

SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA
UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL

UNIDAD UPN 142



✓
LA DESNUTRICION AFECTA EL APRENDIZAJE
DEL NIÑO.

PROFRA. MARIA ISABEL MIRANDA NAVARRO

PROPUESTA PEDAGOGICA PRESENTADA
PARA OBTENER EL TITULO DE:

LICENCIADA EN EDUCACION PRIMARIA

TLAQUEPAQUE, JALISCO. 1991

DICTAMEN DEL TRABAJO DE TITULACION

Tlaquepaque, Jal., a 23 de ENERO de 1991

C. PROFR. (A) MARIA ISABEL MIRANDA NAVARRO.
P R E S E N T E:

En mi calidad de Presidente de la Comisión de Titulación de esta Unidad y como resultado del análisis realizado a su trabajo intitulado:

" LA DESNUTRICION AFECTA EL APRENDIZAJE DEL NIÑO "

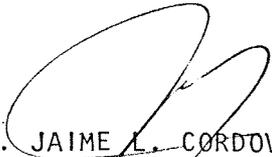
PROPUESTA

, opción PEDAGOGICA

a propuesta del asesor C. Profr. (a) ARIOSTO JAVIER GOMEZ ABARCA VALENCIA. , manifiesto a usted que reúne los requisitos académicos establecidos al respecto por la Institución.

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

A T E N T A M E N T E


PROFR. JAIME L. CORDOVA NUÑEZ.
PRESIDENTE DE LA COMISION DE TITULACION
DE LA UNIDAD UPN 142 TLAQUEPAQUE.



S. E. P.
UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL
UNIDAD SEAD
TLAQUEPAQUE

INDICE

INDICE

PAGINA

INTRODUCCION.....	I
PROLOGO.....	4

CAPITULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	6
HIPOTESIS.....	9
CONTEXTO HISTORICO.....	II
CONTEXTO SOCIAL.....	I6
CONTEXTO INSTITUCIONAL.....	I9
CONTEXTO DE GRUPO.....	23

CAPITULO II

MARCO TEORICO.....	35
--------------------	----

CAPITULO III

ESTRATEGIAS METODOLOGICAS.....	54
DIMENSION CURRICULAR.....	56
EVALUACION.....	62

CAPITULO IV

INFORME DE RESULTADOS DE LA OPERATIVIZACION DE LA PRO PUESTA.....	67
--	----

CAPITULO V

CONCLUSIONES.....	97
LIMITANTES.....	I03
BIBLIOGRAFIA.....	I04

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

INTRODUCCION

Uno de los problemas más comunes en la comunidad donde trabajo es la desnutrición, ésta es más evidente en el grupo de 5to. grado que es con los que trabajo, aunque considero complejo abordar este tema porque además de difícil, es un proceso largo que no solo dura un año ni seis sino toda la vida de estudiante durante el cual intervienen los mecanismos de

ASIMILACION + ACOMODACION =

ADAPTACION = EQUILIBRIO

Estos procesos se deben seguir tal y como lo marca la Teoría de Jean Piaget (Teoría Psicogenética).

El niño es el que debe descubrir con ayuda de sus padres y la del maestro cuáles son los productos que más debe consumir y cuáles con menor frecuencia, y, los que realmente no debe comer y por qué.

En la metodología se dan estrategias para ayudar a corregir este grave problema, ésta es sencilla, directa y práctica, se adapta al nivel de maduración del niño; en la práctica se comprobó que es mucho más eficaz relacionar la alimentación con otras materias educativas como son Ciencias Naturales, Matemáticas, Español, Ciencias Sociales, etc.

En esta propuesta, también hago mención de las graves consecuencias que trae la desnutrición, su clasificación y grados.

Los principales nutrientes que debe consumir el adolescente, los abusos nutricionales más frecuentes y algunos hábitos higiénicos que se deben tomar mucho en cuenta. Asimismo se hace mención a las características de los niños de esta edad (11 y 14 años).

En la Metodología presento estrategias encaminadas a combatir este tipo de problemas, en ella transcribo las actividades que realicé como visitas a diferentes lugares, campañas y concursos, al final se dan unos registros de observación.

Como conclusión me dí cuenta que los niños están desnutridos --- principalmente por la ignorancia de los padres de familia y no por falta de recursos económicos, creo que la concientización sobre la nutrición debe estar a cargo del maestro definitivamente, ya que él es el que tiene la preparación debida y que como factor de cambio, debe hacerla llegar a la familia en general y así erradicar por completo (si es posible) la ignorancia de los padres de familia que es la raíz del problema, porque la educación proviene también de los padres y no solo de la escuela.

P R O L O G O

PROLOGO

En estas páginas se dan a conocer estrategias que les pueden ser de utilidad a los maestros de diferentes niveles, para que conozcan a su grupo sobre el grado de desnutrición que éstos poseen.

También se encuentran las sugerencias y conclusiones que tienen como objetivo principal terminar con la desnutrición que afecta el aprendizaje del niño en edad escolar

Para operativizar esta propuesta se debe tomar en cuenta el medio de donde proviene el niño además de sus intereses.

Se va a poner en práctica la teoría Psicogenética de Jean Piaget que analiza la formación del individuo (Desarrollo evolutivo del niño).

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En el grupo que atiendo y que es el 5to. grado he detectado una serie de problemas, pero en el que he puesto mayor interés es en el de la desnutrición que tienen los niños, es muy notorio ya -- que los niños llegan a la escuela sin desayunar o mal desayunados, están inquietos, piden permiso para salir a comprar comida chatarra a la calle o golosinas, algunos niños en algunas ocasiones se me han quedado dormidos en la paleta del mesabanco, otros me piden permiso para irse a su casa porque les duele la cabeza, otros se han llegado a vomitar en el salón, la mayor parte de mi grupo está de un color amarillento de su piel, los ojos un poco opacos de un color amarillento bajito.

Un día les apliqué un pequeño cuestionario de lo que acostumbran comer durante el día (en la mañana, en la tarde y en la noche).

Fueron muy desconsoladoras las respuestas de la mayoría de los niños, a continuación anexo un cuestionario de uno de los niños.

