

2444
10.
**P
UN**

unidad
SEAD
271

88352

**UNIVERSIDAD
PEDAGOGICA
NACIONAL**

SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA

**EL APROVECHAMIENTO DE LAS HORTALIZAS
FAMILIARES EN LA ALIMENTACION
DEL MEDIO RURAL**



MERCEDES REYES JARILLO

VILLAHERMOSA, TABASCO., 1989.

Dedico éste libro

A mi esposo, Amado Luna Carballo por el gran apoyo moral y económico que siempre me ha brindado.

A los padres y hermanos de mi esposo, que siempre creyeron en mí, en especial a Felipe y Magda.

Al Profr. Luis Gilberto Soberanis Perera, que siempre me brindó su apoyo cuando lo necesité.

A mi gran compañera y amiga Perla López López.

A mis hijos, Valente, Daniel y Raúl por su cariño que me impulsó a terminar mi carrera.

A todos los catedráticos de la U.P.N. y con especial afecto al director Lic. Catalino Diaz Soberanes.

A mis compañeros, con los que conviví gratos momentos en especial, al matrimonio formado por Ignacio Pérez y Ma. Antonia Contreras.

A mis compadres, fam. Rangel Compean y fam. Luis Pérez de quines siempre recibí ayuda cuando la necesité.

DICTAMEN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

VILLAHERMOSA , TABASCO , a 31 de Oct. de 1989

C.Profr. (a) MERCEDES REYES JARILLO
(Nombre del egresado)

En mi calidad de Presidente de la Comisión de Exámenes Profesionales y después de haber analizado el trabajo de titulación alternativa INFORME ACADEMICO titulado "EL APROVECHAMIENTO DE LAS HORTALIZAS FAMILIARES EN LA ALIMENTACION DEL MEDIO RURAL" 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.

ATENTAMENTE



El Presidente de la Comisión de Exámenes Profesionales
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD SEAD 271
VILLAHERMOSA, TAB.


LIL. CATALINO DIAZ SOBERANES

/liz.

I N D I C E

INTRODUCCION	PAGS.
1. CARACTERISTICAS DE LA COMUNIDAD	3
1.1 Ubicación	3
1.2 Población	4
1.3 Nivel Social	5
1.4 Nivel Cultural	5
1.5 Recursos Económicos	6
1.6 Recursos Naturales	7
1.7 Alimentación	9
1.8 Servicios con que cuenta la Comunidad ..	9
2. DIAGNOSTICO DE NECESIDADES	11
3. MARCO TEORICO	14
3.1 La Alimentación	14
3.2 La Función de la Escuela en la Comunidad	25
4. DESCRIPCION DE ACTIVIDADES	27
5. BALANCE DE RESULTADOS	32
CONCLUSION	34
BIBLIOGRAFIA	36
ANEXO DE FOTOGRAFIAS	37

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

Con el presente trabajo, aspiro a dejar un granito de arena que contribuya a enriquecer y comprender el esfuerzo, estimación y comprensión de los educadores mexicanos.

La elaboración de ésta investigación me dejó grandes experiencias y nuevos conocimientos sobre lo que es una verdadera alimentación, así como la diferencia que existe -- entre la alimentación de la ciudad y la de la zona rural.

Este informe contiene experiencias vividas durante el trabajo realizado en la comunidad, con la convivencia de las familias, lo cual me ayudó a conocer más a fondo a mis -- alumnos y a sus padres.

El propósito de éste trabajo es que las personas -- que lleguen a leerlo, conozcan como es la vida en la comunidad, y que nosotros como docentes podemos hacer mucho para -- ayudar para que esa gente salga adelante, ya sea por medio -- de pláticas orientadores o también por otros medios que a -- ellos beneficie. Pienso que el maestro nunca debe permane-- cer indiferente a la comunidad en que trabaja.

Para llevar a cabo éste informe consideré como --- tema el siguiente: El aprovechamiento de las hortalizas fa-- miliares en la alimentación del medio rural.

Mi delimitación es, cómo involucrar a los alumnos y a los padres de familia en la organización y realización -- de hortalizas familiares y aprovecharlas en la alimentación diaria.

Como justificación, considero que es importante -- conocer los recursos económicos y culturales con que cuenta la comunidad y así conocer como es la alimentación familiar.

Pude darme cuenta, que como la mayoría de la comu-- nidades, ésta carece de recursos económicos al igual que de los recursos naturales básicos en toda alimentación, con --- respecto a lo segundo, se debe a la falta de conocimiento --

acerca de las hortalizas familiares y los beneficios de éstas y también a la economía tan baja por lo que no pueden adquirir la semilla.

Considero que las hortalizas son una buena alternativa para ayudar a involucrar a toda la comunidad en la realización de hortalizas familiares en sus propios hogares, no con el fin de solucionar sus problemas económicos y de alimentación en su totalidad, pero si de aprender a combatirlo y salir adelante con el esfuerzo de todos los integrantes de la familia, para lo cual me fijé los siguientes objetivos:

- Comprender la importancia de las hortalizas familiares en la alimentación.
- Involucrar a las familias en la realización de hortalizas.
- Que las familias conozcan la importancia y los beneficios que las hortalizas dan de sí.
- Aprender a utilizar las herramientas y las técnicas adecuadas en la realización del huerto.
- Mejorar el modo de alimentación en la zona rural.

Para todo trabajo de investigación, la hipótesis es básicamente un supuesto que debe derivarse del conocimiento de un problema que busca establecer relaciones significativas entre los fenómenos o variables y tiene la finalidad de predecir o comprobar los fenómenos que interesan, por lo que yo elaboré la siguiente:

La falta de recursos económicos y el desconocimiento de las hortalizas en la zona rural son las causas de que las familias no se alimenten adecuadamente.

