



Unidad
SEAD
271

UNIVERSIDAD
PEDAGOGICA
NACIONAL

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..

Deyanira del Carmen Reyes Cruz.

Villahermosa , Tab. Mayo de 1993.

DICTAMEN DEL TRABAJO DE TITULACION

VILLAHERMOZA TABASCO , a 02 de JULIO de 1993

C.Profr. (a) DEYANIRA DEL CARMEN REYES CRUZ
(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

	PAG
INTRODUCCION	1
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)	7
CAPITULO II	
FUNDAMENTACION DEL PROBLEMA ELEGIDO	
a) Estudio Teórico	12
b) Confrontación entre teoría e investigación de campo Autodiagnóstico	24
CAPITULO III	
FORMULACION DEL PROBLEMA Y PROPUESTA DE SOLUCION	
a) Problema, Objetivo y Justificación.	28
b) Propuesta Pedagógica	30
CAPITULO IV	
OPERACIONALIZACION DE LA PROPUESTA	36
CONCLUSIONES Y SUGERENCIAS	44
BIBLIOGRAFIA	48
ANEXOS	50

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

Dada la importancia que reune el tener conocimientos y responsabilidad sobre los elementos que intervienen en la acción educativa en cualquier ámbito del sistema educativo nacional y que de hecho son muchos; como docentes a diario nos enfretamos a estos y que de una u otra manera tratamos de solucionarlos, pero al realizarlos nos enfretamos con una serie de cuestiones que no dependen exclusivamente de nosotros sino de nuestro entorno social.

Por lo tanto, dadas las características que presenta la escuela primaria urbana estatal profr. Arnulfo Giorgana Gurria, del municipio de Huimanguillo, Tabasco institución en la cual laboro consideré importante elegir el problema: La mala alimentación como una de las causas que generan la deficiencia en el aprendizaje, que será abordado en cuatro capítulos, quedando de la siguiente manera.

En el capítulo I sedá a conocer la importancia de la alimentación y su importancia en el ámbito educativo, que para constatarlo se llevaron a cabo, investigaciones de campo practicamente el autodiagnóstico del problema.

Con referencia al capítulo II éste se fundamenta teóricamente el problema elegido, de manera que se pueda confrontar con la realidad del problema.

En lo que respecta al capítulo III se formula el pro

blema en relación a los diversos enfoques que se dan en el _
marco teórico, se plantean los objetivos y su justificación,
que serán la base para la propuesta pedagógica.

Por último en el capítulo IV se concretiza la propues_
ta y sus resultados, para dar paso a lo que son las conclu_
siones y las sugerencias. Y para verificar algunos datos se_
concluye con el anexo y la bibliografía.

I DESCRIPCION Y AUTODIAGNOSTICO DE LA PROBLEMATICA DOCENTE

a) Concepción de la problemática docente

El alimento es el combustible que hace que funcione la máquina humana. A igual que un motor, cuando el cuerpo humano funciona, gasta energía; se necesita energía para respirar, para caminar. para ponerse de pie, para mover un dedo incluso para pensar. El hombre obtiene esa energía de los alimentos que consume: los quema, del mismo modo que un automóvil quema gasolina.

La energía que dan los alimentos determina la cantidad de estos que necesita el cuerpo. La energía potencial total se mide con una unidad de calor llamada caloría.

Mientras la cantidad de alimento se mide por su contenido energético, su calidad se mide según sus ingredientes químicos. Se necesita determinados elementos y compuestos para dar nutrición al incontable número de células que componen el cuerpo humano. Cada clase de célula tiene una tarea que cumplir y cada célula necesita "comer" para cumplirla.

El hombre entero consume alimentos; las células toman de ellos las sustancias que necesitan. Las de la tiroides por ejemplo necesitan yodo, que usan para controlar la manera en que el cuerpo trata a los principales nutrientes. Se cree que las células humanas necesitan por lo menos 45 compuestos y elementos químicos.

En la alimentación adecuada deben existir cada una de esas 45 sustancias, llamadas principios nutritivos esenciales ya directamente, cuando están en el alimento o indirectamente como materia prima que el cuerpo pueda convertir fácilmente para aprovecharla.

En la familia se forman las costumbres y hábitos alimenticios. Desde la infancia se aprende a comer.

La salud depende muy estrechamente de la alimentación si la familia se alimenta bien tendrá salud.

Por eso es tan importante que la familia sepa cómo comer bien, de acuerdo con la edad y las actividades de cada uno de sus miembros y se preocupe por enseñar a los niños las costumbres, para lograr una alimentación adecuada.

Cada persona necesita adecuar su alimentación a la edad y a la actividad que realiza. Un niño menor de cinco años y un adulto necesitan una alimentación diferente ya que el niño está en la etapa de crecimiento y desarrollo.

Un obrero, un campesino, una ama de casa, una mujer embarazada, una madre que amamanta a su hijo, deben adecuar su alimentación al gasto de energía por las actividades concretas que realizan.

Las mujeres embarazadas o que están amamantando, así como los niños de cinco años, necesitan mejor alimentación porque de ella depende, en mucho, el desarrollo del niño. La alimentación de los cinco primeros años de la vida es muy importante, no solo para el desarrollo físico y mental del

niño, sino también para el crecimiento de defensas contra las enfermedades.

Los adolescentes gastan muchas energías en su crecimiento y desarrollo físico por lo que es una etapa de la vida en que comen mucho.

Las personas adultas, hombres y mujeres, gastan energías al desarrollar su trabajo, en el campo, en la fábrica, y el hogar.

Durante varios siglos gran parte de la población mexicana no se ha alimentado de manera adecuada y, en muchas ocasiones ha padecido hambre, lo que se manifiesta en tristeza, mala salud, enfermedades y baja productividad. Esta situación ha sido especialmente grave en los niños porque afecta su desarrollo mental.

La mala alimentación no se da por gusto. Se debe en parte a la pobreza, nos damos cuenta de ello cuando los niños llegan a la escuela con sólo una taza de café o un vaso de pozol sin llevar ningún lonche para comer a la hora de recreo y se tienen que esperar hasta que lleguen de regreso a sus casas para comer frijol o huevo solamente.

También se da por ignorancia; es decir las personas que tienen recursos económicos no se alimentan adecuadamente lo podemos ver con los niños que llevan suficiente dinero a la escuela para que desayunen en ella, pero qué pasa, el niño no lo emplea en comprar alimentos que no le nutren, como son

los alimentos chatarras (sabritas, refrescos embotellados, dulces, etc.), lo hacen porque no han tenido la oportunidad de aprender en qué consiste comer bien, ni han sabido cuáles alimentos locales y tradicionales de bajo costo son los que responden mejor a sus necesidades.

Tan es así que muchas familias, cuando tienen mayores recursos para adquirir comestibles, fácilmente caen en el error de comer en exceso alimentos como los huevos o la carne que si se consume en abundancia dañan al organismo.

De ahí que el número de gordos sea cada vez mayor en nuestro país y que ni siquiera se sepa que la obesidad es una enfermedad. Porque se confunde comer bien con comer mucho.

Comer es algo que todos hacemos, desde el nacimiento hasta la muerte. El instinto de satisfacer el hambre es innato. Sin embargo, no nacemos sabiendo comer adecuadamente y racionalmente. Comer racionalmente es ingerir aquello que más nos sirve y en la cantidad adecuada para crecer y desarrollarnos sin exceso que nos lleven a la obesidad, ni deficiencias que nos conduzcan a la desnutrición.

Con base a las observaciones que se han realizados y desde un punto de vista particular, es fácil darse cuenta que en el ámbito educativo existe el problema sobre la mala alimentación, debido a la influencia que esta tiene sobre el crecimiento y desarrollo del cerebro. Ya que la desnutrición

cuando actúa en el claustro de la madre y hasta una edad de alrededor de los cuatro años, produce defectos en las células cerebrales que bajan notablemente la capacidad mental del niño en forma irreversible; es decir que esos desnutridos serán después adolescentes, jóvenes y adultos cuya capacidad mental será siempre baja que la normal.

De los factores que motivan la mala alimentación en los niños, es propicio mencionar los siguientes:

{ La falta de recursos económicos, la falta de fuentes de trabajo, familias numerosas, etc. La familia que tiene muchos hijos con gran dificultad podrá dar al niño una dieta adecuada, pues para ello es muy importante que sepa jerarquizar sus gastos.

La mala alimentación es la que repercute en los niños en su capacidad escolar, porque no les permite rendir el esfuerzo que exige el estudio normal.

b) Indagación o investigación de campo y análisis de la problemática y problema elegido (autodiagnóstico).

En la escuela primaria urbana estatal matutina "Profr. Arnulfo Giurgana Gurria", con clave 27DPRO424J, zona escolar No. 51 establecida en Huimanguillo, Tabasco. En la que existen diversos problemas, motivadores de interés, pero ante la imposibilidad de abarcar todos, he decidido enfocar la investigación a un aspecto importante para lograr un mayor rendimiento escolar, motivo por el cual he tomado este tema como

un problema de investigación, y cuya determinación se enuncia.

La mala alimentación en la escuela primaria y las causas que la generan .

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, opera como sistema de operación que muestra la correspondencia lograda entre lo propuesto en el programa de estudios y los resultados obtenidos en la enseñanza, pero dentro del campo educativo encontramos variados elementos que de alguna forma entorpecen en su desarrollo o determinan su eficacia; podemos mencionar como una de esas causas, la mala alimentación que limita su aprendizaje en los niños, esto ha sido observado durante la labor diaria que realizamos en el ciclo escolar, los niños que acuden a las escuelas se presentan con una alimentación insuficiente para el desgaste de energía que necesita en su aprendizaje esto lo podemos constatar cuando en algunas ocasiones los niños se quedan dormidos en sus bancas o la poca asimilación de algunos temas.)

Se ha visto que es necesario de una buena calidad y cantidad de alimentos para que los mecanismos de nutrición funcionen normalmente en el organismo, siempre y cuando existan buenas condiciones de salud, es decir de funcionamiento

organico.

Dentro de mi labor como maestra de educación primaria en el turno matutino observé, que la mayoría de los niños llegan sin desyunar, habiendo tomado algunas veces algo ligero como es el café y el pozol, esto no solamente sucede en las ranherías, sino también en la ciudad por lo que llegando a la escuela y antes de entrar al salón de clases, la mayoría de niños ya compraron sus bolsas de dulces, galletas o refrescos embotellados, en el trayecto de la mañana el niño tiene mucha actividad y con ello un desgaste físico por ello nos damos cuenta que, regresando de recreo el alumno se siente cansado, fatigado y muchas veces con sueño y ya no quiere estar en el salón de clases y no presta atención al resto de la clase. Para comprobar lo anterior apliqué un cuestionario como una técnica de investigación, propiamente hablando no es un método, por lo tanto el cuestionario es un sistema de preguntas que tiene como finalidad obtener datos para una investigación, no puede ser estudiado como algo aislado. El cuestionario presupone el diseño de la investigación y la construcción del problema requiere un procedimiento escrito.

Cada una de las preguntas que se incluyan deben estar dirigidas a conocer aspectos específicos de las variables objeto de análisis.

Antes de la redacción del cuestionario, se debe haber

construido lo que se puede llamar un modelo de investigación

Determinado Los objetos, podemos determinar el problema. En la formulación del problema no debemos olvidar que los términos deben ser operativos, fidedignos y válidos. Operativos que puedan ser verificados por la experiencia, fidedignos; que estén definidos que cualquier investigador pueda llegar a los mismos resultados; que definan el problema que tratamos de definir que no sea posible caer en confusión con otros términos. (ver anexo p.1)

El cuestionario lo apliqué a los padres de familias de mi grupo, estos fueron contestados en forma anónima.

Como resultados de las encuestas a los padres de familia, la recolección de datos que obtuve considero que fueron pocos apegados a la realidad, ya que no coinciden en algunos aspectos.

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 básica, por el costo de la vida sobre todo en las familias numerosas, porque cubrir renta, vestido, alimento y atención médica. La estimación de sus salarios son claro índice de lo que se afirma.

La escolaridad de los padres de familias reflejan el trabajo que desempeñan siendo recíproco el salario que perciben.

Es importante hacer notar que la mayoría de las familias

investigadas, están formadas por un número elevado de personas por lo que consecuentemente se ven en la necesidad de que en algunas familias no sólo trabajan los padres, sino son ayudados a solventar los gastos por algunos de los integrantes, ya sean los hijos o las esposas.

En la alimentación se encontró una notable deficiencia en las tres comidas, lo que muestra una vez más la desnutrición en las que se encuentra la población, que sumada a los malos hábitos de ingerir golosinas que distraen el hambre y no nutren, el problema se agudiza y produce resultados graves en el desarrollo de los niños y en su aprendizaje.

La poca convivencia que tienen los padres de familias con sus hijos, y el trato que reciben y el desinterés por saber como marcha el aprovechamiento de estos, los hacen tener en el abandono, por lo cual vemos muchas veces que el alumno decae y no se cuenta con el apoyo necesario de los padres para poder nivelarlos. El nivel 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 poca la ayuda que pueden aportar los padres, por ello se pierde el deseo de colaborar y ayudar a los hijos.

II FUNDAMENTACION DEL PROBLEMA ELEGIDO

a) Estudio Teórico.

¿ Qué razones mueven a las personas a comer lo que comen?

Algunas de esas razones son las siguientes:

Porque así aprendieron, y se acostumbraron a comer en sus familias desde pequeños.