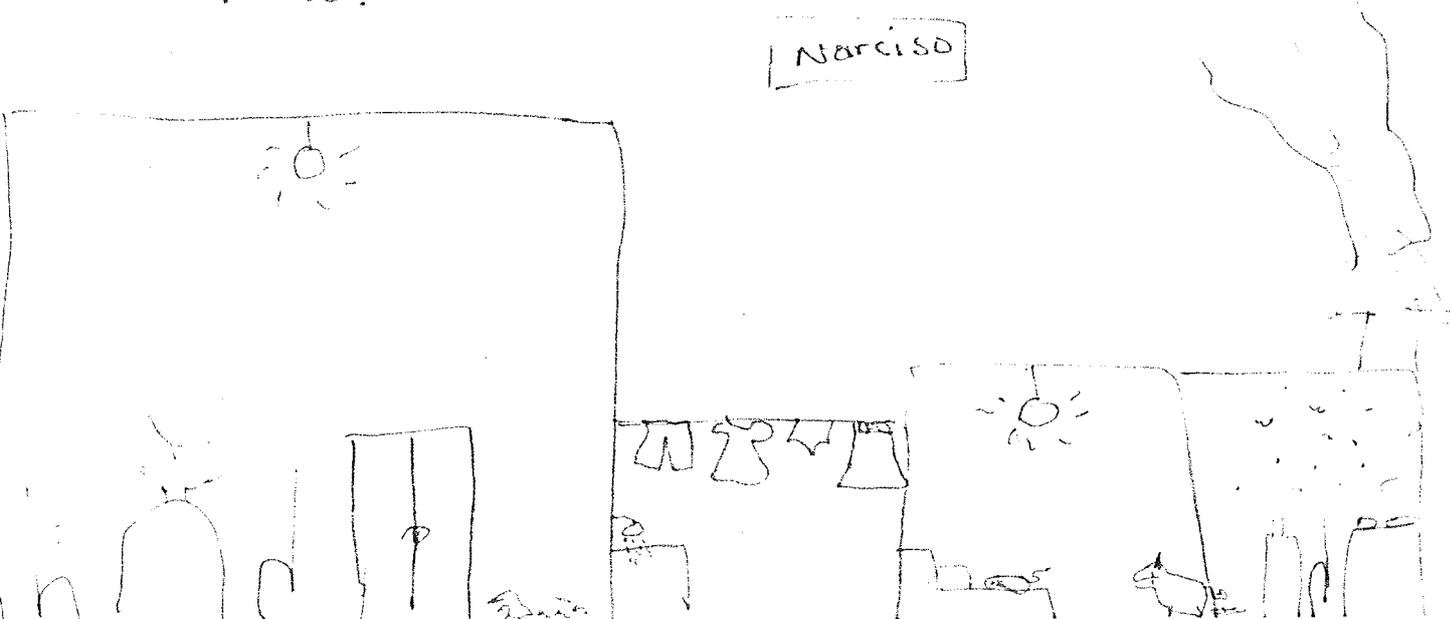
Deseo hacer hincapié en que también fui a hacer unas pequeñas visitas domiciliarias en donde observé una gran falta de higiene, andaban los animales por toda la casa y me percaté que tanto los animales como los niños hacen sus necesidades fisiológicas por todos lados.

En los contextos se refleja el problema tanto en lo pasado como en el presente, la ignorancia de las personas sobre la mala combinación de los alimentos, etc. y no por el bajo nivel económico de los papás.

En este dibujo se refleja la falta de aseo de algunas casas que visitaron los alumnos, con el fin de observar y ver las consecuencias de este descuido por parte de los padres de familia (visitas domiciliarias).

e observe en la casa?

Vi que el perro se estaba metiendo a la casa
Y abía muchas moscas en la comida y caca de niño
en el patio.



HIPOTESIS

La hipótesis "Es la suposición de una cosa, sea posible o imposible, para sacar de ella una consecuencia".

Creo que ante el problema que he encontrado en mi grupo, y al prender solucionarlo, debo formular una hipótesis, y es la siguiente:

Si los padres de familia no se preocupan por mejorar sus hábitos alimenticios es por falta de orientación. Por tanto, si esta se les dá a través de unas sesiones, adaptándonos al tiempo de que ellos y los alumnos disponen, y además se les motiva para que asistan con interés, entonces lograrán obtener las bases esenciales que les llevan a practicar los hábitos nutricionales, y estarán interesados en mejorar la alimentación de su familia.

Esto contribuirá a propiciar un sano desarrollo físico y mental de sus hijos, notando un mayor aprovechamiento de aquéllos que asisten a la escuela.

Además, se mejorará el nivel económico de la familia.

CONTEXTO HISTORICO

CONTEXTO HISTORICO

Las Trojes significa: lugar donde se guarda el granero, es municipio de Jocotepec, queda de distancia aproximadamente una hora por terrasería, tiene un total de 2,400 habitantes.

Este rancho se fundó en un monte en el año por un Español -- llamado Andrés Barba que se estableció en estas tierras para hacerlas producir, como había mucho encino se interesó por el carbón y empezó a darles trabajo a campesinos en donde fueron levantando una gran hacienda de ladrillo y teja, el Español compraba mucho ganado, tuvo cuencas lecheras, cultivaban las tierras, varios hombres trabajaban con él, estaban bien organizados porque ahí mismo se elaboraban las herramientas que se utilizaban como:

Arados, coyuntas, yugos, carretas, etc.

Estas les eran útiles para desempeñar diferentes trabajos.

El hacendado los explotaba pagándoles una miseria, ponía hombres en las trojes llenos de semillas para que a los trabajadores les midieran la misma cantidad de acuerdo a lo que sembraban.

Los trabajadores vivían en casas de paja y baras pegadas con lodo, cuando algunos de sus empleados no le obedecía, lo corría para luego mandar que lo persiguieran y lo hicieran desaparecer.

El Español tenía varios trojes que hoy se llaman bodegas, con una medida de 20m X 35m, es por eso que se llama las Trojes, anteriormente se transportaba todo lo que producía el rancho, por el único medio de transporte que fué la carreta así como:

Carbón, semilla, y entre los costales escondían el oro, que la gente nunca supo cuál fue su destino.

