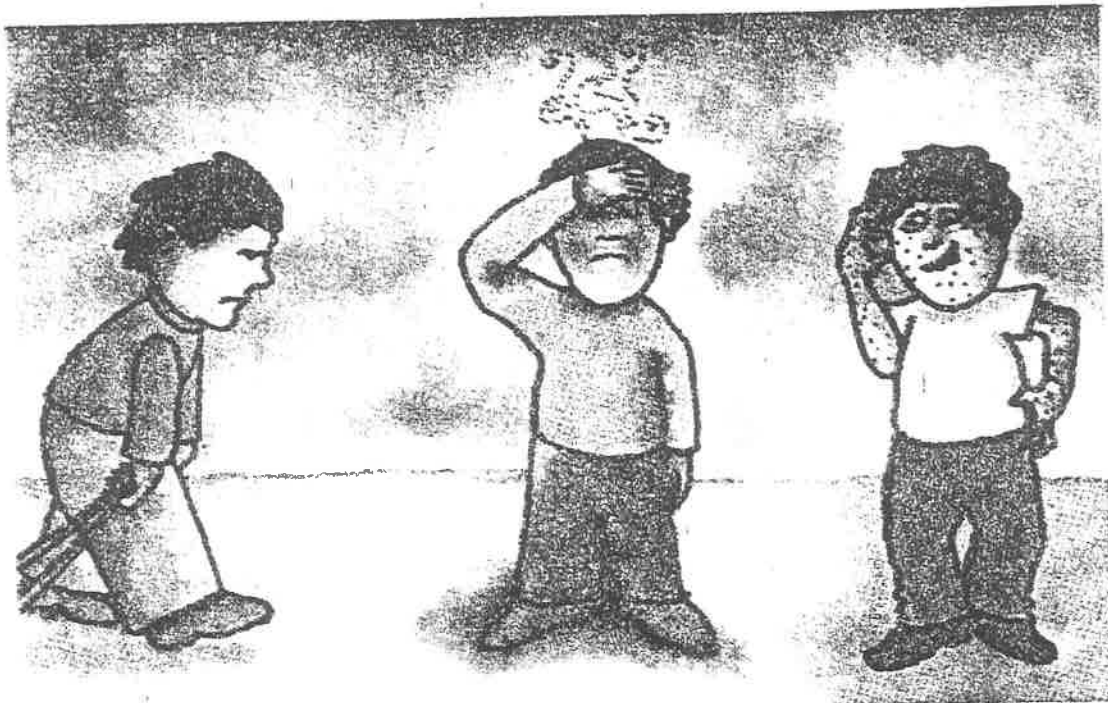
Al saber cómo se adquieren las diferentes enfermedades transmisibles, podemos encontrar algunas maneras de evitarlas.



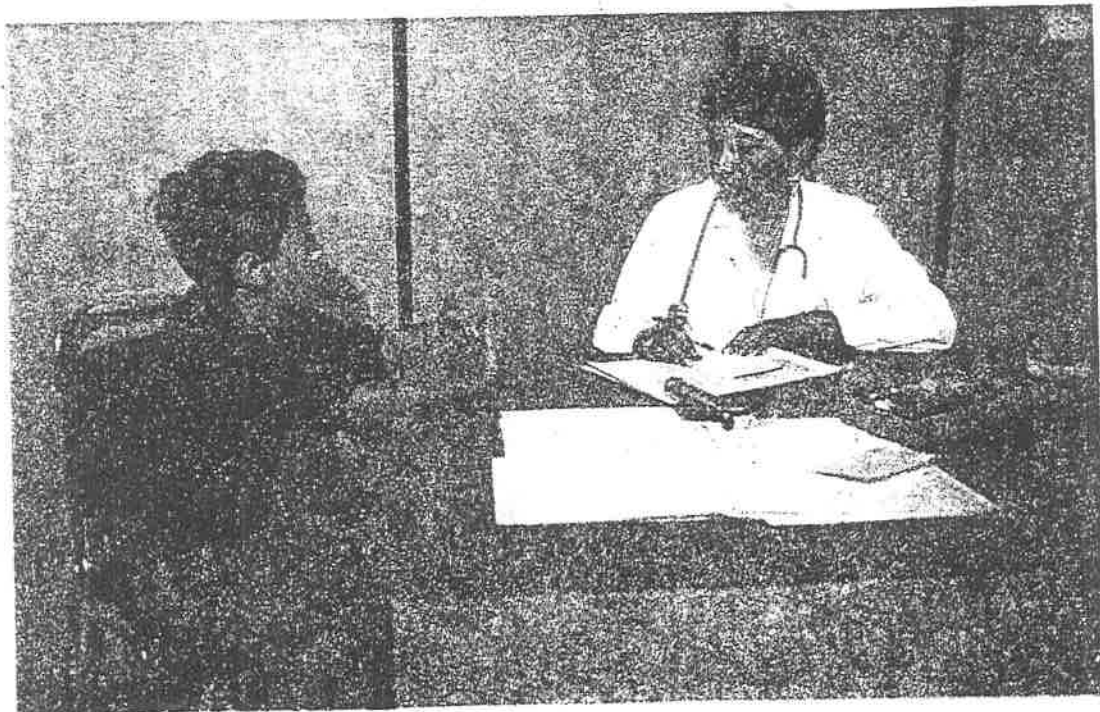
■ ¿Qué otras formas de evitar las enfermedades transmisibles conoces? Plátalo con tu maestro y tus compañeros.



Generalmente, nuestro cuerpo nos avisa cuando algo daña nuestra salud. A veces estamos tristes, sin fuerzas; no podemos estar atentos en la clase. En otras ocasiones, tenemos **fiebre**, bajamos de peso o nos salen ronchas. A estos avisos de nuestro cuerpo les llamamos síntomas.