Otros por agentes del medio ambiente, en particular el radio, la televisión, estos influyen en la selección de determinados productos para que coman y beban. Ya que estos productos se les presenta como algo único, con sus llamativas envolturas y no tienen nada más que eso. Aparte de la propaganda que le hacen.

De la publicidad es necesario defenderse ya que la finalidad de los que anuncian es vender y ganar dinero, aunque sea en daño de la salud y del presupuesto familiar, como es el caso de los cigarros, las bebidas alcohólicas, los refrescos embotellados y otros productos de poco o nulo valor nutritivo.

Los niños, sobre todo los de edad escolar estan expuestos a que la publicidad los enajenen, esto es que el niño compra el producto pensando que va a ser igual como lo vio en la televisión y no solo los niños, vemos como los adultos propician en los niños el mal hábito de las golosinas al com

prarle una sabrita y un refresco y lo mandan a la escuela, si consideramos ese loche como refuerzo para sus desgastes físico y mental que tienen en la escuela, nos preguntamos ¿ Será posible que cubra esa necesidad el ligero lonche ?

Si tomamos en cuenta que el refresco no deja de ser una composición de agua y gas carbónico con algunos endulzantes y aromatizantes que apesar de no tener ningún valor nutritivo tienen aceptación por las poblaciones.

"La política alimentaria y nutricional debe incluir medidas para esta situación irregular de este tipo de bebidas que habiendo alcanzado un alto consumo tienen poco valor nutritivo." (1)

Sin embargo debido a su creciente demanda podría ser justo preguntarse ¿hasta qué punto sería posible utilizarlo como vínculo de nutrientes?, porque debemos considerar la buena aceptación del consumidor de todos los niveles socio-económicos. Lo importante sería asegurar que el agregado de nutrientes no interfiera la buena aceptabilidad de la bebida para que ella cumpla su función de complementación alimentaria en el caso de ser enriquecida debidamente. Es decir que sería aconsejable la adaptación de nutrientes a las bebidas gaseosas.

(1) RECALDE, Fabián. Política Alimentaria y Nutricional
FCE. México, p. 243.

A estos agentes del medio los llamaría estructuras sociales, que actúan sobre los individuos y los presionan en el sentido de consumir unos alimentos y no otros.

En lo cultural: es exclusivamente psico-sensorial y afectiva, y esta puede presentarse en forma positiva o negativa, según las consideraciones que se hagan de los alimentos. Así por ejemplo algunas familias consumen carnes vacuno sólo a este tipo de carne se le considera buena para la salud (valoración positiva), en tanto que otros tipos de carne, incluyendo en pescado, se le da un menor valor alimenticios (valoración negativa).

"Como sabemos las costumbres alimenticias varían de un conglomerado a otro, porque cada uno, en su evolución, crea un sistema de normas de conductas. Los individuos dentro de una cierta cultura responden a las presiones de la conducta sancionadas por su sociedad eligiendo, consumiendo y utilizando los alimentos puestos a su disposición." (2)

Cada cultura utiliza determinados alimentos como base para su dieta; generalmente sus alimentos que han consumido a través de los siglos y que han adoptados a sus necesidades. En la historia de México se observa que la religión, los mitos, y la cultura en sí están asociados con el maíz como ali

(2) SEBRECL, Willian H.J. Alimentos y Nutrición. México: OFF-SET. Multicolor 1979. p. 200.

mento básico, hecho que hasta la fecha persisten gracias a las variedades que existen y a la infinidad de comidas que se pueden preparar con él: la tortilla es el alimento principal de muchos mexicanos, pozole, atole tamales, enchiladas, peneques, tlacoyos, sopes, quesadillas, chilaquelles, tacos, entre otros, son sólo algunos de los platillos que se pueden preparar a base de maíz.

Estos alimentos se suelen acompañar de frijoles, salsa verduras y carnes.

"Tenemos que el ganado vacuno y el caballar son de procedencia europea; llegaron a México en la época de la colonia y su consumo no era accesible al pueblo, lo que ha ocasionado que la carne no forme parte regular de la alimentación popular". (3)

Cada año mueren miles de niños a causa de la desnutrición, porque se les priva de los alimentos que necesitan durante los primeros años aunque se tenga acceso a ellos.

Algunas madres por ignorancia, no proporcionan a sus hijos la alimentación adecuada, por ejemplo, en nuestro país se observa una tendencia hacia el abandono de la lactancia materna, el deteste suele hacerse antes de que el bebé cumpla los seis meses de edad, y el biberón sustituye el pecho materno. Muchas madres no se dan cuenta de que se necesita -

(3) READER'S. DIGEST. La Primaria. Tomo 2. p. 256.

dinero para adquirir leche en suficientes cantidades, así como para adoptar las condiciones higiénicas del caso y comprar esterilizadores de biberones; esto hace que al niño no se le dé la cantidad de leche que requiere, ni la higiene que lo protege de las enfermedades.

La primera complicación son las enfermedades gastrointestinales (diarrea, cólicos, vómitos). Existe la creencia de que los niños que padecen de diarrea no deben comer, y esta medida puede causar la muerte, porque el niño se debilita. La naturaleza ofrece una variedad muy amplia de alimentos. Sin embargo hasta hace poco tiempo se creía que una dieta ideal debía contener pan, carne, huevos, leches y sus derivados, fruta y hortaliza.

Estudios recientes aseguran que tal régimen, aun siendo bueno no es lo mejor para la salud, por contener muchas proteínas de origen animal, ser rico en grasas abundante en azúcar refinada y sal, y pobre en fibras.

No se tomaba en cuenta que la cocina tradicional de los países subdesarrollados se basa en los cereales, verduras, legumbres y carnes en pequeñas cantidades y tampoco se sabía que las combinaciones de maíz y frijoles, de arroz y frijol o chícharos frescos o lentejas pueden proporcionar proteínas en cantidades suficientes para satisfacer las necesidades del hombre.

Los problemas económicos en países como el nuestro han

ocasionado que mucha gente compre pollo o menudencia en vez - de carne roja o pescado, y margarina en lugar de mantequilla.

También es un problema económico permitir o no la adqui sición de los alimentos, especialmente aquellos que son caros como los que contienen proteínas y no admiten sustitutos. En el campo como en la ciudad encontramos a mucha gente desem -- pleada, o con un salario mínimo, consecuencia que influye en la despensa familiar, por lo que muchos hogares se ven en la necesidad de que su dieta básica este en el frijol y huevo, - consumiendo poco o nada de carnes rojas, blancas, leche, fru - tas y verduras, etc., también se cree que el alimento más ca - ro es el mejor. Pero no se necesita comprar alimentos caros, ni comer carne todos los días, para que el niño tenga una die ta equilibrada y pueda con el desgaste físico y mental que re quiere en la escuela.

Como dice Ifigenia Martínez de Navarrete el - el patrón de consumo de alimentos de una comu - nidad está determinada principalmente, por - los niveles de ingresos y los hábitos de mate - ria alimenticia relacionados estos últimos - con las características económicas, climato - lógicas y culturales de las disitintas regio - nes aunque en nuestro país los sectores de ba jo ingresos tienen en común una pobreza en su alimentación diaria. (4)

Por lo que es necesario distribuir eficazmente el presu puesto familiar destinado a la alimentación.

El problema no es sólo de tipo económico, pues se han -

(4) MARTINEZ, de Navarrete y otros. Alimentación Básica y De - sarrollo Agroindustrial. FCE. 1977. p. 419.

visto que, aun no falta el dinero, la alimentación sigue -
siendo deficiente en algunos sectores.

La industria alimentaria ha experimentado en los últimos años un gran desarrollo. Su crecimiento representa uno de los mejores rubros de la economía nacional, pero no ha mejorado las condiciones nutricionales del pueblo. Los procedimientos comerciales que utiliza, copiados del extranjero, provoca una mayor dificultad para la adquisición de alimentos por quienes lo necesitan más. La producción comercializada está dirigida al público de mayor capacidad adquisitiva, que a su vez busca en los productos industrializados fundamentalmente la comodidad. (5)

Otras de las razones que tenemos en la escuela primaria es la religión, nos preguntamos que tiene que ver la religión con la alimentación, pues tiene que ver mucho ya que en algunas religiones, se prohíbe comer ciertas carnes y estas nos dan proteínas al cuerpo, que nos permite crecer y desarrollarnos, manteniendo los organos en estado sano y ayuda a combatir las infecciones, por lo que se debe ingerir alimentos que contengan proteínas en sustitución de la carne como son el frijol, el arroz, la leche y los huevos, lo mismo que el amaranto, la soya y el pescado.

La carne es la principal fuente de proteínas y, también proporciona hierro, fósforo, vitaminas del complejo B y aunque casi no contiene carbohidratos. Las proteínas de la carne (sea esta de res, de puerco, de ternera, etc.,) son esenciales para el desarrollo

(5) PARADA. Arias, Efrén. Alimentación Básica y Desarrollo Agroindustrial Sociales. Cap. II p.173.

y reparación de los tejidos del organismo. - La carne proporciona también gran cantidad de aminoácidos esenciales y es rica en fósforo y hierro, del cual nuestro organismo asimila un 30%. También ayuda a que asimilemos mejor, el hierro de las verduras que comemos. (6)

Hoy sabemos que la alimentación es esencial para el crecimiento, la salud y el bienestar de todos los pueblos. Sin embargo hemos de añadir que ella sola no puede garantizar una buena salud, porque hay muchos otros factores de por medio.

Cada comunidad ha vivido cambios culturales; en algunas, la familia ha promovido una mayor participación de los niños y jóvenes en las decisiones; en otras, la relación con el maestro y la escuela ha permitido mayor participación de los padres en la educación de sus hijos.

Han cambiado también los hábitos de alimentación, aunque no en todos los casos de manera adecuada. En muchas comunidades se ha cambiado la tradicional comida mexicana que incluía tortilla, frijol, vegetales como papas, nopales, verdolagas, frutas y algo de productos de origen animal, por otra alimentación menos adecuada como la sopa de pasta, los refrescos, las carnes y grasas en exceso.

Para evitar que los niños coman golosinas en la escuela, se recomienda prepararles frutas; como plátano, manzana, piña, que son más sanos y nutritivos que los dulces y golosinas.

El factor social se ve relacionado con el prestigio - que han alcanzado los alimentos en la sociedad y que varían de acuerdo a la clase social a la que pertenece el individuo por ello es que en las escuelas, no tienen una buena alimentación, la respuesta está en que en el grupo escolar hay niños de diferentes estratos sociales y no es que el maestro - lo haya hecho, sino la preparación de sus padres, el salario que ganan y sus diferentes trabajos, los hace ser de diferentes estratos sociales, como vemos el hijo de un médico no se alimenta lo mismo que el hijo de un obrero, y estas clases - sociales las divide A. Chávez Torroella y lo menciona en su libro como sigue:

1.- La "población marginal", llamada así por que se encuentra prácticamente al margen de la economía y de la cultura de la nación. - Tiene hábitos de alimentación que corresponden a la era prehispánica y el maíz proporciona 60 a 80% de las calorías totales de la -- dieta, la cuál se complementa con frijol, - chile, pulque, verduras y frutas solo eventualmente con carnes y trigo. Se estima que este grupo de población forma la tercera parte de la población de México.

2.- Otro grupo es el que se suele denominar como clase baja "popular" o "proletaria", - que consume una dieta semejante a la anterior, pero en la cual se incluyen, además, - algunos otros alimentos v,gr, leche y pan en el desayuno, una pequeña porción de carne en la comida del medio día y por la noche se repiten los alimentos del desayuno o de la comida, aunque en menor cantidad. Este grupo - comprende aproximadamente la mitad de la población del país.

3.- Finalmente, sólo un 20% de la población constituye un tercer grupo, que consume los alimentos de alto valor nutricional y al hacerlo en exceso eleva los promedios y crea -

la impresión de que la alimentación de la población fuera menos mala en una comunidad como la nuestra, que ha adoptado un patrón de consumo propio de los países industrializados, aun cuando sea incongruente con su propia etapa de desarrollo. (7)

Héctor Bouges hace una clasificación de tres grupos llamandoles: a) marginales b) intermedias c) opulentas, coincidiendo en su definición con los de A. Chávez y Torroella, agregando que;

El niño escolar de 6 a 10 años de edad y el adolescente, ocupan un lugar intermedio en la desnutrición, esta es más frecuente y graves en las poblaciones rurales que en las urbanas, no se pretende decir que no hay desnutrición en el medio urbano; la hay y se está incrementando debido a la migración la desnutrición reviste diferente intensidad y frecuencia en distintas regiones del país. En general las regiones del sur y sureste de la república la sufren más que la región norte. Estas diferencias se figuran en las disimilitudes históricas, geográficas y culturales que distinguen a las distintas regiones del país. (8)

Con esto vemos que una comunidad está determinado, -- principalmente, por los niveles de ingresos y los hábitos en materia alimentaria, relacionados estos últimos con las características-económicas, climatológicas y culturales de las distintas regiones, aunque en nuestro país los sectores de bajos ingresos tienen en común una pobreza extrema en su ali

(7) TORROELLA, Julio Manuel. Pediatría. Editorial, Francisco Méndez Oteo. México. p. 364.

(8) BOURGES, Héctor. Nutrición y Alimentos su Problemática en México. C.E.C.S.A. p. 214.

alimentación diaria.

