

SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA



UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL
UNIDAD - U.P.N. 231.

✓
LA INSTRUCCION NUTRICIONAL DE LAS
MADRES FACTOR IMPORTANTE EN LA
ALIMENTACION DE LOS EDUCANDOS.

FILOMENA NOH TAX.



CHETUMAL, Q. R. 1993.

SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA



**UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL
UNIDAD - U.P.N. 231.**

**LA INSTRUCCION NUTRICIONAL DE LAS
MADRES FACTOR IMPORTANTE EN LA
ALIMENTACION DE LOS EDUCANDOS.**

FILOMENA NOH TAX.

**PROPUESTA PEDAGOGICA QUE SE PRESENTA EN OPCION
AL TITULO DE LICENCIADO EN EDUCACION PRIMARIA.**

CHETUMAL, Q. R. 1993.



o del Estado Libre y
10 de Quintana Roo
1al, Q. Roo, México

SISTEMA EDUCATIVO
QUINTANARROENSE
UNIDAD 231 DE LA UPN

COMISION DE TITULACION.
OFICIO NUM. CT078/993.-

DICTAMEN DE TRABAJO PARA TITULACION.

Chetumal, Q. R., Octubre 30 de 1993.

C. PROFRA.
FILOMENA NOH TAX.
P R E S E N T E .

En mi calidad de Presidente de la Comisión de Titulación de esta Unidad y como resultado del análisis realizado a su trabajo intitulado: "La instrucción nutricional de las madres factor importante en la alimentación de los educandos", opción Propuesta Pedagógica, a propuesta del Director de Tesis C. Profr. Fidencia de Jesús Arzápalo Aguilar; manifiesto a Usted que reúne los requisitos académicos establecidos al respecto por la Institución.

Por lo anterior, se dictamina favorablemente su trabajo y se le autoriza a presentar su examen profesional.

A T E N T A M E N T E .
"EDUCAR PARA TRANSFORMAR".



Miguel Ángel Santos Guillermo
PROFR. MIGUEL ANGEL SANTOS GUILLERMO
PRESIDENTE DE LA COMISION DE TITULACION
DE LA UNIDAD U.P.N. - 231.

S. E. P.
UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL
UNIDAD SEAD
CHETUMAL, Q. ROO.

DEDICATORIAS

CON MUCHO CARINO:

A MI ESPOSO Y A MIS HIJOS.
POR LA COMPRESION Y APOYO
QUE ME BRINDARON DURANTE
MI SUPERACION PROFESIONAL.

AL PROFR. FIDENCIO ARZAPALO A.
POR LAS ASESORIAS Y ORIENTACIONES
QUE ME HA DEDICADO PARA
REALIZAR ESTE TRABAJO DE TITULACION.

A LOS ASESORES DE TITULACION.
POR SUS VALIOSAS APORTACIONES Y
SUGERENCIAS PARA LA ELABORACION
FORMAL DE ESTA PROPUESTA PEDAGOGICA.

INDICE

| | PAG. |
|--|------|
| INTRODUCCION. | 1 |
| I. DEFINICION DE OBJETO DEL ESTUDIO, JUSTIFICACION Y OBJETIVO | 3 |
| A. Definición del Objeto de Estudio | 3 |
| B. Justificación. | 10 |
| C. Objetivos. | 14 |
| II. REFERENCIAS TEORICAS Y CONTEXTUALES - QUE EXPLIQUEN EL PROBLEMA | 16 |
| A. Desarrollo de la Estructura Teórico - Conceptual | 16 |
| B. Contexto Social e Institucional en el que se Encuentra el Problema. | 25 |
| III. ESTRATEGIAS METODOLOGICO-DIDACTICAS | 30 |
| A. Descripción de Recursos. | 30 |
| B. Actividades. | 31 |
| C. Formas de Relación e Intervención - del Docente y del Grupo-Alumno | 34 |
| IV. DESCRIPCION Y ANALISIS DE LA APLICACION - DE LA PROPUESTA PEDAGOGICA | 39 |
| A. Descripción del Proceso de Aplicación - de la Propuesta Pedagógica | 39 |

B. Análisis de Resultados 46

CONCLUSIONES Y SUGERENCIAS. 52

BIBLIOGRAFIA. 55

APENDICES

INTRODUCCION

Analizando mi práctica docente y actividades cotidianas que se realizan dentro del aula puedo afirmar que la enseñanza de las ciencias naturales en la primaria es importante porque, existen diferentes problemas, que ante la incapacidad de entenderlos y darles una respuesta de solución a ellas, entorpecen la labor educativa, una de ellas es la que presento en esta propuesta pedagógica: "La instrucción nutricional de las madres factor importante en la alimentación de los educandos." Esta cuestión afecta a un gran número de comunidades rurales y urbanas. En este trabajo se pretende estimular y organizar la participación de maestros, padres de familia y alumnos quienes están involucrados en la educación; la finalidad es conocer las causas del problema y sugerir algunas alternativas de solución para abatir la problemática.

También considero que tanto los maestros, como los padres de familia y hasta los mismos alumnos debemos tener en cuenta la importancia de adquirir conocimientos respecto al tema que se está estudiando.

Esta propuesta pedagógica describe en su primer capítulo: La definición del objeto de estudio, la selección, organización del contenido temático o problema, Justificación que explican la importancia de conocer el conjunto de argumentos y reflexiones sobre las experiencias y conocimientos que se tienen del problema, y los objetivos que son los propósitos o finalidades educativas que permiten precisar los alcances de la propuesta pedagógica. En el segundo capítulo se describen: Las

referencias teóricas y contextuales que explican el problema para conocer las conceptualizaciones sobre los elementos que intervienen en el problema de estudio, antecedentes escolares, históricos y sociales, sujetos inmersos en el problema, sus formas de interacción, y condiciones del contexto social e institucional. El tercer capítulo (Las estrategias metodológicas didácticas) comprende las actividades, estrategias didácticas concepción y planteamientos metodológicos para hacer posible el trabajo en el aula, son más que nada los recursos y medios para la enseñanza. Y el cuarto capítulo trata sobre: Descripción y análisis de la aplicación de la propuesta pedagógica que describe detalladamente los resultados de las actividades realizadas en la aplicación de la propuesta pedagógica.

Debemos tener en cuenta que nuestra propuesta no sólo mejorará la alimentación, sino que más adelante repercutirá en nuestra labor docente aumentando el porcentaje de aprovechamiento de nuestros alumnos.

I. DEFINICION DEL OBJETO DE ESTUDIO, JUSTIFICACION Y OBJETIVOS

A. Definición del objeto de estudio.

Durante mi labor docente me he encontrado con muchas situaciones problemáticas que afectan la enseñanza-aprendizaje en mi grupo, pero he tomado interés en el estudio del tema la ignorancia de las madres de familia y su influencia en la mala alimentación de los niños escolares por las experiencias adquiridas a partir de 1981. Es en las comunidades con escuelas de Educación Indígena, donde se observa con mayor incidencia este problema, pues los alumnos presentan mala alimentación, también he tomado en cuenta las experiencias de otros maestros que mediante pláticas coinciden conmigo en el sentido de que sus alumnos no tienen buena salud, ni alimentación; en las clases no tienen ánimos de participar en todas las actividades que se realizan en el aula, tomando en cuenta su edad y capacidad para desenvolverse armónicamente.

También me ha servido de mucho, los conocimientos teóricos adquiridos en la Universidad Pedagógica Nacional y que a través de la práctica se relacionan para lograr resultados positivos en la educación.

Actualmente en la comunidad donde presto mis servicios educativos, he detectado el problema a estudiar, mediante pláticas con los alumnos, padres de familia, visitas domiciliarias para conocer y saber cómo se alimentan, qué alimentos consumen y cómo orientar a las madres de familia para

preparar ciertos alimentos que cosechan. Todo esto es con la finalidad, de conocer más detalladamente el problema de estudio, y organizar la manera de combatirlo.

Otro factor que incide es el bajo recurso económico de los habitantes, porque es una comunidad rural en donde a veces no se encuentran nutrimentos adecuados para una buena comida como el pescado, verduras y frutas para la variación de sus alimentos, también emigran los habitantes para buscar trabajo, pero malgastan su dinero en bebidas alcohólicas no importándoles el sustento de sus familias.

Realizan las cosechas de algunas frutas y verduras pero, casi no las consumen, prefieren venderlas para comprar otras cosas como zapatos, ropa, televisión, radios y algunas veces se enferman y no van al doctor se curan con remedios caseros, para su alimentación se conforman en comer tortillas, frijoles, chile, huevo y atole; los toman dos veces al día en su mayoría a las diez de la mañana y de cuatro a cinco de la tarde, esto perjudica gravemente a los niños en edad escolar, porque no resisten esperar la hora del recreo debido a que asisten a la escuela sin desayunar, esto afecta principalmente a los niños de sexto grado que se encuentran en la etapa de desarrollo. En las clases algunos tienen sueño, se distraen, no captan lo que estudian, no tienen ánimos de participar, es característico en ellos los mareos, dolor de cabeza, debido a la desnutrición.

La elaboración de la propuesta pedagógica es como un recurso que permite al maestro reflexionar sobre su trabajo docente en la escuela primaria.

La selección de esta problemática se refiere a temas que se presentan en la práctica docente en la dimensión de la enseñanza-aprendizaje en la institución escolar, que oriente el trabajo del maestro y beneficie el aprendizaje del alumno.

Que ofrezcan alternativas a los tantos problemas que se presentan en el salón de clases, relacionados con los planes y programas de educación. Es importante que el maestro adapte los contenidos escolares al contexto social del alumno y obtenga mayores beneficios y éxito en su labor docente.

Es importante también tomar en cuenta, la formación de conciencias críticas en todos aquellos que participen en el proceso de la educación; alumnos, padres de familia, la propia sociedad y especialmente en nosotros los maestros.

Todo material para la enseñanza es susceptible de ser modificado para adecuarlo a la realidad en la que se encuentra ubicado el niño. La propuesta pedagógica tiene relación con los contenidos básicos, el tema que se estudia está enfocado en uno de los objetivos de sexto grado y se pretende que los alumnos profundicen sus conocimientos sobre la buena alimentación. En el estudio de esta problemática he detectado que existe una relación entre la salud y alimentación, las dos son necesarias para que los alumnos puedan actuar normalmente en el proceso de aprendizaje, mediante el cual comprendan que es necesario consumir alimentos de tipo animal y vegetal para que estén completamente sanos y no se enfermen constantemente, la buena salud es necesaria para que puedan asistir a clases, asimilen los conocimientos sin dificultad y realicen las actividades con

más entusiasmo.

Existen muchos alimentos que se deben de consumir como lo ofrece la naturaleza, como las verduras y frutas que se cosechan en la comunidad, pues son los que contienen más nutrientes. La higiene es muy importante al consumir alimentos, algunos se consumen crudos o cocidos, los procesados se deben de consumir en cantidades necesarias sin exagerar, porque dañan la salud como: los enlatados, los refrescos embotellados, y los que contienen mucha azúcar. Todo lo mencionado influye de manera fundamental en las características del crecimiento y desarrollo del niño, tomando en cuenta la situación nutricional, los hábitos alimenticios familiares, la relación entre trabajo y alimentación, para lograr una buena salud. A continuación se da a conocer la definición para su mejor comprensión.

