



UNIDAD
SEAD
112

SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA



ALIMENTACION DEFICIENTE COMO
CAUSA DEL BAJO RENDIMIENTO
ESCOLAR

DIOSELINA GONZALEZ PEÑA

INVESTIGACION DE CAMPO PRESENTADA PARA OPTAR POR
EL TITULO DE LICENCIADO EN EDUCACION PRIMARIA.

CELAYA, GTO. 1985

DICTAMEN DEL TRABAJO DE TITULACION

CAA 19 OCT 85

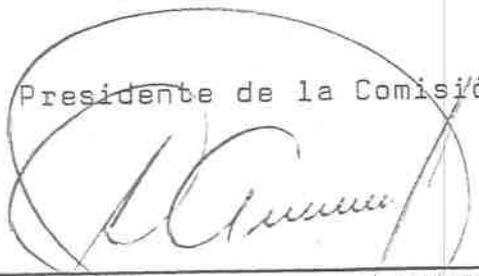
Celava , Gto , a 15 de junio de 19 85

C. Profr. (a) DIOSELINA GONZALEZ PEÑA
Presente (nombre del egresado)

En mi calidad de Presidente de la Comisión de Exámenes --
Profesionales y después de haber analizado el trabajo de titula-
ción alternativa Investigación de Campo
titulado "ALIMENTACION DEFICIENTE COMO CAUSA DEL BAJO RENDIMIENTO ESCOLAR"
presentado por usted, le manifiesto que reúne los requisitos a -
que obligan los reglamentos en vigor para ser presentado ante el
H. Jurado del Examen Profesional, por lo que deberá entregar diez
ejemplares como parte de su expediente al solicitar el examen.

ATENTAMENTE

El Presidente de la Comisión



PROFR. ANTONIO CUELLAR ORTEGA

CON CARIÑO Y AGRADECI-
MIENTO PARA MI HIJA,--
HERMANA, MAESTROS Y --
AMIGOS.

INDICE

	Página
I. INTRODUCCION.....	5
II. LA ALIMENTACION DEFICIENTE COMO CAUSA DEL BAJO RENDIMIENTO ESCOLAR	
A.- Definición.....	7
B.- Justificación.....	7
C.- Delimitación.....	8
III. FUNDAMENTACION TEORICA	
A.- Objetivos.....	9
B.- Marco Conceptual.....	9
C.- Marco de Referencia.....	14
IV. METODOLOGIA	
A.- Problema.....	16
B.- Hipótesis.....	16
C.- Diseño de la Muestra.....	16
V. ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS.....	35
VI. RECOMENDACIONES Y LIMITACIONES	
A.- Sugerencias para el Consumo de Alimentos Nutritivos.....	37
B.- Grupos de Alimentos.....	39
C.- Dieta para una semana.....	41
VII. CONCLUSIONES.....	51
GLOSARIO.....	53
BIBLIOGRAFIA.....	55
APENDICE	

INTRODUCCION

El trabajo que a continuación se presenta lleva el propósito de ayudar a nuestros alumnos a elegir alimentos nutritivos para un buen desarrollo tanto físico como psíquico y tener un mayor rendimiento escolar; a través del análisis del sistema alimenticio de nuestro país y particularmente de la población donde se encuentra ubicada la escuela donde están los niños que se investigarán; la importancia de la alimentación y como influye ésta en el crecimiento.

A partir de la investigación del tipo de alimentación que consumen los niños del grupo a mi cargo y de la observación y modo de vida dentro del hogar; sugerir a las madres de familia el substancial de su dieta para obtener un mayor rendimiento escolar.

Pues a pesar de vivir en un medio urbano con todo lo necesario, llevan una alimentación deficiente y carente de valores nutricionales.

Para poder comprobar la efectividad de lo antes mencionado utilicé la investigación de campo que comprende fichaje de observación psicológica, entrevistas y encuestas, graficando los datos obtenidos y registrando las frecuencias sobre la alimentación que consumen los alumnos investigados. Permittedome obtener resultados reales en el estudio.

Espero confiadamente que el presente trabajo de investigación realizado sea útil y provechoso a otros compañeros como a las madres de familia y así poder dar una mejor alimentación a nuestros hijos.

II.- ALIMENTACION DEFICIENTE COMO CAUSA DEL BAJO RENDIMIENTO ESCOLAR.

A.- Definición

Alimentar.- Dar alimento, suministrar a alguna persona lo necesario para su manutención y subsistencia.

La nutrición consiste en saber elegir que alimento y en que cantidad se debe consumir según la etapa de la vida y de la edad física que desarrolle el individuo para mantener el organismo en buen estado de salud.

La alimentación depende de los hábitos y costumbres de cada persona, pero muchas veces no alcanza a cubrir las necesidades del organismo, por eso hay que saber elegir los alimentos.

B.- Justificación

La importancia de la alimentación en nuestros niños mexicanos es de sumo interés ya que en la alimentación reside la base para un desarrollo normal y equilibrado.

Analizando distintos pueblos que tienen una alimentación diferente vemos que existe una marcada diferencia tanto en su desarrollo físico como intelectual por lo que la alimentación se convierte en un factor de suma importancia que influye en todos los aspectos de su vida.

C.- Delimitación

La ficha de observación psicológica aplicada a los — alumnos investigados, la secuencia de calificación de Septiembre a Junio, su peso y talla al iniciar la investigación incluyen los siguientes objetivos:

10.- Analizar el sistema alimenticio que existe en nuestro país.

20.- Influencia de la alimentación en el crecimiento biológico y mental del niño.

30.- Alimentación y vivienda de los alumnos de 2o grado grupo "A" a mi cargo.

40.- Sugerencia a las madres de familia sobre el consumo de alimentos nutritivos.

III. / FUNDAMENTACION TEORICA

A.- Objetivos

Los objetivos que se pretenden alcanzar al efectuar esta investigación, de interés para todos los maestros se han formulado considerando el papel tan importante que juega la alimentación en el rendimiento escolar; siendo los siguientes:

- 10.- Se comprobará que una mala nutrición en los alumnos trae como consecuencias bajo rendimiento escolar y físico.
- 20.- A través de las entrevistas se comprobará que su alimentación es deficiente.
- 30.- Con las sugerencias de una buena nutrición e higiene personal el niño alcanzará un rendimiento mayor en sus estudios.

B.- Marco Conceptual

Los mexicas vivían en una porción cultural periférica a las grandes civilizaciones del centro de México; como se establecen alrededor de un lago, construyen chinampas para acrecentar sus cosechas de maíz, frijol, calabaza, chile, jitomate, tomate, cultivos que forman la base alimenticia de toda mesoamérica; además se dedican a la caza, pesca y recolección de frutos.

"El maíz lo comían en forma de elote; desgranado - para hacer sopas; maduro en forma de tortilla, o a veces en - tamal rellenándolo con carne, frijol, pescado y preparando -- atoles". (1)

Condimentaban sus guisos con chile, además de jito mate, pepitas de calabaza en pipian, achiote, xoconostle y pi mienta.

Los señores hacían traer para su mesa pescado fresco, pámpanos, huauchinango, etc., además de frutas y hortalizas; eran los que gozaban de los múltiples alimentos existentes en la región que eran verdaderos manjares.

La gente del pueblo no gozaba de esa variedad de - alimentos; su dieta consistía en maíz, frijol y chile, alimentos que no suministran todos los elementos necesarios para el equilibrio orgánico.

Por lo que toca a las bebidas "tenían muchas no al cohólicas obtenidas de semillas como el maíz, y cacao que preparaban con flores, vainilla, mieles de caña, de maíz y de maguey". (2)

Los mexicas padecieron hambrunas debido a sequías- y malas cosechas. En la actualidad ricos y pobres siguen ---

(1) Director Juan Salvat. Colección Historia de México. Ed. - Salvat Mexicana., P. 767

(2) José Rogelio, Alvarez. "Alimentación" Enciclopedia de Mé- xico. V. 1, Ed. 1978

11

comiendo maíz y frijol, pero en la clase media la dieta se com
plementa con arroz, lenteja, haba, chícharos, huevo, carne y -
postres.

Entre los pueblos con carencias nutricionales México
ocupa actualmente uno de los primeros lugares.

Recientemente se ha sentido la influencia de la comi
da norteamericana y no es raro encontrar sandwiches u otros --
platillos similares aún en regiones apartadas del país.

Sin embargo, la alimentación de la mayoría de los pue
blos no ha variado.

Además de factores económicos, geográficos y cultura
les, el mexicano es distinto según su alimentación en la re---
gión que habita; así en las costas aprovechan la riqueza pes---
quera; en las regiones selváticas disponen de grandes elemen---
tos de nutrición que no aprovechan; en el sureste su dieta es
desequilibrada, consumen exceso de frituras; en la meseta cen-
tral su dieta es a base de maíz, frijol, chile y pulque que --
apenas les da supervivencia y posibilidad de realizar tareas -
en el campo o en el taller, buscando el menor esfuerzo; en Gua
najuato región del bajío es la más favorecida por las buenas -
tierras, corriente de agua y clima teniendo una extensión de -
30589 kilómetros cuadrados; la agricultura tiene condiciones -
favorables para su desarrollo; en la ganadería predomina el ga
nado vacuno, porcino, caprino; al bajío le fué llamado granero
de la República por la gran cantidad de granos que almacenaba-
ya que producía grandes cantidades.

Los otomíes en la época prehispánica fundaron Xidóo- lugar situado en el centro del país; fueron agricultores te--- niendo el maíz como base de su alimentación; en 1603 cambia su nombre al pasar de ser una Villa a ciudad llamada hoy Salaman- ca.

Cuenta con algunos arroyos siendo su principal co--- rriente el agua del Río Lerma; su clima es templado con una po- blación total de 150,000 habitantes en 1978, de los cuales --- 88,000 se localizan en la cabecera municipal; se dedican a la- agricultura y ganadería de donde obtienen su principal alimen- tación; ocupando uno de los primeros lugares a nivel estatal -- en la producción de trigo.

Es una ciudad de grandes contrastes económicos y so- ciales puesto que encontramos sobre todo entre la gente de pe- tróleos; personas de alto nivel socioeconómico y en las colo-- nias marginadas gente desnutrida que no tienen lo suficiente - para subsistir siendo ésta la mayoría de la población salmanti- na.

Habiéndose fundado la Refinería hace 34 años aproxi- madamente ha dado empleo a cientos de trabajadores de diversas partes de la República especialmente del puerto (Tampico y Ciu- dad Madero Tam.) donde se consume marisco que traen en conside- rable cantidad. Este marisco es consumido sólo por la gente - de la clase media y pudiente; los habitantes de las comunida- des aldeanas siguen consumiendo lo que nuestros antepasados co- mían como es el caso de la colonia investigada en la que los - niños (algunos) hacen sólo dos comidas al día, la mayoría acu-

13

de a la escuela sin desayunar y compran en la cooperativa de la escuela a la hora de recreo (11 a.m.) y la otra comida la hacen a las 5 de la tarde a base de alimentos como el maíz y frijol.

En base a la investigación realizada en la Colonia Guanajuato podemos afirmar que la nutrición en la ciudad de Salamanca es deficiente.

La alimentación tiene una influencia en el crecimiento orgánico y el desarrollo psíquico van acompañados; aunque no se puede afirmar un perfecto paralelismo; hay niños que tienen un crecimiento intelectual mayor al de su edad física, por ejemplo tener una edad cronológica de 8 años, una edad mental de 10 y una edad fisiológica de 6.

"Claparede psicólogo suizo (1873-1940) sostiene la probabilidad de antagonismo entre la energía mental y el crecimiento" (1)

Los factores del crecimiento como son herencia, condiciones genéticas del individuo, condiciones de salud, higiene física y moral de los padres (familiar, económico, climatológico) y educación, influyen en el proceso del crecimiento, acelerándolo o retardándolo.

El ambiente ejerce una modificación en la adaptación del organismo a un determinado género de vida; los niños que

(1) Giacomo Lorenzini, Psicopatología y Educación. Ed. Labor, 1964. P. 12

14

crecen en la miseria y sufren privaciones son retrasados en su desarrollo y evolución con respecto a los niños ricos, también la región en que viven con sus productos alimenticios con sustancias nutritivas tiene una influencia sobre el crecimiento.

La eficacia de la educación puede cambiar al individuo; su acción se manifiesta sobre el ánimo del niño en la forma de educación moral, intelectual o de instrucción; una buena educación llega a formar y cambiar el carácter del niño y su inteligencia. Estos cambios también influyen en el desarrollo del cuerpo mediante educación física encaminada a robustecer y desarrollar los organismos jóvenes o mediante la Ortogénesis - en los casos de un desarrollo defectuoso o de malformaciones orgánicas.

Los fenómenos que se presentan en la edad evolutiva deben ser estudiados con gran empeño por el maestro para comprender mejor a los niños que están en nuestras manos y así estar en disposición de cumplir más fácilmente la noble misión de formador de hombres completos.

C.- Marco de Referencia

La familia, vivienda, hábitos de higiene, alimentación y comportamiento escolar; nos revelan que el rendimiento escolar tiene gran relación con el medio ambiente, sus costumbres familiares y éstas con su alimentación.

Por medio de fotografías visitando a cada uno de los-

13

niños algunas veces prestándose a ello, otras se obtuvo sin --
consentimiento de los padres para obtener información sobre el
ambiente en que viven los niños.

Considerando como campo de investigación a 20 niños--
unos más o menos alimentados y obteniendo mejores calificacio-
nes y otros con deficiente alimentación siendo los de bajo a--
provechamiento escolar.

IV.- METODOLOGIA

A.- Problema

Alimentación deficiente como causa del bajo rendimiento escolar.

B.- Hipótesis

La deficiente alimentación que llevan los niños de la escuela "Andrés Delgado" segundo grado grupo "A" en la Colonia Guanajuato, hábitos higiénicos dentro de la escuela muestra un bajo rendimiento escolar.

C.- Diseño de la muestra

Después de tomar peso y talla a los 53 alumnos a mi cargo, se escogieron 20 para aplicar ficha de observación, en trevistarlos sobre su alimentación diaria, hábitos de higiene familiares, vivienda y comportamiento escolar y tomando en cuenta la calificación de Septiembre siguiendo una secuencia hasta fin de curso se obtuvieron los siguientes resultados.