1. CARACTERISTICAS DE LA COMUNIDAD

1.1 Ubicación. El lugar objeto de estudio de ésta investigación, es la Ranchería Independencia segunda sección que pertenece al Municipio de Comalcalco, ubicada a nueve kilómetros de distancia, entre el poblado de Chichicapa y la rancharía - Nicolás Bravo del municipio de Paraíso, Tabasco.

La rancharía se divide en tres secciones, 1ra., 2da. y 3ra., aunque la gente manifiesta que no están registradas tales secciones. La escuela Telesecundaria "JOSE Ma. PINO SUAREZ" está ubicada en la segunda sección. El estudio se llevó a cabo en toda la rancharía por considerar necesario conocer toda la comunidad y no una parte de ella.

Cuenta con seiscientos diez y seis mil habitantes, según el censo llevado a cabo en 1987.

Por lo que corresponde a sus tierras, existe el problema de que son muy bajas y abundan los pantanos, sobre todo, de lado y lado de la carretera la cual fué hecha sobre un borde tal vez con el fin de evitar que las lluvias no obstaculice el tráfico de los diferentes vehículos que en ella transitan ya que es un medio sw comunicación muy importante hacia la capital del Estado.

En ésta rancharía se puede apreciar el predominio de las palmeras de coco por toda la orilla de la carretera, el coco es un recurso natural muy abundante, en los secaderos se aprecia como lo secan para despues venderlo.

Otro recurso predominante es el cacao, el cual también lo secan no sólo para venderlo sino para uso de las familias tabas

queñas en su alimentación diaria que al mezclarlo con masa de maíz lo convierten en pozol.

1.2 Población. Es una comunidad, hasta cierto punto muy poblada a comparación de otras, ésto se aprecia sobre todo en las familias más humildes que la mayoría de las veces tienen más de diez hijos.

Esto no se debe a la falta de orientación ya que periódicamente las familias reciben orientación en diferentes aspectos y la ranchería no está aislada ni alejada de los municipios de Paraíso y Comalcalco, por lo que pueden llevar un control familiar.

Al entrevistar a las familias, algunas manifestaron que su religión les manda que al casarse tienen que recibir los hijos que dios les dé porque de lo contrario se condenan, aunque sean los pequeños los que sufran las necesidades primordiales.

En éstas familias numerosas suele suceder con frecuencia que alguno de los hijos mayores se casa y no funcione su matrimonio y vuelven con sus padres para que los ayuden pero no vuelven solos sino con hijos, lo cual aumenta la familia y las necesidades de ésta.

La alimentación por lo tanto, es tan pobre que hay ocasiones que se pasan el día sin probar bocado, en otras ocasiones, los niños salen al monte a buscar fruta de la que cae para alimentarse.

1.3 Nivel Social. El nivel social es muy bajo, aunque hay veces que organizan bailes a los que asisten los jóvenes para -- divertirse y así salir de su rutina diaria.

La comunidad cuenta con una hermita católica, la cual es centro de reunión de jóvenes y señoritas que se encargan de hacer juegos y venta de antojitos regionales para recaudar fondos -- que son destinados a la Iglesia, a los equipos que integran -- los jóvenes y señoritas les dan el nombre de pandillas y su -- misión es atraer más jóvenes para que se integren a los equi-- pos.

El jardín de niños es otro centro que contribuye a que la gente de la comunidad se divierta un poco ya que es ella la que -- regularmente se encarga de organizar kermess con el fin de recaudar fondos para el jardín, también organiza bailes.

Aunque la gente carece de nivel social medio, no se muestra -- tímida sino todo lo contrario, son muy amables.

1.4 Nivel cultural. El nivel cultural también se considera -- bajo, ya que la mayoría de la gente no terminó su educación -- primaria y otros ni siquiera saben escribir su nombre a pesar de las campañas que se han hecho para erradicar el analfabetizmo.

Las familias que son demasiado numerosas, no les alcanza lo -- que el jefe de familia gana para solventar sus gastos de primera necesidad como por ejemplo, la alimentación, ésto provoca -- que los padres se lleven a sus hijos con ellos a trabajar para así poder sobrevivir.

Otras veces, sale el padre a trabajar fuera de su comunidad y los hijos mayores quedan con la responsabilidad de trabajar en el campo mientras sus padres regresan a casa. Este es uno de los principales problemas por lo que los niños o adolescentes faltan mucho a clase o desertan definitivamente.

Algunas familias cuentan con suficientes recursos económicos, pero se niegan a mandar a sus hijos a la escuela pues piensan que la educación no es necesidad primordial para ellos lo principal es no morir de hambre y argumentan que la escuela es para los flojos, que por no trabajar se van a la escuela a perder el tiempo. Este problema repercute sobre todo en las hijas, pues los padres piensan que a la escuela sólo van a buscar novio y por consiguiente, marido.

Algunos padres son más consientes y aunque sean muy pobres se preocupan por mandar a sus hijos a estudiar con la esperanza de que se superen y salgan de la miseria en que viven, haciendo una carrera corta o técnica. Sería muy provechoso que todos los padres pensarán positivamente con respecto a sus hijos.

1.5 Recursos económicos. Los recursos económicos son muy escasos aunque existen algunas personas que trabajan en Pemex y además cuentan con parcela para sembrar, pero la mayoría de la gente sólo se dedica al campo y únicamente cuentan con dinero cuando es tiempo de cosecha.

