

U P N  
UNIVERSIDAD  
PEDAGOGICA  
NACIONAL

S E P  
UNIDAD 07 "A"



# ENSEÑANZA PREVENTIVA PARA LA DESNUTRICION

T E S I N A

QUE PARA OBTENER EL TITULO DE  
LICENCIADO EN  
EDUCACION PRIMARIA

P R E S E N T A

*Miguel Angel Flores Mendoza*

Tuxtla Gutiérrez, Chiapas

Julio de 1994

DICTAMEN DEL TRABAJO PARA TITULACION

Tuxtla Gutiérrez, Chiapas, 22 de JULIO de 1994

C. PROFR (A)  
MIGUEL ANGEL FLORES MENDOZA  
P R E S E N T E :

En mi calidad de Presidente de la Comisión de Titulación de esta Unidad y como resultado del análisis realizado a su trabajo intitulado: "Enseñanza preventiva para la desnutrición" -----  
-----  
-----, opción Tesina  
a propuesta del asesor C. MTRA. MARIA ELENA FLORES MEDINA  
-----, manifiesto a usted que reúne los requisitos académicos establecidos al respecto por la Institución.

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

ATENTAMENTE  
"EDUCAR PARA TRANSFORMAR"



MTRO. CARLOS JULIO GUILLEN SOLIS  
PRESIDENTE DE LA COMISION DE TITULACION  
DE LA UNIDAD UPN 071



S. E. P.  
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL  
UNIDAD 071  
Tuxtla Gutiérrez, Chiapas.

/rvgr.

## DEDICATORIAS

CON PROFUNDO AGRADECIMIENTO A LA  
LICENCIADA MARIA ELENA FLORES  
MEDINA, POR SU AFECTO Y  
PACIENCIA AL ORIENTARME PARA  
SACAR AVANTE ESTE PROYECTO.

A MIS QUERIDOS ASESORES QUE  
ME GUIARON HACIA UN SENDERO  
AMPLIO; PARA COMPRENDER AUN  
MAS A LOS NIÑOS; A LOS  
JOVENES, PADRES DE FAMILIA Y  
COMUNIDAD. QUEDO MUY  
AGRADECIDO.

A LOS DIRECTORES DE LA -  
UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL,  
POR HABER RECIBIDO EN MIS  
MOMENTOS CRITICOS, EL APOYO  
MORAL EN CADA UNO DE ELLOS. MIS  
AGRADECIMIENTOS.

# I N D Í C E

PRESENTACION

INTRODUCCION

## CAPITULO I

DEFINICION DEL OBJETIVO DE ESTUDIO.....	10
DELIMITACION DEL PROBLEMA.....	13
JUSTIFICACION.....	13
OBJETIVOS DEL PROYECTO ACADEMICO.....	16

## CAPITULO II

MARCO TEORICO.....	19
ALGUNAS CONCEPCIONES SOBRE LA DESNUTRICION.....	19
CAUSAS DE LA DESNUTRICION.....	23
ANALISIS DEL CONTEXTO SOCIO-HISTORICO EN DONDE SE REALIZO EL- PROYECTO.....	27
METODOLOGIA.....	31

## CAPITULO III

PROGRAMA DE ACTIVIDADES.....	36
ESPECIFICACION DEL TRABAJO A REALIZAR.....	37
EVALUACION DE LAS ACTIVIDADES.....	41
RECURSOS HUMANOS.....	45
RECURSOS MATERIALES.....	46
RECURSOS FINANCIEROS.....	46

## CAPITULO IV

RESULTADOS Y EVALUACION DEL PROYECTO ACADEMICO.....	47
CONCLUSIONES Y SUGERENCIAS.....	48
BIBLIOGRAFIA.....	51
A N E X O S	

## P R E S E N T A C I O N

El presente PROYECTO ACADEMICO con el tema: "ENSEÑANZA PREVENTIVA PARA LA DESNUTRICION" se puso en marcha en la Escuela -- Primaria Rural "BENITO PABLO" que se encuentra ubicada en Petzto<sub>tic</sub>, municipio de Zinacantán, Región Altos de Chiapas.

Este proyecto tiene el propósito de hacer frente a la información diagnóstica que se obtuvo con alumnos del Primer Grado -- el 15 de marzo del pasado ciclo escolar y con los de tercer grado que se realizó el 9 de septiembre del Ciclo Escolar 1993-1994.

Así mismo trataré de lograr los objetivos que me he propuesto al iniciar mis estudios en esta institución que es la de llegar a la meta de egresar con el título de Licenciado de Educación Primaria mismo que pienso lograr con la realización de este PROYECTO que pretendo y que redunde en beneficio de la comunidad en la cual presto actualmente mis servicios profesionales y muy particularmente a la niñez de esa misma comunidad ya que son el futuro de nuestra entidad.

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

Ante los cambios que demanda la nación mexicana para elevar la calidad educativa, se ha aunado al esfuerzo de esta nueva pedagogía la UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL ( U P N ) al cual lo está pretendiendo la unidad 07A, ubicada en la Ciudad Capital -- del Estado de Chiapas de manera acertada, con el propósito de -- ampliar los conocimientos de los docentes a través de la refle-- xión, para utilizar los métodos, los contenidos y las técnicas -- de manera permanente y útil. Con esta entrega se puso en prác-- tica un Proyecto Académico donde se recogieron la necesidad de -- los alumnos, de la sociedad y de los padres de familia.

Uno de los objetivos que fue el que cultivaron huertos, para que trabajasen en el desarrollo de sus habilidades y fomentar entre todos el hábito de hacer o de mejorarlos y a enseñarles a que aprendan a prevenir la desnutrición con alimentos balancea-- dos y a conocer los valores nutritivos de las diferentes plantas herbáceas.

En el marco teórico se señala el problema real que aqueja a la población escolar con sus características que conllevó a la -- adentración a una enseñanza preventiva, para buscar las alterna-- tivas de solución pronto a la desnutrición.

Con el PROYECTO ACADEMICO se puso en marcha los contenidos-- básicos, por lo que los niños escolares empezaron a conocer, a -- manipular los materiales y herramientas, a descubrir y a experi--

mentar formas diferentes de utilidad y de aprovechamiento de la naturaleza sin tener que dañar la ecología. Posteriormente podrán entre todos hacer HUERTOS y de esta manera ir reduciendo los índices de la DESNUTRICION MODERADA.



C A P I T U L O    I

DELIMITACION Y DEFINICION DEL TEMA.

### DEFINICION DEL OBJETO DE ESTUDIO.

Las Ciencias Naturales son la base para que todo ser humano conozca el medio en que vive; aprenda a través de ella a apreciar y aprovechar intensamente los recursos que da la madre naturaleza sobre la tierra y a descubrir las maravillas del universo.

Con el estudio de esta ciencia los niños en edad escolar conocen las partes de su cuerpo, aprende a nutrirlos de acuerdo a sus posibilidades y aprenden a mejorar ciertas condiciones de salud en la escuela, en la casa y en la comunidad.

Todas estas experiencias impulsa a todo ser humano a formular preguntas en relación a los diferentes problemas que afronta a lo largo de su vida y a las cuales debe dar una solución.

Es por ello de suma importancia y mucha responsabilidad la profesión que hemos escogido, como docentes debemos esforzarnos para que nuestras enseñanzas sean claras y coherentes para la resolución de las dificultades de la vida cotidiana del niño. La formación educativa depende entonces del docente, que retome las Ciencias Naturales para formar, transformar, motivar y socializar la experiencia del niño, con instrumentos útiles para la vida de él, para beneficio de su comunidad y para la prosperidad de su país.

La enseñanza de las Ciencias Naturales es de gran importancia para los niños de educación primaria dada la vinculación que

existe con el desarrollo, el crecimiento y la salud.

La enseñanza encaminada al desarrollo de conocimientos, de habilidades, capacidades y destrezas le permitirán a los niños aprender la realidad de los conjuntos de los objetos, como pretende el PROYECTO.