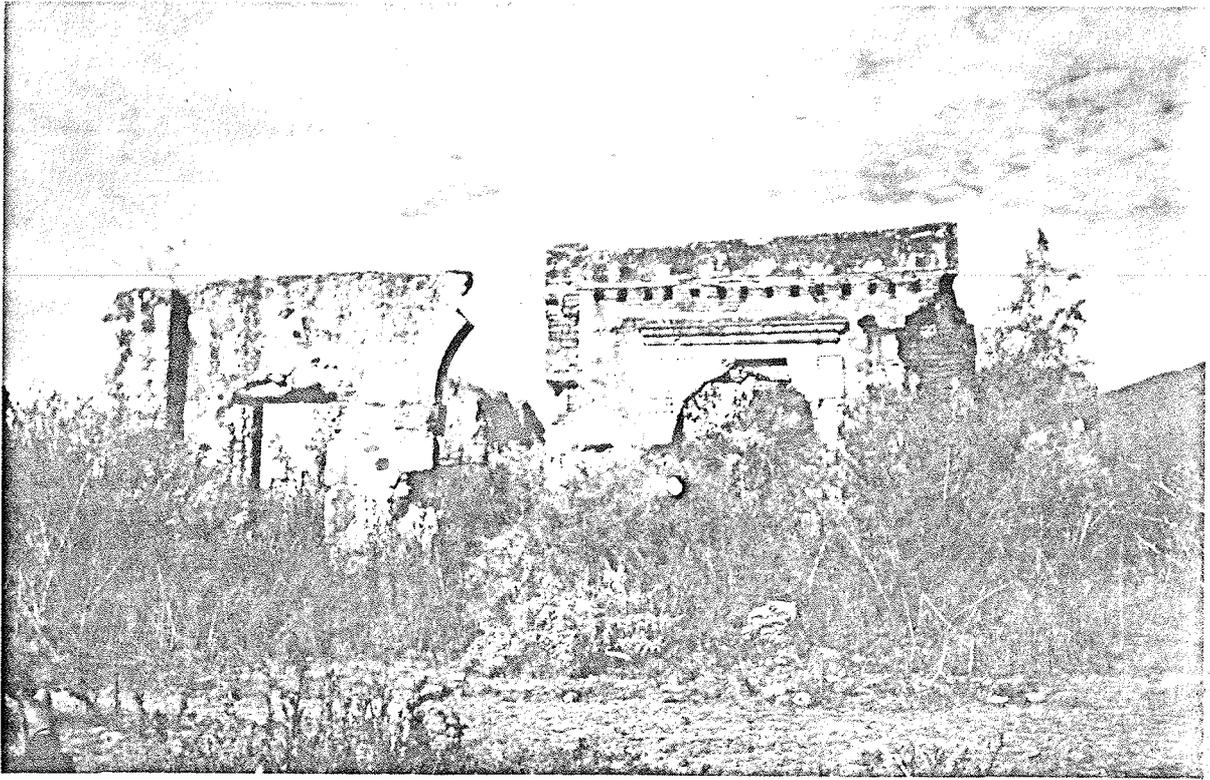
El Español fué muerto y decalló la hacienda, los campesinos empezaron a trabajar sus propias tierras, fueron construyendo sus casas de adobe y teja.

Así fue creciendo el poblado en donde hubo la necesidad de que -- los niños recibieran educación. En esos tiempos llegó un maestro, la gente le construyó un cuarto para que impartiera clases.

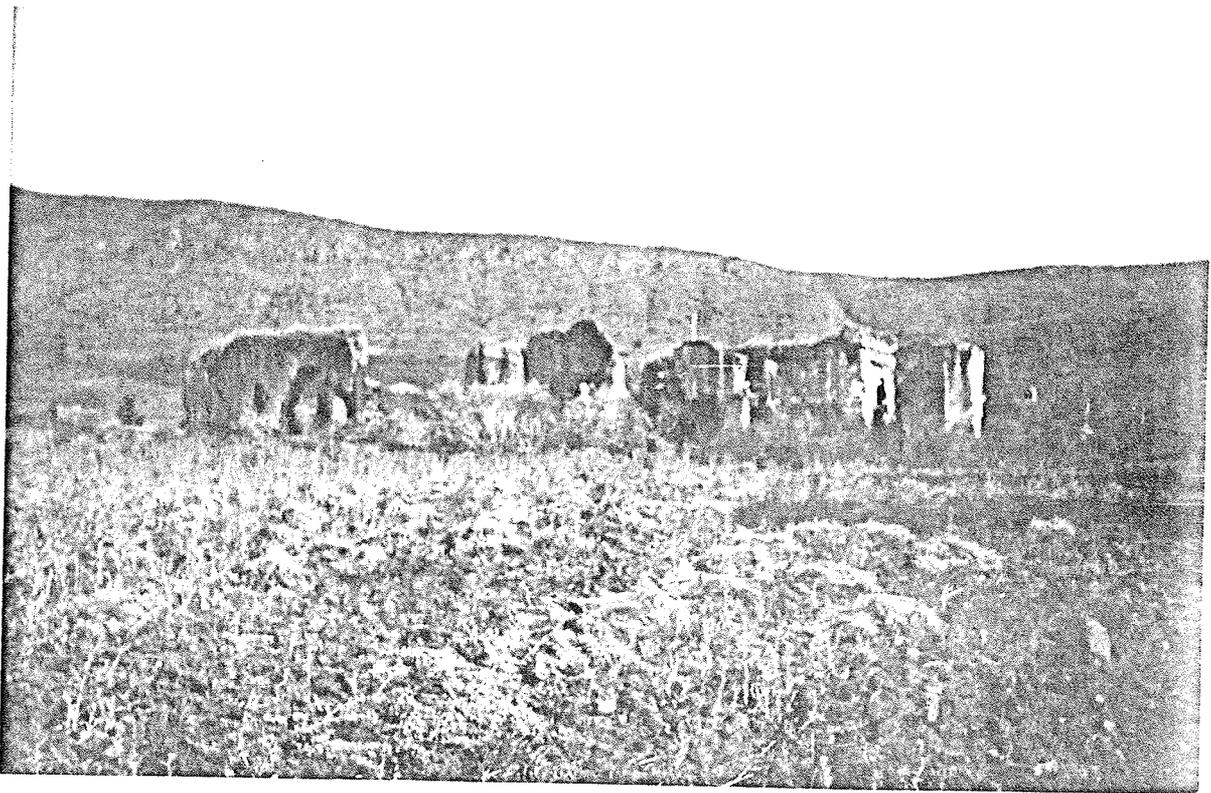
En 1949 el éjido donó el terreno y en 1956 los últimos de Abril -- se fundó la escuela donde se construyeron aulas, el material lo donó el gobierno y la mano de obra la puso la gente.