En ésta problemática, los que más sufren son los niños, sobre todo cuando tienen que salir a trabajar fuera ya que se van -

7777

en la necesidad de faltar a la escuela para trabajar y ayudar a su familia, otro problema por el que faltan a la escuela es que no tienen con que comprar sus útiles escolares y optan -- por buscar algún trabajo para comprarlos y así seguir asis--- tiendo a clase, claro que con tantas faltas acumulables al -- año, salen muy deficientes para ingresar a otro nivel superior de educación.

Algunos padres de familia, cuentan con trabajo fijo, pero la mayoría de la gente sólo trabajan eventualmente por lo que -- carecen de lo más indispensable y también se ven en la necesidad de buscar un nuevo empleo el cual la mayoría de las veces les es difícil encontrar y si a ésto se le agrega que algún -- miembro de la familia se enferme y requiera de médico y medicinas, la situación se vuelve más desesperante.

Las familias más humildes que carecen de salario por dedicarse únicamente a trabajar sus tierras, no tienen medios de adquirir semillas.

1.6 Recursos naturales. La comunidad cuenta con diferentes -- recursos naturales a pesar de que sus tierras son muy bajas, los recursos son los siguientes:

Coco, es el recurso que más abunda el cual venden de diferentes formas; seco, entero, fresco, etc., tiene una gran demanda en el mercado para diferentes industrias también las amas de casa lo utilizan para consumo y comercio convirtiéndolo en dulce, en horchata, como remedio casero, entre otros.

Cacao, es otro producto que al igual que el coco, tiene una gran demanda en el mercado, sobre todo en las chocolateras. Las familias tabasqueñas lo consumen diariamente mezclado con masa de maíz al cual se le llama pozol. Chicozapote, existen muchos árboles de ésta fruta, cuando se viaja a Comalcalco o a Paraíso, se aprecia a orilla de la carretera mesas con ésta fruta para su venta.

Grosella, es otro recurso con que cuenta la comunidad, la frutita se puede comer como golosina con chile y limón o también en dulce para acompañar al pozol simple.

Mango, estos árboles son muy abundantes en todo el estado y la comunidad no podía ser la excepción el cual se puede comer de diferentes formas, ya sea como golosina o en postres.

Otras frutas como la naranja, el limón, la ciruela, la papaya mamey, nance, tamarindo, guaya, guanábana, guayaba, plátano, piña, mandarina y la caña que es un producto sacan la panela que sirve para preparar el dulce.

Entre las verduras que también se consumen en la comida, tenemos las siguientes; aguacate, chinin, yuca, chayote, chile, jitomate, frijol, maíz, calabaza, castaña, pan de sopa, pepino, chocho, gogo, pastel.

Algunas de éstas verduras, se siembran en las hortalizas familiares y escolares.

1.7 Alimentación, es una alimentación pobre a pesar de que la comunidad cuenta con variados recursos naturales entre los cuales están las frutas y verduras, el problema es que la gente no sabe como aprovecharlo.

Al hacer algunas visitas familiares, procurando llegar a la hora de la comida, me di cuenta que la alimentación por lo regular es la misma en todas las familias, excepto las mas humildes.

El menú, casi siempre es el mismo y se compone de carne, sopa de arroz, tortillas gruesas, pozol, frijol y plátano frito.

En las familias humildes, la comida se compone de frijol tortilla y pozol aunque hay algunas familias que no tiene ni siquiera esa comida.

Algunas familias tienen animales que ellos mismos crían, lo que evita que compren la carne, además de que también les ayudan a salir de algún apuro.

1.8 Los servicios con que cuentan la comunidad, son muy pocos, como zona rural, no cuenta con servicio de drenaje, pero en su lugar construyen fosas sépticas y letrinas, algunas de ellas han sido construídas por el H. Ayuntamiento, para evitar la propagación de enfermedades por defecar al aire libre. En cuanto a médico, existe un señor que atiende y cura las enfermedades más comunes de la región, tiene una farmacia con lo necesario, en ella atiende a los pacientes que acuden a él, cabe mencionar que éste señor no es doctor, lo que sabe lo ha aprendido al estar trabajando con diferentes médicos, a él acuden familias de diferentes rancherías vecinas y en algunas ocasiones acuden de los municipios Comalcalco y Paraíso ya que la misma gente manifiesta que les resulta mejor acudir con ese señor que con un médico particular.

Cuenta con dos escuelas primarias a las cuales asisten los

niños en edad escolar.

Una escuela Telesecundaria, a ella asisten los adolescentes — que terminan su educación primaria y sus padres los incitan a seguir estudiando que desafortunadamente no son todos.

Existen un jardín de niños atendido por dos educadoras que se encargan de los niños de edad preescolar.

Una hermita católica en donde los días domingos se reúnen personas de todas las edades y realizan diferentes actividades.

Un templo evangélico al cual asisten también gente de diferentes edades.

Cuenta con una tienda Coplamar, la cual expende artículos de primera necesidad.

2. DIAGNOSTICO DE NECESIDADES

La comunidad no cuenta con trabajos fijos, además el salario es bajo y no alcanza a solventar las necesidades de primarias como son, alimentación que además de no ser adecuada, algunas familias no hacen las tres comidas del día, la mayoría de la gente sólo está esperanzada a lo que rinda la cosecha para -- mal alimentarse para poder vender algo y poder vestirse y calzarse, cabe mencionar que no siempre les es favorable la cosecha debido a que los terrenos son muy bajos y con las lluvias se llenan de agua además de que abundan los pantanos.

Crían aves de corral y cerdos, de los cuales obtienen la carne para comer o dinero si los venden.