El problema de la DESNUTRICION INFANTIL, ha sido preocupación del doctos JELLIDE B. DERRICH y la señora FELLIPE, que ha trabajado en diversas regiones del mundo al cual estiman que "Se puede prevenir contando con la imaginación y estando dispuestos a probar nuevos métodos y sistemas, pueden encontrarse medidas-eficaces, de bajo costo, prácticas y humanas para hacer frente a esta urgente necesidad, estimulando el desarrollo de HUertos-Familiares que exigen poco esfuerzo". (1)

ES LOABLE ENTONCES A TRAVES DEL PROYECTO ACACEMICO se cultive un Huerto Escolar, para que los niños de la Escuela "BENITO PABLO" puedan trabajar en el desarrollo de sus habilidades - específicas, adquieran conocimientos sólidos que les dará confianza en sí mismos y fomenten los hábitos de mejorar los huertos semidestruídos, conozcan los valores nutritivos de las plantas herbáceas; que aprendan los alumnos a organizar un huerto - en grupos pequeños a través de un pedazo de tierra.

(1) JELLIDE B. DERRICK. "Se puede prevenir" en: Los años postergados de Jean Piaget y otros. Barcelona, Paidós, 1986. P.P. 71-85. ANTOLOGIA.

El problema de la DESNUTRICION no recae solamente en los Centros Educativos. EL PROYECTO ACADEMICO abarcará también al paraje de Petztoctic con el propósito de mejorar huertos semi--destruídos, cultivar nuevos huertos familiares ya que es la base primordial para atacar la desnutrición que proviene del tronco común de la pareja que procrea y dar a estas familias una --adecuada orientación que les permita desarrollar hábitos y conductas enfocada a la alimentación.

El cultivo de estos Huertos se obtendrán muchas ventajas - en lo futuro como son: el ahorro cuando consuman alimentos que--hallamos sembrado; se nutrirán con plantas hortícolas de hojas--verdes y amarillas que serán ricos en vitaminas A, C, CALCIO Y HIERRO que podrán ingerirlas crudas y cocidas, mejorando así su estado nutricional y su estado anémico.

En la nutrición materna tendrá los nutrimentos que el cuerpo necesita; logrará la madre de familia combinar correctamente con verduras, con cereales, leguminosas, frutas, acompañados de productos de origen animal al cual reflejarán los niños de es--tas madres un crecimiento normal, buen peso y menos enfermeda--des gastrointestinales.

Por lo tanto dice la autora SUSANA J. ICAZA "Que se reali--ce lo más pronto posible un diagnóstico adecuado, y que el tra--tamiento sea integral y capáz de PREVENIR, las posibilidades de nuevos desnutridos y para que rinda frutos que de ella se espe--ran, debe ser sistemática, individualizada y adecuada al educando

do, con un contenido graduado y rico en experiencias educativas". (2)

### DELIMITACION DEL PROBLEMA.

Para que todos los valores de las CIENCIAS NATURALES se aprovechen en la educación, es necesario que los docentes conozcamos y apliquemos los conocimientos formativos.

En la enseñanza sistemática e individual, se deben dar conceptos claros y adecuados al educando en la solución a este grave problema de la DESNUTRICION que afecta a la población escolar, familiar y a la comunidad, para que ellos reflexionen y prevengan la DESNUTRICION a otras generaciones futuras.

### J U S T I F I C A C I O N .

La DESNUTRICION es un problema de salud, por la disponibilidad local de alimentos de tipo hortícolas que son muy escasas y que afecta a la comunidad escolar de la Escuela Primaria Rural "BENITO PABLO" de la localidad de Petztotic, municipio de Zinacantán, Región Altos de Chiapas.

Al hacerme cargo como Director con Grupo, logré observar de que en los semblantes de los niños, manifestaban cierto grado de DESNUTRICION y ANEMIA.

(2) SUSANA J. ICAZA.- 2a. EDICION.- P.P. 156-169. EDUCACION-NUTRICIONAL.

Poco tiempo después, tuve la oportunidad de comprobar mis dudas ya que les practiqué el DIAGNOSTICO para la MEDICION de TALLA el día 15 de marzo de 1993 con el Primero y Segundo Grado; el día 9 de septiembre del mismo año lo realicé con los alumnos del Tercer Grado; posteriormente al poner en marcha el PROYECTO, volví a realizar la actividad de la MEDICION de TALLA el día 10 de enero y los análisis se iniciaron el día 19 de enero de 1994.

Estos DIAGNOSTICOS arrojaron un RETARDO MODERADO en el CRECIMIENTO, encontrándose TODOS LOS ALUMNOS catalogados dentro del nivel de DESNUTRIDOS MODERADOS; por lo tanto se requería atención especial de parte mía, de parte de los Padres de Familia y de las autoridades municipales.

Para cerciorarme directamente de esta situación, he realizado VISITAS DOMICILIARIAS con la Sociedad de Padres de Familia, autoridades municipales y alumnos. Hemos detectado en los padres como en sus hijos de uno a tres años de edad una DIETA NO ACORDE a su desarrollo y crecimiento, a consecuencia de esta baja ingestión nutricional, demuestran en sus facciones ANEMIA y DEBILIDAD.

Estos hogares se encuentran en completo desorden, donde los animales domésticos yacen en el lugar donde cocinan y comen los sagrados alimentos.

El desaseo personal, es otro factor determinante que desacelera la educación higiénica.

Aunado todos estos factores, afecta la ASISTENCIA por el -- bajo porcentaje que se rinde semanal y mensualmente; afecta la EDUCACION de cada uno de los alumnos y afecta la labor del maestro. Porque si el alumno asiste en esas condiciones sus facciones anímicas son desfavorables y para que su mente capte la labor del docente.

Con este fin me hago acompañar de las autoridades para que entre ellos dialoguen y constituyan una fase de concientización y mi presencia como obervador inquieto apruebo los ACUERDOS de SOLUCION a estos MALES ARRAIGADOS.

El Proyecto Académico con el Tema: "ENSEÑANZA PREVENTIVA - PARA LA DESNUTRICION", es una vía de solución a los múltiples - problemas. Se lograrán estos propósitos con un proceso continuo coordinados por todos a través de una Educación activa que se - encargará de ir formando y transformando las tradiciones habi-- tuales del paraje de Petztotic de manera sucesiva en cada nuevo Ciclo Escolar.

Con el PROYECTO, la ENSEÑANZA-APRENDIZAJE se desarrollará- HABILIDADES intelectuales (la lectura-escritura, expresión - - oral, la aplicación de las matemáticas a la realidad); se adquirirá los conocimientos para comprender los fenómenos naturales- en la perservación de la SALUD, protección del AMBIENTE y el -- uso racional de los RECURSOS NATURALES; se irá formando conoci- mientos de sus derechos y deberes tanto para que la practiquen- en el hogar como fuera de elta; aprenderán a valorar su vida --

personal con relación con los demás, aprenderán a colaborar como integrantes de una comunidad, como también conservarán el cuerpo sano a través del aprecio al ejercicio físico y deportivo para mantener la mente sana.

Por la inasistencia de la Dirección de la Escuela ya nos -- han visitado en dos ocasiones una brigada de epidemiólogos para el saneamiento de la comunidad que dependen del Centro de Salud de San Cristóbal de las Casas. El Presidente Municipal de Zinacantán nos ha prometido donar semillas para seguir desarrollando HUERTOS y en lo sucesivo tendremos el apoyo del DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA (DIF) para FOMENTAR los DESAYUNOS ESCOLARES.

#### OBJETIVOS DEL PROYECTO ACADEMICO.

Dentro del campo de la docencia, la educación primaria, tiene el propósito de impartir la enseñanza en un tiempo determinado de manera clara y sistemática acorde a los programas y sistemas de los tiempos actuales que exige la sociedad y los objetivos a alcanzar son:

1.- Poner en práctica métodos adecuados que formen en los alumnos buenos hábitos alimentarios para prevenir la DESNUTRICION.

2.- Que los niños en edad escolar, los padres de familia y la comunidad se involucren en el PROYECTO, para que todos compartan experiencias y el APRENDIZAJE sea a BENEFICIO de TODOS.



3.- Que todos adquieran el hábito de cultivar HUERTOS.

4.- Que conozcan el Valor Nutritivo de las plantas de hojas verdes y amarillas.

5.- Que a través de los resultados obtenidos, los niños que resultaron con deficiencia nutricional logren alcanzar su peso y talla adecuada y a la vez que mejoren su rendimiento escolar.

C A P I T U L O    I I

MARCO TEORICO.

## MARCO TEORICO.

### A).- Algunas concepciones sobre la DESNUTRICION.

SALUD: Es el bienestar del cuerpo, de la mente y de la comunidad.