La salud, es el estado en que el ser orgánico ejerce normalmente todas sus funciones en las actividades diarias en la escuela y en la casa. Se puede lograr siguiendo una alimentación adecuada a la edad de los alumnos para que gozen de buena salud que es uno de los derechos fundamentales de cada ser humano, sin distinción de raza, religión, idea política o constitución económica y social. En conclusión la salud es el estado de bienestar físico, mental y social de los individuos, para su desarrollo integral.

Los alimentos son las sustancias que sirven para nutrir y mantener la existencia del ser humano, la buena alimentación es importante para el individuo y la sociedad.

Un pueblo mal alimentado tiene poca capacidad para el trabajo físico e intelectual, además es débil y por lo tanto es presa fácil de las enfermedades. La salud y los alimentos son dos factores que se necesitan para que los individuos sean completamente sanos.

El estudio se realiza para combatir la problemática, de la mala alimentación y que muchos maestros no le dan la debida importancia a esta área de ciencias naturales.

En la comunidad de Betania, Quintana Roo se encuentra ubicada la Escuela Primaria Bilingüe "Vicente Guerrero" con C.C.T.23DPB0089Z. Es de organización completa tienen un consejo técnico y un comité de padres de familia, y el horario es matutino.

La aplicación de la propuesta pedagógica se ha limitado a nivel contexto-aula, la cual se ha planteado con el siguiente título "La instrucción de las madres factor importante en la alimentación de los educandos." La aplicaré en el grupo de sexto grado durante los días del 2 al 30 del mes de noviembre de 1992, los alumnos que integran el grupo son 16 de los cuales 6 son hombres y 10 son mujeres fluctuando entre la edad de 11 a 15 años, las características de esta etapa de desarrollo en que se encuentran se les denomina período de la adolescencia o de la edad escolar.

También se considera la adolescencia como un período crítico, es la época de la irregularidad en todos los aspectos tanto en lo físico y lo mental.

Es importante lo que concierne a la alimentación debido, a

los excesos como a las deficiencias en las que pueden caer los alumnos.

Es necesario enseñar al niño a adquirir hábitos de alimentación variada y equilibrada y las reglas de higiene, para así preparar a un adulto sano y educado en su comportamiento.

Las etapas del desarrollo de la personalidad en que se encuentran los alumnos de esta edad son: cognoscitiva, socioafectiva y psicomotriz.

Es importante que el maestro tenga presente que las características antes mencionadas del niño del sexto grado se presentan en algunos como capacidades ya adquiridas y en otros como capacidades por desarrollar.

Es sabido también que durante el período de la madurez sexual tiene lugar cambios sensibles en ciertos aspectos de la actividad psíquica de los adolescentes; se fatigan con más facilidad, varían en su comportamiento, por consiguiente la maduración del organismo, de sus huesos, músculos y órganos de secreción internos están determinados por su edad y su alimentación. Mis alumnos de sexto grado son sencillos, de buena conducta, son serviciales, con una lengua materna maya, debido a esto la educación es bilingüe para que los alumnos logren una comprensión en la enseñanza-aprendizaje. Todos pertenecen a un mismo nivel económico y sociocultural, de religión católica, viven con sus familias donde reciben una educación fundamental para su conducta en la escuela.

Para saber desde qué enfoque se puede estudiar la

problemática seguidamente presento la formulación del problema.

¿ Cómo abatir la ignorancia de las madres de familia en la preparación de los alimentos causa de la desnutrición de sus hijos ? Para convertir el problema en objeto de estudio se plantean los siguientes propósitos, al término de la propuesta pedagógica de pretende que:

A través de la escuela los alumnos y madres de familia adquieran conocimientos teóricos y prácticos sobre la salud y la buena alimentación para que puedan actuar ante diferentes situaciones de la vida cotidiana con bases y fundamentos.

Comprendan la importancia de una alimentación variada y equilibrada para que puedan desarrollarse tanto físico como mental y socialmente, que les permita realizar actividades escolares.

Aprendan a preparar y consumir alimentos de tipo vegetal y animal para que logren una buena alimentación y gozen de buena salud.

Aprovechen los alimentos que se cosechan en la comunidad, para que adquieran costumbres y hábitos de consumir alimentos frescos, evitando los industrializados.

Que los maestros le den importancia al área de ciencias naturales, en este caso al tema de la alimentación para que los alumnos sean capaces de sugerir una alimentación adecuada y variada.

Las personas comprenden que deben de comer de acuerdo a la edad y actividades que realizan para lograr el buen funcionamiento del organismo.

B. Justificación.

También el conocimiento sobre el problema de estudio es importante ya que clarifica todo lo que se conoce sobre la problemática de la alimentación que afecta a la comunidad rural, para fundamentar mi experiencia puedo mencionar que cada ciclo escolar me he preocupado por aplicar en mi grupo las fichas antropométricas donde registro la edad, estatura, peso de los alumnos y perímetro torácico, en apoyo a estos datos y a visitas domiciliarias he detectado que existe el problema planteado principalmente en el grupo de sexto grado.

Durante la clase observo que presentan fastidio porque van sin desayunar, casi no participan en las clases, solamente están pendientes del recreo porque tienen hambre, también es importante mencionar los elementos que influyen en la problemática: el bajo nivel económico de las familias, la falta de conocimiento para preparar comidas por ser comunidad rural escasean algunos tipos de sustentos, la existencia de familias muy numerosas, todo esto afecta la nutrición que influye en la labor educativa porque no se logra diariamente la enseñanza-aprendizaje en su totalidad.

Con todo lo expuesto pretendo establecer la justificación del estudio de la desnutrición y darles algunas alternativas de solución, motivo por el cual me he avocado a proporcionar a las madres de familia una instrucción nutricional sobre la alimentación de los educandos, para lograr abatir el problema.

La escuela por ser una institución cuyas actividades giran

en torno al proceso enseñanza-aprendizaje del alumno, y lograr los objetivos que son precisamente guiarlos para la búsqueda de conocimientos nuevos y descubrir todo lo que lo rodea, es importante la relación maestro-alumno. Analizando esta problemática en mi comunidad, en mi escuela, y en mi grupo, siempre me ha interesado y preocupado, aclaro que anteriormente por no contar con los conocimientos teóricos y metodológicos los resultados no habían sido satisfactorios, también puedo mencionar que es la preocupación de muchos maestros con más experiencia, pero que no se han preparado profesionalmente, para mejorar su labor educativa, ahora aplicaré los conocimientos adquiridos para realizar una propuesta pedagógica en el área de ciencias naturales.

En la enseñanza-aprendizaje de los temas, se pretende lograr que los alumnos aprendan a participar en actividades de investigación, en los experimentos, en la discusión de resultados, procurando que siempre se llegue a una conclusión.

La propuesta pedagógica se fundamenta en la corriente del materialismo dialéctico porque se basa en la teoría y la práctica, y tiene la capacidad para resolver necesidades sociales específicas, el conocimiento es una comprensión del cambio para mejorar diferentes ámbitos.

Es necesaria para la investigación una teoría que guíe a la práctica; la función de la teoría es la de describir y explicar los hechos y la función de la práctica es la de decir qué se debe hacer con ellos en el campo de los hechos según esta distinción, el estudio de la educación es forzosa y hasta

exclusivamente teórico porque intenta describir y explicar el proceso educativo.

Los problemas que se presentan en las escuelas están en constante cambio, por eso el conocimiento debe ser continuo para ajustarlo a la práctica.

Otro aspecto importante es la concepción y experiencia personal, la salud se conserva fundamentalmente cuidando el buen funcionamiento del cuerpo mediante la aplicación correcta y oportuna de las vacunas, la adquisición de hábitos higiénicos adecuados que deban reflejarse en las personas como en lugares que habita y en los alimentos que ingiere, la falta de higiene produce la mayor parte de las enfermedades intestinales, que siguen siendo la primera causa de muerte entre los niños de nuestro país.

Una alimentación suficiente y equilibrada, la práctica regular del ejercicio y de un descanso adecuado, la costumbre de visitar regularmente al médico, sin esperar a estar enfermo son factores para conservar la salud.

En el medio rural el desarrollo y la salud del niño están denominados por el doble problema de la deficiencia nutricional y las enfermedades infecciosas.

El estado de salud afecta la conducta de un niño, todas las madres saben cuando su hijo se siente mal, cuando se vuelve distraído, sin apetito, irritable e inquieto en las noches, se encuentra enfermo.

Los maestros también constatan el resultado de la mala alimentación de un niño, lo ven con energía limitada e incapaz

de concentrarse, se separa del grupo y llora fácilmente.

El cuidado de la salud de los niños pequeños debe ser parte importante de todo programa escolar porque su estado general de salud afecta la forma de crecer y aprender del niño, el maestro identifica con facilidad al niño enfermo, porque no da su mejor rendimiento, por eso puede elegir de la gran variedad de actividades, aquellas que mejor se adapten a las características de los alumnos.

Al alumno se le debe dar los elementos necesarios para adquirir conocimientos y al mismo tiempo actividades que podrá realizar en la clase o en la casa, aplicando lo adquirido lo que formará en él razonamiento y juicio crítico, si se toma en cuenta a la escuela tradicional que ha sido modelo educativo que se ha practicado durante años, actualmente algunos maestros todavía lo llevan a la práctica. En este modelo el maestro desempeña un papel muy estricto al pretender que es el único que posee la verdad y los conocimientos, aquí para el alumno lo que enseña el maestro está correcto, el objetivo de la escuela tradicional es principalmente enseñar a leer y escribir, guiando al alumno para emitir y obedecer, éste juega un papel de receptor pasivo, el maestro no le da oportunidad de participar, solamente obedece la voluntad del maestro, los procedimientos de enseñanza de la escuela tradicional se caracterizan como rutinarios y memoristas, el maestro impone normas estrictas para mantener la disciplina y el castigo fue fundamental para los alumnos que no cumplían con las tareas.

Es importante que los maestros se actualicen en la

Universidad Pedagógica Nacional para no seguir con esta educación tradicional.

En cambio la escuela nueva se refiere a la unión de actividad manual con el trabajo del espíritu, pretende además, desarrollar las facultades creadoras del niño. El maestro será el guía que va abriendo camino y mostrando posibilidades a los niños para un cambio, se da la relación maestro-alumno, se ve profundamente cambiada y modificada, se observa la nueva dinámica que se establece entre los alumnos.

En este modelo educativo los alumnos son más activos en el proceso enseñanza-aprendizaje porque se les da la oportunidad de opinar, participar, investigar, etc. Para que desarrollen sus capacidades creadoras y sean más adelante personas con amplio criterio.

La finalidad de la escuela nueva es preparar al niño para el triunfo, respetar y desarrollar la personalidad, formar el carácter y desarrollar los atractivos intelectuales, artísticos y sociales propios del niño, como un proceso para desarrollar cualidades latentes en el niño y la misma naturaleza que lo rodea.

C. Objetivos.

Objetivo general.

Al término de la aplicación de la propuesta pedagógica se pretende que alumnos y madres de familia.

Aprendan a elaborar una dieta balanceada a través, del conocimiento de la variedad de alimentos de origen animal y vegetal que pueda conseguir y los nutrientes que le

proporcionen, energía necesaria para realizar con eficiencia su trabajo.

- Objetivo particular.

Conocer a través de diferentes actividades del aprendizaje el valor nutritivo de los alimentos que permitan lograr una adecuada alimentación diaria.

Valorar la importancia de las sustancias nutritivas en la alimentación que le permitan un crecimiento y desarrollo adecuado a su edad.

Comprender que la buena alimentación y la salud son necesarios para realizar cualquier trabajo.