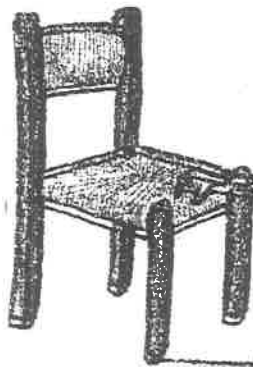
Cuando tengas éstos u otros síntomas, debes hablar con tus familiares y consultar a un médico.



Éstas son algunas enfermedades que padecen muchos niños. Veamos sus síntomas y qué hacer mientras se consulta a un médico.

■ ¿Cómo me doy cuenta?

■ ¿Qué se puede hacer por el momento?



Desnutrición.

Peso bajo,
estatura baja,
cabello
quebradizo.
Debilidad.



Procura comer alimentos variados
y en cantidades suficientes.

Enfermedades del aparato digestivo.

Vómito,
fiebre,
diarrea,
dolor.



Tomar mucha
agua de limón
con sal y azúcar.
Bajar la fiebre
con trapos fríos.

Enfermedades del aparato respiratorio.

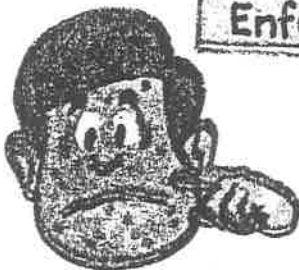


Fiebre,
estornudos,
tos, dolor de
garganta,
ojos llorosos.

Sonarte muy bien
la nariz. Mantenerse
en un lugar húmedo.
Tomar mucho líquido.



Enfermedades de la piel.



Ronchas o manchas blancas.
Comezón.



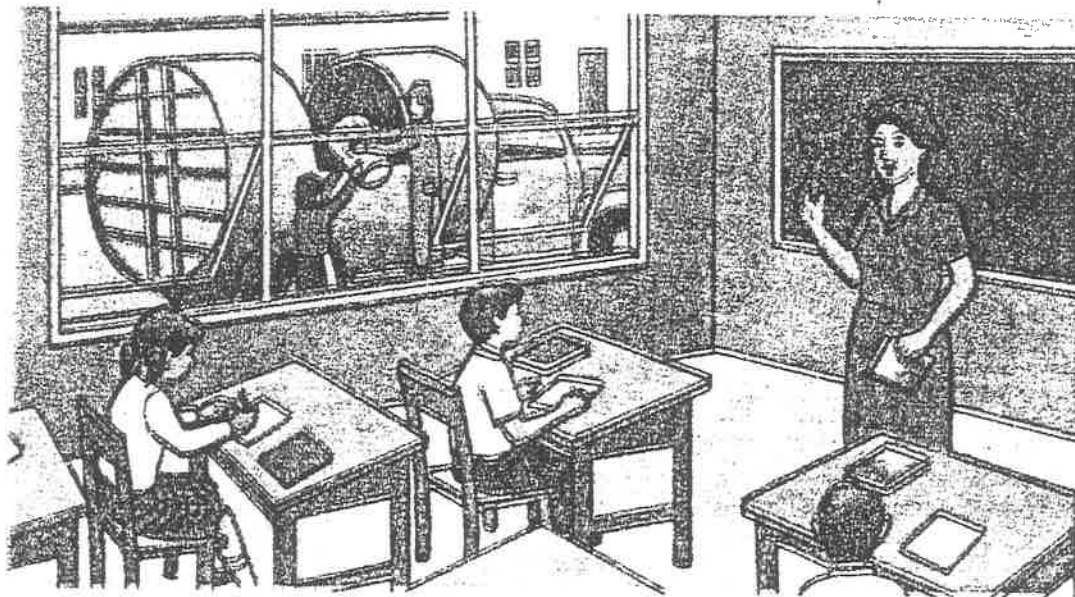
Bañarte con agua tibia.
No rascarte.

¿Cómo cuidamos nuestro cuerpo.

Hay muchas formas de conservar la salud y evitar las enfermedades. Cuidamos nuestro cuerpo cuando nos bañamos, nos cepillamos los dientes, hacemos ejercicio. También cuando nos lavamos las manos antes de comer y después de ir al baño y cuando comemos alimentos limpios, frescos y variados.



Usualmente necesitamos la ayuda de los demás para conservar limpias las aulas, para tener buena ventilación e iluminación en el salón de clases y para recibir atención médica.



¿Qué cuidados le das a tu cuerpo?

FE DE ERRATAS

LA ALIMENTACION Y SU INFLUENCIA EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR.

Página	Renglon	Dice	Debe decir.
1	4	Institución	institución
2	2	Escuela	escuela
2	4	ejemplo	ejemplo:
2	8	Escuela	escuela
2	20	Escuela	escuela
3	6	Institución	institución
3	7	Escuela	escuela
4	6	C.N	Ciencias Naturales
4	9	Proceso	proceso
5	1	p'orhe	p'orhé
5	7	focablos	vocablos
5	10	calvan las estacas	clavan las estacas"
5	15	servicios	servicios:
5	16	con Escuelas	con: escuelas
5	18	actividades	festividades
5	25	Lago	lago
5	27	Población	población
5	33	publicano	publicado
6	1	Escuela	escuela
6	4	País	país
6	27	sobre todo	sobre todo y
7	14	País	país
8	1	Escuela	escuela
8	1	labora	labora,
8	17	como el	como: el
8	19	a cabo	a cabo:
9	3	como	como:
9	7	como	como:
10	1	Sales	sales
10	4	en	en:
11	18	Naturales	naturales
11	20	De	de