



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

UNIDAD 271 VILLAHERMOSA, TABASCO.

**QUE CONSECUENCIAS TRAE LA MALA
ALIMENTACION EN EL BAJO RENDIMIENTO
ESCOLAR**

QUE PRESENTA: Rosa Martha Chavez Hernández

Villahermosa, Tabasco

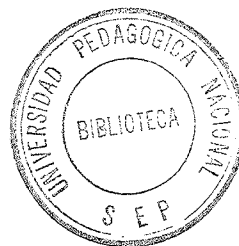
1994



SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA

UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL

UNIDAD 271 VILLAHERMOSA, TABASCO.



✓
**QUE CONSECUENCIAS TRAE LA MALA
ALIMENTACION EN EL BAJO RENDIMIENTO
ESCOLAR**

Propuesta pedagógica presentada para obtener el título de
Licenciado en Educación Preescolar

QUE PRESENTA: Rosa Martha Chavez Hernández

Villahermosa, Tabasco.

1994

DICTAMEN DEL TRABAJO DE TITULACION

VILLAHERMOSA , TABASCO , a 04 de SEPT. de 1993

C.Profr. (a) ROSA MARTHA CHAVEZ HERNANDEZ
(Nombre del egresado)

En mi calidad de Presidente de la Comisión de Exámenes Profesionales y después de haber analizado el trabajo de titulación alternativa PROPUESTA PEDAGOGICA titulado "QUE CONSECUENCIAS TRAE LA MALA ALIMENTACION EN EL 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



Virginia del C. Ominore Estramosa
LIC. VIRGINIA DEL C. OMINORE ESTRAMOSA, TAB.
S.E.P.
UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL
C.P. 171
VILLAHERMOSA, TAB.

/liz.

INDICE

	PAGINA
INTRODUCCION.....	1
PRIMER CAPITULO	
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	3
DELIMITACION DEL PROBLEMA.....	3
JUSTIFICACION.....	6
OBJETIVOS.....	9
SEGUNDO CAPITULO	
MARCO TEORICO.....	11
.. LA ALIMENTACION.....	11
..2. FALTA DE CONOCIMIENTO DE UNA ADECUADA ALIMENTACION.....	16
..3. DESNUTRICION COMO CONSECUENCIA DE UNA MALA ALIMENTACION.....	30
..4. BAJO NIVEL SOCIOECONOMICO.....	37
..5. BAJO RENDIMIENTO ESCOLAR.....	39
TERCER CAPITULO	
METODOLOGIA.....	43

CUARTO CAPITULO

GENERALIZACION.....	51
CONCLUSIONES.....	62
SUGERENCIAS.....	67
BIBLIOGRAFIA.....	70

INTRODUCCION

Es un hecho innegable que el ser humano debe satisfacer sus necesidades alimentarias para mantener la vida.

Sin embargo, no sólo se trata de comer, sino de ingerir una alimentación adecuada que le proporcione al organismo todas las sustancias nutritivas que requiere para conservar la vida en condiciones más favorables, es decir, se necesite consumir una alimentación sin excesos ni deficiencias para evitar que se presenten padecimientos por "UNA MALA ALIMENTACION QUE TRAE COMO CONSECUENCIA EL BAJO RENDIMIENTO ESCOLAR" y que es uno de los múltiples problemas que afectan el buen desarrollo integral del educando, que está en constante crecimiento y, a la vez repercute negativamente en el aprendizaje de ellos.

En grandes rasgos daré a conocer el contenido de esta propuesta. Primer Capítulo: - Planteamiento, Delimitación, Justificación y Objetivos de la Problemática. Segundo Capítulo: - Marco Teórico que está formado por La Alimentación, Falta de Conocimiento de una adecuada Alimentación, Desnutrición como consecuencia de una mala Alimentación, Bajo Nivel Socioeconómico, y Bajo rendimiento escolar. Tercer Capítulo: - La Metodología incluye todos los métodos y actividades, de las cuales nos vamos a valer para resolver nuestra problemática. Cuarto Capítulo: - Está formado por la Operalización que contiene las finalidades y tiempo en que pretendemos aplicar los métodos y estrategias para tener resultados satisfactorios de nuestra problemática. Y por último las Conclusiones y Sugerencias.

PRIMER CAPITULO

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

" QUE CONSECUENCIAS TRAE LA MALA ALIMENTACION EN
EL BAJO RENDIMIENTO ESCOLAR "

DELIMITACION DEL PROBLEMA:

Durante mi servicio como docente
en el Jardín de Niños María Montessori.

Ubicado en: Ingeniero Félix
Fulgencio Palavicini, Teapa, Tabasco.

Observé que una de las causas
principales del bajo rendimiento es la mala
alimentación, ya que la alimentación puede ser
considerada como el combustible de esa maquinaria
que es el cuerpo humano, el crecimiento y la
maduración del cuerpo a lo largo de la infancia
dependen de la alimentación, que es

particularmente importante durante los primeros cuatro años de vida.

La principal consecuencia de una mala alimentación es la desnutrición ésta es un padecimiento que se produce por el insuficiente consumo de alimentos, afectando principalmente el crecimiento y desarrollo de los niños, lo cual se refleja en la disminución de peso, talla y retraso en el desarrollo de la inteligencia.

Esta es una de las enfermedades más frecuentes en el estado de Tabasco, afectando principalmente a las comunidades, dañando a los niños pequeños y a las mujeres embarazadas.

La posible solución de este problema es que los habitantes tengan una alimentación completa y variada consumiendo frutas y verduras de la región, carnes, etc. Todos estos incluyen los tres grupos de alimentos.

Carbohidratos, proteínas, vitaminas y minerales, porque cuando la alimentación de los niños en sus hogares es inadecuada, tiene efectos negativos, ya que la desnutrición no solo provoca bajo rendimiento escolar sino con frecuencia se presentan en esta edad las enfermedades infecciosas como diarreas y parásitos que están relacionadas con el estado nutricional.

En la etapa preescolar el niño es más afectado por enfermedades parasitarias por lo que debe darse especial importancia a la higiene en la preparación de sus alimentos.

La desnutrición es uno de los azotes de la raza humana, porque la alimentación es una de las actividades humanas básicas y más importantes que siempre el hombre a realizado y seguirá haciendo, ya que es indispensable vivir sin alimento alguno.