Algunos padres de familia se ven en la necesidad de salir de su comunidad en busca de trabajo y en algunas ocasiones se -- llevan a sus hijos mayores con ellos o les consiguen trabajo independiente del de ellos con el fin de que les ayuden con los gastos de la familia, ésto trae como consecuencia la deserción de las escuelas, tanto de primarias como de telesecundaria.

Otra necesidad es, que aún con las orientaciones y ayuda que reciben, hay familias que defecan al aire libre, lo que trae como consecuencia enfermedades parasitarias. También pude -- darme cuenta que una minoría de familias, que el agua que consumen no es hervida, y no es por falta de orientación ya que el DIF se ha preocupado por mejorar el modo de vida en las comunidades impartiendo pláticas orientadoras por personas especializadas en la materia como son los doctores, enfermeras, -

1177

nutricionistas etc., pero la gente manifiesta que el agua hervida tiene mal sabor y por eso prefieren tomarla cruda.

Otra necesidad es la alfabetización, ya que aún existen personas, sobre todo, las mayores, que quisieran saber escribir su nombre, solo que cuando están las campañas de alfabetización les dá pena que sus mismos hijos les enseñan las letras por lo que prefieren quedarse sin aprender a leer y a escribir, son pocas las personas que se entusiasman en aprender.

No cuentan con servicio médico, solo un señor que tiene una farmacia con lo necesario y además les dá consulta y hace curaciones.

El servicio dental tampoco existe aunque ya lo han solicitado varias veces y por éste motivo se ven en la necesidad de viajar a los municipios cercanos cuando necesitan de éste servicio.

No cuentan con drenaje, pero en su lugar tienen letrinas y fosas sépticas aunque no todos cuentan con éste servicio y defecan al aire libre.

Los alumnos manifestaron que les hace falta una biblioteca para poder hacer sus investigaciones.

También manifestarán, que hacen falta frente a las escuelas topoes para prevenir accidentes trágicos ya que las escuelas se encuentran ubicadas a orillas de la carretera por dónde transitan toda clase de vehículos debido a que ésta es federal.

Algunas familias manifiestan que sería bueno que les pusieran

el agua potable ya que solo cuentan con pozos de agua la cual la consideran contaminada por las fosas sépticas.

La comunicación de la carretera hacia las casas está obstruída por los pantanos por lo que les hacen falta puentecitos ya que ellos usan troncos de árboles que ponen en peligro la vida ya que al caer pueden ahogarse o lastimarse.

Hace falta una cancha deportiva para que los jóvenes puedan demostrar sus aptitudes deportivas.

Hace falta un cuerpo de vigilancia permanente ya que abundan el pandillerismo que asaltan a la gente.

Hace falta una tienda Conasupo, la comunidad solo cuenta con una tienda Coplamar que no alcanza a cubrir en su totalidad las necesidades de la gente

3. MARCO TEORICO

3.1 La alimentación es un factor importantísimo para mantener la salud de la familia, si ésta es adecuada.

Definiciones. Principio alimentario es toda sustancia que --- nuestro organismo necesita y cuya supresión durante un tiempo prolongado origina una enfermedad por carencia, (desnutrición)

Los principios alimenticios son los alimentos tales como los ofrece la naturaleza, entre ellos están: las verduras, las -- frutas, las nueces, la carne, la leche, los cereales etc.

Todos los seres vivientes, necesitan obtener del exterior de su organismo una serie de sustancias vitales que el cuerpo es incapaz de producir por sí mismo y en las cantidades requeridas, éstas sustancias se llaman nutrimentos y de ellas se obtienen; energía, proteínas, minerales y otros compuestos químicos.

Energía, que necesitamos para movernos, para respirar y pensar, para caminar, ver y escribir, para realizar toda clase de actividades. (1)

(1) Hamerly, Enciclopedia médica moderna, Ediciones Interamericanas, California, 1979, p. 167

Proteínas, son materias primas que sirven para reparar tejidos que el uso va gastando, para formar nuevos tejidos durante el crecimiento, para formar los músculos, la piel, el pelo, las uñas, las hormonas.

Minerales y otros compuestos químicos, como las vitaminas y algunos ácidos que se requieren en minúsculas cantidades y que sirven para controlar funciones como el crecimiento, los latidos del corazón, la respiración, el desarrollo de los anticuerpos y de los glóbulos rojos.

Los alimentos, el organismo humano necesita varias decenas de nutrimentos, con excepción del agua.

Los nutrimentos generalmente, se encuentran como parte de los alimentos y son los tejidos, órganos o secreciones de otros seres vivientes, vegetales o animales.

Estos nutrimentos al encontrarse mezclados con otras sustancias entre las cuales hay veces que son perjudiciales, debido a esto no podemos comer cualquier planta o animal.

En los grupos alimenticios se distinguen tres grupos:

1. Energía; cereales, tubérculos, azúcares o grasas.
2. Proteínas, frijol, garbanzo, haba, alimentos de origen animal.
3. Vitaminas y minerales, todas las frutas y verduras. (2)

(2) op. cit., p. 168

Leyes de la alimentación.

1o. Ley de la cantidad, la cantidad de alimentos ingeribles - debe ser suficiente para cubrir las necesidades calóricas del organismo, a fin de mantener el peso normal del mismo.

2o. Ley de la calidad, el régimen alimentario debe ser completo para ofrecer al organismo todas las sustancias que lo integran o que necesita para su funcionamiento, contendrá proteínas, grasas, minerales, vitaminas y agua.

3o. Ley de la armonía, las cantidades de los diversos principios alimentarios que integran la alimentación, deben conservar una proporción entre sí.