- Objetivos específicos.

Identificar los alimentos ricos en grasas, azúcares y almidones como fuente de energía.

Comprender por medio de dibujos las diferencias entre las proteínas completas y las incompletas.

Conocer mediante láminas la función nutritiva de las vitaminas y los minerales.

Planear una dieta balanceada con los alimentos que cosechan en su comunidad de acuerdo a las necesidades del cuerpo tomando en cuenta la edad y el trabajo.

Comprender los conceptos de salud y alimentación.

Valorar la alimentación higiénica como uno de los principales medios para mantener la salud.

Lograr que las madres de familia aprendan a preparar los alimentos y a consumirlos.

II. REFERENCIAS TEORICAS Y CONTEXTUALES QUE EXPLIQUEN

EL PROBLEMA

A. Desarrollo de la estructura teórico conceptual.

No es posible hablar en general de la alimentación porque existen diferentes sectores, conviene empezar por aquellos grupos en los que la alimentación es mala y desequilibrada.

Estos grupos se encuentran sobre todo en el campo, la gran mayoría de campesinos mexicanos consumen desde los siglos una alimentación escasa y poco variada, en ella están presentes los mismos alimentos básicos que consumían los antiguos pobladores de México, antes de la llegada de los conquistadores, es decir, el maíz, frijol y chile. Por ello a esta alimentación se le ha dado en llamar dieta indígena.

Lo malo es que la alimentación depende casi exclusivamente de ellos, el chile al darles sabor, permite consumirlos.

El principal problema radica en que sólo en pocas ocasiones se les agregan otros alimentos que lo completan, como el huevo, carnes, verduras y frutas.

Esta alimentación hace que en los sectores rurales la desnutrición sea más grave, las causas de la mala alimentación que se pueden mencionar son la pobreza y la ignorancia.

La pobreza por la actividad que realizan que es la agricultura, sus integrantes tienen muy poco rendimiento económico y su capacidad de compra es muy reducida.

La ignorancia y el hecho de que una persona disponga de dinero para adquirir sus alimentos, no garantiza que consuma

una buena alimentación. Es necesario que tenga una información adecuada sobre nutrición para que puedan satisfacer todas sus necesidades a un costo mínimo, además de cómo asegurar un consumo adecuado en épocas en que escasean algunas frutas y verduras.

Es importante señalar que no es suficiente comer varios alimentos para mantener el organismo saludable, sino que es necesario cuidar la calidad para que nos nutran adecuadamente.

Es importante mencionar los conocimientos sobre otros estudios, hasta la actualidad desconozco otros tipos de investigaciones sobre este tema de estudio que por falta de interés de los maestros no se han realizado, pero puedo mencionar de otros maestros que manejan propuestas pedagógicas con otros temas enfocados a ciencias naturales, también tengo conocimiento del anexo del libro titulado "Una propuesta pedagógica para la enseñanza de las ciencias naturales" en donde se trata el tema la enseñanza de las ciencias naturales en la escuela primaria, es una investigación o un modelo de clase donde explica cómo enseñar el tema de los alimentos y nutrición; es de importancia porque nos orienta a realizar las actividades con los alumnos efectuando experimentos para que logren comprender el tema, cabe mencionar que me he interesado en leer libros que hablen del tema de la salud y nutrición, esto es con el fin de verificar los contenidos teóricos con la práctica docente, mi interés personal por estudiar el problema, es tratar de darles alternativas de solución tomando en cuenta antecedentes, causas, consecuencias, características, teorías

adquiridas y más que nada la práctica docente, para lograr combatir esta problemática y se logre en la enseñanza-aprendizaje un aprovechamiento en los alumnos.

También para que infuya este trabajo en otros maestros como ejemplo para mejorar su labor educativa que este tipo de investigación sea una experiencia positiva, ya que la participación del magisterio en la aplicación de la propuesta pedagógica contribuirá a mejorar la calidad de la educación que se imparten en las comunidades rurales y urbanas de nuestro estado.

Una de las teorías nos dice que "Los alimentos son aquellas sustancias animales o vegetales que sirven de sustento al hombre, hayan sido previamente preparados o no". (1)

Los productos alimenticios son muy numerosos y se han clasificado en tres grupos para facilitar su estudio, para formar parte del mismo grupo han de tener un valor nutritivo similares.

Para nuestra salud es necesaria una dieta equilibrada, formada al menos, por un nutriente de cada grupo todos los días. Esta regla fundamental permite evitar comidas de abundancia, la absorción excesiva de alimentos del mismo grupo que posean iguales cualidades e insuficiencias nutritivas. No hay ningún nutrimento perfecto, sólo utilizando las propiedades complementarias de los distintos grupos se satisfacen necesidades del organismo.

(1) Grespo Jiménez, Silvia. Algunos Elementos de Importancia Sobre Nuestra Alimentación. pp. 9-28.

La segunda regla es que, dentro de cada grupo, la elección entre las cualidades nutritivas comparables es lo bastante amplia para permitir confeccionar menús variables, además de equilibradas.

Otra teoría nos explica de la salud y la alimentación lo siguiente: El cocinar es una actividad cotidiana y es también, un arte. Sin embargo, muchos preparamos la comida mecánicamente, sólo con el fin de apaciguar el hambre, sin darnos cuenta que el ser humano es en buena medida el resultado de lo que come; que saber comer implica saber vivir. Nuestra salud, la armonía de nuestras emociones, la capacidad en nuestros trabajos, depende en una gran medida de la calidad de nuestra alimentación. Es indudable, un organismo que satisface sus necesidades siempre estará en armonía consigo mismo o con los que lo rodea.

También se debe tomar en cuenta la dieta alimenticia según la edad del individuo, hay personas que realizan trabajos muy pesados, por ejemplo: los obreros, albañiles, campesinos, leñadores, etc. Que necesitan comer mucho para obtener la energía suficiente que les permita desarrollar su trabajo, sin agotarse, hay personas que realizan trabajos menos pesados, por ejemplo: el policía de tránsito, el cartero, el empleado, etc. Referente a su sustento no necesita ser abundante para que puedan realizar sus labores sin agotarse.

Tenemos también a los estudiantes de diferentes edades, que aparentemente no realizan esfuerzos físicos, pero que al estar trabajando intensamente con el cerebro, necesitan también

de una alimentación suficiente, para entender y asimilar lo que están estudiando, y lograr un aprovechamiento satisfactorio en el aprendizaje.

En una familia común puede existir una persona de cada una de las actividades mencionadas anteriormente, y se puede pensar que cada una de ellas requiere una alimentación distinta, especial, y por ello es un gasto extra en la economía, pero no es necesario que así ocurra, basta simplemente, que cada uno coma la cantidad que requiera su organismo de una comida bien equilibrada o balanceada.

Comer en exceso produce el desequilibrio de la obesidad, que es una forma de mala nutrición, comer menos de lo necesario produce debilidad y desgano.

"Lo recomendable, lo mejor para la salud es comer en forma balanceada, de acuerdo con la edad que se tenga y la actividad que uno desarrolle". (2)

De la misma teoría sobre alimentos para funcionar bien el cuerpo necesita agua y otros elementos que lo ayuden a formarse, a crecer, a tener energías para moverse y a protegerse de las enfermedades.

Estos elementos se llaman nutrimentos y se encuentran en los alimentos, por eso se dice que los alimentos nutren. Es importante que la alimentación de cada día proporcione a las personas los nutrimentos que necesitan de acuerdo a su edad, actividad física, sexo, estado de salud.

(2) Goust F. Salud por la Alimentación y el Cuerpo Humano
pp. 34-45.

De acuerdo con los nutrimentos que contienen los alimentos, estos se dividen en tres grupos, en cada comida deben combinarse los elementos de cada uno de ellos.

Grupo 1. Alimentos que proporcionan energía son: cereales tubérculos, azúcares y grasas, los alimentos de este grupo son los más abundantes en la alimentación. Dan energía para tener fuerza y desarrollar las actividades diarias como: correr, jugar, trabajar, estudiar, etc. En este grupo están los cereales que crecen en espigas como el maíz en todas sus formas (elotes, tortillas, tamales, pinole) el trigo (pan, galletas, pastas) y otros como el arroz, avena cebada. Existen otros alimentos que aportan energía como el aguacate, la papa, el betabel, la caña, el camote y la yuca, además de los que son concentrados, es decir, que en pequeñas cantidades proporcionan mucha energía como azúcar, mermelada y los que contienen grasa con crema, aceite, matequilla, manteca que deben consumirse con moderación.

Grupo 2. Alimentos que proporcionan proteínas son las leguminosas y productos de origen animal, estos alimentos dan al cuerpo las proteínas necesarias para la formación, crecimiento reposición de los tejidos (piel, músculos, pelo, etc.) así como las defensas del organismo contra muchas enfermedades las leguminosas o semillas de vaina como el frijol, lenteja, habas, garbanzo, chicharo y las oleaginosas como el cacahuate, pepitas, nueces, son ricos en proteínas y además proporcionan energía. Las proteínas también se encuentran en todos los productos de origen animal como carnes,

huevo, leche, queso, pollo, pescado, y en los silvestres.

Grupo 3. Alimentos que proporcionan vitaminas y los minerales que se encuentran en frutas y verduras, cultivadas y silvestres. Si las frutas y verduras se comen crudas y con cáscara, pero bien lavadas, ayudan a la digestión porque llevan mayor cantidad de fibra su principal función es ayudar a que el cuerpo aproveche todos los nutrimentos que recibe para su buen funcionamiento y por eso se les llama reguladores, ayudan también contra muchas enfermedades. Existen diferentes o diversas vitaminas, pero es especialmente importante la "A" que fortalecen nuestra vista y nos evita que se agraven ciertas enfermedades. Se encuentran en las frutas de color amarillo como el mango, papaya, melón, así como en las zanahorias, jitomate y otros vegetales de color verde como las acelgas, espinacas y flor de calabaza.

También debemos comer frutas que contienen vitamina "C" que se encuentran en cítricos como la naranja, toronja, lima, limón, guayaba, fresas, que debemos lavar con cuidado pues al crecer en el suelo se contaminan fácilmente.

Entre los minerales el más importante es el hierro, pues ayuda a formar la sangre y evita la debilidad y las anemias.

Este proviene de productos animales, especialmente del hígado, el huevo, de leguminosas y cereales, así como de plantas de hoja verde.

Otro mineral que es necesario para nuestro cuerpo es el calcio, que se encuentra en las tortillas, leche y derivados y nos ayudan a proteger los dientes y fortalecer los huesos.

Es importante recordar que otro elemento que constituye al buen funcionamiento del organismo es el agua. Tres cuartas partes del cuerpo humano esta formado por el líquido, que continuamente se eliminan y deben reponerse, el agua está presente en todos los hábitos alimenticios, pero además, se debe beber por separado. En este caso hay que tener mucho cuidado de que esté limpia y pura, esto es que sea potable debe reunir ciertas características físicas y bacteriológicas, debe ser incolora, inodora e insabora y estar libre de gérmenes o de sustancias químicas o minerales tóxicos, es importante hervirla, para evitar enfermedades.

Una buena comida se logra con dieta balanceada, el sustento de cada familia depende de los productos nutritivos que se encuentran en la región, del dinero disponible para comprarlos, de la forma en que se acostumbra combinarlos, de la manera en que se distribuye entre sus miembros y de la preferencia al comerlos y cocinarlos.

