

UPN

ISEP

**INSTITUTO DE SERVICIOS EDUCATIVOS
Y PEDAGOGICOS DE BAJA CALIFORNIA**

UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL

UNIDAD UPN 02A



✓ **LA ALIMENTACION Y SU INFLUENCIA EN EL APRENDIZAJE**

Teresa de Jesús Reynoso Cuevas

TESINA PRESENTADA PARA OBTENER EL TITULO DE

LICENCIADO EN EDUCACION PRIMARIA

Mexicali, B. C.

Julio, 1993.

5-7
46/20



INSTITUTO DE SERVICIOS EDUCATIVOS Y PEDAGOGICOS
UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL
UNIDAD UPN 02A

La Alimentación y su Influencia en el Aprendizaje

Teresa de Jesús Reynoso Cuevas

Mexicali, B. C., julio, 1993

OFICIO NO: 115/T/93.
ASUNTO: DICTAMEN DEL TRABAJO DE TITULACION

Mexicali, B.Cfa., a 6 de julio de 1993.

C. PROF. (A) TERESA DE JESUS REYNOSO CUEVAS
P R E S E N T E .-

En mi calidad de Presidente de la Comisión de Titulación de esta Unidad y después de haber analizado el trabajo de titulación, alternativa tesina, titulado "La alimentación y su influencia 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 ocho ejemplares como parte de su expediente al solicitar el examen.

ATENTAMENTE
EL PRESIDENTE DE LA COMISION


S. E. P.
UNIVERSIDAD PEDAGOGICA
NACIONAL
SERGIO GOMEZ MONTERO No. 021
MEXICALI, B. C.

C.c.p. Expediente y Minutario.-

SGH/MACH/saz.-

INDICE

INDICE

INTRODUCCION.	1
-----------------------	---

CAPITULO I

DEFINICION DEL OBJETO DE ESTUDIO

A. Planteamiento del Problema	3
B. Delimitación del Problema.	5
C. Justificación.	6
D. Objetivos.	7

CAPITULO II

MARCO REFERENCIAL

A. Contexto Social.	10
B. Contexto Institucional	14

CAPITULO III

REFERENCIAS TEORICAS Y CONCEPTUALES

A. Elementos que conforman el proceso educativo	21
1. Educación, enseñanza y aprendizaje.	21
2. Los Sujetos: alumnos y profesores	24
B. Antecedentes de la alimentación.	26
1. Alimentación en el Mundo.	26
2. Alimentación Normal Adecuada.	29

3. Alimentación	31
4. Nutrición	32
5. Causas de la Desnutrición	34
6. Consecuencias de la Desnutrición.	35
7. Origen de los Alimentos	38
8. Alimentos de Origen Vegetal	39
9. Alimentos de Origen Animal.	41
10. Funciones de las sustancias alimenticias.	43
11. Vitaminas	44
12. Alimentación adecuada en el escolar	48

CAPITULO IV

A. Metodología.	55
B. Análisis e Interpretación.	59

CONCLUSIONES Y SUGERENCIAS

BIBLIOGRAFIA

ANEXOS

INTRODUCCION

INTRODUCCION

A través de mis años de labor docente, he observado que en las escuelas del valle y en las de la ciudad de Mexicali, tenemos alumnos que sufren de una alimentación deficiente. Esta inquietud me motivó para estudiar, investigar y analizar cómo influye la desnutrición en el proceso de la enseñanza-aprendizaje.

Una nutrición deficiente en el niño de educación primaria influye negativamente porque éste se encuentra en la etapa de desarrollo y crecimiento.

En el problema de la alimentación deficiente influyen varios factores, entre otros, a) el desconocimiento que tienen los padres de familia para seleccionar, preparar y conservar los alimentos, b) recursos económicos muy bajos.

Lo que se pretende en este trabajo es ayudar dentro de nuestras posibilidades, para que los alumnos y padres de familia conozcan y aprovechen una alimentación balanceada.

CAPITULO I
DEFINICION DEL OBJETO DE ESTUDIO

CAPITULO I

DEFINICION DEL OBJETO DE ESTUDIO

A. Planteamiento del Problema.

¿Cómo influye la alimentación en el proceso de enseñanza en los alumnos de quinto grado grupo "B" de la escuela Primaria Federal "Melchor Ocampo", turno matutino, ubicada en el fraccionamiento Reforma, perteneciente a la zona 53 en la ciudad de Mexicali?

Analizando la problemática de nuestro tiempo, podemos afirmar, que la alimentación es y ha sido el principal problema que aqueja a la humanidad. En nuestro país, proviene de una creciente desigualdad en la distribución de ingresos, agravada por un acelerado incremento demográfico y una agricultura deficiente, ya que se carece de técnicas e instrumentos necesarios para llevar a cabo una buena y suficiente producción de alimentos básicos y nutritivos.

Dentro del renglón educativo existen problemas que afectan directamente al educando y por lo tanto el proceso enseñanza-aprendizaje; algunos de estos problemas son: la falta de higiene, la irresponsabilidad de los padres, el nivel socio económico, pero el que consideramos de mayor importancia es el de la deficiente alimentación en los escolares, el impulso por

contrarrestar aunque en mínima medida alguno de ellos, me marcó la pauta para realizar un estudio referente a la problemática que representa la desnutrición en los niños de educación primaria.

Desafortunadamente algunos padres de familia desconocen la importancia de una alimentación adecuada para sus hijos. Al inicio del ciclo escolar se aplicó un cuestionario a los padres de familia, donde pudimos comprobar que desconocen la importancia de una buena nutrición y los problemas que tiene un niño cuando su nutrición es deficiente.

La alimentación adecuada en el niño influye en su crecimiento y desarrollo, le ayuda a tener defensas contra enfermedades, ya que los nutrimentos, contenidos en los alimentos proporcionan calor y dan las energías necesarias para jugar, correr y estudiar. Cabe mencionar que una alimentación debe ser completa y equilibrada, por productos vegetales y animales, ya que estos grupos proporcionan sales minerales, azúcares, grasas, proteínas y vitaminas.

Nuestro deber como docente es proporcionar al niño los instrumentos y conocimientos que le resulten útiles para enfrentar los problemas que realizan cotidianamente, porque los niños bien nutridos, estarán en condiciones más favorables para resolver situaciones de la vida diaria.

B. Delimitación del Problema.

La escuela Melchor Ocampo está ubicada en el fraccionamiento Reforma en la ciudad de Mexicali, la institución cuenta con una planta de 12 maestros con grupo, 3 maestros que auxilian en las siguientes comisiones: actividades culturales, la tesorería de la escuela, actividades de la salud y manejo de computadora, videocasetera y televisión, un maestro de educación física, dos conserjes, en el área administrativa hay un subdirector y un director.

La distribución de los grupos es la siguiente, hay dos grupos de cada grado de primero a sexto.

El quinto grado sección "B", motivo de estudio del trabajo de investigación tiene un total de 39 alumnos, quince mujeres y veinticuatro hombres, sus edades varían entre los 10 y 12 años.

En la escuela Melchor Ocampo se labora únicamente en el turno matutino, porque en el fraccionamiento Reforma hay poca población escolar, algunos alumnos vienen de colonias y fraccionamientos del área de González Ortega (antes Palaco) otros niños vienen de las colonias que se encuentran cerca del fraccionamiento y de la escuela.

C. Justificación.

A través de mis años de labor docente, he podido captar que tanto en las escuelas primarias ubicadas en el Valle de Mexicali, como en las escuelas primarias de la ciudad de Mexicali, existe una alimentación deficiente, ya que algunos niños se quejan continuamente de malestares estomacales, dolor de cabeza, sueño, desgano, dado como resultado: falta de atención en las clases, inasistencias, permisos, y en consecuencia, estos alumnos contemplan un bajo aprovechamiento escolar.

A nuestro juicio el programa de 5to. grado en el área de la salud, presenta una deficiente información sobre las ventajas y desventajas de la alimentación. El problema nutricional presenta dos lados, uno pedagógico y otro social. Por un lado es necesario buscar una metodología que proporcione al alumno información sobre los alimentos que necesita, de acuerdo a la etapa del desarrollo en la que se encuentra y para que esté en condiciones favorables de adquirir los conocimientos escolares que en el futuro le servirán para integrarse al medio social en el que se desenvuelve.

No intentamos cambiar los contenidos, sino incrementarlos; proponiendo actividades de información sobre alimentos, con objetivos claros a cumplir dentro del área de educación para la salud, o bien en un apartado diferente, pero sin omitir el tema sobre la alimentación.

Nosotros los docentes, estamos dentro de un contexto institucional que influye y determina nuestros conceptos sobre la elaboración y construcción del conocimiento, así como su transmisión. Los elementos que condicionan el nivel y funcionamiento de una escuela son: los programas, los libros de texto, los horarios, las normas establecidas y los criterios de evaluación, con todo esto, tenemos la seguridad de que podemos transformar, modificar e incluir contenidos bien fundados, permitan una positiva realización en el proceso enseñanza-aprendizaje.

D. Objetivos.

Consideramos que es responsabilidad del docente atender y descubrir las deficiencias por las cuales los alumnos no asimilan como debe ser su necesidad de aprendizaje. Queremos tener alumnos activos que participen en todas las actividades escolares, que comprendan que el estar bien alimentados es un factor determinante para su desarrollo físico y mental.

Algunos de los objetivos que nos hemos propuesto son:

- Identificar las causas que originan el problema.
- Identificar si la desnutrición es un factor determinante para que el alumno de quinto grado, no comprenda ni asimile los conocimientos que se le imparten.
- Descubrir las necesidades generales sobre el problema.

- Determinar si los padres de familia poseen conocimientos suficientes sobre el problema. *de la importancia q' tiene la alimentación en el*
- Determinar por qué los padres de familia no le dan importancia a la alimentación de sus hijos.
- Descubrir por qué los padres de familia no saben usar los recursos que tienen a su disposición.

CAPITULO II
MARCO REFERENCIAL

CAPITULO II

MARCO REFERENCIAL

A. Contexto Social.

La Escuela Primaria Melchor Ocampo, está ubicada en el Fraccionamiento Reforma en la ciudad de Mexicali, colinda al norte, con la colonia Insurgentes; al sur, con el fraccionamiento Residencias; al este, con el Blvd. Benito Juárez y terrenos de la UABC; al oeste con el fraccionamiento Calafia.

El terreno donde se localiza actualmente el fraccionamiento reforma era una parcela ejidal, y en el año de 1964 la Constructora "Olín" inició la construcción.

El abastecimiento de agua ^{Prohogar} para la ciudad de Mexicali viene de la Presa Morelos, distribuida por varios canales uno de ellos en el canal Independencia que llega a la planta de agua que está localizada por la calle Río Mocerito en la colonia Prohogar.

El clima de la ciudad de Mexicali es seco y extremoso llamado semidesértico, ya que hay muy poca humedad durante todo el año.

La flora, existe una variedad grande de plantas y árboles tanto frutales como de ornato; por ejemplo, entre los frutales

tenemos: toronjas, limoneros, naranjas, granadas, higueras, limas, moreras, duraznos, palmeras datileras; de ornato tenemos: laurel de la India, benjamins, fresnos, bugambilias, rosales, palmeras, eucaliptos, álamos, camelias, piochas y algunos cactus.

Fauna: la fauna existe en la ciudad de Mexicali es de tipo doméstico como son: gatos, perros, diferentes clases de aves; y en las colonias de la periferia y ranchos cercanos hay, vacas, cabras, cerdos, patos, caballos, mulas, guajolotes, conejos.