4o. Ley de la adecuación, la alimentación de cada ser se haya supeditada a las necesidades propias del mismo.

Higiene de la alimentación.

- 1) Debe comerse a horas regulares.
- 2) Se debe comer con apetito.
- 3) Evitar las preocupaciones a la hora de comida.
- 4) Comer sin prisa.
- 5) Comer con moderación.
- 6) Para un adulto sano, bastan tres comidas.
- 7) Beber agua.
- 8) Evitar alimentos pesados o irritantes.
- 9) Tomar precauciones posibles para que el alimento sea limpio y conserve su valor alimenticio.

Notas sobre la comida en el México antiguo, el maíz,.

La mayoría de la comida va ligada a la historia de la agricultura.

La mayoría de nosotros sabemos que nuestros antepasados fueron nómadas y que para alimentarse recolectaban raíces y frutos, - emigraban de un lugar a otro en busca de alimentos.

Su vida fué cambiando poco a poco cuando fueron descubriendo - un modo de cultivar algunas plantas, entre ellas, la calabaza, el chile y el jitomate, los cuales no necesitan de mucho cuidado.

El maíz se convirtió en una planta divina a la cual le rendían honores como si fuera un dios.

Para cultivarlo, se sembraba junto al frijol y a la calabaza - que se enredaba en sus tallos, así el maíz le arranca a la tierra algunas sustancias y el frijol le devulbe el nitrógeno que el maíz le quita permitiendo que la tierra siga siendo fértil y pueda recibir a la semilla de la próxima siembra.

El frijol al igual que el maíz eran y siguen siendo parte de - la alimentación básica del mexicano.

El chile se usaba en todo el territorio antiguo de México como condimento de la comida. Fué muy cotizado por sus poderes aperitivos y digestivos. (4)

(4) Hernández, Zafiro, Yani, Yla comida se hizo económica. segunda reimpresión corregida, ISSSTE, México, 1986, p 11,

La calabaza se utilizaba de manera refinada y práctica a la vez. Su pulpa se cocía y se condimentaba con chile, de las pepitas se extraía un aceite con el que se preparaba el piñón, de otra variedad de calabazas se hacían las jícaras con las que servían los líquidos y también se utilizaban de adorno.

En la actualidad seguimos utilizando el maíz, el frijol, la calabaza y el chile casi como un alimento básico, pues como todo buen mexicano, la mayoría de la gente y sobre todo en las zonas rurales, lo consumen diariamente; el maíz en pozol, tortilla, tamalitos, etc., el frijol cocido, guisado con su cilantro o también con cebolla acompañado regularmente del chile, con puerco salado, etc., la calabaza cocida, guisada o también en dulce.

Entre otros alimentos tenemos, el trigo que fué traído por los españoles el cual se aclimató y ahora lo tenemos en las panaderías, en forma de telera, bolillo, etc.

El arroz traído de oriente por la NAO de la China prendió en nuestro país con tanta fuerza como el trigo. En efecto, el mexicano y sobre todo el tabasqueño gusta de esa sabrosa sopa seca llamada arroz a la mexicana o también arroz blanco para acompañar todas sus comidas, también se consume en forma de refresco, atoles, postres, etc. (5)

(5) o. cit., p. 13

En nuestro México, existen la vainilla y el aromático epazote, de fuera llegaron la canela, la pimienta blanca y la negra, -- los cominos, el orégano, que las amas de casa mexicanas usan -- como especies en las comidas y postres y también algunos son -- utilizados para remedios caseros.

Aparte del frijol, tenemos otras legumbres como el garbanzo, -- la lenteja, el chícharo y las habas traídas por los españoles. Fundamentos de una dieta equilibrada. Comer es un acto central que repetimos día tras día y nunca nos cansamos de hacerlo.

Combinación de los alimentos, los alimentos pueden combinarse de muy diversas formas, para preparar platillos y para inte---
grar la dieta diaria.

Como los alimentos son equivalentes en cada grupo, por lo tanto son intercambiables. En cambio los alimentos de distintos grupos no pueden sustituirse por otros.

Los tres grupos de alimentos cumplen funciones vitales y tienen por lo tanto la misma importancia, los tres juntos forman una dieta completa porque son complementarios. La dieta debe ser; completa, suficiente, equilibrada, higiénica, variada, -- adecuada a la edad, sexo, tamaño, actividad, estado de salud, recursos económicos y costumbres de cada quién y a la disponibilidad local y estacional de alimentos.

Para una alimentación correcta, se debe incluir por lo menos -- dos o tres alimentos de cada uno de los tres grupos en la dieta diaria y variarla lo más posible. (6)

(6) Hernández, Zafiro, Yani, Fundamentos de una dieta equilibrada, Segunda reimpresión corregida, ISSSTE, México, 1986, pp. 16, 22 - 23

Para una alimentación correcta, se debe incluir por lo menos dos o tres alimentos de cada uno de los tres grupos.

La alimentación no es sólo uno de los más importantes pilares de la salud, si no regularmente el que está más a nuestro alcance controlar.

La alimentación cumple tres funciones fundamentales; aportar nutrimentos, estimular placenteramente los sentidos, constituir uno de los ejes centrales de la vida familiar y social.

La alimentación debe ser de acuerdo a la edad y actividad de que cada persona desarrolle.

Según los especialistas nutricionistas, los nutrientes que necesitamos para mantenernos vivos y sanos son alrededor de cuarenta, que se combinan para formar cinco grandes grupos de alimentos que son los siguientes; carbohidratos, proteínas, vitaminas y sales minerales, al agua se le considera un alimento, pero es un compuesto absolutamente indispensable que participa en todos nuestros procesos vitales.