Para mí el factor que más influye sobre las características de alimentación es el nivel socioeconómico de la población predominante. Muchas personas piensan que existe una -- gran influencia regional, en donde las costumbres y hábitos -- tradicionales determinan la dieta y los platillos principales, pero tal influencia es mínima y sólo se da en celebraciones y fiestas, pues lo que básicamente determina el consumo es el -- ingreso de cada familia. Los más pobres de todo el país sólo comen tortillas, conforme se va subiendo en la escala económica y se van abriendo posibilidades y entonces aparecen otros alimentos.

El alimento como vehículo de socialización, representa un instrumento importante para lograr un modo de vida que caracteriza plenamente las actitudes intra y extrafamiliares; -- es por ello que al hablar de dieta familiar nos estamos refiriendo al factor posiblemente más importante de solidaridad -- no solamente a nivel rural sino al de la sociedad entera.

La distribución de los alimentos en el seno de la familia sufre la influencia de la posición socioeconómica de sus miembros, y del concepto que se tenga del alimento: éste puede utilizarse como medio de expresión de las normas prevalentes en la sociedad. Junto con su función biológica de mantener la salud orgánica tiene también diversas funciones sociales, a saber; 1) la función gastronómica o de agrado, --

2) la de identificación cultural; es decir que las personas pueden identificarse con ciertos alimentos, 3) la de comunicación entre los miembros de la familia, 4) la función económica, 5) la religiosa o mágica.

Es fundamental para planear un régimen de alimentación adecuado a los recursos económicos de la familia.

En nuestro medio, uno de los obstáculos fundamentales para distribuir adecuadamente el presupuesto es que las familias están compuestas por muchos miembros; esto parece ser un denominador común en los países en vías de desarrollo.

Resulta difícil hacer una distribución satisfactoria - que permita proporcionarle al resto de la familia una alimentación normal; y de esta distribución desproporcionada se desprende que algunos de sus miembros no reciban la parte -- que les corresponde de algunos de todos los alimentos disponibles, observándose consecuencias adversas en el estado nutricional de los grupos vulnerables; es decir, los niños de corta edad y en edad escolar, mujeres embarazadas y lactantes.

Por eso vemos que la causa más frecuente de muerte en niños y de retrasos en el desarrollo biopsicosocial del hombre en el mundo, es la desnutrición primaria con deficiencia de energía, proteínas, hierro.

Muchos otros factores suelen intervenir en la mala alimentación, pero tres son los más comunes; pobreza, ignoran -

cia y aislamiento.

El organismo mal alimentado realiza una serie de adaptaciones para sobrevivir pese a la escasez de nutrimentos. Disminuye su gasto de energía y se vuelve apático; si es un niño sacrifica parcial o totalmente su crecimiento, su menor atención y viveza mental.

La desnutrición primaria significa la insatisfacción de la necesidad biológica fundamental. Si no hay una nutrición satisfactoria no hay salud, no hay vigor, no hay espíritu de trabajo y superación, no hay progreso, no hay desarrollo en el individuo y menos aun de la sociedad.

El desnutrido crece menos; su peso, estatura y fuerza. Eso redundará en apatía, en menor capacidad en labores que requieren esfuerzo físico, mental y desde luego en los deportes.

b) Confrontación entre teoría e investigación de campo (autodiagnóstico).

Dentro de la labor educativa, podemos observar que la alimentación en los niños es deficiente, debido a que generalmente se ignora como debe comer y como lograr una alimentación adecuada. Porque comer por comer no es beneficioso, ya que algunos alimentos al consumirlos en exceso nos producen algunas enfermedades, como la obesidad que suele darse por comer en exceso alimentos grasos, con gran cantidad de

azúcar o harina refinada, que no nutren pero si engordan. La obesidad es una enfermedad pero además, da lugar a complicaciones graves, hace que el gordo se fatigue fácilmente por que su corazón trabaja demás.

Los alimentos industrializados son perjudicial para la salud por contener aditivos, que son sustancias químicas empleadas para darle sabor, color, aroma, textura o para conservarlas largo tiempo.

Estos aditivos pueden resultar dañino para el organismo si se consumen con frecuencia, ya que éste no lo puede eliminar fácilmente.

La publicidad que pondera las cualidades de este o aquel alimento de esa o esta bebida - que refrescan, nutren 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 a 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. -
(9)

Los productos que suelen tener más aditivos son los refrescos, las golosinas que son casi puro productos químicos sin ningún valor nutritivo, pero son los productos más consumido por los niños de las escuelas, vemos que a la hora del recreo o a la hora de entrada el niño ya compró su bolsa de

(9) LUZ Alegría, Rosa Cap. V Alimentación Básica y Desarrollo Agroindustrial. p. 208

refrescos, chicles, sabritas, etc.

Así como el exceso de comida nos causa algunas enfermedades, también la deficiencia en la cantidad de ciertos alimentos básicos da lugar a la desnutrición, que lleva consecuencias graves para el desarrollo físico y por el desarrollo mental. La desnutrición es de graves consecuencias en los primeros años de la vida porque el niño está todavía en formación.

Si no cuenta con los alimentos necesarios su cuerpo no se desarrollará bien ni su capacidad mental y que dará más expuesto a infecciones y a otras enfermedades. Tenemos los daños en retraso mental y físico son irreversibles.

Aprender a caminar, hablar, leer y escribir, por ejemplo son hechos que requieren niveles posteriores de madurez cuyo aprendizaje se inicia cuando el niño tiene más edad, pero aprender a alimentarse es una necesidad de mayor urgencia. Es importante subrayar que el niño empiece su aprendizaje, en lo que respecta a la alimentación, desde el momento en que nace y si es bien guiado, aprenderá a comer bien sin dificultad.

Hasta el momento el hombre no ha desarrollado su apetito por los nutrientes que necesita dicho de los cuales conoce las sensaciones de olor, sabor y digestión, todo lo cual el hombre los selecciona.

De acuerdo a la escuela francesa, aun han -

formulado una interesante hipótesis psicofisiológica alimentaria, el individuo compone su dieta mediante el uso de alimento que van a variar de acuerdo a su valor real a las preferencias individuales y a su disponibilidad. De allí que cada grupo humano ha desarrollado sus propios hábitos alimentarios de acuerdo a la economía agrícola que le rodea desde la primera infancia, ya que como dice Tremeliere "Los alimentos de consumo común son el fruto de la experiencia sensorial, afectiva y económica de una experiencia sensorial, afectiva y económica de una especie, de un grupo o de un individuo. (10)

(10) FARIAN, Recalde. Política Alimentaria y Nutricional. - p. 47.

III FORMULACION DEL PROBLEMA Y PROPUESTA DE SOLUCION

a) Problema, Objetivo, y Justificación

Con base a las observaciones que se han realizado y desde un punto de vista particular, es fácil darse cuenta que en el ámbito educativo existen conflictos, que abarcan todos los aspectos que comprende la institución y a pesar de la participación, tanto de la escuela, maestros, y alumnos, no se han resuelto en forma definitiva.

La escuela primaria urbana estatal "Profr. Arnulfo Giorgana Gurria", con clave del C.T. 27DPRO424J, zona escolar No. 51, establecida en el municipio de Huimanguillo, Tabasco En la que existen diversos problemas, motivadores de interés pero ante la imposibilidad de abarcar todos, he decidido enfocar la investigación a un aspecto importante para lograr una buena enseñanza, motivo que se ha tomado este tema como un problema de investigación, y cuya determinación se enuncia: La mala alimentación en la escuela primaria urbana estatal Profr. Arnulfo Giorgana Gurria" y las causas que la generan.

Por lo anterior se formula un interrogante que sirve de base a una investigación educativa en pro de la problemática detectada.

¿A qué causa se deberá la mala alimentación que presentan los alumnos de la escuela primaria urbana estatal "Profr. Arnulfo Giorgana Gurria" del municipio de Huimanguillo, Tabasco.

Objetivos;

Disminuir el bajo aprovechamiento escolar.

Proveer de alimentación a los alumnos necesitados.

Adquirir buenos hábitos alimenticioas.

Justificación.

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 genaramente 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 por lo cual no capta los conocimientos necesarios dentro del aula y fuera de ella.

La mayor parte de los libros de textos vigentes de educación para la salud tienen un enfoque informativo, que le da al alumno elementos para identificar algunas partes del cuerpo humano que lo integran y la función que realizan y existen pocos temas que llavan un enfoque formativo y preventivo.

La educación para la salud debe estar enfocada al desarrollo de una cultura de la salud, es decir que el alumno -

la valere como algo que le pueda permitir desarrollar plenamente sus potencialidades, al concebirla no sólo como la ausencia de enfermedad o invalidez, sino como una situación de bienestar completo, físico, mental y social, en la cual intervienen los miembros de la comunidad.

Adquirir una cultura de la salud permitirá a los alumnos y padres de familias cuidarse así mismo, hacerse responsable de su persona para abatir riesgos y convertirse en promotores de la salud en su medio familiar y social.

Una alimentación adecuada que permita al niño crecer y desarrollarse de la mejor manera depende de varios aspectos como el abasto, el costo, las costumbres y la distribución familiar, entre otros. Pero una adecuada orientación permitirá a los alumnos a desarrollar hábitos y conductas que les permitan alimentarse mejor con lo que está a su alcance.

b) Propuesta Pedagógica

Habiendo ya analizado cómo la buena alimentación es necesaria para el desarrollo físico y mental del niño, vemos que la salud y la enfermedad de un grupo social afecta a los individuos.

Los buenos hábitos de salud de los niños y de sus padres podrían dar pautas aún sin proponérselo, para que la comunidad adopte costumbres saludables. Tomando en cuenta lo anterior propongo, proveer de canastas básica a los niños de

bajos recursos económicos: después de realizar una encuesta entre los alumnos del grupo para proveer de la canasta básica a los niños de bajos recursos económicos, se seguirán dos procedimientos, a) encuesta a los padres de familias de los alumnos y b) gestiones a determinadas organizaciones e instituciones que provean los productos necesarios. Desarrollando se de la siguiente manera:

- 1.- Elaboración de fichas psicopedagógicas
- 2.- Entrevista con los padres de familia
- 3.- Entrevista con las autoridades del lugar
- 4.- Encuesta a los padres de familia
- 5.- Solicitud del nutriólogo
- 6.- Desarrollo de la conferencia
- 7.- Organizar un comité de alimentación
- 8.- Gestionar recolectar o comprar los productos
- 9.- Entregar a cada niño su dotación

El tiempo probable para trabajar en el proyecto será de seis meses aproximadamente, iniciando en el mes de septiembre de 1992.

Los obstáculos que encuentre para la realización del mismo, sería por la poca motivación y orientación que tienen los padres de familia sobre los problemas que existen en la mala alimentación.

Realizaré entrevistas con el fin de obtener datos de los padres de familia. Estos serán entrevistados en forma co

lectiva, al aplicar esta técnica necesito despertar la confianza de los entrevistados para obtener una mejor información dentro de la entrevista se varían las preguntas, de manera que con estas pueda comprobar si hay contradicciones o concordancia en las respuestas.

La elaboración de las fichas psicopedagógicas las realizaré en todo el mes de septiembre. ya que solamente llenaré de dos a tres fichas diarias, porque consta de doce secciones integrados, que permiten registrar las características propias del educando.

En mi grupo elaboraré cuarenta fichas acumulativas o psicopedagógicas, para requisitarlas, me auxiliaré de la información que me proporcionarán los padres de familias. Para lo cuál tendré una entrevista con ellos en la dirección de la escuela a diferentes horas, ya que la información que ellos me van a proporcionar es confidencial. Con los resultados podré ver que niños se encuentran en problemas de alimentación.

El cinco de octubre me entrevistaré con la presidenta del DIF para plantearle la necesidad importante que tiene el niño de alimentarse bien y las condiciones económicas en que se encuentran algunos padres de familias de la escuela y con ello proponerle, si se encuentra dentro de sus posibilidades ayudar a esas familias con una canasta básica, lo cual se le proporcionará semanalmente con los siguientes productos:

- 1 kilo de frijol

- 1 kilo de arroz
- un litro de aceite
- 1 kilo de azúcar
- 2 botes de leche en polvo
- 2 paquetes de maseca

Aclarando que dichos cupones no se les dará a todas las madres de familia de la escuela, se haría una encuesta o entrevista para seleccionar a los alumnos más necesitados y canalizarlas al DIF, para que reciban ayuda del cupón o canasta básica.

Si por algún caso el municipio o DIF no pudiera absorber el total de los gastos para la canasta básica, se le puede proporcionar por una módica cantidad.

Para el veinte de octubre aplicaré una encuesta en la escuela, a los padres de familia para saber que tan interesados están sobre la alimentación de sus hijos y su condición económica, con esos datos me basaré para que el padre de familia más necesitado pueda recibir su canasta básica.

Para el veintisiete de octubre solicitaré al departamento de medicinas aplicadas al deporte (INJUDET), una persona capacitada en alimentación para que dirija la conferencia.

Dicha conferencia debe tener los siguientes conceptos:

- I) Nutrición general
- II) Grupos de alimentos y sus variantes
- III) Composición y naturaleza química de los nutrientes que integran los alimentos.

- IV) Valor nutritivo de los alimentos
- V) Importancia de los alimentos
- VI) Manejo adecuado de los alimentos
- VII) Integración de dietas balanceadas
- VIII) Consumo de alimentos.