La fauna silvestre que hay en el Valle de Mexicali es: faisán, guilotas, liebres, conejos, codornices, correcaminos, aguilillas y lechuzas.

Los habitantes del fraccionamiento reforma cuentan con todos los servicios públicos como son: agua, luz, drenaje, pavimento, teléfono, alumbrado público, vigilancia policíaca, entrega de periódico, servicio de cable visión en sus televisiones y algunas familias tienen parabólica, que les permite enterarse de los acontecimientos diarios de la ciudad y del mundo.

La mayoría de los habitantes del fraccionamiento tiene automóvil propio y cuentan con servicio de transporte público de autobuses y taxis; para transportarse fuera de la ciudad se cuenta con: una central de autobuses, una terminal de ferrocarril y un aeropuerto.

La ocupación de los habitantes del fracc. Reforma es variado: doctores, enfermeras, dentistas, licenciados, ingenieros, contadores, maestros, comerciantes, burócratas. Podemos decir que la mayoría de estas familias pertenece a la clase media baja. Aunque en mi grupo hay familias de escasos recursos económicos, que es donde se observa que los niños tienen deficiencias en diferentes aspectos.

Estos alumnos vienen de colonias que están lejos de la escuela.

COL. ROBLEDO: Se localiza al sur de González Ortega (Palaco) las familias de esta colonia tienen poco tiempo con servicios de agua potable y luz, no cuentan con drenaje, pavimento, son personas de escasos recursos económicos, la mayoría de las casas son a base de cartón y lámina, en estas familias sólo trabaja el padre y se desempeñan como vendedores ambulantes.

COLONIAS: Villa Flor, Primero de Mayo, Elizaura, Las Delicias, Valle Dorado, son colonias nuevas localizadas en el área de González Ortega (Palaco) cuentan con servicios públicos como son: agua, luz, pavimento, drenaje, y algunas con servicio telefónico. Estas familias pertenecen a la clase media baja, caracterizándose por trabajar tanto la madre como el padre; los niños al salir de clases, los dejan con los abuelitos que viven cerca de la escuela, allí comen y hacen sus tareas; la mayoría de

los abuelos, son personas jubiladas que están cansadas de trabajar y en algunos casos no están preparadas para educar a los niños y mucho menos para proporcionarles una alimentación adecuada.

Observamos también que en las familias donde los padres son profesionistas y ambos trabajan todo el día; dejan la responsabilidad del hogar en manos de trabajadoras domésticas, que en la mayoría de los casos, son personas jóvenes, o de edad avanzada, que no tienen ninguna experiencia de cómo se debe educar y alimentar a un niño de edad escolar.

La mayoría de las familias de mi grupo practican la religión católica, aunque existen familias que practican otras religiones.

Los habitantes del fraccionamiento reforma cuentan con un parque recreativo, está cubierta de césped y árboles de gran altura, hay bancas distribuidas por todo el parque y en el centro hay una cancha de basquetbol, donde practican este deporte los niños y jóvenes del fraccionamiento.

Con el apoyo del maestro de actividades culturales se realizaron visitas a: a) Museo Regional Universitario que se localiza por la calle Reforma y calle "E". b) Museo Comunitario el asalto a las tierras, que está en el Ejido Michoacán de Ocampo. c) Museo Comunitario Cucapah que se localiza en el kilómetro 56 de la

carretera Mexicali-San Felipe, este museo presenta la historia de los Cucapah en relación con el medio y los efectos de la transculturación, así como algunos aspectos de sus actividades cotidianas y sus artesanías. d) Sitio de pinturas rupestres El Vallecito, localizada en el kilómetro 70 de la carretera Mexicali-Tijuana, por el camino de microondas, éste consta de varios conjuntos de pinturas rupestres, siendo la más destacada la del diablito, lugar donde se señala el solsticio de invierno.

B. Contexto Institucional.

Características específicas de la comunidad escolar la escuela Primaria Federal "Melchor Ocampo" se encuentra ubicada entre las calles: Profr. José G. Valenzuela, Profra. María Castro Valenzuela, Profr. Angel Abrego y Lucrecia Carmelo del fraccionamiento Reforma.

La escuela cuenta con una superficie de 7140 metros cuadrados, tiene construida una superficie de 2118 metros cuadrados, las instalaciones deportivas abarcan un total de 522.80 metros cuadrados. Las áreas verdes tienen un total de 5022.17 metros cuadrados.

La escuela se fundó en el año de 1965, con un total de seis grupos cuyos maestros fueron: Profra. Eréndira Villaredo García, Profra. María del Rosario García Félix, Profr. Manuel

Arrizón Dueñas, Profr. Benjamín Hernández, Profra. Gloria Estela Ontiveros, Profr. José Palo Blanco, la Directora fue la Profra. Rosario Bentacourt.

El edificio escolar está construido a base de bloque hueco y madera. Consta de cinco secciones que están separadas entre sí por patios cubiertos con cemento, en los patios hay árboles de laurel de India que tienen encementado su alrededor para que sirva de asiento a los niños en la hora de recreo.

Hay un salón para cada uno de los doce grupos que laboran en la escuela, la dirección y subdirección tienen cada una su salón, hay un apartado que hace las veces de aula múltiple, allí se exhiben documentales, películas, etc. con el auxilio de una televisión, una computadora, una videocasetera, contando con un horario cada grupo para hacer uso de la misma. Hay también un aula que sirve de almacén.

La escuela cuenta con un cerco perimetral a base de bloque hueco y reja metálica pintada de color verde pistache que le da un aspecto limpio y agradable a la vista.

Todos los salones cuentan con aparato de refrigeración de tres toneladas, con un enfriador de agua para beber, los salones tienen amplios ventanales, lo que permite una buena iluminación, los pupitres están en buenas condiciones.

En la dirección de la escuela hay dos estantes, dos gabinetes, dos archiveros metálicos, un refrigerador whirlpool, dos máquinas de escribir eléctricas, una grabadora, un mimeógrafo Gestetner.

En el almacén hay: una podadora de pasto, una máquina para soldar, 53 sillas metálicas.

Hay sanitarios para mujeres y varones, contando con ocho excusados y 8 lavabos en cada sección.

La plaza cívica se encuentra entre las secciones 1, 2, 3 y 4 (Anexo 1). Cada lunes se llevan a cabo la ceremonia de honores a la bandera y a los símbolos patrios, los alumnos acuden debidamente uniformados, las niñas, (con falda a cuadros rojos, blanco y azul marino con blusa blanca y un moño rojo de corbata) los niños, (pantalón azul marino y camisa blanca). Los grupos de los grados superiores, son asesorados por su maestro para que en los grados inferiores el maestro encargado del grupo es el que los realiza.

Los alumnos que hay en la escuela son 278 mujeres y 121 hombres haciendo un total de 399 alumnos.

Consideramos que a todos los alumnos de la escuela les hace falta saber qué es una alimentación nutritiva y sobre todo que

conozcan cómo puede llevarla a cabo, para así poder tener un mejor aprovechamiento de todo lo que se come en el hogar y en la escuela.

En la escuela contamos con una tienda escolar en la que se venden tacos, tortas, pan dulce, refrescos, jugos, que en algo ayudan a los escolares en sus necesidades durante las clases, también venden dulces y golosinas que en nada ayudan a la alimentación adecuada de un niño.

Sistema y organización a la que pertenece. La Escuela Primaria Melchor Ocampo, es de organización completa y pertenece a la zona 53 del sistema federal.

El personal de la escuela es el siguiente: doce maestros con grupo, una maestra de educación física, una maestra de actividades culturales, una maestra encargada de la tesorería, una maestra encargada de actividades de la salud e higiene, así como del manejo de la computadora, videocasetera, televisión; dos conserjes, un subdirector-administrativo y un director que es de nombramiento efectivo.

La experiencia docente de los maestros que trabajan en la escuela es variada, ya que el tiempo de servicio de los compañeros varía entre los 12 y 27 años, con excepción del director que tiene 30 años de servicio.

La relación que existe entre los integrantes del personal docente de la escuela puede calificarse como buena, aunque constantemente hay desacuerdos en algunas actividades de trabajo o bien en algunas participaciones escolares, situaciones que consideramos normal, puesto que en cualquier marco de relaciones humanas existen.

Las relaciones entre los padres de familia de mi grupo considero que son buenas, he observado que se preocupan por darles a sus hijos los cuidados que necesitan. Una problemática que he observado como maestra y como madre de familia es la tremenda obsesión que tienen los niños por los videos y juegos electrónicos como son los supernintendos, segas, etc. que les quitan tiempo a los niños para realizar sus tareas, tanto escolares como domésticas.

Consideramos las relaciones padres-hijos, de un valor fundamental para el desarrollo armónico y emocional del educando, así como de otros aspectos.

Las madres de familia son las que más relaciones tienen con ellos en lo que respecta a la educación, ya que es la madre la que siempre lleva al hijo con el doctor, con el dentista, a que los vacunen, etc. Y es la madre la que siempre asiste a la escuela a firmar boletas, recibir información: sobre la conducta de sus hijos, por problemas de aprendizaje, etc. Este interés de las

madres de familia nos permitió brindar, el apoyo necesario hacia sus hijos, primordialmente con los niños de bajo rendimiento escolar.

CAPITULO III
REFERENCIAS TEORICAS Y CONCEPTUALES

CAPITULO III

REFERENCIAS TEORICAS Y CONCEPTUALES

A. Elementos que conforman el proceso educativo.

1. Educación, enseñanza y aprendizaje.

En el proceso de enseñanza-aprendizaje, es necesario primeramente hablar en qué condiciones debe estar un niño para que pueda adquirir los elementos de la educación. Es primordial que el niño esté bien nutrido para que su capacidad de asimilación y atención se lleve a cabo de la mejor manera, ya que un niño desnutrido carece de energía para realizar normalmente el proceso de adquisición del conocimiento. Y hay que recordar que en la perspectiva social, la educación incorpora las diferentes clases sociales y sectores de la población, a las pautas culturales; además la educación ha permitido conservar y enriquecer la cultura, vincula a las nuevas generaciones con las viejas y garantiza así, la permanencia de las sociedades en el tiempo.¹ De allí que su valor sea invaluable y nosotros como docentes debemos de buscar alternativas para que ningún joven se quede sin aprovechar tan importante proceso.

Con la educación primaria se busca más que con ninguna otra, la formación integral del individuo, la cual le permite

(1) UPN. Política Educativa. Antología. SEP. México, 1988. p.19.

tener conciencia social y que él mismo se convierta en agente de su propio desarrollo y del de la sociedad a la que pertenece. De ahí el carácter formativo, más que informativo que debe poseer la educación.

Se pretende que el niño aprenda a aprender por sí mismo, de manera que esta actitud le sirva durante toda su vida, en la escuela y fuera de ella; permitiéndole buscar y utilizar por sí mismo el conocimiento: organizando sus observaciones a través de la reflexión, participando responsable y críticamente en la vida social.²

En el amplio campo del proceso educativo intervienen muchos elementos que le condicionan, éstos se relacionan e interactúan unos sobre otros: educación, enseñanza, aprendizaje, práctica docente, etc. Pero consideramos que el factor más importante para que se den éstos, es el factor salud y ésta se adquiere estando bien nutrido.