Según la misión que cumplen en nuestro organismo, los alimentos se divide en:

- a) Alimentos reparadores.
- b) Formadores de tejidos o plásticos.
- c) Alimentos energéticos o combustibles.
- d) Alimentos reguladores. (7)

(7) Varios, Do guía práctica de nutrición, México, Selecciones de Readers Digest, 1985, pp. 133 - 134

Frutas y legumbres, Las frutas y legumbres tienen gran importancia en nuestras tierras, entre las cuales tenemos las siguientes; la coliflor, la lechuga, la zanahoria y las que producen nuestros suelos, las cuales fueron combinándose con productos con los que nunca antes se habían asociado. Así la flor de calabaza empezó a capearse con huevo y harina de trigo y a freirse en aceite mientras que las rajadas de chile nadaban felices en medio del caldillo de jitomate aderezado con ramas de epazote.

Las frutas y verduras tienen un marcado carácter regional y estacional. Se aconseja su consumo por ser más baratas las propias de la estación y de la región. El aporte que distingue a éste grupo es la vitamina C.

Las frutas y verduras contienen otros muchos nutrientes además de fibra. Es aconsejable el consumo de frutas y verduras en crudo, debido a que el cocimiento destruye buena parte de la vitamina C.

El consumo de frutas y verduras requiere de cuidados especiales como son; pelarlas o comerlas bien lavadas minuciosamente para evitar una posible parasitosis ya que por el contacto con la tierra infinidad de parásitos, bacterias y contaminantes químicos que se encuentran en éstos productos. (8)

(8) Consejo Nacional de población, Manual de la familia, México, 1980, p. 75

Verduras u hortalizas, es el alimento vegetal que se come durante la etapa de las comidas. Se les llama verduras a los tallos no subterráneos y hojas que forman parte de la alimentación como por ejemplo la lechuga y las coles.

Las frutas son las que comemos como postre ya sea en algún dulce, flan, gelatina, etc.

El cultivo de verduras para el mercado es una gran industria.

Las verduras constituyen un importante alimento para el hombre

porque lo mantienen sano y forma su sangre, sus huesos y

sus dientes. Por eso es recomendable que desde pequeños, a

los niños se les inicie en su comida con frutas y verduras

para que se desarrollen muy bien sus huesos y crezcan sanos

y fuertes.

Las veinte hortalizas más importantes del mundo.

Hortaliza	Originaria de	parte usada
1. apio	Europa y Asia	peciolo
2. berro	Europa	hoja y tallo
3. cebolla	Asia Occidental	bulbo
4. col	Europa y Asia	hojas
5. coliflor	Europa y Asia	flor
6. espárrago	Europa y Asia	Tallo
7. espinaca	Persia	hojas
8. guisante	Asia Occidental	semilla (9)

(9) Nueva enciclopedia temática, Editorial Cumbre, S. A. C., México, 1979, pp. 559.

9. haba	América tropical	semilla
10. habichuela(judía)	Asia	vaina verde
11. lechuga	Europa y Asia	hojas
12. lenteja	Asia Occidental	semilla
13. maiz tierno	América tropical	semilla
14. nabo	Europa y Asia	raíz
15. pimientón(pimien- to)	América central y del sur	fruto
16. rábano	Asia Occidental	raíz
17. remolacha	Europa y Asia	raíz
18. tomate	América tropical	fruto
19. zanahoria	Europa y Asia	raíz
20. zapallo(calabaza)	América tropical	fruto

Las frutas y verduras son ricas en vitaminas, entre ellas tenemos; la naranja, el plátano, el mango, la piña, la papaya, la guayaba y otras, ayudan a conservar sanas las encías y a una buena formación de la sangre, tienen una importante función en el metabolismo.

Las verduras como la zanahoria, papa, chícharo, camote, chayote, ejotes y acelgas, mantienen en buen estado la piel y los ojos. (10)

(10) op. cit., p. 402

Las frutas y verduras suelen ser más económicas y de mejor calidad cuando están en su punto y en su estación.

No hay para que comprar mas fruta fresca y verduras de las que se pueden consumir de inmediato o almacenar sin peligro de que se echen a perder, en el campo no existe éste problema pero lo que sí es recomendable es labar muy bien la fruta o verdura que se vaya a consumir para evitar posible parasitosis.

Las frutas y los vegetales crudos son en general mejores para que el organismo adquiera vitaminas y minerales.

Es recomendable cocinar con poca agua y poca exposición al aire reduce la pérdida de vitaminas, proteínas y minerales.

Si es posible, se recomienda comer frutas y verduras diariamente al igual que los vegetales. (11)

(11) op. cit., p. 433

3.2 La función de la escuela en la comunidad.

La escuela Telesecundaria "LIC. JOSE MARIA PINO SUAREZ", con clave 27ETV0052H, se encuentra ubicada en la ranchería Independencia segunda sección del municipio de Comalcalco Tabasco, entre el poblado Chichicapa de éste mismo municipio y la ranchería Nicolás Bravo del municipio de Paraíso Tab.

La función principal de ésta escuela, es la de ayudar al desarrollo de la comunidad impartiendo educación secundaria a los adolescentes que terminan su educación primaria, para que más adelante puedan seguir estudios superiores.

Otra función y obligación de la escuela, es la de concientizar a los padres de familia para que hagan el esfuerzo de mandar a sus hijos sin excepción de sexo, a la escuela ya que hay muchos padres que prefieren que sus hijos trabajen a que estudien, sobre todo si son mujeres.