Para mantener una buena salud, cada familia debe aprovechar lo mejor posible los alimentos que tiene a su alcance, pero tiene que tener conocimiento de una buena nutrición, proporciona la cantidad suficiente de una ración alimenticia para satisfacer el hambre y debe poseer la cantidad necesaria para que el cuerpo se mantenga sano, es decir, tiene que ofrecer nutrimentos que den energía, proteínas, vitaminas y minerales. La alimentación debe ser:

Completa y suficiente, con nutrientes de los tres grupos en cada una de las comidas del día, y en proporciones

adecuadas a la salud y actividad de cada persona.

Variada, ningún sustento es perfecto, algunos tienen lo que les falta a otros, por eso conviene combinarlos con frecuencia. Se recomienda seleccionar los que se producen en la región y los alimentos de temporada, porque resultan más económicos.

Equilibrada, que tengan la cantidad necesaria de nutrientes de cada grupo, es decir, que no haya mucho de algunos y pocos de otros.

Adecuada a la situación de cada persona, al trabajo que desempeña y a su estado físico, sobre todo hay que tener cuidado con la comida de niños, mujeres embarazadas o que estén amamantando y enfermos.

Regular, es importante marcar horarios estables y distribuidos durante el día para nuestro desayuno, almuerzo y cena y no comer entre horas, para nutrirnos mejor y no sólo quitar el apetito.

Limpia, significa que los productos alimenticios han de prepararse, servirse y consumirse con la higiene necesaria para evitar enfermedades.

En las comunidades rurales existen un alto grado de desnutrición que es el resultado de un sustento deficiente en cantidad y calidad, por tiempo prolongado: tiene como consecuencia mayor riesgo de enfermar y morir por infecciones causa el retraso en el crecimiento y desarrollo de los niños.

La salud está vinculada con todos los factores del bienestar pero depende en buena medida de la educación, ya que

es el medio más apropiado para que la información se socialice dentro de la escuela y fuera de ella, además de que permite la formación de los individuos quienes desde temprana edad pueden participar activamente en la solución de problemas.

Para lograrlo no es suficiente la transmisión de los conocimientos, sino, además, la reflexión, apropiación e intervención sobre hechos que tienen que ver con la salud.

Existen conocimientos, hábitos y conductas que se aprenden en el transcurso de la vida con la familia, en la escuela, y en el grupo social en que se vive, que deben ser favorables para la vida.

B. Contexto social e institucional en el que se encuentra el problema.

La comunidad de Betania se fundó el día 26 de septiembre de 1963, está situada al sureste del estado, pertenece al municipio de Felipe Carrillo Puerto y los separa una distancia de 28 kilómetros. Esta población está estructurada por un núcleo familiar, misma que está constituida por personas de todas las edades; de acuerdo al censo general de población existen 407 habitantes de los cuales están distribuidos de la siguiente manera: 209 hombres y 198 mujeres. Es importante señalar que de este número de personas 75 forman la población activa, las demás son amas de casa, niños que asisten a la escuela y menores que no alcanzan la edad escolar. En esta comunidad habitan 77 familias, cada uno tiene un promedio de 6 hijos por familia y existen familias de 10 hijos; de acuerdo al tipo de alimentación y ritmo de vida que llevan estas personas

presentan siempre algunas enfermedades.

Esta población se considera zona rural ya que carece de muchos servicios públicos y por la actividad que se realiza que es la agricultura, la comunidad se caracteriza por los siguientes aspectos:

El clima: predomina en esta región el clima tropical, con lluvias en los meses de mayo a octubre, en los meses de agosto, septiembre y octubre predominan las lluvias con vientos huracanados, y en el invierno se presenta el frío.

Flora: cuenta con vegetación de bosques con diferentes árboles entre estos las maderas preciosas como el cedro, la caoba y otros que sirven para la explotación de durmientes y existe una gran variedad de plantas y árboles.

Fauna: existe la fauna silvestre que es de gran variedad como: ardillas, venados, tepezcuintles, armadillos, loros, palomas, cachalacas, tejones, tigrillos, entre otros, algunos sirven para la alimentación de la población. La fauna doméstica esta compuesta por perros, gatos, caballos, cochinos, borregos, gallinas, pavos, patos, por mencionar algunos, también es importante para las familias.

Servicios y obras públicas: cuenta con un centro de Educación Preescolar, Escuela Primaria, agua potable, energía eléctrica, tienda conasupo, tiendas particulares, casa ejidal, así como centros de distracción y espercimiento como cancha de basquet-bol, volivol y béisbol, cuenta con las principales calles de camino blanco.

Medios de comunicación son: la televisión, teléfono,

radio, periódicos.

Los medios de transporte son: autobuses, taxis, combis que dan servicios de carga y de pasaje.

Vivienda: generalmente el tipo de vivienda en esta comunidad es de paja, y algunas de mampostería, estas viviendas la mayoría son de una sola habitación, el cual sirve para dormir, cocinar y bañarse.

Organización social: la comunidad da principio desde el seno familiar, formado por el padre, la madre y los hijos, la organización social, es una disciplina que todo grupo humano practica, para tener una convivencia que le permita vivir con mayor tranquilidad.

Organización política: tiene una estructura política bien organizada, la máxima autoridad de esta población es el Subdelegado municipal, pero existen otras autoridades, el Comisariado Ejidal, Consejo de Vigilancia y Sociedad de Padres de familia, estas autoridades mencionadas, coordinan para resolver asuntos relacionados a la comunidad.

Economía: está basada en las actividades agrícolas que realizan la totalidad de sus habitantes, el cultivo predominante es el maíz, calabaza, chile, estos productos se siembran en los meses de mayo y junio en que caen las lluvias de temporal, también algunas familias trabajan los huertos y cosechan frutas y verduras, que consumen muy poco y la mayor parte lo venden para el sostenimiento económico de la familia, cabe mencionar que no lo consumen por falta de conocimiento de como preparar ciertos alimentos, algunas personas, emigran a

otros lugares a trabajar ya que las actividades son por temporadas, las mujeres también participan en la economía familiar porque confeccionan bordados que venden para sustentar los gastos del hogar.

Organización religiosa: En esta comunidad se practican dos cultos la católica y la presbiteriana, en los cuales participan las personas de acuerdo a su criterio propio.

Cultural: tratan de mejorar su ideología adquiriendo nuevas costumbres, hábitos, lenguaje, modos de vestir, pero no olvidando su cultura y sus tradiciones mayas.

Educación: La educación que se imparte es de nivel preescolar y primaria asisten todos los niños en edad escolar de 6 a 15 años, la escuela Primaria Bilingüe "Vicente Guerrero" clave 23DPB0089Z, pertenece a la zona de supervisión 230103, con cabecera en esta misma comunidad, dicha institución educativa tiene una infraestructura como sigue: 6 aulas, una dirección, una cooperativa escolar, servicios sanitarios, una bodega, y una plaza cívica. Esta escuela es de organización completa, se atiende a 112 alumnos distribuidos en diferentes grados y grupos del primero al sexto, con una plantilla de 6 maestros y un director, el horario de clases es de 7:30 a 12:30 es decir, turno matutino, la escuela cuenta con un consejo técnico consultivo y un comité de padres de familia, se organizó para lograr los trabajos comunidad-escuela. Los alumnos de esta comunidad cuando terminan su educación primaria, algunos siguen sus estudios y la mayoría por falta de medios económicos se dedican al trabajo del campo.

El aula de sexto grado único donde se ubica la propuesta pedagógica sobre el problema de estudio, está integrado por alumnos de la misma clase social, pero con diferencias individuales, tomando en cuenta la conducta de cada uno de ellos pero haciendo que respeten la disciplina establecida en el salón de clases para lograr una relación recíproca alumnos-alumnos, maestro-alumnos, este grupo está integrado por 16 alumnos, 10 niñas y 6 niños los cuales fluctúan entre la edad de once a quince años. Son respetuosos con sus compañeros y con los maestros de la escuela de esta manera demuestran la educación que es lo primordial para una institución educativa y para todo ser humano.

III. ESTRATEGIAS METODOLOGICO-DIDACTICAS

A. Descripción de recursos.

Para la realización de la propuesta pedagógica fue necesario contar con los siguientes elementos: (el aula del sexto grado, lugar donde se realiza el estudio del problema) recursos humanos (maestros, padres de familia, médicos, enfermeras, alumnos y autoridades) elementos necesarios para dar información, y colaborar para la aplicación de la propuesta pedagógica, durante el desarrollo de las actividades.

Recursos didácticos son los medios que se utilizan para dar cumplimiento a los objetivos programados, los recursos que se utilizaron son: dibujos, láminas, libros, revistas, gises, hojas blancas, lapices de colores y otros de apoyo como: encuestas, plan de clases, baterías de prueba, entrevistas, materiales didácticos reales. Para obtener una adecuada dirección del aprendizaje se deben emplear recursos posibles que permitan aclarar ideas, entender abstracciones, estos recursos van desde los seres vivos que nos rodean hasta representaciones gráficas e informaciones orales o escritas.

También utilicé técnicas para la elaboración y aplicación de la propuesta pedagógica, las que más utilicé en este caso es la técnica de investigación de campo necesario para adquirir información se logró visitando las casas y observar, también registrar los hechos reales que se relacionan con la problemática enfocada a la propuesta pedagógica, utilicé también la técnica de investigación documental porque se basa

en recoger información de diferentes libros para conocer ampliamente sobre la teoría del problema.

En esta propuesta pedagógica pretendo lograr que los alumnos y madres de familia asimilen los conocimientos que le servirán en el futuro y en su vida diaria, para que aprendan a lograr una buena alimentación balanceada, sepan preparar los alimentos con higiene y desempeñen su trabajo con éxito.

Los procedimientos que utilicé para proporcionar a las madres de familia los beneficios que implica consumir determinados alimentos y sus nutrientes, son los que menciono a continuación, concientizar a las madres de familia mediante las visitas domiciliarias, entrevistas, reuniones, visitas a los huertos, estudio para detectar el índice de desnutrición, proyección del tema, desarrollo de clases, convivios y trabajos prácticos. (ver apéndice No. 1).

También les será útil para orientar a las demás personas de su comunidad ya que contarán con los conocimientos fundamentales, conociendo causas, consecuencias y posibles alternativas de solución, que adquirirán mediante la teoría y práctica.

B. Actividades.

Para la aplicación de la propuesta pedagógica realizamos diferentes actividades que las llevamos a la práctica en un mes, comenzando el día 2 al 30 de noviembre, correspondiente al curso escolar 1992-1993.

Las actividades fueron programadas de la siguiente manera como se mencionan.

- Visitas domiciliarias para conocer las causas del problema de la mala alimentación que he detectado en mi grupo, para concientizar a las madres de familia sobre la buena alimentación y salud de sus hijos explicándoles cómo debe de ser una alimentación adecuada y equilibrada, esta actividad se planeó para la hora del recreo los días de 2 al 4 de noviembre del curso escolar 92-93.

- Entrevistas a los maestros de la escuela para saber sus opiniones y experiencias sobre la problemática de la mala alimentación en su grupo, se llevó a cabo el día 5 de noviembre después de la salida de clases.

- Reunión con las madres de familia para informarles sobre la aplicación de la propuesta pedagógica, con el fin de abatir el problema de la mala alimentación, para que tengan más conocimiento se explicó el tema, apoyándome con algunas láminas después de pedirles que colaboren cuando se les solicite ya que los resultados beneficiarían a sus hijos, se planeó para el día 6 de noviembre a las 3 de la tarde.