El concepto educación ha sufrido modificaciones a través del tiempo, pero siempre ha permanecido el propósito de mejorar a las nuevas generaciones, de transmitir valores, costumbres y conocimientos. En la actualidad a la educación le corresponde desarrollar armónica e integralmente la personalidad del niño y prepararlo para que se desenvuelva participe críticamente en su

(2) SEP. Libro para el Maestro. Quinto Grado. México, 1990. p.12.

medio.

Las teorías sobre el proceso de aprendizaje son diversas, aunque existen ciertos ejes de análisis en los que la mayoría de las definiciones coinciden, ya que lo toman como un cambio de conducta cuya práctica conduce a una progresiva adaptación, un cambio de actitud, una reacción a una situación dada, una modificación de la personalidad.

El aprendizaje supone una evolución y un desarrollo en el sentido en que nuestros conocimientos y destrezas se integran a lo largo de la vida. Las cuatro escuelas más importantes que explican el proceso de aprendizaje son: la asociativa, la cognitiva, la psicoanalítica y la estructuralista. En todas ellas se supone que el proceso de aprendizaje y pensamiento son paralelos, y ambos se realizan en una interacción hombre-mundo.

Sin tomar en cuenta al individuo con deficiencias específicas para enfrentar la asimilación de los contenidos educativos, uno de los más graves problemas es la desnutrición, puesto que un niño con alimentación deficiente no adquiere el conocimiento necesario para su incorporación natural al medio en donde se desarrolla.

La relación entre aprendizaje y desarrollo se considera de distinta manera según la posición psicológica en la que nos



110739

110739

situemos, por ejemplo, para los conductistas, "el desarrollo es el producto de los efectos acumulativos del aprendizaje". por el contrario, para los estructuralistas, el desarrollo explica el aprendizaje de tal manera que éste sólo es posible gracias al proceso de desarrollo en su conjunto, del cual constituye un elemento, pero un elemento que sólo es concebible dentro del proceso total. Para la corriente empirista, el aprendizaje abarca cualquier modificación de la conducta como resultado de la experiencia o bien por la estimulación del medio.

Los cambios en la conducta deben ser el resultado de su conocimiento nuevo. En la teoría racionalista: el sujeto descubre el conocimiento a partir de los datos o situaciones que se le presentan, y para que exista un aprendizaje se debe contar con experiencias previas y dar mucha importancia a las ideas innatas.³

2. Los sujetos: alumnos y profesores.

Dentro del proceso enseñanza-aprendizaje están los dos elementos modulares que son el alumno y el maestro, el maestro es uno de los principales agentes de cambio que deben ayudar a fomentar los hábitos correctos de la alimentación de los escolares, se le considera un observador y conocedor del desarrollo de sus alumnos, como un organizador de programas que abarquen actividades

(3) BRUBACHER, John. Filosofía Moderna de la Educación. Ed. Letras, S.A. México, 1964. pp.74-76.

variadas y flexibles que faciliten y posibiliten la participación gradual y progresiva de los alumnos; se le considera como un apoyo al trabajo individual y de grupo, se le considera un sujeto activo que más que presentar un conocimiento ya elaborado, debe contribuir a que sus alumnos poco a poco lo vayan estructurando, en la medida de sus posibilidades. Por último, el maestro será el encargado de proporcionar aquellas situaciones afectivas, (culturales, naturales, etc.) que despierten el interés para el aprendizaje de algún conocimiento.

Al alumno se le considera como un sujeto activo, participativo que aprende a través de sus propias experiencias, y que a partir de sus estructuras cognitivas previas va acomodando los conocimientos nuevos, proporcionando así, el desarrollo de su pensamiento. De esta manera el niño viene a ser el propio elaborador de su conocimiento, que movido por un interés actúa sobre un conocimiento determinado; así aprende de una realidad concreta y parte de sus conocimientos previos.

El proceso de enseñanza-aprendizaje, debe propiciar que el alumno descubra el conocimiento, como una necesidad de dar respuesta a los problemas que le plantea la realidad. Este proceso debe satisfacer las necesidades reales como son las sociales e intelectuales de los alumnos, aquí la enseñanza debe estar unida a la realidad inmediata de ellos, partiendo de sus propios intereses y debe forzosamente llevar una secuencia ordenada que permita al

niño ir estableciendo las relaciones entre los conocimientos que se le van presentando.

B. Antecedentes de la alimentación .

1. Alimentación en el Mundo.

Antes de 1936 se pensaba que lo único importante era producir alimentos, industrializarlos, venderlos y regalarlos para resolver los problemas de nutrición y se descuidaban los aspectos educativos, psicológicos y sociales del problema; se creía que bastaba resolver las necesidades fisiológicas rudimentarias sin atender y estimular las necesidades verdaderamente esenciales del hombre teniendo como base, la correcta nutrición.

En México, gran parte de la población, trabajadores, campesinos y los subocupados con salario mínimo e ingresos inferiores sufren serias carencias en su alimentación, en tanto que en las clases con mayores recursos económicos tienen alimentos abundantes, en calidad, variedad y cantidad, sin embargo, un 20 % aproximado de la población consume en exceso ciertos alimentos y tiene una dieta desbalanceada.

Obviamente, el proceso inflacionario afecta en mayor medida a las familias con ingresos inferiores a los salarios mínimos, lo que repercute en su consumo de alimentos.

Lo anterior trae como consecuencia que la población adquiera productos alimenticios en relación de costo-beneficio, o sea, alimentos de bajo costo y de alto valor nutritivo.

Desafortunadamente el punto anterior es aplicado a un sector minoritario de la población; y el sector mayoritario se guía únicamente por el bajo costo de alimentos, desconociendo el valor nutritivo de éstos.

La nutrición junto con la alimentación marcan el estrecho margen que separa la mera supervivencia del crecimiento adecuado y la salud. Algunos gobiernos sólo ven uno de los aspectos que tiene el problema cuando se interesan en los alimentos como artículos de consumo y no como factores de la nutrición, considerada ésta como alimento cuyos elementos nutritivos sirven o afectan a la gente. Sin embargo, a nivel económico se hace frecuente una distinción entre alimentos y nutrición; a la comida se le asigna alto grado y a la nutrición uno "bajo" o se califica como "esencial" a la primera y "de salud" a la segunda. Seguramente, la comida tiene características reales de las que carece la nutrición. Los costos y abastecimientos de comida pueden medirse, someterse a análisis económicos y formar parte de los presupuestos nacionales. Pero la nutrición es a menudo invisible y apenas se le comprende. En contadas ocasiones impone un precio, en especial, entre quienes más la necesitan. Aún cuando sea suficiente la cantidad de comida hay casos en que la demanda efectiva de nutrimentos por parte del

individuo es insuficiente para satisfacer sus necesidades.

El acto de comer es una actividad completa que satisface diversos deseos además de la nutrición, entre otras las preferencias estéticas, las prohibiciones religiosas y las costumbres sociales. Algunos de estos mandamientos pueden no concordar entre sí (por ejemplo las prohibiciones religiosas y la nutrición). A medida que el consumidor elige entre ellos, puede distorsionarse la demanda de los nutrimentos necesarios. El consumidor es menos capaz de valorar los componentes nutritivos, y de reconocer el grado en que se satisfacen los demás objetivos, dentro de las limitaciones que le impone su reducido ingreso; de este modo, puede perder la salud que cree estar adquiriendo.

Estas consideraciones apoyan sólidamente la intervención gubernamental. Más aún, en la actualidad los gobiernos tienen a su disposición nuevas técnicas y tecnologías que proporcionan métodos para tener una salud y nutrición considerablemente mejores, destinados a las personas de bajos ingresos y en menos tiempo del que era posible antes.

Resumiendo lo anterior diremos que el problema de la alimentación, proviene de una creciente desigualdad en la distribución de ingresos, agravada por un acelerado incremento demográfico y agricultura deficiente.

2. Alimentación Normal Adecuada.⁴

"Se le da el nombre de alimentación normal a la que reúne los requisitos siguientes:

a) Suficiente valor calórico para satisfacer los consumos diarios determinados por el sexo, la edad, el ambiente y la duración e intensidad del trabajo.

b) Completa en proteínas, grasas, hidratos de carbono, vitaminas y minerales, para compensar los gastos orgánicos individuales o de grupo de personas con caracteres semejantes entre sí.

c) Equilibrada en los elementos nutritivos que tienen acción similar o funciones antagónicas para matener el equilibrio normal en la composición química de los tejidos y de los humores del organismo humano.

d) Adecuada al estado de salud, de enfermedad, el ambiente, a los hábitos generales y a las condiciones económicas.

Resumiendo lo que dice el autor, la alimentación normal adecuada debe de contener los nutrimentos adecuados para el

(4) QUINTIN Olascoaga, José. Alimentación Normal del Mexicano. Biblioteca Ped. Mej. Profr. #26. 3a. edición. EDITA SEP. México, 1963.

organismo de acuerdo a la edad, sexo, trabajo, estado de salud, enfermedad, a las condiciones económicas, a la producción y el abasto de alimentos, a las costumbres generales del medio en que se aplican.

Se requiere tener un amplio conocimiento de los alimentos con alto valor nutritivo, para planear una buena ración alimenticia que proporcione los elementos nutricionales que el organismo requiera para mantenerse en óptimas condiciones de salud.

Para esto se debe programar cuidadosamente una dieta según las necesidades individuales de cada organismo. Para satisfacer esas necesidades se debe ingerir diariamente alimentos variados, unos crudos, cocidos, al natural o condimentados.

Es importante seleccionar una alimentación que incluya leche, huevos, carne, frutas, verduras, granos íntegros, panes o cereales y líquidos suficientes.

"Actualmente se sabe que los regímenes de alimentación adecuada pueden llevar al estado correcto de salud y nutrición, que permite mejorar la vida humana por la estrecha relación que existe entre la nutrición, las secreciones internas, la capacidad física, la actividad psicológica y el comportamiento social de las

personas"⁵.

Una alimentación normal adecuada, mantiene en buenas condiciones los tejidos y humores del organismo. Favorece la reproducción y la lactancia; ayuda al funcionamiento normal de todos los órganos, aparatos y sistemas; aumenta las defensas hacia las enfermedades; acrecenta el promedio de vida y produce una sensación de bienestar que impulsa a la actividad física y mental.

3. Alimentación.

Podemos definir que alimentación es acción y efecto de ingerir sustancias alimenticias indispensables para ayudar al desarrollo de los organismos vivos. La insuficiencia de sustancias puede ocasionar trastornos orgánicos graves (desnutrición crónica).

La alimentación provee al organismo nutrimentos indispensables para mantener un estado de salud físico-mental favorable en el hombre, siempre y cuando sea adecuada a las necesidades individuales.

La alimentación es fundamental para el desarrollo físico y mental.

(5) QUINTIN Olascoaga, José. Alimentación Normal del Mexicano. Biblioteca Ped. Mejoramiento Profr. #26. 3a. edición. 1963. Edita SEP. México.

Al referirnos a la alimentación diremos que se requiere de una selección de alimentos con nutrientes adecuados, para mantener las funciones y estructuras de las células y los tejidos de nuestro cuerpo.

La alimentación debe ser proporcionada de acuerdo al trabajo, edad y sexo. Es indispensable que una alimentación completa contribuye a una buena nutrición, y al mejor estado de salud. Por el contrario una deficiente alimentación produce alteraciones orgánicas y múltiples enfermedades.