Habiendo SALUD, permite que la gente trabaje en bienestar - de su familia, sostenga la educación de sus hijos, en el desarrollo de su comunidad.

ENFERMEDAD: Es un estado incompleto de bienestar físico, mental y social.

En la región de los Altos de Chiapas se analizó, investigó y se aplicó este PROYECTO ACADEMICO. Los niños en edad escolar a menudo presentan características de bajo peso, baja estatura y palidez, por lo cual, se puede decir que se debe a la falta de proteínas y minerales, trayendo como consecuencia cierto grado de anemia y desnutrición en los infantes.

"La anemia puede estar presente en cierto grado, como se advierte por el color pálido de la lengua y la conjuntiva. En parte, esto puede deberse a deficiencia de hierro. Se pueden encontrar varios síntomas específicos de dieta inadecuada". (3)

(3) DERRICK B. Jellife.- Nutrición Infantil.- Noriega.

Editorial Limusa. P.P. 124-125.

RELACION DE LA DESNUTRICION CON EL PROCESO DE LA ENSEÑANZA- - -  
APRENDIZAJE.

El proceso de la enseñanza-aprendizaje de las Ciencias Naturales en el campo de la DESNUTRICION MODERADA que aqueja la comunidad escolar, tiene el propósito de persuadir a los alumnos como la de modificar sus formas de vida.

En este proceso se pretende que los contenidos del programa se vayan adecuando con estrecha relación con otros elementos para que los niños del Tercer Grado de Educación Primaria, partan del reconocimiento y aprecio de sus propias individualidades y de esta manera desarrollen sus capacidades, sus conocimientos, eminentemente AFECTIVOS y PREVENTIVOS para la adquisición de HABITOS ALIMENTARIOS y prácticas HORTICOLAS.

En los alimentos existen diferentes vitaminas y minerales - que al ingerirlos lograremos obtener una función en nuestros organismos. Pero, si llegase a faltar en nuestra dieta, nos sentiríamos debilitados o nos enfermaríamos.

"Una persona está desnutrida cuando los alimentos que consume no tienen las proteínas, glúcidos, lípidos y vitaminas que su cuerpo necesita". (4)

(4) MARTINEZ, MERCEDES. Cortés, Leticia. "MARAVILLAS DE LA BIOLOGIA". PRIMER Curso de Secundaria. Ediciones Pedagógicas. México, Distrito Federal. 1992 P. 264.

La educación con respecto a la ALIMENTACION podrá modificar los hábitos tradicionales en los niños escolares, en los padres de familia y a la comunidad y de esta manera podrán aumentar el PESO, LA TALLA y AUMENTAR las ENERGÍAS que antes menguaban la SALUD.

CALIDAD, CANTIDAD, CALORIAS Y COMPOSICION QUIMICA DE LOS ALIMENTOS.

ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL RICOS EN PROTEINAS.	ALIMENTOS DE ORIGEN VEGETAL RICOS EN PROTEINAS.
<p>CARNE: res, cerdo, pescado, borrego, cabrito, - aves de corral.</p> <p>DERIVADOS DE LA LECHE: queso, crema, requesón.</p> <p>HUEVOS:</p>	<p>CEREALES: maíz, trigo, avena, centeno, cebada.</p> <p>LEGUMINOSAS: frijol, haba.</p> <p>FRUTOS: Nueces, almendras, - cacahuates, soya.</p>

ALIMENTOS RICOS EN LIPIDOS:	
<p>ORIGEN ANIMAL:</p> <p>MANTEQUILLA</p> <p>MANTECA DE CERDO</p> <p>ARENQUE</p> <p>SARDINAS</p> <p>ACEITE DE BACALAO</p> <p>CARNE DE RES</p> <p>OSTIONES</p> <p>SESOS</p>	<p>ORIGEN VEGETAL:</p> <p>MARGARINA</p> <p>NUECES</p> <p>ALMENDRAS</p> <p>CACAHUATES</p> <p>HARINA DE SOYA</p> <p>SEMILLAS DE GIRASOL</p> <p>MAIZ</p> <p>AGUACATE</p>

CANTIDAD DE KILOCALORIAS POR CADA 100 GRAMOS DE ALIMENTOS PARA  
UNA DIETA BALANCEADA.

	KILOCAL.	GRAMO PROTEI.	GRAM. AZUCAR	GRAMOS GRASAS
HUEVO DE GALLINA	133	12.8	0.7	11.5
LECHE DE VACA	67	3.2	4.7	.3
CARNE DE RES	151	20	0	7.5
CARNE DE POLLO	125	20	4.5	0.8
FRIJOL	350	22	51	2
LECHUGA	16.5	1.4	1.9	0.3
ACELGA	16.5	1.4	1.5	0.3
CACAHUATES	560	30.6	18.2	46.1
MANZANA	54	0.4	11.5	0.3
JUGO DE LIMON	40	0.6	9.1	0.6
HARINA DE MAIZ	345	9.0	70	2.5
PIÑA	87	0.4	21	0.1
MELON	30	0.7	6	0.3
PLATANO	95	1.2	18.5	0.3

COMPOSICION QUIMICA DE LOS ALIMENTOS.

NOM.	IMPORTA CONSERVA CION DE LA SALUD	ENFERMEDADES DEFICIENCIA.	ALIMENTOS QUE LA CONTIENEN.
VITAM. A	PARA EL CRECIMIEN TO.	ESTOMAGO RESPIRATORIO	YEMA DE HUEVO, VERDURAS, HOJAS VERDES Y AMARI- LLAS.
VITAM. B	CRECIMIENTO NORMAL	PERDIDA DEL - APETITO.	FRIJOL, HUEVO, HOJAS VERDES.
RIBOFLAVI NA B2	CRECIMIENTO NORMAL	PIES ESCAMOSA.	FRIJOL, LECHE, - YEMA DE NUEVO.
ACIDO AS- CORBICO C.	FORMACION HUESOS.	ANEMIA Y DEBI LIDAD.	FRUTAS CITRICAS, LECHE, HOJAS VERDES.
VITAMINA D	CALCIO	RAQUITISMO	ACEITE DE HIGADO, PESCADO Y LECHE.

Por lo tanto, una persona está DESNUTRIDA cuando los ALIMENTOS que consume NO CONTIENEN las PROTEINAS, GLUCIDOS, LIPIDOS Y-VITAMINAS QUE SU CUERPO NECESITA.

Una de las NECESIDADES BASICAS para el BIENESTAR PERSONAL - es la BUENA ALIMENTACION.

Alimentarse bien NO significa COMER MUCHO, sino tomar alimentos que contengan SUSTANCIAS NUTRITIVAS adecuadas para el BUEN FUNCIONAMIENTO del CUERPO.

B). CAUSAS DE LA DESNUTRICION.

a). DIAGNOSTICO DETALLADO DE LAS CONDICIONES NUTRICIONALES.

El primer DIAGNOSTICO lo realicé empíricamente cuando me hice cargo de la Dirección de la Escuela Primaria Rural "BENITO PABLO", Clave: 07DPRO294T Turno: Matutino. Después lo realicé formalmente a través de un INSTRUCTIVO PARA LA MEDICION DE TALLA el día 15 de marzo de 1993 con alumnos del Primero y Segundo Grado. Posteriormente el día 9 de septiembre del mismo año lo realicé - con los alumnos del Tercer Grado.

En las actividades que se realizaron al poner en marcha el PROYECTO ACADEMICO volví a repetir las medidas antropométricas - el día 10 de enero y los análisis de los resultados obtenidos se iniciaron el 19 de enero de 1994.

Anoté los nombres de los alumnos utilizando la lista de asistencia; fecha de nacimiento de acuerdo al acta de nacimiento

con números arábigos, luego sigue MES - DIA - AÑO, SEXO a donde anoté el Número 1 sexo masculino y el 2 sexo femenino.

TALLA EN CENTIMETROS.

La TALLA se anotó de acuerdo a lo que leí y leyeron los - - alumnos en el TALLIMETRO que consta de 3 números enteros y un de cimal separado por un punto.

ESTADO DE NUTRICION.

A través de estos datos me permitió conocer el CRECIMIENTO-NORMAL, UN RETARDO MODERADO Y/O SEVERO. Se utilizaron dos ta- - blas (TABLA A) color AZUL para niños, la TABLA B color rosa para niñas.