INICIO DE LA INVESTIGACION	EDAD	PESO Kg.	TALLA Mts.
01. Alvarez Canales, Ramón	8	20	1.09
02. Contreras Zaragoza, Jesús A.	8	23	1.22
03. Farfán Prado, Sol Selene	8	25	1.25
04. Flores López, Rosa Ma.	7	23	1.06
05. Gutiérrez Vargas, Sandra	8	21	1.12
06. Mendoza Flores, Matilde	8	23	1.12
07. Razo Gutiérrez, Jaime	7	26	1.21
08. Silva Moreno, José Luis	8	21	1.17
09. Vallecillos García, Felipe	8	25	1.20
10. Zamarripa Morales, Silvia	8	22	1.14
11. Belmán Conejo, Rosalba	8	20	1.12
12. Gamiño Ramírez, Alejandro	9	18	1.10
13. García Escoto, Abigail	8	25	1.24
14. González Mosqueda, José Luis	8	22	1.22
15. Jiménez Aza, Leticia	7	20	1.11
16. Lozano, Juana	9	24	1.17
17. Morales Oñate, Esther	7	17	1.05
18. Moreno Cervantes, Gabriel	8	22	1.18
19. Rodríguez Sánchez, José Antonio	8	24	1.17
20. Villafaña Prieto, Fco. Javier	9	21	1.22

10

Alvarez Canales, Ramón, 8 años de edad.

Familia. Su papá trabaja en una factoría aquí en la ciudad, su mamá se dedica a las labores domésticas; tiene 7 hermanos; toda la familia convive los fines de semana.

Vivienda. Dos recámaras con 4 camas, cocina y baño, hay poca ventilación y deficiente iluminación.

Hábitos de higiene personal. Se baña cada 3 días y se cambia de ropa, duerme con sus papás en la misma cama, cambian la ropa de cama cada semana.

Alimentación. Se alimenta de carne, leche, huevo, pollo, pan, tortilla, arroz, frijoles, zanahoria, chile, jitomate, lechuga, papa, te de canela.

Comportamiento escolar. Es un niño con poca iniciativa, no necesita ayuda individual, no es agradable con todos sus compañeros, a veces no le gusta escribir, es inquieto, algunas veces no hace la tarea.

Contreras Zaragoza, Jesús Alejandro, 8 años de edad.

Familia. Su papá trabaja fuera de la ciudad, su mamá se dedica a las labores domésticas, tiene 1 hermano; su padre no convive con la familia.

Vivienda. Una recámara con 2 camas, comedor, cocina y baño, no

hay ventilación y deficiente iluminación.

Hábitos de higiene personal. Se baña y cambia de ropa diariamente, duerme en la misma cama con su hermano, cambian la ropa de cama una vez por semana.

Alimentación. Consume en una semana carne, leche, huevo, pescado, frijol, arroz, garbanzo, espinacas, zanahoria, papa, jitomate, chile, papaya, naranja, limón, manzana, aguacate, mayonesa, margarina, flan.

Comportamiento escolar. Es un niño con mucha iniciativa, no necesita ayuda individual, es agradable a todos los compañeros, le gusta escribir y dibujar, siempre cumple con su tarea, muestra mucho interés por lo que se le enseña, es respetuoso con sus compañeros y maestros, en general tiene un comportamiento bueno dentro de la escuela.

Farfán Prado, Sol Selene, 8 años de edad.

Familia. Su papá trabaja en la ciudad, su mamá se dedica a las labores del hogar, tiene 3 hermanos, toda la familia convive diariamente en la cena.

Vivienda. 3 recámaras con 5 camas, sala, comedor, cocina y baño, con suficiente luz y ventilación.

Hábitos de higiene personal. Se baña cada tercer día y se cam-

bia de ropa diariamente, duerme sola en su cama que-
la cambian cada semana.

Alimentación. En una semana consume carne, pollo, leche, frijo-
les, arroz, pan, tortilla, pastas, galletas, hojue--
las de maíz, jamón, atún, naranja, limón, jitomate,-
lechuga, chile, refresco.

Comportamiento escolar. Es una niña con mucha iniciativa, no -
necesita ayuda individual, es agradable a todas sus-
compañeras y compañeros, siempre cumple con sus tare-
as, muestra interés por lo que se le enseña, es res-
petuosa con compañeros y maestros.

Flores López, Rosa Ma., 7 años de edad.

Familia. Su papá trabaja fuera de la ciudad, su mamá dedicada-
a las labores del hogar, tiene 10 hermanos, su padre
no convive con la familia.

Vivienda. 3 recámaras, sala, cocina, baño, no hay ventilación-
y tiene una deficiente iluminación.

Hábitos de higiene personal. Se baña y cambia de ropa cada tere-
cer día, duerme con su mamá, cambian la ropa de cama-
cada 2 días.

Alimentación. En una semana consume leche, huevo, pescado, cama-
rón, frijoles, pan, tortilla, galletas, arroz, pastas,

hojuelas de maíz, naranja, chile, jitomate, papa, --
chocolate, café, refresco.

Comportamiento escolar. Con poca iniciativa, a veces necesita--
ayuda individual, juega en la hora de recreo con sus
compañeras, algunas veces no cumple con sus tareas,--
muestra poco interés por lo que se le enseña, es res-
petuosa con sus compañeros y maestros.

Gutierrez Vargas, Sandra, 8 años de edad.

Familia. Su papá trabaja en la ciudad, su mamá se dedica a las
labores del hogar, tiene 2 hermanos, toda la familia
convive diariamente.

Vivienda. 3 recámaras, sala, comedor, cocina, baño, cochera, -
traspatio, con suficiente iluminación y ventilación.

Hábitos de higiene personal. Se baña y cambia de ropa cada ter-
cer día, duerme sola en su cama que la cambian cada-
semana.

Alimentación. Se alimenta de pescado, leche, huevo, arroz, fri-
joles, pan, tortilla, hojuelas de maíz, limón, lechu-
ga, refresco.

Comportamiento escolar. Con iniciativa, no necesita ayuda indi-
vidual, juega con sus compañeros, hace sus trabajos-
con mucho cuidado, muestra interés por lo que se le-
enseña.

Flores Mendoza, Matilde, 8 años de edad.

Familia. Su papá trabaja en la ciudad, su mamá se dedica a -- las labores domésticas, tiene 3 hermanos, convive la familia diariamente.

Vivienda. 2 recámaras con 5 camas, sala, comedor, cocina, ba-- ño, suficiente iluminación y ventilación.

Hábitos de higiene personal. Se baña y cambia de ropa cada -- tercer día, duerme sola en su cama que la cambian de ropa cada semana.

Alimentación. Leche, huevo, pollo, frijoles, arroz, pastas, - pan, tortilla, chile, jitomate, lenteja, queso, cho- colate, café, refresco.

Comportamiento escolar. Es una niña con iniciativa, no necesi -- ta ayuda individual, juega con todos sus compañeros, siempre cumple con su tarea, muestra interés por lo -- que se le enseña, es respetuosa con maestros y compa -- ñeros, tiene un comportamiento bueno dentro de la es -- cuela.

Razo Gutiérrez, Jaime, 7 años de edad.

Familia. Su papá trabaja en la ciudad y siembra, su mamá se - dedica a las labores del hogar, tiene 8 hermanos, to -- da la familia convive diariamente.

23
Vivienda. 3 recámaras, sala, comedor, cocina, baño y traspas-
tío, con ventilación e iluminación.

Hábitos de higiene personal. Se baña y cambia de ropa cada 3
días, duerme con 3 de sus hermanos en una cama, cam-
bian la ropa de cama cada 15 días.

Alimentación. Come carne, leche, jamón, frijoles, arroz, pas-
tas, tortilla, pan, naranja, papa, chile, chocolate,
café.

Comportamiento escolar. Es un niño que no necesita ayuda indi-
vidual, juega poco con sus compañeros, le gusta es-
cribir, siempre cumple con sus tareas, muestra inte-
rés por lo que se le enseña, un poco retraído, inte-
ligente, responsable, respetuoso con sus compañeros-
y maestros, muestra buen comportamiento dentro de la
escuela.

Silva Moreno, José Luis, 8 años de edad.

Familia. Su papá trabaja en la ciudad, su mamá se dedica a --
las labores domésticas, tiene 5 hermanos; el padre --
no convive con la familia.

Vivienda. 2 recámaras, cocina, y baño, no hay ventilación ni-
iluminación.

Hábitos de higiene personal. Se baña y cambia de ropa cada --
116149

tercer día, duerme en la misma cama con un hermano, -
cambian la ropa de la cama cada 3 días.

Alimentación. Consume en una semana carne, leche, frijoles, -
arroz, pan, tortilla, pastas, jitomate, chocolate, -
refresco.

Comportamiento escolar. Es un niño con poca iniciativa, a ve-
ces necesita ayuda individual, es un niño retraído, -
siempre cumple con su tarea, muestra poco interés ==
por lo que se le enseña, es respetuoso con sus compa
ñeros y con los maestros, tiene un comportamiento --
bueno dentro de la escuela.

Vallecillos García, Felipe, 8 años de edad.

Familia. Su papá trabaja fuera de la ciudad, su mamá se dedi-
ca a las labores del hogar, tiene 2 hermanas; el pa-
dre no convive con la familia.

Vivienda. 2 recámaras, sala, comedor, cocina, baño, traspatio
con ventilación e iluminación.

Hábitos de higiene personal. Se baña y cambia de ropa cada --
tercer día, duerme solo en su cama que la cambian de
ropa cada 3 días.

Alimentación. En una semana su alimentación consta de carne, -
leche, pescado, pollo, carnitas, pan, tortilla, pas-

29
tas, galletas, plátano, chocolate, refresco.

Comportamiento escolar. Es un niño con iniciativa, no necesita ayuda individual, juega con sus compañeros, le gusta escribir y dibujar, cumple con su tarea, muestra interés en lo que se le enseña, es inteligente, respetuoso con sus compañeros y maestros, muestra una buena conducta dentro de la escuela.

Zamarripa Morales, Silvia, 8 años de edad.

Familia. Su papá trabaja en la ciudad, su mamá se dedica a las labores domésticas, tiene 4 hermanos, toda la familia convive diariamente.

Vivienda. 3 recámaras, cocina, baño, suficiente ventilación e iluminación.

Hábitos de higiene personal. Se baña cada tercer día y se cambia de ropa, duerme con una de sus hermanas en una cama que la cambian de ropa cada semana.

Alimentación. Come leche, queso, menudo, frijoles, arroz, pastas, tortilla, plátano, limón, calabaza, chayote, papa, jitomate, lechuga, zanahoria, chile, cebolla, cueritos, atole, te de canela.

Comportamiento escolar. Es una niña con mucha iniciativa, inteligente, no necesita ayuda individual, juega con -

20
sus compañeras, le gusta escribir y dibujar, siempre cumple con sus tareas, muestra interés por lo que se le enseña, es respetuosa con sus compañeros y maestros, observa buena conducta dentro de la escuela.

Belmán Conejo, Rosalba, 8 años de edad.

Familia. Su papá trabaja fuera de la ciudad y a veces no trabaja, su mamá se dedica a las labores domésticas y vender jugos, tiene 4 hermanos; la familia no convive.

Vivienda. Su casa es sólo un cuarto, baño afuera, su mamá cocina en el patio con estufa de petróleo, no hay ventilación ni iluminación.

Hábitos de higiene personal. Se baña y cambia de ropa 3 veces por semana, duerme en el suelo y por tal razón siempre tiene gripa.

Alimentación. leche, huevo, frijoles, arroz, tortilla, pan, jitomate, chile, chocolate, refresco, esto es lo que consume en una semana.

Comportamiento escolar. Es una niña sin iniciativa, necesita ayuda individual, no le gusta escribir, no muestra interés por aprender algo nuevo, generalmente siempre está intranquila pensando en los problemas de su casa, se come las uñas, es descuidada en sus traba-

jos, casi todo hace mal, es una niña que va a la escuela sin desayunar, por consiguiente siempre se está durmiendo, en el recreo pelea con sus compañeras porque ellos compran y ella no lleva dinero para comprar, por lo que muestra mal comportamiento dentro de la escuela.

Gamiño Ramírez, Alejandro, 9 años de edad.

Familia. Su papá trabaja en una factoría aquí en la ciudad, - su mamá se dedica a las labores domésticas, tiene 5- hermanos; la familia no convive.

Vivienda. 2 recámaras con 3 camas, cocina, baño, su mamá cocina en estufa de gas, su casa tiene poca ventilación e iluminación.

Hábitos de higiene personal. Se baña y cambia de ropa 3 veces a la semana, duerme con uno de sus hermanos en la misma cama, la cual cambian cada 15 días.

Alimentación. Leche, caldo de pollo, chile, elote, frijoles, arroz, pan, tortilla, chicharrón, chocolate, cajeta, refresco.

Comportamiento escolar. Es un niño sin iniciativa, nunca hace la tarea, no tiene interés por aprender algo nuevo, necesita ayuda individual para hacer su trabajo, hace todo mal, llega tarde, pelea con sus compañeros.

20
por lo regular va sin desayunar a la escuela y como consecuencia revela un mal comportamiento dentro de la escuela.

García Escoto, Abigaíl, 8 años de edad.

Familia. Su papá trabaja en la ciudad, su mamá se dedica a -- las labores domésticas, tiene 4 hermanos; su papá -- no convive con la familia.

Vivienda. Una recámara, cocina y baño, no hay ventilación ni iluminación, pues sólo tiene una ventana.

Hábitos de higiene personal. Se baña y cambia de ropa cada 3 días, duerme con una de sus hermanas en una misma -- cama que la cambian cada semana.

Alimentación. Se basa en leche, huevo, frijoles, arroz, tortilla, pan, café, refresco.

Comportamiento escolar. Es una niña que no tiene iniciativa, a veces necesita ayuda individual para realizar sus trabajos, juega en el recreo con sus compañeros, -- muestra poco interés por lo que se le enseña, su -- comportamiento escolar es regular.

González Mosqueda, José Luis, 8 años de edad.

Familia. Su papá trabaja en la ciudad, su mamá se dedica a -- las labores domésticas, tiene 3 hermanos; su papá -- no convive con la familia.

Vivienda. 2 recámaras, sala, cocina, baño, tiene suficiente- ventilación e iluminación.