Colabore también en ayudar a la resolución de algunos problemas comunitarios. La escuela sirve como centro de reunión para tratar diferentes asuntos como por ejemplo, necesidades de la comunidad o de la escuela y sus posibles resoluciones.

A los alumnos se les enseña a trabajar la tierra usando adecuadamente las herramientas y también como aprovechar al máximo las cosechas en la alimentación diaria. Todas éstas actividades se llevan a cabo en la hora de educación tecnológica.

4. DESCRIPCION DE ACTIVIDADES

Lo primero que se hizo fué, planear las actividades a desarrollar de la siguiente manera.

_ Se organizó por equipo a los alumnos para trabajar en la hortaliza de la cual se habló previamente con los alumnos.

_ Se procedió a escoger el lugar y a marcarlo con estas --
cas en las cuatro esquinas.

_ Se planeó como conseguir la herramienta, ya que la escuela no cuenta con ella.

_ Los alumnos trajeron de sus casas algunas palas y coas, otros trajeron machetes y palos para cercar y proteger la futura siembra.

_ La preparación de la tierra se llevó a cabo en dos semanas, debido a que el lugar estaba muy pedregoso y montoso.

_ Por equipo trajeron costales de abono de cacao, el cual se revolvió con la tierra, después de que ésta estuvo muy bien picada y se formaron surcos para después proceder a sembrar.

_ Se sembró chile, serrano, del cual se hizo un almácigo --
previamente, también se sembró cebollín, cilantro, pepino, calabaza y frijol.

Después de la hortaliza escolar, se hicieron visitas a los padres de familia con el fin de conocer el modo de vivir y sobre todo de la forma de alimentación.

_ Después de las primeras visitas, se les dio a conocer el motivo de éstas y ellos dijeron que nunca ningún maestro los había visitado, les pregunté de que si me iban a hacer el favor de contestar algunas preguntas, la gente estuvo de acuerdo ya que me había ganado su confianza y por lo tanto no tenían ningún inconveniente en cooperar conmigo en ese aspecto.

_ Las encuestas que realicé a diferentes familias, más o menos me dieron el mismo resultado. El cuestionario que elaboré fué el siguiente:

1. Su hijo desayuna todos los días antes de ir a la escuela?

R- A veces.

2. Que desayuna su hijo las veces que lo hace?

R- Regularmente frijoles con tortilla y café negro.

3. Usted creé que la alimentación de su familia es la adecuada?

R- Claro que no.

4. Acostumbra comer fruta antes o después del almuerzo?

R- A veces, cuando la hay.

5. Le gustaría tener a su familia bien alimentada?

R- Claro que sí.

6. Porque?

R- Para que no se enferme y además para que los chamacos que van a la escuela aprendan más, pues dicen que la comida ayuda.

7. Usted trabaja todos los días?

R- no.

8. Cuenta usted con un trabajo fijo?

R- No.

9. Cuántos días trabaja a la semana?

R- Sólo cuatro.

10. Usted mantiene sólo a su familia o le ayudan sus hijos?

R- Sí, me ayudan mis hijos mayores, por eso no los mandé a que siguieran estudiando.

11. El salario que ganan les alcanza para mantener a la familia?

R- en ocasiones no.

12. Tiene un lugarcito para formar un pequeño huerto familiar?

R- Sí, lo que no tengo es dinero para comprar la semilla.

13. Tengo entendido que aquí en la comunidad hay una promotora del DIF que les proporciona la semilla. --

R- Sí, pero el problema es que como ustedese puede dar cuenta, estamos un poco alejados y no llegan hasta acá. --

14. Sí tuviera la semilla haría su huerto?

R- Claro que sí, así me ayudaría un poco y además comeríamos la frutita cosechada. --

Esta encuesta animó mucho a las familias a formar sus hortalizas por lo que hice gestiones para conseguirla semilla.

Primero fui a la SARH, a las oficinas que se encuentran ubicadas en prolongación Zaragoza, de ahí me mandarón a Distrito de Desarrollo. --

El Lic. que se atendió, me dijo que los que podrían proporcionar la semilla era en el DIF. Ya estando ahí, me proporcionaron el nombre y la dirección del coordinador sobre hortalizas.

Me dirigí a ese lugar, la secretaría me hizo pasar con el Lic. al cual le expuse el porqué de mi visita y prometió ayudarme, pero que antes debía hacer un oficio pues ellos llevan un control de ingresos y egresos. Así lo hice, pero no pude ir personalmente a dejarlo y lo mandé la persona que lo recibió me mando a decir que les era imposible darme la semilla porque en la comunidad había una promotora que se encargaba de hacer dichas gestiones y que precisamente ella tenía un pedido que le iban a surtir en tres días, que mejor me comunicar con ella para ver si me podía proporcionar la semilla en caso que le sobraría.

No me pude comunicar con ella porque estaba en un curso en el municipio de Jalpa. Fui nuevamente a las oficinas y me dijeron lo mismo.

Ya me había resignado a no conseguir la semilla cuando vi que salía de su oficina el Lic. lo abordé y el me preguntó-sobre mi trabajo, lo puse al tanto sobre la semilla y en ese momento el dió orden que me dieran una caja con sesenta paquetes los cuales repartí en la rancharía.

Aparte de repartir la semilla para el huerto familiar, también les di unas orientaciones a cerca de como aprovechar al máximo lo que fueran a cultivar, les proporcioné.

Unas recetas muy económicas a base de dichas frutas o verduras.