Las TABLAS tienen las columnas de IZQUIERDA A DERECHA, la - primera es para la EDAD en AÑOS Y MESES, la segunda columna la - TALLA NORMAL, a la TERCERA Y A LA CUARTA columna clasifican el - ESTADO DE NUTRICION MODERADA O SEVERA, ejemplos:

FECHA DE MEDICION	MES	DIA	AÑO	
	03	15	93	PRIMER GRADO

GONZALEZ HERNANDEZ PASCUALA	FECHA NACIM.	AÑOS	SEXO
	02-04-86	7-1	2

TALLA	ESTADO
109.5	MODERADA

Aclaro que estos Grupos no se PESARON porque no está en el INS-- TRUCTIVO.



DESNUTRICION PROTEICO=CALORICA, es el conjunto de síntomas y signos clínicos y bioquímicos que se observan en niños a consecuencia de la DEFICIENCIA INGESTION y utilización de dietas de variados contenidos calóricos y de bajo contenido proteico.

La deficiencia nutricional se desarrolla cuando las células del organismo no cuentan con las cantidades de nutrientes esenciales para las funciones metabólicas normales.

La DESNUTRICION es uno de los principales problemas de salud pública en los países en vías de desarrollo. Se considera que aproximadamente la mitad de la población mundial ha sobrevivido a un período de DESNUTRICION MODERADA O AVANZADA durante la infancia.

La historia natural de la DESNUTRICION, se presume de que las madres durante el embarazo NO INCREMENTAN su dieta usual, ni disminuyen su actividad muscular, por lo que los niños al nacimiento son de PESO y TALLA MAS BAJA que lo NORMAL.

La calidad de la leche es aparentemente buena, la CALIDAD y la CANTIDAD disminuyen haciéndose INSUFICIENTE hacia los 4 a 6 meses de edad del niño. Como regla general estas madres no se introducen alimentos suplementarios en su dieta.

Por lo tanto las MADRES deben alimentarse con una DIETA BALANCEADA ricos en PROTEINAS, de origen animal y de origen vegetal, Ricos en LIPIDOS: de origen animal y de origen vegetal, y muchas VITAMINAS: A B C D.

He venido observando en la comunidad escolar que la DESNUTRICION se ha debido a consecuencia de la deficiente ingestión - de variados contenidos calóricos como también de contenidos proteínicos.

A pesar de que la alimentación del niño proviene del seno materno, la calidad de la leche va mermándose, por la inadecuada dieta de la madre.

Por lo tanto, el estado de NUTTRICION de los niños en edad escolar, dependerá mucho de los alimentos que existan a su alcance, por lo que la esperanza recae rotundamente en las ALTERNATIVAS que pondrá en marcha este PROYECTO.

También se espera que las autoridades municipales, como las dependencias de gobierno colaboren para solucionar estos problemas de SALUD.

En las plantas de hojas verdes y de hojas amarillas, la Vitamina A, contribuirá en mantener sana la vista, la piel y las mucosas, como también en el CRECIMIENTO Y DESARROLLO.

Con respecto a las VITAMINAS B, C y el HIERRO, ayudarán a los niños escolares en los funcionamiento de los órganos internos, en la formación de los huesos, dientes y la formación de los glóbulos rojos de la sangre, por lo que van a ser factores para combatir el síndrome de la desaceleración del crecimiento, del desarrollo y de la anemia.

El tratamiento de la DESNUTRICION consistirá en proporcionar comida rica en calorías y proteínas a los niños en edad escolar que vendrá a darles fuentes de estímulos sensoriales, como portadores del conocimiento y de adaptación social.

"La importancia del alimento es nutrir y agradar, estas dos cualidades del alimento, no deben concurrir separadas sino unidas por que solo en esa forma se llega a tener la alimentación ideal y por tanto una nutrición completa". (5)

Por eso, los niños en edad escolar, necesita ingerir gran variedad de alimentos para tener una dieta equilibrada; esta equilibración le proporcionará a los niños las energías necesarias para que realicen y creen actividades escolares, las actividades que se les da para el hogar y para que se activen en la tarea de cultivar HUERTOS.

C). Análisis del Contexto Socio-Histórico en donde se realizó el PROYECTO.

El PROYECTO se llevó a cabo en la Escuela Primaria Rural -- "BENITO PABLO", con la clave: 07DPR0294T, adscrito a la Zona Escolar número 031, con cabecera oficial en el poblado de Zinacantán. Este centro de trabajo se encuentra ubicado en la localidad de Petztoctic, municipio de Zinacantán, Región Altos de Chiapas.

(5) COMPENDIO EN EDUCACION AL MAGISTERIO 1988. ISSTE, P.217. - Alimentación y Nutrición.

El Plantel de referencia es de Organización Completa Unitaria, al cual se encuentra comisionado un Director con grupo a su cargo del Turno Matutino con fecha 25 de noviembre de 1991. Actualmente se han inscrito un total de 36 alumnos del Primero al Tercer Grado; se encuentran distribuidos de la siguiente manera:

PRIMER GRADO:	H= 4	M= 1	T= 5
SEGUNDO GRADO:	H= 16	M= 5	T= 21
TERCER GRADO:	H= 10	M= 0	T= 10
=====			
T O T A L :	H= 30	M= 6	T= 36

#### UBICACION Y COLINDANCIA DE PETZTOCTIC.

Petztoctic, municipio Zinacantán, está situado al este de la cabecera municipal a una distancia de 15 Kilómetros de carretera-terracería. Se transita también por un camino que conduce al mismo destino y que es recorrido en 2 Horas con 30 minutos, por donde se van cubriendo distintos e interesantes paisajes naturales que fortalecen el organismo. Colinda con los municipios de Ixtapa; al Norte y al Este colinda con el municipio de Chamula, por lo que hay un intercambio de productos de la región y -- una relación social.

#### UBICACION GEOGRAFICA DE LA ESCUELA.

La Escuela Primaria Rural "BENITO PABLO" se encuentra ubicada geográficamente:

Al sur 28.70 Metros colindando con los terrenos del señor -

Lorenzo Hernández López; al Oriente 43.0 colindando con los terrenos de Pedro Hernández González, con calle de por medio; al Poniente 40.70 Metros colindando con los terrenos del señor Andrés González Sánchez.

#### ASPECTO ECONOMICO.

La principal actividad económica de Petztotic, es la agricultura cuya producción no satisface las necesidades de los educandos ni a la comunidad, por lo que el presente PROYECTO trata de suplir algunas carencias de tipo alimentario.

#### EMIGRACION PADRES E HIJOS.

Cuando las actividades del agro terminan, los padres de familia emigran acompañados de sus hijos más grandes en edad escolar a San Cristóbal de Las Casas y Tuxtla Gutiérrez, como también se atreven estos padres a llevar a sus hijos a comercializar frutas ó a que trabajen como peones en la capital de Tabasco. Por lo cual la DESNUTRICION se acentúa, regresando a la población en peores condiciones físicas, mismas que repercuten en la enseñanza.

#### SERVICIOS PUBLICOS.

La población de Petztotic, se enfrenta a múltiples problemas entre ellos, falta de servicios sanitarios, asistencia médica y clínica, que traen como consecuencia ausentismo a la escuela por problemas de salud, agravando con esto la DESNUTRICION en

los niños de edad escolar.

#### CLIMA.

El CLIMA de Petztocitic, permite que exista un bosque húmedo y frío. Los CLIMAS de sus MONTAÑAS al sureste y al poniente, se concentra una humedad que determina un bosque cubierto de niebla. Estas montañas se encuentran formadas por una arboleda de pinos- de encinos y robles que vienen alcanzando una aproximación de -- 20, 30 hasta 35 metros de altura. Este CLIMA es benéfico para - el cultivo de hortalizas, el maíz, el frijol y para las frutas.

La localidad de Petztocitic, está formado por un grupo étnico que hablan el DIALECTO TZOTZIL, motivo por el cual se dificul\_ ta la comunicación con las mujeres y las niñas en edad escolar. También dificulta la compraventa de productos alimenticios, como la de conseguir los alimentos en los hogares. Además de la fal\_ ta de comprensión sobre la información que se les da en las die\_ tas balanceadas.