Hábitos de higiene personal. Se baña y se cambia de ropa 2 - veces por semana, duerme con 2 de sus hermanos en - la misma cama que la cambian de ropa cada 15 días,- es un niño enfermizo.

Alimentación. Es a base de leche, pollo, chile, jitomate, -- frijoles, pastas, tortilla, pan, chorizo, café.

Comportamiento escolar. Es un niño que no tiene iniciativa,- necesita ayuda individual para realizar sus traba-- jos que hace todo mal, no le gusta escribir, no --- muestra interés por lo que se le enseña, en el re-- creo prefiere estar solo, no juega ni platica con - sus compañeros, es un niño completamente antisocial e introvertido, su comportamiento escolar es negativo en todo aspecto.

Jiménez Aza, Leticia, 7 años de edad.

Familia. Su papá trabaja en la ciudad, su mamá se dedica a --

las labores domésticas, tiene 11 hermanos; el padre no convive con la familia.

Vivienda. 6 recámaras, sala, comedor, cocina, baño, suficiente ventilación e iluminación.

Hábitos de higiene personal. Se baña y se cambia de ropa cada 2 días, duerme con una de sus hermanas en la misma cama que la cambian de ropa cada tercer día.

Alimentación. Es a base de leche, carne, zanahoria, chile, jitomate, garbanzo, papa, chayote, frijoles, arroz, pan, tortilla, pastas, atole, café y refresco.

Comportamiento escolar. Es una niña que carece de iniciativa, necesita ayuda individual para realizar sus trabajos dentro del salón, en el recreo prefiere estar sola, se come las uñas, muestra poco interés por lo enseñado, es respetuosa con compañeros y maestros, su comportamiento dentro de la escuela es regular.

Lozano, Juana, 9 años de edad.

Familia. No tiene papá, su mamá tiene que trabajar para mantener a 5 hijos, convive poco con sus hijos por trabajar en la tarde y los niños ir a la escuela por la mañana.

Vivienda. 2 recámaras, cocina y baño, su casa es oscura y fría, sin ventilación.

31

Hábitos de higiene personal. Se baña y se cambia de ropa cada 2 días, duerme con su mamá, la cama la cambian de ropa cada semana.

Alimentación. Se basa en leche, carne, huevo, chile, papa, -- frijoles, tortilla, pan, chicharrón, te de canela, - refresco.

Comportamiento escolar. Es una niña con poca iniciativa, algunas veces necesita ayuda individual, en el recreo -- juega con sus compañeros, no siempre cumple con su tarea, muestra poco interés por lo que se le enseña, es un poco descuidada en realizar sus trabajos, respetuosa con sus compañeros y maestros, su comportamiento en general dentro de la escuela es regular.

Morales Oñate, Esther, 7 años de edad.

Familia. Su papá trabaja en la ciudad, su mamá no atiende a la familia porque siempre está fuera de su casa predicando el evangelio, tiene 4 hermanos, la niña falta a la escuela seguido por acompañar a su mamá pues se van varios días, la familia no convive.

Vivienda. 2 recámaras, sala, cocina, baño, con poca iluminación y ventilación.

Hábitos de higiene personal. Se baña y se cambia de ropa cada tercer día, duerme con una hermana en la misma cama-- que la cambian de ropa cada tercer día.

Alimentación. Se basa en leche, carne, huevo, chile, jitomate, frijoles, arroz, tortilla, pan, hojuelas de maíz, -- chocolate,

Comportamiento escolar. Es una niña que no tiene iniciativa, -- tímida, siempre necesita ayuda individual, no cumple con su tarea, muestra poco interés por lo enseñado, -- a veces prefiere estar sola durante el recreo, su -- comportamiento dentro de la escuela es regular.

Moreno Cervantes, Gabriel, 8 años de edad.

Familia. Su papá trabaja en una factoría de la ciudad, su mamá se dedica a las labores domésticas, tiene 4 hermanos, la familia convive diariamente.

Vivienda. 3 recámaras, sala, cocina, baño, con poca ventilación e iluminación.

Hábitos de higiene personal. Se baña y se cambia de ropa cada tercer día, duerme con 2 de sus hermanos en la misma cama que la cambian cada semana.

Alimentación. Se basa en carne, leche, huevo, papaya, chile, -- jitomate, papa, lechuga, frijoles, tortilla, pan, mantequilla, arroz, refresco.

Comportamiento escolar. Es un niño sin iniciativa, necesita -- ayuda individual, no juega con sus compañeros, no le-

33

gusta escribir, no muestra interés por lo enseñado, no cumple con su tarea, es un niño tímido, no es sociable.

Rodríguez Sánchez, José Antonio, 8 años de edad.

Familia. Su papá trabaja en la ciudad, su mamá se dedica a -- las labores domésticas, tiene 4 hermanos, no convive el padre con la familia ya que se embriaga seguido.

Vivienda. 2 recámaras, cocina, baño, su mamá cocina con carbón en el patio, no tiene ventilación y es oscura.

Hábitos de higiene personal. Se baña y cambia de ropa cada semana, duerme con su papá, la cama la cambian de ropa cada 3 semanas.

Alimentación. Carne, leche, huevo, calabaza, chile, arroz, -- pastas, pan, tortilla, atole, aguacate, refresco.

Comportamiento escolar. Es un niño que carece de iniciativa, no hace la tarea, necesita ayuda individual para todos los trabajos que tiene que realizar, siempre tiene sueño, nunca muestra interés por lo que se le enseña, siempre está distraído, no le gusta escribir, en el recreo es agresivo con sus compañeros, es muy descuidado en sus trabajos y persona, tiene un mal comportamiento en la escuela.

Villafaña Prieto, Francisco, 9 años de edad.

Familia. Su papá trabaja en su casa haciendo pan, su mamá se dedica a las labores domésticas, tiene 12 hermanos, la familia convive poco.

Vivienda. 5 recámaras, cocina y baño, con poca ventilación y no tiene iluminación.

Hábitos de higiene personal. Se baña y cambia de ropa cada tercer día, duerme con uno de sus hermanos en una misma cama que la cambian de ropa cada semana.

Alimentación. Carne, leche, jamón, chile, jitomate, limón, calabaza, papa, plátano, frijoles, arroz, pastas, pan, tortilla, aguacate, chocolate, café, refresco.

Comportamiento escolar. Es un niño con iniciativa, aunque a veces necesita ayuda individual, muestra poco interés por lo enseñado, ya que está distraído jugando con sus compañeros, tiene muchos amigos en la escuela e induce a otros a pelear, es maldoso por lo que tiene un mal comportamiento dentro de la escuela.

V.- ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS

Como puede comprobarse por medio de la observación anterior, los niños investigados llevan una deficiente alimentación por proceder de familias pobres; y por su misma desnutrición están retrasados en su estudio.

Lo que ingieren de alimento por lo regular es una vez por semana de los alimentos antes mencionados; y así tenemos niños que consumen una vez leche o carne;;son pocos los que consumen una dieta más o menos balanceada, la mayoría de las veces la alimentación de los niños es a base de carbohidratos y cereales y más pocos niños aún, son los que tienen una alimentación a base de proteínas o de los que se encuentran dentro de los 4 grupos de alimentos.

Por lo que su rendimiento escolar es bajo o nulo; comparándolos con niños de otras escuelas dentro de la misma ciudad pero diferente nivel socioeconómico; observamos con tristeza que los alumnos de ésta colonia donde se encuentra la escuela ubicada, nunca obtienen un primer lugar en aprovechamiento, debido a la falta de alimento e ignorancia de las madres de familia al no saber que alimentación es la adecuada para sus hijos; y así tenemos niños que en lugar de tomar un vaso de leche por la mañana antes de asistir a la escuela toman un refresco, un te de canela o un café negro, que lejos de alimentarlos les altera los nervios y siempre se quejan de dolor de estómago; presentan palidez y manchas en la cara.

Las madres de algunos niños que atendieron a las plá-
ticas que se les dió, para combinar los diferentes alimentos -
que los nutren y saber elegir los de mayor valor nutritivo y -
no alimentos chatarra que es lo que consume la mayoría; las ma-
dres que se preocuparon y dieron a sus niños la alimentación -
adecuada; mejoró su rendimiento escolar al finalizar el ciclo.

VI.- RECOMENDACIONES Y LIMITACIONES

A.- Sugerencia para el Consumo de Alimentos Nutritivos

La alimentación depende de los hábitos y costumbres de cada persona, pero muchas veces no alcanza a cubrir las necesidades del organismo, es por eso que hay que aprender a elegir los alimentos.

El 64% de los escolares mexicanos presentan problemas de nutrición, de los cuales el 20% sufre actualmente de -- desnutrición.

Siendo la cooperativa un organismo dentro de la es--cuela cuya finalidad es ofrecer al niño la oportunidad de se--leccionar, entre los alimentos disponibles, una dieta adecua--da. Es así como la escuela, "Andrés Delgado", organizó una --serie de pláticas para informar a los padres de familia sobre una buena nutrición, reforzando éstas e invitándolos a partici--par con la directora y maestros a elegir, combinar y preparar los diferentes alimentos que siendo de bajo costo tengan mayor valor nutritivo; además se trazó un plan para evitar el consu--mo de frituras, panes industrializados, refrescos embotellados y otros productos conocidos como "alimentos chatarra" sin nin--gún valor nutritivo; sustituyéndolos por alimentos que enseñan al niño de manera práctica a combinar su dieta. Como son el --agua de frutas de la temporada, licuados de leche, huevos du--ros, sopes, tacos de huevo, tortas de jamón con verdura. Todo esto se realizó con la ayuda de los padres de familia; siendo --así como el 80% de los niños adquiere cada día un producto en-

la cooperativa de la escuela. Aprendiendo a consumir alimentos que lo mantienen nutrido y saludable y por lo tanto con un mayor rendimiento escolar; desechando así las golosinas que compran debido a la propaganda que hacen los diferentes medios de comunicación y así se está enseñando al niño a elegir los alimentos que lo nutren; es necesario también enseñarle el manejo higiénico de éstos ¿Por qué es necesario la higiene de los alimentos? porque se pueden adquirir enfermedades parasitarias o virales que redundarían, dependiendo de la gravedad, en un bajo rendimiento escolar.

Para una buena higiene se debe tener en cuenta lo siguiente: elección del alimento, su compra, almacenamiento, preparación, distribución y consumo del producto.

Sus funciones son: lograr que los platillos no contengan microbios ni sustancias tóxicas; ayudar a que los alimentos sean más digeribles para el organismo, hacer que la comida sea más apetecible y obtener una mejor utilización del presupuesto.

La elección del alimento consiste en saber escoger los alimentos de mejor calidad.

Compra; buscar una tienda o supermercado en la que se permita escoger personalmente frutas y verduras. Y recuerde que tanto las frutas como las hortalizas no están en su punto óptimo si no es la temporada.

Almacenamiento; las áreas de almacenamiento de los alimentos -

deben estar limpios y libres de insectos y roedores. Unos deben conservarse en el refrigerador, otros congelados, las frutas verdes en papel estraza y a temperatura ambiente.

Preparación; la preparación de los alimentos antes de su consumo, empieza con el lavado, corte y su cocción el cual es distinto para cada uno de los alimentos.

Distribución de los platillos; los platillos una vez elaborados se distribuyen en un lugar limpio, libre de polvo e insectos, en este caso es la mesa el lugar más apropiado, en los recipientes (platos, tazas, vasos, cucharas) etc.

Consumo; el consumo de los alimentos es mayor cuando éstos son apetitosos, el comer es uno de los grandes placeres de la vida y si a los niños les presentamos los alimentos apetitosos y bien presentados todos los niños comen gustosos. Deben tener sus manos muy limpias, así como las uñas recortadas y su ropa limpia, darle el uso adecuado a la servilleta.

B.- Grupos de Alimentos

El alumno debe consumir en el desayuno, comida y cena por lo menos un producto de cada uno de los grupos de alimentos.

Grupo 1 productos de origen animal: entre estos tenemos leche, queso, carnes, pescado, huevo y embutidos, que proporcionan proteínas, vita-

41
minas del complejo B, hierro y calcio.

Grupo 2 frutas y verduras, tenemos raíces como zanahoria, rabano, nabo; tallos comestibles, entre ellos apio y espárragos, hojas como son acelgas y espinacas; flores tenemos coliflor y flor de calabaza; frutas; manzana, pera, fresa, plátano, durazno, uva, etc., que aportan al organismo vitamina A, C y agua ayudando a una buena digestión.

Grupo 3 cereales y leguminosas; entre estos alimentos tenemos maíz en las tortillas; trigo en el pan, pastas y galletas; avena, centeno y arroz; raíces como la papa, camote y yuca.

Leguminosas; lenteja, frijol, haba y garbanzo; que proporcionan carbohidratos, proteínas vegetales en pocos miligramos y vitamina B.

Grupo 4 este grupo incluye grasas animales y aceites vegetales como; mantequilla, manteca, crema, margarina, tocino, chocolate y aceites comestibles. Estos alimentos proporcionan al organismo grasas.

Además dentro de este grupo se encuentran; azúcar, miel de abeja, mermeladas, ates y dulces; -- proporcionan carbohidratos. El grupo acceso

rio es importante en la alimentación porque además de completar la demanda de energía, ayuda a sazonar y a hacer más apetecibles los platillos.

C.- Dieta para una Semana

A continuación se sugiere una dieta para una semana, que de seguirse estaremos nutriendo adecuadamente a nuestros hijos.

Lunes

Desayuno: bocolitos;

Ingredientes: 1/2 kilo de masa, una cucharada de manteca de puerco, 2 cucharadas de manteca de res, un poquito de sal, frijoles refritos, salsa de chile con jitomate; y leche con plátano.

Comida: pastel indio;

Ingredientes: 1 kilo de tortillas, 1/4 de aceite, 1/4 de frijol, chiles en rajas, queso y crema agria; tomar agua de fresa.

Cena: sopa de frijol;

Ingredientes: 2 tazas de frijol cocido, 1 ó 2 tomates rojos, 1 pedazo de cebolla, 3 ajos y una rama de cilantro; tomar leche con miel.