La falta de alimentación afecta en parte directa a los niños, pues los padres no cuentan con los recursos económicos necesarios para satisfacer sus necesidades básicas que requiere su edad y esto se refleja en el bajo rendimiento escolar.

JUSTIFICACION

Las razones que me llevan a realizar la siguiente propuesta pedagógica es de suma importancia, porque la mala alimentación obstaculiza los objetivos fundamentales del programa de Educación Preescolar, ya que es el DESARROLLO INTEGRAL DEL NIÑO.

Siendo pues el maestro quien se enfrenta y tiene que valerse de cualquier recurso para que no se dé este tipo de problemas en los niños, quienes faltan a la escuela porque se

sienten enfermos y por lo regular siempre están distraídos y no captan las explicaciones que se les da.

Es responsabilidad del docente llevar a cabo el proceso enseñanza-aprendizaje, de una manera eficaz, armónica, sin esfuerzo y sin fatiga. La educación busca que el niño muestre interés en todas las actividades, porque es fundamental que observe, pregunte y trate de explicarse sobre los objetos y fenómenos de su entorno, ya que esta necesidad de saber más se traduce en curiosidad e interés permanente por conocer y comprender todos los conocimientos que el maestro le transmite.

En ocasiones el niño es pasivo y trata de imitar solamente a sus compañeros, esto suele suceder porque en su hogar no consume una

alimentación adecuada a sus necesidades del momento.

El docente es el principal promotor que debe insentivar al alumno a no consumir productos que no benefician, ni contribuyen a su desarrollo, es así como el docente debe interrelacionarse con los padres, comunidad para orientarlos sobre la adecuada alimentación que deben proporcionar a sus hijos para que obtengan un buen aprovechamiento al final del ciclo escolar.

Todo esto requiere que el docente realice mucha labor dentro de la escuela y comunidad en general, para combatir un poco este problema que causa muchas enfermedades y bajo rendimiento en los niños de Educación Preescolar.

En términos generales se trata de un intento inicial que trataré de desarrollar y enriquecer mediante consultas de textos, investigaciones de campo, etc., y sobre todo con el intercambio de experiencias con la comunidad, es un esfuerzo conjunto por elevar la calidad de nuestro trabajo con los niños.

OBJETIVOS

- 1.- Investigaré a los padres de familia y comunidad en general sobre sus problemas con relación a la desnutrición.
- 2.- Haré campañas para que la comunidad conozca los problemas que trae una mala alimentación.
- 3.- Indicaré los factores que intervienen en la desnutrición.

4.- Explicaré a qué se debe la desnutrición, sobre todo en los menores de edad.

5.- Advertiré la importancia de una buena alimentación principalmente en los niños.

6.- Daré a conocer cuales son las enfermedades, a causa de una mala alimentación.

7.- Relacionaré el valor nutritivo que tienen los distintos alimentos.

8.- Buscaré los medios eficaces para una mejor solución a éste problema con relación a la desnutrición.

SEGUNDO CAPITULO

MARCO TEORICO

1.- " LA ALIMENTACION ".

La alimentación es un proceso vital que el cuerpo necesita para un buen funcionamiento. La importancia de ésta es porque suministra al organismo el material para reponer o formar sus propios tejidos o darle la energía indispensable para mantener la vida y cumplir sus diversas funciones. En otras palabras equivale a la nutrición, "toda sustancias que penetra en el organismo e interviene en el quimismo de sus células y tejidos" ⁽¹⁾

Alimentación f. Acción y efecto de alimentar o alimentarse: la alimentación de los niños.

----- (1) HECTOR BURGUES, "NUTRICION Y ALIMENTACION", PAG. 43

La alimentación debe procurar al organismo las sustancias que necesita para su nutrición y la cantidad adecuada de ellas. El hombre necesita proteínas (animales o vegetales), glúcidos (de absorción rápida o lenta), lípidos o grasas, agua, sales minerales y vitaminas. Una alimentación equilibrada consiste en la combinación correcta de estos principios nutritivos, y debe depender de las necesidades nutritivas de cada persona, según su edad, su condición física y el tipo de actividad que realice. Por término medio, el adulto precisa proteínas al día. Es importante que, además de distintos orígenes aportan diferentes aminoácidos esenciales y, así mismo, el equilibrio vitamínico y mineral queda asegurado cuando se mantiene la variedad de la dieta (2).

Es esencial que los alimentos sean de buena calidad y que contengan las diversas

vitaminas para que no sobrevengan accidentes e infecciones provocadas por su carencia. La buena alimentación desde los primeros años de la vida, asegura un buen desarrollo, crecimiento normal y un funcionamiento armónico de los diversos órganos, circunstancias todas que aseguran la salud.

El régimen que cada individuo tiene en su alimentación dependerá de su género de vida, edad, sexo, profesión, raza, etc.

Estas necesidades alimenticias diarias de la persona determinan la constitución de su ración alimenticia, la cual se considera normal cuando sirve para reponer las pérdidas materiales sufridas por el organismo, es decir, para mantener equilibrio entre las sustancias asimiladas y desasimiladas. Las primeras son las materias incorporadas al organismo procedentes del

exterior, como el agua que ingerimos y las muy diversas sustancias alimenticias que se absorben por la vía digestiva, la segunda son las materias eliminadas por el organismo que son arrojadas al exterior, como el agua que ingerimos y las muy diversas sustancias alimenticias que se absorben por la vía digestiva, la segunda son las materias eliminadas por el organismo que son arrojadas al exterior principalmente por la vía pulmonar (Bióxido de carbono, agua); por la vía renal (sustancias que componen la orina o por la piel) sustancias integrantes del sudor. Además el cuerpo libera una cierta cantidad de energía en forma de calor, estos cambios o transformaciones que se producen en el cuerpo y que comprenden la asimilación y la desasimilación, constituyen el metabolismo.

Como funciones principales del alimento se mencionan la Biológica, la Psicológica

y la Sociológica y cuando estas se cumplen se tiene como resultado un pleno bienestar biopsicosocial, es decir, la salud. En la función Biológica la dieta debe ser completa, suficiente y equilibrada. Para cumplir la función Psicológica es necesario una dieta variada y en cuanto a la función social la dieta tendrá que adaptarse a las circunstancias socio-económicas del consumidor.