- Visitas a los huertos con algunos padres de familia, junto con madres de familia y algunos alumnos para que conozcan la importancia de los productos que cosechan y explicarles cómo consumirlo para lograr una buena alimentación de sus hijos, esta actividad se llevó a cabo los días 9 y 10 de noviembre por la tarde.

- Programamos un estudio para conocer el índice de desnutrición en el grupo de sexto grado, con el apoyo de un médico, y la encargada de salud en la comunidad, utilizando

cinta métrica y báscula de pesar y hoja de registro, obteniendo datos de: edad, peso, estatura y nombre del alumno, se realizó el 11 de noviembre de 8 a 10 de la mañana.

- La proyección de un documental sobre la alimentación asistiendo alumnos y madres de familia, para una mejor comprensión del tema se contó con la participación del médico con la explicación adecuada de cómo adquirir una buena alimentación y qué alimentos deben consumir, esta actividad se planeó el día 12 de noviembre de 2 a 4 de la tarde.

- Una reunión con las madres y padres de familia, para informarles sobre los resultados del estado nutricional de los alumnos, con la intervención del médico, para que aprendan de cómo abatir la desnutrición, explicando algunas láminas y cuadros de alimentos clasificados, entregando volantes para tener mayor información, efectuando esta actividad el 13 de noviembre a las 3 de la tarde en el aula de sexto grado.

- Plan de clases sobre el tema de la alimentación desarrollando una serie de actividades para que los alumnos tengan conocimiento de la importancia de una buena alimentación, utilizando material didáctico como: láminas, dibujos, apuntes, etc. para que logren asimilar los conocimientos, elaborando también un periódico mural con los alumnos para reafirmar los conocimientos adquiridos, se planeó del 16 al 19 de noviembre en la hora de clase del área de ciencias naturales.

- Desfile para conmemorar el día 20 de noviembre, con la participación de los alumnos en actividades cívico-sociales,

después realizando un convivio con la participación de las madres de familia aportando jugos naturales, que se cosechan en la comunidad, disfrutando todos los presentes del refrigerio, realizando esta actividad en el salón de sexto grado de esta manera se va adquiriendo la costumbre de consumir las frutas de la región.

- Trabajos prácticos con las madres de familia para que aprendan a cocinar algunos tipos de comida, se reunieron en diferentes casas de familia, aportando los productos que cosechan. Estas prácticas se planearon durante una semana, en las tardes.

- Un convivio con las madres de familia, para disfrutar de los platillos que aprendieron a preparar, aportando cada una un tipo de platillo, invitando a todos los que participaron en las diferentes actividades, recomendando que lleven a la práctica todo lo aprendido para lograr un cambio y abatir el problema que afecta a muchos niños, se planeó para el día 30 de noviembre por la tarde.

Después de desarrollar todas estas actividades mencionadas continúo apoyando a las madres de familia para retroalimentar todo lo aprendido y tengan por costumbre cocinar para la comida, que se acostumbren a consumir los productos que cosechan, el propósito de todas las actividades programadas es con el fin de abatir el problema.

C. Formas de relación e intervención del docente y del grupo alumno.

Con el fin de mejorar la educación, las actividades

docentes no significan sólo la incorporación mecánica de algunos métodos, técnicas o recursos didácticos, sino que implica como un punto de partida el análisis del proceso enseñanza-aprendizaje, ajustadas a las características de los alumnos, del maestro, de la institución y del contenido de la enseñanza.

El mejoramiento de la actividad docente, debe basarse en el desarrollo de la capacidad crítica y creativa del maestro y cumpliendo con responsabilidad, dirigiendo una buena enseñanza de acuerdo a la actualización educativa.

La actividad docente es institucionalizada, tiene por objetivo planificar, conducir, orientar y evaluar el proceso de aprendizaje de los alumnos. Este proceso está definido por una serie de factores, entre los cuales merecen destacarse el contexto social, el contexto institucional, el sujeto de aprendizaje, las características del maestro, el contenido del programa y los recursos materiales.

La tarea del maestro consiste en ser guía, orientador y amigo del alumno, para lograr que él sea activo, es necesario utilizar el mismo lenguaje que es fundamental para que se dé la enseñanza-aprendizaje. Para que se logre la interacción verbal entre el maestro y los alumnos, esta relación se da en el trabajo con los libros de texto; los alumnos se enfrentan a la exigencia de interpretar el texto, de captar la información y la interpretación del maestro.

El proceso puede concluir con una mayor comprensión de conocimientos y contenidos del libro, el maestro posee mayores

elementos y antecedentes que aportar para encontrar el sentido del texto. Lo importante es que dada la dinámica de la interacción se llega a lograr los objetivos del programa de ciencias naturales, al aprendizaje de los alumnos se suma la actividad de investigador por querer conocer y saber de los hechos que los rodean, con la experiencia previa, la visión del resultado y la resistencia a la fatiga, hechos ausentes en la personalidad del niño pero motivados por la acción del maestro al orientar y encausar la actividad escolar.

Para la enseñanza de las ciencias naturales he tomado en cuenta la motivación para que los alumnos participen en las clases realizando trabajos por equipo, individuales, en grupo opinando, exponiendo dudas, platicando experiencias, resolviendo cuestionarios, presentando dibujos, contestando preguntas orales, realizando experimentos, visitas de campo, todo esto para lograr la participación activa y de esta manera se logren los conocimientos en las clases. También la participación activa del maestro es importante para lograr diferentes interacciones como son: rol del maestro, la relación maestro-alumno, alumno-alumno, el clima del aula, el control y dirección del grupo por parte del maestro, también es importante la organización de la institución, el calendario escolar, horarios y reglamentos, que norman la vida de los alumnos en el aula y en las actividades que realizan, como equipos deportivos, campañas, equipos de trabajos, con estas actividades sociales los alumnos se ven obligados a examinar, corregir y ampliar sus ideas sobre la realidad de convivir con

sus compañeros.

En las ciencias naturales son importantes todos los temas que se enfocan principalmente en el estudio de esta propuesta pedagógica tomando en cuenta las líneas de interacción con otros contenidos de enseñanza-aprendizaje. La propuesta pedagógica tiene relación con las otras áreas programáticas de educación primaria, porque los contenidos básicos tienen una sóla estructura que consta de temas por áreas relacionados con los libros de texto así mismo, refuerzan los aspectos formativos del alumno con el fin de lograr una educación integral.

Los maestros poseen una guía de trabajo que les permite planificar, realizar y evaluar los resultados de sus actividades y las de sus alumnos, los temas de sexto grado consideran las necesidades del desarrollo físico, intelectual y emocional y de socialización de los educandos, toma en cuenta la relación que existe en la enseñanza-aprendizaje de las ciencias naturales con las demás áreas; español, matemáticas, que abarca geometría; ciencias naturales que comprende medio ambiente y salud, historia, geografía, educación cívica, educación artísticas, educación tecnológicas y educación física, se desarrollan equilibradamente concediéndoles igual importancia porque el tema de estudio favorece al desarrollo integral del educando, el objetivo de la educación primaria busca la formación integral del niño, que le permita tener conciencia social y sea agente de su propio desarrollo y de la sociedad a la que pertenece. Debido al

problema planteado en la propuesta pedagógica es difícil lograr lo mencionado siendo uno de los objetivos perseguidos con los alumnos que desarrollen adecuadamente todas sus capacidades en las áreas de aprendizaje.

IV. DESCRIPCION Y ANALISIS DE LA APLICACION DE LA PROPUESTA PEDAGOGICA

En este capítulo se hace una descripción detallada del proceso de la aplicación de la propuesta pedagógica así como el análisis de los resultados obtenidos.

A. Descripción del proceso de aplicación de la propuesta pedagógica.

Se inició la aplicación de la propuesta pedagógica con las visitas domiciliarias, visité la casa del niño Efrén, su mamá me recibió amablemente, le expliqué el motivo de mi visita, para saber y conocer sobre el estado de salud y alimentación de los niños de mi grupo, me comentó que ellos están acostumbrados a que los niños al ir a la escuela temprano no desayunan que sólo comen dos veces al día, a las 10:00 de la mañana o sea en la hora del recreo y a las 3:00 de la tarde. En sus milpas cosechan frijol, maíz, calabaza, chile que lo venden para comprar útiles necesarios para la escuela, porque el papá no cuenta con un sueldo para sostener a la familia; le expliqué la importancia de la alimentación y la salud de los niños, que son necesarias porque influyen en el aprovechamiento escolar de los educandos.

Se visitó la casa de Luceli, su mamá me invitó a pasar platicamos sobre la alimentación de sus hijos, comen dos veces al día, a la hora del recreo y a las 4:00 de la tarde, y consumen lo que cosechan en sus huertos, también venden una

parte, debido a que la familia es numerosa y necesitan útiles para la escuela; sus hijos cuando se enferman no acuden al doctor se curan con remedios caseros.

De esta manera realicé las 16 visitas domiciliarias detectando en la mayoría de las casas coinciden con las mismas respuestas, me sirvieron estas informaciones para conocer las causas de la desnutrición de mis alumnos.

Se realizaron las entrevistas a los maestros de la escuela, después de la salida de clases; le pregunté a una maestra cómo participan sus alumnos durante la clase, si le pregunta a los alumnos qué tipos de alimentos consumen diariamente, cuántas veces comen al día, si alguna vez se ha interesado por la alimentación de sus alumnos.

La maestra respondió que los alumnos casi no participan, algunos se ven enfermos, tienen sueño, no tienen ánimos de hablar, que los alimentos que consumen diariamente los niños son tortillas, frijol, atole, huevo y algunas veces carne, comen dos veces al día, se ha interesado en la alimentación de sus alumnos, orientando a las madres de familia, pero ellas no le dan la debida importancia para resolver el problema.

A otra maestra le pedí su opinión sobre la aplicación de la propuesta pedagógica, cómo piensa que los padres de familia colaboren, si ha detectado en su grupo esta problemática y qué piensa hacer para abatir el problema.

La maestra opina que la aplicación de esta investigación puede beneficiar a la comunidad para que las familias sean conscientes de la nutrición de sus hijos, en los alumnos lograr

que rindan mejor aprovechamiento y lograr calidad en la enseñanza-aprendizaje, en lo que se refiere a la colaboración de madres de familia en la realización de las actividades, es un poco delicado ya que no se ha llevado a cabo el estudio de esta problemática en la comunidad, respecto a la cuestión de la desnutrición, lo he detectado en mi grupo, porque los niños no se alimentan como deben de ser, los padres venden la mayor parte de los productos que cosechan, para obtener recursos económicos, con el fin de satisfacer otras necesidades y también por la falta de orientación sobre alimentación adecuada. Para tratar de abatir el problema he realizado pláticas con los padres de familia y alumnos para saber sobre sus hábitos alimenticios, he realizado actividades sobre nutrición con la participación de algunas familias, pero no ha dado resultados positivos.

A un maestro que tiene más años de servicio, le pregunté, cuáles son los problemas que ha detectado durante su labor docente, qué ha hecho por resolverlos, y cómo ha orientado a los padres de familia y alumnos.

La respuesta del maestro fue, que durante su labor educativa ha descubierto muchos problemas como: higiene personal, comprensión de lectura, conducta, inasistencia entre otros, para resolverlo ha realizado actividades con alumnos y padres de familia mediante reuniones, campañas y pláticas para que sean conscientes de la educación de sus hijos.

Los resultados de estas entrevistas me sirvieron para conocer el interés de los maestros sobre los problemas de sus

alumnos.