#### VIAS DE COMUNICACION.

La vía de comunicación hacia la cabecera municipal, no es - muy usada para transportar los productos de la localidad, por la distancia que es de 15 kilómetros a la Ciudad Real de San Cristó\_ bal de Las Casas y por estar en malas condiciones, otro motivo - que el pasaje se les duplica; siendo ésto otro problema para la- transportación de los alimentos básicos como son: Leche, Huevos,

Pescados, Mariscos, Carnes, Etcétera que sería lo ideal para una dieta balanceada.

#### METODOLOGIA.

"El método es un modo ordenado de proceder para alcanzar un fin determinado". (6)

EL PROYECTO ACADEMICO con el tema: "ENSEÑANZA PREVENTIVA PARA LA DESNUTRICION", se determinó una metodología a donde el -- alumno se le enseñe las Ciencias Naturales para que aprenda a co- -- nocer el medio donde vive con reflexión; a fomentar la actividad de comparación, de registrar todo lo que su alrededor suceda, -- buscará explicaciones y comprobará a través de la experimenta- -- ción práctica.

En las actividades prácticas la participación del alumno -- hará las cosas por sí mismo, para que vaya entendiendo el por -- qué él se encuentra en un estado de DESNUTRICION MODERADA y cómo podrá prevenirlo.

Los CONTENIDOS de las Ciencias Naturales se relacionará con CONTENIDOS de otras asignaturas en las actividades de la lengua- hablada y la lengua escrita; en las actividades de la MEDICION y aplicación de problemas reales; en los temas de DERECHOS y OBLI- GACIONES dentro del campo de la responsabilidad y los servicios-

(6) ARANA, Federico.- Método Experimental para principiantes. Vi- gésima rímpresión. Abril de 1975 a enero de 1990.

Editorial Joaquín Mortíz 1975 P. 13

que se relacionarán con la SALUD, con la seguridad y el cuidado del medio ambiente; localización de HUERTOS SEMIDESTRUIDOS para su RENOVACION en los SEMBRADIOS y la REFLEXION en el desarrollo de la CIENCIA y la TECNOLOGIA.

#### ALIMENTO.

El alimento son sustancias nutritivas que le proporcionan al organismo.

#### NUTRIENTES.

Es un conjunto de sustancias contenidas en los alimentos como los carbohidratos, proteínas, lípidos, vitaminas y minerales, por ejemplo:

ALIMENTO	NUTRIENTE
NARANJA	VITAMINA C
HIGADO	PROTEINA Y HIERRO

#### FUNCIONES DE LOS ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL Y VEGETAL.

##### ORIGEN ANIMAL:

Contienen Proteínas: cuya función es regenerar células y tejidos y la función básica de todo el organismo. Contienen sustancias minerales como el CALCIO y el FOSFORO y su función es la FORMACION DE LOS HUESOS Y DIENTES. EL HIERRO que funciona para FORMAR GLOBULOS ROJOS DE LA SANGRE.



## ALIMENTOS DE ORIGEN VEGETAL.

Las hortalizas y Frutas: Son ricas en Vitaminas y Minerales. Buen funcionamiento del intestino evitando el estreñimiento.

## MENU PARA VARONES DE 10, 11 A 15 AÑOS DE EDAD.

### TERCER GRADO DE EDUCACION PRIMARIA DE 3 000 A 3 200 CALORIAS

DESAYUNO: Un vaso de leche con cereal. Un vaso de jugo, dos tortillas y un huevo.

COMIDA: Un plato de sopa, 150 gramos de carne, 150 gramos de ensaladas de vegetal, ración de frijoles, 4 tortillas y postre de dulces.

CENA: Un plato de sopa, 150 gramos de papas, 90 gramos de carne guisada y 200 gramos de frutas.

## HABITOS ALIMENTARIOS.

La hora de la COMIDA debe ser placentera, exenta de discusiones y mal humor.

Consumir frutas en suficiente cantidad. Ingerir suficiente líquidos de 4 a 6 vasos.

Tres comidas diarias, a horas fijas y descansar durante me-

dia hora, pero no acostarse ni dormir. Evite bañarse hasta pasa da una hora después de la ingestión de los alimentos.

MENU PARA JOVENCITAS DE 10, 11, 12 Y 15 AÑOS DE EDAD.  
DE 2, 200 A 2 500 CALORIAS

#### DESAYUNOS

Un vaso de jugo de frutas cítricas, dos tortillas, un vaso de leche o chocolate.

#### COMIDA

Sopa de verduras, 100 gramos de carne guisada, ensalada de verde, tres tortillas, un plato de postre y suficiente agua.

#### CENA.

Cereal con leche, 130 gramos de papas, una pieza de pan con margarina, 100 gramos de ensalada de frutas y suficiente agua.

#### NORMAS SOBRE MANEJO, HIGIENE Y PREPARACION DE LOS ALIMENTOS.

Los alimentos se deben ingerir frescos y preparados higiénicamente.

Debe hervirse el Agua, la Leche. Lavar con agua limpia y jabón las frutas y verduras.

Las carnes deben de consumirse frescas y bien conservadas - como son las carnes de aves, de pescados, etcétera.

Los alimentos industrializados como refrescos, los embuti-- dos, los enlatados y las golosinas, nutren poco y pueden causar-- intoxicaciones y enfermedades.

Los fogones y las parrillas deben estar separados del sue-- lo.

Debemos lavarnos las manos después de ir al baño y antes de comer o preparar los alimentos, también es indispensable tener - limpia la cocina y los trastos y los utensilios para cocinar y - para comer.

Las mesas por lo consiguiente deben estar limpias por ejem- plo: donde se preparan los alimentos. Los trapos para estos -- quehaceres deben estar también limpios. Tener aseado el lugar - donde se sirvan los alimentos.

C A P I T U L O    I I I

PROGRAMA DE ACTIVIDADES.

A). ESPECIFICACION DEL TRABAJO A REALIZAR.

ACTIVIDADES PARA INFORMAR	FECHA	HORA	AMBITO DE REALIZACION.
1. A través de una plática dar a conocer el PROYECTO sobre la enseñanza Preventiva de la DESNUTRICION a los padres de familia y autoridades municipales.	4-01-94	17:00 a 18:30	
	6-01-94	17:00 a 18:30	
2. Toma de medidas antropométricas y edad de los alumnos de la Escuela Primaria Rural "BENITO PABLO" 07PRO294T, municipio, Zinacantán, Región Altos de Chiapas.	10-01-94	9:00 a 10:30	
	12-01-94	8:00 a 9:30	
	17-01-94	8:00 a 9:30	
3. Análisis de los resultados obtenidos en la medición.	19-01-94	17:00 a 18:30	Dirección de la Escuela
4. Reunión de los resultados obtenidos en la medición.	19-01-94	17:00 a 18:30	Dirección de la Escuela

ACTIVIDADES PARA INFORMAR.	FECHA	HORA	AMBITO DE REALIZACION.		
5. Preparación del terreno para el cultivo del HUERTO ESCOLAR.	27-01-94	8:00 a 9:30	Patio de la Escuela.		
	01-02-94	8:00 a 9:30			
	03-02-94	8:00 a 9:30			
	6. Realización del surco y siembra de semillas.	8-02-94		8:00 a 9:30	Patio de la Escuela
		10-02-94		8:00 a 9:30	
		7. Preparación del terreno para trasplante		15-02-94	
17-02-94	8:00 a 9:30				

ACTIVIDADES PARA INFORMAR.	FECHA	HORA	AMBITO DE REALIZACION
8. Realización de Huertos familiares.	21-02-94	16:00 a 17:30	COMUNIDAD DE PETZTOCTIC.
	24-02-94	16:00 a 17:30	
9. Deshierve y Riego del-Huerto Escolar y Familiar	01-03-94	8:00 a 9:30	Patio de la Escuela "BENITO PABLO"
	04-03-94	16:00 a 17:30	COMUNIDAD DE PETZTOCTIC.
10.Pláticas con los alumnos sobre la alimentación y desnutrición.	08-03-94	10:00 a 11:30	
11.Pláticas con los padres de familia sobre alimentación.	11-03-94	16:00 a 17:30	Salón de Actos.
12.Campaña en la comunidad para la realización de Huertos Familiares.	15-03-94	16:00 a 17:30	COMUNIDAD
	17-03-94	16:00 a 17:30	ESCUELA

ACTIVIDADES PARA INFORMAR	FECHA	HORA	AMBITO DE REALIZACION
13.Realización del -- Huerto Comunal.	24-03-94	16:00	COMUNIDAD
		a 17:30	
	25-03-94	16:00	
		a 17:30	
=====			
TOTAL DE HORAS:		36	
 <b>ELABORO:</b>   <b>PROFR.MIGUEL ANGEL FLORES MENDOZA.</b>			



## B). EVALUACION DE LAS ACTIVIDADES.

1.- Después de la plática que se llevó a cabo con padres de familia y autoridades se concientizó sobre la problemática de la desnutrición, manifestando los padres de familia la falta de alimentos y su desconocimiento sobre una alimentación adecuada con todos los nutrientes necesarios para un desarrollo físico y psíquico adecuado.