El problema de la alimentación es el más grave y urgente de todos los que enfrenta la población humana, el crecimiento anual de ésta es muy rápido y la producción de alimentos no sigue la misma proporción.

Un porcentaje considerable de la población mundial, que pueda calcularse en más de la mitad, no recibe dietas diarias que mantengan un nivel alimenticio Fisiológico. Esta situación

no es uniforme sino que afecta especialmente a la población subdesarrolladas.

Por lo tanto la alimentación adecuada, es un factor importantísimo para mantener la salud de todo individuo y cuya falta origina una deficiente Nutrición y así la salud y aún la vida corre peligro, esto ocurre, con mayor frecuencia en los niños, pues ellos necesitan una adecuada alimentación para crecer sanos y fuertes y así puedan desarrollar un coeficiente intelectual de acuerdo a su edad.

1.2.- FALTA DE CONOCIMIENTO DE UNA ADECUADA ALIMENTACION

El niño que está en continuo crecimiento necesita para vivir estar bien alimentado, por lo tanto los vegetales y animales le proporcionan a él las mediadas para subsistir,

en la naturaleza, encontramos productos que sirven para su salud y para su vida. El problema de la alimentación, consiste no sólo en aportar soluciones para alcanzar determinada cifra de consumo, sino en modificar los sistemas alimenticios ⁽³⁾.

Los hábitos alimentarios son patrones o rutinas de conducta aprendidos por el ser humano como parte de su cultura y que se refuerzan con la repetición.

Esta concepción se apoya en el hecho de que si bien el hombre es un ser capaz de pensar, sentir y actuar por sí mismo, su independencia se encuentra limitada y sus respuestas instintivas son modificadas por el contacto con la sociedad y la cultura. Los valores, las actividades y las creencias culturales forman el marco dentro del cual el

grupo social desarrolla sus hábitos alimentarios. Se puede apreciar cambios muy profundos entre los hábitos alimentarios del mexicano de principios de siglo y los mexicanos en las últimas décadas (4).

La profunda distorsión provocada en los hábitos y patrones de alimentación de la población por las campañas dirigidas por la industria alimentaria ha traído consecuencias nefastas para el estudio nutricional del país.

En últimas décadas la industria alimentaria ha tenido una gran penetración e impacto en la alimentación de los mexicanos. Esto puede comprobarse por el incremento que se ha dado en el consumo de productos de origen animal (en los grupos con alto poder adquisitivo) y de productos industrializados. Además, alimentos proteicos tradicionales, (como el frijol), algunos vegetales (como hongos, quelites, calabacitas,

zanahoria) y frutas frescas, han sido desplazadas por alimentos industrializados de bajo valor nutritivo, como sopas de pasta, pan con harina refinado, consomé de pollo, colorantes para agua, y una gama amplia de productos de baja calidad nutritiva, dirigidos principalmente a la población infantil como son los alimentos chatarra o golosinas, son todos aquellos productos que no sirven, porque no nutren a nuestro cuerpo, al contrario, pueden ocasionar algunas enfermedades, ya que están hechos a base de frituras, sal, dulce, colorantes, etc. Los alimentos chatarra son muy anunciados por la radio, televisión, etc., sin embargo los padres en ocasiones ellos mismos se lo compran y de esta manera se van formando hábitos alimenticios que se transmiten a los niños.

Por si fuera poco, para los recién nacidos también existe una gran variedad de sustitutos de la leche materna, que son promovidos

como el alimento ideal para el niño. Con todo esto, la industria alimentaria ha ganado millones de pesos y entre los mexicanos ha aumentado el índice de mala nutrición, ya que, por un lado, se tiene una población adulta con problemas de obesidad, hipertensión, diabetes, etc., y por otro hay una población infantil con un estado nutricional cada vez más deteriorado.

Para seleccionar la comida diaria debe tenerse siempre mixta, ya que es necesario reforzar y rescatar los hábitos alimenticios que favorecen a nuestra familia, como los que a continuación hacemos mención preparar salsas caseras elaboradas con verduras frescas, (libres de conservadores y económicas), hacer agua fresca para la comida, de horchata, de limón, etc., consumir verduras frescas en platillos como sopas, arroz, etc.

Los hábitos de higiene son fundamentales para la preparación de los alimentos ya que generalmente las enfermedades gastrointestinales se originan por la ingestión de alimentos contaminados en diversas formas, desde su producción hasta el momento de su consumo, ya sea por medio del polvo contenido en el aire, por el agua, la manipulación, el tipo de empaque o por la boca a la hora de comer los alimentos ⁽⁵⁾.

Para que los alimentos puedan ser aprovechados y cumplan en el organismo las múltiples funciones que tienen encomendadas, hay que tomar en cuenta tanto las características propias del alimento (cantidad y calidad) como las condiciones de conservación del mismo (frescura y medios de conservarla). Además se deben considerar las normas higiénicas del aparato digestivo.

Para que éste se conserve sano es conveniente poner en práctica los siguientes hábitos «e».

a) De buena masticación, que facilita la acción de los jugos digestivos, pues estos actúan con mayor eficacia sobre partículas pequeñas. Para ello debemos procurar conservar nuestra dentadura sana y completa, aseándola adecuadamente después de cada comida, pero sobre todo después de la cena. De esta manera se ayuda a evitar las caries la que se origina entre otras causas porque los restos de alimentos que quedan entre los dientes, al descomponerse favorecen el desarrollo de los germenos que la causan.

b) Tomar los alimentos a horas regulares, respetando el ritmo de trabajo del aparato digestivo.

En nuestro medio se acostumbra tomar alimentos tres veces al día, sin embargo, algunos nutriólogos consideran preferible un mayor número de comidas al día (4 ó 5) siempre que éstas sean ligeras.

c) Los condimentos y especias deben tomarse con moderación, pues su abuso irrita las mucosas gástricas e intestinal.

d) Evitar las emociones desagradables a la hora de la comida, pues influyen alterando la secreción de los jugos gástricos digestivos, lo que dificulta la digestión.

e) Evitar cualquier trabajo físico o mental inmediatamente después de haber comido, porque la sangre afluye a los órganos que tienen mayor actividad y en consecuencia disminuye la que

normalmente se necesita en el aparato digestivo cuando está en pleno trabajo. Un descanso de media hora después de las comidas es recomendable.

f) Defecar diariamente a horas fijas para evitar molestias, pues si las heces fecales no se desalojan con la regularidad debida, el individuo, sufre dolores de cabeza y malestar local, además se muestra irritable.

