



UNIVERSIDAD  
PEDAGOGICA  
NACIONAL

Unidad  
SEAD  
271

SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA.

La mala alimentacion como una de las causas  
que generan la deficiencia en el aprendizaje.



Propuesta Pedagogica Presentada  
para Optar por el Titulo de :

**LICENCIADO EN EDUCACION BASICA..**

Adela Tejeda Jiménez..

Villahermosa , Tab. Mayo de 1993.

DICTAMEN DEL TRABAJO DE TITULACION

VILLAHERMOSA , TABASCO , a 02 de JULIO de 1993

C.Profr. ( a ) ADELA TEJEDA JIMENEZ  
( Nombre del egresado )

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 MALA ALIMENTACION COMO UNA DE LAS CAUSAS QUE GENERA LA DEFICIENCIA EN EL APRENDIZAJE" 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.

  
LIC. VIRGINIA DEL C. DOMÍNGUEZ ESTRADA

/liz.

# I N D I C E

	Págs.
INTRODUCCION .....	I
CAPITULO I	
DESCRIPCION Y AUTODIAGNOSTICO DE LA PROBLEMATICA DOCENTE	
a) Concepción de la problemática.....	3
b) Indagación o Investigación de Campo y Análisis de la problemática y problema elegido (Autodiagnóstico).....	6
CAPITULO II	
FUNDAMENTACION DEL PROBLEMA ELEGIDO	
a) Estudio Teórico.....	13
b) Confrontación entre teoría e investigación de campo..... (Autodiagnóstico)	25
CAPITULO III	
FORMULACION EL PROBLEMA ELEGIDO Y PROPUESTA DE SOLUCION	
a) Problema, Objetivos y Justificación.....	29
b) Propuesta Pedagógica .....	35
CAPITULO IV	
OPERACIONALIZACION DE LA PROPUESTA .....	38
CONCLUSIONES.....	44
SUGERENCIAS .....	45
BIBLIOGRAFIA .....	47
ANEXO .....	48

## INTRODUCCION

El presente trabajo, trata el problema de la mala alimentación como una de las causas que generan la deficiencia en el aprendizaje, tema que aquí se aborda como un problema fundamental e importante que contribuye en el desarrollo y crecimiento del educando, aunado al desarrollo cognoscitivo de éste.

Este aspecto elegido es fundamental en la educación y por medio de él se puede adentrar más a los problemas de los alumnos, sobre todo cuales son las causas que la originan y qué efectos tiene el proceso enseñanza-aprendizaje; así mismo se recalca la función que deben tener los padres de familia en la alimentación de sus hijos, el papel del maestro para planear actividades que impulsen el hecho de consumir alimentos nutritivos tanto para los alumnos como para los padres de familia.

Por lo tanto el trabajo quedó comprendido de la siguiente manera:

En el primer capítulo se da una gran relevancia al problema que afecta a la educación en la escuela primaria, en este caso la mala alimentación en el aspecto educativo, causas-efectos.

Se delimita el problema y se indaga en ella, por medio de técnicas y métodos que facilitan la comprensión de la información real sobre el tema a tratar. Se analiza la información requerida con la finalidad de conocer los resultados.

En el segundo capítulo, se desarrolla todo lo que es el estudio teórico fundamentándose en autores que apoyan el caso, -

se confronta la teoría con la investigación autodiagnóstica.

El panorama general y específico de los factores que influyen en ocasionar dicho problema se reconsideran en el tercer capítulo, y a la vez nos da a conocer una propuesta de solución considerando las condiciones reales y específicas del contexto - donde se desarrolla la problemática de la mala alimentación como deficiencia en el aprendizaje.

En el último capítulo se objetiviza la propuesta desde - el inicio hasta su culminación.

Las conclusiones y sugerencias también se agregan; incluyendo los anexos que constatan la realización de este trabajo y las fuentes bibliográficas.

## I DESCRIPCION Y AUTODIAGNOSTICO DE LA PROBLEMÁTICA DOCENTE.

### a) Concepción de la Problemática Docente.

La evaluación del aprendizaje, es un aspecto de la enseñanza que influye poderosamente y a veces de manera determinante en el desempeño académico del alumno y en la actuación del docente. En un sentido más amplio funciona como un sistema de operación que muestra la correspondencia lograda entre lo propuesto en el programa de estudio del campo educativo como variados elementos que de alguna forma entorpece en su desarrollo o determinan su eficacia, podemos mencionar el aspecto económico, social y cultural; como ejemplo la desintegración familiar constituye un factor determinante del bajo rendimiento escolar.

La mala alimentación de los niños limita su aprendizaje esto ha sido observado durante la labor diaria que se realiza en el ciclo escolar, los niños que acuden a la escuela se presenta con una alimentación insuficiente para el desgaste de energía -- que necesita en su aprendizaje, esto se puede constatar cuando en algunas ocasiones los niños se quedan dormidos en sus bancas, poca atención en las clases y baja alimentación de algunos temas.

Ya, que generalmente se dejan llevar por la publicidad de cualquier tipo de alimento que no los nutren, y esto trae como consecuencia una deficiencia en el desarrollo físico y mental trayendo con ello un alto índice de reprobación.

Para conocer el estado de nutrición del educando se debe

explotar el índice de equilibrio morfológico mediante esta medición de tipo indirecta se podrá encontrar las posibles deficiencias alimenticias, pues es bien sabido que hay niños hiponutridos, es decir, de baja nutrición, los que presentan una escasa vitalidad y una débil disposición para el aprendizaje por lo que no se puede esperar un buen aprovechamiento, mientras que otros con los altos índices correspondientes a los hipernutridos (alta nutrición), tampoco podrán alcanzar un rendimiento satisfactorio. Es decir que la alimentación debe ser equilibrada.

La alimentación es fundamental durante los primeros cinco años de vida. El grado de alimentación que se logre en ese período será definitivo para el desarrollo. Si un niño es alimentado suficientemente bien durante ese lapso, se irá desarrollando adecuadamente, tanto en lo físico como en lo mental. En cambio, sino recibió una alimentación apropiada, de poco servirá que se le trate de nutrir mejor. Por esta razón los niños más pequeños son quienes deben tener prioridad en la alimentación cuando la comida es escasa.

Por lo general, la mala alimentación primaria es causada por factores socioeconómicos y se presentan más frecuentemente entre los grupos sociales más desprotegidos económica, social y culturalmente. Los más afectados son los niños menores de cinco años.

Otros factores que ocasionan la mala alimentación son la falta de limpieza en manejo y preparación de los alimentos, además de los hábitos y costumbres inadecuados en la alimentación.

Estas reflexiones me han hecho elegir como objeto de es-

tudio: la mala alimentación como deficiencia en el aprendizaje - considerando que puede proporcionar estrategias que auxilien en la verdadera educación alimenticia a nivel escolar.

Se dice que de la manera en que viven las familias y los niños, se desenvuelven en el hábito que tienen, debido a que generalmente los de medio social popular como en el caso de la comunidad en la cual realicé este trabajo, consumen una alimentación como es frijol, café, tortillas en el desayuno, en la comida la mayoría por lo regular consumen sopa, frijoles y tortilla, por la noche se repiten los mismos alimentos del desayuno, solo que si hay leche a los niños mayores ya no les corresponde tomarla ya que es para sus hermanos más pequeños, recalcando con esto nuevamente que el factor económico es también determinante en no poder llevar a cabo una buena alimentación. Los principales resultados muestran que el ambiente en donde viven los niños con riesgo de desnutrición son altamente negativos para el desarrollo mental.

Los niños que se desarrollan en este medio tienen una elevada probabilidad de mostrar una pobre ejecución intelectual, (poco aprendizaje). La presencia de un episodio sobre impuestos de mala alimentación, que ocurre en etapas tempranas de la vida y de suficiente severidad como para forzar al niño, incrementa la posibilidad de alcanzar calificaciones aun más bajas que las que caracteriza a un ambiente depauperado.

Por lo ya expuesto, nos percatamos de la complejidad que existe en el aula; los problemas son múltiples, sin embargo la pedagogía proporciona al docente un cúmulo de técnicas o es -

estrategias que debemos manejar para que los alumnos tengan un alto rendimiento; inclusive hay test de inteligencia estandarizada para aplicarlas, sin tomar en cuenta las condiciones alimenticias en que éstos se encuentran; por otra parte, en los seminarios que se imparten a los maestros, siempre se dan con el fin de elevar la práctica docente, por el contrario nunca se aborda la situación nutricional de los educandos, sino se dedican específicamente a la labor del maestro.

b) Indagación de Campo y Análisis de la Problemática y problema elegido (Autodiagnóstico).

El municipio de Huimanguillo, se encuentra ubicado a los 18° 20' de latitud Norte y 92° 43' de longitud Oeste, es uno de los siete municipios que componen la región de la Chontalpa, siendo el más grande en extensión territorial, dentro de este mismo y en la zona urbana se encuentra ubicada la Escuela Primaria Urbana Estatal, Vespertina "Miguel Hidalgo Y Costilla" con clave de Centro de Trabajo 27DPR1577U, Zona Escolar No. 51 con domicilio en Cerrada de Hidalgo y Periférico s/n.

El desarrollo de este trabajo lleva como título la mala alimentación como una de las causas que generan la deficiencia en el aprendizaje, realizado con 45 alumnos del tercero A.

Dentro de la temática del surgimiento para el desarrollo del proyecto me apoyé en la aplicación de una ficha psicopedagógica a los alumnos antes mencionados, cuestionarios a los padres de familia, conferencia a los mismos, y un test de Medición Rápida de Habilidad Intelectual (BARSIT).

A inicios del mes de septiembre de 1992, se realizó una

reunión con los padres o tutores de los niños que integran el grupo en mención para darles a conocer el motivo de la aplicación de la ficha psicopedagógica, y para que me proporcionaran los datos de sus hijos como también el acta de nacimiento, matrícula, comprobante o certificado médico.

También me auxilié de mediciones directas, indirectas; la boleta de calificación del año anterior. El llenado de la ficha es individual y los datos que proporcionan son confidenciales, por tal motivo citaba solamente a tres padres de familia diariamente en diferentes horas, pero en ocasiones no llegaban las tres personas que citaba, por lo cual me lleve 21 días en el llenado.

La ficha es un registro individual de datos psicossomáticos del educando que auxilia al maestro en el mejor conocimiento del mismo para realizar una enseñanza más eficaz.

Analizando los resultados obtenidos en conjunto de la ficha pude darme cuenta de la gran importancia que trae la aplicación de la misma, ya que a través de este cuestionamiento se conocen los diversos problemas que presenta cada alumno debido a que el 65% es la numerosidad de la familia de cada educando, que en el grupo a estudiar prevalece mucho la desorganización de la misma y al mismo tiempo esto trae como consecuencia que los papás no le pongan la atención debida a los niños, (educación, alimentación, convivencia, etc.) y más se agudiza los problemas cuando los hogares son de escasos recursos económicos, repercutiendo grandemente en el desarrollo de un buen aprendizaje.

Generalmente el 70% de los alumnos de este grupo son de

estatus socioeconómico bajo, el 25% de estatus medios y el 15% - alto. (ver anexo p. 5)

La información recopilada del análisis también nos da a conocer datos de problemas visuales, auditivas y lentitud de aprendizaje, lo cuál conforma que la mala alimentación influye -- rotundamente en todos y cada uno de los trabajos del organismo o del ser humano es sometido, no es fácil poder establecer un sustrato de buena alimentación que conlleve a una buena nutrición -- cuando el sujeto o los sujetos caen dentro de un medio socioeconómico bastante difícil para poder sobrevivir.

Se utilizó el cuestionario como una técnica de investigación, la cual apliqué a los padres de familia de mi grupo, estos fueron contestando en forma anónima.

Propiamente hablando no es un método, por lo tanto el -- cuestionario es un instrumento a base de preguntas que tiene como finalidad obtener datos para una investigación, no puede ser estudiada como algo aislado. Además presupone el diseño de la -- investigación y la construcción del problema requiere un procedimiento escrito. (ver anexo p. 6)

Antes de la redacción del cuestionario se debe haber -- construido lo que se puede llamar un modelo de investigación, de terminando los objetivos puede hacer notar el problema. En la -- formulación del problema no debe olvidarse que los términos de-- ben ser operativos y válidos; operativos porque puede ser verifi-- cados por la experiencia y válidos porque se utilizó el método científico. Independientemente está expuesto a críticas y que el resultado de cada investigación va a estar determinado por el mo

mento sociohistórico. Como resultado de la encuesta a los padres de familias la recolección de datos que obtuvo considero que estas fueron pocas apegadas a la realidad, ya que no coincidieron en algunos aspectos.

Tomando en cuenta, que la educación es un fenómeno social y que para que se lleve a cabo intervienen varios factores que están ligados a la sociedad, es pues, importante recolectar que para obtener eficiencia en el aprendizaje no solamente puede determinar la buena alimentación o mala alimentación, sino interfiere otros aspectos, que aunados a éstos, se puede lograr un buen aprovechamiento.

Al hacer un análisis de la información obtenida se detectaron los problemas siguientes: los ingresos de la mayoría de las personas, no permiten que satisfagan sus necesidades básicas por el costo de la vida, sobre todo en las familias numerosas, porque cubrir rentas, vestidos, alimentos y atención médica, la estimación de sus salarios son claro índice de los que se afirma.

La baja escolaridad de los padres de familias investigadas, está formada por un número elevado de personas, por lo que consecuentemente se ven en la necesidad de que en algunas familias no solo trabajan los padres, sino son ayudados a solventar los gastos por algunos de los integrantes de ésta.

Es reconocido que el bajo nivel educativo, el escaso ingreso económico, las deficiencias habitacionales, el incorrecto saneamiento, hacinamiento, los hábitos tradicionales e inadecuados de crianza y la ausencia de experiencias que faciliten el desarrollo y crecimiento del niño, son algunas de las condiciones --

que, en combinación multiplica se encuentran tanto en el macroambiente como en el microambiente de las clases sociales bajas y marginadas. La gran diferencia que existen en los niveles de ejecución mental entre distintas clases sociales se deben fundamentalmente, al estilo de reforzamiento de la conducta durante el aprendizaje. El reforzamiento caótico o inconstante se presenta asociado a un bajo rendimiento intelectual en los niños, y es -- producto de su lentitud para aprender estrategias nuevas de acción.

En la alimentación se encontró una notable deficiencia -- en las tres comidas, lo que demuestra una vez más la denutrición en la que se encuentra la población, que aunada a los malos hábitos de ingerir golosinas que distren el hambre, el problema se agudiza y produce malos resultados en el desarrollo de los niños y en su aprendizaje. (ver anexo p. 8)

La poca convivencia que tienen los padres de familias -- con sus hijos, y el trato que reciben y desinterés por saber como marcha el aprovechamiento de éstos, los hacen tener en el abandono, por el cual vemos muchas veces que el alumno desea y no se cuenta con el apoyo necesario de los padres para poder equilibrarlos. El nivel académico en que viven los niños es realmente bajo, lo que es de suponer que repercute de una manera notoria -- en estos, ya que la cultura es la base de la superación en una sociedad, a este respecto es poco la ayuda que pueden aportar -- los padres de ella, porque se pierde el deseo de colaborar y ayudar a los hijos.

Dentro de las actividades desarrolladas para este proyec

to fué aplicado un test de Medición Rápida de Habilidad Intelectual, al grupo de alumnos involucrados en la realización de este trabajo (ver anexo p.12)

De los resultados obtenidos de la aplicación de este -- test se conoce la falta de atención y razonamiento al resolverlo el alumno tiene poca aptitud para entenderlo, se cree que una de las causas de este problema es la mala alimentación, demostrando con esto una vez más que ésta influye rotundamente, en forma negativa en el aprendizaje, considerando este aspecto como principal causa para captar mejor los conocimientos impartidos en el salón de clases, haciendo que los maestros trabajen más de la cuenta - para poder cumplir con el desarrollo de sus actividades en la -- preocupación para forjar un México mejor.

Durante el transcurso del mes de octubre solicité al departamento de Medicinas y Ciencias Aplicadas al Deporte (INJUDET en la ciudad de Villahermosa, Tabasco; para que colaborara con - personal competente de esa institución para la realización de algunas conferencias. Por lo cual me dirigí al responsable de ése departamento, el Dr. Eliceo Gordillo Ramos jefe del departamento aceptando de inmediato, nos proporcionó, a la nutrióloga licenciada Guadalupe Roldán Gamboa, para desarrollar temas sobre la - buena alimentación (ver anexo p. 16)

Para que las referidas pláticas se llevaran a cabo me entrevisté con la Lic. Guadalupe Roldán Gamboa, para fijar el día y la hora que se presentaría a dar las conferencias y saber que material de apoyo podría proporcionar a la escuela.

Con respecto al local para desarrollar dicho evento és--

tas se efectuaron en el edificio del PRI de esta ciudad.

En el desarrollo de la conferencia la Licenciada Guadalupe Roldán G., condució con un lenguaje bastante claro y buena motivación que se hizo que los padres de familia participaran haciendo preguntas con respecto a la alimentación de sus hijos, el Profr. Santiago Vidal G. les proporcionaba el micrófono para que participaran desde sus lugares (ver anexo Foto 1).