Con esta dieta proporcionamos: con los bocolitos, -- tortilla, frijol, alimentos que se encuentran en el grupo de cereales y leguminosas; con el jitomate, -- chile, cilantro, cebolla, fresa y plátano alimentos que se encuentran en el grupo de frutas y verduras; con leche y queso alimentos del grupo de origen animal; con manteca, aceite y crema alimentos de acceso rio como son las grasas.

Martes

Desayuno: tortillas de harina;

Ingredientes: 2 tazas de harina, 1 cucharada de ro-- yal, 1/2 cucharadita de sal, 1 cuchara da de manteca vegetal, frijoles refri- tos; acompañar con atole.

Comida: sopa de fideo;

Ingredientes: 1/4 de kilo de pasta de fideo, 3 dien- tes de ajo, 1 tomate, 1 cebolla chica, 3 cucharadas de aceite, 4 huesos poro- sos grandes, 1 zanahoria, frijoles re- fritos, queso, 2 tortillas; acompañar- con agua de naranja.

Cena: nopalitos con huevo;

Ingredientes: nopales, huevo, cilantro, 1 pedazo de- cebolla, chile, un poco de masa y 3 -- dientes de ajo.

Con esta dieta proporcionamos al niño: con harina,— tortilla, pastas y frijoles, alimentos clasificados en el grupo de cereales y leguminosas; con leche y huevo, alimentos de origen animal o sea del grupo 1 zanahoria, chile, cebolla, cilantro y naranja alimentos que se encuentran en el grupo 2 de frutas y verduras que proporcionan vitaminas al organismo.

Miércoles

Desayuno: empanaditas de queso;

Ingredientes: 1/2 kilo de masa, 1/4 de queso fresco, aceite la necesaria, un poco de sal, un jitomate y chiles; acompañar con avena.

Comida: arroz con carne;

Ingredientes: 1/4 de aguayón en trocitos, 1 taza de arroz, 2 jitomates, 1 pedazo de cebolla, 2 dientes de ajo, 1 pedacito de azafrán, aceite y sal; acompañar con agua de tuna.

Cena: sopes

Ingredientes: 1/2 kilo de masa, 1 taza de frijoles, queso fresco, tomate verde, chile de árbol, sal al gusto, aceite 1/4 de litro.

Con esta dieta estamos proporcionando al niño: con-

el queso y la carne, alimentos de origen animal que proporcionan proteínas, calcio, hierro, vitaminas;-- con el jitomate, cebolla, ajo, azafrán, chile y tuna alimentos pertenecientes al grupo 2 de verduras y -- frutas proporcionando al organismo vitaminas y ayudando a una buena digestión; arroz, frijoles y empanadas, alimentos del grupo de cereales y leguminosas que proporcionan carbohidratos; aceite y grasas alimentos del grupo de accesorios que proporcionan energía y sazón a los platillos.

Jueves

Desayuno: papas en blanco;

Ingredientes: papas según el número de personas, jitomate, cebolla, chile serrano verde, aceite la que se necesite para freír las papas; acompañar de atole con masa.

Comida: sopa de espinacas con carne;

Ingredientes: 2 manojos de espinacas, 4 huesos de cadera grandes, 1 papa grande, 2 jitomates grandes, 2 dientes de ajo, 1 ramita de cilantro, 1/2 taza de leche; acompañar con agua de avena.

Cena: tamalitos de azúcar

Ingredientes: 2 manojos de hojas para tamal, 1 kilo de masa quebrada, 1/4 de manteca vege-

tal, 1 taza de agua fría, 3 cucharaditas de polvo de hornear, 2 1/2 tazas de azúcar, 1 cucharadita de sal, 1 lata de piña rebanada, 100 gr. de coco rayado.

Reunidos los productos de carne que pertenece al grupo de alimentos de origen animal; papa, jitomate, cebolla, espinacas, cilantro, piña, coco, alimentos del grupo de frutas y verduras proporcionan al organismo vitaminas; masa y avena productos que se encuentran en el grupo de cereales y leguminosas proporcionando carbohidratos; con manteca y aceite alimentos del grupo de accesorios que proporcionan energía; con esta dieta estamos dando al niño una alimentación equilibrada.

Viernes

Desayuno: molletes;

Ingredientes: pan blanco, frijoles refritos, manteca y queso; acompañar con jugo de naranja.

Comida: Poteje ranchero de lentejas;

Ingredientes: 1/4 de lentejas, 2 plátanos para freír, 1 ó 2 rebanadas de piña, 1 ó 2 perones ó manzanas, 1 pedazo de cebolla, 2 ajos; acompañar con agua de melón.

Cena: tortitas de carne en chícharos;

Ingredientes: 1/2 kilo de carne de res molida, 1 cebolla, 1 diente de ajo, 2 cucharadas de harina, 3 cucharadas de chícharos, 2 huevos, 4 cucharadas de aceite, 2 chiles chipotles, 8 tomates verdes, 1 jitomate grande, sal y pimienta al gusto.

La dieta de este día proporciona una alimentación completa, con carne, leche, queso, alimentos del primer grupo o sea de origen animal; con naranja, plátano, manzana, piña, melón, jitomate, chícharos, cebolla, chile, alimentos del grupo de frutas y verduras; con harina, lenteja, pan, frijoles alimentos dentro del grupo de cereales y leguminosas; y con mantequilla y aceite alimentos del grupo de accesorios; con todo lo anterior estamos proporcionando proteínas, vitaminas, hierro, calcio, carbohidratos calorías etc.

Sábado

Desayuno: menudo;

Ingredientes: 1 kilo de menudo muy limpio, 3 chiles de color, 3 dientes de ajo, cebolla, limones, sal, cominos, orégano y tortillas al gusto.

Comida: guisado misceláneo;

Ingredientes: 1/4 de aguayón en trocitos, 1 cucharada de aceite, 1 cucharada de vinagre, un poco de chícharos, zanahoria, calabacitas, chayote, ejote, col, papas en pedacitos, 1 jitomate, 3 dientes de ajo, 1 pedazo de cebolla molida, sal al gusto acompañar con agua de limón.

Gena: tortas de arroz sobrante;

Ingredientes: arroz, papa, huevo, aceite, lechuga, jitomate, cebolla, acompañar con leche fría.

Con menudo, carne, leche, huevo, alimentos de origen animal; con chícharos, chile, ejote, zanahoria, calabacitas, chayote, col, papa, jitomate, limón alimentos que pertenecen al grupo de frutas y verduras; -- con tortilla y arroz, alimentos dentro del grupo de cereales y leguminosas.

Con todos estos nutrientes estamos proporcionando -- una dieta a base de proteínas, hierro, calcio, vitaminas A, B, C, D, carbohidratos grasas etc.

Domingo

Desayuno: frijoles bayos con acelgas;

Ingredientes: 1/4 de kilo de frijol bayo, 1 manojo de acelgas, 2 tomates, 1 diente de ajo, 1 pedazo de cebolla y perejil; -- acompañar de avena con leche.

Comida: caldo de pescado;

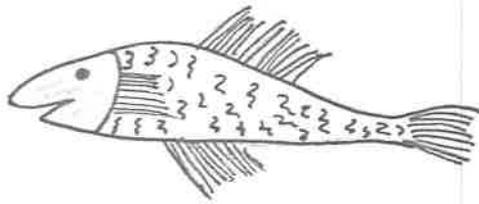
Ingredientes: 3 litros de agua, 6 cabezas de pescado, 350 gr. de jitomate, 2 cebollas medianas, 2 zanahorias, 10 pimientas, 3 hojas de laurel, 3 cucharadas de aceite, 50 gr. de pan blanco ó 1 bolillo, 35 gramos de manteca para el pan; acompañar con agua de naranja.

Cena: gorditas de frijol;

Ingredientes: 1/2 kilo de masa, 1/4 de frijol, sal, aceite 1/4 de litro, jitomate, chile serrano; tomar leche con plátano.

Esta dieta proporciona al niño con pescado y leche, alimentos dentro del grupo de origen animal, que proporcionan proteínas vitaminas A y D, calcio; con acelgas, jitomate, zanahoria, plátano, naranja, alimentos del grupo de frutas y verduras que proporcionan vitaminas y minerales; con avena, pan, frijoles, alimentos que se encuentran dentro del grupo de cereales y leguminosas que proporcionan carbohidratos, proteínas y vitaminas; con aceite, alimento del grupo de accesorio que proporciona energía y calorías.

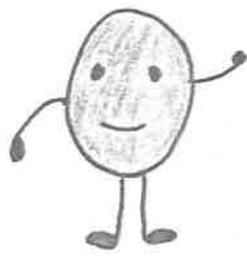
Con este menú y muchos otros parecidos a éste en donde combinando los cuatro grupos de alimentos necesarios y económicos, conseguiríamos que los niños en edad escolar de 7 a 9 años obtuvieran en una semana lo siguiente:



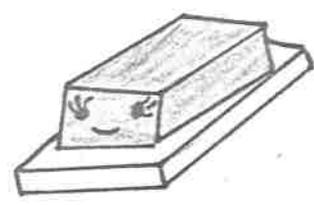
Proteínas 7.56gr.



Calcio 522.2 mg.



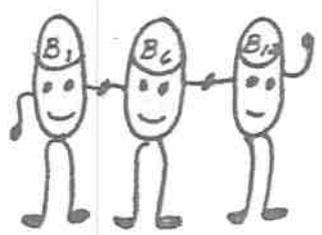
Hierro 77 mg.



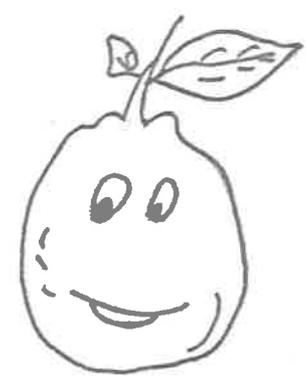
Grasas 512.4 gr.



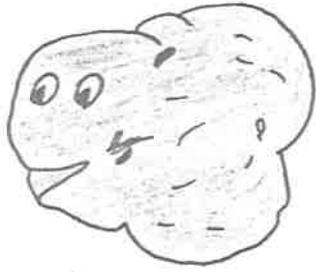
Vitamina A
155911 mg.



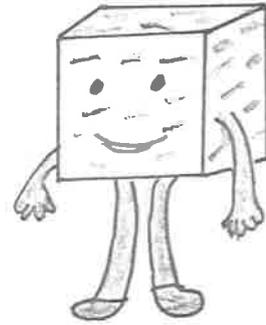
Tiamina 11.20 mg.
Riboflavina 14.77 mg.
Niacina 75.56 mg.



Vitamina C
1764 mg.



Hidratos de Carbono
1843.1. g.



Calorías
14042 g.

Con estos nutrientes se lograría que aquellos niños que tienen bajo rendimiento escolar debido a causas alimenticias superaran esa deficiencia.

VII.- CONCLUSIONES

1.- Se comprobó que de los hábitos alimenticios en los niños deficientes, existía una relación entre su desnutrición y su aprovechamiento, según la investigación de campo realizada.

2.- Comparando su alimentación con la que llevaban los antepasados pueblos como el otomí que fué el primero que habitó este lugar llamado hoy Salamanca; vemos que su alimentación sigue siendo a base de maíz llevando una alimentación deficiente no sólo los niños sino la mayor parte de la población.

3.- Una buena dieta ayuda a conservar una salud óptima, nuestro cuerpo tendrá todos los nutrientes necesarios y en las cantidades adecuadas; de este modo los adultos se mantendrán en forma y los niños conseguirán un crecimiento normal.

4.-Esta dieta variada debe incluir alimentos de los cuatro grupos, si se comen diariamente dos raciones de leche y derivados, carne, huevo, leguminosas y cuatro de panes y cereales, frutas y hortalizas; se habrán ingerido las cantidades necesarias de vitaminas, hidratos de carbono, grasa y proteínas.

5.- Los niños de edad escolar deben tomar más leche debido a que el crecimiento implica necesidades especiales; a menudo el problema de la deficiencia de proteínas en niños en

5

edad escolar procedentes de familias pobres se complica porque además hay deficiencia de calorías. Esta desnutrición en proteínas y calorías produce crecimiento deficiente.

6.- Por sacar poco provecho de la instrucción escolar, algunos niños que no aprobaron el ciclo escolar se pueden considerar como falsos anormales, ya que teniendo inteligencia están retrasados en el estudio y son enfermizos, debido a una mala alimentación, comen alimentos que no los nutren, además de malas condiciones higiénicas en que viven, la escasa convivencia con los padres de familia y mal ejemplo que éstos les dan.

GLOSARIO

Antagonismo: Contrariedad, rivalidad, oposición tenaz.

Azafrán: Planta iridácea de flores moradas y estigma rojo que se usa para condimentar manjares y para teñir de amarillo; en medicina como estimulante.

Chatarra: Toda clase de desperdicios.

Deficiente: Falto o incompleto. Pirámide que se separa de --- otra cuando se corta ésta por un plano paralelo a su base.

Desnutrición: Depauperación del organismo por defecto del proceso nutritivo.

Equilibrada: Equilibrar, ecuánime, sensato.

Estraza: Trapo de ropa basta.

Hambrunas: Hambre extrema.

Manutención: Acción y efecto de mantener o mantenerse. Conservación y amparo.

Menú: Lista de los platos de una comida.

Orgánico: Dícese del cuerpo y partes de los seres vivientes y organizados, porque poseen los órganos necesarios a las acciones vitales.

Ortogénesis: Variación espontánea, de causa interna, que en sucesivas generaciones de un organismo sigue una dirección particular, resultante en la evolución de algún tipo nuevo, independientemente del efecto de la selección natural o de otro factor externo.

Redundar: Rebosar, salirse de sus límites o bordes por excesiva abundancia.

Urbano: Perteneciente a la ciudad, cortesano, atento y de --- modo.

Villa: Población que tiene algunos privilegios. Consistorio, -
ayuntamiento o cabildo secular y también casa o sitio -
donde se juntan los consistoriales o capitulares para -
celebrar sesión.

Xidóo: Nombre otomí, que pudo haber sido una supervivencia de-
antiguos grupos de esa raza. Región pequeñísima del ba-
jío, poco poblada por indígenas casi seminómadas, que -
se mantenían de la caza, recolección de frutos silves-
tres y de una muy rudimentaria agricultura.