También en la escuela y a la hora de tecnológicas se han llevado a la práctica algunas ensaladas en las que han participado todos los alumnos, sin hacer excepción de que sean hombres ya que tanto un hombre como una mujer debe saber algo de cocina.

Entre las recetas que hicimos, están: pan de castaña, pan de elote, para llevar a cabo éstas prácticas una señora nos prestó su estufa.

También hicimos salsas: salsa roja, salsa verde, salsa borracha, salsa pico de gallo y chile molcajetado que en la comunidad no la conocían al igual que la borracha.

También se les enseñó a hacer las estrujadas, molotes, bocolitos y sopos de frijol, esto lo hice con el fin de que se den cuenta la infinidad de antojitos que se pueden hacer con los recursos con que ellos cuentan como son el maíz, el frijol, el chile, el jitomate, etc., sin necesidad de gastar mucho dinero para disfrutarlos, simplemente basta un poco de ingenio y ganas de hacerlo.

C O N C L U S I O N

Durante la labor realizada en la ranhería Independencia, -- segunda sección del municipio de Comalcalco Tabasco, pude --- darme cuenta del modo de alimentación de las familias.

Mediante las visitas y las encuestas realizadas, me dí cuenta que el factor más determinante en la mala alimentación es la falta de recursos económicos.

Aunque la ranhería cuenta con una promotora que los ayuda y - los orienta, algunas familias por estar muy lejanas quedan mar ginadas, no es posible llegar a todos los lugares, a veces por el mal tiempo u otras circunstancias.

En todos los niveles sociales, el salario es considerado uno - de los instrumentos más importantes para estimular la actitud - de adhesión al trabajo, desarrollando el interés material de - cada trabajador por el resultado de su valor, por lo tanto es un poderoso factor de incremento de la productividad.

Todos, o casi todos sabemos que para estar sanos, la cantida -- de alimentos ingeridos debe ser suficiente para las necesida -- ^{des} calóricas del organismo, a fín de mantener el peso normal del mismo, por lo tanto, la cantidad de calorías será la adecu ada.

Al igual que las calorías, todos los carbohidratos, grasas, al midones, azúcares, etc., deben ser en cantidades adecuadas

Este trabajó me dejó gratas experiencias y nuevos conocimientos, aprendí a convivir con esas familias. Ahora me siento más identificada con la comunidad.

El problema de la escuela, es que aún no está bardeada y debido a ésto cualquier gente puede introducirse al interior de la escuela y no sólo la gente, también los animales que andan sueltos entran y hacen destrosos y la gente a su vez, a robar el producto de la cosecha.

Eso fué lo que pasó, se robaron la mayor parte del producto y los chivos se comieron las matas.

Para el próximo año, se tiene pensado hacer la hortaliza escolar en una casa de familia para tener una seguridad de que van a respetar la siembra.

A pesar de los contratiempos, si se logró mejorar, no en su totalidad, pero sí en una pequeña parte, la alimentación de las familias, también se logró hacer conciencia en la gente de la importancia que tienen las hortalizas familiares y lo fácil que es trabajar en ellas.

5. BALANCE DE RESULTADOS

Entre los resultados que se obtuvieron en la realización de éste trabajo, uno de ellos fué la satisfacción de ver integrada la comunidad y de la relación que se logró establecer entre la escuela y ésta, ya que anteriormente no existía.

Otro resultado fué, la de conocer a fondo a la gente de la comunidad, saber lo que piensan, sus aspiraciones, sus inquietudes, etc., además, se estableció una muy buena amistad entre la escuela y la comunidad.

Otro resultado que considero importante en mi labor docente, fué que los alumnos quedaron muy contentos con el trabajo en el cual participaron y están ansiosos por llevar a cabo en el próximo año escolar otra actividad de ésta clase pero no igual sino mucho mejor, en los alumnos también se llevó a cabo una gran integración como compañeros que son.

Se logró involucrar a los padres de familia en los asuntos de sus hijos, se invitó a los padres de familia para que se presentarán en la escuela a observar a sus hijos trabajando en la hortaliza y la mayoría de ellos lo hizo, pude observar la cara de satisfacción y orgullo de ver a sus hijos trabajando con ahinco, ésto desde luego ayudó a despertar el interés en los padres para formar sus propias hortalizas familiares en la cual trabajan todos y al mismo tiempo conviven y se unen más.

La investigación de campo es una de las formas por medio de las cuales logré obtener datos satisfactorios al obtener respuestas acertadas al problema enfocado.

En cuanto a la escuela, debe estar siempre en contacto con la gente de la comunidad, dentro de ella debe reinar un ambiente cordial y agradable para que los alumnos se sientan contentos y libres para desarrollar las diferentes actividades que se -- tengan que realizar.

Mi mayor satisfacción será, el que éste sencillo pero significativo trabajo de investigación logre despertar el interés de las personas que lo lean y comprendan que las familias de la comunidad, a veces necesitan una orientación que los conciente para que, unidos familiarmente, realicen obras en beneficio de ellos mismos y de su comunidad para así ayudar al buen desarrollo y prosperidad de la misma.

B I B L I O G R A F I A

Consejo Nacional de población, Manual de la familia, México, 1980.

Hamerly, Enciclopedia médica moderna, Ediciones Interamericanas, California, 1979.

Hernández, Zafiro, Yani, Fundamentos de una dieta equilibrada, ISSTE, México, 1986.

Hernández, Zafiro, Yani, Y la comida se hizo económica, ISSTE, - México, 1986.

Nueva enciclopedia temática, Editorial Cumbre, S.A.C., México, 1979.

Varios, Do guía práctica de nutrición, México, Selecciones de Readers Digest, 1985.