2.- Una vez que se concientizó a los padres de familia y autoridades municipales, en el salón de la escuela se le tomaron medidas antropométricas a los alumnos, que dependió de un material sencillo y práctico que consistió:

- + FORMULARIO
- + TABLA A (en color azul) SEXO MASCULINO
- + TABLA B (en color rosa) SEXO FEMENINO
- + UN TALLIMETRO
- + UNA ESCUADRA

3.- Conociéndose el ESTADO NUTRICIONAL donde todos los niños escolares salieron catalogados como DESNUTRIDOS MODERADOS, se requería de una atención especial tanto de parte de la Escuela Primaria Rural "BENITO PABLO", como de los padres de familia y las autoridades municipales de la localidad de Petztocitic; se decidió entonces buscar a través del PROYECTO una alternativa en los alimentos naturales, que fuesen ricos en vitaminas, calcio y

y hierro. Los acuerdos fueron entre padres de familia, alumnos, maestro y autoridades municipales, que se cultivarán los siguientes huertos:

ESCOLAR-FAMILIAR-COMUNAL, con plantas herbáceas de la región y con la idea de ampliarla, para poder reducir los índices de la desnutrición moderada y así lograr que en generaciones futuras hayan niños en edad escolar con crecimiento normal y por consiguiente elevar el rendimiento escolar.

4.- Después de la reunión con los padres de familia de los niños que resultaron bajos de talla y peso, se acordó la realización de un huerto escolar y comunal en la que intervinieran alumnos, padres y el maestro.

5.- Se inició tomando a los alumnos las medidas del terreno en donde se cultivará el huerto escolar, así mismo se dedicaron a juntar las hojarascas de encinos, plantas leguminosas como frijol y habas, cortezas de árboles en descomposición y excremento de animales para abonar la tierra.

6.- Se llevó a cabo la actividad con los alumnos al interior de la escuela, revolviendo la tierra y desmenuzándola hasta dejarla fina para realizar los surcos, posteriormente se regaron las semillas de rábanos, zanahorias, lechugas y acelgas.

#### MEDIDAS DEL HUERTO ESCOLAR.

A LO LARGO DEL HUERTO.

Lo largo será de:	9.20	METROS	
Los espacios para transitar será de:	0.40	METROS	
	+	0.40	CENTIMETROS
=====			
TOTAL:	10.00	METROS	

LO ANCHO DEL HUERTO.

25 SURCOS ENTRE GERMINACION, TRASPLANTE Y TRANSITO COMO SON:

4 SURCOS PARA GERMINACION	0.40	CM.	X 4 =	1.60	MTS.
8 SURCOS PARA TRASPLANTE	0.40	CM.	X 4 =	3.20	MTS.
13 SURCOS PARA TRANSITAR	0.40	CM.	X 13 =	5.20	MTS.
=====					
TOTAL:				10	MTS.

7.- Para la preparación del terreno de trasplante, los niños escolares hicieron actividades de limpiar hasta donde fue posible, revolviendo la tierra con material orgánico; la profundidad de 20 y una altura de 30 centímetros en cada surco y debidamente regado.

8.- Para la realización de Huertos Familiares, los niños escolares se encargaron de localizar huertos abandonados e invitar a las familias a llevar a cabo el PROYECTO, por lo que la cooperación participativa en las labores fue entre todos los miembros de la familia.

9.- El deshierbe, también cooperaron los niños en esta tarea en los Huertos Familiares.

El riego del huerto escolar lo realizaban los niños por la tarde al ponerse el sol.

10.- En las pláticas con los alumnos sobre la alimentación y la desnutrición se tocaron contenidos acorde al programa vigente:

- + La Planta. Partes comestibles.
- + El cuerpo humano y su salud. Los tres grupos de alimentos: - Cereales, tubérculos; frutas, verduras y leguminosas, alimentos de origen animal.
- + La importancia de la combinación de alimentos en cada comida con mayor valor alimenticios.

11.- Pláticas con los Padres de Familia sobre la alimentación.

A través de pláticas les hice ver a los padres de familia, que los productos naturales alimenticios que producen los Huertos, deberíamos incrementar y mejorarlos en la escuela, en los hogares y organizar entre varias familias para tener un Huerto comunitario, por ser plantas que al ingerirlos proporcionan al organismo Vitaminas A, C, Calcio y Hierro, beneficiaríamos también al núcleo de familias de muy bajos recursos económicos, por que podrán comercializar estas plantas a cambio de otros produc-

tos como complemento y así lograr una alimentación balanceada.

12.- Campaña en la comunidad para la realización de HUERTOS FAMILIARES.

EL PROYECTO ACADEMICO, se le ha hecho campaña a fondo, se le ha fortalecido en el campo de los hechos. El periódico mural ha tenido recortes no alarmistas, si no la de prevenir la DESNUTRI- - CION en nosotros mismos por que lo indispensable lo tenemos a la mano. Las pancartas contienen mensajes alusivas al tema del PRO- YECTO. Las reuniones por las tardes o noches, son de mucho be- neficio al relajamiento para desarrollar mentes tanto de jóvenes adultos y autoridades ya que surjen ideas alentadoras de acción- inmediata para el proceso del PROYECTO.

13.- Realización del Huerto Comunal.

El Huerto Comunal, se organizó con varias familias volunta- rias, dividiéndose los trabajos y se cooperó para compras de se- millas; se acordó sembrar en almácigos por que nos permitirán tener una producción continua y podremos ampliarla con nuevas semi- llas de plantas herbáceas (betabel, col, chayotes, calabacitas, - repollos, etc.), por otra, cuando ya se esté cosechando en el terreno que se trasplantó, en el almácigo ya habrán plantas cre- - ciendo que van a sustituir a las que se estarán consumiendo.

RECURSOS.

RECURSOS HUMANOS.

Para poner en marcha el PROYECTO ACADEMICO con el tema: -- "ENSEÑANZA PREVENTIVA PARA LA DESNUTRICION", se contará con el apoyo de los padres de familia y autoridades municipales.

La Escuela Primaria Rural "BENITO PABLO" clave: 07DPRO294T, cuenta con 10 alumnos del Tercer grado para organizar el HUERTO-ESCOLAR.

#### RECURSOS MATERIALES.

Se contará con los recursos materiales como son las hojaras cas, plantas leguminosas, cortezas de árboles en descomposición, botellas, corcholatas, ollas de barro inservibles, para que los niños aprendan a diferenciar la MATERIA ORGANICA e INORGANICA.

#### RECURSOS FINANCIEROS.

No se contará con este recurso por que los padres de los niños son de escasos recursos económicos.

C A P I T U L O    I V

RESULTADO Y EVALUACION DEL PROYECTO ACADEMICO.

## CONCLUSIONES Y SUGERENCIAS

### CONCLUSIONES.

Durante el proceso del PROYECTO ACADEMICO, pude darme cuenta de que es muy necesario que los niños desde el Primer Grado de Primaria se les vaya inculcando con el mundo natural.

Con la teoría y la práctica a temprana edad, los niños llegan a adquirir los conocimientos sólidos sobre su medio natural, su capacidad para la observación, la de manipular objetos, de preguntar y de plantear explicaciones de su entorno.

Con el PROYECTO ACADEMICO se lograron estos objetivos, porque se aplicaron contenidos tomando en cuenta las experiencias de los niños; construyeron sus propios conocimientos al cual comprendieron que la DESNUTRICION MODERADA en que se encuentran dependía fundamentalmente de sus condiciones de NUTRICION y SALUD.

Con la teoría y la práctica, comprobaron también a través del manejo del material antropométrico que su estado de desarrollo y crecimiento no eran acordes a sus edades.