BIBLIOGRAFIA

- ALVAREZ, José Rogelio. Alimentación Enciclopedia de México, --
V.I. Ed. Porrúa, S.A. México, 1978. Pp. 474 a 482.
- COMITE Municipal de Protección a la Infancia. Manual del Ama -
de Casa, Tampico, Tam. 1965. Pp. 95.
- GIACOMO, Lorenzini. Psicopatología y Educación. Ed. Labor, S.A
1960. Pp. 324.
- HERNANDEZ, Valenzuela Rogelio. Manual de Pediatría. Ed. Porrúa
ed. 10 México, 1982.
- LARROYO, Francisco. La Ciencia de la Educación. Ed. Porrúa, Mé
xico ed. 8. 1963. Pp. 478.
- RAMOS, González Ma. Isabel. Nutrición y Desarrollo. Ed. SEP. -
ed. 1982. Pp. 29.
- SALVAT, Juan. Enciclopedia Historia de México. V.3. Ed. Salvat
Mexicana, S.A. de C.V. ed. 1978. Pp. 477 a 936.
- SEP. Ciencias Sociales Quinto Grado. México, 1978. Pp. 142.
- SEP. Ciencias Sociales Tercer Grado. México, 1978. Pp. 152.
- ZUBIRAN, Salvador. Cooperativas Escolares. V.6. Ed. Instituto-
Nacional de la Nutrición. ed. 1983.

APENDICE

AL FINALIZAR EL CICLO ESCOLAR
LOS ALUMNOS TENIAN EL SIGUIENTE:

	EDAD	PESO Kg.	TALLA Mts.
01. Alvarez Canales, Ramón	8	22	1.12
02. Contreras Zaragoza, Jesús A.	8	25	1.25
03. Farfán Prado, Sol Selene	8	26	1.27
04. Flores López, Rosa Ma.	7	23.500	1.08
05. Gutiérrez Vargas, Sandra	8	23	1.14
06. Mendoza Flores, Matilde	8	24	1.14
07. Razo Gutiérrez, Jaime	7	27	1.22
08. Silva Moreno, José Luis	8	23	1.20
09. Vallecillos García, Felipe	8	25.500	1.22
10. Zamarripa Morales, Silvia	8	23.700	1.17
11. Belmán Conejo, Rosalba	8	20	1.12
12. Gamiño Ramírez, Alejandro	9	18	1.10
13. García Escoto, Abigaíl	8	25	1.24
14. González Mosqueda, José Luis	8	22	1.22
15. Jiménez Aza, Leticia	7	20	1.11
16. Lozano, Juana	9	24	1.17
17. Morales Oñate, Esther	7	17	1.05
18. Moreno Cervantes, Gabriel	8	22	1.18
19. Rodríguez Sánchez, José Antonio	8	24	1.17
20. Villafaña Prieto, Fco. Javier	9	21	1.22

Algunos niños aumentaron su peso y talla, cambiando la alimentación que llevaban por una de mayor valor nutritivo y su rendimiento escolar fué superado; otros en cambio siguieron con la misma alimentación deficiente y por consiguiente - no aprobaron el curso o lo aprobaron con una calificación muy baja.

SECUENCIA DE CALIFICACIONES DURANTE

EL CICLO ESCOLAR 1981 - 1982

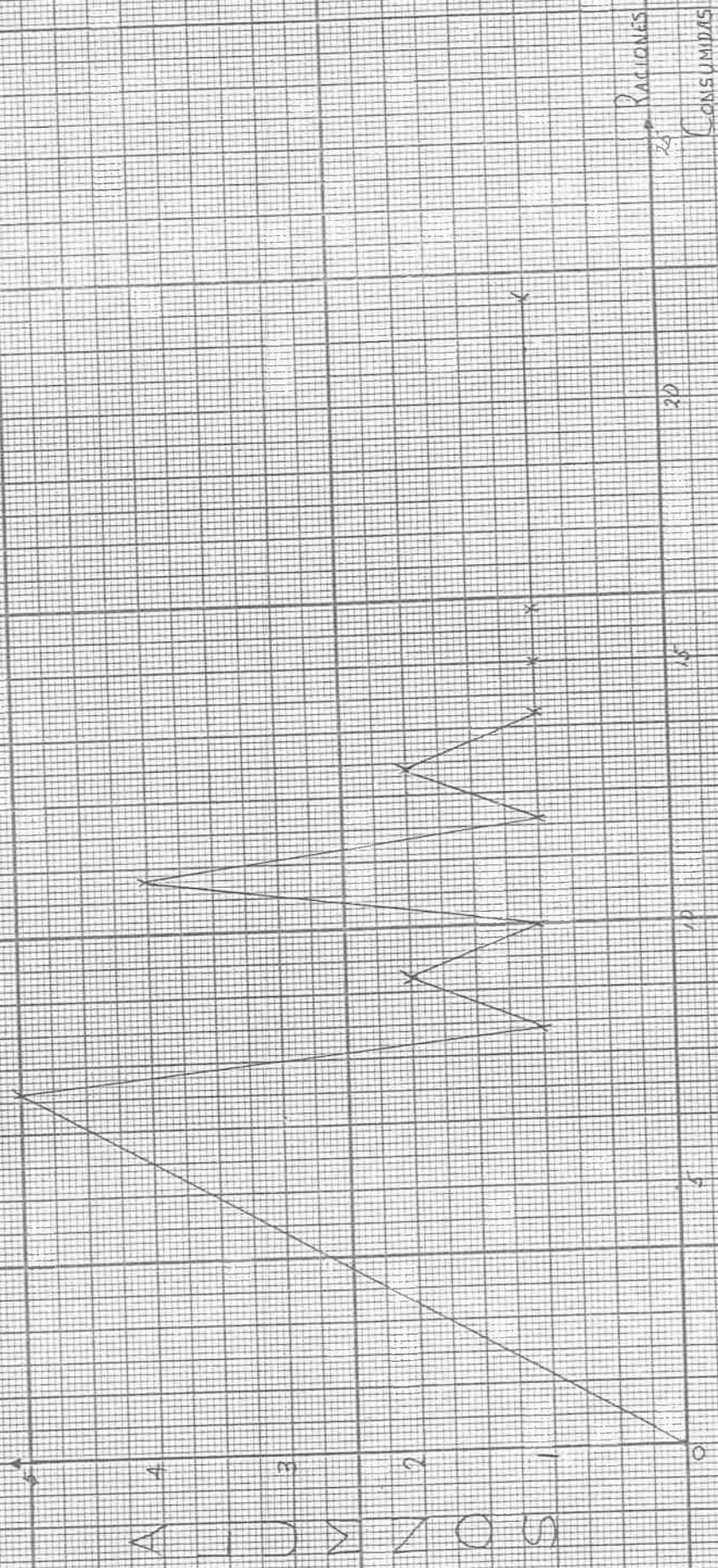
NOMBRE DEL ALUMNO	Sep.	Ene.	Jun.
01. Alvarez Canales, Ramón	8	8	8
02. Contreras Zaragoza, Jesús A.	9	10	10
03. Farfán Prado, Sol Selene	8	9	9
04. Flores López, Rosa Ma.	7	7	8
05. Gutiérrez Vargas, Sandra	8	9	9
06. Mendoza Flores, Matilde	8	8	8
07. Razo Gutiérrez, Jaime	8	8	9
08. Silva Moreno, José Luis	7	7	8
09. Vallecillos García, Felipe	7	7	8
10. Zamarripa Morales, Silvia	8	8	9
11. Belmán Conejo, Rosalba	5	5	5
12. Gamiño Ramírez Alejandro	5	5	5
13. García Escoto, Abigaíl	6	6	6
14. González Mosqueda, José Luis	5	5	5
15. Jiménez Aza, Leticia	5	6	6
16. Lozano, Juana	5	6	6
17. Morales Oñate, Esther	5	5	5
18. Moreno Cervantes, Gabriel	5	5	5
19. Rodríguez Sánchez, José Antonio	5	5	5
20. Villafaña Prieto, Fco. Javier	5	7	6

Peso y talla que deben tener alumnos
de 7, 8, 9, años de edad.