La Licenciada Guadalupe Roldán G. apoyandose en las láminas les explicó que es preferible que las frutas y verduras se consuman crudas ya sea raspadas o en jugos; además clasificó los alimentos de acuerdo a los nutrientes que estos pertenecen (ver anexo Foto 2). También al principio de la conferencia se les proporcionó a los padres de familia un manual de alimentación idónea. (Ver anexo; p. 18 )

Considero como una innovación para los padres de familia el haber recibido estas orientaciones en un aspecto tan importante como lo es la alimentación de los hijos, en una etapa muy primordial de la vida siendo ésta la edad escolar.

Todos estos aspectos fueron utilizados con la finalidad de obtener información general referente a los aspectos de alimentación, cultural, social y económico.

## II FUNDAMENTACION DEL PROBLEMA ELEGIDO

## a) Estudio Teórico.

La alimentación es la acción voluntaria por medio del --cuál el individuo ingiere comestibles. Además varía según la cultura, la situación económica, el gusto y el estado de ánimo.

La alimentación es una etapa prebucal que consiste en la selección de las sustancias que vamos a usar como alimentos.

La alimentación debe ser suficiente, en cantidad y calidad. Desde el punto de vista energético debe tener la cantidad -suficiente de calorías, esto quiere decir que la persona que realiza poca actividad debe ingerir pocas calorías y a mayor actividad necesitará mayor cantidad de éstas. Estos alimentos deben tener equilibrados de acuerdo con la edad, el sexo, la constitu --ción física y el estado fisiológico.

Una alimentación adecuada implica salud, crecimiento, desarrollo, capacidad mental, actividad y optimismo.

El aprovechamiento de los alimentos será adecuado si el individuo está sano y será inadecuado cuando está enfermo. Esto quiere decir que depende del estado en que nos encontremos, se -sugiere el uso de los mismos, sabemos que cuando estamos en con--condiciones sanas de consumir cualquier tipo de éstos de prefe--rencia sin procesar, nos trae buenos beneficios; ahora bien, --cuando está enfermo dependiendo de las características de dicha enfermedad, se recomienda ciertos tipos de alimentos.

Ya sabemos que el ser humano se va formando en todas las etapas de su vida, la S.S.A. enmarca que la alimentación es im--

portante durante los primeros seis años de vida, aparte de la función biológica que cumple, facilita la formación de buenos hábitos alimenticios para toda su vida no olvidando que en algunas etapas como la escolar y la adolescencia, presentan ciertas dificultades; precisamente estas dificultades que se suscitan en los niños de edad escolar nos interesa.

La actitud de los padres es de vital importancia, por que en muchas ocasiones o casi siempre tienen que asegurar y vigilar las buenas costumbres de sus hijos desde muy pequeños y con mano firme, esto quiere decir que en su alimentación no hay que incluir galletas dulces ni refrescos embotellados porque a parte de lo caro, desplaza los alimentos que el niño necesita. Las golosinas no deben servir ni de estímulo, ni de castigos -- en el comportamiento del niño; pues de hacerlo así le damos a éstos una importancia que en realidad no la tiene.

Cuando el niño no va a la escuela, su alimentación si que siendo importante, puesto que necesita muchas energías para realizar su trabajo escolar, de ahí la importancia que tiene la alimentación en el proceso enseñanza-aprendizaje.

En la etapa escolar el niño necesita una dieta balanceada y adecuada a sus necesidades fisiológicas y a su actividad físico, considerando que el niño va desarrollando su personalidad y gustos propios de su edad, las madres deben de aprovechar su imaginación y creatividad, de manera que le sean atractivas a los niños.

La Secretaría de Salubridad y Asistencia (S.S.A) nos dice lo siguiente:

Cuando existe una nutrición adecuada y ausencia de enfermedades, el niño se encuentra sano y capaz de desarrollar al máximo su potencial. Sin embargo, un medio ambiente agresivo, como sería la presencia de desnutrición y enfermedades infecciosas, trae como consecuencia el trastorno en la línea normal del crecimiento y desarrollo del niño. El niño que en su desarrollo conlleva en orden y una continuidad. (1)

Se recomienda una buena alimentación, por lo siguiente:

Aporta energía para la actividad muscular, esto es porque el niño, es incansable y necesita muchas de éstas, también los alimentos contienen compuestos químicos que su cuerpo necesita para crear nuevos tejidos (crecimiento) y repara los mismos, proporciona placer, satisfacción y tranquilidad emocional; el niño por encontrarse en plena etapa de desarrollo necesita mayor cantidad de alimentos nutritivos que una persona adulta, ya que está en pleno proceso de formación de músculos, dientes y otros tejidos.

Ubicándonos ya, en el plano de la alimentación en el niño, y sus consecuencias en su educación para su estudio los clasificaré de la siguiente manera:

La alimentación en el ámbito Psicológico:

Tiene gran importancia, ya que nuestro cuerpo físico se desarrolla al tipo de alimentación que tengamos y que va a dar como resultado un mayor o pueden ser menor aprendizaje desde el momento en que el niño participa activamente en el salón o todo lo contrario, se entiende que la mayoría de los padres de fami -

lias consideran que al darle al niño alimentos de escaso valor nutritivo creen que ya están recibiendo el aporte necesario. En muchas ocasiones esto se debe a la falta de interés y orientación por parte de ellos.

Pero también contribuye otro factor que es, la publicidad de ciertos alimentos en los medios masivos de comunicación, como son sabritas, dulces, gansitos, en fin todo lo que se refiere a los productos de marinela. A parte los diversos tipos de refrescos como es, la coca cola, pepsi, etc., esto es para ejemplificar, pero ya todos conocemos la gran diversidad de productos que tienen publicidad en la radio y televisión, los que se mencionaron son los que consumen más los niños, pero hay para todo tipo de persona.

A lo anterior se nos interioriza, psicológicamente en el lapso del programa, sobre todo en las tardes, cuando los niños o nosotros estamos mirando la televisión o escuchando la radio hay mas tiempo para comerciales que para el programa o incluso hay programas específicos que impulsa a consumir ciertos productos - ejemplo de ello, es el programa del Mago Chontal dedicado al entretenimiento de los niños.

Es obvio que si nosotros se nos antoja los productos Marinelas en los niños es más fuerte la atracción hacia dicho productos y muchas veces como padres de familia por negligencia o por complacer a nuestros hijos lo más rápido y usual es darle esos productos, esto se observa cuando el niño va a la escuela -- llevando los productos antes mencionados.

Tomando en cuenta que todos los problemas que se desarro

llan en cualquier aspecto de la educación, están condicionados -- por el sistema que impera, considero necesario referirme someramente a las características de nuestra sociedad como país capitalista.

Todos sabemos que el capitalismo es el modo de producción dominante; que es el resultado de la dialéctica de factores internos como el grado de desarrollo.

Se dice que México es un país capitalista no sólo por sus relaciones de producción internas sino porque forma parte de nuestro sistema mundial, esto quiere decir que nuestro país está bajo el capitalismo de otros países que por ejemplo vienen y se instalan con sus cadenas de tiendas aquí en nuestro país, pero los dueños son extranjeros.

Se cree que en los países capitalistas, cada semana hay cerca de mil millones de personas que consumen los productos llamativos, que les brindan las salas de cine, así como también los que escuchan la radio, las cifras son, en verdad muy elevadas en ocasiones estas se encadenan con gran cantidad para persuadir los montes de los consumidores, pues bien esta gran potencia de comunicación puesta al servicio de la difusión ¿A quién beneficia o perjudica? se observa que quien pierde, ante todo es el propio hombre que consume esos productos, ya que disfruta de ellos, cabe mencionar que todo esto también repercute en el seno familiar trayendo como consecuencia los malos gustos de los niños, esto lo menciono porque en mi grupo es muy notorio cuando hay eventos culturales en lugar de una función x. Ellos sugieren que se le pase una película de mayor éxito en cartelera o en su

defecto tardeadas con músicos adaptando inclusive, la manera de vestir y de hablar de esos artistas de mayor triunfo.

Sánchez Vázquez dice "que el arte de masas es el que interesa, sobre todo el capitalista, por principio nadie puede estar más interesado que él en su doce o consumo masivo y ello por dos razones esenciales: una económica y otra ideológica" (2)

El desarrollo de la cuestión ideológica y cultural van de la mano, y no se apartan del circuito mercantil desenvolviéndose en los medios masivos de comunicación, ya que éstos sugieren, insinúan e imponen mercancías supuestamente acabados y casi perfectos, persuadiendo en esta manera a los usuarios, por ello se puede decir que el lenguaje de la emisión masiva de la burguesía es represivo, coaxiona al receptor encajonándolo con un producto hipnotizante, como nos damos cuenta que los medios masivos de comunicación, son instrumentos primordiales de la clase selecta y no sólo sugiere en qué alimentarnos, sino que nos trasmite su cultura llámese modas, normas, valores, etc., que aunque la sociedad es heterogénea (por las clases sociales) la cultura se homogeniza. - Matterlart, Armont nos dice:

El medio de comunicación masiva obedece a una dirección unilí - neal, de arriba abajo, es decir desde un emisor que trasmite la superestructura del modo de producción capitalista hacia un receptor que constituye una base cuya mayoría no ve reflejadas - sus preocupaciones y formas de vida sino las aspiraciones, valores y normas que la somina - ción burguesa estima más convenientes para su propia sobrevi-

(2) SANCHEZ Vázquez, Adolfo. Expresión y Comunicación, p. 95

vencia. (3)

La educación como fenómeno social no la comprenderíamos sino establecieramos una relación con el sistema social vigente.

Los padres de familias no alcanzan a comprender que es - preferible darle al niño un producto hecho en casa y con alto valor nutritivo.

Todo lo contrario a los productos que podemos llamar chatarras, que simplemente nos induce al consumismo característica de nuestro sistema de sociedad actual. Este fenómeno no respeta clases sociales, ya que los medios masivos de ocmunicación están incluidos en toda sociedad. Rosa Alegría nos dice lo siguiente:

La publicidad que pondera las cualidades de este o aquel alimento de esa o esta bebida refrescan, nutre y estimulan, cuando en realidad el tal alimento y la tal bebida no son sino pastas y líquidos con los más distintos sabores, pero en nada nutren y que por el contrario tienen un precio integrado por un 2% de materias primas no alimenticias y un 98% de publicidad, envases y empaques vistosos que hipnotizan al consumidor, realidad que justifica a plenitud el que por todos los medios disponibles se insista en lograr la mejor nutrición de nuestro pueblo. (4)

Esto trae como consecuencia que un niño mal alimentado no asimila los conocimientos necesarios para su aprendizaje y retrasa su desarrollo psicomotor, provocando apatía, indiferencia, falta de concentración en el salón de clases.

(3) SANCHEZ Vázquez, Adolfo. Op. Cit. p.31.

(4) ALEGRIA Rosa Luz. Alimentación Básica. p. 307

Como ya se mencionó, la buena alimentación no nos garantiza un mejor aprovechamiento, sino existen otros factores que la puedan entorpecer y uno de ellos es; los problemas familiares que el niño pueda tener en su casa y que repercuten dentro del salón de clases; físicamente encontramos presente al niño pero psicológicamente puede estar ausente a causa de los problemas familiares en la que nosotros no podemos intervenir en ese momento pero si posteriormente son considerados como un caso especial que hay que tomar muy en cuenta.

Para Viriginia A. Beal:

Un niño mal alimentado, o en su defecto, desnutrido es inactivo, por lo que no le permite una mayor interacción ni con sus compañeros de escuela ni con su familia, reduciendole oportunidades de aprender y desarrollar habilidades, sobre todo, también estos niños son muy susceptibles a las enfermedades, aumentando de esta manera su aislamiento social; es un hecho que los factores ambientales, como los problemas familiares afectan el funcionamiento cognoscitivo del niño. (5)

Es muy importante mencionar también que existen niños que llegan a la escuela sin probar alimentos, y cuando se está realizando el proceso enseñanza-aprendizaje el niño no participa, es inactivo, por lo mismo que su mente está ocupada pensando solamente en comer o en el recreo o inclusive con problemas de dolor de cabeza.

Se sabe que la falta de satisfacción de las necesidades básicas desencadenan primero una protesta, después una desesperación.

(5) A. Beal Virginia. Nutrición en el Ciclo de vida, p. 302

ción y por último ocurre una fase de negación que, de prolongarse puede desencadenar un estado neurótico.

Cuando estos fenómenos se presentan en los niños, les -- produce un estado de gran inseguridad.

Hoy sabemos que la nutrición es -- esencial para el crecimiento, la salud y el bienestar de todos los pueblo. Sin embargo hemos de añadir que ella sola no puede garantizar una buena salud, porque hay muchos otros factores de por medio -- higiene, inmunidad de las infecciones, accidentes y otros -- riesgos que amenazan a la salud.. las costumbres alimenticias dependen de una combinación de factores -- psicológicos y bioquímicos. Dentro de ciertos límites, es evidente que la gente come y prefiere -- lo que le gusta y considera que -- le hace provecho... El Dr. Jaques May, afirma los factores que rigen la dieta del hombre, pueden -- clasificarse en esta forma: 1) el hombre come lo que puede encontrar a su alrededor, 2) cuando -- puede elegir escoge los que sus -- antepasados comieron antes que -- él. (6)

Redondando todas estas anomalías en el bajo o poco aprendizaje el alumno siguiendo con ésta una cadena interminable por que al pasar el tiempo los niños crecen y al llegar a ser personas jóvenes y adultas, la repercusión de una deficiencia alimenticia se hace notar a la vez trayendo como consecuencia bajos -- rendimientos en la etapa productiva subsecuente.

La mala alimentación trae como consecuencia en el niño, apatía, se fatiga fácilmente, es letárgico y por lo tanto se expone a menos estímulos ambientales, su capacidad de respuesta en

(6) MAY Jaques Dr. Los alimentos y el Hombre, p. 98

el aprendizaje es limitada, en su período crítico del desarrollo, la mayor susceptibilidad a la enfermedad puede aumentar así como - el aislamiento social, los cambios adversos de la responsabilidad de la emotividad y de la conducta pueden interrumpir aún más el - proceso normal del aprendizaje. La inactividad y la falta de capacidad de respuestas del niño limita más la interacción con otros miembros de la familia, afectados por su propia mala nutrición. - La falta de actividad física y de estímulos externos limita la -- oportunidad de aprender y de desarrollar habilidades.

La mala alimentación deteriora el desarrollo físico y también el mental el razonamiento general, la percepción espacial y la actividad motora al parecer son las funciones que -- muestran las consecuencias más negativas mientras que éstas son menos graves con la memoria inmediata y el aprendizaje. El niño mal alimentado no interactúa a veces con el ambiente tanto como el resto de los niños y por lo mismo se ve privado de experiencias muy útiles de aprendizaje en una etapa crítica de su desarrollo. El niño apático suele producir una actitud igualmente apática en -- sus padres con el cual, se reduce el número de interacciones con ellos, -- tan indispensables para su desarrollo sano. Gravioto y otros autores -- ponen de relieve que la desnutrición proteínico-calórica no es sino un aspecto del ambiente que deteriora el desarrollo mental. También las enfermedades infecciosas aminoran las interacciones del niño con su medio; -- a su vez la baja escolaridad de los padres empobrece el carácter y diversidad de las vivencias que tienen -- sus hijos. (7)

La gravedad y naturaleza de la mala alimentación, no se ha aclarado con certeza sobre el desarrollo mental y el aprendizaje

(7) SHEIDER William. Nutrición y Conceptos Básicos y Aplicaciones  
p. 125.

je de los niños.

Además puede tener consecuencia prolongadas y hasta permanentes.

La alimentación en el ámbito cultural. La cultura en términos generales, puede decirse que es la manera de pensar y expresarse de un individuo o de un grupo de personas.

Generalmente la publicidad de supuestos alimentos influye rotundamente en la manera de realizar una buena alimentación y -- más aún todavía cuando no se cuenta con bases bien simentadas en este aspecto; esto es por lo siguiente: actualmente el niño se deja llevar por lo llamativo que son los productos que tiene una publicidad masiva y más profundiza todavía el anexo de que tal o -- cuál producto de derecho a participar en los sorteos que las empresas realizan, siendo con esto un estímulo para poder vender -- sus productos, aunque éste simple y sencillamente no contribuya -- en nada a una buena alimentación, por el contrario la mayoría son perjudiciales a la salud, debido a tantos saborizantes artificiales y químicas compleja.

Esto es característico en la mayor parte del grupo de alumnos en el cuál se desarrolla este proyecto, siendo esto observado a través de los diversos cuestionameintos aplicados a los -- mismos.

Cabe mencionar que hay diversos factores que agudizan este problema como es la falta de preparación e información de los padres o tutores de los alumnos, así como también la desintegración familiar, la influencia en muchas ocasiones de los abuelos, tíos, las comadres, los vecinos, etc., que tienen las costumbres

de consentir a los niños en que coma o deje de comer determinado alimentos, todos estos factores y algunos más que no se mencionan, hace más notorio el problema de la mala alimentación repercutiendo en el aprendizaje de los niños en los salones de clases.