Los alimentos deben ser frescos, esto es, recientemente obtenidos de su fuente de origen, pues de esta manera conservan todas sus propiedades nutritivas. Además, si no se procede a someterlos a diversos procedimientos para conservarlos en buenas condiciones, se descomponen por la acción de diversos microorganismos que los transforman en sustancias que son nocivas para el cuerpo humano.

La alimentación ha de aportar al organismo sustancias energéticas que sirven para la construcción, renovación y reposición de la materia viviente, ya que en la infancia es la época de la vida en que más se necesitan las vitaminas y el motivo es que con el crecimiento y el desarrollo del cuerpo, gasta gran cantidad de éstos principios vitales. A continuación describo las principales vitaminas y los alimentos que la contienen.

VITAMINA "A" les ayuda a mantener sanas la vista, la piel y las mucosas e intervienen en su crecimiento y se encuentran en abundancia en casi todos los vegetales, en la nata, mantequilla, en la yema de huevo, zanahoria, etc.

VITAMINA "B" les ayuda en el funcionamiento de casi todos sus órganos internos,

así como su sistema nervioso, también les auxilia en su organismo a diferir y utilizar otras nutrientes y se encuentran en la levadura de cerveza, cereales integrales, tomate, verduras frescas y leche, etc.

VITAMINA "C" les ayuda a cicatrizar y a mantener fuertes las paredes de las células y los capilares y como a los niños que no tienen una buena alimentación las bacterias entran fácilmente causándole infecciones. Se encuentran en abundancia en las frutas.

VITAMINA "D" les ayuda en la defensa contra microbios predisponiendo la tuberculosis, la falta de ésta vitamina produce el raquitismo y se encuentra en casi todos los vegetales, también en la yema de huevo, en la leche, aceite de hígado y en el atún, etc.

El hombre no "come solamente para nutrirse", comer es algo mucho más complejo que un simple aporte de alimentos.

Pedro Escudero, pionero de la alimentación científica resumió en cuatro leyes los requisitos de la alimentación correcta (7).

1.- LEY DE LA CANTIDAD.- La cantidad de alimentos ingeridos debe ser suficiente para cubrir las necesidades calóricas del organismo, a fin de mantenerlo en el peso normal del mismo, vale decir que la cantidad de calorías será adecuada.

2.- LEY DE LA CALIDAD.- El régimen alimentario debe ser complejo para ofrecer a todo el organismo todas las sustancias que lo integran o que lo necesitan para su funcionamiento

----- (7) GRAN LIBRO DE LA SALUD, PAG. 187

contendrá pues proteínas, minerales, hidratos de carbono, grasas, vitaminas y agua.

3.- LEY DE LA ARMONIA.- Las cantidades de los diversos principios alimentarios que integran la alimentación, deben conservar una proporción adecuada entre sí.

4.- LEY DE LA ADECUACION.- La alimentación de cada ser se limita a las necesidades propias del mismo, así por ejemplo: la cantidad de alimentos deberá adecuarse a la edad (niño, joven, anciano).

El problema social de la alimentación no es sólo económico, es también de educación y preparación intelectual. Esta debe ser adecuada porque no solo conserva la salud, sino que mejora el estado físico del hombre y con ellos su capacidad de trabajo.

Al aumentar en esta forma su rendimiento y su eficacia contribuye no sólo a su mejoramiento social y económico, sino en cierta proporción a la del país. Por esta causa social del estado es obligación atender, como es debido a su alimentación.

Un pueblo bien alimentado es sano, laborioso, eficaz, activo y emprendedor, siendo la salud el recurso natural máspreciado de cuantos benefician al hombre, por lo que de ella depende, no solo su propia vida, sino también el bienestar físico y espiritual, ya que la buena alimentación proporcionada, como es bien sabido trae en el individuo alegría y optimismo.

1.3.- LA DESNUTRICION COMO CONSECUENCIA DE UNA MALA ALIMENTACION

El requitismo en el individuo a causa de la falta de alimentos necesarios para el organismo, aún sabiendo tan exactamente cuales son los requerimientos nutritivos de la especie las sustancias que necesitamos metabolizar, no hay razones teóricas para que exista la desnutrición. Sin embargo, éste es el problema número uno de los muchos que atentan contra la salud y bienestar del hombre, considerando como un problema individual, la desnutrición, no sólo puede deberse a una dieta inadecuada, sino también a factores personales, como son la mala absorción de los alimentos por condiciones orgánicas anormales, metabolismo basal aumentando y la mala utilización de los alimentos.

La época en que se presentan con mayor frecuencia las manifestaciones de la

desnutrición está comprendida entre los 18 meses y los 4 años de edad, aunque se han encontrado casos antes y después de estas edades.

Ya que la principal consecuencia de una mala alimentación es la desnutrición ya sea por la falta de alimentos o por el consumo excesivo de ellos, siendo ésta un estado de desequilibrio en la que el individuo consume menos alimentos que los necesarios para sus funciones vitales, ya sea en la actividad física o la actividad intelectual.

Aún cuando sin duda alguna y sin exagerar, México ha sido descrito como un país, de "desnutridos" sobre todo en los niños en edad preescolar. Y en forma particular aquí en Estado de Tabasco este problema afecta al 39.9 % de los niños, el mayor número de casos que se registraron en 1980, los municipios más afectados: Tacotalpa,

Macuspana, Balancán, Nacajuca y Centla, ocupando el primer lugar Macuspana.

La desnutrición tiene diferentes consecuencias y entre ellas podemos mencionar algunas:

Especialmente las distintas infecciones, esto hace que mueran muchas personas por enfermedades infecciosas y éstas serán más frecuentes en las personas mal alimentadas, esto ocurre en la mayor parte de los niños pequeños provocándoles siempre la muerte.