Edad	Peso Kg.	Talla mts.
7	23.140	1.19
8	25.720	1.25
9	28.700	1.30

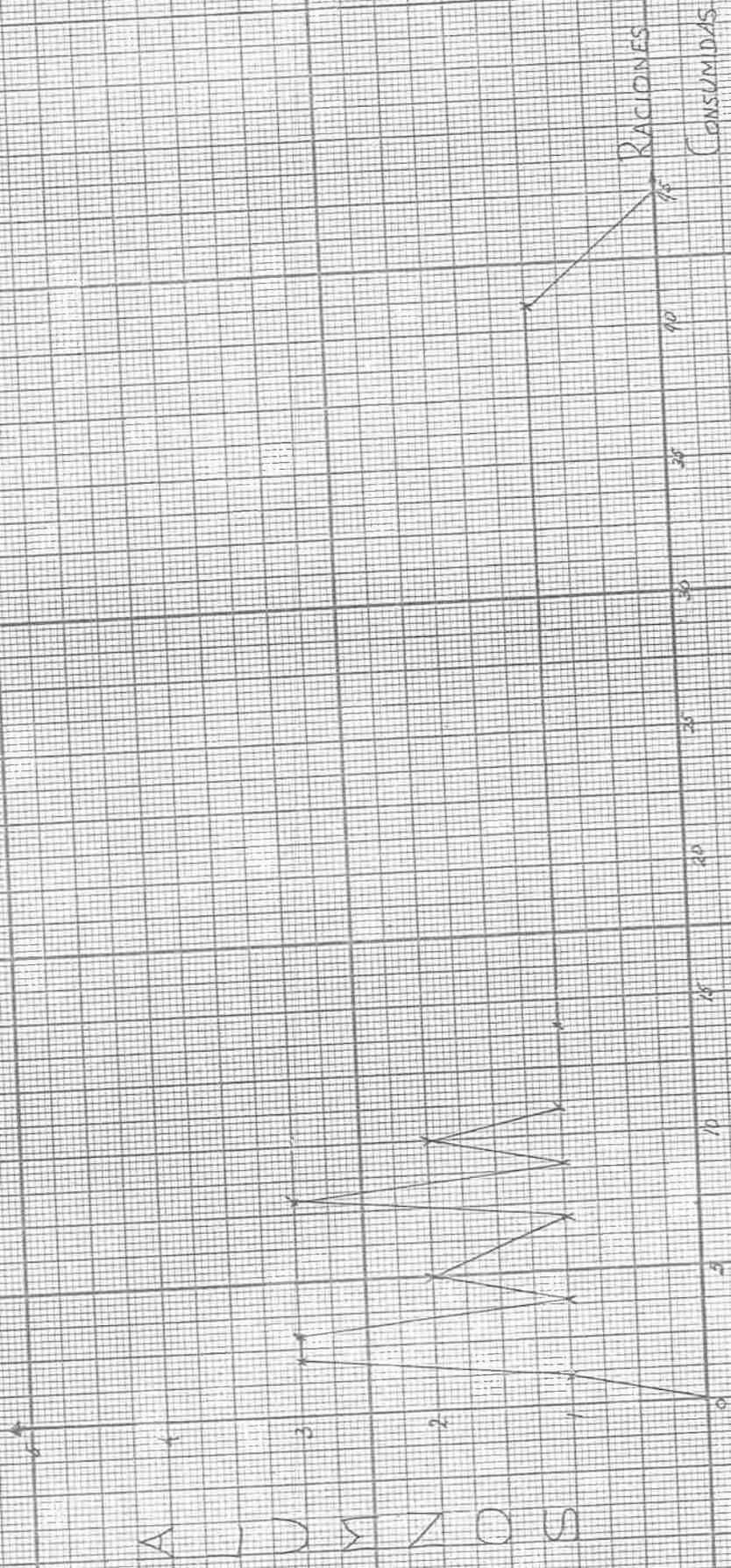
Gráfica Nº 1

GRÁFICA DEL CONSUMO SEMANAL DE LOS ALIMENTOS DEL GRUPO 1



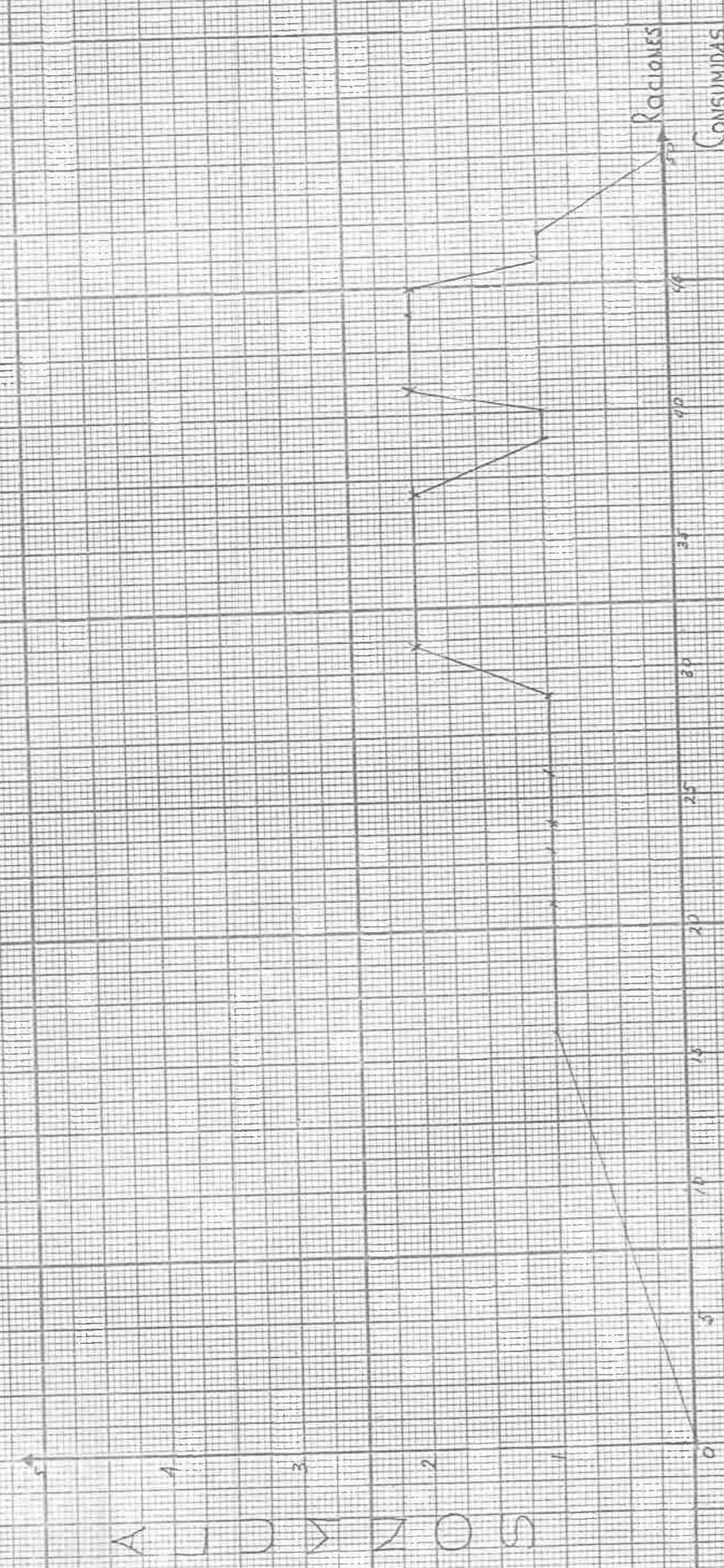
ESTOS DATOS REPRESENTAN EL CONSUMO SEMANAL DE RACIONES DE CADA ALUMNO

GRAFICA DEL CONSUMO SEMANAL DE LOS ALIMENTOS DEL GRUPO 2



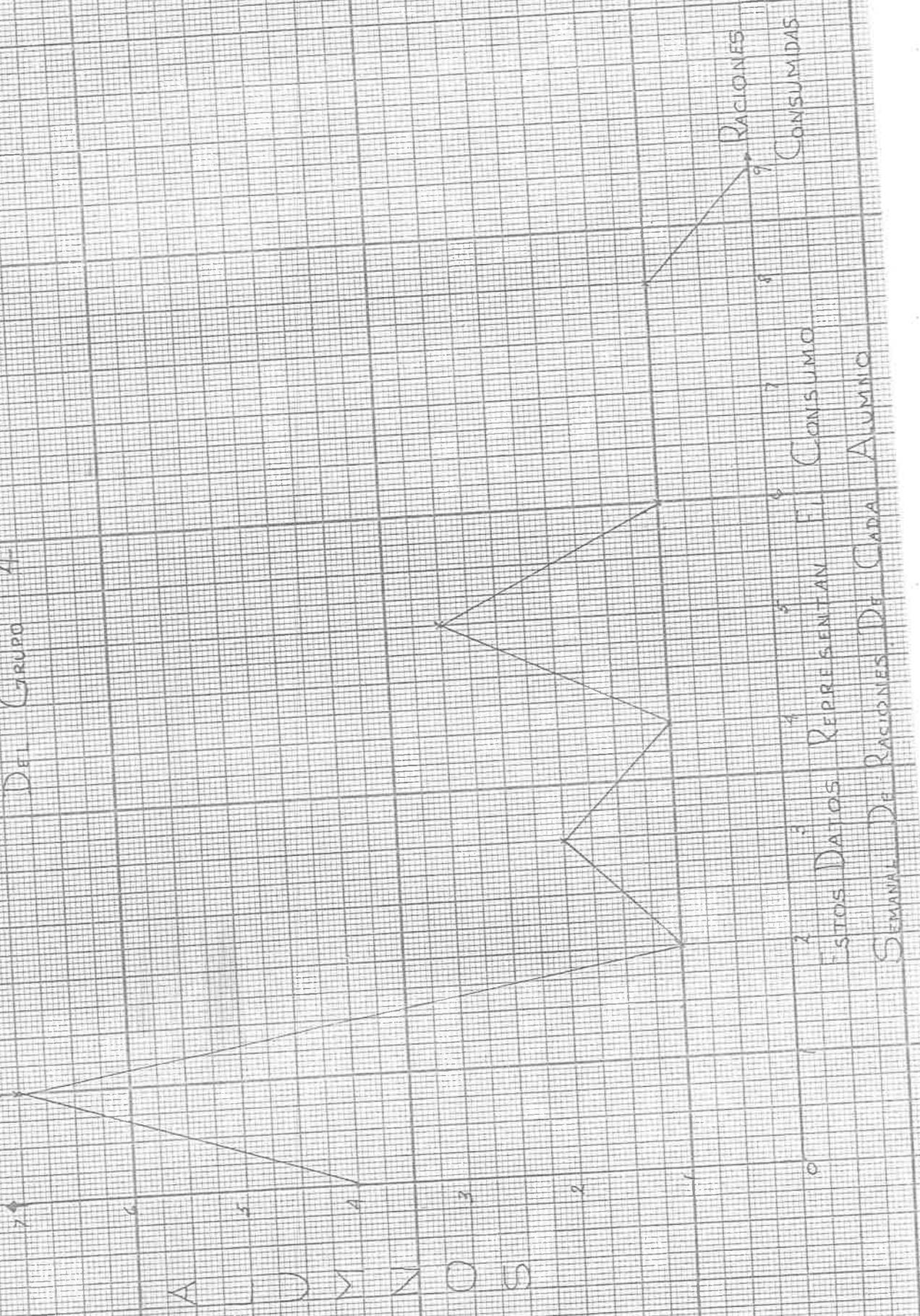
ESTOS DATOS REPRESENTAN EL CONSUMO SEMANAL DE RACIONES DE CADA ALUMNO

Gráfica No 3
 GRÁFICA DEL CONSUMO SEMANAL DE LOS ALIMENTOS
 DEL GRUPO B



ESTOS DATOS REPRESENTAN EL CONSUMO
 SEMANAL DE RACIONES DE CADA ALUMNO

Gráfica Nº 4
 GRÁFICA DEL CONSUMO SEMANAL DE LOS ALIMENTOS DEL GRUPO A



ESTOS DATOS REPRESENTAN EL CONSUMO SEMANAL DE RACIONES DE CADA ALUMNO

RACIONES CONSUMIDAS

ALIMENTOS

ALIMENTOS DEL GRUPO I
CONSUMIDOS POR CADA ALUMNO EN UNA SEMANA

ALUMNOS	RACIONES DIARIAS							F *
	D	L	M	M	J	V	S	A *
01. Alvarez Canales, Ramón								9
02. Contreras Zaragoza, J.								22
03. Farfán Prado, Sol S.								15
04. Flores López, Rosa Ma.								13
05. Gutiérrez Vargas Sandra								16
06. Mendoza Flores, Matilde								13
07. Razo Gutiérrez, Jaime								12
08. Silva Moreno, José Luis								
09. Vallecillos García, F.								
10. Zamarrina Morales, Silvia								14
11. Belmán Conejo, Rosalba								7
12. Gamiño Ramírez, Alejandro								9
13. García Escoto, Abigail								7
14. González Mosqueda, José								7
15. Jiménez Aza, Leticia								
16. Lozano, Juana								
17. Morales Oñate, Esther								7
18. Moreno Cervantes, G.								10
19. Rodríguez Sánchez, José								7
20. Villafaña Prieto, Fco. J.								8

* Frecuencias Acumuladas.

ALIMENTOS DEL GRUPO 2
CONSUMIDOS POR CADA ALUMNO EN UNA SEMANA

ALUMNOS	RACIONES DIARIAS							F *
	D	L	M	M	J	V	S	A *
01. Alvarez Canales, Ramón	I	II	I	III	I	I	I	10
02. Contreras Zaragoza, J.	II	II	II	II	II	II	II	4
03. Farfán Prado, Sol S.	I	I	I	I	I	II	I	8
04. Flores López, Rosa Ma.	I	II	II	II	I	I	II	II
05. Gutiérrez Vargas, Sandra	I	I	I	I	I	I	II	8
06. Mendoza Flores, Matilde	II	I	I	II	I	I	I	9
07. Razo Gutiérrez, Jaime	I	I		I		I	II	6
08. Silva Moreno, José Luis	I	I	I	II	II	II	I	10
09. Vallecillos García, F.	I	I	I	I	I	I	I	7
10. Zamarripa Morales, Silvia	I	II	III	II	III	I	II	14
11. Belmán Conejo, Rosalba	I	I	I	I	I			5
12. Gamiño Ramírez, Alejandro	I						I	2
13. García Escoto, Abigail	I				I		I	3
14. González Mosqueda, José	I		I	I	I	I		5
15. Jiménez Aza, Leticia							I	1
16. Lozano, Juana			I	I				2
17. Morales Oñate, Esther		II					I	3
18. Moreno Cervantes, G.		I	I			I	I	4
19. Rodríguez Sánchez, José				I		I		2
20. Villafaña Prieto, Fco. J.	I	I	I	I	I	II	I	8

* Frecuencias Acumuladas.

ALIMENTOS DEL GRUPO 3

CONSUMIDOS POR CADA ALUMNO EN UNA SEMANA

ALUMNOS	RACIONES DIARIAS							F *
	D	L	M	M	J	V	S	A *
01. Alvarez Canales, Ramón	 	 	 	 	 	 	 	46
02. Contreras Zaragoza, J.	 	 	 	 	 	 	 	44
03. Farfán Prado, Sol S.	 	 	 	 	 	 	 	45
04. Flores López, Rosa Ma.	 	 	 	 	 	 	 	44
05. Gutiérrez Vargas, Sandra	 	 	 	 	 	 	 	41
06. Mendoza Flores, Matilde	 	 	 	 	 	 	 	39
07. Razo Gutiérrez, Jaime	 	 	 	 	 	 	 	47
08. Silva Moreno, José Luis	 	 	 	 	 	 	 	45
09. Vallecillos García, F.	 		 				 	31
10. Zamarripa Morales, Silvia		 		31				
11. Belmán Conejo, Rosalba								21
12. Gamiño Ramírez, Alejandro								16
13. García Escoto, Abigail	 	 	 	 	 	 	 	40
14. González Mosqueda, José								26
15. Jiménez Aza, Leticia	 	 	 	 	 	 	 	37
16. Lozano, Juana	 	 	 	 	 	 	 	41
17. Morales Oñate, Esther			 					24
18. Moreno Cervantes, G.	 							29
19. Rodríguez Sánchez, José								23
20. Villafaña Prieto, Fco. J.	 		 					31

* Frecuencias Acumuladas

ALIMENTOS DEL GRUPO 4

CONSUMIDOS POR CADA ALUMNO EN UNA SEMANA

ALUMNOS	RACIONES DIARIAS							F *
	D	L	M	M	J	V	S	A *
01. Alvarez Canales, Ramón								0
02. Contreras Zaragoza, J.	1	1	1	1	1			8
03. Farfán Prado, Sol S.	1		1				1	3
04. Flores López, Rosa Ma.							1	1
05. Gutiérrez Vargas, Sandra		1	1	1	1	1		5
06. Mendoza Flores, Matilde				1		1	1	3
07. Razo Gutiérrez, Jaime	1	1	1	1	1		1	6
08. Silva Moreno, José Luis		1	1				1	4
09. Vallecillos García, F.		1	1	1	1	1		5
10. Zamarripa Morales, Silvia							1	1
11. Belmán Conejo, Rosalba								0
12. Gamiño Ramírez, Alejandro					1	1		2
13. García Escoto, Abigail								0
14. González Mosqueda, José								0
15. Jiménez Aza, Leticia	1							1
16. Lozano, Juana			1					1
17. Morales Oñate, Esther	1							1
18. Moreno Cervantes, G.	1							1
19. Rodríguez Sánchez, José			1					1
20. Villafaña Prieto, Fco. J.			1	1	1	1	1	5

* Frecuencias Acumuladas

FICHA DE OBSERVACION

Nombre del niño: _____ Edad _____
 Grado que cursa _____ Escuela _____

Instrucciones: Lea cada cuestión, si ésta expresa algo inherente al niño ponga una x en el paréntesis correspondiente. Las observaciones irán mostrando los cambios que el niño vive o experimente. Por el tipo de cuestión que se marque se podrá deducir la fuente del problema.

	Generalmente	A veces	Nunca
01. Le es difícil concentrarse. _____ ()	()	()	()
02. Se pone nervioso cuando le preguntan. _____ ()	()	()	()
03. No hace la tarea. _____ ()	()	()	()
04. Parece siempre tener sueño. ()	()	()	()
05. No muestra interés por lo que se le enseña. _____ ()	()	()	()
06. Está siempre intranquilo. _____ ()	()	()	()
07. Le es difícil estar atento. ()	()	()	()
08. No le gusta escribir. _____ ()	()	()	()
09. Necesita mucha ayuda individual. _____ ()	()	()	()
10. Se siente incomprendido. _____ ()	()	()	()
11. Es un niño muy agradable. _____ ()	()	()	()
12. Se altera fácilmente. _____ ()	()	()	()
13. Se preocupa por pequeñas cosas. _____ ()	()	()	()

	Generalmente	A veces	Nunca
14. No es un niño popular. _____	()	()	()
15. Carece de iniciativa. _____	()	()	()
16. No se siente muy listo. _____	()	()	()
17. Prefiere estar solo. _____	()	()	()
18. Tartamudea al hablar. _____	()	()	()
19. Se come las uñas. _____	()	()	()
20. Siempre está dando pretextos o disculpas. _____	()	()	()
21. Tiene miedo hablar en clase. _____	()	()	()
22. Todo lo hace mal. _____	()	()	()
23. Es muy descuidado. _____	()	()	()
24. Siempre llega tarde. _____	()	()	()
25. Le da miedo equivocarse. _____	()	()	()