Actualmente la escuela cuenta con dos cuartos, una cocina, seis -- aulas, una cancha de basquet-bol y la misma se usa para jugar voli-bol, cuenta con un espacio de jardines y dos banos.

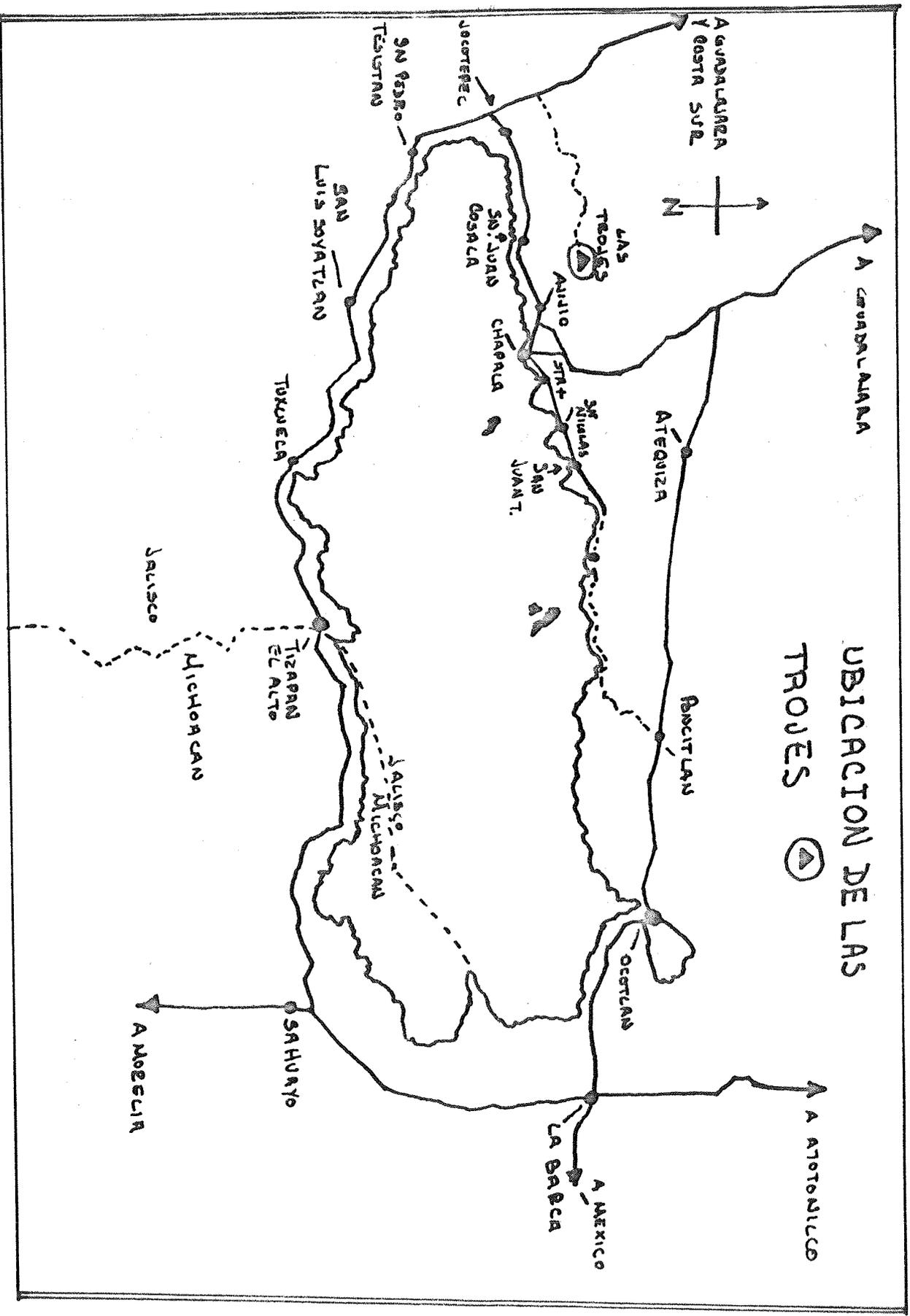
En la escuela existe un total de 203 alumnos.



RUINAS ACTUALES DE LA HACIENDA



UBICACION DE LAS TROJES



CONTEXTO SOCIAL

CONTEXTO SOCIAL

Trabajo en una comunidad rural, su ubicación se encuentra cerca - del Lago de Chapala en donde la mayoría de las casas son propie-- dad de la gente que vive ahí aunque un poco deterioradas. Esta co munidad cuenta con diversos problemas, uno de los principales son los siguientes:

- 1.- La alimentación deficiente.
- 2.- El alcoholismo, como no hay en qué distraerse, las personas - adultas no hacen otra cosa que pasársela con sus amigos, platican do y bebiendo vino lo cual sirve de ejemplo a menores que tratan- de imitar lo que ven como son pleitos, borracheras y algunos ni-- ños también lo que ven en sus casas en las videocaseteras ya que- hay algunos padres de familia que no tienen ningún cuidado para - elegir películas que pueda disfrutar su familia sanamente..
- 3.- El nivel económico general es bajo, muy pocos es de clase me- dia y ésto porque tienen familiares que radican un tiempo en los- Estados Unidos para tratar de elevar su nivel de vida.