Como nos dice el autor Shibsby, que la cultura tiene efectos profundos sobre la conducta humana, es una realidad compleja que no debe menospreciarse y no es fácil soslayarla, pero, al mismo tiempo, no es inteligente clasificar a todos los miembros de un grupo como si fuera exactamente iguales. El proceder del hombre es siempre consecuencia de una motivación múltiple, y todo ser humano, desde su nacimiento está provisto de características físicas, intelectuales y emotivas, susceptibles de cambio. Nos consta también, que cuando las personas se ven frente a la necesidad de alterar sus hábitos alimenticios sobre todo por motivo de salud, o en tiempo de privación reaccionan de distintas maneras. (8)

La función cultural de la alimentación en la familia representa instrumentos importantes para lograr un modo de vida que caracteriza plenamente las actitudes familiares; es por esto que al hablar de las comidas de las familias se está refiriendo al factor más importante de solidaridad, no solamente a nivel de bajos recursos sino al de la sociedad entera.

Al hablar de educación, prácticamente nos estamos refiriendo a un aspecto de la cultura, está inmerso en ella como tal, no la podemos separar. Todos los factores que intervienen para la deficiencia o eficiencia en la educación están centradas de nuestra organización.

(8) SHEIDER William. Op. Cit. p.127.

La cultura creada desde niño, es muy importante para llevar un buen régimen alimenticio; aunque las condiciones económicas no sean del todo satisfactoria, generalmente la mayoría de los padres de los alumnos en estudio son de constitución económicas bajas, siendo por lo mismo, motivo por el cuál la baja calidad en el aprendizaje es notorio, pero como mencioné anteriormente aun no teniendo un alto nivel económico se puede lograr llevar un modelo de alimentación, todo consiste organizarse y tener una idea general del panorama y el interés y propósito de realizarlo, habiendo una buena organización se puede lograr mucho, aunque el aporte económico familiar sea bajo, es necesario, para el desarrollo, mantener integridad y uniformidad familiar para poder llevar una buena armonía; siendo este un aspecto muy importante para que los niños visualizan el mundo que los rodea.

b) Confrontación entre teoría e investigación autodiagnóstico.

Existe una gran diversidad socioeconómica de la población de nuestro país, lo cual se divide en varios estratos con grandes diferencias entre ellos.

A pesar de ésto, tenemos la influencia de una de ellas, que conforman estructuras social, manejando la vida económica, política y social de nuestro país, (la clase elitista); que cuenta con todos los medios necesarios para persuadirnos e influir sobre todos los demás estratos sociales, imponiendo su cultura ya sean valores, normas, actitudes, etc., claro está que tal influencia no beneficia a la población en general, sino simplemente respondiendo a sus intereses como clase, pues es la que domi-

na.

Un ejemplo evidente es que nos impulsan al consumo de alimentos de escasos o nulo valor nutritivo valiéndose de los medios masivos de comunicación; incluso se nos hace tan común el consumo de ciertos alimentos que nosotros como educadores contribuimos a ello; si nos remitimos en el contexto escolar de donde se analiza la influencia que tiene la alimentación en el aprendizaje, nos damos cuenta que de vital importancia; pero aún así es de que en nuestra práctica docente contribuimos a ello; esto lo percibimos en la escuela, así se habla de la cooperativa escolar, los productos que más se consumen son los refrescos llámese coca-cola, fanta, pepsi, etc., esto en cuanto a bebidas, porque no se acentúe tanto el consumo de los llamados productos chatarras, la cadena de bimbo, en la escuela sustituyendo por productos elaborados en casa y más higiénicos en los niños no se conforman sino lo que -- tiene mayor publicidad, cuestión muy percibida. Ahora si nos referimos a cómo los padres de familia contribuyen en inducir a sus hijos a un mejor aprovechamiento de sus alimentos, se percibió -- que son pocos los que se preocupan, tomando en cuenta que hay padres de familia que si cuentan con los recursos económicos de una manera solvente; pero en lugar de darle a sus hijos alimentos elaborados en casa, salban responsabilidad, otorgandole dinero al niño para llevar a la escuela éste en la hora de recreo se dedica a comprar golosinas; con esto quiero decir que tampoco el dinero asegura el consumo de alimentos nutritivos, sobre todo cuando se le deja la responsabilidad de decisión en el escolar.

Así mismo es preciso recalcar que este fenómeno no se dá

solamente en los niños, sino también en las madres de familia, - que en primer lugar al entrar en un super, o simplemente en la - tienda, unas tienen hábitos de complacer los gustos de sus hijos comprándole lo que pidan; otro aspecto es que no saben elegir - los alimentos adecuados para su consumo, puesto que en lugar de comprar los alimentos básicos o refrescos, consumen productos -- procesados y enlatados prefiriendo una labor de cocina más fácil y rápida; otro factor que contribuye a esto es la manera de como están distribuidos y organizados la mercancía psicología de - consumo, todo tiene una razón de ser y máxime en las tiendas -- grandes o de autoservicios

Por otra parte, sabemos que este problema se suscitan en todos los ámbitos sociales, claro con diferentes características ya que si nos referimos a la clase baja, interfieren otros factores como son: grado de escolaridad, tipo de empleo, número de familia, etc., en este caso, hay madres de familia que se quejan o comentan que no se les alcanza el presupuesto familiar y que inclusive el niño que asiste a la escuela tiene que trabajar; esto lo observo porque mi trabajo vespertino y varios de mis alumnos trabajan en la mañana y asisten a la escuela en la tarde; ya cansados y mal comidos, es obvio que su rendimiento escolar será es casa; o cuando los niños llegan sin comer es que para el caso -- las consecuencias son las mismas.

Por las características geográficas y climatológicas de mi comunidad se producen más los cítricos, factor que pasa desapercibido en la alimentación de los niños, pues en lugar darles jugo o agua de frutas naturales para llevar a la escuela, les --

compran un sobrecito de agua de koolei o una coca-cola o pozol para consumir, o en su defecto no les dan nada; o si la familia es numerosa, la comida es insuficiente.

Como ya se analizó son innumerables los factores que interfieren en la alimentación de los escolares, y solamente con la constante comunicación para con los padres de familia se irán superando poco a poco, siempre y cuando éstos contribuyan para su efecto. Sin embargo, lo poco o mucho que se haga será contrarestado los medios masivos de comunicación, por lo tanto será de vital importancia el que los padres de familia sepan inducir a los niños.

Como sabemos las costumbres alimenticias varían de un conglomerado a otro, porque cada uno en su evolución propio, crea un sistema de normas de conducta. Como dice Ifigenia Martínez de Navarrete:

El patrón de consumo de alimentos de una comunidad está determinado, principalmente, en los niveles de ingresos y los hábitos en materia alimenticia, relacionados estos últimos con las características económicas, climatológicas y culturales de las distintas regiones aunque en nuestro país los factores de bajos ingresos tienen en común -- una pobreza en su alimentación diaria. (9)

En México la disponibilidad de los alimentos no es adecuado para la mayor parte de la población. Las cantidades medias de ingestión calóricas, de 2 500 por personas y por día, adecuadamente; pero desgraciadamente el maíz proporciona más de la mitad del valor calórico proteicode la dieta del mexicano en el cual hay gran escasez de alimentos.

(9) MARTINEZ de Navarrete Ifigenia. Alimentación Básica Compilación. p.27.

### III FORMULACION DEL PROBLEMA Y PROPUESTA DE SOLUCION

#### a) Problema

Uno de los mayores problemas que vive el país, es el medio educativo, en el cual se realiza la participación del maestro, para tratar de dar solución o de orientar los múltiples problemas en los que nos encontramos a diario en el salón de clases. Dentro de tales problemas considero uno de mayor importancia, ya que es latente en el grupo donde me desenvuelvo como docente, es la mala alimentación como deficiencia en el aprendizaje y el desarrollo físico de los alumnos.

Ya que sabemos que ésta es esencial para el crecimiento por lo tanto un niño con mala alimentación, tiene un atraso en el aprendizaje como en su desarrollo psicomotor, presentando apatía, indiferencia, falta de concentración, sueño, etc. Es importante lograr una buena nutrición mediante la incorporación en la dieta de alimentos baratos, de alto poder nutritivo que complementen una alimentación y que a la vez permiten un mejor aprovechamiento en el aprendizaje y en el presupuesto familiar. La dieta debe contener proporciones adecuadas de carbohidratos, proteínas, lípidos, vitaminas, minerales y agua, cabe mencionar que la alimentación se ve influida en el factor socioeconómico de cada comunidad. También consideramos de importancia que nosotros como maestros, debemos enseñar a los niños a la buena selección de alimentos para que ellos puedan tener responsabilidad en su buena salud.

Es un hecho que existen diversas teorías que hablan so -

bre los métodos a aplicar en el salón de clases y mejorar la enseñanza; pero ¿se podrá desempeñar un trabajo eficaz en el proceso enseñanza-aprendizaje cuando a los niños presentan otros problemas fundamentales como es la mala alimentación consecuencia de otros factores no regulados por nosotros, pero que si afectan? Al referirme a ésto me voy ubicando específicamente a lo que es mi grupo en el cuál la mayoría de los alumnos son de escasos recursos económicos y que pertenecen a una clase social baja, mismo -- que los ubica en el turno vespertino por sus mismas necesidades -- de trabajar; son multiple factores las que intervienen en este -- problema, porque más que pedagógica es un problema social.

Considero que el mayor error es tratar de adaptar la teoría a la realidad, cuando que deben ir paralelamente. Esto no -- quiere decir que se relega la participación del maestro u otros -- sujetos que influyen en la educación, sino que en el proceso educativo todos y cada uno de los que participan en él, ya sea directo o indirectamente tienen un papel que desempeñar.

Ante tal hecho, la escuela primaria, institución donde se desarrollan los niños, tanto físico como intelectualmente, tendiente a desarrollar todas sus capacidades del alumno; tiene que enfrentar una serie de conflictos que se desarrollan en el medio familiar o social de éstos, pero que sus consecuencias los percibimos en el salón de clases, si el niño tiene problemas familiares, no logra concentrarse en la clase, o su aprovechamiento es bajo, si el niño es introvertido, el problema se refleja en el aula, -- más no fué adquirida en esta, sino en su entorno familiar, los -- problemas que enfrentamos a diario dentro del aula son muchos pe-

ro, dada las características que presenta mi grupo, he formulado el siguiente problema:

¿A qué se debe la mala alimentación de los alumnos, que influye en la deficiencia del aprendizaje, en el grupo del 3er. grado grupo "A", en la Escuela Miguel Higuero Y Costilla, turno Vespertino del Municipio Huimanguillo, Tabasco?

Este problema es tan importante para mí, también tiene - influencias en todo aquello que realiza el niño desde que llega al plantel hasta la hora de salida, ya que a la hora de entrada que es a la 1:30 p.m. y la salida a las 6:00 p.m. donde se observa que la mayoría llega puntual a la escuela, sólo que hay un -- verdadero perjuicio ya que a la entrada de la escuela se encuentran vendedores ambulantes que incitan a los alumnos a la compra de dulces, chicles, chilitos, etc., gastándose el poco dinero -- que les dan en su casa; lógico es que a la hora de recreo no tengan dinero para gastar lo cual provoca problemas muy serios como es el de comerles sus refrigerios a sus compañeros y en ocasio - nes hasta robarles el poco dinero que llevan.

#### Objetivos

- Lograr que los alumnos consuman verduras y frutas.
- Tratar de que los niños tomen agua de frutas en lugar de aguas - con saborizantes artificiales.
- Reconocer la alimentación como factor que favorece el crecimien- to y desarrollo del alumno.
- Señalar los cuidados que se deben de tener en los alimentos.

## Justificación

Desenvolverse en el ámbito educativo trae muchos problemas, que un momento dado obstaculizan el proceso enseñanza-aprendizaje, y es de vital importancia tratar de buscar alternativas para darles solución; de acuerdo al campo en que uno se interese. En mi caso, como docente he detectado algunos problemas que se suscitan dentro del aula, que a continuación mencionaré puesto que afectan negativamente el rendimiento escolar.

Uno de éstos es la poca participación de los alumnos, el semblante de algunos no es muy convincente, la inasistencia por enfermedades estomacales, las malas calificaciones, al grado de que en ocasiones se han llegado a dormirse.

Analizando ya la situación de los alumnos pude darme cuenta de que estos problemas son consecuencias de una mala alimentación, por las siguientes razones; en primer lugar el turno en que trabajo es vespertino, tiene las características de que la mayoría de los niños que existen son de un estrato económico bajo, que no tienen oportunidad de asistir en las mañanas porque trabajan para ayudar a sus familias, razón por la cuál del trabajo llegan a la escuela sin tener oportunidad de comer, en su casa o si lo hacen es en la calle, esto da motivo que la alimentación que consumen no son nutritivas; porque comen alimentos poco higiénico y no nutritivos, otra cuestión que es muy observable es que al salón de clases a la hora de entrada ya llevan sus dulces de todo tipo y clase, otros llevan para consumir a la hora de recreo aguas con saborizantes artificiales que no le proporcionan al niño ningún tipo de vitaminas.

Es un hecho que se considera la alimentación como la principal para el desarrollo intelectual y la participación del alumno en edad escolar, los resultados de aprovechamiento están relacionados con condiciones de nutrición y de salud en las que el niño está incluido.

Al hablar de nutrición y salud, están estrechamente relacionados con el rendimiento escolar; aparte de que los alumnos no consumen los alimentos adecuados, los pocos que lo hacen lo realizan en pésimas condiciones higiénicas, que es muy observable en los grupos de escasos recursos económicos, característica del grupo en el cuál estoy trabajando, ejemplos muy marcados como son: el hecho de que un niño llegue al salón con un olor desagradable le ocasiona rechazo de sus compañeros, tanto en el momento de trabajo como a la hora del recreo de manera que lo aislan influyendo en el alumno psicológicamente, otro es la detección de los niños que tienen piojos, estos a su vez se extienden hasta hacer grupal, sino se combate a tiempo este fenómeno no le permite a los niños una mayor concentración en las actividades escolares, puesto que sienten molestias en la cabeza, provocándoles tediosidad; cabe mencionar que es muy importante la higiene bucal como hábito en los niños, puesto que la boca es la puerta de entrada al aparato digestivo, esto lo considero como un problema más que detecto en el grupo, ya que los niños en esta edad, por el mucho consumo de dulces, están propensos a las caries; esto también se relaciona con la higiene de las uñas y de las manos, estos problemas que aparentemente son desapercibidos o no se le da la verdadera importancia que

tiene.

Son factores que sino se dieran en los niños, trabajarían en un ambiente sano y limpio, ya que no tendrían distracciones como son los piojos, infecciones estomacales entre otros, por eso los hábitos de higiene personal son inculcados a los niños por los adultos, si los padres se bañan con frecuencia a sus hijos éstos irán sintiendo incluso la necesidad de mantenerse limpios todo el tiempo. Además los niños pequeños son muy dados a la imitación si observan actividades higiénicas en los adultos ellos tratarán de imitarles.

Con los niños no funcionan los regaños.

El baño aparte de ser una actividad higiénica por excelencia, trae estímulos de bienestar muy marcados, como son las sensaciones de descanso y relajamiento, con los baños se mejora la circulación sanguínea y se facilita la respiración.

Por los años de experiencia que tengo dentro de la labor educativa, he constatado que uno de los problemas que suscitan en el aprendizaje de los alumnos es la falta de una buena alimentación.

Ya, que generalmente se dejan llevar por la publicidad de cualquier tipo de alimentación que no los nutre y esto trae como consecuencia una deficiencia en el desarrollo físico y mental por lo cual no capta los conocimientos necesarios dentro del aula, trayendo con ello un alto índice de reprobación.

Otros factores que ocasionan la mala alimentación es la falta de limpieza del manejo y preparación de los alimentos, además de los hábitos y costumbres inadecuados en la alimentación.

Estas reflexiones me han hecho elegir como objeto de estudio la mala alimentación como deficiencia en el aprendizaje considerando que puede proporcionar estrategias que auxilien en la verdadera educación alimenticia.

Por lo ya expuesto el problema de la alimentación, es demasiado amplio, el análisis puede no abarcarlo todo, pero si lo - suficiente para orientar, a los padres de familia y a los niños - sobre una buena alimentación para ellos.

b) Propuesta Pedagógica.

Impulsar la venta de productos naturales en la cooperativa escolar.

Este proyecto se pretende realizar durante los meses de - septiembre a marzo de 1993 bajo el siguiente orden.

- 1.- Reunión con docentes.
- 2.- Comisión de compra.
- 3.- Fijar precios.
- 4.- Presentación de los productos.
- 5.- Expende frutas.

1.- Para iniciar con la organización de dicha propuesta, primero se realizará una reunión en un salón del local que ocupa la escuela con los compañeros, para solicitarles apoyo; siendo estos los responsables de la comisión de cooperativa escolar, o -- los de la comisión de acción social.