Se efectuó la reunión programada con las madres de familia para informarles sobre la aplicación de la propuesta pedagógica y cómo abatir el problema de la mala alimentación de sus hijos, que mediante las visitas se logró conocer las causas de este problema de estudio. Para que comprendan mejor la finalidad de esta reunión se les proporcionó una explicación utilizando algunas láminas referente a la alimentación, al término se les pidió su opinión, unas preguntaron si se les puede orientar y enseñar a preparar comidas, ya que no saben por la falta de experiencia, fue necesario también orientar a los padres de familia para que no malgasten su dinero en bebidas alcohólicas y compren alimentos a sus hijos, por último les sugerí que tomen acuerdos para lograr los trabajos prácticos y se aprobó la colaboración de las madres de familia.

Se llevó a cabo la visita a los huertos, con la participación de padres y madres de familia y algunos alumnos, se aprovechó repartirles semillas, para sembrarlas, regamos y cosechamos algunas frutas y verduras, explicándoles la importancia de consumirlos para lograr una buena alimentación para la familia.

Al día siguiente se regresó al huerto para terminar con los trabajos, algunas madres de familia llevaron comida y se compartió entre todos, les enseñé a preparar una ensalada, después se siguió trabajando, terminamos como a las 4:00 de la tarde, esta actividad me sirvió para convivir con ellos y conocer qué productos cosechan.

Llevé a cabo el estudio de diagnóstico con la colaboración de un médico, y la enfermera de la comunidad, pidiéndoles a los alumnos que pasen de acuerdo a la lista para que los pesen, midan su estatura y digan su edad, se les informó que posteriormente se dará a conocer los resultados a las madres de familia (ver apéndice No.3). Mediante esta actividad obtuvimos datos muy valiosos para lograr conocer el grado de desnutrición de los alumnos de sexto grado.

Se realizó la proyección de una cinta cinematográfica sobre el tema de la alimentación asistiendo madres de familia, alumnos, maestros y médico, éste fue explicando el contenido para que todos logren comprender el tema, se notó el interés de las madres de familia, solicitando más información. (ver apéndice No.6).

Se citó a las madres de familia en el local que ocupa el salón de sexto grado para que el médico pueda informar los resultados del estado nutricional de los alumnos (ver apéndice No.2) y orientar a las madres de familia sobre la alimentación de sus hijos y cómo abatir este alto índice de desnutrición, indicándoles a las madres de familia, sobre las frutas y verduras que se deben consumir en la alimentación diaria, evitar consumir refrescos embotellados, sabritas y dulces porque dañan la salud, consumir lo que se tiene al alcance porque son frescos, más nutritivos y también económicos debido a que se cosechan en la comunidad, se les indicó la necesidad de alimentarse tres veces al día. Esta actividad sirvió para que las madres de familia se interesen en la nutrición de sus

hijos y colaboren para abatir el problema. (ver apéndice No.5)

Se llevó a cabo el desarrollo de un plan de clases con los alumnos (ver apéndice No.4) en horario correspondiente a las clases de ciencias naturales, desarrollando actividades referente al tema de la alimentación para que los alumnos tengan conocimientos básicos sobre la problemática, y comprendan cómo se puede lograr una alimentación balanceada y variada, utilizando para la enseñanza-aprendizaje material didáctico adecuado como: láminas, dibujos, apuntes, objetos reales etc. Para hacer más objetivas las clases, los alumnos participaron llevando algunos tipos de alimentos que cosechan y se logró comprender la clasificación de los diferentes grupos de productos alimenticios, se logró también la participación activa de los alumnos para la retroalimentación del tema, asistiendo a la sala de computación, para reafirmar los conocimientos se elaboró un periódico mural con la participación de los alumnos, invitando a los demás grados a informarse del contenido sobre la alimentación, por último realicé la evaluación de los trabajos, los resultados de la enseñanza-aprendizaje fueron satisfactorios. (ver apéndice No. 7).

Para conmemorar el aniversario de la Revolución Mexicana, se llevó a cabo el desfile acostumbrado, con la participación de maestros alumnos, y autoridades de la comunidad, después del programa cívico-social las madres de familia se reunieron en el salón de sexto grado, invitando a todos los presentes a disfrutar de jugos naturales como una campaña para consumir las

frutas que se producen en la comunidad, y comprender su importancia nutricional.

Con la finalidad de que las madres de familia aprendan a preparar los productos que obtienen se realizaron las prácticas, en esta actividad se contó con la colaboración de todas las madres de familia, para preparar los diferentes guisos, también se les explicó que la higiene es importante en el proceso de la preparación y consumo de alimentos para evitar infecciones, se logró sacar adelante esta actividad por interés de los participantes, al término se intercambiaron platillos y se propició la socialización entre los participantes.

Se logró el éxito, por la reacción favorable de los participantes.

Para culminar con los trabajos se organizó un convivio con la participación de madres, alumnos, maestros y autoridades, para que constaten los resultados obtenidos en la aplicación de la propuesta pedagógica, en este convivio se disfrutaron jugos naturales y platillos que aprendieron a preparar. Con esta participación activa se dieron alternativas de solución a la problemática, pero siempre están pendientes de mejorar los conocimientos adquiridos para que todos los demás logren abatir por completo este problema ya que la mayor causa es por la ignorancia y la pobreza.

En la actualidad sigo apoyando a las familias para retroalimentar todo lo que aprendieron y sigan la costumbre de cocinar para sus hijos consumiendo los productos que cultivan,

cuando ellas solicitan mi apoyo en sus casas para orientarlas sobre algún guiso gustosamente acudo, de esta manera van enriqueciendo cada día su manera de cocinar y mejorar su alimentación diaria. Los resultados de las actividades planeadas fueron satisfactorios, las metas que me propuse en este trabajo se alcanzaron y me sirve de mucho como experiencia en mi labor docente, para enfrentarme y darle solución a otros problemas que se presenten a lo largo de mi trabajo docente.

B. Análisis de resultados.

Los resultados de las actividades cumplen los objetivos de la propuesta pedagógica así como los objetivos programados.

Las madres de familia lograron aprender a elaborar una dieta balanceada, lo demuestran al seleccionar los alimentos para su consumo.

Son conscientes de conocer el valor nutritivo de los alimentos y pueden tener criterio de consumir los más nutritivos.

Aprendieron a identificar los ricos nutrientes en grasas, azúcares y almidones, y en qué cantidades se pueden consumir.

Mejoraron los hábitos alimenticios, consumiendo lo que producen en sus huertos, y comprendieron que la salud y la alimentación es importante para realizar cualquier trabajo.

Se logró que conozcan la función nutritiva de las vitaminas y minerales que lo obtienen consumiendo frutas y verduras en su comida diaria, comprendieron los conceptos de nutrición y salud, de esta manera lograron valorar una buena dieta balanceada para sus hijos.

Entendieron que la higiene es uno de los principales medios necesarios para la preparación y consumo de productos alimenticios para conservar una buena salud.

Aprendieron a cocinar diferentes tipos de comidas para el sustento de sus hijos, y a comer tres veces al día.

El logro satisfactorio de todos los objetivos mencionados de debió al interés y cooperación de todos los que participaron en esta tarea, se realizó de una manera mutua y organizada. En esta labor no se presentó ningún conflicto, porque los resultados beneficiaron a todos los que participaron, los maestros, alumnos y madres de familia, aprendieron el verdadero sentido de colaboración en las actividades sin necesidad de exigirles, ni obligarlos, sino que surge de una motivación que capta las necesidades de los participantes, y buscar medios naturales de hacerles deseable aquello que de momento no le es interesante. La cooperación surgió cuando las personas se ayudaban mutuamente al realizar las actividades ya que el éxito dependió del empeño y la capacidad que demostró cada uno en cumplir y realizar la tarea que le correspondió en las actividades.

En el proceso de enseñanza-aprendizaje se obtuvo una interacción cordial entre el alumno y el maestro en el momento en que se consiguió crear mutua confianza y afecto en las relaciones con los alumnos. El papel que desempeñé fue guiar, organizar, orientar, dirigir las actividades para que los alumnos logran los objetivos, la organización del trabajo consistió en formar equipos, roles de trabajo, participaciones

individuales, etc. Respetar y hacer respetar la disciplina y reglamentos establecidos en el salón de clases, ya que la disciplina constituye el eje fundamental de la vida educativa, es algo muy importante para la organización escolar, orienta y organiza la acción conjunta, la conducta individual de cada educando y la de los grupos escolares. El comportamiento es uno de los elementos fundamentales del proceso educativo por sus efectos morales y sociales, representa un principio de ordenación en la escuela, establece normas directrices de la conducta individual y social, los alumnos cumplieron con todo esto, se observó puntualidad orden y respeto en los trabajos.

La reacción de los alumnos sobre la nueva información les pareció muy interesante, lo demostraron mediante la participación activa, cooperación mutua, y demostraron una obediencia en grupo e individual muy buena, se les permitió la participación en opiniones, sugerencias, investigando y cumpliendo con las tareas grupales e individuales con mucho respeto mutuo con sus compañeros.

En el estudio de la problemática fue necesario platicar antes con los alumnos y madres de familia para saber hasta dónde conocen la problemática, de esta manera conocer los elementos necesarios para mi trabajo y después analizar los resultados obtenidos.

Los materiales de apoyo didácticos son de importancia emplearlos porque ayudan al niño a interesarse en el tema y captar mejor la información, los materiales se elaboraron con anticipación como: láminas, dibujos, cuadros sinópticos, libros

del alumno, contenidos básicos, guía del maestro, gises, colores, llegamos hasta la utilización de las cosas reales para hacer objetiva la enseñanza-aprendizaje en todas las actividades realizadas en este presente trabajo.

Antes de planear he reflexionado e identificado plenamente aquellos conocimientos, habilidades o actitudes que espero, demuestren mis alumnos.

Planear es sin duda una de nuestras funciones como maestra, traté de preparar o crear el ambiente adecuado en donde los alumnos han de realizar sus tareas para aprender, organicé los recursos o medios para que mis alumnos logren aprender lo que me propongo al planear las actividades, es lograr el objetivo del tema.

La planificación curricular, la llevé a cabo porque es un proceso mediante el cual se establecen objetivos deseables que los alumnos deben lograr a través del aprendizaje de los cuales se facilitará el alcance de los objetivos, toma en cuenta la motivación porque capta las necesidades de los educandos y busca medios naturales de hacerles deseable aquello que de momento no le es interesante, para obtener una adecuada dirección del aprendizaje utilicé los recursos que permitieron aclarar ideas, para contribuir el desarrollo integral de la personalidad y favorecer la maduración mental, física y afectiva de mis alumnos.

La retroalimentación es un proceso necesario que llevé a cabo con mis alumnos que no lograron asimilar todo lo que les enseñé, ellos tienen la oportunidad de realizarlo mediante un

repaso que consistió en un recordatorio del tema.

Apliqué la evaluación como un proceso continuo y sistemático mediante esto recogí información acerca del aprendizaje de mis alumnos y me permite en primer lugar mejorar la planeación de mi trabajo, y en segundo lugar me proporcionó elementos para formular mi juicio acerca del nivel alcanzado o de la calidad del aprendizaje que se obtuvo mediante la participación constante del grupo o de cada alumno.

En el proceso de enseñanza-aprendizaje maneje tres tipos de evaluaciones.

La evaluación diagnóstica la realicé aplicando un cuestionario y preguntas orales, antes de iniciar el tema de aprendizaje con objeto de verificar el nivel de preparación que poseen mis alumnos para enfrentarse a las tareas que espero que sean capaces de realizar.