Toda esta serie de problemas repercuten en el niño quien al ingre sar al plantel lleva una infinidad de lacras aparte todavía de -- las que va a enfrentar en la escuela.

A los padres de familia lo único que les interesa es que sus ni-- ños se enseñen a leer y a escribir por lo que hay mucha deserción escolar y difícilmente terminan su educación primaria.

La atención médica en esta comunidad es nula pues no existe ningu na clínica oficial ni particular que atienda a los enfermos.

Las vías de acceso a la comunidad también son muy deficientes pues

únicamente entra un camión (hasta sin ventanas y sin asientos) - que en vez de dar gusto, dá lástima.

Un punto de fe de los habitantes de esta comunidad, sobre todo - para las mujeres, es su religión, que es católica casi en su totalidad, todos los domingos un sacerdote celebra los ritos religiosos y da atención espiritual a los feligreses, cada año el -- día 12 de Diciembre se celebra con gran algarabía a la Virgen de Guadalupe.

La ocupación más importante es la agricultura y la pesca, por lo que todo depende del temporal de lluvias.

CONTEXTO INSTITUCIONAL

CONTEXTO INSTITUCIONAL

La escuela está ubicada en la entrada del rancho en la calle Hidalgo # 9, actualmente cuenta con 4 (cuatro) salones, 2 (dos) cuartos para los maestros que no viajan diariamente, I (una) cocina, 2 (dos) baños, I (una) cancha de lasquet-bol, esta misma es usada para el voli-bol, estas instalaciones se encuentran muy deterioradas: a las ventanas les hace falta vidrios, a las puertas chapas y la lámina está podrida, los sanitarios se encuentran en lamentables condiciones, no obstante, cuenta con 2, (dos) salones nuevos-acabados de construir con los que suman 6, (seis).

- 1.- Primer grado "A"
- 2.- Primer grado "B"
- 3.- Segundo grado
- 4.- Tercer grado
- 5.- Cuarto y quinto grado
- 6.- Sexto grado

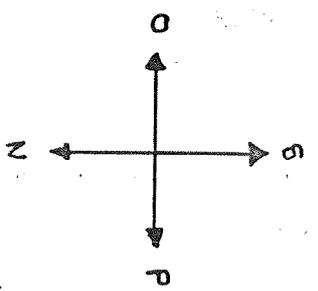
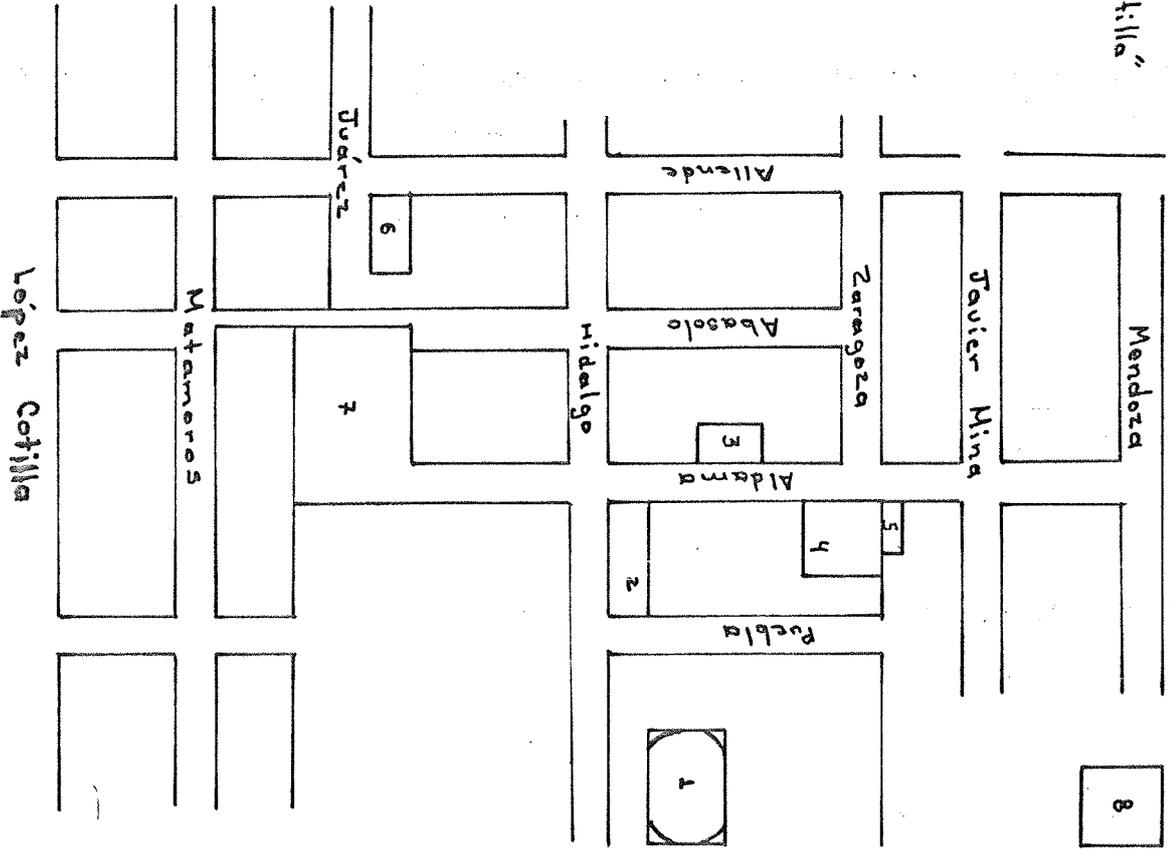
Así es como están repartidos los salones entre los grupos del 1o (primero) al 6o. (sexto) grado de la escuela " Manuel López Cotilla " con clave I2DPR05301.

La escuela en cuestión tiene mucho espacio; a la entrada tiene un patio empedrado de 20 x 5 mts. más la cancha y muchos jardines, -- está cercada con alambre, su perímetro es de 102mts.