NOMBRE DEL ALUMNO

ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL
D L M M J V S

CARNE
LECHE
HUEVO
JAMON
QUESO
PESCADO
H. DE RES
ATOLE CON LECHE
ATUN

FRUTAS Y VERDURAS
D L M M J V S

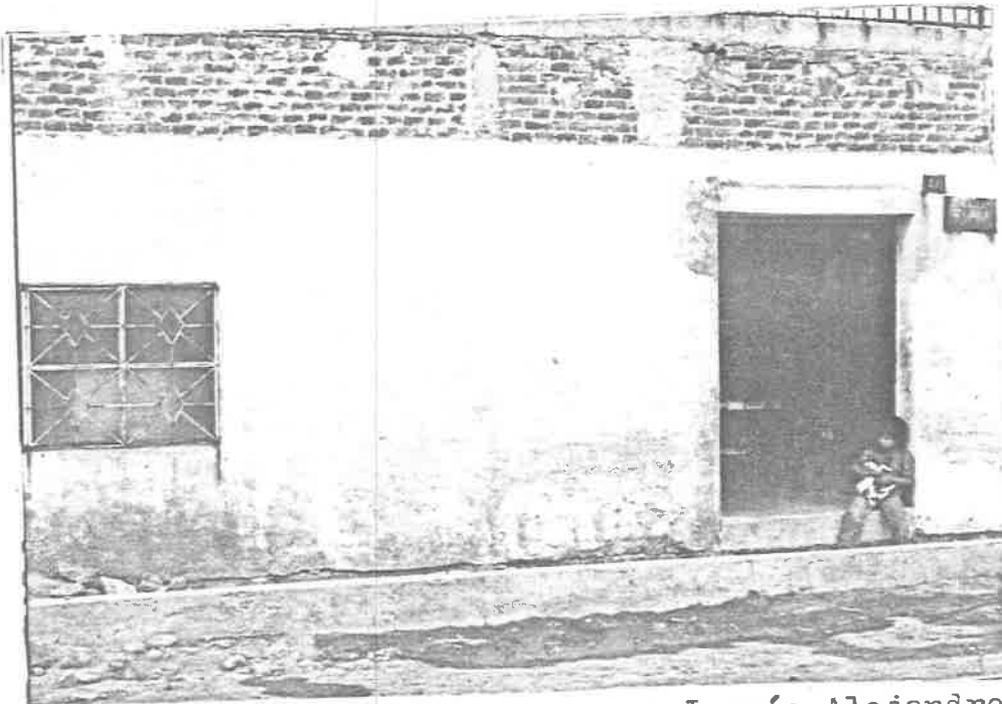
PAPAYA
NARANJA
PIÑA
FRESA
MANZANA
LIMON
ZANAHORIA
CHILE
JITOMATE
LECHUGA
COL
PAPA
CHICHARO
ESPINACAS

CEREALES
D L M M J V S

PAN
TORTILLA
AVENA
PASTAS
ELOTE
ARROZ
H. DE MAIZ
FRIJOL
LENTEJA
GALLETAS
GRASAS
MAYONESA
CHOCOLATE
CACAHUATE
MANTEQUILLA
CREMA
TOCINO



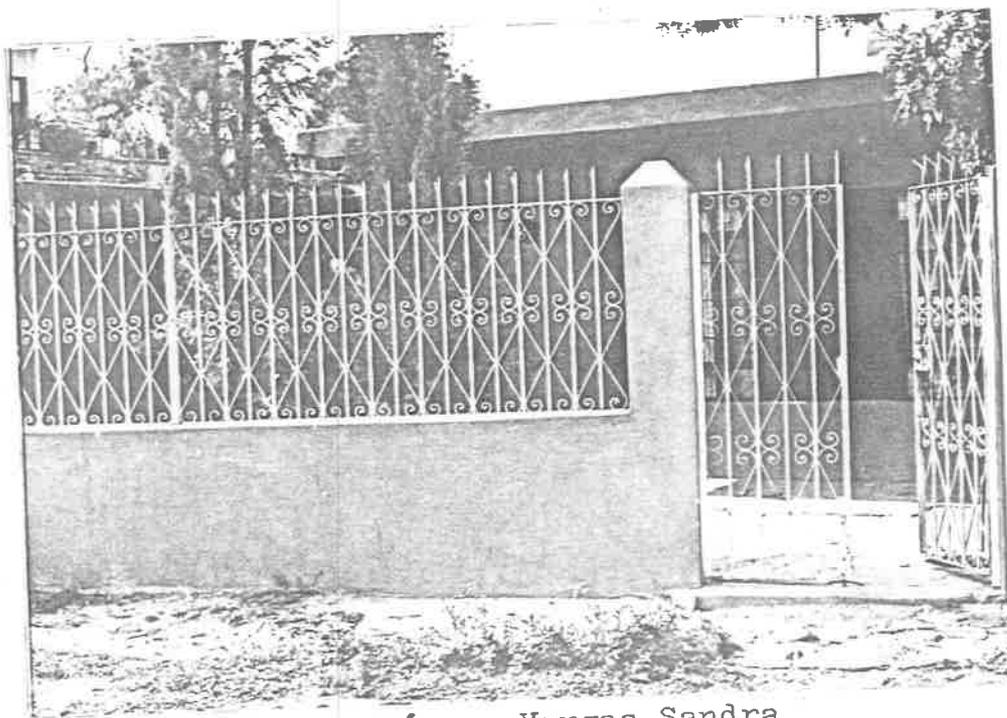
Habitación de Alvarez Canales Ramón



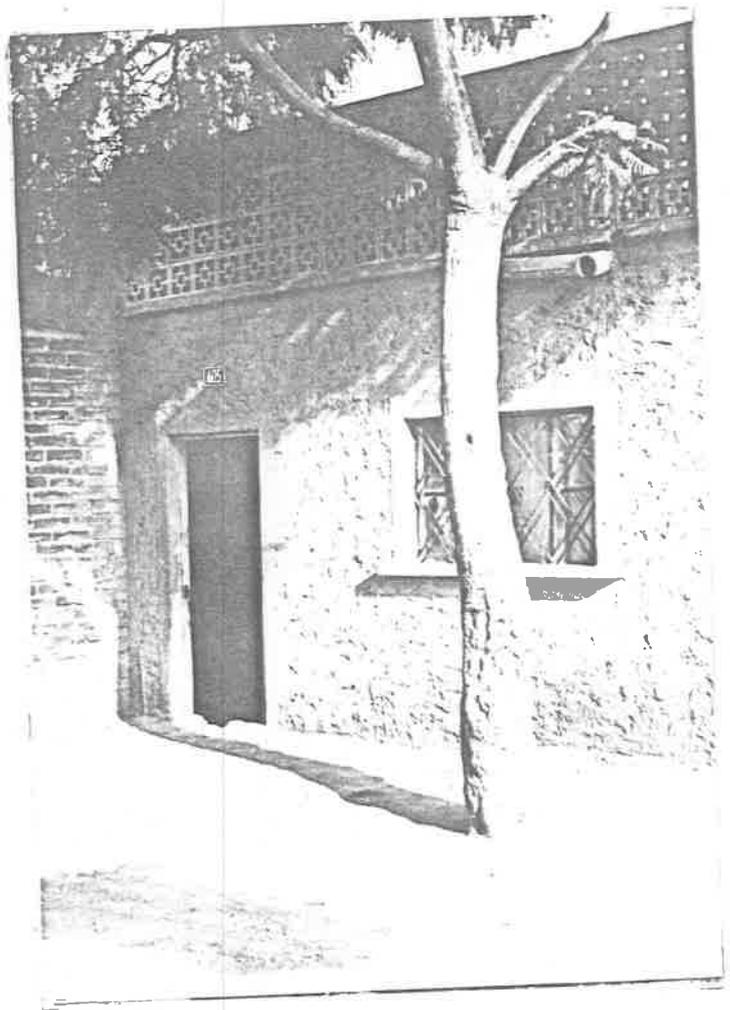
Habitación de Contreras Zaragoza Jesuús Alejandro



Habitación de Farfán Prado Sol Selene



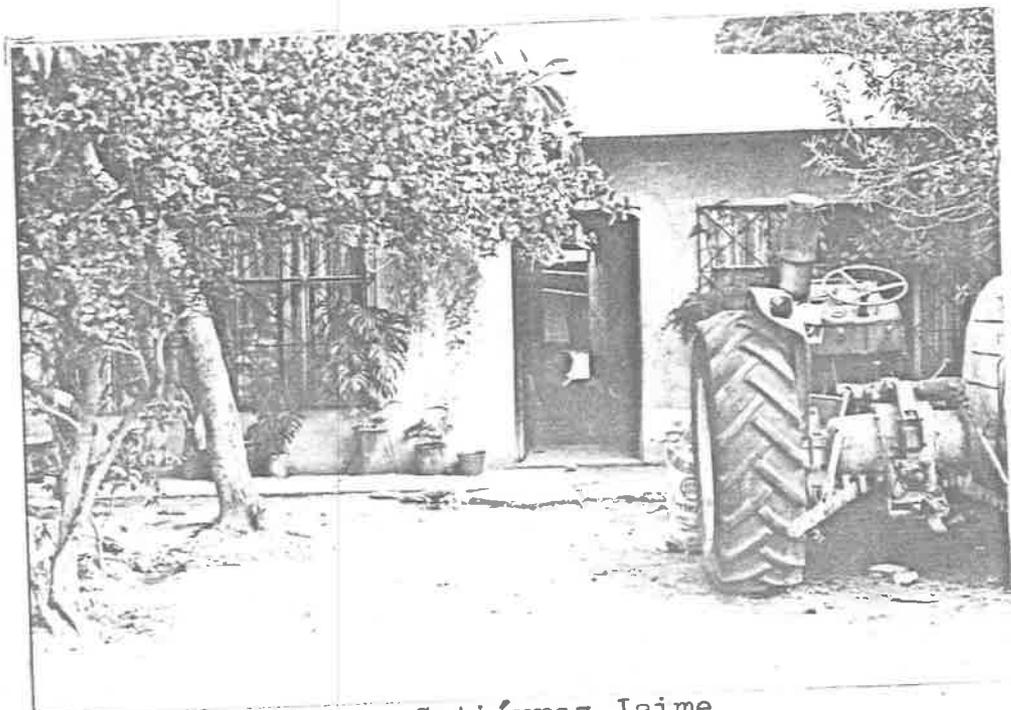
Habitación de Gutiérrez Vargas Sandra



Habitación de Flores López Rosa Ma.