Estas conferencias se realizarán mensualmente y la persona encargada de estas pláticas debe reunir las siguientes características:

- 1.- Conocer las características de la alimentación.
- 2.- Estar motivado.
- 3.- Tener suficiente tiempo disponible.
- 4.- Poseer facilidad expositiva, lenguaje simple, claro y preciso.
- 5.- Recordar que se aprende por experiencia propia.
- 6.- Tomar en cuenta que el proceso de aprendizaje es individual.
- 7.- Repetir o recalcar un concepto, como sea necesario.
- 8.- Inducir a la madre a hacer posible a la familia para ser autosuficiente.
- 9.- No prometer más de lo que no pueda cumplir.

Los maestros de escuela y los agentes de divulgación en contacto con la comunidad deben ser así mismo instruidos acerca de la alimentación complementaria para ser capaces de ofrecer información y consejos que coincidan con los proporcionados por los servicios de salud.

Esto es importante para los maestros de escuela prima -

ria, secundaria y para los maestros de primeras letras, ya - que muchos jóvenes ingresan a la maternidad unos pocos años después de dejar la escuela.

La escuela no sólo servirá para la adquisición de conocimientos por parte de la madre en relación a los alimentos y su importancia en la nutrición adecuada de su hijo, sino - además, en inculcar ciertos hábitos alimentarios que, dentro de ciertos límites permiten establecer cambios de actitud en la madre, que repercuten en la salud nutricional del niño.

IV FASE OPERACION Y EJECUCION DE LA PROPUESTA Y EJECUCION DEL PROYECTO.

A partir del 07 de septiembre de 1992, comencé a elaborar las fichas psicopedagógicas de los alumnos, para el llenado de las fichas solicité a los padres de familias para que me proporcionarán los datos de sus hijos como también el acta de nacimiento, matrícula, comprobante o certificado médico. (ver anexo p. 3)

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 lo cual citaba solamente a 3 padres de familia diariamente en diferentes horas, pero no siempre llegaban las 3 personas que citaba, por lo cual me llevé 18 días en el llenado.

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

Es de carácter acumulativo. Porque permite controlar los datos, de tal manera que informan sobre el curso progresivo de la vida del escolar, anotando el año, el peso, la estatura, el nivel mental, etc.

De carácter movable. Porque acompaña al sujeto a lo

largo del proceso escolar, registrando los progresos que el niño tiene en los diversos grados y si el alumno es cambiado de escuela los datos que contiene la ficha pueden ser remitidos a la misma, para que el maestro que continua a cargo del niño, tenga algunos antecedentes que lo ayuden en su tarea.

De carácter dinámico. Porque al acumular las informaciones de cada año se ligra tener una historia del niño con hechos eslabonados y así un hecho de interés especial dentro de la información del escolar debe interpretarse en relación con los datos que contiene la ficha y no en forma aislada, ya que en este caso carecería de significado. Por ejemplo un bajo aprovechamiento escolar puede ser consecuencia de una deficiente condición física señalada en la ficha.

De carácter funcional. Porque los datos que contienen ayudan a realizar una enseñanza eficaz, aprovechandolos para planear las actividades, atender las diferencias individuales, efectuar una orientación adecuada e interpretar en forma correcta el rendimiento escolar.

Ventajas que reporta al maestro el conocimiento del alumno.

- 1.- Appreciar las diferencias individuales
- 2.- Identificar a los sujetos mejor dotados
- 3.- Prestar atención a los deficientes
- 4.- Conocer las causas posibles de bajos rendimientos
- 5.- Conocer el estado físico de los escolares
- 6.- Determinar el grado de homogeneidad de un grupo

- 7.- Distribuir a los alumnos en forma adecuada
- 8.- Conocer al niño para comprenderlo mejor y orientarlo.
- 9.- Adaptar los programas y las pruebas pedagógicas
- 10- Orientar a los apdres de familia
- 11- Realizar una enseñanza individualizada.

La ficha acumulativa de datos psicosomáticos consta de doce secciones integrados en 5 páginas, que permiten registrar las características propias del educando y son las siguientes.

- I._ datos generales
- II.- antecedentes familiares
- III.- antecedentes sociales
- IV.- antecedentes personales
- V.- inmunizaciones y pruebas biológicas
- VI.- enfermedades, accidentes y diagnósticos
- VII.- datos somáticos-funcionales
- VIII.- datos psicométricos
- IX.- antecedentes escolares
- X.- actividades de rendimiento en la escuela
- XI.- aptitudes y destreza
- XII.- observaciones

En mi grupo elaboré 40 fichas acumulativas para requisitarlas, me auxilié de la información que me proporcionarón los padres de familias, acta de nacimiento, etc.

En el llenado de esta ficha encontré un 20% de alumnos hipernutridos y un 17% de hiponutridos, éstos datos se recopi

laron en el 3o. grado grupo "B". (ver anexo p. 8)

Viendo la necesidad de proporcionar una mejor alimentación a los niños, me entrevisté con la presidenta del DIF para exponerle, que facilidad tendría ella de proporcionar canasta básica a las familias de bajos recursos, para lo cual ella respondió que por el momento no contaba con recursos económicos ya que el municipio no contemplaba esa propuesta - en su plan de trabajo pero sin embargo ella sabía de una organización de colonias populares en Villahermosa, que ayudan a las familias de bajos recursos económicos y vería que posibilidad habría para ayudar Huimanguillo con la canasta básica.

Esta organización estuvo de acuerdo en proporcionar dicha despensa aportando unicamente la cantidad de N\$ 10.00 - nuevos pesos y que contiene 1kg, de frijol, 1kg, de azúcar, 1kg, de arroz, 1l, de aceite, 1 lata de chile, 1 bolsa de jabón de 500kg.

La organización de colonias populares, empezó a funcionar en Huimanguillo, tabasco, en el mes de diciembre, al que no solo proporciona alimentos, sino también artículos domésticos. (ver anexo foto 1)

Les apliqué una encuesta a los padres de familias para saber que tan interesados estaban sobre la alimentación de sus hijos, obteniendo una respuesta positiva. (ver anexo -- P. 13)

Al obtener buena disponibilidad por parte de ellos, so

licité al departamento de medicinas y ciencias aplicadas al deporte (INJUDET) para que colaborara dirigiendo algunas conferencias. Por lo cuál me dirigí al responsable de ése departamento; el Dr. Eliceo Gordillo Ramos jefe del departamento en la Ciudad de Villahermosa, tab., aceptando de inmediato, nos proporcionó a la nutriologa Licenciada Guadalupe Roldán Gamboa, para desarrollar los temas sobre la buena alimentación. (ver anexo p.14)

Posteriormente me entrevisté con la Licenciada Guadalupe Roldán Gamboa para fijar el día y la hora que se presentaría para dar las conferencias y para saber con que material de apoyo podría proporcionar la escuela.

Después de haberme entrevistado con dichas personas me dirigí al director de la escuela, para pedirle el apoyo necesario, quien estuvo dispuesto a hacerlo.

Con respecto al local para desarrollar dicho evento se tuvo que analizar detalladamente, por lo siguiente: en primer lugar se pensó en citar a los apdres de familias en unas de las aulas de la escuela, pero teniendo en cuenra que los padres de familias solo han asistido a reuniones: para darles a conocer problemas de conductas o en rlación con la documentación de sus hijos los padres de familias se muestran un poco apáticos a la asistencia.

Por otra parte no podemos culpar de esta apatía, solamente a los padres de familias puesto que también la escuela no le ha puesto interés en realizar programas dirigidos a los

mismos, ya sean proyecciones o conferencias sobre temas de interés para ellos.

Concluimos que el lugar más accesible para asegurar la asistencia, tenía que ser fuera de la escuela por lo que el director de la misma solicitó la colaboración del H. Ayuntamiento del municipio de Huimanguillo, Tabasco., el edificio de la oficinas del PRI, lugar en que se realizó el evento.

Para motivar la presencia de los padres de familias se preparó un grupo de alumnos del 6o. grado a cargo del profr. Santiago Vidal G. que fungieron como edecanes, se observó también la puntualidad de los mismos.

Previa invitación realizada formalmente.

En el desarrollo de la conferencia la Licenciada Guadalupe Roldán Gamboa se dirigió con un lenguaje bastante fácil que les permitió entender el tema además que los motivó a participar haciendo preguntas o comentarios oportunos, el Profr. Santiago Vidal G. les proporcionaba el micrófono para que su participación fueran desde sus lugares; en su charla la Lic. Roldán indicó que la alimentación no se mide por la cantidad sino por la calidad ésta debe ser lo más natural y fresca, además les clasificó los alimentos de acuerdo a lo nutrientes que estos pertenecen, apoyandose de láminas de ahí la conferencia se desenvolvió de acuerdo a las preguntas que hicieron para no hacer tan aburrida la conferencia se hizo uso de la televisión pasandoles unas películas donde se hace notar el desgaste físico en las actividades cotidianas y más en el --

deporte. (ver anexo foto 2,3,4)

Comentó que los niños están en una etapa de suma actividad más que los adultos, por tal motivo es importante una buena alimentación.

Al principio de la conferencia se le proporcionó a los padres de familias un manual de alimentación idónea y al término de ésta hubieron comentarios, donde les había parecido interesante. (ver anexo p. 18)

En el desarrollo de estas actividades fue imprescindible la participación activa del personal docente y administrativo como también de los padres de familias, con su valiosa colaboración hace posible la investigación pedagógica, dicha participación por más mínima que sea es importante en mi caso, la escuela Primaria Urbana Estatal Profr. Arnulfo Giorgana G. -- que es la escuela donde desempeño mis labores docentes puso a disposición objetos electrónicos (bocinas, micrófonos, aparatos de sonidos, televisión, video, etc.), material didáctico (rotafolio, láminas, mimeógrafo, etc.), que en un momento dado, sin este material de apoyo no se hubiera realizado dicho evento.

Posteriormente a la conferencia, se llevó a cabo una reunión con los padres de familias de mi grupo donde se acordó formar un comité para recoger la cantidad de N\$10.00 (diez nuevos pesos) y poder adquirir así el producto.

En dicha reunión se eligió a la Sra. Ma. Dolores Morales para presidenta y la Sra. Lorena Moreno como tesorera y al Sr. Ivan Cruz, Luis Gallardo y la Sra. Rosario Cadenas co-

mo vocales.

Ya formado el comité, éste se entrevistó con el comité directivo municipal de la organización de colonias populares, para adquirir con ellas los productos. El comité de O.C.P. es tá integrado por las siguientes personas:

Secretario general; Señor Melecio Santiago Domínguez.

Secretaria de Organización; Señora Angela López Gómez.

La entrega de dotación se hace semanalmente por medio - de la Sra. Ma. Dolores, esto es en el salón de clases, las -- personas que no tengan en ese momento el dinero pueden pasar cualquier día de la semana con el Sr. Melecio Santiago y él - entregará la dotación. (ver anexo foto 5)

CONCLUSIONES

Comer es algo que todos necesitamos, desde el nacimiento hasta la muerte. El instinto de satisfacer el hambre es innato. Sin embargo, no nacemos sabiendo comer adecuadamente y racionalmente. Comer racionalmente es ingerir aquello que más nos sirve y en la cantidad adecuada para crecer y desarrollarnos, sin excesos que nos lleven a la obesidad, ni deficiencias que nos conduzcan a la desnutrición.

Las frutas y las verduras contienen sobre todo vitaminas, minerales y fibra.

Los cereales y las leguminosas proporcionan energías, proteínas y fibras.

El colesterol es una grasa necesaria para la vida, pero que en exceso se deposita en las arterias y obstruye la circulación. De ahí se generan frecuentemente los infartos. No conviene consumir los alimentos que contienen colesterol en grandes cantidades, ni diariamente.

El consumo de frutas y verduras ayuda a disminuir el colesterol y favorece la buena digestión.

Una dieta adecuada responde a los requerimientos o necesidades del organismo, por lo que se debe ingerir alimentos que produzcan energía, así como alimentos que contengan proteínas, vitaminas y minerales.

Es conveniente, para el organismo, consumir agua limpia y hervida en abundancia, muy poco o nada de grasas, aceites

tes, sal y azúcar; evitar los alimentos industrializados y alimentos chatarras.

La desnutrición se dá cuando no se consumen en cantidades suficientes los alimentos balanceados y esto provoca la desnutrición, que es de peores consecuencias en los primeros años de vida, porque el niño está todavía en formación. Si no cuenta con los alimentos necesarios su cuerpo no se desarrollará bien, ni su capacidad mental y quedará más expuesto a infecciones y a otras enfermedades. Los daños en retraso físico y mental son irreversibles.

Para mejorar los hábitos alimenticios se tiene que conocer los alimentos que son más nutritivos y más baratos y a la vez buscar la manera de combinarlos para que resulten balanceados, accesibles y sabrosos.

SUGERENCIAS

Comer bien no es comer mucho, ni comer poco, ni comer alimentos caros. Comer bien es comer variados, sabroso y suficiente, combinando los diferentes alimentos que requiere el organismo para funcionar normalmente y en la cantidad adecuada, según la edad y la actividad ordinaria.

Para que una comida sea nutritiva, deben consumirse alimentos como verduras y frutas que proporcionan hierro, calcio y vitaminas; leguminosas y poco productos animales que proporcionan proteínas.