En caso de que los resultados con los responsables de cooperativa escolar, no sea positiva se puede contar con una segunda instancia, que son los comisionados de acción social, estos compa

ñeros por la función que cumplen que es la de recabar fondos económicos, lo pueden realizar, sobre todo si toman en cuenta la -- fundamentación de la propuesta, que va en beneficio de todos los alumnos.

El consumo de los alimentos mencionados se apoyará con - la participación de todos los maestros, ¿cómo se puede lograr és to? aquí el papel que juega el maestro es importante; iniciar -- con pequeñas pláticas, apoyarse de rotafolios con dibujos anima- dos al consumo de frutas y verduras, la higiene que dbe tener an tes de consumirlas, esto va en función de que los niños se sien- tan estimulados a poner atención a dichas pláticas y al consumo de los productos.

2.- La comisión de compra que se hará responsable, se - distribuirá las actividades por semana. Este objetivo deberá de iniciarse a partir del mes de septiembre de 1992.

Estos mismos se organizarán para hacer sus compras ya - sea a diario o por semana; que serán en este caso, frutas, pre - viendo los lugares donde estén más económicos y que sean de tem- porada, para que el costo de dicha venta sea más rendidor, otro compañero llevará una relación de los grupos y grados de los --- alumnos que les corresponde vender a la semana.

3.- El siguiente paso será determinar el valor del pro - ducto, éste debe ser adecuado a las condiciones de los alumnos; el costo será no más de N\$ .50 v como mínimo N\$ .30 el precio lo definirá la cantidad del producto, ya que el objetivo es que los alumnos la consuman, también se hará lo mismo con las aguas natu- rales.

4.- El siguiente paso será presentar los productos naturales que se consumirán dentro de la escuela, buscando siempre la vistosidad y sobre todo el cuidado con que se preparen éstos, que serán los siguientes: naranja, pepinos, jícamas, mangos, -- etc., aclarando que se tratará de estar informados para poder -- vender frutas de temporada.

5.- La venta del producto se realizará a la hora del recreo que es a las 15:30 horas, la comisión responsable para venta saldrán 10 minutos antes para organizarse, serán dos niños y el maestro encargado del grupo.

## IV OPERACIONALIZACION DE LA PROPUESTA

El proyecto que me propuse realizar en la Escuela Primaria Miguel Hidalgo Y Costilla fué con la finalidad de que los niños no consumieran productos industrializados, sino frutas naturales durante el recreo, tomando en cuenta que esto cuesta trabajo conseguirlas ya que nuestro estado es propicio para conseguirlas, puesto que la región las dá.

En primer lugar me reuní con los docentes en el cuál asistió la mayoría del personal que labora en la escuela arriba mencionada, con un total de 14 compañeros. Después le expuse la problemática sobre la alimentación que tiene la mayoría de los niños.

De la mencionada escuela solicité su colaboración para que fuera aceptada la venta de frutas y aguas naturales dentro de esta.

Al plantearles a todos los docentes el objetivo de la reunión, y la colaboración que cada uno tendrá con ésta algunos maestros protestarón diciendo que de hecho los niños comen lo que pueden; además mencionaron que ellos vendían aguas naturales y que los alumnos no la compraban, otro argumento fue que era muy difícil luchar contra la publicidad de coca-cola y sus derivados y por más que a los niños se le prohíbe salir a comprarlas afuera, los alumnos de una u otra forma lo hacían en ocasiones mandados por los maestros ya que ellos consumen estos refrescos por tal razón hasta el director ya autorizó la venta de esos productos en la escuela, pues para él no tenía caso que las ganancias de lo --

que se compre se deje afuera, de la escuela habiendo oportunidad de que éstas sean a beneficio de esta institución.

Otros profesores demostraron indiferencia ante este hecho, les expuse mis razones de lo importante que es consumir frutas y verduras y precisamente porque los niños no lo sabían consumir, es de vital importancia motivarlos e impulsar a consumirlas, los beneficios, que trae ésta; aclarando también que la presentación de lo que se expende, es muy importante, ya que los de cooperativa que vendían aguas naturales, las llevan en un morral además que no estaban a la vista.

Los resultados que se tuvieron dependió mucho del empeño que cada maestro realizó en el interior de su grupo, y precisamente porque los niños no están acostumbrados es necesario enseñarlos o es que dudamos de nuestra capacidad de poder realizarlo. Además ¿qué le nutre más a un niño? una coca, o el agua de frutas.

Otro aspecto que abundaron fué la poca higiene que los niños pudieron tener en cortar las frutas, hice la aclaración -- que habría un responsable en vigilar y preparar las frutas para su venta. (ver anexo foto 3)

Por otra parte, se reconoció la publicidad era válido -- comprar un producto que es mucho más provechoso en la escuela y dicha publicidad dependía de todos los docentes que ahí laboramos.

Por tales razonamientos, los maestros responsables de -- Acción Social aceptaron la propuesta y los demás maestros dijeron que sí cooperarían.

Cada maestro aplicó su propio criterio o creatividad para que los niños se inclinarán por comprarlas, como el objetivo se trato de vender, la comisión apropiada para apoyar más esta actividad, se sugirió que fueran las de Cooperativa Escolar pero por compromisos con otros centros de trabajo, no lo pudieron absorber, otro otro de sus argumentos es que las ventas de productos están ya determinados, las personas que venden ellos mismos elaboran sus ventas, por lo que los maestros comisionados organizarón a los niños para ayudar a los vendedores, y mi propuesta incluye la participación del maestro, no solo en la organización sino hasta en la compra y elección de las frutas, implicando distorsiones en sus horarios de trabajo, practicamente falta de tiempo.

2.- Comisión de compra y venta: La comisión de compra y venta estuvo bajo la responsabilidad de los maestros de acción social la cual se organizó de la siguiente manera; se formó por tres elementos, para la compra de la semana esta se hizo para iniciar con el dinero de cada compañero que le correspondiera en la semana comprar, de las ganancias se siguieron comprando las frutas pero para esto también se llevó una calendarización para que cada quién estuviera enterado de la fecha que le correspondió. La compra de los productos se hicieron en algunas ocasiones en tiendas de autoservicio, otros dentro del mismo municipio en lugares de plaza que se consideran los más económicos o los sábados que es el día en que llega el sobre ruedas y que se encuentran buenas ofertas, sobre todo con las frutas de temporadas, como son: (ver anexo foto 4)

Enero	Febrero	Marzo	Abril	
fresa	fresa	fresa	fresa	
jicama	granada	melón	mamey	
limón real	guayaba	naranja	mango	
mandarina reina	mamey	papaya	melón	
papaya	mandarina reina	piña	naranja	
piña	melón	plátano	papaya	
plátano	naranja	sandía	piña	
toronja	papaya	toronja	plátano	
uva	plátano		sandía	
zapote	sandía		toronja	
	toronja			
Mayo	Junio	Julio	Agosto	
ciruela	ciruela	ciruela	aguacate	pera
chabacano	chabacano	durazno	capulín	piña
mango	higo	granada	ciruela	plátano
papaya	mango	mango	durazno	tuna
pera	manzana	manzana	higo	uva
piña	melón	melón	manzana	
pitaya	papaya	papaya	melón	
platano	perón	pera	membrillo	
sandía	piña	piña	papaya	
	plátano	plátano	pera	
	sandía	tuna	chicozapote	
Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre	
ciruela	ciruela	fresa	caña	pera
durazno	chirimoya	granada	chicozapote	piña
guayaba	guayaba	guayaba	chirimoya	uva
manzana	limón real	jicama	fresa	
melón	mandarina	limón real	granada	
membrillo	manzana	mandarina	guayaba	
papaya	naranja	naranja	jícama	
pera	paraya	papaya	limón real	
perón	pera	tejocote	mandarina	
plátano	perón	toronja	naranja	
sandía	tejocote	uva	papaya	
toronja	toronja	zapote negro		
uva	uva		plátano	
			tejocote	
			toronja	

3.- Fijar precios. Como el objetivo es que los alumnos - consuman las frutas, los recios se adoptarán de acuerdo a la si-

tuación económica de éstos que es de escasos recursos, el costo máximo es de N\$ .50 y el mínimo de N\$ .30, el precio lo determina la cantidad de la fruta, las aguas naturales son al mismo precio con respecto a la cantidad que tiene una medida considerable para vender las frutas se compraron bolsa de polietileno por ser más económicas y rendidoras y se hizo lo mismo con las aguas.

4.- Presentación de los productos. Uno de los factores principales en la presentación de los productos es la higiene, los niños que apoyan la venta de estos, tienen el cuidado de mantener sus manos limpias, otro aspecto es la vistosidad de los alimentos, por ejemplo: una bolsita bien surtida de frutas, ya sea de sandía, jícamas, etc., llamará la atención del niño, incluso la manera en que se esté cortada.

5.- Exponder frutas: Cada maestro estuvo apoyado de la venta por los alumnos del grado que le correspondió, se llevó un control de los alumnos que participaron. (ver anexo foto 5-6)

La venta de éstas fué a la hora de recreo, los niños que estuvieron comisionados salieron diez minutos antes para organizarse. Al principio se vendió muy poco sobre todo los últimos días de la semana como es el jueves y viernes que ya es costumbre de que los niños casi no llevan dinero, ahora; en lo que respecta los días lunes, martes y miércoles, en los últimos meses se vendió un poco más, ya que los niños se fueron acostumbrando a los productos por su sabor que les dá el limón y sobre todo el chile al gusto que ésto les agrada mucho. La venta al principio fué de 30 bolsitas, agotandose todas y de aguas fuerón veinte litros, que a pesar del calor sobraba agua y se consumían más las

frutas; la reducción del consumo de agua se debe a que muchos niños llevan agua a la escuela.

El consumo fué ascendiendo paulatinamente; la ganancia fueron el 30% de acuerdo a la cantidad que se vendió.

## CONCLUSIONES

La mala alimentación que se dá en los niños de la Escuela Primaria Miguel Hidalgo Y Costilla y que contribuye en la deficiencia del aprendizaje, es una de tantas consecuencias del sistema social vigente. Es un problema que no se le puede dar una solución definitiva, sino contribuir para apaciguar sus efectos, para lo cual es la escuela primaria es imprescindible la participación de los padres de familias, pues ellos son los responsables de la alimentación de sus hijos, el profesor le corresponde planear y participar en las propias actividades, hasta con los alumnos.

La participación de todos los docentes es una institución es necesaria para el logro de los objetivos.

Los padres de familias no estan acostumbrados a participar en las actividades para mejorar la alimentación de sus hijos, por diversos factores, unos justificables y otros no.

No todos los profesores están dispuestos a colaborar en las actividades para beneficio de los alumnos, porque existen elementos de trabajo que interfieren y la mentalidad de que el poco o mucho trabajo que hagan son rebotados por los medios masivos de comunicación, sobre todo en el aspecto de alimentación.

## SUGERENCIAS

Es muy importante educar, incluyendo campañas de orientación y divulgación para impulsar una buena nutrición en los niños, así mismo orientar a los padres de familia. Para abordar el tema del presupuesto familiar se deben tener en cuenta los siguientes aspectos:

- 1.- Ingresos económicos.
- 2.- Número de personas que forman la familia.
- 3.- Disponibilidad de alimentos.
- 4.- Conocer hábitos y gustos en la alimentación familiar.
- 5.- Determinar la cantidad de dinero disponibilidad para la elaboración de la dieta familiar.

Para lograr una mejor economía es necesario:

- 1.- Enseñar a la familia a gastar en lo más necesario.
- 2.- Comprar productos de buena calidad a un bajo costo.
- 3.- Hacer una lista de alimentos que se van a comprar.
- 4.- Visualizar intercambios, esto significa, comprar alimentos de menor costo y de igual valor nutritivo o similar.
- 5.- Tratar de eliminar superfluos o llamativos, costoso y de nulo valor nutritivo, que afectan al presupuesto.

Que en la escuela se vendan frutas y aguas, que conjuntamente con la campaña sobre alimentación que se realice se estará contribuyendo a que los niños sepan elegir y participar en su crecimiento y desarrollo para una mejor colaboración en las actividades físicas escolares e intelectuales.

Que los padres se responsabilicen y tomen conciencia de

la importancia que tiene, el hecho de que los niños lleguen alimentados a la escuela, llevando consigo aguas naturales y no artificiales, tomando en cuenta los beneficios que ésta trae.

Agregar en la dieta del educando frutas y verduras; procurando que la higiene siempre este presente, para evitar enfermedades estomacales.

Es preferible que las frutas y las verduras se consuman crudas ya sea raspadas o en jugo porque el calor de cocción se pierden vitaminas importantes como son algunas del complejo B y vitamina C.

Para conservar al máximo las vitaminas de las verduras - se recomienda comerlas enteras y con cascara a partir de agua -- hirviendo, cocinarlas al mejor tiempo posible en un recipiente - tapado y con agua. El caldo o agua sobrante se debe utilizar para moler las verduras o para sopas ya que retiene algunas de las vitaminas, los alimentos serán lo más frescos posibles.

## BIBLIOGRAFIA

- A. Beal Virginia Nutrición en el ciclo de la vida. Ed. Limusa. -  
México 1986 440 p.
- LUZ Alegría Rosa Alimentación Básica y Desarrollo Agroindustrial  
Ed. Fondo de Cultura Económica, México 1977 --  
409 p.
- MARTINEZ De Navarrete Ifigenia Alimentación Básica Compilación -  
Ed. Fondo de Cultura Económica, México 1977 -  
27 p.
- MAY Jaques Dr. Los Alimentos y el Hombre Ed. Limusa, México 1970  
337 p.
- READER'S Digest Selecciones, La Primaria (Enciclopedia Vol. 2) -  
México 1989 346 p.
- SHEIDER William Nutrición Y Conceptos Básicos y Aplicaciones. -  
Ed. Mc. Graw - Hill 254 p.
- SECRETARIA DE SALUBRIDAD Y ASISTENCIA (Folleto) 325 p.
- TORROELLA, Julio Manuel. Pediatría Ed. Francisco Méndez Oteo. -  
México 1982 1148 p.
- U.P.N. Expresión Y Comunicación. México 1988 293 p.

A N E X O

SERVICIO DE ORIENTACION EDUCATIVA Y VOCACIONAL

FICHA PSICOPEDAGOGICA

I DATOS GENERALES

ESCUELA \_\_\_\_\_  
 DIRECCION \_\_\_\_\_ TEL. \_\_\_\_\_  
 CLAVE \_\_\_\_\_ ZONA ESCOLAR \_\_\_\_\_  
 LOCALIDAD \_\_\_\_\_ ESTADO \_\_\_\_\_

AÑO	19__19__	19__19__	19__19__	19__19__	19__19__	19__19__
GRADO	I	II	III	IV	V	VI
No. DE MATRICULA						
NOMBRE DEL PROFESOR						
% ASIST. ANUAL						

II DATOS PERSONALES

Nombre del alumno (a) \_\_\_\_\_  
 Fecha y lugar de nacimiento \_\_\_\_\_  
 Nombre del padre \_\_\_\_\_ Vive \_\_\_\_\_  
 Ocupación \_\_\_\_\_  
 Nombre de la madre \_\_\_\_\_ vive \_\_\_\_\_  
 Ocupación \_\_\_\_\_

III DATOS SOCIOECONOMICOS

Número de hermanos en total \_\_\_\_\_ hombres \_\_\_\_\_ mujeres \_\_\_\_\_  
 Lugar que ocupa en la familia \_\_\_\_\_  
 Trabajan \_\_\_\_\_ estudian \_\_\_\_\_ estudian y trabajan \_\_\_\_\_ 16 \_\_\_\_\_  
 Ni estudian ni trabajan \_\_\_\_\_  
 Casados los padres por: civil \_\_\_\_\_ iglesia \_\_\_\_\_ unión libre \_\_\_\_\_  
 Divorciados \_\_\_\_\_ el niño vive con sus padres \_\_\_\_\_ vive con parientes \_\_\_\_\_  
 Tiene padrasto \_\_\_\_\_ tiene madrasta \_\_\_\_\_  
 Tiene tutor \_\_\_\_\_ nombre del tutor \_\_\_\_\_

## V DATOS ANTRÓPOMÉTRICOS

INDICADOR	10.	20.	30.	40.	50.	60.
Estatura						
Peso						
Perímetro torácico						
Perímetro abdominal						
Agudeza visual						
Agudeza auditiva						

## VI INVENTARIO DE PERSONALIDAD

ACTITUDES	10.	20.	30.	40.	50.	60.
Entusiasta en el trab.						
Persistente						
Orgullosa						
Agresivo						
Humilde						
Caprichoso						
Inquieto						
Dominador						
Expansivo						
Sociable						
HABITOS						
Acidado						
Puntualidad						
Ordenado						
Disciplinado						
Indisciplinado						

Vo. Bo. DIRECTOR

IV DATOS MEDICOS Y PSICOMETRICOS

A. DATOS MEDICOS

Principales enfermedades padecidas.