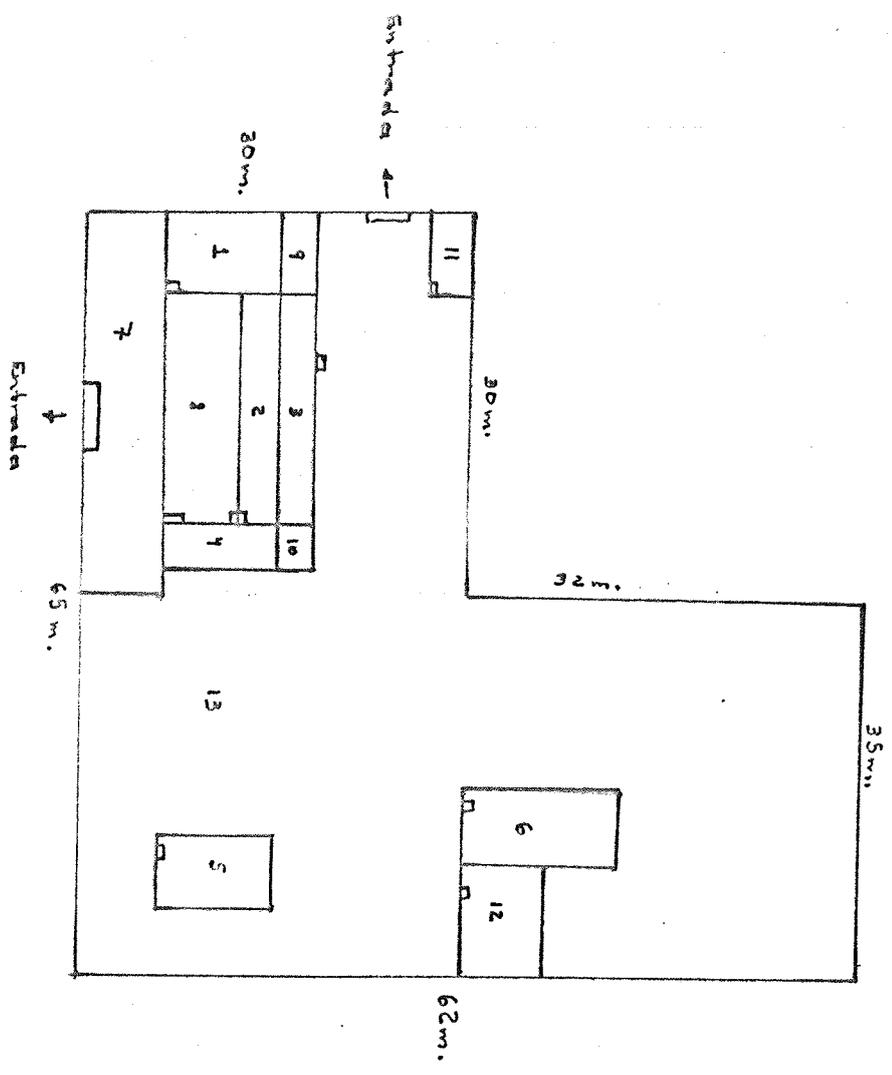
Estamos laborando 7, (siete) maestros y I que es el director, (de los mismos siete), algunos de ellos no pueden realizar como quisieran su labor docente, mucho menos participar en actividades que se reflejen en la comunidad.

"La escuela dentro de la comunidad"

- 1.- Terrell
- 2.- Escuela Primaria "Manuel Lopez Cotilla"
- 3.- Templo
- 4.- Plaza Principal
- 5.- Telesecundaria
- 6.- Kinder
- 7.- Empastado (campo de futbol)
- 8.- Parque



La escuela



Salones

- 1.- 1erº
- 2.- 1erº
- 3.- 2º
- 4.- 3º
- 5.- 4º y 5º
- 6.- 6º
- 7.- Empedrado
- 8.- Pono
- 9.- Cuarto
- 10.- Cuarto
- 11.- Cocina
- 12.- Baños
- 13.- Cancha

* Lo sobrante, lo forma patios y jardines.

CONTEXTO DE GRUPO

118184

CONTEXTO DE GRUPO

Estoy trabajando con un grupo de 30 alumnos, a los cuales es necesario hacerles un pequeño estudio para detectar el grado de desnutrición que se les presenta, por ejemplo:

-La falta de hambre: Hay niños que llegan a la escuela sin haber comido, esperando inquietos la hora de recreo para comer lo que se vende en la cooperativa. Pero existen mas niños que comen en abundancia, esto trae como consecuencia " La obesidad "

Continuación hice un pequeño estudio con los niños en el que se plasma el grado de desnutrición y la obesidad de los alumnos, también menciono el promedio que estos obtuvieron, en donde se manifiesta el bajo aprovechamiento, se presenta un cuestionario de lo que acostumbran a comer, este lo tome porque la mayor parte de los demás cuestionario tienen una gran semejanza.

Lo anterior me fue suficiente para conocer que los alumnos (la mayor parte) están desnutridos, a mi como maestra me limita para desempeñar mejor mi trabajo de enseñante, porque no depende nada más de mi el aprovechamiento de los alumnos, sino que de los padres, de los mismos alumnos, la sociedad y también de los maestros, es por eso que voy a abordar este problema para tratar de solucionar lo más que pueda con ayuda de los alumnos y de los padres de familia, dándoles a conocer que el niño que no esta nutrido lo suficiente no puede aprender mejor que otro mas alimentado, es por esto que menciono que la " Desnutrición afecta el aprendizaje del niño.