Las principales causas de la desnutrición, tienen un origen en la multitud de factores, entre ellos podemos mencionar:

LA POBREZA.- Es el factor que contribuye a la desnutrición, porque la mayoría de

los individuos tienen muy poco rendimiento económico, es decir la cantidad de dinero del cual dispone es muy reducido como para tener o comprar lo que les hace que no permitan consumir y adquirir la cantidad de alimentos necesarios para el organismo.

Evidentemente que el problema de desnutrición y el hambre en nuestro continente es causada por la pobreza y los recursos naturales que no se explotan y si se hace que se explota mal. Lo más característico en la desnutrición es la mortalidad, debida a enfermedades diarreicas gastrointestinales, particularmente frecuentes en los niños, constituye un círculo vicioso en que ambos se agravan mutuamente siendo el proceso diarreico el más grave en los niños desnutridos.

La desnutrición es el telón de fondo, en los países subdesarrollados. Cuando

hablamos de desnutrición incluimos diversas enfermedades por déficit de alimentos: siendo la desnutrición calórica y protéica de los niños, y la desnutrición calórica global o hambre de los adultos, y otras carencias figuran entre las principales causas de la mortalidad en la niñez.

Muchas muertes en las que estas enfermedades son factores asociados principales se asignan con frecuencia otras enfermedades propias de la niñez.

La desnutrición de los niños en nuestro continente como en la población en general, es el resultado de los factores económicos-sociales adversos en este caso particular, con una dieta inadecuada en cantidad y calidad especialmente en proteínas de origen animal.

La asociación entre la desnutrición y enfermedad diarreica aguda se establece a través de un ambiente mal saneado cuyas posibilidades de infección son máximas.

Tomando a este problema desde el punto de vista colectivo, las causas frecuentes de la desnutrición de las distintas poblaciones son: insuficiente producción de alimentos, rápido crecimiento de la población como consecuencia de las mayores posibilidades de vida, pobreza, bajo nivel cultural, malos hábitos nacionales de alimentación.

La desnutrición puede ser parcial en el sentido de que afecte a todos los elementos de la dieta a solo algunos en forma específica.

Las sustancias nutritivas que más frecuentes están en cantidades insuficientes en la dieta son las proteínas, especialmente los de alto valor biológico.

Muchas personas pobres no están bien alimentadas. Algunas veces no comen lo suficiente y se adelgazan y se agotan; otras veces los alimentos que contienen carbohidratos son suficientes pero las vitaminas o proteínas son escasas. Las personas mal alimentadas aunque no aparezcan enfermedades tienen posibilidades de contraer infección y si las contraen tienen más probabilidades de morir.

Los pequeños necesitan más cantidad de alimentos protectores de lo que su tamaño parece indicar porque tienen que crecer las mujeres embarazadas y las que están amamantando también lo necesitan para sus hijos, ya que cuando la dieta familiar es pobre, los niños son los primeros afectados.

Una de las vitaminas antirraquitica es la D, ya que ésta es muy escasa

en la mayoría de los alimentos. Se encuentran en gran cantidad en el aceite de hígado de varios peces, como el bacalao, el tiburón, la ballena. También existe en yema de los huevos y en la leche.

Porque cuando ésta es insuficiente en los alimentos podemos observar niños pálidos y desnutridos.

1.4.- BAJO NIVEL SOCIOECONOMICO

Un factor constitutivo de la vida social es el económico consiste en el conjunto de actividades que hacen posible el uso de los bienes materiales para el beneficio de la convivencia <e> .

Este uso consiste en que el hombre necesita servirse de los bienes materiales en

posición de otros hombres. Para que el hombre pueda vivir lo principal que necesita es tener vida, alimentos, calzado, vestido vivienda y otros bienes materiales.

Uno de los problemas que en la actualidad preocupa más al ama de casa es lograr que rinda el dinero destinado a la comida, encontrar la forma de que alcance, sobre todo para adquirir aquellos productos que, por ser básicos, se requieren más frecuente. Se puede considerar que en ocasiones ni esos productos básicos se pueden adquirir porque por lo regular los padres trabajan eventualmente como jornaleros, percibiendo remuneraciones inferiores al salario mínimo que no es suficiente para cubrir sus necesidades básicas alimenticias.

Muchas veces los padres del medio rural no utilizan bien lo poco que ganan, pues lo

emplean para satisfacer sus vicios o comprar cosas u objetos (bicicleta, radio, etc.) que no son indispensables como es la alimentación que perjudica la nutrición. Con frecuencia las familias distribuyen mal su presupuesto cuando se trasladan a la ciudad porque consumen productos que son manejados por la publicidad.

Es indispensable que el Gobierno apoye a las familias creando CONASUPO en todas las comunidades, donde se encuentren productos básicos a precios considerable y al alcance de la economía familiar; contribuyendo a mejorar la dieta alimenticia de todos los hogares.

1.5.- BAJO RENDIMIENTO ESCOLAR

El retraso en el desarrollo intelectual y social es especialmente grave si se toma en la cuenta que la especie humana basa su

supervivencia y progreso precisamente en su capacidad intelectual y social ⁽¹⁰⁾.

Durante nuestra labor docente, hemos detectado que la inadecuada alimentación en los niños de edad escolar, entre los 4 y 6 años, es uno de los múltiples problemas que afectan el buen desarrollo integral del educando que está en constante crecimiento y, a la vez repercute negativamente en el aprendizaje de ellos. Se observó que la mayoría de ellos muestra poco interés en la actividades escolares, notándoseles a cada uno tristeza, aburrimiento y sueño. Es por ello que éstos alumnos no logran asimilar los conocimientos que se les imparten. Creemos que es debido a una inadecuada alimentación, continuamente padecen de diarrea, malestares estomacales, parasitosis, falta de apetito y debilidad por lo que éstos no tienen la energía suficiente para retener lo que se les trata de

enseñar. Ya que los niños captan mayor aprovechamiento de aprendizaje, necesitan de una buena alimentación, solo de esta manera se logra mejorar el rendimiento escolar, la familia debe poseer medios económicos suficientes para conservar sus hijos en la escuela y proporcionarse una alimentación adecuada.