Sarampión \_\_\_\_\_ Tosferina \_\_\_\_\_ Amigdalitis \_\_\_\_\_ Bronquitis \_\_\_\_\_ Asma \_\_\_\_\_  
 Parásitos Intestinales \_\_\_\_\_ Varicela \_\_\_\_\_ Ruboola \_\_\_\_\_ Escarlatina \_\_\_\_\_  
 Paperas \_\_\_\_\_ Difteria \_\_\_\_\_ Tifoidea \_\_\_\_\_ Tuberculosis \_\_\_\_\_ Viruela \_\_\_\_\_  
 Ataques \_\_\_\_\_ Tiña \_\_\_\_\_ Fiebre \_\_\_\_\_ Otras \_\_\_\_\_  
 Anomalías físicas \_\_\_\_\_ Tipos de anomalía \_\_\_\_\_

VACUNAS APLICADAS

FECHA

Poliomielitis \_\_\_\_\_  
 Tuberculosis \_\_\_\_\_  
 Viruela \_\_\_\_\_  
 Tos Ferina \_\_\_\_\_  
 Tetanos \_\_\_\_\_  
 Difteria \_\_\_\_\_  
 Sarampión \_\_\_\_\_  
 Otras \_\_\_\_\_

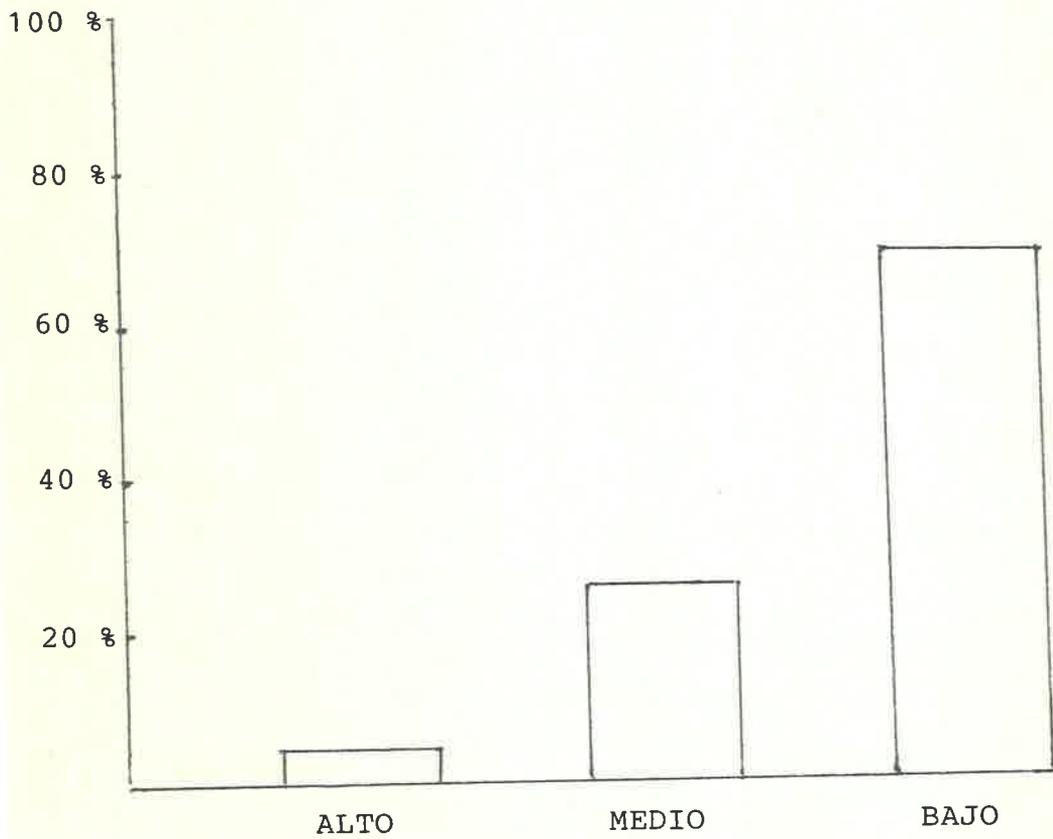
B. DATOS PSICOMETRICOS

GRADO .	18.	20	30	40	50	60
Test ABC de Laurencó Filho						
Prueba de Kohs						
Test de Otis						
Prueba de Goodenough						
Otras						



### ESTATUS DE LOS ALUMNOS

FRECUENCIA



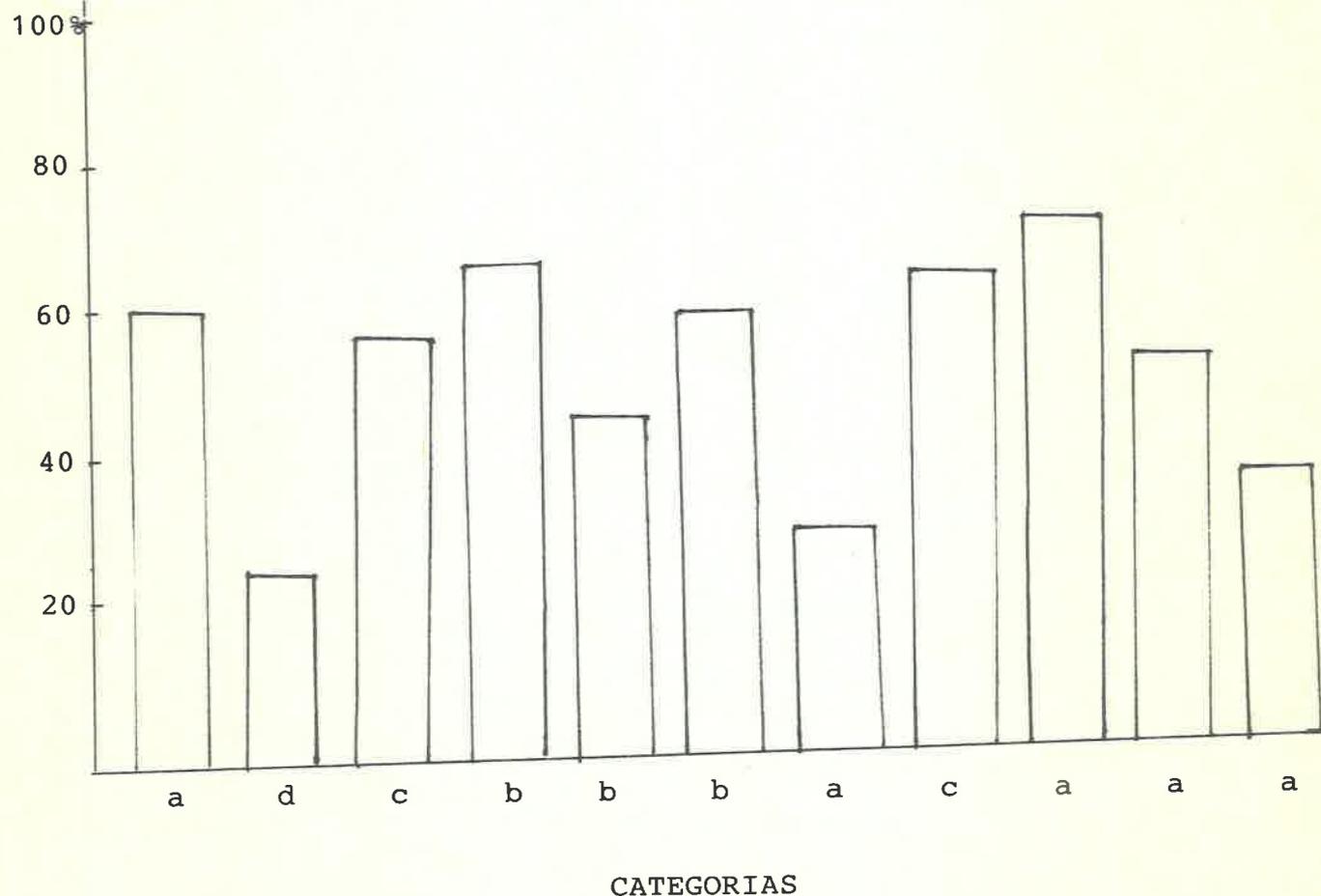
ESTATUS



## RESULTADO DEL CUESTIONARIO A LOS PADRES DE FAMILIA

PREGUNTA	RESPUESTA	SIMBOLOGIA	PORCENTAJE
1	Primaria incompleta	(a)	60%
2	Otros	(d)	25%
3	Más de 5 personas	(c)	56%
4	de 300,000 a 400,000	(b)	65%
5	Rentada	(b)	45%
6	Hijos	(b)	58%
7	Algunas Veces	(a)	28%
8	Casi nunca	(c)	63%
9	Sopa, frijoles, tortilla	(a)	70%
10	Café y pan	(a)	50%
11	Si	(a)	35%

FRECUENCIA



TABLAS DE PESOS TEORICOS

cm.	kg.	cm.	kg.	cm.	kg.
99	13.310	120	22.760	141	33.680
100	13.760	121	23.210	142	34.380
101	14.210	122	23.660	143	35.080
102	14.660	123	24.110	144	35.780
103	15.110	124	24.560	145	36.480
104	15.560	125	25.010	146	37.180
105	16.010	126	25.460	147	37.880
106	16.460	127	25.910	148	38.580
107	16.910	128	26.360	149	39.280
108	17.360	129	26.810	150	39.980
109	17.810	130	27.260	151	40.680
110	18.260	131	27.710	152	41.380
111	18.710	132	28.160	153	42.080
112	19.160	133	28.610	154	42.780
113	19.610	134	29.045	155	43.480
114	20.060	135	29.480	156	44.180
115	20.510	136	30.180	157	44.880
116	20.960	137	30.880	158	45.580
117	21.410	138	31.580	159	46.280
118	21.860	139	32.280	160	46.280
119	22.310	140	32.980		

$$I.E.M. = \frac{Pr}{Pt} \times 100$$

NOMBRE DEL ALUMNO	PESO REAL	PESO TEORICO	I.E.M kg.
1.- Aguirre Cruz Rocio	19	22.760	83
2.- Basto Ramos Carolina	20	19.610	101
3.- Basto Ramos Martha	20	20.510	97
4.- Ceferino Piedra Norma A.	24	25.010	95
5.- Castillo Bautista Selene	19	21.860	86
6.- Córdova Bautista Lucina	26	26.810	96
7.- Córdova Sánchez Juan A.	23	22.760	101
8.- Crespo Ramírez Marítza	20	22.760	87
9.- Cruz Méndez Ma. de Lourdes	20	19.610	101
10- De la Cruz pérez Héctor M.	28	26..810	104
11- Hernández león Lázaro	24	23.210	103
12- Hernández Palma Cristobal	25	21.860	114
13- Escudero Bolaina María	26	25.910	100
14- Espinoza Díaz Filiberta	23	20.510	112
15- Fajardo Salaya Andrea	21	20.060	104
16- Figueroa Escudero Landy	17	20.060	84
17- Garduza de los Santos Evelio	22	20.510	107
18- Gómez Hernández Rosa	30	29.480	101
19- Gómez Morales Alejandro	23	23.210	99
20- Jiménez Alcudia Gladys	18	19.610	91
21- Juárez Cruz Fabiola	29	25.460	113
22- Lara Aguilar Sebastiana	24	23.210	99
23- Landero Sánchez Esther	23	20.960	109
24- López Alvarez Jose A.	18	22.310	80
25- López Ovando Oscar	24	27.710	86
26- Moreno Ramírez Patricia	22	22.310	98
27- Moreno Martínez Daniela	23	20.510	112
28- Olán García Ma. del Rosario	25	28.160	88
29- Quevedo Hernández Mestli	21	20.510	102
30- Ramos García José J.	22	26.360	83
31- Ramírez Hidalgo Dexni	23	22.760	101
32- Reyes Bello Victor	16	18.260	87
33- Reyes Cruz Francisco	23	23.210	99
34- Ricardez Cruz Deysi	18	20.510	87

NOMBRE DEL ALUMNO	PESO REAL	PESO TEORICO	I.E.M KG.
35- Rodríguez Custodio Yuli	20	19.160	104
36- Roselló Valier Priscila	23	20.510	112
37- Ruíz Aguilar Liliana	18	17.360	103
38- Sánchez Jiménez José	27	24.110	111
39- Sánchez Jiménez margarita	22	22.760	96
40- Salaya Rodríguez Mariana	25	22.760	109
41- Sigeró Sánchez Leticia	20	23.660	84
42- Tabares Nañez isabel	28	27.710	101
43- Valenzuela del Valle Martha	17	18.710	80
44- Yzguerra Soriano Roberto	24	25.010	95
45- Zentella Zapata Cristina	30	29.480	101

---

**CALIFICACION**


---

**VALORES**

SUPERIOR

DE 117 kg. y más

OPTIMO

DE 109 a 116 kg.

MEDIO

DE 95 a 108 kg.

INFERIOR

DE 84 a 94 kg.

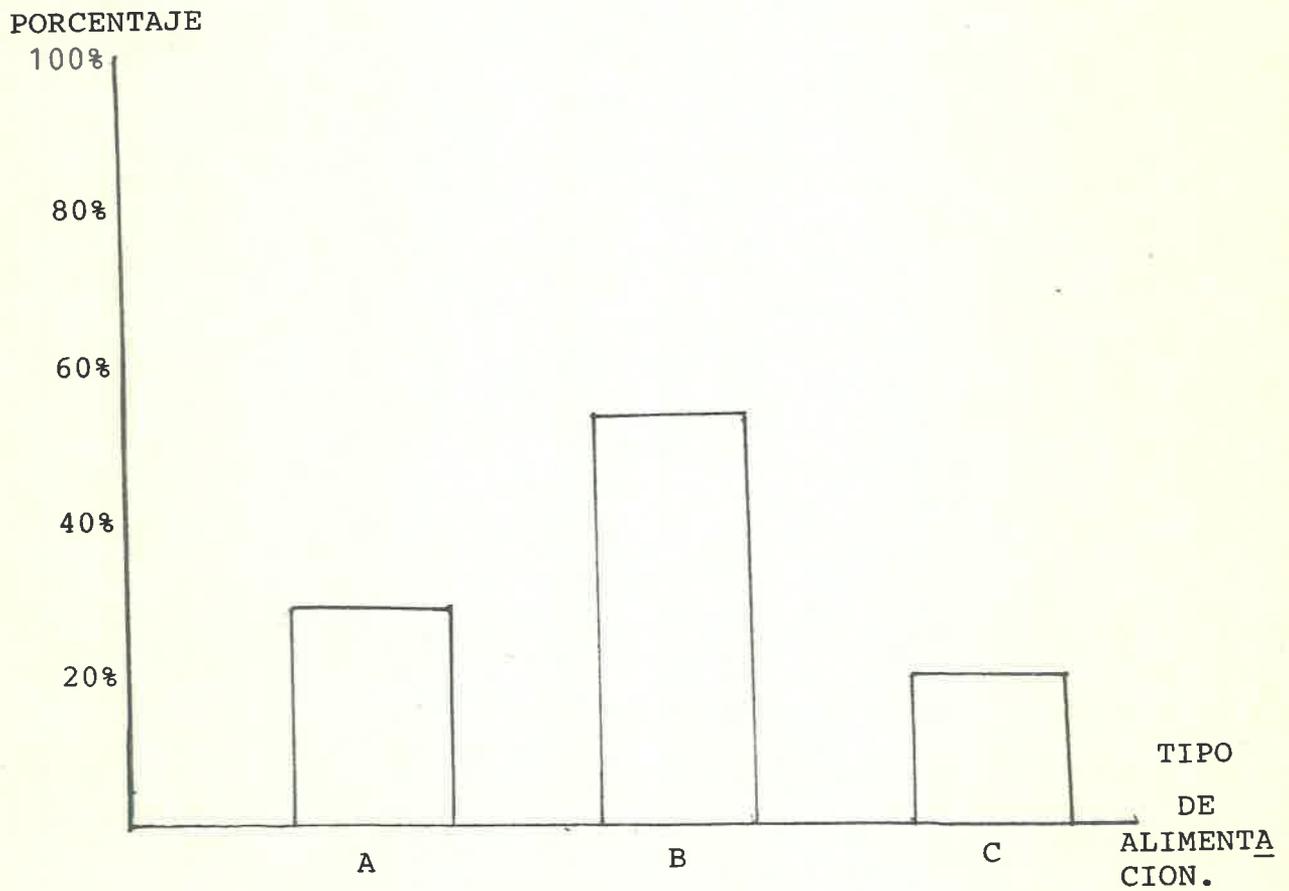
MUY BAJO

DE 83 y menos kg.