La dieta correcta no necesita complementos pues aporta

todos los nutrientes en suficiente cantidad. El uso de vitaminas y minerales en pastillas, cápsulas, inyecciones y además presentaciones farmacéuticas, sólo se justifican a juicio del médico en casos de deficiencias crónicas y graves. Aun las deficiencias leves pueden corregirse a menor costo con una alimentación correcta que con medicamentos, con la ventaja agregada del placer de comer bien.

Para distribuir eficazmente el presupuesto familiar destinado a la alimentación, es necesario tomar en cuenta los siguientes puntos. El lugar donde se realizan las compras. Compare precios y calidad de los productos: no siempre lo más caro es el mejor.

Hay que valorar bien el costo de los productos empacados o de los que reciben mucha publicidad. porque suelen ser muy caros. Las frutas y las verduras tienen un costo menor en la época en que abundan.

Planee una vez a la semana qué alimentos deberá adquirir. Para elaborar los menús deberá conocer las propiedades nutritivas de los alimentos, y los principios básicos de las combinaciones alimenticias.

Es aconsejable combinar alimentos de los cuatro grupos en cada comida como; legumbres con cereales; legumbres con alimentos animal, cereales con alimentos de origen animal, -- acompañados siempre de frutas y verduras.

La bebida es importante en nuestra alimentación por -- ello hay que sustituir las bebidas gaseosas que no tiene nin-

gún valor nutritivo, por el agua de frutas naturales.

Es aconsejable que al niño en edad preescolar y primaria se le de que lleve un refrigerio preparado en casa, a -- que le dé el dinero y que compre lo que el quiera, por que - el no compraría sus alimentos, pero sí golosinas. Si la ma - dre por cuestiones de trabajo le fuera imposible prepararle su lonche, tendría que educarlo a saber comprar lo que realmente nutre.

Para mejorar los hábitos alimenticios se tienen que co nocer los alimetnos que son más nutritivos y mas baratos y, a la vez, buscar la manera de combinarlos para que resulten balanceados, accesibles y sabrosos.

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

- BOURGES, Héctor Nutrición y alimentos su problemática en México. 1986 530p.
- DAVALOS Hurtado, Eusebio. Alimentos Básicos. ed. limusa 1982 348p.
- GRANDE, Enrique. La alimentación del hijo ed. pax-México 230 p.
- LOWENBERG, Miriam E. Los alimentos y el hombre. México, Limusa 1979 347 p.
- LUZ Alegría, Rosa. Alimentación Básica y Desarrollo Agroindustrial. Ed. Fondo Cultura Económica, México 1977 409p.
- MARTINEZ de Navarrete, Ifigenia. Alimentación Básica, Compilación. Ed. Fondo Cultura Económica México 1977 620p.
- PARADAS Arias, Efren. Alimentación Básica Ed. Fondo Cultura Económica, México 1977 620 p.
- PARDINAS, Felipe. Metodología y Técnica de la Investigación en Ciencias Sociales. México 1978 Ed. siglo XXI 205 p.
- PIERRE E, Mandi. Fondo de las Naciones Unidas para la infancia Ed. Pax-México 1981 México 260 p.
- READER'S Digest, Selecciones. La primaria (enciclopedia Vol. 2) México 1989 346 p.

RECALDE, Fabian. Política Alimentaria y Nutricional. Fondo de Cultura Económica 1970 México 243 p.

SEBRECL WILIIAM H, JR. Alimentos y Nutrición. Ed. Time-Life Internacional de México 1982 200p.

SEP. Nuestra Familia. (segunda parte) México 1991 653 p. _

TORROELLA, Julio Manuel. (Pediatría). Ed. Francisco Méndez Oteo.
México 1982 1148p.

61599

61599

A N E X O S

CUESTIONARIO A LOS PADRES DE FAMILIA

El motivo de este cuestionario, es reunir información valiosa sobre algunos puntos de la vida familiar y comunitaria de sus hijos.

INSTRUCCIONES: Marque con una X la respuesta que corresponda a cada una de las respuestas.

1.- ¿Qué grado de estudios tiene?

- a) Primaria incompleta b) Primaria completa
c) Secundaria c) Otros

2.- ¿A que ocupación se dedica?

- a) Campesino B) Albañil c) Obrero d) otros

3.- ¿Cuántos elementos son en la familia?

- a) 3 elementos b) 4 elementos 5) elementos

4.- ¿Su salario mensual es de?

- a) menos de 180,000 b) de 300,000 a 400,000
c) de 600,000 a 1,000.000

5.- ¿Su casa donde vive es?

- a) Propiedad b) rentada c) otros

6.- ¿Qué otra persona de su familia colabora para el gasto familiar?

- a) Esposa b) hijos c) abuelos

7.- ¿Se interesa saber como marcha el aprovechamiento de su hijo?

- a) Algunas veces b) Nunca c) Frecuentemente

8.- ¿Dentro de la alimentación de su familia incluye en el desayuno leche, huevo, frutas, pan y frijoles?

- a) Con frecuencia b) A veces c) Casi nunca

9.- ¿Qué alimentos toman regularmente en la comida?

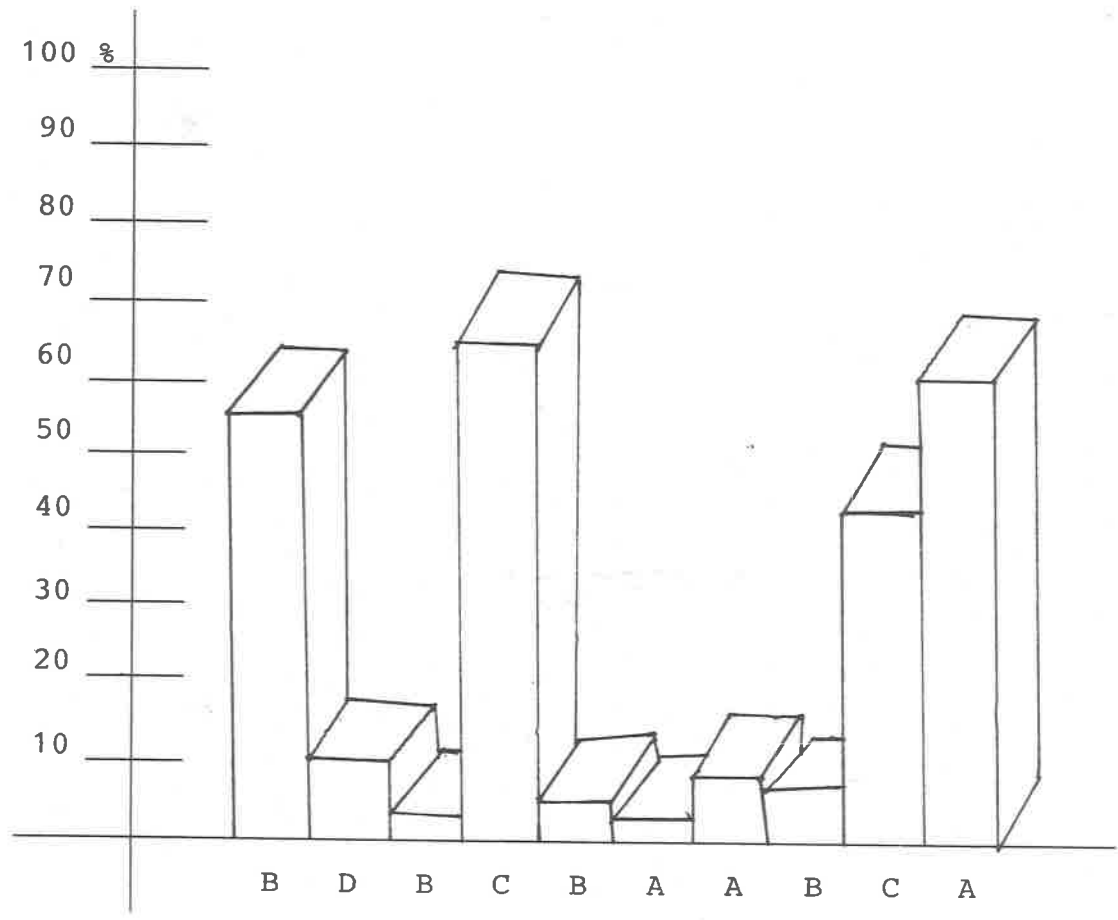
- a) Sopa, frijoles, tortilla b) Sopa, guisado y _
tortillas.
- c) frijoles, huevos y tortillas

10.- ¿Qué alimentos incluyen en su cena?

- a) Café y pan b) café con leche, pan y huevo
- c) café con leche, carne y pan d) nada

RESULTADO DEL CUESTIONARIO APLICADO A LOS PADRES DE FAMILIA

CODIGO DE PREGUNTAS	ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1	b	22	55 %
2	d	24	6 %
3	b	12	3 %
4	c	25	63 %
5	b	20	5 %
6	a	10	3 %
7	a	32	8 %
8	b	28	7 %
9	c	17	43 %
10	a	22	55 %



FICHA PSICO-PEDAGÓGICA



I DATOS GENERALES

ESCUELA Profr. Arnulfo Giorgana Gurria
 DIRECCION Via periferico S/N TEL. _____
 CLAVE 27DPRO424-J ZONA ESCOLAR 51
 MUNICIPIO Huimanguillo ESTADO Tabasco

AÑO	19 <u>90</u> 19 <u>91</u>	19 <u>91</u> 19 <u>92</u>	19 <u>92</u> 19 <u>93</u>	19____ 19____	19____ 19____	19____ 19____
GRADO	I "B"	II "B"	III "B"	IV	V	VI
Nº DE MATRÍCULA	757	757	757			
NOMBRE DEL PROFESOR	Deyanira del Carmen Reyes Cruz	Deyanira del Carmen Reyes Cruz	Deyanira del Carmen Reyes Cruz			
% ASIST. ANUAL	94%	96%	95%			

II DATOS PERSONALES

Nombre del alumno (a) Lorenzo Danilo Granados Rivera
 Fecha y lugar de nacimiento 22-Mayo-1984 Conduacan, Tab.
 Nombre del padre Lorenzo Granados Zurita Vive Si
 Ocupación Ingeniero Agrónomo
 Nombre de la madre Lila Rivera Oramas Vive No
 Ocupación _____

III DATOS SOCIOECONÓMICOS

Número de hermanos en total _____ hombres _____ mujeres _____
 Lugar que ocupa en la familia Único
 Trabaja _____ estudia _____ estudia y trabaja _____
 Si estudia ni trabaja _____
 Matrimonio de los padres por: civil _____ iglesia _____ unión libre _____
 Autorizador _____ el niño vive con sus padres _____ vive con parientes _____
 Tiene padrasto _____ tiene madrastra Si
 Tiene tutor Si nombre del tutor Lorenzo Granados Zurita

A. DATOS MEDICOS

Principales enfermedades padecidas.

Sarampión _____ Tosferina _____ Amigdalitis _____ Bronquitis _____ Asma _____
 Parásitos Intestinales _____ Varicela _____ Rubeola _____ Escarlatina _____
 Fiebre _____ Difteria _____ Tifoidea _____ Tuberculosis _____ Viruela _____
 Ataques _____ Tifo _____ Fiebre _____ Otras _____
 Anomalías físicas _____ Tipos de anomalías _____

VACUNAS APLICADAS

PROPIA

Poliomielitis _____ Sí _____
 Tuberculosis _____ Sí _____
 Viruela _____ Sí _____
 Tos Ferina _____ Sí _____
 Tétanos _____ Sí _____
 Difteria _____ Sí _____
 Sarampión _____ Sí _____
 Otras _____

B. DATOS PSICOMETRICOS

GRADO .	1o.	2o	3o	4o	5o	6o
Test ABC de Laurence Filho	✓					
Prueba de Kohs						
Test de Otis						
Prueba de Goodenough						
Otras						

OBSERVACIONES

Es un niño disciplinado, cumple con las tareas
Siempre llega puntual.

Es muy callado dentro del salón de clases.