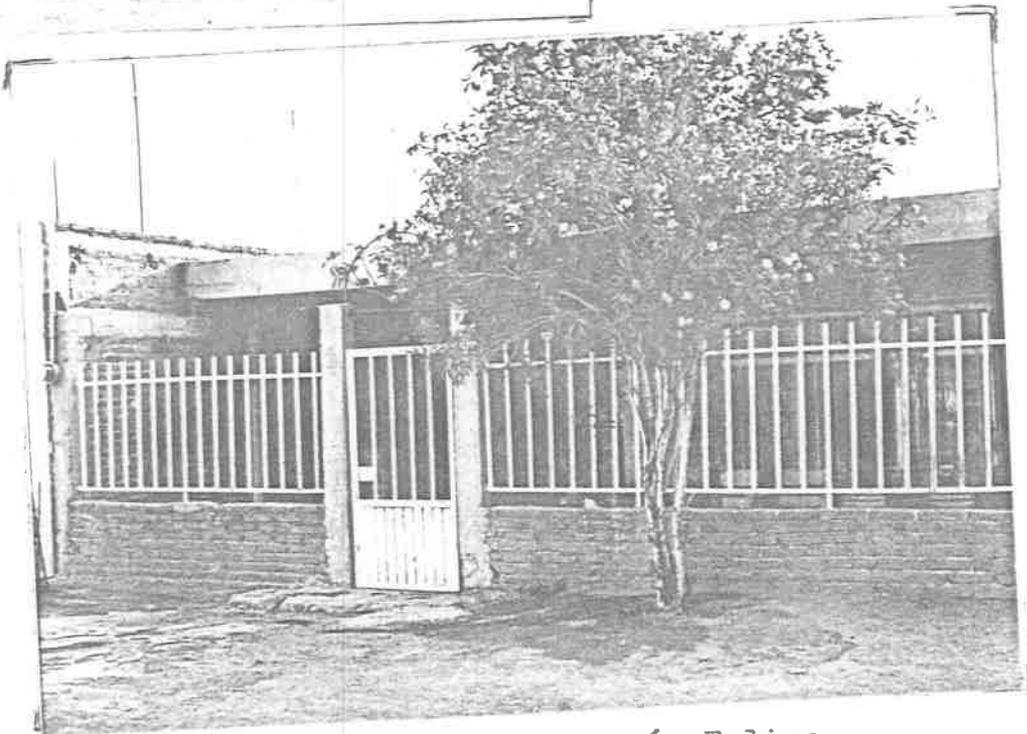
Habitación de Mendoza Flores Matilde



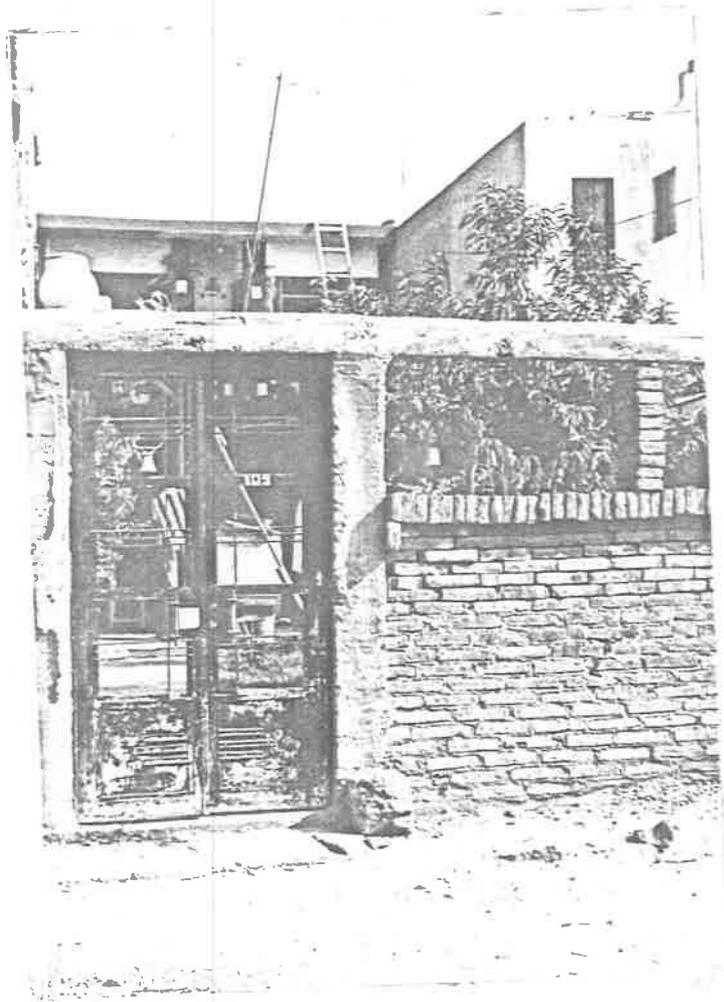
Habitación de Razo Gutiérrez Jaime



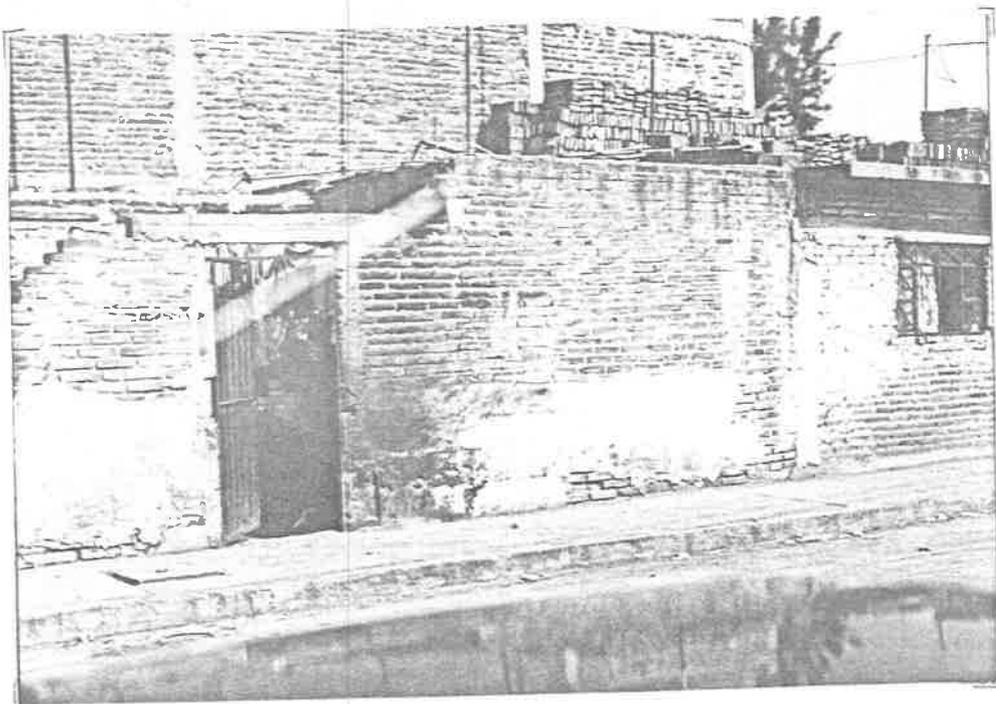
Habitación de Silva Moreno
José Luis



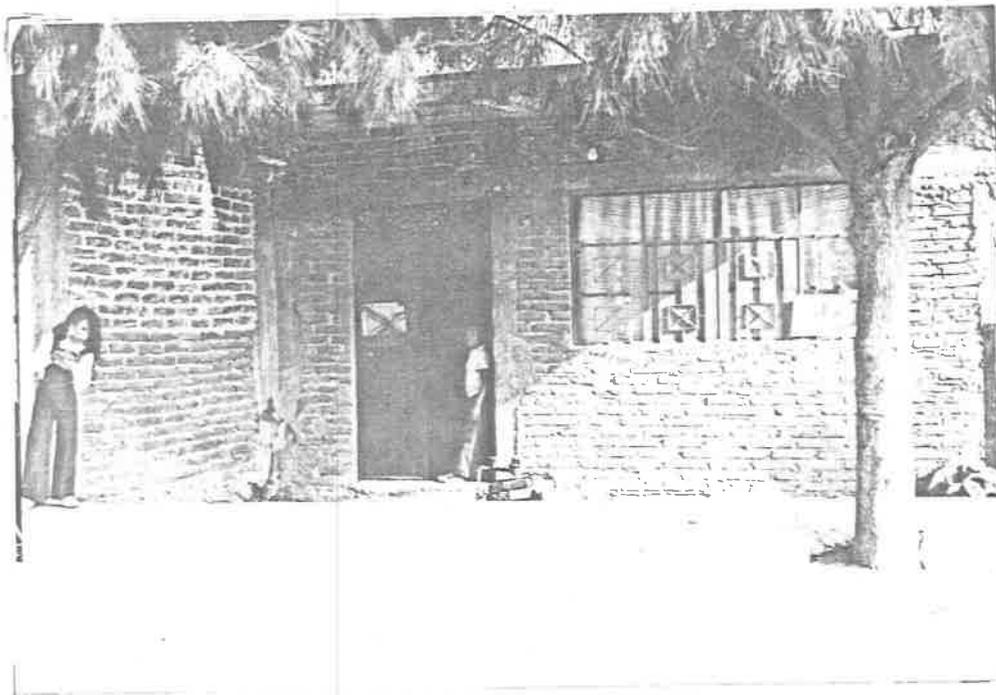
Habitación de Vallecillos García Felipe



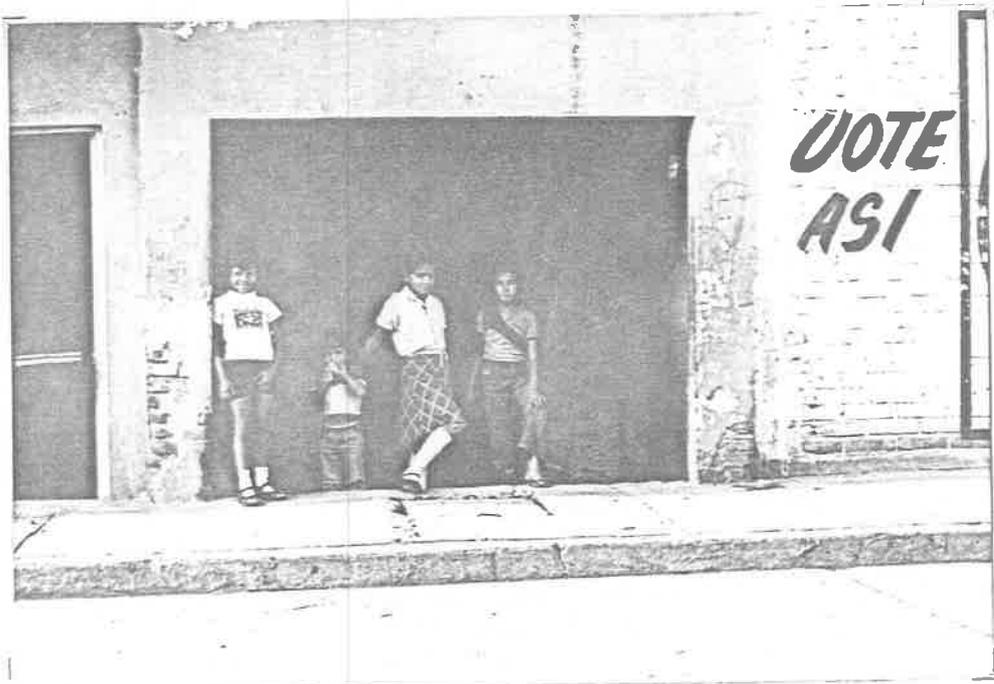
Habitación de Zamarripa Morales Silvia



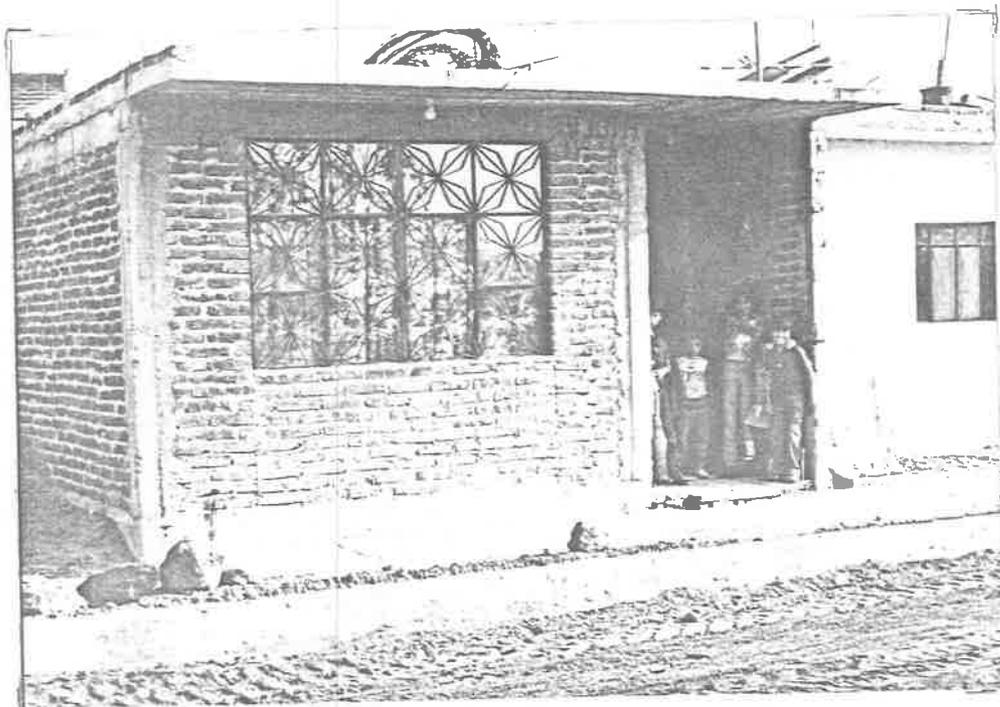
Habitación de Belmán Conejo Rosalba



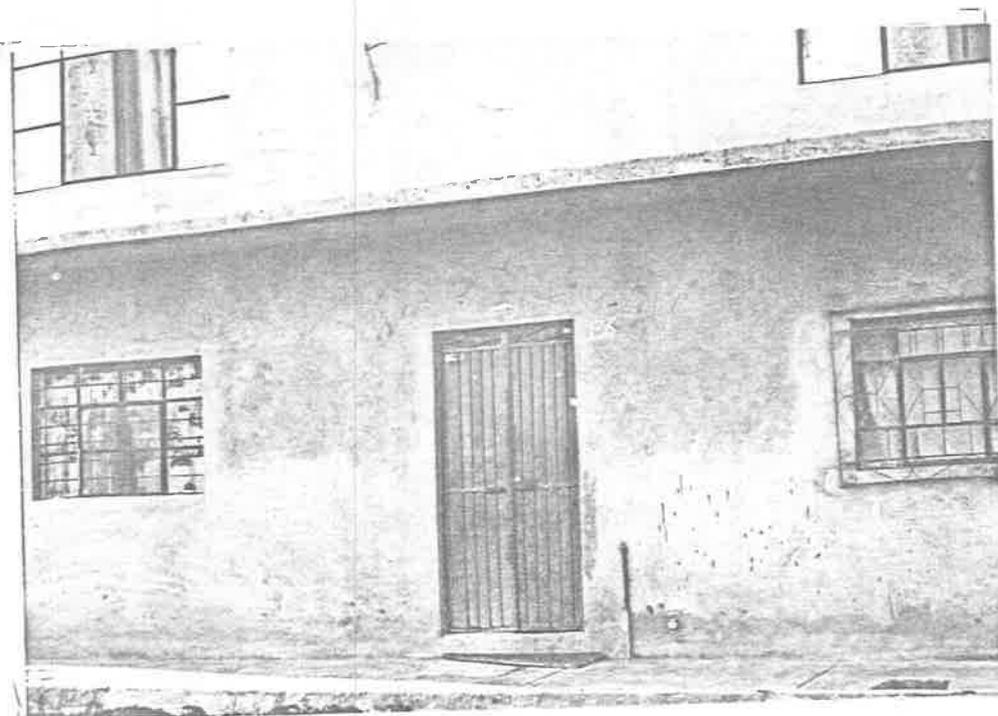
Habitación de Gamiño Ramírez Alejandro



Habitación de García Escoto Abigaíl



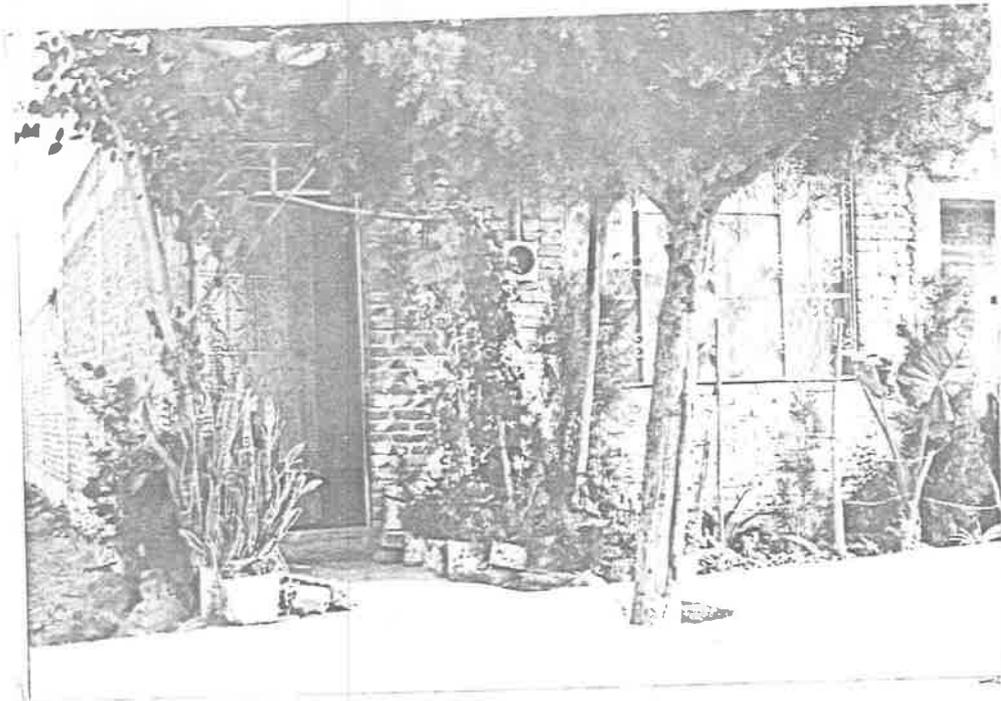
Habitación de González Mosqueda José Luis



Habitación de Jiménez Aza Leticia



Habitación de Lozano
Juana



Habitación de Morales Oñate Esther



Habitación de Moreno Cervantes Gabriel