## Gráfica de Alimentación del 3er. año grupo "A".

## CATEGORIA

- A: HIPONUTRIDOS  
B: MEDIO O NORMAL  
C: HIPERNUTRIDOS



# MEDICION RAPIDA DE HABILIDAD INTELLECTUAL

## BARSIT

Dr. Francisco Del Olmo

### QUESTIONARIO

Apellido:		
Nombres:		
Edad:	Sexo:	
Puntos:	Notas:	Observaciones:

#### LEA CON MUCHA ATENCION

Usted tendrá que ir resolviendo cuestiones parecidas a éstas.  
 Para las palabras: subrayélas solamente, y escriba los números como se le ordena.  
 Subraye la palabra que mejor contesta a la pregunta:

#### EJEMPLOS

¿Qué palabra nos dice lo que es una manzana?  
 árbol, piedra, casa, fruto, animal

¿Qué palabra nos dice lo contrario de bueno?  
 anterior, mejor, malo, simpático, deseable

De estas 5 palabras una pertenece a una clase diferente. ¿Cuál es?  
 gato, perro, zapato, caballo, vaca

El agua es una bebida y el arroz es un:  
 animal, alimento, juego, cosa, mineral

Escribe los dos números que faltan a esta serie:  
 2    4    6    8    10                    14                    18    20

Los peces viven en:  
 el agua, la tierra, el aire, el monte, el subsuelo

Lo contrario de nuevo es:  
 moderno, viejo, bello, elegante, caro

De estas 5 palabras una pertenece a una clase diferente. ¿Cuál es?  
 enero, febrero, marzo, año, abril

La cama sirve para dormir, y la sala sirve para:  
 comer, jugar, sentarse, bailar, saltar

Escribe los dos números que faltan a esta serie:  
 50    45    40    35    30    25                    15                    5

#### REVISE LAS RESPUESTAS QUE UD. HA DADO

Ejemplo 1: Debió subrayar la palabra fruto, según el ejemplo.

Ejemplo 2: Debió subrayar la palabra malo.

Ejemplo 3: Debió subrayar zapato.

Ejemplo 4: Debió subrayar alimento.

Ejemplo 5: Debió escribir los números 12 y 16.

Ejemplo 6: Debió subrayar el agua.

Ejemplo 7: Debió subrayar viejo.

Ejemplo 8: Debió subrayar año.

Ejemplo 9: Debió subrayar sentarse.

Ejemplo 10: Debió escribir los números 20 y 10.

A continuación se encuentran 60 preguntas parecidas a éstas.

Para hacer este ejercicio se le darán 10 minutos, que usted debe aprovechar lo mejor que pueda.

Recuerde que es mejor hacer las cosas bien que de prisa, pero si no sabe cómo resolver una pregunta, no se entretenga mucho en ella, pase a la siguiente.

Procure que la rapidez no le haga cometer errores.

No pregunte nada al examinador. Ni se distraiga mirando a los demás.



ESPERE LA ORDEN ANTES DE PASAR A LA OTRA PAGINA

1. El queso se fabrica de:  
las flores, la harina, la leche, las uvas, el azúcar 1
2. Lo contrario de abierto es:  
liso, cerrado, delante, claro, despejado 2
3. De estas cinco palabras una pertenece a una clase diferente. ¿Cuál es?  
rojo, amarillo, morado, bandera, verde 3
4. El pájaro canta, y el perro:  
habla, rebuzna, cacarea, maúlla, ladra 4
5. Escriba los dos números que faltan a esta serie:  
10 15 20 25 ..... 35 40 45 ..... 55 5
6. Para medir la temperatura se emplea el:  
litro, gramo, termómetro, metro, kilowatio 6
7. Lo contrario de dormido es:  
noche, luz, amanecer, despierto, claridad 7
8. De estas cinco palabras una pertenece a una clase diferente. ¿Cuál es?  
agua, platino, café, té, cerveza 8
9. El zapato protege al pie, y el sombrero protege a:  
la cabeza, la mano, el dedo, el brazo, la rodilla 9
10. Escriba los dos números que faltan a esta serie:  
6 9 12 ..... 18 21 24 ..... 30 10
11. El triángulo es una figura formada por:  
4 lados, 6 lados, 5 lados, 3 lados, 9 lados 11
12. Lo contrario de negro es:  
oscuro, sombra, opaco, sucio, blanco 12
13. De estas cinco palabras una pertenece a una clase diferente. ¿Cuál es?  
Pedro, Enrique, Ana, José, Carlos 13
14. El naranjo es un árbol, y el perro es:  
un objeto, un animal, una cosa, un mineral, un vegetal 14
15. Escriba los dos números que faltan a esta serie:  
7 9 11 13 ..... 17 ..... 21 23 15
16. El gato es un:  
insecto, mamífero, ave, pez, reptil 16
17. Lo contrario de triste es:  
alegre, preocupado, dolorido, desgraciado, enfermo 17
18. De estas cinco palabras una pertenece a una clase diferente. ¿Cuál es?  
Bogotá, Lima, Alpes, Caracas, Quito 18
19. La piel cubre al hombre, y las plumas cubren a:  
la vaca, el perro, el gato, la gallina, el caballo 19
20. Escriba los dos números que faltan a esta serie:  
7 14 21 28 ..... 42 49 ..... 63 70 20

- Treinta es el triple de:  
quince, tres, diez, doce, cinco
- Lo contrario de calor es:  
sudor, fatiga, blanco, frío, luz
- De estas cinco palabras una pertenece a una clase diferente. ¿Cuál es?  
cuchara, plato, tenedor, cuchillo, cucharita
- Para coser se emplea la aguja, y para dibujar se emplea el:  
lápiz, bastón, tintero, pie, ojo
1. Escriba los dos números que faltan a esta serie:  
40 36 32 28                      20 16 12 ..... 4
2. La Cordillera de los Andes está en:  
Europa, Asia, América, Australia, Africa
- Lo contrario de arriba es:  
dentro, abajo, cerca, completo, lejos
3. De estas cinco palabras una pertenece a una clase diferente. ¿Cuál es?  
General, Teniente, Capitán, Presidente, Coronel
4. Con el cuero se fabrica el calzado, y con la tela:  
piel, lana, algodón, seda, vestidos
5. Escriba los dos números que faltan a esta serie:  
64 58 52 46 ..... 34 28                      16 10 4
1. Roma es la capital de:  
Nicaragua, España, Grecia, Italia, Paraguay
2. Lo contrario de sí es:  
antes, afirmar, duda, luego, no
3. De estas cinco palabras una pertenece a una clase diferente. ¿Cuál es?  
vaso, copa, agua, jarra, taza
4. La nariz sirve para oler, y los ojos sirven para:  
oír, ver, gustar, tocar, andar
5. Escriba los dos números que faltan a esta serie:  
5 10 20 ..... 80 160 ..... 640 1280
6. El idioma oficial de Haití es el:  
inglés, francés, español, holandés, portugués
7. Lo contrario de despacio es:  
de prisa, lento, pausado, débil, grueso
8. De estas cinco palabras una pertenece a una clase diferente. ¿Cuál es?  
carpintero, herrero, médico, albañil, zapatero
9. Al lunes sigue el martes, y a enero sigue:  
junio, viernes, mes, febrero, año
10. Escriba los dos números que faltan a esta serie:  
2 4                      16 32                      128 256

41. Fernando de Magallanes fue un famoso: *militar, aviador, navegante, sabio, sacerdote* 31
42. Lo contrario de blando es: *suave, duro, liso, grueso, débil* 42
43. De estas cinco palabras una pertenece a una clase diferente. ¿Cuál es? *ver, oír, oler, andar, gustar* 43
44. El codo articula el brazo, y la rodilla articula: *el corazón, los dedos, los pulmones, el cerebro, la pierna* 44
45. Escribe los dos números que faltan a esta serie: *5 6 8 11 15 20 33 41 60* 45
46. Cristóbal Colón descubrió América en el: *siglo XIII, siglo XVII, siglo IV, siglo XV, siglo XIV* 46
47. Lo contrario de fuera es: *afuera, lejos, distinto, malo, dentro* 47
48. De estas cinco palabras una pertenece a una clase diferente. ¿Cuál es? *Venus, Júpiter, Satélite, Urano, Neptuno* 48
49. Octubre es anterior a noviembre, y jueves es anterior a: *diciembre, viernes, septiembre, miércoles, día* 49
50. Escribe los dos números que faltan a esta serie: *90 80 71 63 50 45 38 36 35* 50
51. Los primeros ferrocarriles empezaron a funcionar hacia: *1900, 1800, 1825, 1750, 1710* 51
52. Lo contrario de empezar es: *inciar, adelantar, obstruir, terminar, buscar* 52
53. De estas cinco palabras una pertenece a una clase diferente. ¿Cuál es? *feliz, triste, satisfecho, alegre, contento* 53
54. La paz viene después de la guerra, y la calma viene después de: *la tormenta, el crepúsculo, el bienestar, la felicidad, el ocaso* 54
55. Escribe los dos números que faltan a esta serie: *120 100 82 66 40 30 16 12 10* 55
56. La bitácora es de uso indispensable en: *música, biología, navegación, teatro, química* 56
57. Lo contrario de homogéneo es: *compacto, heterogéneo, abstracto, sutil, neutro* 57
58. De estas cinco palabras una pertenece a una clase diferente. ¿Cuál es? *Stravinski, Bach, Mozart, Newton, Chopin* 58
59. La biblioteca es para guardar libros, y la pinacoteca para guardar: *periódicos, discos, películas, monedas, cuadros* 59
60. Escribe los dos números que faltan a esta serie: *6561 2187 729 81 9 3* 60

Huimanguillo, Tab., 27 de Octubre de 1992

C. Dr. Eliseo Gordillo Ramos,  
Jefe del Dapto. de Medicina y Ciencias  
aplicadas al Deporte.  
INJUDET.  
Villahermosa, Tabasco, Méx.

Por este conducto, nos dirigimos a Usted, para solicitarle de ser posible el apoyo de la C. Nutrióloga Lic. Guadalupe Roldán Gamboa, para sostener pláticas - de orientación sobre nutrición, misma que recibirán Padres de Familia de la Escuela Miguel Hidalgo y Costilla y Arnulfo Giorgana Gurría, en zona Urbana respectivamente.

Siendo el objetivo, la complementación en el desarrollo de la mala alimentación como deficiencia en el aprendizaje.

Esperando contar con su valiosa intervención y apoyo, nos despedimos de Usted, enviándole un cordial saludo.

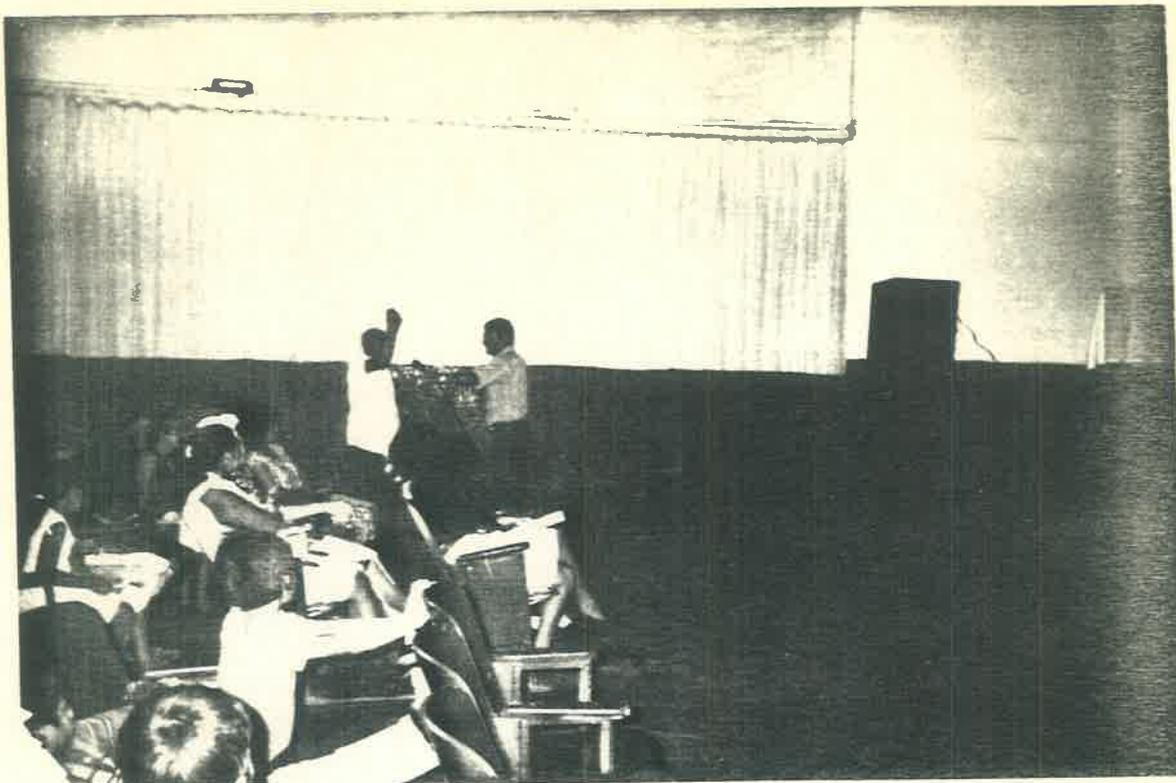
A T E N T A M E N T E

  
\_\_\_\_\_  
PROFRA. ADELA TEJEDA JIMENEZ.

  
\_\_\_\_\_  
PROFRA. DEYANIRA DEL C. REYES CRUZ.

c.c.p. Las Interesadas.

**INJUDET**  
MEDICINA DEL DEPORTE  
Recibido 9/10 Oct 1992  

LA PARTICIPACION DE LOS PADRES DE FAMILIA FUE ENTUSIASTA.

(FOTO 1)

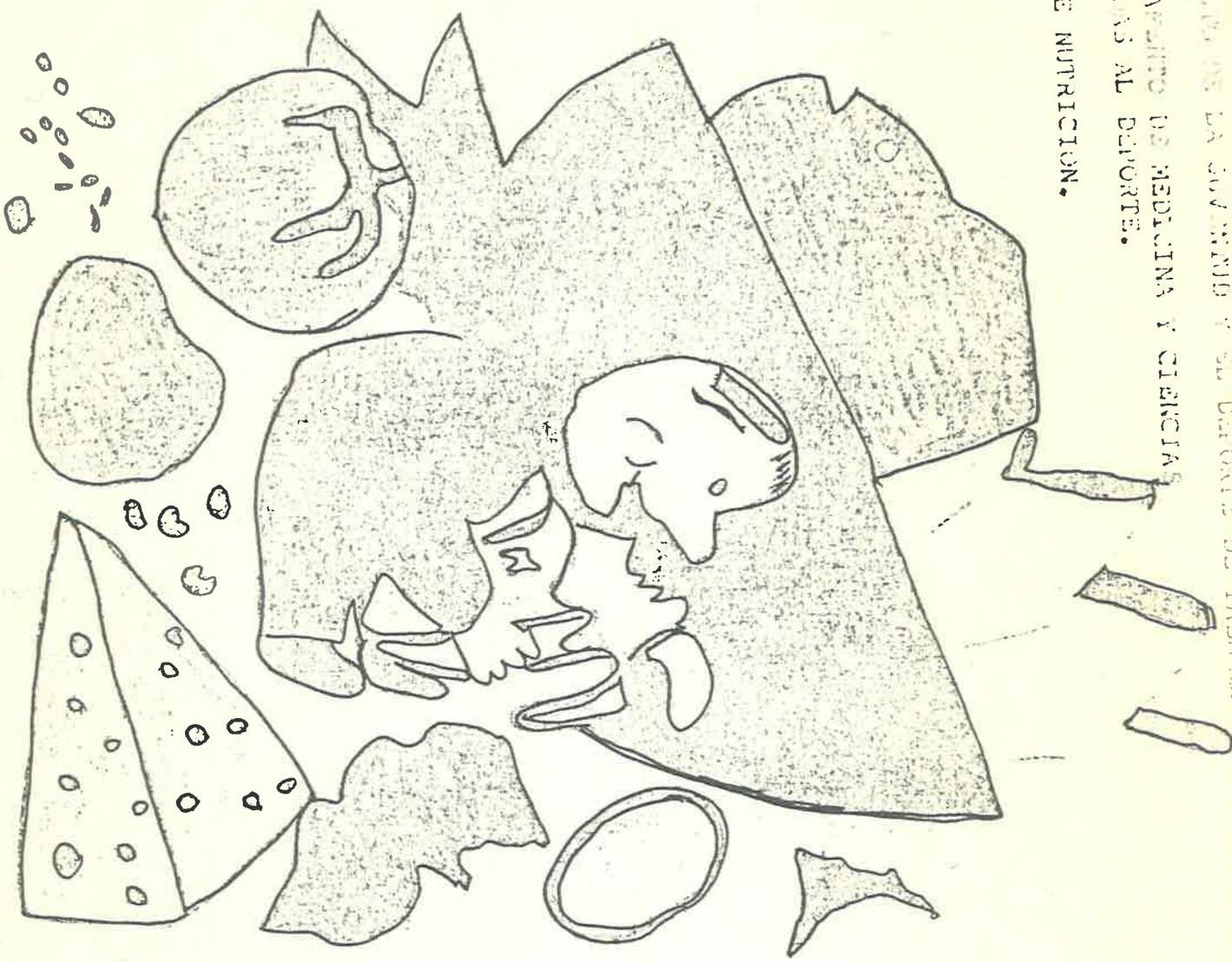


LIC. NUTRIOLOGA GUADALUPE ROLDAN G. EXPLICANDO LA IMPORTANCIA QUE TIENE CONSUMIR FRUTAS.

FOTO 2)