Algunos niños que se encuentran en mal estado de alimentación no se les ve el interés que deberían de tener hacia las actividades diarias que se llevan a cabo dentro de la escuela; jugar, platicar, aprender y convivir con los demás niños de su edad, estos parpadean con frecuencia, no ven bien, se acercan mucho para observar las gráficas, les cuesta trabajo asimilar o se quedan dormidos en clase, a consecuencia de esto su rendimiento escolar es bajo, obstaculizando nuestra labor docente porque no se puede desarrollar las actividades conforme a lo planeado, en ocasiones nos vemos obligados a

repetirlos impidiendo de esta manera avanzar con los objetivos del programa, por lo mismo esto en la educación a los niños les afecta ya que no tiene buen éxito en el aprovechamiento académico y tiene como resultado una deficiencia de conocimientos, manifestándose también en problemas de conducta o de bajo rendimiento escolar, lo que es más frecuente una combinación de ambos, ya que un niño bien alimentado es sano, laborioso, eficaz, activo y emprendedor, capaz de asimilar conocimientos los cuales le ayudarán a enfrentar el futuro.

TERCER CAPITULO

METODOLOGIA

Las deficiencias nutricionales más graves son padecimientos regularmente de los niños menores de 5 años que habitan en el medio rural y urbano marginado. Estas deficiencias, asociadas a procesos infecciosos, muchas de estas constituyen las principales causas de muerte ya sea de manera directa o indirecta. Por ello es indispensable que los padres de familia y la comunidad conozcan las sustancias nutritivas necesarias.

Es de vital importancia la orientación que el docente proporcione a los padres de familia y a la comunidad, la necesidad de mantener una adecuada alimentación como factor indispensable para un crecimiento y desarrollo sano.

Es necesario, también en éstas orientaciones, recurrir a personas especializadas en el tema y así reforzar cada una de las actividades encaminadas.

Con el apoyo de las autoridades locales se podría invitar a niños, padres de familia, docente y público en general a conferencias en las escuelas se comentará y opinará sobre los factores que contribuyen a que tengamos una alimentación adecuada, la cual es de vital importancia para el desarrollo de los niños, adolescentes y adultos.

LA ENTREVISTA

Es la práctica más cercana y la que considera más fácil, el entrevistador y el entrevistado. Esta se basa en el análisis de numerosos casos particulares realizados a través

de cuestionarios repartidos entre un sector de la población previamente escogido, de acuerdo a una muestra con los objetivos de la encuesta.

1.- ¿ Qué salario percibe actualmente su esposo?

2.- ¿ El salario de su esposo es suficiente para la alimentación diaria?

3.- ¿ Realizan sus hijos las tres comidas diarias ?

4.- ¿ Cree usted que debe recibir la misma alimentación los niños y los mayores ?

5.- ¿ El alimento que usted le proporciona a sus hijos, lo considera adecuado ?

6.- ¿ Consumen frutas y verduras?

7.- ¿ Con qué frecuencia consumen carnes ?

8.- ¿ Ingieren leche, huevo y verduras ?

9.- ¿ Sabía usted que la mala alimentación provoca graves enfermedades sobre todo en los niños ?

10.- ¿ Qué tipo de orientación ha recibido sobre la alimentación ?

11.- ¿ Prepara sus alimentos higiénicamente ?

12.- ¿ El agua que consumen es hervida ?

CONFERENCIA

Reunión de un grupo de personas con la misión de resolver, ejecutar, investigar u orientar con respecto a un tema de interés común.

La conferencia es de vital importancia como apoyo para nuestra investigación, porque es en ésta cuando nosotros podemos explicar

más ampliamente y con mayor detalle el tema de mala alimentación en el bajo rendimiento escolar.

Para la organización de la conferencia el docente debe considerar:

- El entorno (medio ambiente).
- Aspecto socio-económico que impera en el contexto que se desenvuelven las familias.

- El apoyo de personas especializadas en la materia (médicos, enfermeras, etc.)

- La estrategia a seguir para introducir la información (de lo general a lo particular).

Uno de los recursos de gran importancia que ofrece beneficios didácticos en la conferencia.

A) Proyecciones.- Logra mayor expectación entre las personas invitadas a la

conferencia porque este material permite al individuo involucrarse de forma más directa con el contenido de la cinta o video.

B) Dibujos, esquemas, carteles.-
Ofrecen las características más importantes relacionadas con las partes que integran un balance alimenticio.

C) Cuadros sinópticos.- Puede emplearse como recurso para efectuar cuadros comparativos que extraigan la organización y función de una alimentación balanceada.

PERIODICO MURAL

Es un reflejo de mensajes elaborados, por los padres, alumnos y personal docente, con el propósito de dar a conocer aspectos relevantes en relación a la alimentación.

En el periódico mural se proyectarán hacia la comunidad los siguientes mensajes que se dan a continuación:

- Higiene y nutrición.
- Prevención y cuidados de enfermedades infecciosas.
- Dar a conocer la tabla básica de alimentos.

HORTALIZAS

La finalidad de esta actividad, es propiciar la participación activa de los niños, padres de familia y la comunidad realizan, y que le den el valor a los recursos alimenticios que le proporciona su medio, también es fundamental que la interacción se logre y se conozca las actividades que realiza el Jardín de Niños promueve, y que el vínculo entre el hogar y la escuela se reafirme y que se aprecie el trabajo en

conjunto ya que este contribuye a mejorar las condiciones del régimen alimenticio.

Es de vital importancia fomentar este tipo de actividades porque por lo regular los padres de familia no consumen las frutas y verduras de la región, siendo el estado de Tabasco, uno de los principales productores de frutas y verduras ya que estos productos reducen los altos índices de mortalidad sobre todo en los pequeños, es recomendable tener una alimentación balanceada y que proporcione los nutrientes necesarios y es primordial en la vida del ser humano.

CUARTO CAPITULO

OPERALIZACION

La alimentación es un factor imprescindible para el desarrollo del individuo y por tanto, un derecho esencial en la vida de todos.

No obstante los avances de la ciencia en la prevención de enfermedades infecciosas y la restitución de una alimentación balanceada, los riesgos a los que está expuesto el ser humano son cada vez mayores, provocando alteraciones trascendentales que afectan el equilibrio biológico y psíquico del organismo.

La alimentación de la población infantil requiere especial atención ya que esta representa el estrato de la sociedad con más

susceptibilidad para tener problemas de desnutrición, dadas las características de los primeros años de vida, por ello debe considerarse como meta prioritaria en los índices de atención social.