La alimentación adecuada en el niño influye en su crecimiento y desarrollo, le ayuda a tener defensas contra enfermedades, ya que los nutrimentos contenidos en los alimentos proporcionan calor y dan las energías necesarias para jugar, correr, trabajar y estudiar. Cabe mencionar que una alimentación debe ser completa y equilibrada, por productos vegetales y animales, ya que estos grupos proporcionan sales minerales, azúcares, grasas, proteínas y vitaminas.

4. Nutrición.

El término "nutrición" tiene distintas acepciones, según el punto de vista desde el que se le considere.

Puede significar un estado de los seres vivos; así, una

persona puede estar bien o mal nutrida.

El adulto si está bien nutrido vive en estado de equilibrio, esto es, su gasto de energía es repuesto regularmente y en cantidad suficiente para mantener reservas, que en el momento de desgaste le permitan seguir cumpliendo sus funciones eficientemente.

El organismo infantil requiere de una nutrición completa y permanente, debido a que su crecimiento y desarrollo no mantienen reservas de energía nutricionales como sucede con el adulto.

Definiéndola como proceso diremos que es un conjunto de funciones interrelacionadas, mediante las cuales un organismo toma y utiliza sustancias alimenticias, manteniendo la integridad de la materia y conservando la vida.

Otra acepción que se le da, es la de la ciencia: la cual estudia los alimentos y su relación con la salud. Esto significa que es multidisciplinaria, en su estudio intervienen especialistas en producción, conservación y distribución de alimentos; especialistas en el estudio del valor nutritivo de los alimentos y la forma de mejorar la calidad de los mismos; especialistas en el estudio de los hábitos alimentarios (hábitos de selección, preparación, distribución y consumo de alimentos); especialistas en educar al individuo para que adquiera, consuma y utilice

adecuadamente los alimentos, especialistas en planeación alimenticia.

La correcta nutrición de las personas es el resultado de la alimentación adecuada, en íntima relación con factores culturales y económicos modificados constantemente por el medio en que se vive.

Nutrición es el estudio del alimento ingerido y la forma en que el cuerpo lo aproveche.

5. Causas de la Desnutrición.

"La falta de planificación adecuada en una ración alimenticia trae como consecuencia la desnutrición en muchas partes del mundo. La desnutrición es las muchas familias mexicanas se debe a:

- El bajo nivel económico familiar.
- La insuficiente producción de alimentos.
- La ignorancia o indiferencia frente a una buena alimentación.
- La rutina de comer lo mismo por costumbre.
- El planteamiento mediocre de una dieta.⁶

Muchos padres de familia olvidan que los alimentos

(6) Idem.

influyen regularmente en nuestro bienestar físico y nuestro comportamiento. Como ya apuntamos la desnutrición es causada por diversos factores, pero el principal es el que provoca la falta de conocimiento de las necesidades de nutrición en el niño.

6. Consecuencias de la Desnutrición.

En algunos hogares los niños no ingieren las cantidades de alimentos que deben comer, y en consecuencia su desarrollo y crecimiento son afectados; se enferman a menudo y muchos de ellos mueren. Cuando hablamos de estos niños decimos que están desnutridos o sufren de desnutrición. La desnutrición es una enfermedad que frecuentemente se presenta y que se caracteriza por pérdida de peso y manifestaciones de carencias específicas. Tiene como causa principal el consumo de una dieta desequilibrada e insuficiente en los nutrientes básicos: proteínas, glúcidos, vitaminas, lípidos y minerales.

La desnutrición puede afectar al individuo mental y productivamente.

Cuando la alimentación de un niño está mal balanceada su nutrición es deficiente, como consecuencia su organismo sufre alteraciones bioquímicas y fisiológicas en su período de desarrollo, a los que se agregan cambios patológicos con manifestaciones clínicas en estados más avanzados. En el niño se

presenta también retardo en el crecimiento y desarrollo físico, y probablemente mental si la desnutrición es grave y ocurre a temprana edad; presenta pérdida de capacidad para el trabajo físico e intelectual, se fatiga fácilmente, cuando es grave, disminuye la resistencia del organismo a las enfermedades.

La desnutrición y las carencias que la producen se clasifican en agudas y crónicas; la desnutrición aguda aparece en épocas de calamidades sociales como guerras y desastres naturales; la desnutrición crónica es uno de los múltiples efectos del escaso desarrollo cultural y económico de la población.

También se puede clasificar en reciente o antigua cuando se atiende al tiempo en que empezó y a la prontitud con que se presenta; lo común es clasificarla por la intensidad de las alteraciones, en íntima relación con la pérdida del peso corporal, se dice que es moderada, intensa o muy intensa, o desnutrición de primer grado, de segundo y de tercer grado.

En la desnutrición de primer grado o moderada, el peso corporal es del 75% al 85% del normal de la talla, los niños pueden seguir laborando pero con menor eficacia y mayor fatiga.

En la desnutrición de segundo grado, o intensa, el peso corporal está entre el 65% y el 75% del normal, se presentan graves alteraciones orgánicas y funcionales que permiten solamente el

trabajo sedentario, de corta duración y de calidad inferior.

La desnutrición de tercer grado se puede presentar de tres tipos:

Marasmo por deficiencia de calorías, ésta se caracteriza por su peso corporal que oscila entre el 55% y 65% del medio normal. Disminución en su velocidad de crecimiento, no hay grasa subcutánea, cara de viejito, ojos saltones, está alerta, piel arrugada, cuerpo pequeño, edema en el vientre, sufren de deshidratación.

Kwashorkor es otro tipo de desnutrición cuyas características son: edema en las extremidades, cara de luna, retraso moderado en el crecimiento, atrofia muscular.

Hepatomegalia es también otro tipo de desnutrición cuyas características son: hígado crecido y graso, apatía, alteraciones en el pelo, toma tres colores (signo de bandera).

La alimentación inadecuada del niño produce retraso en su crecimiento y desarrollo, y la gravedad de este problema aumenta en relación con el grado de desnutrición. Mientras más elevado es el grado de desnutrición, el daño del organismo aumenta en importancia y su resistencia es menor a las enfermedades infecciosas, que afectan en un grado mayor a los niños desnutridos que a los niños

normales.

Es obvio que la desnutrición inhibe la capacidad del niño e interfiera con la motivación de éste y su capacidad de concentración y de aprendizaje, sin importar sus últimos efectos sobre el estado cerebral. En el período de aprendizaje más crítico, el niño desnutrido se distrae, carece de curiosidad y no responde a los estímulos maternos o de otro tipo. Este niño no se da cuenta de sus compañeros del mundo que lo rodea, se haya moral y físicamente fatigado y por consiguiente le resulta difícil estar en clase. Con frecuencia está ausente de la vida que lo rodea.

Dicho lo anterior resumiremos que un niño desnutrido tiene un avance muy lento y así continúa hasta que llega un momento en que no puede enfrentarse a la situación escolar.

7. Origen de los Alimentos.

En los tiempos pasados los seres humanos utilizaban una gran variedad de alimentos naturales: frutas, verduras, legumbres, leche y cereales sin feinar, ricos todos ellos en mayor o menor grado en vitaminas y sales minerales; a fines del siglo pasado, han tenido mayor auge los alimentos refinados: harinas, blancas (pan blanco, pasteles) arroz pulido, azúcar, aceites vegetales en abundancia lípidos, los cuales a medida que se han ido procesando van perdiendo sus vitaminas, sales minerales y celulosas que los

hacían valiosos como alimentos.

En la actualidad los especialistas en nutriología recomiendan, una alimentación rica en calorías, glúcidos, lípidos, proteínas, vitaminas, sales minerales y residuos celulósico. Para seleccionar la comida diaria debe tomarse en cuenta siempre que los vegetales y animales tienen una vital importancia, como se comprobará al conocer el valor nutritivo de los grupos de alimentos básicos que deben incluirse en una porción. El conocimiento sobre el valor nutritivo de los alimentos, aumenta la confianza y el interés en consumirlos, protegiendo con ellos la salud.

Existen diferentes verduras, muchas frutas, semillas e infinidad de platillos de carne que el hombre puede escoger para hacer agradable su alimentación. Es indispensable que el alimento diario sea agradable, variado, apetitoso y nutritivo.

Algunos son productos directos de los vegetales verdes; otros son alimentos de origen animal.

8. Alimentos de Origen Vegetal.

Los vegetales que consumimos como alimentos pueden dividirse en los siguientes grupos según sus características.

CEREALES: Son plantas gramíneas, como el trigo, maíz,

centeno, etc. son alimentos ricos en proteínas, glúcidos y vitaminas. Los cereales constituyen un grupo muy importante entre las plantas cultivadas para alimento. Además tiene una ventaja de ser de fácil digestión.

LEGUMBRES: Son frutos en forma de vaina, proporcionan vitaminas y minerales, las más comunes son el frijol, el garbanzo, el chícharo, la soya, etc.

FRUTAS: Estos órganos vegetales, son alimentos con abundantes glúcidos y vitaminas, por ejemplo: naranja, manzana, durazno, melón, etc.

HORTALIZAS: Son plantas conocidas también como verduras, proporcionan vitaminas, proteínas, minerales, glúcidos, entre ellas tenemos a la zanahoria, lechuga, pepino, betabeles, rábanos, etc.

CONDIMENTICIAS: Estos vegetales son de poco valor nutritivo, se usan con el propósito de sazonar las comidas, es decir darles un sabor más agradables, como por ejemplo: ajo, cebolla, azafrán, tomillo, laurel, pimienta, comino, chile, etc.

SACARIFERAS: Estos vegetales son de importancia económica y alimenticia, pues los azúcares o glúcidos que producen, sirven tanto como alimento como materia prima en numerosas industrias, el principal ejemplo de estos vegetales es la caña de azúcar,

remolacha.

OLEAGINOSAS: Son las plantas de cuyos frutos o semillas se extraen aceites o granos las cuales se emplean en la preparación de alimentos o como base para la producción de margarinas, mantecas, aceites, entre las plantas más conocidas están: cacahuate, cártamo, algodón, girasol, cártamo.

9. Alimentos de Origen Animal.

Existen numerosas especies de animales de las cuales el hombre obtiene sustancias alimenticias que le son necesarias, las sustancias nutritivas que se obtienen de alimentos de origen animal son; proteínas, lípidos, vitaminas y minerales.

PROTEINAS: Son sustancias alimenticias que proporcionan principalmente energías, se obtienen de las carnes y tejidos adiposos de cerdos, reses, ballenas, o del hígado de algunos peces como los bacalaos y tiburones, cuyo aceite es rico en vitaminas.

VITAMINAS: Nombre genérico de un grupo de sustancias químicas básicas para la vida, presentes en los alimentos, y de las que el organismo requiere tan sólo cantidades mínimas diarias. Las buenas fuentes de vitaminas son indispensables para la vida, se conocen una decena de vitaminas. La carencia o insuficiencia de éstas ocasiona graves trastornos (avitaminosis).

MINERALES: los minerales que más interesan estudiar en los alimentos son el nitrógeno de las proteínas, el agua, el calcio, el fósforo, el sodio, el potasio, el hierro, el cobre y el yodo, porque desempeñan funciones importantes para el crecimiento y para la vida en general.

El hombre emplea para su alimentación, los siguientes productos animales ricos en proteínas.

CARNES: Son alimentos ricos en proteínas y lípidos, las más comunes son las de ganado bovino (carne de res, cerdo, aves y peces).

LECHE: Es uno de los alimentos más completos puesto que contiene todas las sustancias alimenticias que el hombre necesita, la leche más común en nuestro país son: las de vacas y de cabras.