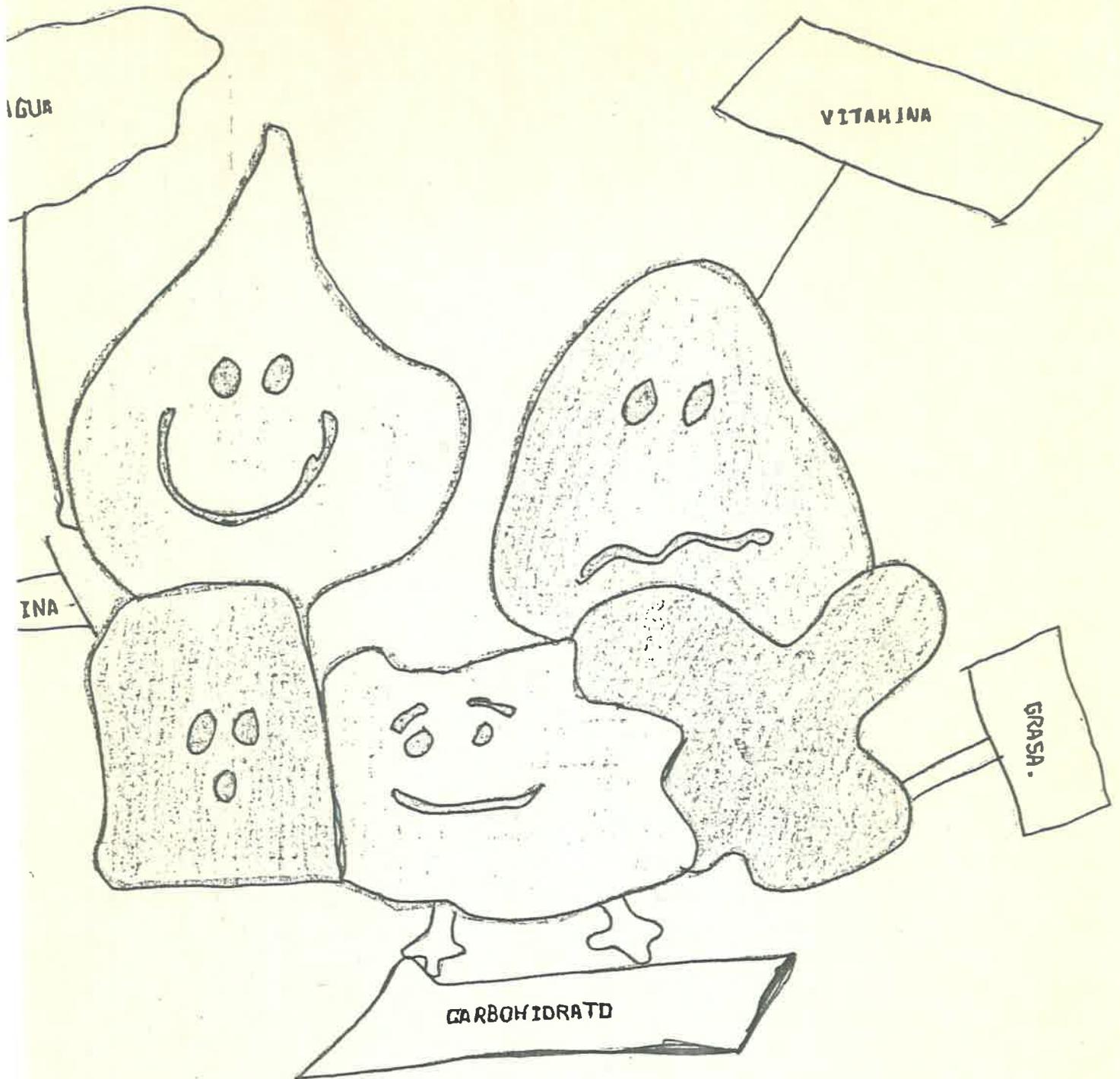
MINISTERIO DE LA GOBERNACION Y DEL ORDEN DE INSTRUCCION  
DEPARTAMENTO DE MEDICINA Y CIENCIA  
APLICADAS AL DEPORTE.

AREA DE NUTRICION.



RESPONSABLES: LIC. GONZALEZ RODRIGUEZ

RESPONSABLES: LIC. GONZALEZ RODRIGUEZ

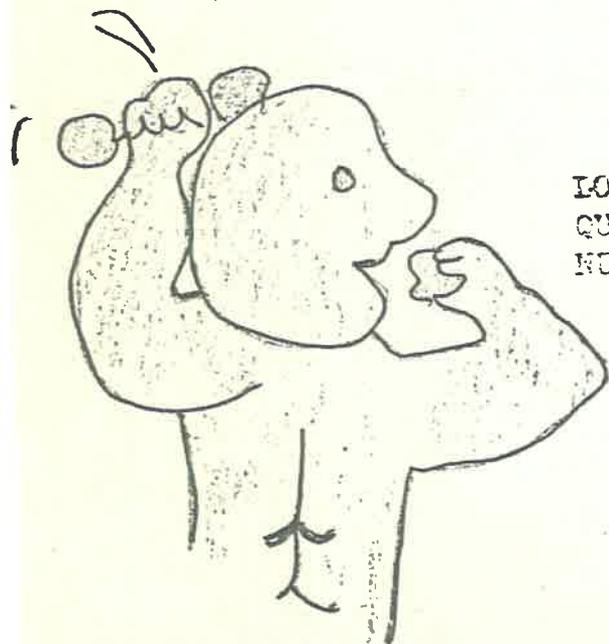
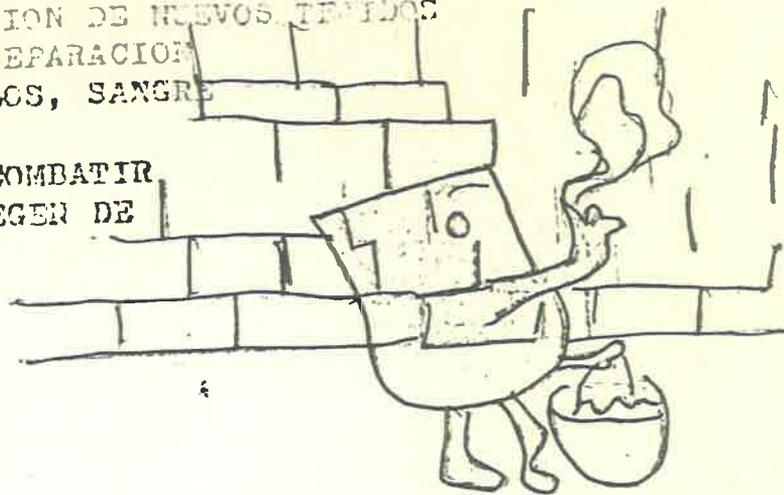


¿ CUALES SON LAS SUBSTANCIAS NUTRITIVAS QUE NECESITAMOS EN NUESTRO CUERPO?

LAS SUBSTANCIAS NUTRITIVAS O NUTRIENTES SON LAS PROTEINAS, LOS CARBOHIDRATOS, LAS VITAMINAS, MINERALES Y EL AGUA.

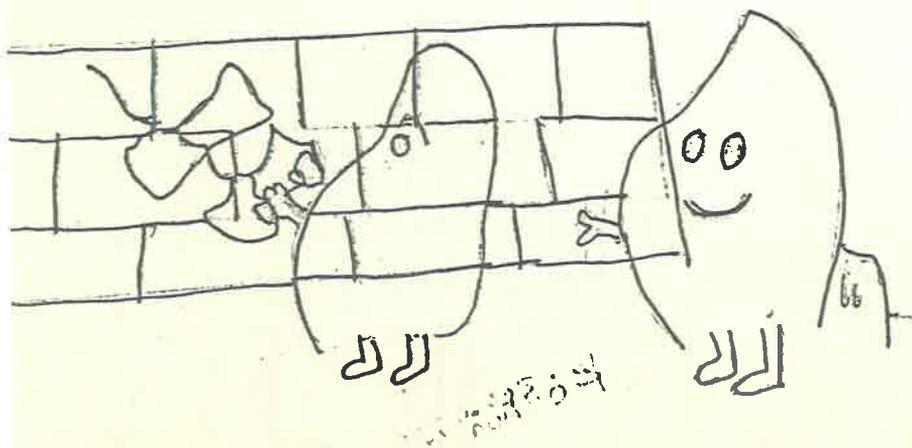
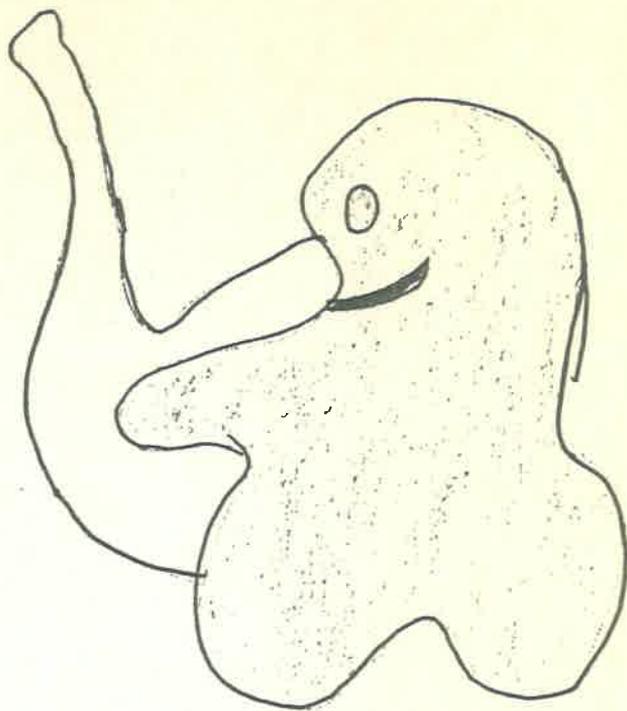
QUE FUNCION TIENEN EN NUESTRO ORGANISMO PARA NOSOTROS

PROTEINAS. SIRVEN PARA LA FORMACION DE NUEVOS TEJIDOS  
Y SU CONSERVACION Y REPARACION  
FORMAN LA PIEL, MUSCULOS, SANGRE  
CELULAS, CABELLOS.  
TAMBIEN SIRVEN PARA COMBATIR  
INFECCIONES, NOS PROTEGEN DE  
ENFERMEDADES.



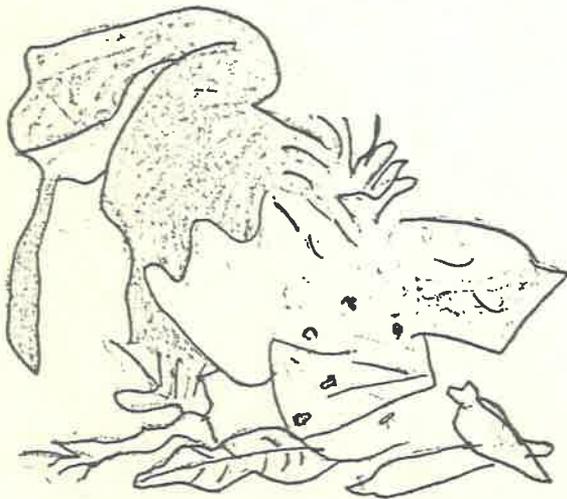
LOS CARBOHIDRATOS PROPORCIONAN LA ENERGIA  
QUE NECESITAMOS PARA TRABAJAR Y REALIZAR  
NUESTRAS ACTIVIDADES DIARIAS.

LAS GRASAS PROPORCIONAN ENERGIA EN FORMA CONCENTRADA, PROTEGEN A LOS ORGANOS INTERNOS DEL CUERPO, LOS MANTIENEN EN SU LUGAR Y DAN SENSACION DE SACIEDAD AYUDAN A REGULAR LA TEMPERATURA DEL ORGANISMO.



LAS VITAMINAS Y MINERALES INTERVIENEN EN EL DESARROLLO Y BUEN FUNCIONAMIENTO DE VARIAS PARTES DEL CUERPO, SU FUNCION ES REGULADORA, O SEA QUE FAVORECE LA UTILIZACION ADECUADA DE OTROS NUTRIENTES.

OTROS COMPONENTES IMPORTANTES SON EL AGUA  
MAS DEL 60% DEL PESO DE UNA PERSONA ES A-  
GUA ESTA SE DEBE DE TOMAR HERVIDA, TAM-  
BIEN LOS ALIMENTOS CONTIENEN AGUA.



¿EN DONDE ENCONTRAMOS LAS SUBSTANCIAS  
NUTRITIVAS O NUTRIENTES?

EN DIVERSOS ALIMENTOS COMO SON LAS -  
FRUTAS, VERDURAS EN ALIMENTOS DE ORIGEN  
ANIMAL COMO CARNE, LECHE, HUEVO,  
QUESO, EN CEREALES COMO MAIZ (PAN --  
TORTILLA, PASTA), EN LEGUMINOSAS CO-  
MO EL FRIJOL, LENTEJA, HABAS, GARBAN-  
ZO, ETC.

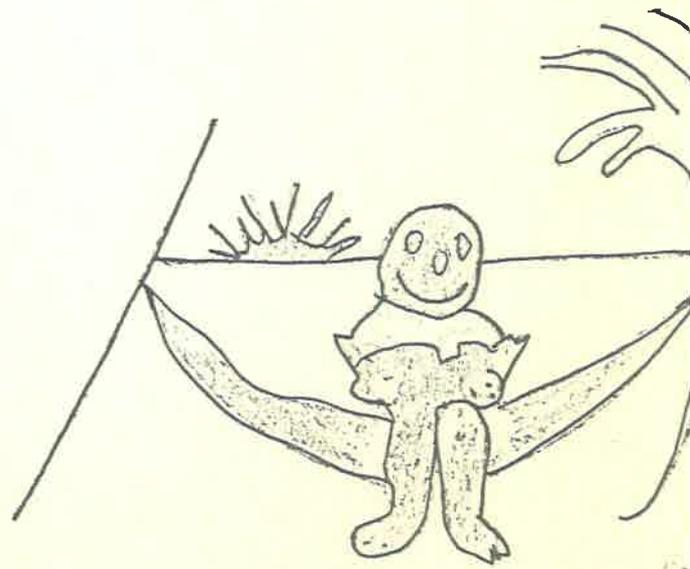
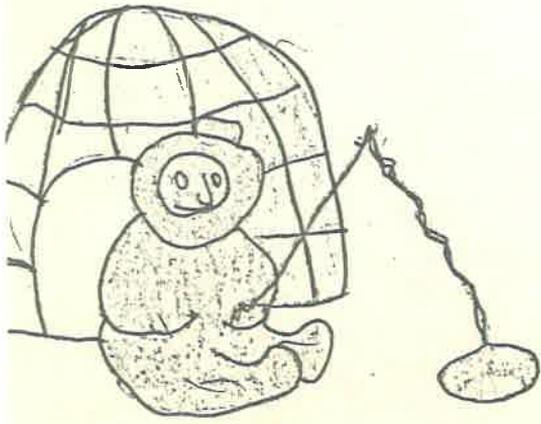
PARA TENER UNA ALIMENTACION IDONEA, DEBEN CONSUMIR ALIMENTOS QUE PROPORCIONEN PROTEINAS, HIDRATOS, DE CARBONO, GRASAS, VITAMINAS Y MINERALES Y AGUA EN FORMA SUFICIENTE.

EN CADA TIEMPO DE VIDA SE DEBEN EVITAR LOS ALIMENTOS, EVITANDO EL CONSUMO EXCESIVO DE GRASA, PROTEINAS DE ORIGEN ANIMAL, SAL, BEBIDAS GASEOSAS Y DE ALIMENTOS PROCESADOS CON HARINAS Y AZUCARES REFINADOS (DULCES) CON ADITIVOS O POCOS NUTRIMENTOS, POR SER ESTOS PERJUDICIALES A LA SALUD.



¿ PODEMOS COMER TODOS LO MISMO ?

LA ALIMENTACION VARIA DE ACUERDO A LAS NECESIDADES DEL ORGANISMO, DEBE SER ADECUADA A LA EDAD, SEXO, ESTADO FISIOLOGICO, CONSTITUCION FISICA, ACTIVIDAD Y CLIMA. PERO CON LA ALIMENTACION IDONEA SE PUEDEN ADECUAR A NUESTRAS NECESIDADES.



## MANUAL DE ALIMENTACION IDONEA

¿ LOS ANTOJITOS QUE ESTAMOS ACOSTUMBRADOS A COMER PUEDEN INCLUIRSE EN UNA ALIMENTACION IDONEA.?

SI, PERO NO USANDO TANTA GRASA PARA FREIR LOS TACOS, PANUCHOS, - TOSTADAS Y SOBRE TODO NO USAR MANTECA DE CERDO QUE PUEDE SER DAÑINA PARA NUESTRO ORGANISMO. ES PREFERIBLE USAR GRASA VEGETAL -- EN VEZ DE GRASA ANIMAL.