NOMBRE DEL ALUMNO	PESO REAL	PESO TEORICO	I.E.M
1.-Acuña Bautista Lidia	15 Kg	18.710	80 Kg.
2.-Aguirre Alvarez Yuliana	20	20.510	97
3.-Arias Rodríguez Maricruz	17	17.360	97
4.-Cadena Mtz.de E. Juan D.	30	24.110	124
5.-Cadena Pastor Eder	18	24.110	74
6.-Carreta Cruz Hilda	25	19.160	130
7.-Castellanos Pérez Camilo	20	20.510	97
8.-Cornelio Sánchez Cruz V.	24	25.010	95
9.-Flores Montiel Edilberto.	25	22.760	109
10.-Gallardo Barrera Ma. del C.	29	22.760	127
11.-Gallardo Moreno Ana Crisol	25	25.010	99
12.-Gamas Velázquez Ruben	23	21.860	105
13.-García López Miguel A.	18	16.910	106
14.-García Ramos Noel Esteban	18	18.710	96
15.-González Sánchez Ma. Ines	27	20.510	131
16.-González Valan Paola	19	16.010	118
17.-González Velázquez Jesús	15	16.010	93
18.-Granados Rivera Danilo	19	18.260	104
19.-Hernández Suárez Manuela	20	17.360	115
20.-Inclan García Penina	16	17.360	92
21.-López Camposeco Adriana	20	19.610	101
22.-López González Deysi Ofelia	22	22.760	96
23.-López Hernández Juana	18	16.010	112
24.-López López Juan Carlos	16	17.360	92
25.-López Olán Lucerito	24	21.410	112
26.-Luna Jiménez Nereyda	18	17.360	103

NOMBRE DEL ALUMNO	PESO REAL	PESO TEORICO	I.E.M
27.-Madrigal Arias Israel	24	22.760	105
28.-Martínez Sánchez Daniel	18	18.260	98
29.-Morales Palma Ednita	20	19.160	104
30.-Naal Sánchez Leslie A.	31	22.760	136
31.-Palma Rodríguez Blanca	19	20.510	92
32.-Pérez Cadena Matilde	24	21.860	109
33.-Ricárdez Rodríguez Ronier	20	18.260	109
34.-Romero Cerino Franklin	21	20.510	102
35.-Sánchez Hernández Ever	24	20.510	117
36.-Sarabia Alvarado Yanet	24	20.510	117
37.-Sarabia Jiménez Ana Ma.	19	17.360	109
38.-Sosa Pinto Landi Guadalupe	25	25.010	99
39.-Suárez Cadena Flor Manely	20	18.260	109
40.-Velázquez Vidal Dayse delC.18	18	20.510	87

CALIFICACION	VALORES
--------------	---------

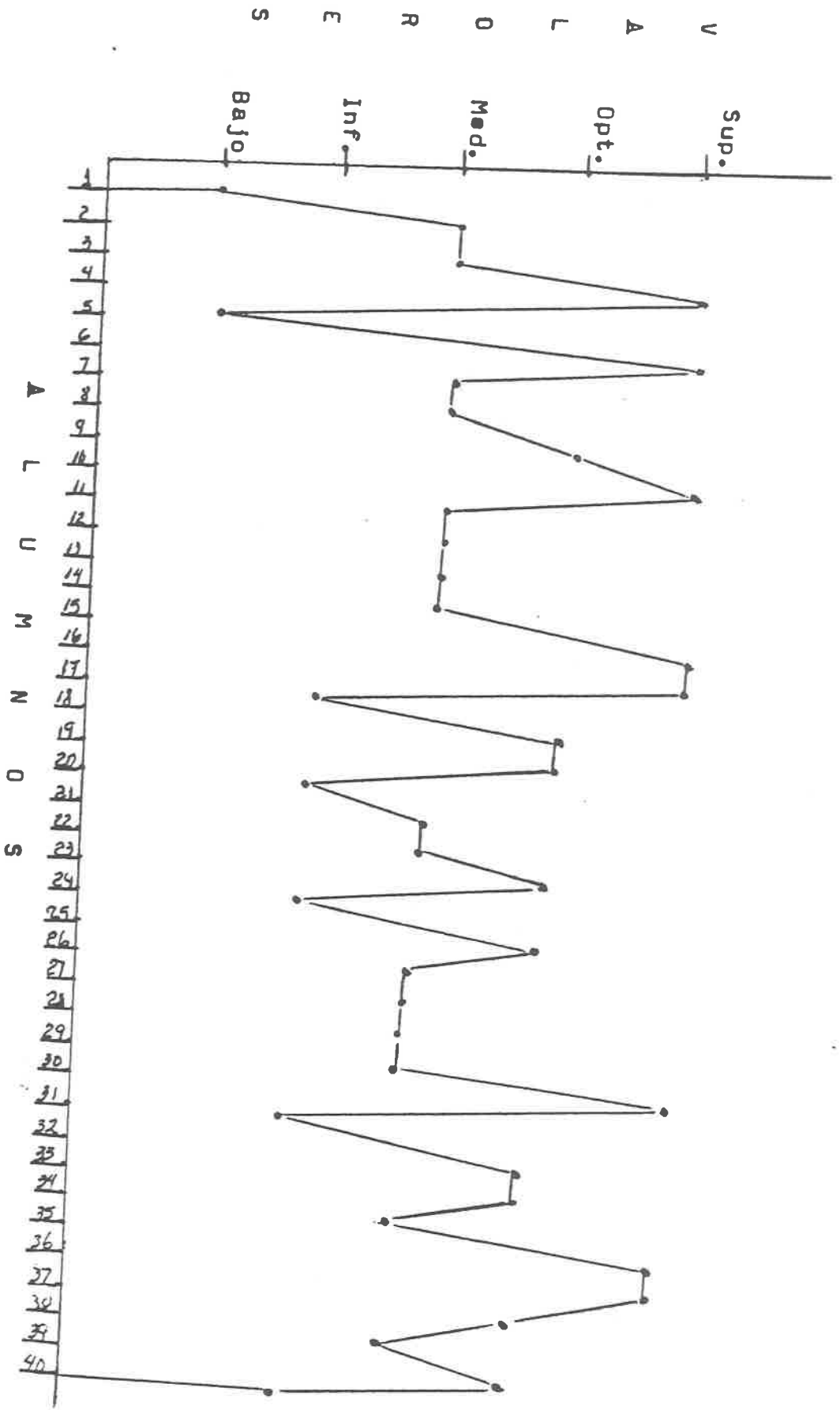
SUPERIOR	DE 117 KG Y MAS
OPTIMO	DE 109 A 116 KG.
MEDIO	DE 95 A 108 KG.
INFERIOR	DE 84 A 94 KG.
MUY BAJO	DE 83 Y MENOS KG.

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	42.380
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. = $\frac{Pr}{pt} \times 100$

pt



F O T O 1



LOCAL DESTINADO PARA LA DISTRIBUCION
DE LA CANASTA BASICA.

CUESTIONARIO A LOS PADRES DE FAMILIA

El motivo de este cuestionario, es reunir información valiosa con respecto a la alimentación.

INSTRUCCIONES: Marque con una X la respuesta que corressponda a cada una de las respuestas.

1.- Dentro de la alimentación de su familia incluye la carne y la leche.

A) con frecuencia B) a veces C) casi nunca

2.- Comen frutas y verduras.

A) diario B) con frecuencia C) a veces

3.- Su alimentación consta de desayuno, comida y cena.

A) Siempre B) algunas veces C) no

4.- Cree que comer carne a diario es alimentarse bien.

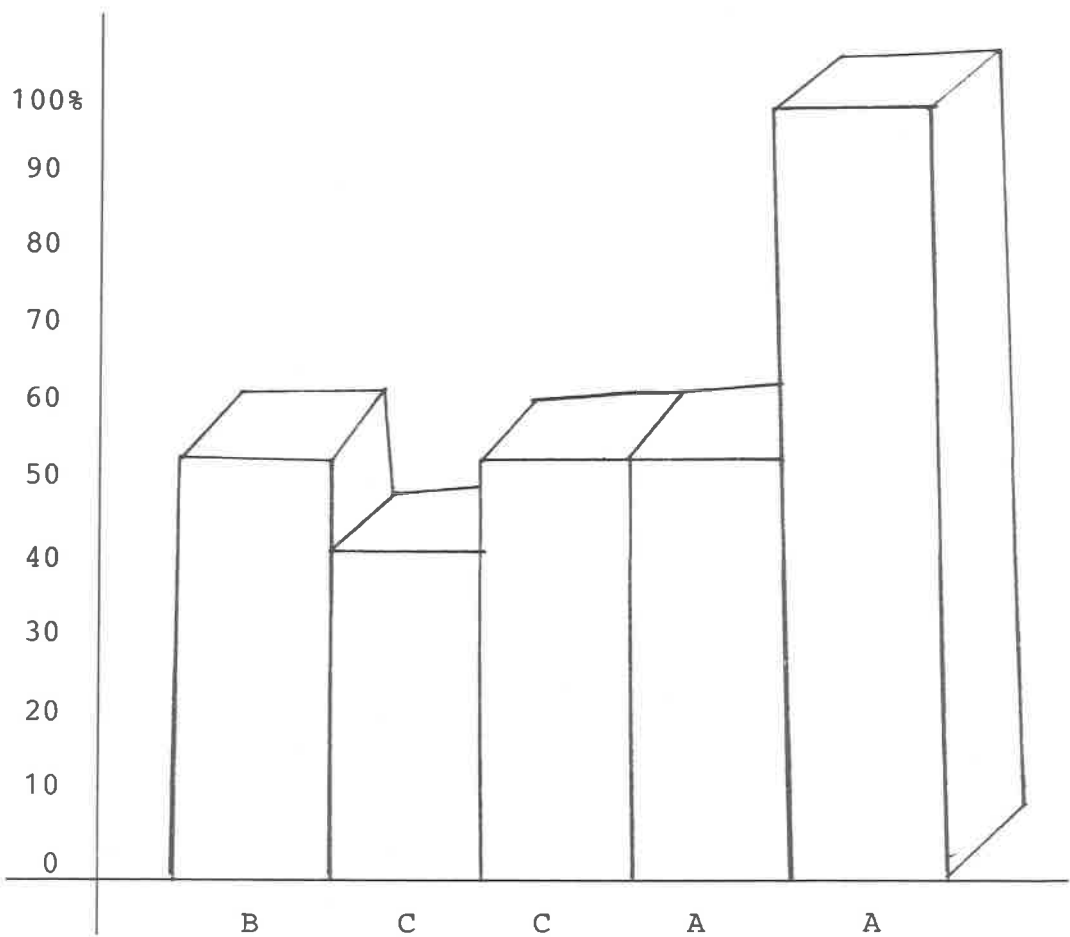
A) Si B) No

5.- Le gustaría asistir a una plática sobre alimentación

A) si B) No

RESULTADO DEL CUESTIONARIO APLICADO A LOS PADRES DE FAMILIAS

CODIGO DE PREGUNTAS	ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1	b	22	55%
2	c	17	43%
3	c	22	55%
4	a	22	55%
5	a	40	1%



Huinanguillo, Tab., 27 de Octubre de 1992

C. Dr. Eliseo Gordillo Ramos,
 Jefe del Dpto. 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 Gurriá; en zona Urbana respectivamente.

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

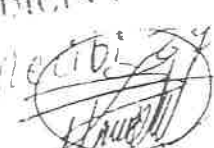
Esperando contar con su valiosa intervención y apoyo, nos despedimos de Usted, enviándole un cordial saludo.

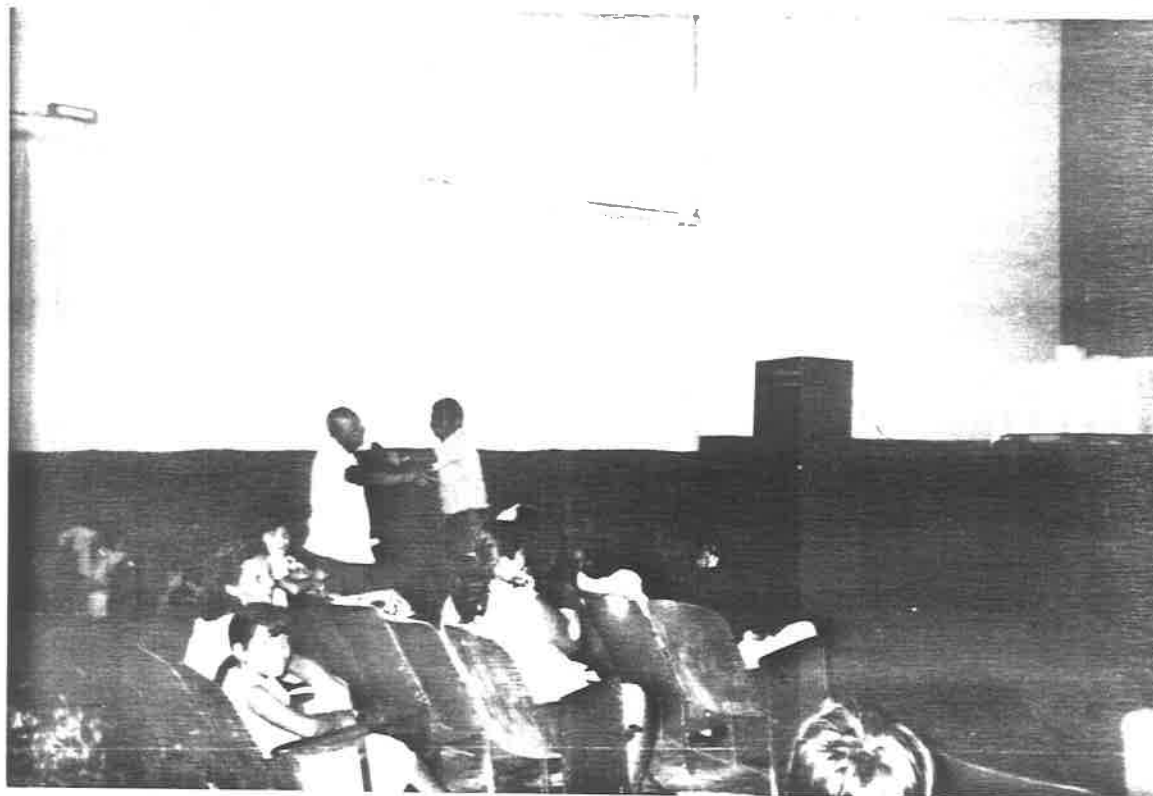
A T E N T A M E N T E


 PROFRA. ADELA TEJEDA JIMENEZ.


 PROFRA. DEYANIRA DEL C. REYES CRUZ.

c.c.p. Las Interesadas.