HUEVOS: Lo mismo que la leche, son alimentos, muy completos, por lo que son muy apreciados por su contenido nutritivo, entre los animales que proporcionan estos tipos de alimentos son: las gallinas, guajolotes, patos y en algunas regiones costeras los dos peces y tortugas, éstas últimas se encuentran en veda.

MIELES: Estos alimentos contienen abundantes carbohidratos y vitaminas por lo que son usados como edulcorantes

y como complementos alimenticios, la más conocida y apreciada miel de origen animal es la de abeja o colmena.

10. Funciones de las Sustancias Alimenticias.

Para todos es conocido el hecho de que para poder tener las energías necesarias para realizar nuestras actividades cotidianas, y para conservar la salud, es necesario que nos alimentemos lo mejor posible.

Es por eso que los alimentos que ingerimos diariamente, deben de contener proteínas, lípidos (grasas), glúcidos (azúcares y almidones), vitaminas y minerales, todas estas sustancias intervienen en el metabolismo.

EL METABOLISMO. Es el proceso que transforma el alimento en energías y en tejido vivo.

La mayor parte de las personas piensan en aplacar el hambre en términos cuantitativos, o sea cultivando más alimentos para un mayor número de personas. Sin embargo es importante considerar también el elemento cualitativo, es decir, la propiedad nutritiva de los alimentos y cómo podrían mejorarse.

PROTEINAS: Son alimentos que construyen a las células de todos los organismos, su exceso es quemado también para producir

energía y sus residuos son, además de agua y dióxido de carbono, urea, que contiene nitrógeno y se elimina por el riñón. Ayuda a hacer sangre y a formar anticuerpos para luchar contra las infecciones. Esta función combinada con la formación de tejidos y el papel de suministrar energía, hace de ella una sustancia alimenticia vital.

LIPIDOS: Desempeñan muchas funciones en su mayoría para el cuerpo humano. Estos no pueden ser reemplazados por otro tipo de alimento; un gramo de grasa no sólo proporciona el doble de calorías, por lo menos, que un gramo de proteínas o almidón (carbohidrato), sino que la dieta en grasa puede conseguirse en forma muy concentrada, en tanto que muchas proteínas y carbohidratos se presentan en alimentos de gran contenido hídrico.

11. Vitaminas.

El descubrimiento de las vitaminas marcó un paso trascendental en el establecimiento de la ciencia de la nutrición, como en la medicina en general. El valor que se dio, inicialmente a estas nuevas sustancias, radicó en el poder que tienen para curar o prevenir enfermedades. Aunque sólo se necesitan muy pequeñas cantidades de ellas.

Podemos distinguir a las vitaminas por las siguientes características:

a) Son compuestos indispensables para la conservación de la vida y la salud.

b) La mayoría de las vitaminas no pueden ser formadas por nuestro organismo, esta es la razón por la cual deberán ser incluídas en la alimentación diaria.

c) No son tóxicas, al faltar a la alimentación producen enfermedades, ya que nuestro organismo necesita de ellas para crear defensas.

Las vitaminas se aislaron por primera vez a principios de siglo, y se han identificado con una letra, además con el correspondiente término químico.

Las doce vitaminas que hasta hoy se conocen son:

VITAMINA A, o ANTIXEROFTALMICA. Actúa como factor del crecimiento y protege los epitelios. Su carencia produce la xeroftalmia, enfermedad que cursa con sequedad y ulceración de la conjuntiva y córnea. Está presente en cantidades importantes en la escarola, la espinaca, la zanahoria, el tomate y el hígado de pescado.

VITAMINA B1 o ANEURINA. Regula el metabolismo de los azúcares y el agua. Su carencia produce el beriberi. Está presente

en cantidades importantes en las grasas animales y vegetales, el germen de trigo, el salvado de arroz, el riñón y el hígado.

VITAMINA B2 p RIBOFLAVINA. Interviene en el metabolismo de los azúcares, en la formación de hemoglobina y en la adaptación de la visión a la oscuridad. Está presente en cantidades importantes en el germen de trigo, el salvado de arroz, los nabos, las remolachas, los guisantes, las ciruelas, los melocotones, el hígado y el riñón.

VITAMINA Bc o ACIDO FOLICO. Interviene en la producción de sangre. Su carencia produce la anemia megaloblástica. Está presente en cantidades importantes en el hígado.

VITAMINA B6 o PIRIDOXINA. Interviene en el metabolismo en general y en la producción de hemoglobina. Está presente en cantidades importantes en el germen de trigo, las patatas, la carne y la yema de huevo.

VITAMINA B12 o FACTOR ANTIANEMIA PERNICIOSA. Interviene en la producción de sangre. Su carencia produce la anemia perniciosa. Está presente en cantidades importantes en el hígado de pescado.

VITAMINA C o ACIDO ASCORBICO. Interviene en el metabolismo de los aminoácidos y de los azúcares, tiene capacidad

antialérgica y aumenta el poder inmunitario. Su carencia produce el escorbuto. Está en cantidades importantes en los limones y las naranjas. La vitamina P o citrina. Favorece la acción de la vitamina C. Está presente en cantidades importantes en las naranjas y los limones.

VITAMINA D, o CALCIFEROL O ANTIRRAQUITICA. Regula la absorción del calcio y fósforo. su carencia produce el raquitismo. Está presente en cantidades importantes en la leche, la mantequilla y el hígado de pescado.

VITAMINA E, o TOCOFEROL. Regula el metabolismo de las grasas y los azúcares. Su carencia no está tan estudiada, pero se supone que produce alteraciones de la función reproductora y difusiones vasculares y musculares. Está presente en cantidades importantes en cereales, hortalizas y carne.

VITAMINA H, o BIOTINA. Interviene en el metabolismo de la grasa cutánea. Su carencia produce lesiones cutáneas. Está presente en cantidades importantes en las semillas, el salvado de arroz y la yema de huevo.

Colina. Interviene en el metabolismo de los lípidos y los prótidos. Se desconocen los efectos de su carencia. Está presente en cantidades importantes en la yema de huevo y el cerebro.

VITAMINA K, o ANTIHEMORRAGICA. Interviene en la

circulación de la sangre. Su carencia produce hemorragias. Está presente en cantidades importantes en las espinacas, el pollo, el tocino y la yema de huevo.

VITAMINA P.P. o ACIDO NICOTINICO. Interviene en el metabolismo en general y actúa como hipotensor. Su carencia produce la pelagra. Está presente en cantidades importantes en la carne, la leche y los tomates.

12. Alimentación Adecuada en el Escolar.

La alimentación del escolar en los primeros seis años de vida, se caracteriza por tratar de satisfacer el apetito, descuidando los hábitos alimenticios. En este período los padres necesitan vigilar con mucho cuidado, la alimentación de los niños para asegurar buenos hábitos alimenticios desde muy pequeños. Esto significa que no debe consumir alimentos chatarra como son: refrescos, galletas, dulce, etc. porque además de que son muy caros, desplazan los alimentos nutricionales que el niño necesita.

No se debe premiar al niño con dulces y golosinas cuando "se porta bien" ni tampoco negarles el postre porque se "porta mal", estas actitudes les dan cierto valor cultural y prestigio a los dulces y golosinas que realmente no lo tienen. Recordemos que los niños aprenden con el ejemplo, así pues, lo mejor es que los padres tengan una alimentación adecuada. Se debe enseñar al niño de no

consumir alimentos en la calle, puesto que éstos pueden causarle graves infecciones intestinales porque no están preparados con la higiene adecuada. Los alimentos que se consumen en la calle generalmente están contaminados porque no existen facilidades de agua potable, de drenaje, sanitarios, etc. de ahí que las personas que los preparan utilizan cubetas con agua para lavarse las manos, los alimentos y las vasijas, pasando los microbios de una cosa a otra.

En nuestro medio es muy común que los niños vayan a la escuela sin desayunar, luego compran golosinas que se venden en la propia escuela o bien fuera de la misma; los padres de familia no tienen el hábito de consumir frutas y verduras, de ahí que tampoco a los niños les gusten. Gran parte de nuestras familias no tienen los medios económicos suficientes para comprar los alimentos necesarios; también se observa que muchas mujeres trabajan, y no tienen el tiempo para preparar los alimentos y es más fácil darles unos cuantos pesos a los niños para que coman en la calle.

Los requerimientos nutricionales están en función de la etapa de desarrollo en que se encuentra la persona de acuerdo a su edad, actividad física, y a la eficacia en la absorción y utilización de los nutrimentos. Podemos decir que el crecimiento y desarrollo normales que se dan en un niño sano, bienestar que está en función de una nutrición adecuada, la cual a su vez está determinada por las posibilidades económicas y del medio social en

que vive.

En la niñez y la adolescencia es muy importante que la dieta sea suficiente y balanceada en los nutrimentos; las recomendaciones nutricionales indican el grado de ingreso de los diferentes alimentos que necesitan los niños de cada grupo de edad para conservar la salud.

La dieta de los niños tiene varias funciones importantes:

- a) Aporta energía para la actividad muscular.
- b) Aporta los alimentos y los compuestos químicos que éstos contienen para que su cuerpo pueda crear nuevos tejidos (crecimiento) y reparación de los gastos de energía.
- c) Proporciona placer, satisfacción y tranquilidad emocional.

El niño, al encontrarse en la etapa del desarrollo, necesita de una mayor cantidad de alimentos nutritivos que una persona adulta, ya que en su proceso implica la formación de huesos, dientes, músculos, sangre y otros tejidos.

Para que el niño crezca sano y fuerte es necesario que ingiera, digiera y absorba: proteínas, grasas, carbohidratos, minerales, vitaminas y agua en cantidad suficiente para cubrir las

diferentes necesidades de su cuerpo.

La necesidad de energía en el niño, se calcula tomando en cuenta el metabolismo basado, en la edad y la actividad física. Un niño necesita tomar de cuatro a seis vasos de un litro a litro y medio de agua.

Existen pruebas que muestran que una baja concentración de proteínas en la dieta resulta nocivo para la salud del niño, la cantidad de proteínas necesarias para cubrir las necesidades que implica el proceso de crecimiento, es grande durante los primeros años de vida y va disminuyendo en forma paulatina hasta llegar a la etapa adulta.

De ahí que se recomienda que exista un consumo suficiente de proteínas en la dieta del niño, que incluya una buena variedad de aminoácidos esenciales. Las proteínas deberán ser de alto valor biológico.

La leche es uno de los alimentos importantes y necesarios para cubrir las necesidades de energía y calcio. Por eso, es que se recomienda que continúen tomando leche durante su niñez y adolescencia. La carne y los huevos ocupan el segundo lugar en importancia de los alimentos que aportan proteínas de alto valor biológico.

Agua fresca de frutas: al gusto

CENA:

frijoles guisados: 1 ración

café: 1 taza

tortilla: 1 pieza

"Es muy importante en un escolar tres comidas al día, sin escatimar un buen desayuno, ya que es la primera comida del día y juega un papel sumamente importante en el régimen alimentario de cada ser humano.

Entendiendo por "des-ayuno" el rompimiento del ayuno mantenido entre la última comida de la noche anterior y la primera del día siguiente".

Es muy frecuente encontrar a niños inquietos e irritables, a estudiantes nerviosos y faltos de concentración, sin ánimo y sin espíritu de cooperación, quejosos y agotados, enfermizos y débiles, debido a que su organismo no recibe las calorías, proteínas, vitaminas y minerales que le proporcionan el desayuno, para satisfacer las necesidades de su cuerpo, y tener un mayor rendimiento en el trabajo escolar.