La evaluación formativa, se aplicó mediante, tareas, cuestionarios, participaciones, trabajos, dibujos, durante el proceso enseñanza-aprendizaje para localizar las deficiencias cuando aún se están en posibilidades de remediarlas, y en base a ésto apliqué la retroalimentación, para superar las deficiencias del aprendizaje.

Por último la evaluación sumativa es la que apliqué mediante una batería de prueba al término del tema para verificar los resultados alcanzados del aprendizaje.

El diseño curricular de los contenidos básicos se ha estructurado de acuerdo al nivel de conocimiento de los alumnos, o maduración mental, los maestros contamos con guías

para dirigir la enseñanza, el aprendizaje debemos dirigirlo tomando en cuenta el desarrollo de la comprensión de los alumnos, lo que obliga a graduar la materia de enseñanza y tomar en cuenta las experiencias que ya posee el niño.

CONCLUSIONES Y SUGERENCIAS

Una vez concluida la propuesta pedagógica se exponen a continuación algunas conclusiones concretas del presente trabajo.

- La aplicación de esta investigación ha dado como resultado abatir uno de los problemas que se presentan con mayor frecuencia en las escuelas primarias y que perjudican la labor docente y nos hace reflexionar sobre su importancia por sus aplicaciones en el aprovechamiento escolar.

- Para la consecución de nuestro objetivo fue necesario seleccionar estrategias adecuadas para lograr resultados positivos en la aplicación de dicho trabajo.

- De igual manera se logró convivir y se notó un cambio de conducta tanto de maestros, alumnos y padres de familia interesándose más los últimos en todo lo que concierne a la educación de sus hijos.

- Los contenidos básicos es un programa oficial que incluyen por su importancia esta problemática de la alimentación y nos marcan temas muy importantes para lograr el objetivo de esta propuesta.

- Se logró que los alumnos se interesaran más en el proceso aprendizaje de las ciencias naturales, y la participación fuera dinámica y activa.

- Los resultados positivos que se adquirieron en este trabajo dependió de la gran participación de todos los involucrados y se logró en las madres de familia un cambio en los hábitos alimenticios para beneficio de sus hijos.

- Los objetivos señalados en esta propuesta pedagógica se alcanzaron en su totalidad porque se presentaron alternativas de solución al problema, para que madres de familia, maestros y alumnos lo lleven a la práctica a largo plazo.

- Fue muy satisfactoria la participación de todos los que colaboraron porque se observó gran interés por el cambio para abatir la ignorancia y la pobreza para mejorar la alimentación no sólo para lo personal, sino el interés en general, de esta manera se logró abatir el problema que afecta a muchos escolares.

- Se afirmó que la metodología utilizada en la aplicación de este trabajo fue adecuada porque se proporcionó información verídica y se operaron cambios notables en los participantes.

- Los cambios de horarios en la alimentación de los alumnos y la variedad en el consumo de alimentos fue notable gracias al interés y voluntad de madres de familia en superar la ignorancia para adquirir conocimientos y así mejorar los hábitos alimenticios de la familia.

- Otro de los logros alcanzados fue que los alumnos se desenvuelvan y participen más en el aula, como en su medio social.

- Por último se notó el cambio de actitud de los maestros al darse cuenta de los resultados positivos de mi trabajo, todos reconocieron mi labor educativa más por los cambios que se logró con todos los que participaron en las actividades.

Al finalizar la aplicación de la propuesta pedagógica, menciono a continuación algunas sugerencias que servirán más

adelante para posteriores investigaciones.

- Que los contenidos básicos y libros de texto sobre alimentación, estén más adaptados al medio rural, para que los alumnos logren entender la información o contenido y le den importancia a este tema.

- Que los maestros le den importancia debida a las ciencias naturales, al igual que a las otras áreas de aprendizaje, ya que descuidar ésta se crean muchos problemas que entorpecen la labor docente.

- Las autoridades educativas proporcionen suficiente material didáctico al maestro del medio rural para que pueda desempeñar mejor su labor educativa.

- Los docentes se interesen en abatir los problemas que existen en el aula y proporcionen a los alumnos y padres de familia los conocimientos básicos para su solución.

- El tiempo programado para la aplicación de la propuesta pedagógica no fue suficiente ya que se pudo lograr más de lo que se planeó y considero que debí prolongarlo por un mes más en la aplicación.

- El maestro debe proporcionar a los alumnos y padres de familia todo lo relacionado a su trabajo cotidiano, para lograr comunicación y puedan desenvolver su sentido crítico y análisis reflexivo de ambos.

BIBLIOGRAFIA

- GRESPO JIMENEZ, Silvia. Guía de Alimentación. Impreso en Lituarde; S.A. de C.V. México, D.F. en octubre de 1982, 259 p.
- GOUST F. Guía de Salud. Ediciones Darwon, Manuel Tamayo, Madrid-Barcelona; México, D.F. 1981, 358 p.
- MORLEY David, Prioridades en la Salud Infantil. Editorial Prax-México, D.F. 1979, 414 p.
- SOLA MENDOZA, Juan. Introducción a las Ciencias de la Salud. Editorial Trillas México, 1980, 372 p.
- SCHEIDER William L. Nutrición Conceptos Básicos y Aplicación. Ediciones Darwon, Manuel Tamayo, Madrid-Barcelona; México, D.F. 1981, 395 p.
- S.E.P. Educación Primaria Contenidos Básicos, se termino de imprimir en junio de 1992, en los talleres de FERNANDEZ, Editores, S.A. de C.V. México Coyoacan, 103 p.
- Guía para el Maestro Educación para la Salud sexto grado, Se imprimió en los talleres de Editora de periódicos, S.C.L. México, D.F. el mes de junio de 1992, 104 p.
- U.P.N. Evaluación en la Práctica Docente. Antología. LEPEP-85. México, D.F. 1987, 355 p.
- El Método Experimental en la enseñanza de Ciencias Naturales. Antología LEPEP-85. México, D.F. 1987 330 p.
- Desarrollo del Niño y Aprendizaje Escolar. Antología. LEPEP-85 México, D.F. 1986. 336p.

APENDICE

APENDICE No. 1

CRONOGRAMA

| PERIODO | NOVIEMBRE | | | | | | | | | | | |
|---|-----------|----|----|---------|-------|-------|-------|---------|-------|---------|---------|--|
| FECHA | 2-4 | 5 | 6 | 9-10 | 11 | 12 | 13 | 16-19 | 20 | 23-27 | 30 | |
| ACTIVIDADES. | | | | | | | | | | | | |
| Visitas domicilia- rias. | | | | | | | | | | | | |
| Entrevistas a los maestros de la escuela. | | .. | .. | | | | | | | | | |
| Reunión con las madres de familia. | | | .. | | | | | | | | | |
| Visitas a los huertos. | | | | | | | | | | | | |
| Estudio para cono- cer el índice de desnutrición. | | | | | | | | | | | | |
| Proyección de un tema por un médico | | | | | | | | | | | | |
| Información de re- sultados de desnu- trición. | | | | | | | | | | | | |
| Desarrollo de clase. | | | | | | | | | | | | |
| Convivio con los alumnos y madres de familia. | | | | | | | | | | | | |
| Trabajos prácticos con las madres de familia. | | | | | | | | | | | | |
| Convivio con las madres de familia. | | | | | | | | | | | | |

PROGRAMADO

REALIZADO

II

II

ACTIVIDADES.

ACTIVIDADES.

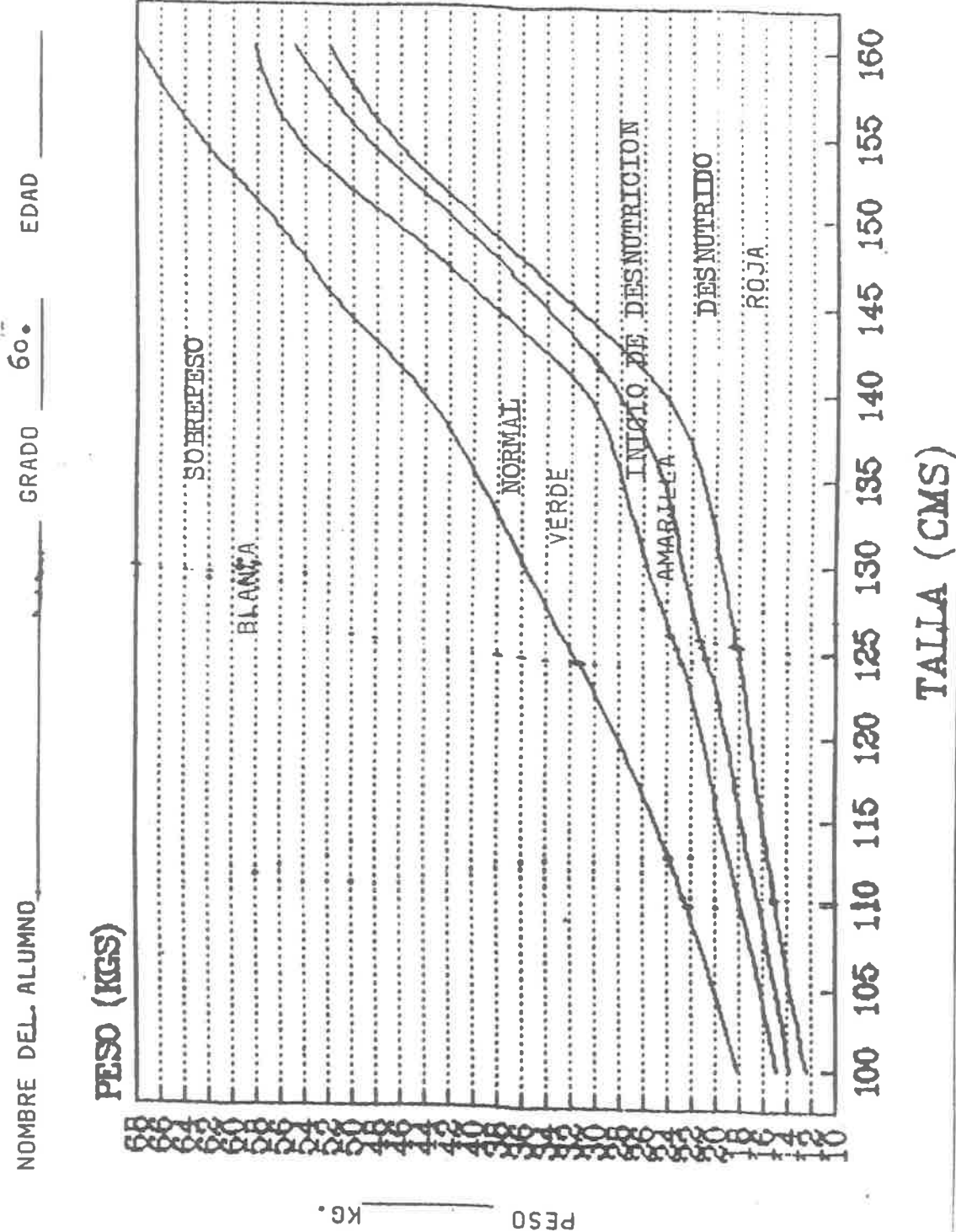
APENDICE No. 2

RESULTADO DEL ESTUDIO DE LA DESNUTRICION.