Con la finalidad de implementar las estrategias y medios que se exponen en esta propuesta, que aborda el tema de "Qué consecuencia trae la mala alimentación en el bajo rendimiento escolar", en edad preescolar, siendo en este periodo en que el niño necesita una adecuada alimentación y al ser esta no proporcionada puede ocasionarle graves consecuencias, es por esto la necesaria preocupación por aportar a esta comunidad las orientaciones pertinentes.

El buen aprovechamiento que se le da a los recursos que apoyan a estas actividades

son fundamentales en la edad preescolar comprendida entre los tres a seis años de edad.

Es importante señalar que el contexto del medio rural en el conocimiento de esta problemática, propicia que la información y conocimiento no es muy extenso para el aprovechamiento de los recursos existentes en el medio como son: frutas, verduras, etc.

La función del docente, padres de familia y personas especializadas contribuyen a sensibilizar a todas las personas involucradas en el tema.

Las entrevistas que se realizarán a los padres de familia del Jardín de Niños "María Montessori", ubicado en la calle Ing. Félix Fulgencio Palavicini s/n. del municipio de Teapa, Tab., por lo regular estas entrevistas se

realizarán en horarios vespertino procurando no interrumpir las labores docentes. Este trabajo está encaminado a detectar el interés que los padres tengan sobre el cuidado de la alimentación de sus pequeños y lograr comprender su importancia, ya que el empleo adecuado de los alimentos comienza en el hogar, donde las actitudes y prácticas de la familia son determinantes en el balance alimenticio.

El plantel preescolar complementa y refuerza las experiencias positivas que el niño ha obtenido en el hogar, por ello es indispensable que el docente conozca las condiciones de vida tanto de las familias de sus educandos como de la comunidad en la que se desarrolla a fin de que, estos datos contribuyan a determinar y priorizar las necesidades básicas de una mala alimentación que deban ser atendidas.

CONFERENCIA

Es importante destacar que para llevar a cabo una conferencia, es necesario que el educador conozca y considere las diversidades regionales, geográficas, económicas y culturales de la comunidad a fin de determinar cuales son los intereses que mueven a la comunidad sobre la mala alimentación en el bajo rendimiento escolar. Como también contar con el apoyo de alguna institución médica.

Es indispensable y necesario apoyarse en las conferencias con un conjunto de materiales didácticos que contribuyen a esclarecer más el tema a tratar se recomienda apoyarse en Proyecciones, dibujos, esquemas, carteles, cuadros sinópticos, etc.

Finalidades que pretende la

conferencia:

- Lograr un acercamiento de diálogo entre docentes y padres de familia.
- Hacer accesible toda aquella información sobre las consecuencias que trae la mala alimentación en el bajo rendimiento escolar.
- Fomentar un conocimiento amplio sobre el manejo higiénico de los alimentos.
- Orientar sobre que pasos se deben seguir cuando existen infecciones como parásitos, diarreas, etc.
- Sensibilizarlos acerca de los cuidados y responsabilidad que implica tener animales domésticos, sobre todo perros y gatos;

insistir en que hay que vacunarlos y evitar que defequen en áreas públicas.

- Orientarlos en cuanto al depósito y retiro de basura del hogar insistiendo en la necesidad de evitar que ésta sea abandonada en calles, son terrenos baldíos, ya que esto propicia la formación de infección que afectan la salud, no sólo de los niños, sino de la comunidad en general.
- Canalizar todas las interrogantes que surjan del tema, para dirigirlos a las personas competentes en la materia.

PERIODICO MURAL

Es recomendable y favorable hacer extensiva a la comunidad la influencia del Jardín de Niños en acciones encaminadas a favorecer el conocimiento de una buena alimentación, como medida necesaria para promover la salud de los niños y de la población en general.

Por lo tanto la educadora concientizará a los educandos a través de pláticas y a la vez exhortamos a que participarán en forma dinámica en elaboraciones de dibujos, esquemas, carteles, con el fin de ampliar sus conocimientos de lo antes dicho, por el docente, es importante destacar que en este tipo de trabajos los niños manifiestan sus intereses e inquietudes y es recomendable que la educadora deje libre la imaginación del educando. Al término de todos los trabajos se recavará y se formará el periódico

mural determinando los niños la secuencia y la forma en que se distribuirán los mensajes, escogiendo en forma democrática el lugar donde es más adecuado para instalarlo, tomando en cuenta que los mensajes son encaminados hacia los padres de familia y comunidad en general.

HORTALIZAS

La alimentación es en un momento dado un poco ignorada por el educando, porque es ajena a sus intereses propios de su edad, ya que tomando en cuenta que el preescolar es un ser inquieto, en constante movimiento y con una curiosidad que lo encamina a tocar, probar, buscar, en un afán de descubrir y explicarse todo aquello que no comprende.

Una de las maneras de despertar el interés del educando, es promover actividades

relacionadas con la alimentación y una de esas puede ser el cultivo de las hortalizas, donde el niño tendrá la oportunidad de palpar, manipular productos que ha consumido, y que antes eran ignorados por él. A continuación se enumeran algunas actividades que se sugieren para el cultivo de la hortaliza.

* Averiguar qué tipo de hortalizas se dan en la región (puede ser preguntando a sus padres, a alguna persona especializada o en libros).

* Decidir qué vegetales pueden cultivar los niños, cuales son los propios de la región, qué cuidados requieren para la siembra, abono, riego, etc., apoyarse para esta información en personas conocedoras del tema.

- * Preparar la tierra de las parcelas o terrarios.
- * Identificar aquellos que se reproducen por semillas, bulbos, etc.
- * Preparar la parcela y sembrar los escogidos.
- * Elaborar los letreros con los nombres de los distintos vegetales y colocarlos en el lugar que le corresponda.
- * Realizar periódicamente su cuidado.
- * "Registrar" el crecimiento de las plantas y hacer comparaciones.
- * Cuando se coseche, decidir qué empleo se le dará.

CONCLUSIONES

Después de haber realizado las investigaciones necesarias para poder comprobar el problema mencionado en la hipótesis, he llegado a las conclusiones siguientes:

Que la alimentación es una sustancia indispensable, y de vital importancia para el organismo. Ya que cada individuo debe tomar la cantidad de alimentos suficientes para satisfacer a las exigencias energéticas de su organismo.