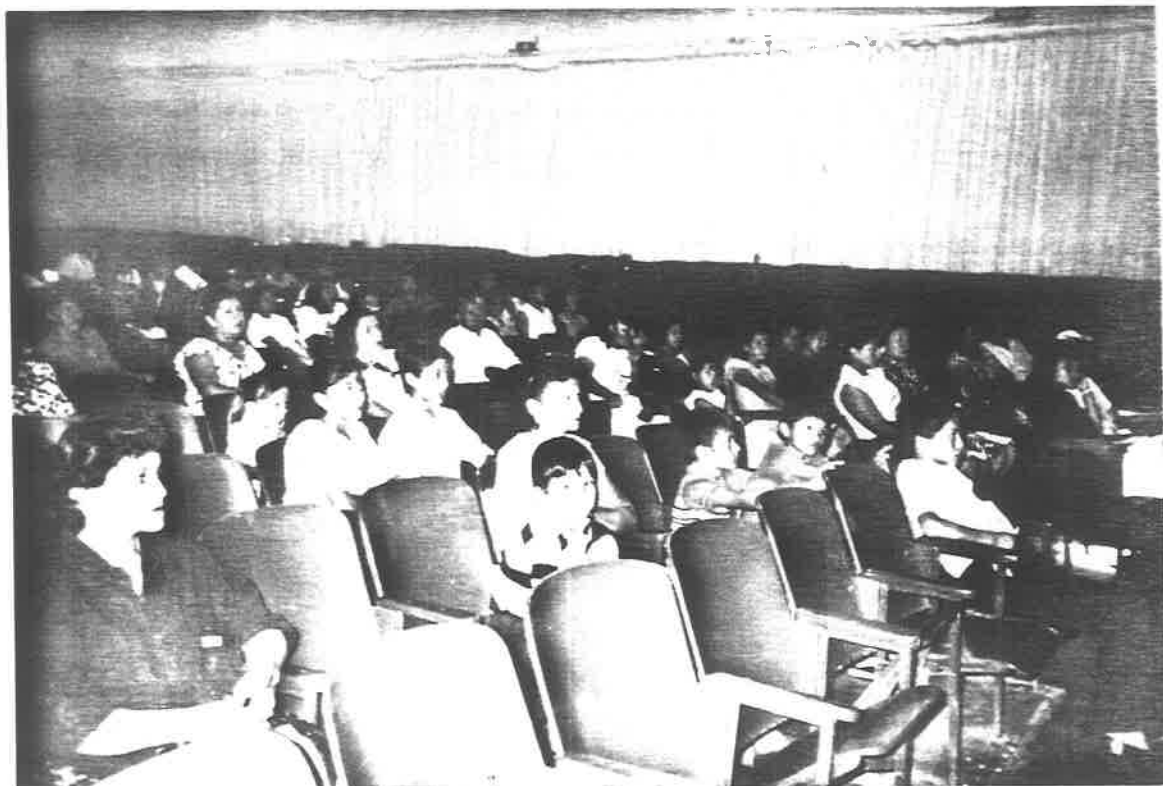
INJUDET
 MEDICINA DEL DEPORTE
 Recibido 29/10 Oct 1992




PADRE DE FAMILIA PARTICIPANDO EN LA CONFERENCIA

FOTO 2

FOTO 3



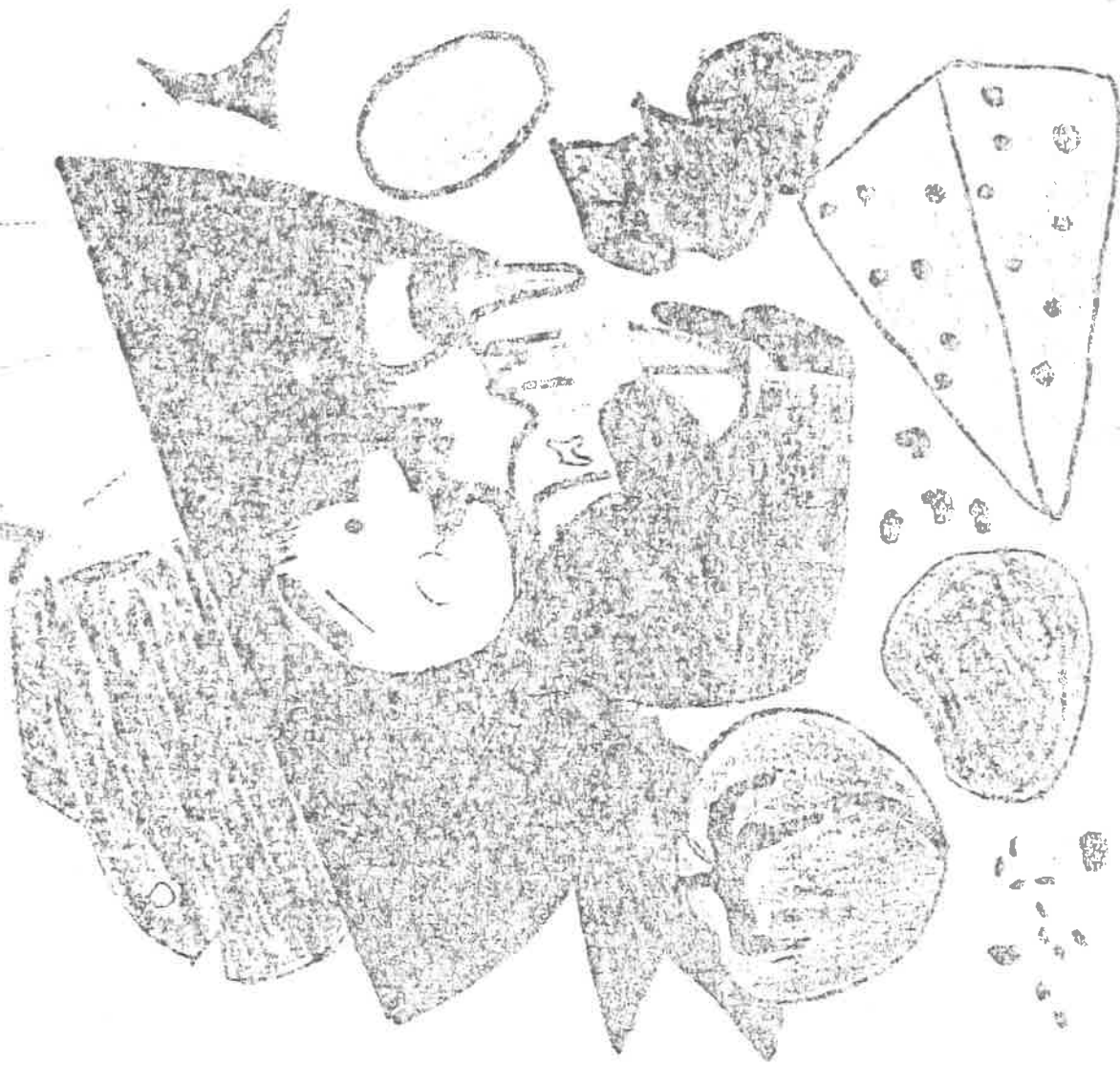
PERSONAS QUE ASISTIERON A LA CONFERENCIA.

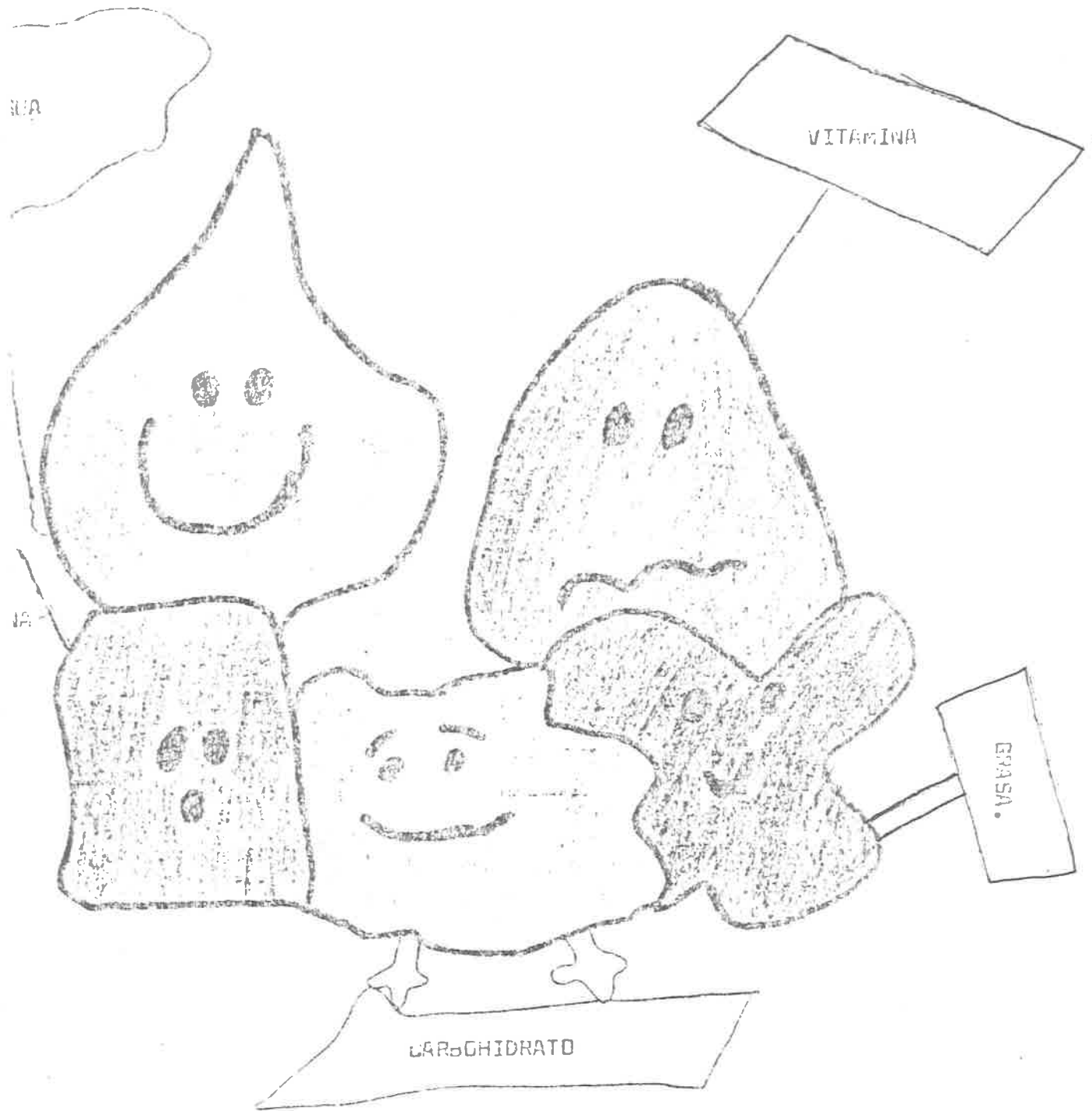
FOTO 4



LIC. Y NUTRILOGA GUADALUPE ROLDAN G. DIRIGIENDO

LA CONFERENCIA.



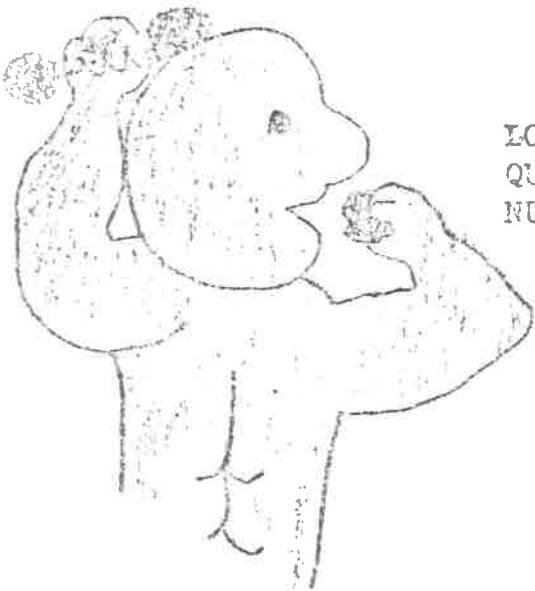
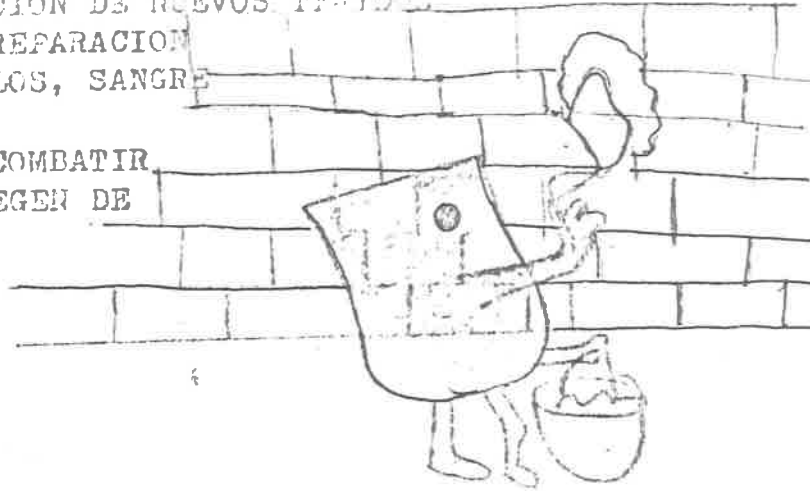


¿ CUALES SON LAS SUBSTANCIAS NUTRITIVAS QUE REQUIERE NUESTRO CUERPO?