CAPITULO IV

CAPITULO IV

A. Metodología.

Para realizar nuestra investigación fue preciso apoyarnos en un método, que es el conjunto de normas y principios de razonamiento que nos permiten fijar conclusiones en forma objetiva.

Para que los resultados de nuestra investigación fueran verídicos, decidimos basarnos en el método de la ciencia que es el "Método Científico" o sea, el conjunto de conocimientos ordenados y sistemáticos para llegar a la verdad.

Una vez planteado nuestro problema el cual se derivó mediante la observación a través de años de labor docente, nos dimos a la tarea de encontrar la solución a nuestro problema (objeto de investigación) quedó estructurado de la siguiente manera:

¿Cómo influye la alimentación en la enseñanza-aprendizaje en los alumnos del 5to. grado "B" de la escuela primaria "Melchor Ocampo"?

Ya planteado nuestro problema fue necesario obtener toda la información posible al respecto, y siguiendo el diseño para tesis que nos proporcionaron los maestros asesores de la

Universidad Pedagógica Nacional, el siguiente paso consistió en concentrar la relación bibliográfica relacionada con el problema en fichas de trabajo, que posteriormente fueron ordenadas y jerarquizadas.

Así como también fue necesario recurrir a la ayuda de personas que tuviesen los conocimientos teóricos prácticos, relacionados con el problema. De esta forma conocimos a la Dra. Guadalupe Torres Osako, jefe del Departamento de nutrición de los servicios coordinados de Salud Pública en Mexicali, B.C. y a los dietólogos del Hospital General de esta ciudad, los cuales no facilitaron una valiosa información.

Cabe mencionar que en el desarrollo del marco teórico, que es el conjunto de conocimientos acumulados en una teoría, en la cual se buscan respuestas teóricas al problema de investigación, utilizamos la investigación documental teniendo como auxiliares a las fichas bibliográficas; en esta técnica los datos se obtienen de fuentes escritas (libros, revistas, periódicos, archivos, folletos, etc.).

A medida que se fue estructurando el marco teórico, se fueron aclarando en forma más amplia las posibles dudas que pudieron surgir con respecto a nuestro problema, por lo cual, dicha información recopilada nos impulsó a buscar una posible respuesta a la que llamaremos hipótesis. Entendiendo por hipótesis la o las

respuestas tentativas al problema de investigación.

La hipótesis más conveniente para la comprobación o disprobación mediante el desarrollo de la investigación es la siguiente:

La deficiente alimentación en los alumnos del 5to. grado "B" de la escuela Melchor Ocampo se debe a que los padres de familia desconocen el valor nutritivo de los alimentos que pueden utilizar para nutrir correctamente a sus hijos.

Posteriormente se derivan las variables, entendiéndose éstas, como una propiedad que adopta diferentes valores. Las variables que se deducen de la hipótesis son:

Variable Dependiente (efecto).

La deficiente alimentación en los niños de la escuela primaria.

Variable Independiente (causa).

Se debe a que los padres de familia desconocen el valor nutritivo de los alimentos que pueden utilizar para alimentar correctamente a sus hijos.

Para precisar nuestras variables dependiente e independiente, enlistamos una serie de indicadores (que son los

objetivos, y éstos nos marcan de qué vamos a hacer las preguntas).

Una vez enlistados los indicadores utilizamos la técnica de la investigación de campo para comprobar o disprobar las hipótesis planteadas, para esto fue necesario diseñar el instrumento que por sus características nos permitiera obtener una información verídica y confiable.

El instrumento que diseñamos es una cédula de entrevista (Anexo 2) ya que con ésta es posible obtener una idea clara sobre las respuestas de una pregunta abierta, hay más posibilidad de aclarar las dudas que en un momento se le pueden presentar al informante, es de gran ayuda si la persona no sabe leer y escribir, además nos permite observar las reacciones del informante y darnos cuenta si la información que nos proporciona es verídica.

Las preguntas que utilizamos en la cédula de entrevista, unas son cerradas, en las cuales se les da al informante las respuestas permitidas entre dos opciones; otras son de abanico en las cuales el informante selecciona las respuestas entre varias más; en la cédula de entrevista se utilizaron también las preguntas distractoras (de colchón) las cuales permiten que el informante entre en confianza para inducirlo a dar una respuesta verídica a las preguntas prioritarias.

Utilizamos cédulas de entrevista para los padres (Anexo

2), así como para los alumnos (Anexo 3).

B. Análisis e Interpretación.

Analizando los resultados de nuestro trabajo, nos dimos cuenta que el problema de la deficiente alimentación que existe en los niños del 5to. "B" de la escuela primaria Melchor Ocampo, se debe a que los padres de familia desconocen el valor nutritivo de los alimentos; por lo tanto no podrán formar dietas adecuadas para la alimentación de sus hijos y en consecuencia el rendimiento escolar de los niños no será el normal.

Al entrevistar a los padres de familia y preguntales: ¿Ha asisitido a pláticas sobre alimentación? (Anexo 4), nos dimos cuenta que la mayoría de ellos no ha asistido a dichas pláticas y esto lo comprobamos al hacerles la pregunta ¿Ha recibido alguna información acerca de los alimentos necesarios para su nutrición?, en la cual, como en la anterior el resultado fue negativo. Otra de las preguntas que se les hizo a los padres de familia fue: ¿Cuántas veces al día cree que debe alimentarse un niño que va a la escuela?: los padres de familia estuvieron conscientes que un niño en edad escolar se debe alimentar tres veces al día: pero la mayoría no les da desayuno antes de ir a la escuela, unos pocos, respondieron que a veces.

Por lo anterior, nos percatamos que los padres de familia

no le dan la importancia que requiere el desayuno de sus hijos. y esto trae como consecuencia en algunos casos, carecer de hábitos alimenticios y horarios fijos. Ya que de acuerdo a los comentarios hechos por algunas madres de familia porque trabajan, otras pretextan la falta de apetito de los niños a esa hora. Otra de la preguntas fue ¿Cenas antes de acostarte? en ésta la mayoría contestó que en ocasiones (Anexo 5).

Otro de los puntos es la calidad de la dieta que llevan los niños; pudimos apreciar que es muy pobre ya que la mayoría no consume las verduras y la cantidad de leche necesaria. ni las frutas requeridas. toman refrescos en lugar de agua fresca. no consumen pescado, ni carne (Anexo 4). esto se debe en parte al precio de los productos antes mencionados. pero también se debe a que los padres desconocen cuáles alimentos de alto costo se pueden sustituir por otros de bajo costo y de igual o mayor valor nutritivo; como en el caso del pescado y la carne. los cuales se pueden sustituir por la soya.

CONCLUSIONES Y SUGERENCIAS

CONCLUSIONES Y SUGERENCIAS

Analizando la información que poseemos del trabajo de investigación sobre la alimentación y su influencia en el aprendizaje del niño, las conclusiones que tenemos son las siguientes:

1. Es necesaria una dieta balanceada, para que el niño esté en condiciones de asimilar los conocimientos que se le imparten.
2. Los padres de familia desconocen cómo seleccionar los alimentos que requiere una alimentación balanceada.
3. Comprobamos que un niño desnutrido, no aprende, ni asimila en las mismas condiciones que un niño bien nutrido.
4. Detectamos las necesidades siguientes:
 - a) Información relacionada con la compra y elaboración de una dieta balanceada.
 - b) Sobre la conservación de los alimentos.
5. Causas que originan el problema.
 - a) La falta de recursos económicos.

b) La falta de atención de los padres hacia sus hijos. Ya que ambos trabajan y dejan a los niños en manos de: trabajadoras domésticas, parientes, dejan que el hermano mayor prepare los alimentos, y otras veces, les dan dinero para que compren los alimentos.

6. Para llevar a cabo el proceso de enseñanza-aprendizaje en perfectas condiciones, es muy importante que detectemos desde el inicio del ciclo escolar el problema para así tener tiempo de analizarlo y resolverlo en forma positiva.

Hacemos las siguientes sugerencias:

1. Al iniciar el ciclo escolar el maestro aplicará una cédula de entrevista a los padres de familia para conocer las carencias de la alimentación de sus hijos.

2. Que el maestro lea los contenidos del programa, con la finalidad de conocer las actividades que debe realizar en el área de educación para la salud sobre nutrición.

3. El maestro en coordinación con el director de la escuela, o con el encargado del área de educación para la salud, deberán de recurrir a la ayuda de personas e instituciones especializadas en nutrición tales como: IMSS, SSA, DIF, etc. para orientar a los padres de familia sobre los alimentos que deben

consumir y cómo los deben ingerir.

4. El maestro ayudado por personas especializadas, las cuales podrían ser: enfermeras, doctores, nutriólogos, dietistas, etc. Mediante videos, pláticas y conferencias tratarán de crear conciencia en los padres de familia acerca de que la alimentación balanceada es importante para el desarrollo y crecimiento del niño.

5. El maestro asisitirá a cursos donde se prepare en industrias agropecuarias para capacitar a los padres de familia y a sus alumnos en la creación y conservación del huerto familiar.

6. Que en la escuela prohiban la venta de golosinas y alimentos nocivos para la salud, sustituyendo éstos por alimentos nutritivos y supervisados en su higiene.

BIBLIOGRAFIA

BIBLIOGRAFIA

BEHAR Moises, Icaza Susana.
Nutrición.
2da. edición 1983.
Editorial Interamericana.
México.

RA 789 0.4.5

BERG, Alan.
Estudios sobre nutrición.
1ra. edición 1975.
Editorial Limus S.A.
México.

BERGE, Andre.
La libertad en la educación.
Edit. Kapelusz.
Buenos Aires, 1986.

BRUBACHER, John.
Filosofías/modernas de la educación.
Ed. Letras, S.A.
México, 1964.

CORINE, H. Robinson.
Fundamentos de Nutrición Normal.
Edit. Continental.
México, 1982.

FICHER, Paty y Arnold Bender.
Valor nutritivo de los alimentos.
Ed. Limusa.
México, 1978.

GRIFFIN, A. Luise Light.
Enseñanza de la Nutrición.
Ed. UNESCO.
París, s/f.

LABINOWICZ, Ed.
Introducción a Piaget.
Ed. Iberoamericana.
México, 1987.

— QUINTIN Olascoaga, José.
Alimentación Normal del Mexicano.
Biblioteca Pedagógica del Mejoramiento Profesional No.26.
3ra. edición 1963.
Edita S.E.P.
México.

REYNOSO Rodríguez, et. al.
Ciencias Naturales 3.
Décima Impresión 1982.
Ed. C.E.C.S.A.
México.

ROJAS Soriano, Raúl.
Guía para realizar Investigaciones Sociales.
6ta. edición 1981.
Textos Universitarios UNAM.
México.

SCOTT, John.
Hambre.
La Lucha del Hombre por su Alimento.
1ra. edición Castellana 1971.
Editores Asociados S. de R.L.
México.

SEP.
Ciencias de la salud.
Dirección General de Capacitación y Mejoramiento Profesional
del Magisterio.
México, 1980.

SEP.
Libro para el Maestro. ✓
Quinto Grado.
México, 1991.

SEP.
Programas de Educación en Nutrición. ✓
Talleres Gráficos de la Nación.
México, s/f.

SMITH, Lendon.
Alimente a sus hijos correctamente.
1ra. edición 1981.
Ed. Diana S.A.
México.