	Esta tura	P.To rax	P.Cef.	Peso	Edad	% Desnutri- cional.
1 Aguilar González Be- lén.	1.44	77	57	36	12	106%
2 Aguilar Ruíz Otoni- el	1.51	81	55	48	12	147
3 Calvario Mata Adan	1.33	69	54	32	12	99
4 Calvario Suchitl - Jesús	1.32	68	53	22	13	62
5 Carranza Raygoza - Hugo R.	1.33	73	54	34	13	97
6.- Castro Muñoz Nar- ciso	1.21	61	52	21	11	69
7 Ceja Contreras Moi- ses	1.33	69	53	22	12	67
8 Cervantes Fuentes- Dolores	1.38	80	56	40	12	111
9 Cervantes Fuentes- Maura	1.38	85	56	40	13	118
10 Contreras Beas Hi- lario	1.46	78	53	25	12	76
11 Contreras Morales- Bernardo	1.43	87	55	28	14	72
12 Limón Pérez José	1.53	79	55	42	13	120
13 Limón Pérez Ma. - de Jesús	1.51	86	53	42	12	142
14.- Maldonado Rojas- Hortencia	1.36	72	53	21	12	62
15 Manzo Márquez Ma- ría del Carmen	1.46	91	57	52	11	170
16 Martínez Ramírez - Víctor	1.41	68	55	36	12	110
17 Muñoz García Ma. - de Jesús	1.44	73	54	35	12	114
18 Morales Nochebuena Nimrod	1.45	76	55	24	12	73

19	Navarro Contreras Moisés	1.53	81	56	40	13	137
20	Navarro Contreras J. Antonio	1.35	70	53	22	11	73
21	Ramírez Romero Hipólito	1.53	89	55	68	14	175
22	Ramírez Romero Reyes	1.52	89	52	26	13	74
23	Reyes Fernández Ma. Guadalupe	1.50	73	52	31	14	73
24	Rodríguez Flores Zeith	1.36	71	53	40	11	132
25	Rodríguez González B. Alicia	1.50	88	55	60	13	161
26	Rodríguez Navarro Eneida	1.40	73	53	39	12	115
27	Ruelas Contreras Rafaél	1.30	73	54	31	14	80
28	Saucedo Ramírez Sergio	1.36	70	52	29	14	74
29	Soto del Toro - Jimmy	1.47	72	54	40	13	114

Regla para sacar el porcentaje desnutricional de los niños en --
edad escolar: Se saca el peso real del alumno de la tabla El Pe-
so Ideal. Se multiplica el peso real por 100 y el resultado se -
divide entre el peso ideal, el resultado es el grado de desnutri-
ción del niño.

EJEMPLO:

Peso real 28 Kg.
Peso ideal 30 "

$$\frac{100 \times 28}{2800} = \frac{2800}{2800} = 100$$

$$\frac{2800}{30} = 93.3 \quad 93\%$$

$$(28 \times 100) = 2800 \quad (2800 \div 30) = 93$$

Regla para sacar el peso del niño : (no es muy exacta)

Los años del niño se multiplican por 2 y al resultado se le su-
man 8 y dará el peso ideal del alumno, ésta regla sólo se puede-
usar en los niños menores de 15 años.

EJEMPLO:

Edad del niño 10 años

$$10 \times 2 = 20 + 8 = 28 \text{ Kg.}$$

El peso ideal del alumno debe ser de 28 Kgs.

LISTA DE ASISTENCIA DE 5to. GRADO DE LA ESCUELA
 "MANUEL LOPEZ COTILLA" DE LA COMUNIDAD DE LAS -
 TROJES, MUNICIPIO DE JOCOTEPEC, DEL ESTADO DE -
 JALISCO.

NOMBRE DEL ALUMNO	PROMEDIO FINAL
Aguilar González Belen	7
Aguilar Ruíz Otoniel	7
Calvario Mota Adan	8
Calvario Suchitl Jesús	6
Carranza Raygoza Hugo Ramón	7
Castro Muñoz Narciso	10
Ceja Contreras Moisés	5
Cervantes Fuentes Dolores	6
Cervantes Fuentes Maura	8
Contreras Beas Hilario	7
Contreras Morales Bernardo	7
Limón Pérez José	9
Limón Pérez María de Jesús	6
Maldonado Rojas Hortencia	6
Manzo Marquez María de Jesús	6
Morales Nochebuena Nimrod	6
Navarro Contreras Andrés	7
Navarro Contreras Luis Antonio	7
Ramírez Romero Hipólito	6
Ramírez Romero José Reyes	5
Reyes Fernández María Guadalupe	6
Rodríguez Flores Zetth	9
Rodríguez González Bertha Alicia	6
Rodríguez Navarro Eneida	10
Buelas Contreras Rafael	9

Saucedo Ramírez Sergio	6
Soto del Toro Jimy	10
Osorio Fernández Juan	10

Las calificaciones que se mencionan son reflejo del bajo aprovechamiento debido al grado de desnutrición que poseen los alumnos de 5to. grado.

Talla, peso, p.torax. p.céf. en niños y niñas en edad a nivel primaria.

Niños

Edad	Altura Cm.	Peso Kg.	Perimetro Torax.	Perimetro Cefálico.
I	74	9.80	47.3	46.9
2	85	12.40	42.0	49.7
3	93	14.50	53.0	50.1
4	100	16	54.6	50.7
5	107	17.70	56.3	51.2
6	112	19.10	58.0	51.6
7	117	21	59.7	52.0
8	122	23	61.7	52.3
9	127	25.30	63.9	52.7
10	132	28	66.0	52.9
11	136	30.10	68.3	53.3
12	140	32.50	71.0	53.6
13	144	35	73.0	53.9
14	149	38.70	77.0	54.4

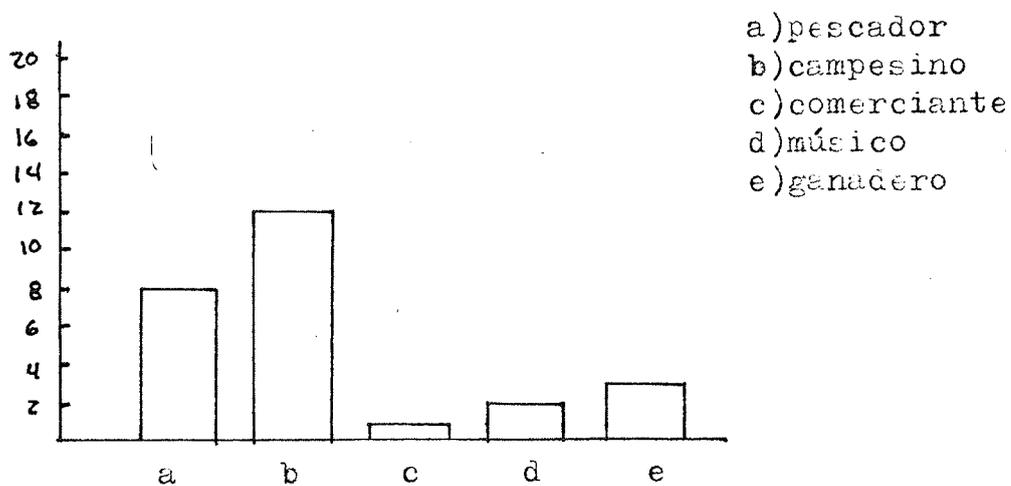
Niñas

I	73	9.50	45.8	45.5
2	84	11.80	50.5	48.8
3	92	13.60	51.5	49.1
4	99	15.50	53.5	49.8
5	107	17.60	55.4	50.4
6	111	18.80	57.2	50.7
7	116	20.50	59.1	51.1