### RECUERDE

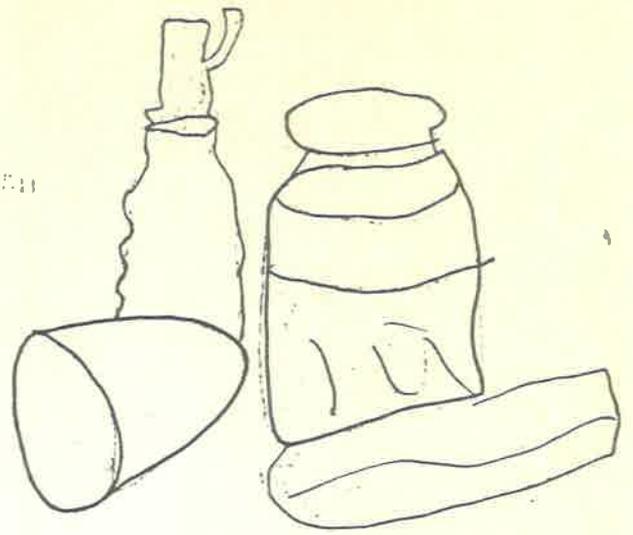
- COMBINE CEREALES CON LEGUMINOSAS.
- CONSUMA DE PREFERENCIA CEREALES INTEGRALES, A LAS HARINAS REFINADAS
- INCLUYA EN CADA COMIDA UNA PEQUEÑA CANTIDAD DE ALIMENTO DE ORIGEN ANIMAL.
- acostumbre a comer frutas y verduras.

NUTRICION ES SALUD

" MANUAL DE ALIMENTACION IDONEA "

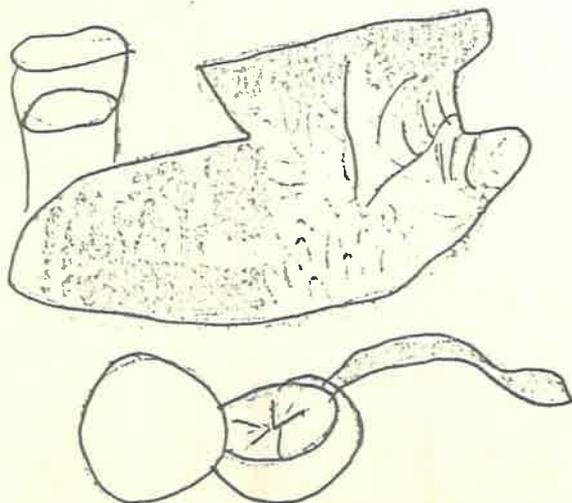
¿ EXISTEN OTROS ALIMENTOS ADENAS DE LOS SEÑALADOS ANTERIORMENTE, QUE SE AGREGAN A LA DIETA?

CLARO, ESTAN LOS AZUCARES COMO MIEL, AZUCAR, FIDEOSILLOS, HRASAS COMO EL ACEITE, MANTICA, MANTENIDILLA, AS--  
TOS SE DEBEN USAR EN POCAS CANTIDAD.



¿QUE ALIMENTOS SE DEBEN CONSUMIR PARA LOGRAR UNA ALIMENTACION IDONEA?

COMBINACION DE GRANOS CON LEGUMINOSAS (CEREALES CON LEGUMINOSAS) Y/O RAISES, SUFICIENTES FRUTAS Y VERDURAS, AL--  
GUN ALIMENTO DE ORIGEN ANIMAL.



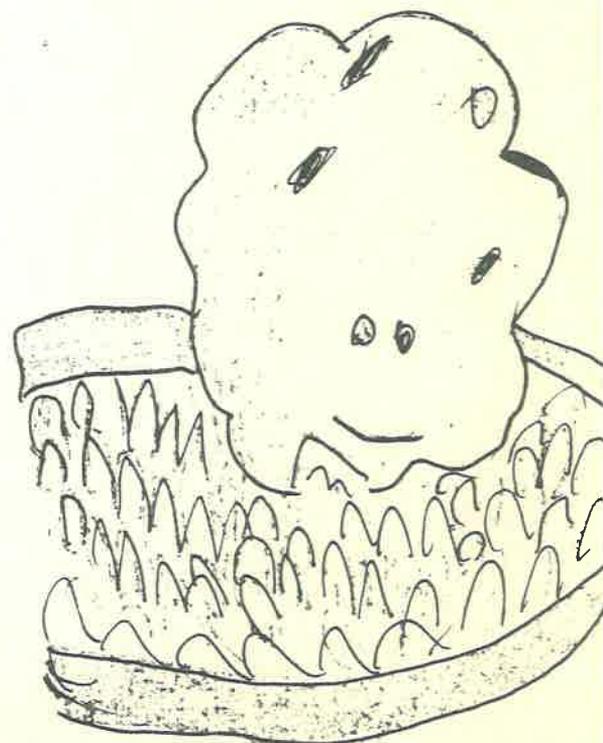
LA ALIMENTACION IDONEA REQUIERE --  
DEL CONSUMO DIARIO DE DIFERENTES ALIMENTOS, QUE PROPORCIONEN AL ORGANISMO LAS --  
SUBSTANCIAS NUTRITIVAS QUE ESTE NECESITA PARA SU DESARROLLO FISICO Y MENTAL ADECUADO.

¿ CUALES SON LOS ALIMENTOS PARA LA ALI-  
MENTACION IDONEA ?

- LA COMBINACION DE CEREALES CON LEGU-  
MINOSAS ES MEZCLAR ARROZ, TRIGO, CE-  
BADA, MAIZ, ETC. CON FRIOLES, HABAS  
LENTEJAS, GARBANZOS, ETC. O RAICES -  
COMO PAPAS, CAMOTE, YUCA.

EN LAS COMIDAS ES EL PLATO FAMOSO DE  
FRIOLES NEGROS CON ARROZ, O TACOS -  
DE HABAS O LAS ENFRIOJADAS, LOS TLA-  
COYOS, SOPA DE PASTA CON GARBANZOS,  
Y MUCHAS OTRAS.

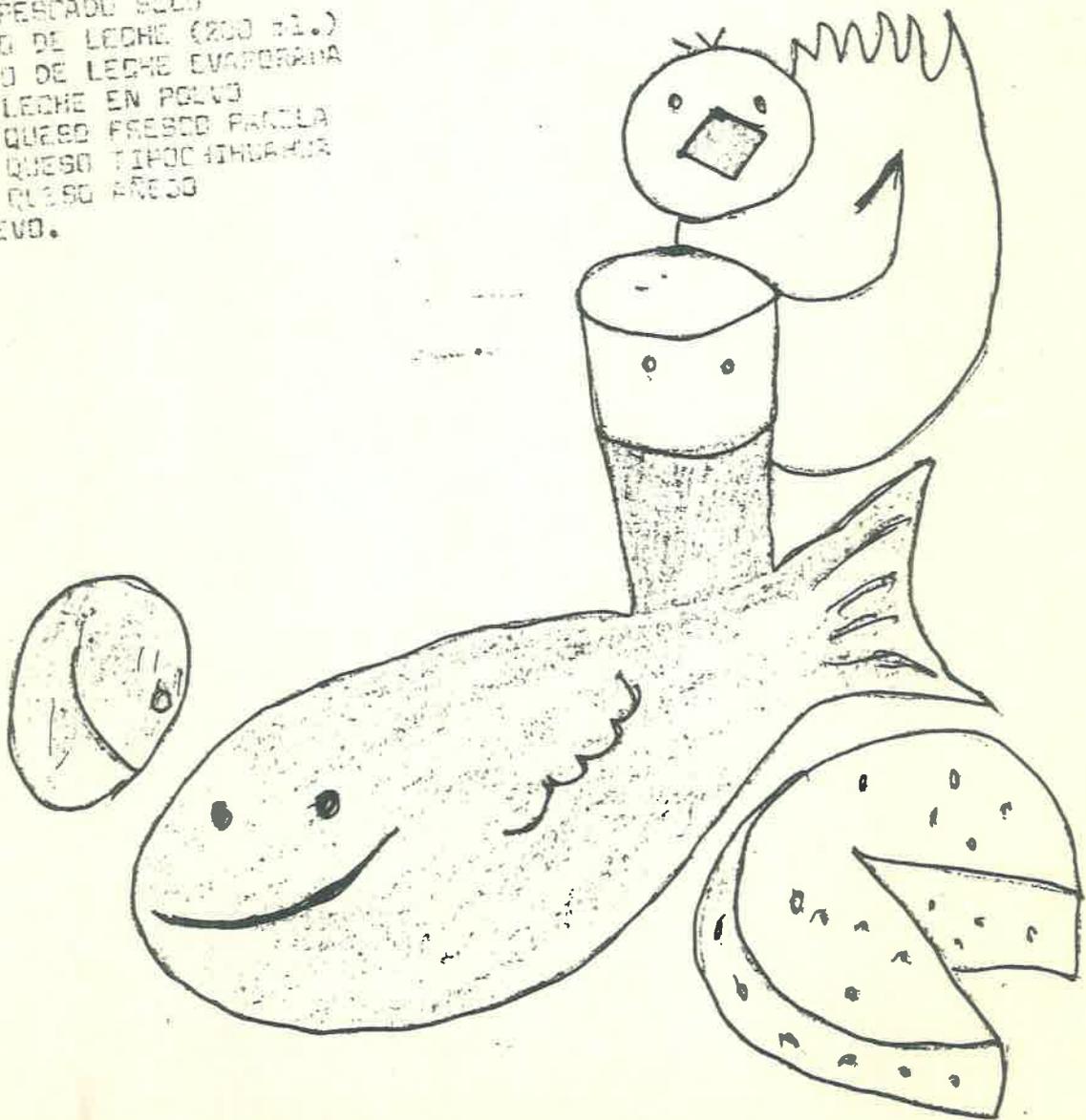
LA MEZCLA EN COMIDA DE UN CEREAL CON  
UNA RAZA SERIE: PAPAS CON ARROZ, YU-  
CA CON SOPA DE PASTA Y OTRAS.



" MANUAL DE ALIMENTACION IDONEA "

RACIONES DE PRODUCTOS CARNICOS QUE  
EQUIVALEN A 8g. DE PROTEINA ANIMAL  
APROX.

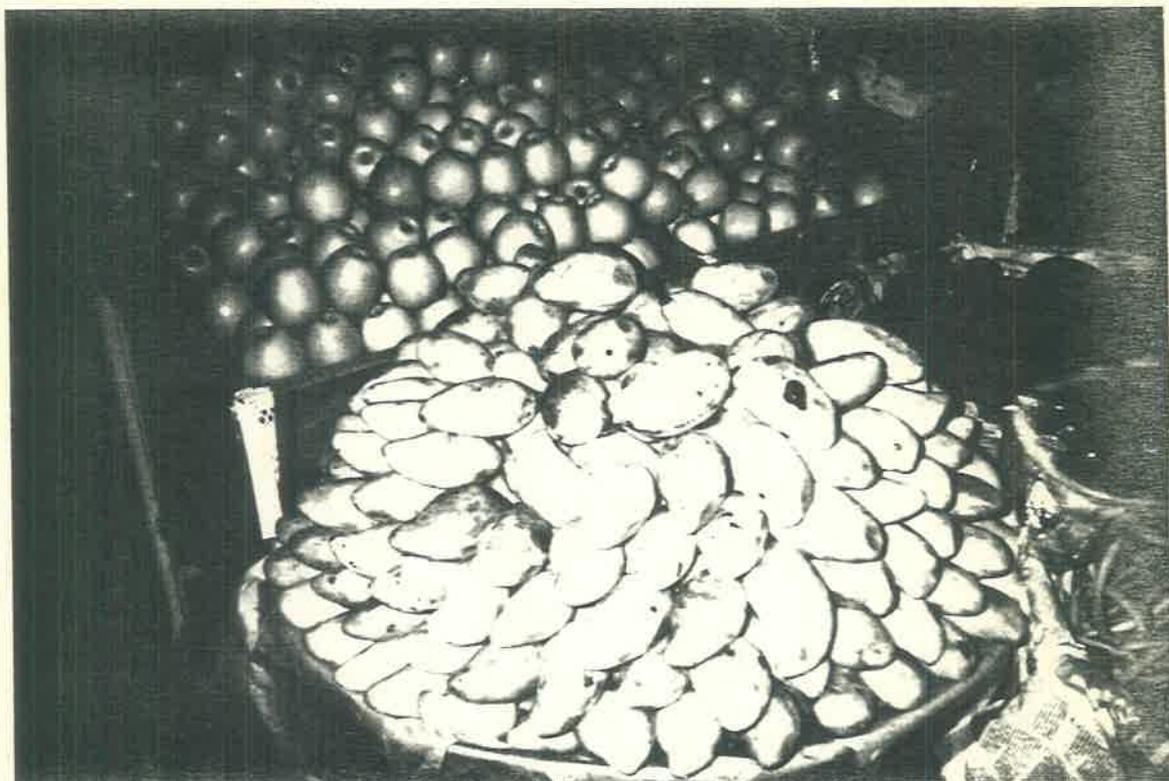
40g.	DE PESCADO
70g.	DE POLLO
60g.	DE RES SIN HUESO
40g.	DE LEGINA
40g.	DE SARDINAS - 1 LATA
100g.	DE ATUN
200g.	DE MEZCADO DE POLLO Y RES
100g.	DE QUESO PASTA SECA
150g.	DE PESCADO SECO
1	VASO DE LECHE (200 ml.)
1/2	VASO DE LECHE EVAPORADA
25g.	DE LECHE EN POLVO
50g.	DE QUESO FRESCO PASTA
20g.	DE QUESO TIPO CHIVARRA
20g.	DE QUESO FRESCO
1	HUEVO.





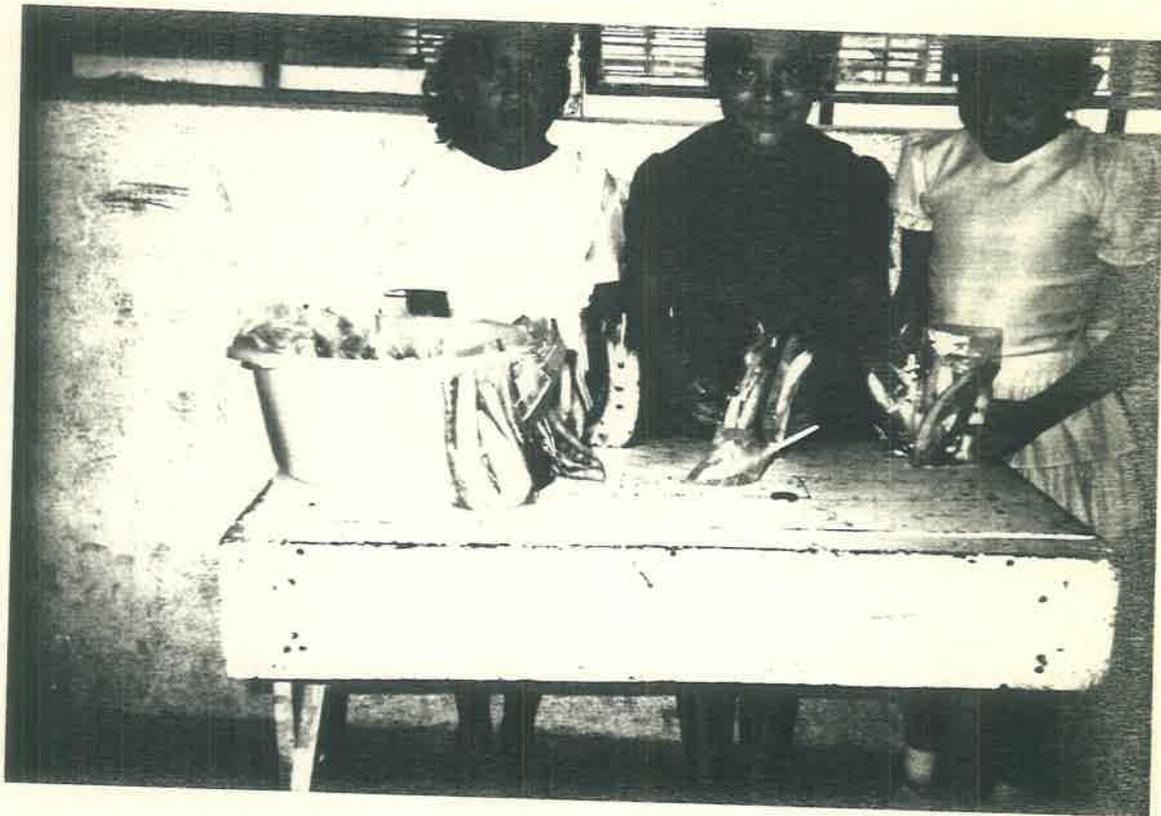
VIGILANDO EL CORTADO DE LAS FRUTAS

(FOTO 3)



fruta de temporada

(Foto 4)



ALUMNOS VENDIENDO LAS FRUTAS

(FOTO 5)