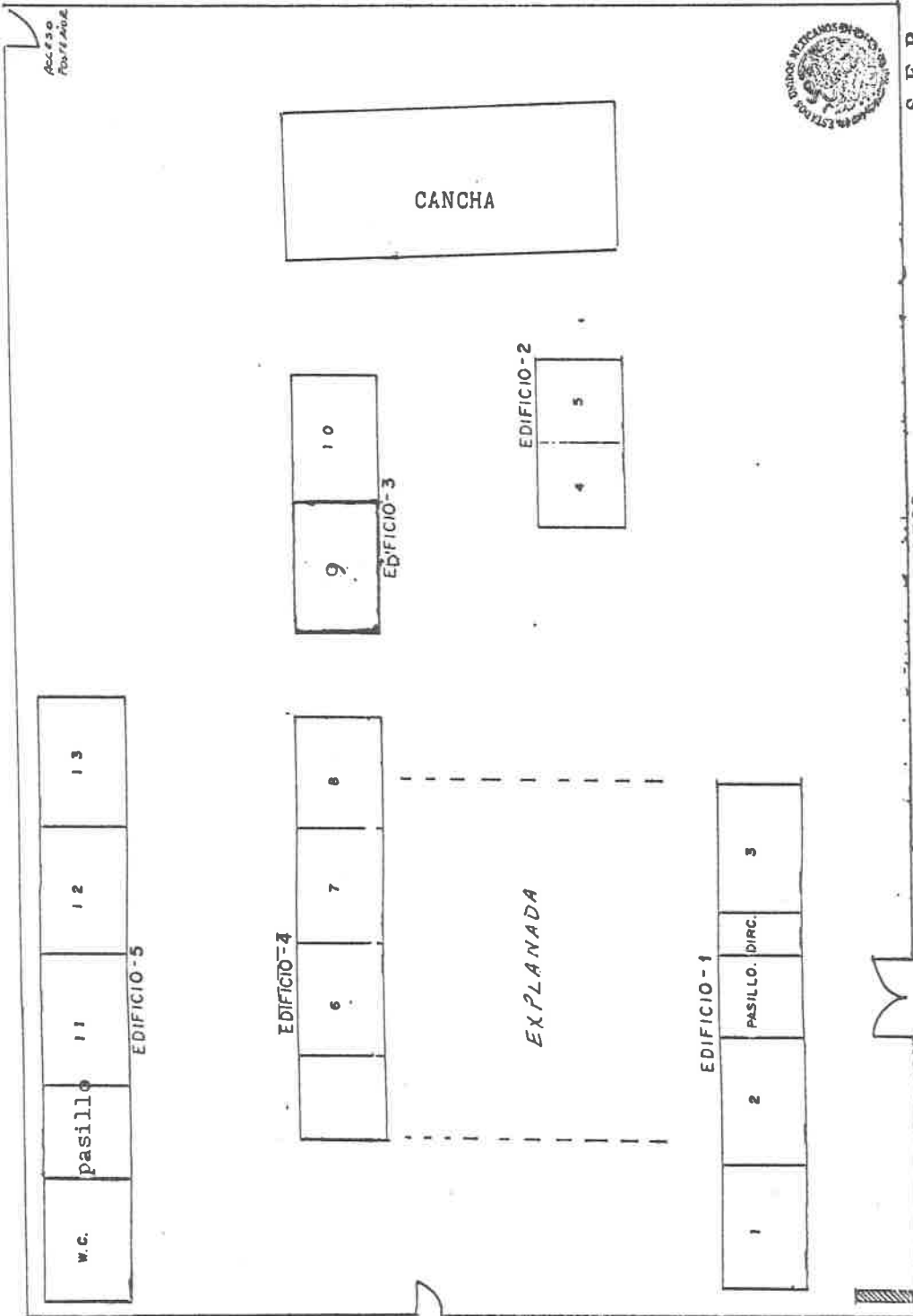
UPN.
Política Educativa. ✓
Antología.
SEP.
México, 1988.

ANEXOS

ESC. PRIM. FED. "MELCHOR UCAMPO"

CALLE LUCRECIA CARMELO

CALLE MA. CASTRO VELENZUELA



CALLE JOSE G. VALENZUELA



S. E. P.
 ESCUELA PRIMARIA
 URBANA FEDERAL
 "MELCHOR UCAMPO"
 FRACCIONAMIENTO "UCAMPO"
 CLAVE: 07000 -
 MEXICALI -

CALLE ANGEL ABREGO
 PLANTA DE CONJUNTO. ESC. 1:250

BANCO
 CAFE
 COSMETICA CFE

12. ¿Qué te da de desayunar?
- a) huevos y frijoles b) leche y pan c) papas y tortillas
13. ¿Comes otra vez al llegar de la escuela?
- a) sí b) no c) a veces
14. ¿Qué comes?
- a) sopa, frijoles y tortillas b) carne, frijoles y tortillas c) pescado, verduras y tortillas d) otros
15. ¿Qué tomas en la comida?
- a) soda b) agua fresca
16. ¿Comes antes de acostarte?
- a) sí b) no c) a veces
17. ¿Qué cenas?
- a) frijoles y tortillas b) leche y pan c) pan y café d) otros
18. ¿Tomas leche todos los días?
- a) sí b) no c) a veces
19. ¿Te gustan los huevos?
- a) sí b) no
20. ¿Cuántos huevos tomas a la semana?
- a) 1 b) 2 c) 3 d) 4 e) 5 f) 6 g) 7 h) ninguno
21. ¿Te gusta la fruta?
- a) sí b) no
22. ¿Cuál fruta comes más seguido?
- a) naranja b) manzana c) plátano d) limón e) otros
23. ¿Te gusta el pescado?
- a) sí b) no

24. ¿Cada cuánto comes pescado?
a) diario b) nunca c) a veces
25. ¿Te gusta la carne?
a) sí b) no
26. ¿Cada cuánto comes carne?
a) diario b) nunca c) a veces
27. ¿Te gustan las verduras?
a) sí b) no c) a veces
28. ¿Cuál te gusta comer más seguido?
a) lechuga b) tomate c) cebolla d) zanahoria
e) otras
29. ¿Te gustan los dulces?
a) sí b) no
30. ¿Te dan dinero para gastar en la escuela?
a) sí b) no c) a veces
31. ¿Qué compras a la hora del recreo?
a) tortas b) dulces c) sodas d) tacos
e) churros f) otros g) nada
32. ¿Traes lonche a la escuela?
a) sí b) no c) a veces

ANEXO 3

Cédula de entrevista No.2.

QUE SE UTILIZO PARA LOS PADRES.

1. ¿En qué trabaja?
 - a) obrero
 - b) profesionista
 - c) albañil
 - d) otros
2. ¿Cuánto gana mensualmente?
 - a) N\$ 600
 - b) N\$ 600 a 800
 - c) 801 a 1000
 - d) 1500 o más
3. ¿Cuántas personas viven en su casa?
 - a) 1 a 5 personas
 - b) 6 a 10 personas
 - c) 11 ó más
4. ¿Cuántos años tienen viviendo aquí?
 - a) 1 a 5 años
 - b) 6 a 10 años
 - c) 11 ó más
5. La casa en que vive usted es:
 - a) propia
 - b) rentada
 - c) prestada
6. ¿Cuántos niños tiene en la escuela primaria?
 - a) 1
 - b) 2
 - c) 3
 - d) 4
 - e) 5
 - f) 6 ó más
7. ¿Asisten con regularidad a la escuela?
 - a) sí
 - b) no
8. Cuando faltan. ¿a qué se debe su inasistencia?
 - a) enfermedad
 - b) flojera
9. ¿Cuida usted que sus hijos vayan bien alimentados a la escuela?
 - a) sí
 - b) no
10. ¿Da de desayunar a sus hijos diariamente?
 - a) sí
 - b) no
 - c) a veces
11. ¿Qué alimentos toman en el desayuno?
 - a) huevos. frijoles y leche
 - b) pan y leche
 - c) huevos. leche y tortillas
 - d) otros

12. ¿A qué hora acostumbran comer?
- a) 1:00 P.M. b) 2:00 P.M. c) 3:00 P.M. d) No hay horario fijo
13. ¿Qué alimentos acostumbran comer a esta hora?
- a) sopa y frijoles b) sopa y carne c) carne, frijoles y tortillas d) pollo, verduras y frijoles e) pollo, papas, frijoles y tortillas f) pescado, verduras y arroz g) variada
14. ¿Qué toman en la comida?
- a) soda b) agua fresca
15. ¿Toman alimentos antes de acostarse?
- a) sí b) no c) a veces
16. ¿Cuáles alimentos toman antes de acostarse?
- a) frijoles, tortillas y leche b) frijoles, tortillas y café c) leche y pan d) café y pan e) otros
17. ¿Ha asistido a pláticas sobre alimentación?
- a) sí b) no
18. ¿Cree usted importante asistir a dichas pláticas?
- a) sí b) no
19. ¿Cuántas veces al día cree que debe alimentarse a un niño que va a la escuela?
- a) 1 b) 2 c) 3 d) no sabe
20. ¿Considera usted importante que los niños vayan bien alimentados a la escuela?
- a) sí b) no
21. ¿Dónde adquiere sus alimentos?
- a) abarrotes b) mercado sobre ruedas c) supermercados

22. ¿Compra usted los alimentos que necesita o los alimentos que puede adquirir de acuerdo a su presupuesto?
- a) los que necesito b) los que puedo adquirir
23. ¿Cuántas veces a la semana come carne?
- a) 1 b) 2 c) 3 d) 4 e) 5 f) 6 g) 7 h) ninguna
24. ¿Cuántas veces a la semana come huevo?
- a) 1 b) 2 c) 3 d) 4 e) 5 f) 6 g) 7 h) ninguna
25. ¿Cuántas veces come fruta a la semana?
- a) 1 b) 2 c) 3 d) 4 e) 5 f) 6 g) 7 h) ninguna
26. ¿Cuántas veces comen verduras a la semana?
- a) 1 b) 2 c) 3 d) 4 e) 5 f) 6 g) 7 h) ninguna
27. ¿Cuántas veces toman leche a la semana?
- a) 1 b) 2 c) 3 d) 4 e) 5 f) 6 g) 7 h) ninguna
28. ¿Tiene huerto familiar?
- a) sí b) no
29. ¿Qué alimentos cultivan en él?
- a) tomate b) cebolla c) chile d) árboles frutales
e) cilantro f) rábano g) otros
30. ¿Los alimentos cultivados son para el consumo de la familia?
- a) sí b) no
31. ¿Después de las comidas le sobran alimentos?
- a) sí b) no c) a veces
32. ¿Qué hace con esos alimentos?
- a) guardarlos b) tirarlos c) dárselos a los animales
33. ¿Tiene conocimientos para hacer conservas para los alimentos?
- a) sí b) no

34. ¿Hace conservas?
a) sí b) no
35. ¿Ha recibido alguna información acerca de los alimentos necesarios para su alimentación?
a) sí b) no
36. ¿Quién se la proporcionó?
a) centro de salud b) D.I.F. c) IMSS d) nadie
37. ¿Ha seguido las instrucciones?
a) sí b) no c) a veces
38. ¿Sus hijos se enferman con frecuencia?
a) sí b) no
39. ¿Qué enfermedades ha padecido?
a) dolor de estómago b) gripe
40. ¿A qué cree que se deban?
a) cambio de clima b) falta de alimento c) por no estar
vacunado d) descuido e) no sabe