Este proceso motivó a los niños, a los padres y a las autoridades para sacar adelante el presente PROYECTO EN DONDE TODOS TRABAJAMOS, enseñamos y aprendimos a cultivar HUERTOS para PREVENIR y REDUCIR los INDICES de la DESNUTRICION MODERADA en cada una de las personas que habitan en el paraje de Petztocctic.



## SUGERENCIAS.

Al abordar los temas de las Ciencias Naturales se debe de tener el cuidado necesario a través de un proceso permanente sin descuidar detalles que aparenten insignificantes.

¿Por qué digo esto? porque el educando a estas alturas ya tiene las condiciones de ir valorando con cierto grado de objetividad los problemas que le aquejan con respecto a su paisaje natural, social y cultural de su localidad.

Debemos entonces, que las enseñanzas tengan contenidos adecuados con acciones que garanticen el interés en modificar cognitivamente al niño a través de su trabajo, los usos que debe darle y el cuidado racional de su medio ecológico, su organismo y sus funciones y el manejo balanceado de los alimentos.

Las Visitas domiciliarias, la enseñanza debe estar enfocada al cuidado y uso del agua, de la basura, de los excrementos y de los estiércol de los animales; la SALUD, debemos cerciorarnos para actuar con promociones que garanticen la salud personal y la salud comunal ya que los del tercer grado valoran los consejos del maestro y lo difunden con ideas ya más claras en el hogar, con sus compañeros y con sus vecinos.

La casa del niño son centros de interés que se deben de retomar como los más delicados, lo más cuidadosos para lograr la interacción positiva en los conocimientos de la HIGIENE y de la-

## ALIMENTACION.

La CASA y la ESCUELA se cimientan las BASES para consolidar acuerdos individuales y colectivos y el respeto a las ideas de cada uno y a buscar el sentido crítico de su comunidad, de su municipio, de su entidad y la colaboración y la participación tanto en los niños escolares, como en los jóvenes y la participación de los adultos.

La CASA del niño y la ESCUELA despertamos el interés sobre cómo deben o debemos de cuidar los elementos de la NATURALEZA como son: el AGUA, la LUZ SOLAR, el AIRE y los SUELOS; que conozcan sus ventajas, que conozcan el USO y el APROVECHAMIENTO para relacionarlos con las PLANTAS, con los ANIMALES, con los ALIMENTOS, con los DESECHOS (basura orgánica e inorgánica), para sacar avante el MEDIO RURAL INDIGENA, ZONA MARGINADA de la REGION ALTOS DE CHIAPAS.

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

**ARANA, Federico.** Método Experimental para principiantes. Editorial Joaquín MOrtiz. Primera Edición, México, 1975.

**EDITORIAL, Labinduvicz.** Introducción a Piaget. Editorial Adisson Wesley Iberoamericana. Primera Edición, México, 1987.

**INSTITUTO, de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado.** Primera Edición, México 1988.

**UNIVERSIDAD, Pedagógica Nacional.** El Método Experimental - en la enseñanza de las Ciencias Naturales. Primera Edición, México, 1988.

**UNIVERSIDAD, Pedagógica Nacional.** Una propuesta Pedagógica para la enseñanza de las Ciencias Naturales. Primera Edición, México, 1988.

A N E X O S .

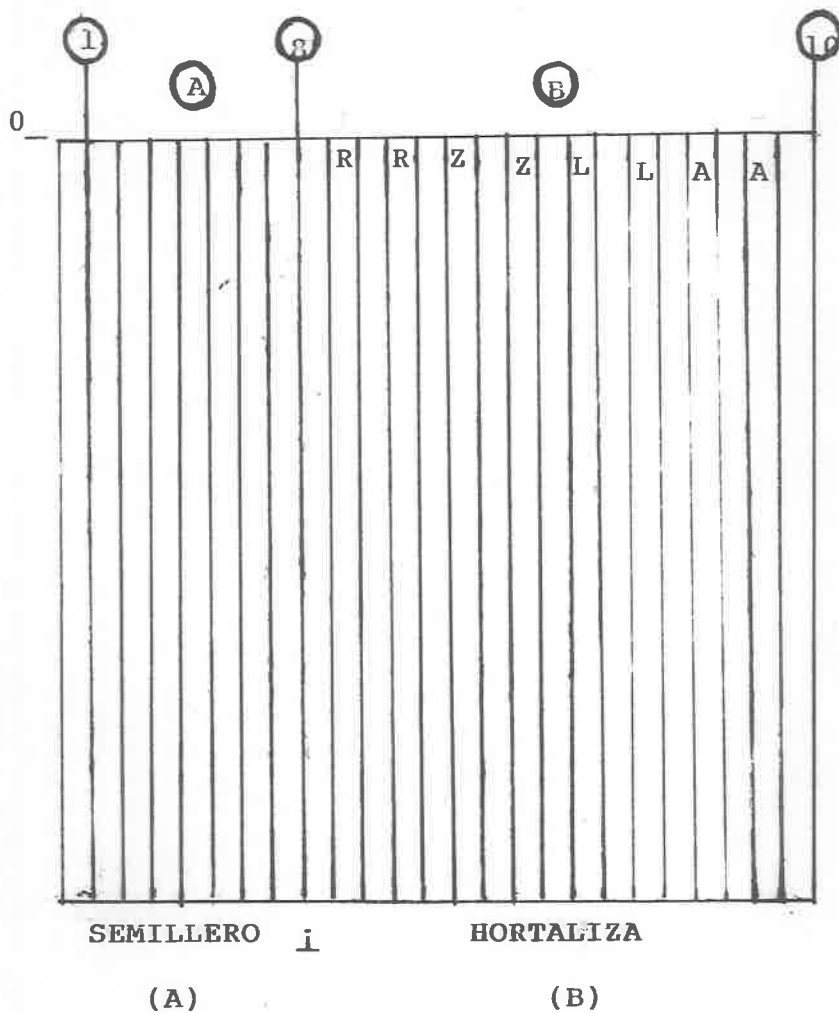


10. ¿EL HUERTO necesita que se desmenuce finamente al suelo, --  
necesita que le pongas MATERIAL ORGANICO, AGUÁ y que no les  
falte LUZ.                      SI                      NO
11. ¿Que necesitas COMER del HUERTO para que CREZCAS y te DESA-  
RROLLES SANO, FUERTE Y FELIZ.
12. ¿Estas plantas Herbáceas VERDES y AMARILLAS son ricas en:
13. ¿Podrás comer las PLANTAS CRUDAS O COCIDAS?              SI              NO
14. ¿Para que todas las personas donde vives NO ESTEN DESNUTRI-  
DAS cooperarías con ellos en CULTIVAR EL HUERTO COMUNAL?  
SI                                      NO

ESCUELA PRIMARIA RURAL "BENITO PABLO"

CLAVE: 07DPR0294 T

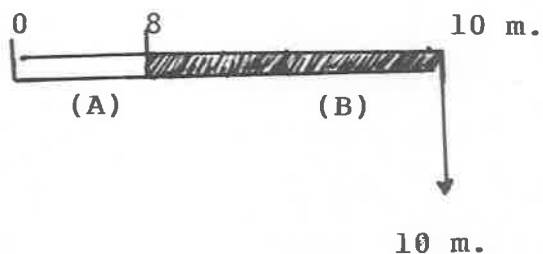
H U E R T O E S C O L A R



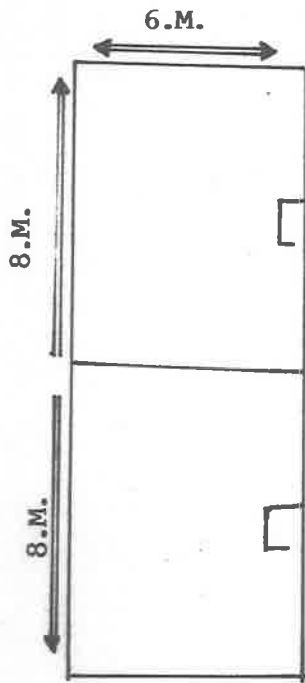
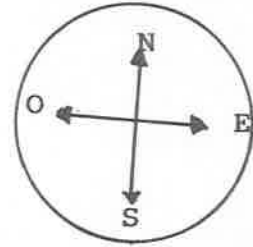
- R= RABANOS.
- Z= ZANAHORIAS,
- L= LECHUGAS.
- A= ACELGAS.