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

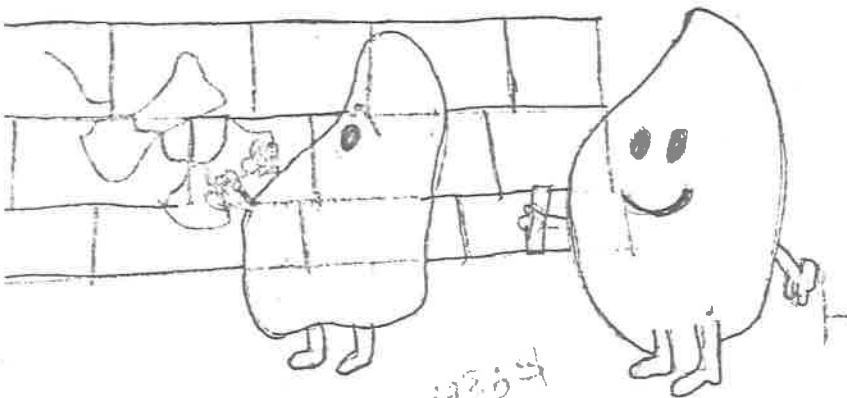
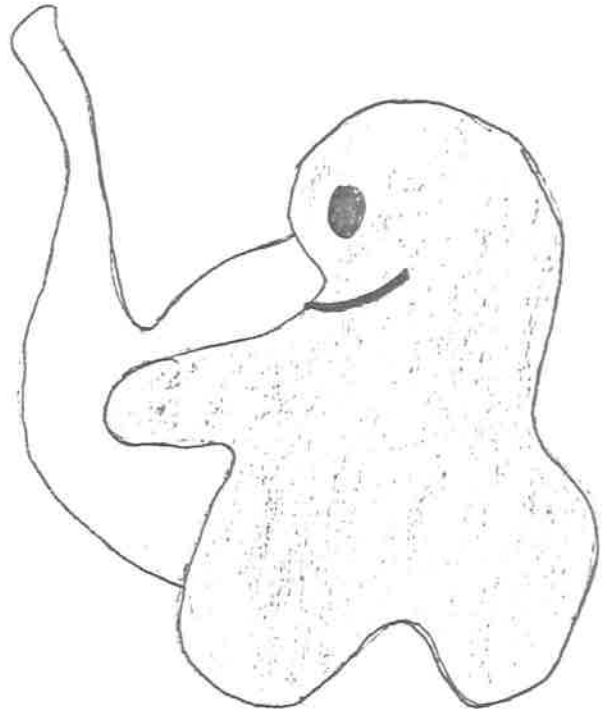
¿QUE FUNCION TIENEN EN NUESTRO ORGANISMO LOS CARBOHIDRATOS?

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



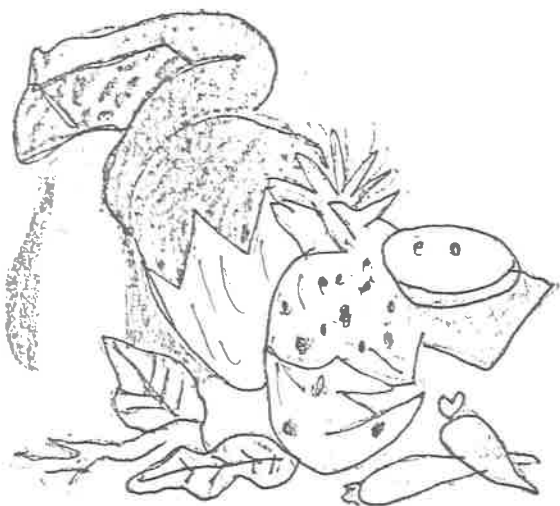
LOS CARBOHIDRATOS PROPORCIONAN LA ENERGIA QUE NECESITAMOS PARA TRABAJAR Y REALIZAR NUESTRAS ACTIVIDADES DIARIAS.

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 MÁS DEL 60% DEL PESO DE UNA PERSONA ES AGUA ESTA SE DEBE DE TOMAR HERVIDA, TAMBIÉN 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, HUEVOS QUESO, EN CEREALES COMO MAÍZ (PAN -- TORTILLA, PASTA), EN LEGUMINOSAS COMO EL FRIJOL, LENTEJA, HABAS, GARBANZO, ETC.

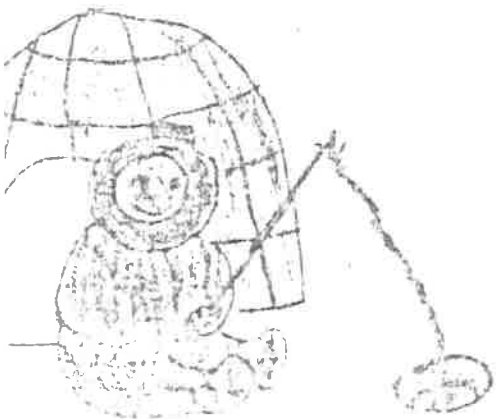
PARA TENER UNA ALIMENTACION IDONEA, DEBEN CONSUMIR ALIMENTOS QUE PROPORCIONEN PROTEINAS, HIDRATOS DE CARBONO, GRASAS, VITAMINAS Y MINERALES Y AGUA EN FORMA SUFICIENTE.

EN CADA TIEMPO DE LA VIDA SE DEBEN EVITAR LOS ALIMENTOS, EVITANDO EL CONSUMO EXCESIVO DE GRASA, PROTEINAS DE ORIGEN ANIMAL, BEBIDAS GASEOSAS Y DE ALIMENTOS PROCESADOS CON SAZONES Y AZUCARES REFINADOS (DULCES) CON ADITIVOS O MUCHO CONDIMENTO 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?

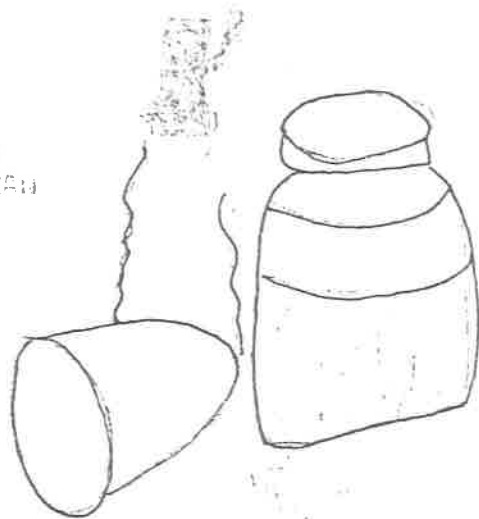
SI, PERO NO USANDO TANTA GRASA PARA FREIR LOS TACOS, PANUCHOS, - TOSTADAS Y SOBRE TODO NO USAR MANTECA DE CERDO QUE PUEDE SER DAÑINA PARA NUESTRO ORGANISMO. ES PREFERIBLE USAR GRASA VEGETAL -- EN VEZ DE GRASA ANIMAL.

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.
- acostumbrese a comer frutas y verduras.

NUTRICION ES SALUD

¿ EXISTEN VARIOS ALIMENTOS ADEMÁS DE LOS SEÑALADOS ANTERIORMENTE, QUE SE AGREGAN A LA DIETA?

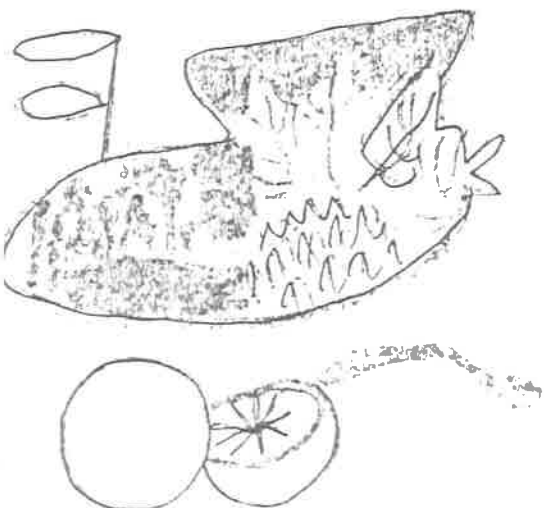


CLARO, ESTAN LOS AZÚCAROS COMO MIEL, AZÚCAR, FIDEOSILLO, GRASAS COMO EL ACEITE, MANTECA, MANTENQUILLA, ESTOS SE DEBEN USAR EN POCOS CANTIDAD.

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

COMBINACION DE GRANOS CON LEGUMINOSAS (CEREALES CON LEGUMINOSAS) Y/O PANES, SUFICIENTES FRUTAS Y VERDURAS, ALGUN 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 ADECUADOS.



¿ 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 FRIZOLES, HABAS
LENTEJAS, GARBANZOS, ETC. O RAICES -
COMO PAPAS, CAMOTE, YUCA.

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

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



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

- 80g. DE PESCADO
- 70g. DE POLLO
- 60g. DE RES SIN HUESO
- 40g. DE CECINA
- 40g. DE SARDINAS - 1 LATA
- 30g. DE ATUN
- 35g. DE HIGADO DE POLLO Y RES
- 15g. DE CHARAL SECO
- 15g. DE PESCADO SECO
- 1 VASO DE LECHE (200 ml.)
- 1/2 VASO DE LECHE EVAPORADA
- 25g. DE LECHE EN POLVO
- 50g. DE QUESO FRESCO PANELA
- 25g. DE QUESO TIPO CHIQUAHUA
- 25g. DE QUESO ANEJO
- 1 HUEVO.

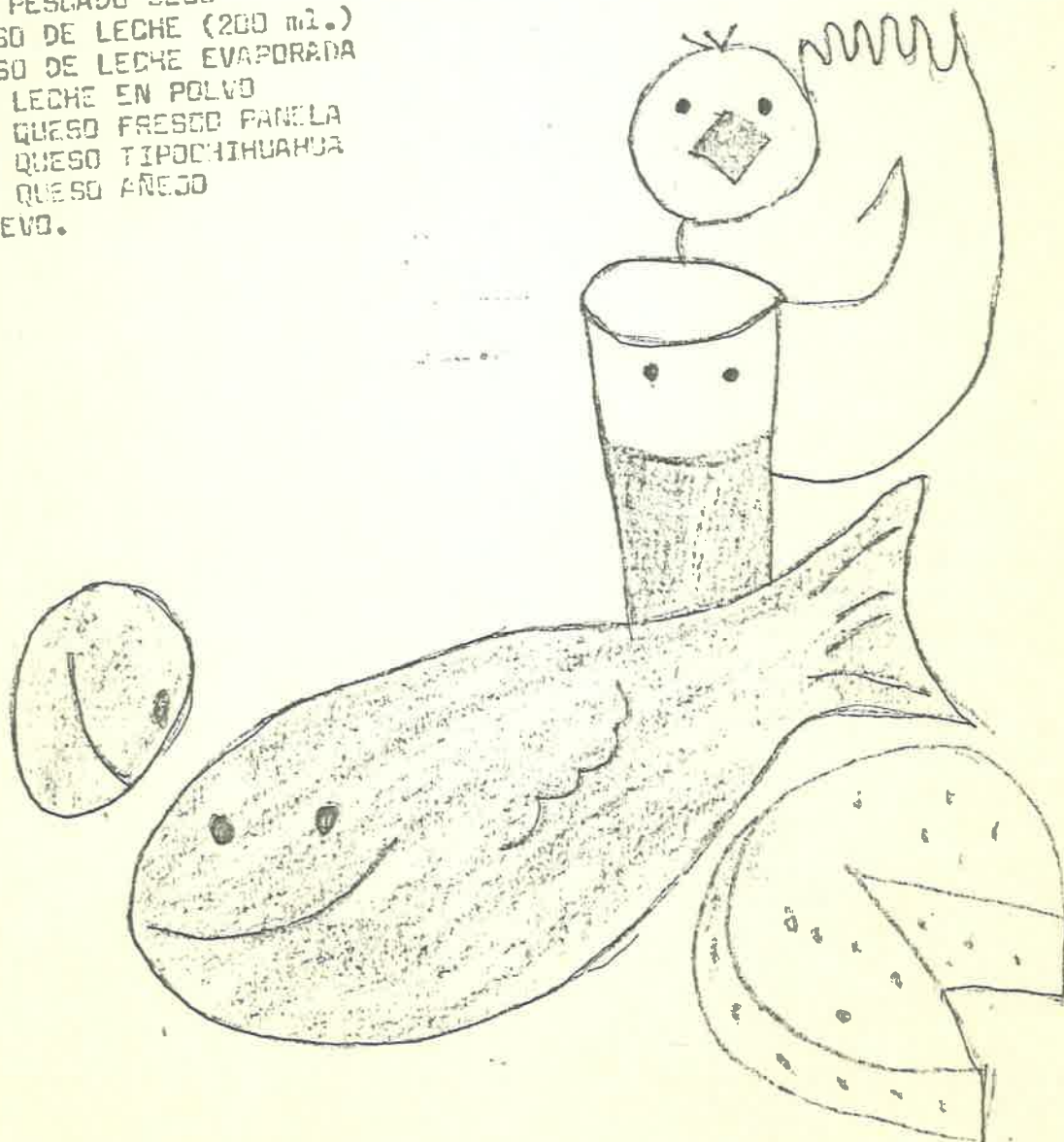


FOTO 5



ENTREGANDO CANASTA BASICA