ANEXO 4

TABLA DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE

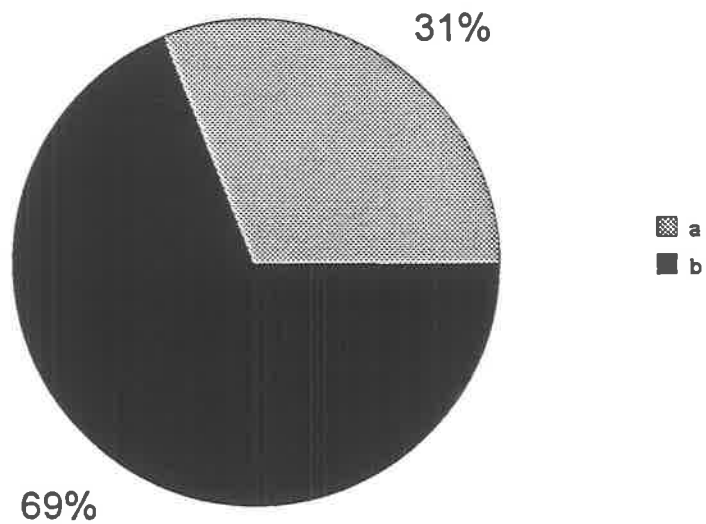
Tabla No.1 Falta de educación nutricional (Indicador 1)

Cédula de entrevista	pregunta	respuesta	f	%
No.2	17	a	12	31
		b	27	69
	18	a	13	33
		b	26	67
CLAVE:				
No.2	17	a) sí b) no		
cédula de entrevista que se utilizó para los padres.				
	18	a) sí b) no		

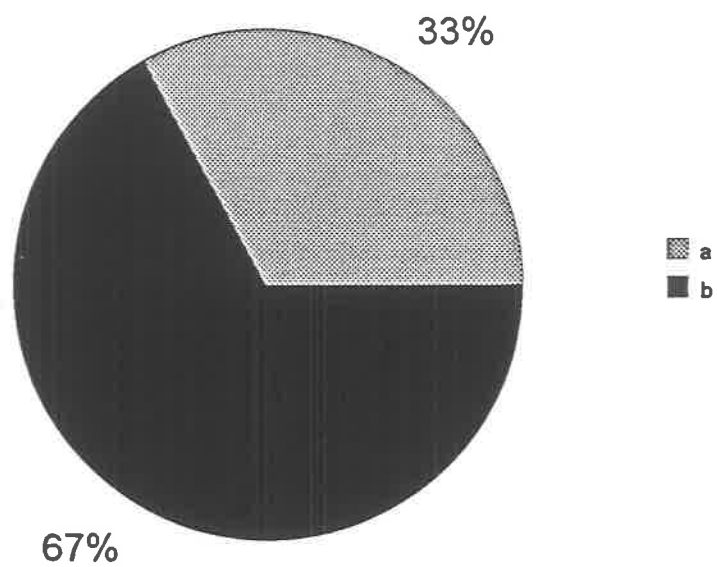
Tabla No.2 Comparativa. Desconocimiento para seleccionar los alimentos que requiere una dieta balanceada. (Indicador 2).

Cédula de entrevista	pregunta	respuesta	f	%
No.1	24	a	--	--
		b	15	38
		c	24	62
	26	a	10	26
		b	5	12
		c	24	62
CLAVE:				
No.1				
cédula de entrevista que se utilizó para los padres.				
	24	a) diario b) nunca c) a veces		

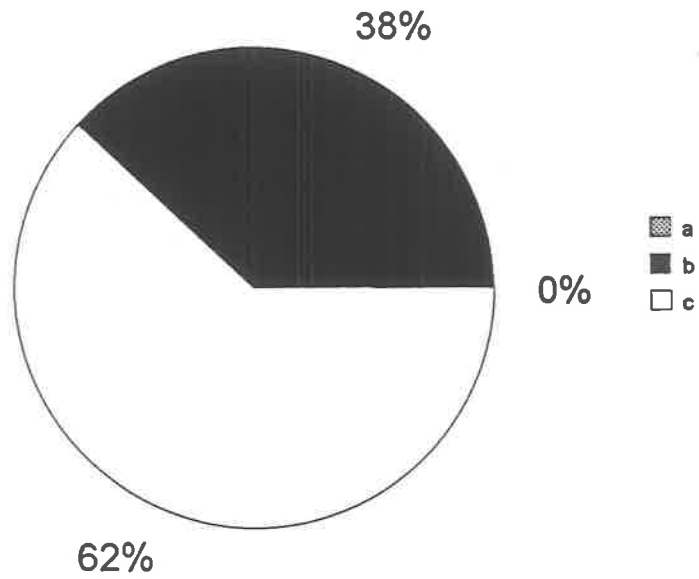
17. ¿Ha asistido a pláticas sobre alimentación?



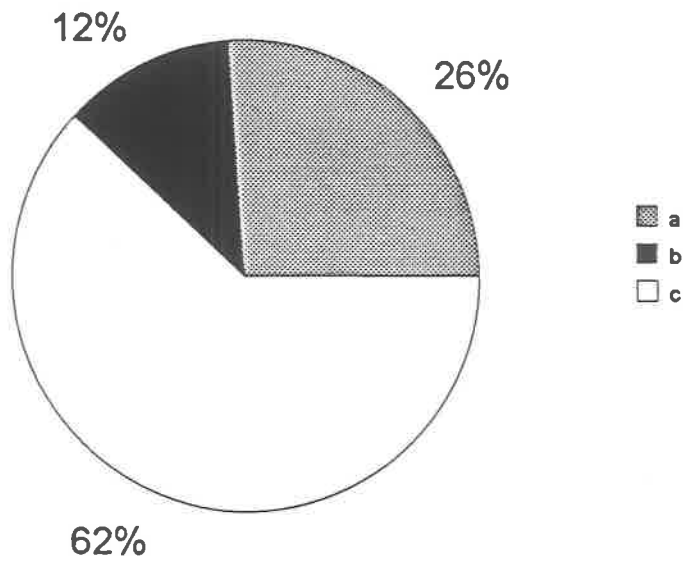
18. ¿Cree usted importante asistir a dichas pláticas?



24. ¿Cada cuándo comes pescado?



26. ¿Cada cuándo comes carne?



ANEXO 5

Tabla No.4 Comparativa. carecen de hábitos por lo tanto no pueden formarlos en sus hijos. (Indicador 4).

Cédula de entrevista	pregunta	respuesta	f	%
No.2	10	a	11	28
		b	7	18
		c	21	54
	15	a	11	28
		b	5	12
		c	23	60

CLAVE:

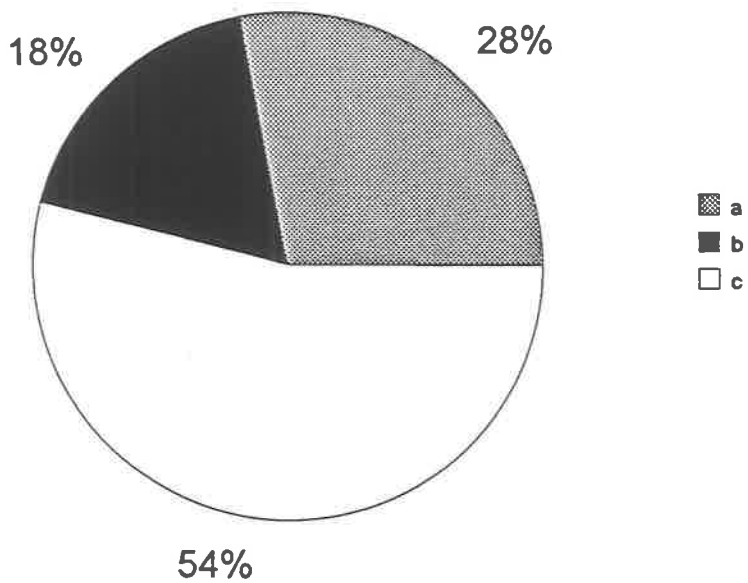
No.2	10	a) sí b) no c) a veces
cédula de entrevista que se utilizó para los padres.	15	a) sí b) no c) a veces

Cédula de entrevista	pregunta	respuesta	f	%
No.1	11	a	12	31
		b	8	20
		c	19	49
	16	a	10	26
		b	5	13
		c	24	61

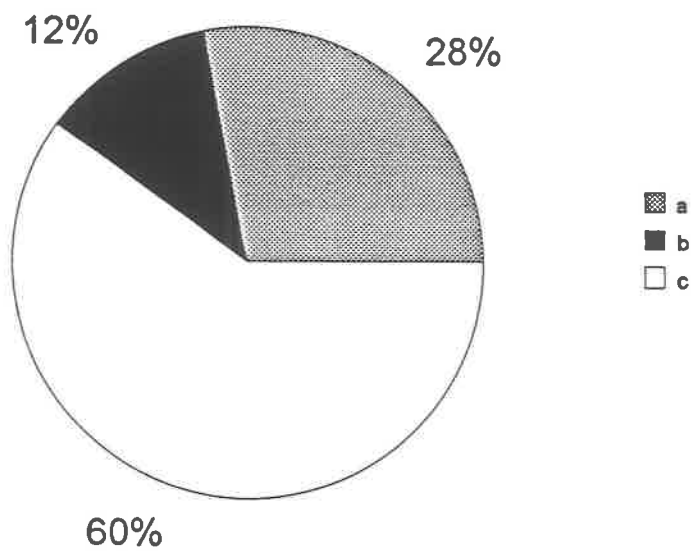
CLAVE:

No.1	11	a) sí b) no c) a veces
cédula de entrevista que se utilizó para los niños.	16	a) sí b) no c) a veces

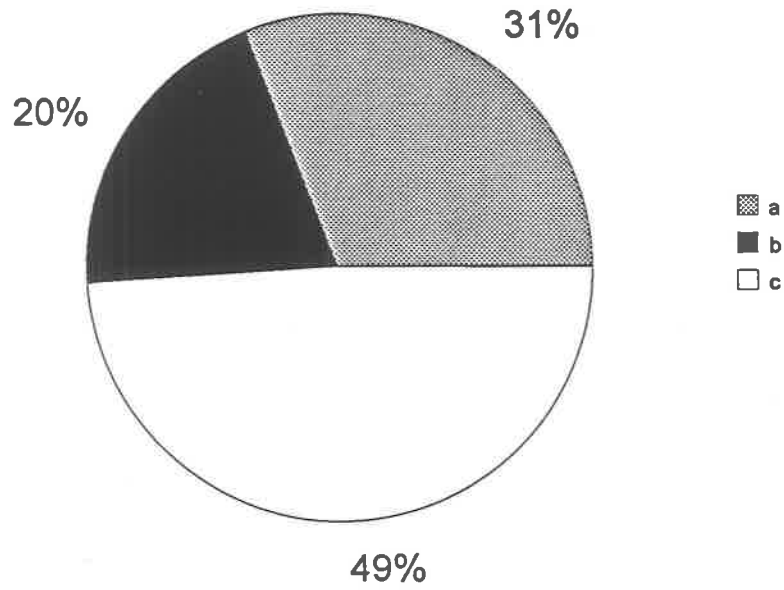
10. ¿Da de desayunar a sus hijos diariamente?



15. ¿Tomas alimentos antes de acostarte?



11. ¿Tu mamá te da de desayunar antes de ir a la escuela?



16. ¿Cenas antes de acostarte?