Es muy importante que los alimentos, sean de buena calidad y éstos se encuentran en excelente estado de conservación. La alimentación en el individuo debe tener los siguientes principios, los cuales son cantidades de hidrato de carbono, grasas, proteínas, sales minerales y vitaminas.

Los alimentos orgánicos por su origen, pueden ser vegetales y animales, los de origen vegetal con cereales, legumbres, hortalizas o productos agrícolas y frutas. Los de origen animal tales como la carne, los pescados, las aves, la leche, el huevo y los productos derivados de ellos.

La alimentación debe ser mixta, sin que falte ni las carnes ni los vegetales, estos al ingerirlos deben ser bien masticados.

El problema social de la alimentación, no es sólo económico sino también es de educación y preparación intelectual. Un pueblo bien alimentado es sano, vigoroso, eficaz, activo y emprendedor, siendo la salud el recurso natural más presiado de cuanto beneficia al hombre. El no come solamente para nutrirse, comer es algo más complejo que un simple aporte de alimentos.

Uno de los alimentos más importantes, es la leche, que es rica en calcio, proteínas y vitaminas A y D. La carne de pescado posee un alto porcentaje en vitaminas, hierro y grasas, la carne es rica en proteínas y vitaminas.

El régimen alimentario debe ser completo para ofrecer al organismo todas las sustancias que lo integran o que necesita para su funcionamiento.

A causas de la falta de alimentos se deriva la desnutrición trayendo como consecuencia el raquitismo en el individuo, sin embargo éste es el problema número uno de los muchos que atentan contra la salud y bienestar del hombre. La época en que se presentan con mayor frecuencia las manifestaciones de desnutrición,

está comprendida entre los 18 meses y los 4 años de edad.

Aunque también se han encontrado casos, antes y después de estas edades. Ya que la principal consecuencia de una mala alimentación es la desnutrición, ya sea por falta de alimentos o por el consumo excesivo de ellos.

Las principales causas tienen origen en una multitud de factores, entre ellos podemos mencionar algunas:

LA POBREZA.— Que es el factor por medio del cual contribuyen a la desnutrición, porque la mayoría de los individuos tienen muy poco rendimiento económico, es decir; cantidad de dinero del cual no se dispone.

FACTOR ACADEMICO.- Este es una de las causas más graves, cuando los padres carecen de los recursos y no tienen para sus necesidades económicas, es decir el gasto diario.

Evidentemente que el problema de la desnutrición en el hombre, en nuestro continente es causada por la pobreza. Lo más característico de la desnutrición, es la mortalidad, debido a enfermedades diarreicas agudas. La desnutrición es el telón de fondo, en el país subdesarrollado. Tomando este problema desde el punto de vista colectivo.

La causa frecuente de la desnutrición de las distintas poblaciones son: insuficiente producción de alimentos, mala distribución de éstos y rápido crecimiento de la población, como consecuencia de las mejores posibilidades de la vida, pobreza, bajo nivel

cultural, malos hábitos irracionales de alimentación.

Una de las vitaminas antirraquíticas es la D se encuentra en el hígado de varios peces así como también en las yemas de los huevos y la leche. Porque cuando ésta es escasa observan a los niños pálidos y desnutridos.

SUGERENCIAS

Tengo la oportunidad de dar a conocer pequeñas sugerencias para dar solución a éste problema.

De acuerdo a todas las investigaciones que realicé, pude comprobar que la alimentación es de gran importancia para el cuerpo humano. Siendo ésta una sustancia para nutrir el organismo.

Pero ésta cuando es muy escasa, trae como consecuencia a la desnutrición que es algo contrario a la alimentación.

Doy a conocer algunas sugerencias que pueden ser útiles para solucionar este problema.

1.- Que el Gobierno, surta a las comunidades de suficientes alimentos básicos para beneficio de las comunidades más apartadas, sobre todo en este medio rural.

2.- Realizar asambleas con los habitantes de la comunidad para dar orientación con respecto a este problema.

3.- Que los maestros realicen visitas domiciliarias, cuando menos una vez por semana, haciéndoles saber a los padres que una

buena alimentación es indispensable, sobre todo en los niños de edad escolar.

4.- Dar a conocer cuando la alimentación es escasa, trae como consecuencia la desnutrición y que ésta afecta en mayor parte a los menores de edad.

5.- Que se construyan centros de salud en la comunidad para que madres de la misma reciban orientación sobre como alimentar a los miembros de la familia.

BIBLIOGRAFIA

- BURGUES HECTOR; "NUTRICION Y ALIMENTOS";
EDITORIAL TRILLAS.

- GOMEZ CLOETILDE; "MANUAL DE MEDICINA"; 3RA.
EDICION EDITORIAL.

- HERNANDEZ LUCAS; "EL GRAN LIBRO DE LA SALUD";
EDICION 3RA.; EDITORIAL REARDS 1975.

- LOPEZ FERNANDEZ BEATRIZ; "CUIDE A SUS HIJOS";
EDITORIAL MARTINEZ; MEXICO 1986.

- MENDIETA ALATORRE ANGELES; "METODOS Y TECNICAS
DE LA INVESTIGACION"; EDITORIAL SOPERA.

- REYNOSO RODRIGUEZ EMMA; "CIENCIAS NATURALES";
TERCER CURSO DE EDUCACION MEDIA BASICA;

COMPANIA EDITORIAL CONTINENTAL, S.A.; MEXICO
1972.

- SENTIES E. YOLANDA "GUIA PARA LA EDUCACION ALIMENTICIA Y LA ORIENTACION HIGIENICA".
- SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA; "PARA CUIDAR LA VIDA".
- TORRODELLA JULIO MANUEL; "LIBRO DE PEDIATRIA"; EDITORIAL TRILLAS.
- VANDER LUIS PLAZA DEL MONASTERIO "LA HIGIENE EN EL HOGAR"; BARCELONA ESPAÑA; EDICION 1963.
- WYIATT G. B. WYIATT J. L. "LA CIENCIA DE LA VIDA", 1RA. EDICION; EDITORIAL TRILLAS; MEXICO 1979.