RELACIONDE ALUMNOS DEL SEXTO GRADO.

| NOMBRES. | EDAD. AÑOS. | TALLA. CMS. | PESO. KGS. | ESTADO DE NUTRICION. |
|-----------------------------|----------------|----------------|---------------|---------------------------|
| 1.- Ysabel Cohuo Canul. | 14 | 1.63 | 40.500 | desnutrido |
| 2.- Felipe Cohuo Dzib. | 13 | 1.64 | 40 | desnutrido |
| 3.- Noé Chuc Matos. | 11 | 1.46 | 32 | desnutrido |
| 4.- Apolonio Dzib Canché. | 16 | 1.54 | 42 | desnutrido |
| 5.- Efrén F. Dzib Chulin. | 13 | 1.61 | 43 | desnutrido |
| 6.- Armando Nic Chuc. | 13 | 1.55 | 32.500 | desnutrido |
| 7.- Candelaria Canché Pech. | 12 | 1.43 | 33 | inicio de desnutrición |
| 8.- Gloria Cen Tuz. | 13 | 1.58 | 41 | desnutrido |
| 9.- Amalia Cohuo Canul. | 12 | 1.55 | 31.500 | desnutrido |
| 10.-Ma. Bartola Cohuo Dzib. | 11 | 1.52 | 30 | desnutrido |
| 11.-Luceli Chuc May. | 12 | 1.63 | 48 | desnutrido |
| 12.-Ma.Nemesia Chulin May. | 13 | 1.52 | 36 | desnutrido |
| 13.-Teresa de J.Dzib Canul. | 14 | 1.55 | 32 | desnutrido |
| 14.-Carmelita Dzib Dzib. | 12 | 1.50 | 36 | desnutrido |
| 15.-Lucía Dzib Chí. | 13 | 1.49 | 36 | desnutrido |
| 16.-Francisca Kú Cohuo. | 13 | 1.49 | 31.500 | desnutrido |

PESO/TALLA ESCOLARES AMBOS SEXOS



APENDICE No. 4

PLAN DE CLASES

ESC. PRIM. BILINGÜE: "Vicente Guerrero" CLAVE: 23DPB0089Z.
ZONA ESCOLAR: 230103. COMUNIDAD: Betania, Quintana Roo.
MAESTRA DE GRUPO: Filomena Noh Tax. GRADO: 6o. GRUPO: A
TURNO: Matutino. SEMANA: Del 11 al 19 de Noviembre de 1992.
AREA: Ciencias Naturales. TEMA: Alimentación.

SUBTEMAS.

- 1.- Valor nutritivo de los alimentos.
- 2.- Dieta adecuada.
- 3.- Hábitos alimenticios.

PROPOSITOS.

- 1.1.- Conocer el valor nutritivo de los alimentos.
- 1.2.- Identificar los nutrimentos como las sustancias alimenticias.
- 1.3.- Conocer la función de los nutrimentos.
- 1.4.- Identificar los tres grupos de alimentos.
- 1.5.- Identificar que es la energía y qué alimentos la proporcionan.
- 1.6.- Identificar qué alimentos proporcionan proteínas.
- 1.7.- Identificar cuáles contienen vitaminas y minerales.
- 2.1.- Conocer cómo se organizó una dieta adecuada.
- 2.2.- Comprender que una dieta adecuada debe ser: completa, suficiente, variada, higiénica y equilibrada.
- 3.1.- Promover el desarrollo de hábitos que favorezcan una adecuada alimentación.

3.2.- Identificar los riesgos y daños a la salud causada por una mala alimentación.

3.3.- Promover el desarrollo de una cultura alimenticia.

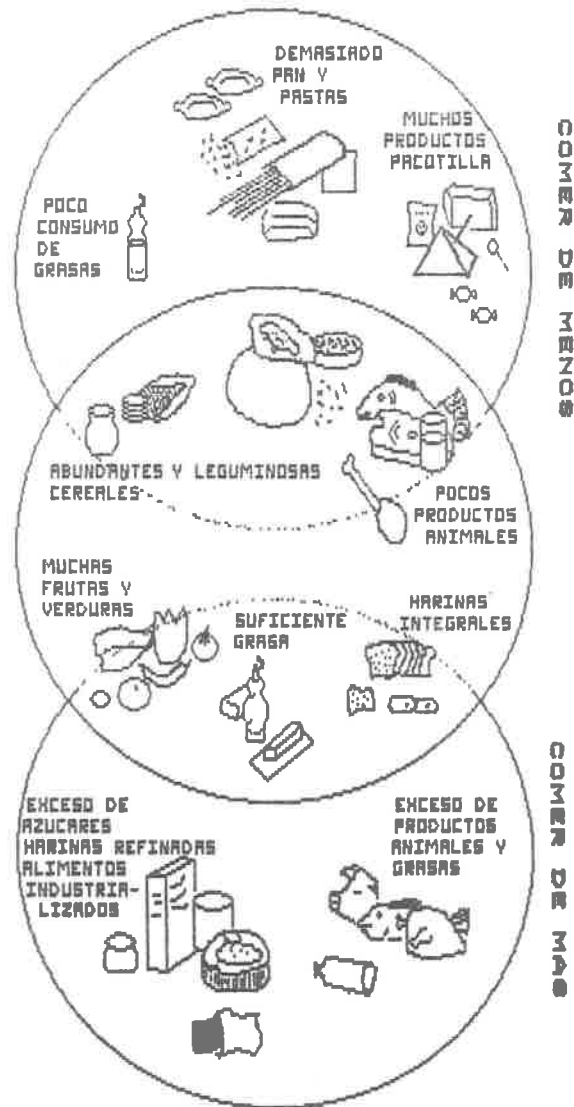
ACTIVIDADES.

- Comente que la alimentación es un factor indispensable para la vida.
- Platique sobre las sustancias nutritivas que son necesarias para vivir y estar sanos.
- Comente que los nutrimentos fortalecen el funcionamiento de los órganos del cuerpo humano.
- Indique que los alimentos se dividen en tres grupos.
- Informe que los alimentos que tienen azúcares, grasas y harinas son los que aportan energía.
- Informe que las proteínas se encuentran en alimentos de origen animal y leguminosas.
- Comente que las vitaminas y minerales se encuentran en todas las frutas y verduras y también en alimentos de origen animal.
- Investigue en su comunidad que alimentos consumen las familias.
- Organice equipos para elaborar una dieta completa, con alimentos de los tres grupos alimenticios.
- Comente medidas que contribuyen a la salud y buena alimentación.

APENDICE NO. 5
DIETA BALANCEADA

EVITE CAER EN EXTREMOS

EL JUSTO MEDIO ES LO MEJOR



EN AMBOS EXTREMOS HAY HABITOS RECOMENDABLES:

¡RESCATELOS!

APENDICE No. 6

TABLA BASICA DE ALIMENTOS

| SUSTANCIAS NUTRITIVAS POR CADA 100g. DE ALIMENTOS | | | | |
|---|---------------|---------------------|--------------------|------------------|
| ALIMENTO | Kilo-calorías | Gramos de proteínas | Gramos de Azúcares | Gramos de Grasas |
| Huevo de gallina | 133 | 12.8 | 0.7 | 11.5 |
| Leche de vaca | 67 | 3.2 | 4.7 | 3 |
| Carne de Res | 151 | 20 | 0 | 7.5 |
| Carne de Pollo | 125 | 20 | 0.8 | 4.5 |
| Sardinas en aceite | 200 | 26 | 1.2 | 11 |
| Queso | 400 | 25.7 | 2 | 28 |
| Yogur | 69 | 3.4 | 3.9 | 4 |
| Mantequilla | 775 | 0.75 | 0.6 | 8.3 |
| Avena | 377 | 12.5 | 62 | 5.9 |
| Pan de trigo | 550 | 7.0 | 57.8 | 0.4 |
| Harina de Maíz | 345 | 9.0 | 70 | 2.5 |
| Harina de soya | 375 | 40 | 12 | 18 |
| Frijol | 350 | 22 | 51 | 2 |
| Ejotes | 44 | 3.6 | 6.7 | 0.2 |
| Lentejas | 320 | 24 | 51 | 1.5 |
| Habas secas | 280 | 22 | 44 | 1 |
| Chícharos frescos | 85 | 6.5 | 14.5 | 0.5 |
| Miel de abeja | 307 | 0.3 | 77.3 | 0 |
| Espinacas frescas | 30 | 2.8 | 3.9 | 0.3 |
| Lechuga | 16.5 | 1.4 | 1.9 | 0.3 |
| Col | 68.5 | 4 | 10.8 | 0.8 |
| Coliflor | 31 | 2.5 | 4.6 | 0.3 |
| Papas | 88 | 2 | 20 | 0.2 |
| Cacahuates | 560 | 30.6 | 18.2 | 46.1 |
| Plátano | 95 | 1.2 | 18.5 | 0.3 |
| Melón | 30 | 0.7 | 6 | 0.3 |
| Fresa | 40 | 0.6 | 7.8 | 0.2 |
| Jugo de naranja | 49 | 0.5 | 12 | 0.1 |
| Manzana | 54 | 0.4 | 11.5 | 0.3 |
| Piña | 87 | 0.4 | 21 | 0.1 |
| Jugo de limón | 40 | 0.6 | 9.1 | 0.6 |
| Chocolate | 540 | 6.3 | 58.5 | 30 |

APENDICE No. 7

BATERIA DE PRUEBA DE CIENCIAS NATURALES

I.- INSTRUCCIONES: Escribe sobre la raya la respuesta correcta de cada pregunta.

1.- ¿ Qué tipos de alimentos necesita comer el ser humano ?

R. _____

2.- Es un factor indispensable para la vida del hombre.

R. _____

3.- ¿ Para qué nos sirven los alimentos asimilados por el cuerpo ?

R. _____

4.- ¿ Cuáles son los alimentos que se les conoce como alimentos completos ?

R. _____

5.- Escribe el nombre de los tres grupos en que se clasifican los alimentos.

R. _____

II.- INSTRUCCIONES: Subraya la respuesta correcta de las tres opciones que se presentan.

1.- Las proteínas se encuentran en los alimentos de origen.

a).- Animal y leguminosas. b).- Vegetal. c).- Azúcares.

2.- ¿ Cuáles son los nutrientes que contienen más energía ?

a).- Grasas y azúcares. b).- Agua. c).- Sales.

3.- ¿ Cómo se le llama a la dieta completa, variada, suficiente, higiénica y equilibrada ?

a).- Adecuada. b).- Deficiente. c).- Incompleta.

4.- ¿Cuál es el mineral con el que se forman los huesos y

dientes ?

a).- La vitamina A. b).- El calcio. c).- El hierro.

5.- Es indispensable para el cuerpo humano, compuesto en un 70% este líquido evita la deshidratación.

a).- Refresco. b).- Agua. c).- Jugo.

III.- INSTRUCCIONES: Coloca dentro del paréntesis de la derecha la letra correspondiente.

A.- Sirven a nuestro cuerpo para formar nuevos tejidos, reparar los que se dañan y fortalecer los músculos, por lo que son necesarios para el crecimiento. () Vitamina " C "

B.- Son sustancias que ayudan a que todas las partes del cuerpo funcionen bien. () Hierro.

C.- Son sustancias que permiten, que todas las partes del cuerpo funcionen bien y que éste conserve su temperatura. () Proteínas.

D.- Se necesita para la formación de los globulos rojos en la sangre. () Vitaminas y minerales.

E.- Ayuda a cicatrizar y a mantener fuertes las paredes de las células capilares. () Energía.