REGION ALTOS DE CHIAPAS.

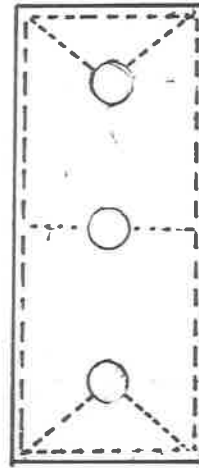
PETZTOTIC, MPIO., ZINACANTAN



ESC. PRIM. RURAL "BENITO PABLO"  
CLAVE C.T. 07DPR 0294 T.

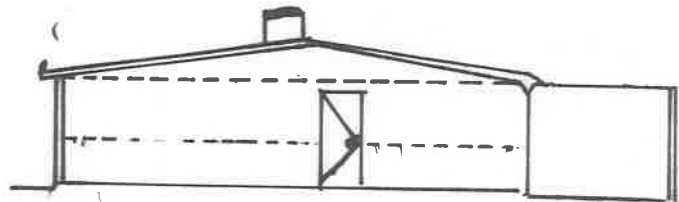


AULAS



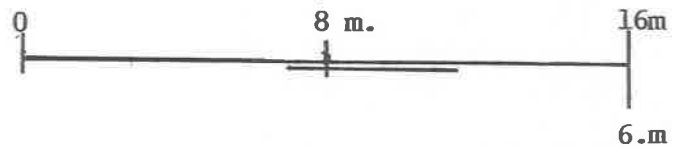
CANCHA DEPORTIVA

PERFIL DE LA ESCUELA



PEIZTOTIC, ZINACANTAN

REGION ALTOS.

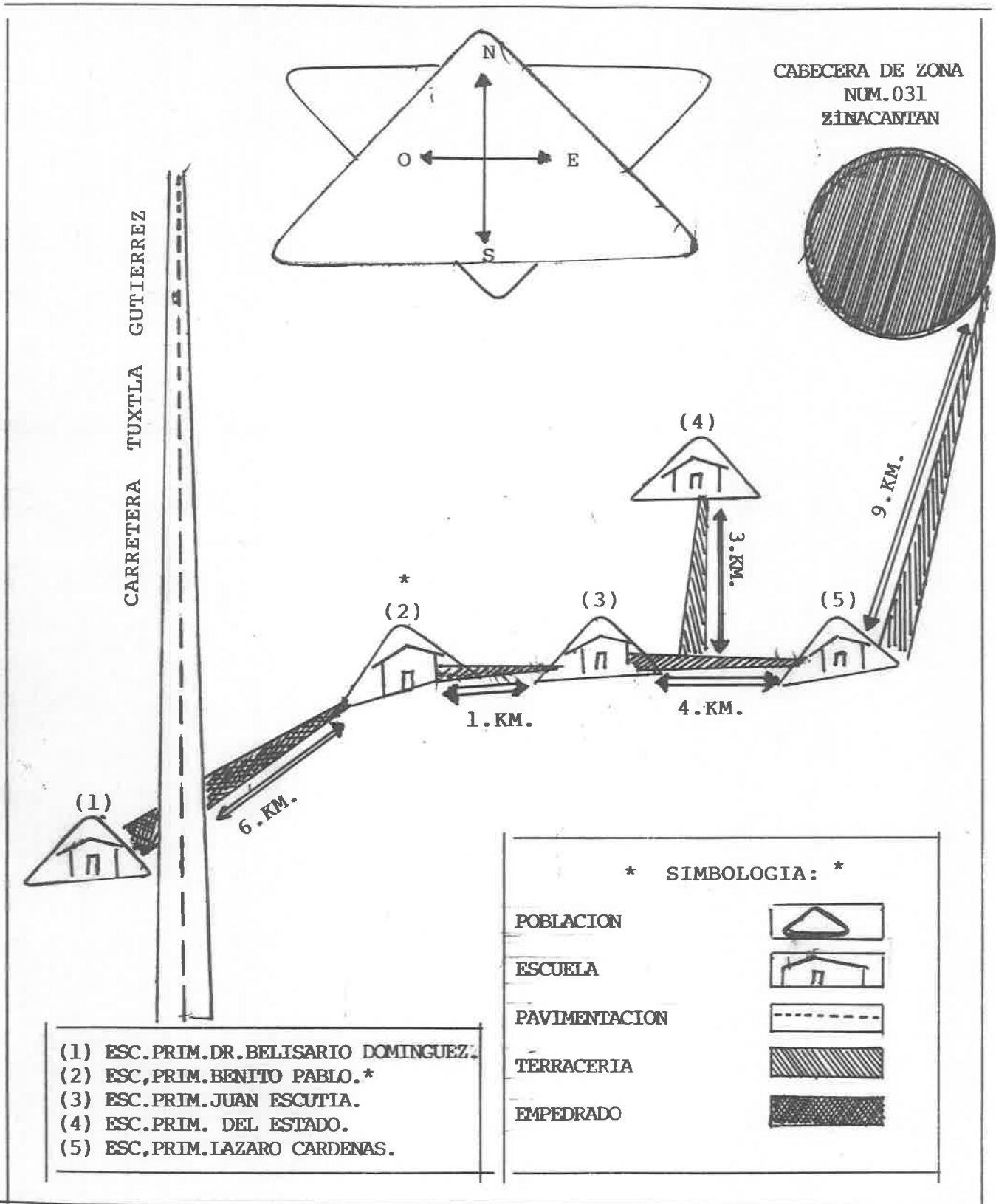


6.m



ESCUELA PRIMARIA RURAL  
 " BENITO PABLO "  
 CLAVE C. T. 07DPR0294T

CABECERA DE ZONA  
 NUM. 031  
 ZINACANTAN



**"CENSO NACIONAL DE TALLA DE NIÑOS ESCOLARES DE PRIMER GRADO DE PRIMARIA"**

1. NOMBRE DE LA ESCUELA: BENITO PABLO  
 2. CCT 1017D1PR1021941T ENTIDAD FEDERATIVA 07  
 3. DOMICILIO O LOCALIDAD: CONOCIDO PETZTOTIC  
 4. DELEGACION POLITICA O MUNICIPIO: ZINACANTAN CALLE \_\_\_\_\_ NUMERO \_\_\_\_\_ COLONIA 1111  
 5. NOMBRE DEL PROFESOR: MIGUEL ANGEL FLORES MENDOZA  
 6. GRADO ESCOLAR: TERCERO "A" 3.º 7. TURNO: 1  
 8. FECHA DE MEDICION: 1019019913

9 No.	10 NOMBRE DEL ALUMNO (APELLIDO PATERNO, MATERNO Y NOMBRE)	11 FECHA NAC. (MES-DIA-AÑO)	12 SEXO 1/2	13 TALLA (CM)	14 ESTADO DE NUTRICION
1	GONZALEZ HERNANDEZ DOMINGO	08-03-77	1	135.0	MODERADA
2	GONZALEZ HERNANDEZ JOSE VICENTE	09-27-79	1	135.0	MODERADA
3	HERNANDEZ GONZALEZ JOSE	01-04-83	1	123.2	MODERADA
4	HERNANDEZ GONZALEZ JOSE	04-20-81	1	123.5	MODERADA
5	HERNANDEZ HERNANDEZ JUAN	07-12-80	1	130.5	MODERADA
6	HERNANDEZ HERNANDEZ JUAN	06-30-80	1	130.5	MODERADA
7	HERNANDEZ PEREZ MARTIN	01-20-83	1	124.0	MODERADA
8	PEREZ HERNANDEZ ESTEBAN	11-04-80	1	123.5	MODERADA
9	PEREZ PEREZ JOSE JAVIER	05-20-78	1	134.5	MODERADA
10	PEREZ PEREZ MARIO	08-29-80	1	132.0	MODERADA
11					
12	ATENTAMENTE				
13	EL DIRECTOR DE LA ESCUELA				
14	MIGUEL ANGEL FLORES MENDOZA				
15	FOMM-451213GQ6				
16	SON NIÑOS QUE HAN ESTADO DESNUTRIDOS Y POR TANTO REQUIEREN DE				
17	ATENCION ESPECIAL POR PARTE MIA Y DE SUS PADRES				
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					