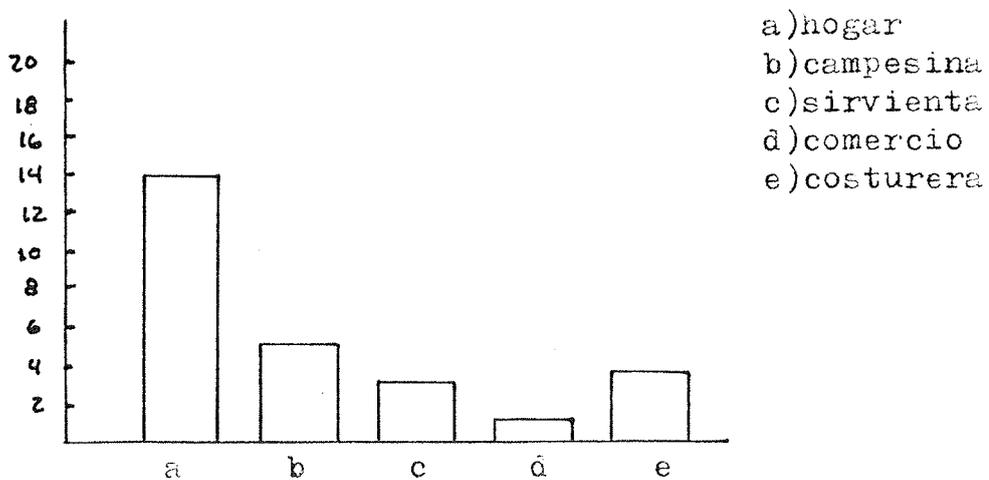
8	I2I	22.60	61.1	51.3
9	I27	25.30	63.0	51.7
10	I3I	26.20	65.1	52.2
11	I36	30.50	67.0	53.0
12	I4I	33.70	69.2	53.7
13	I46	37.10	71.3	54.3
14	I5I	42.30	73.6	54.7

OCUPACION

PADRES

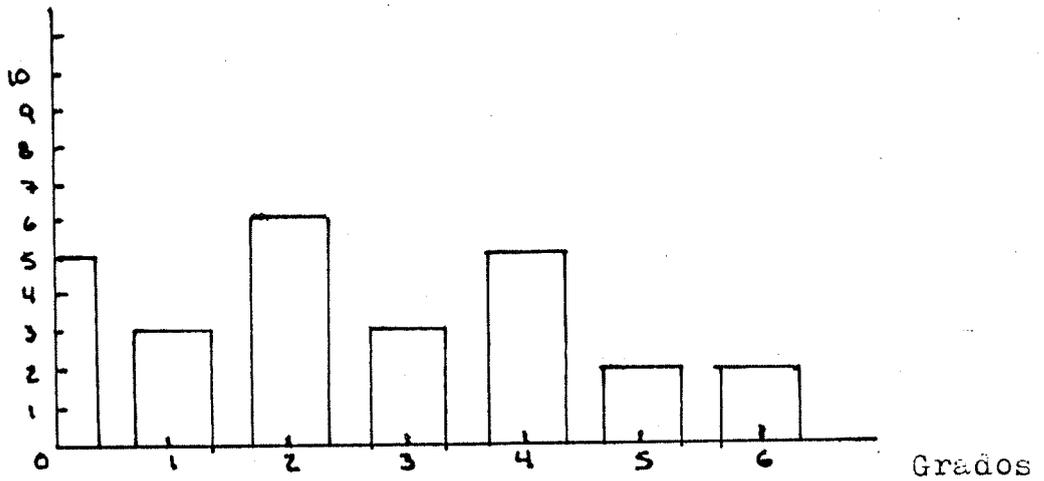


MADRES

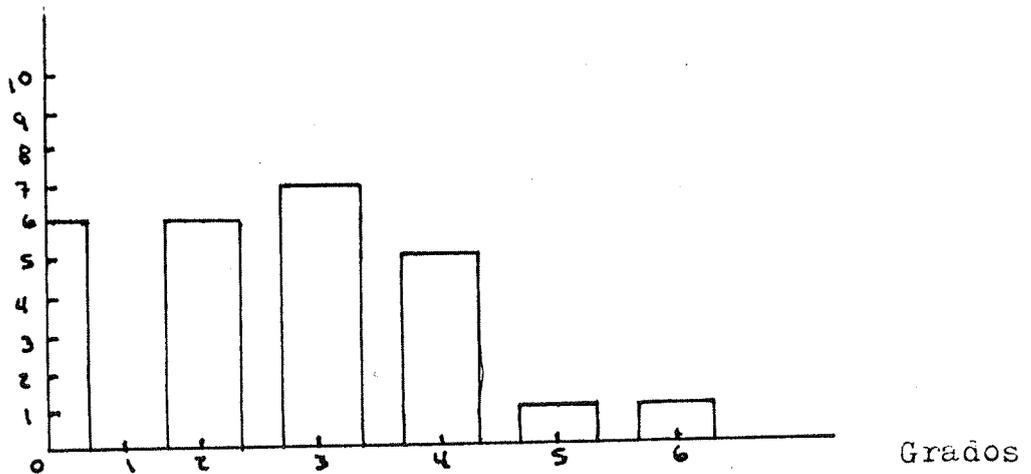


ESCOLARIDAD DE LOS PADRES DE FAMILIA

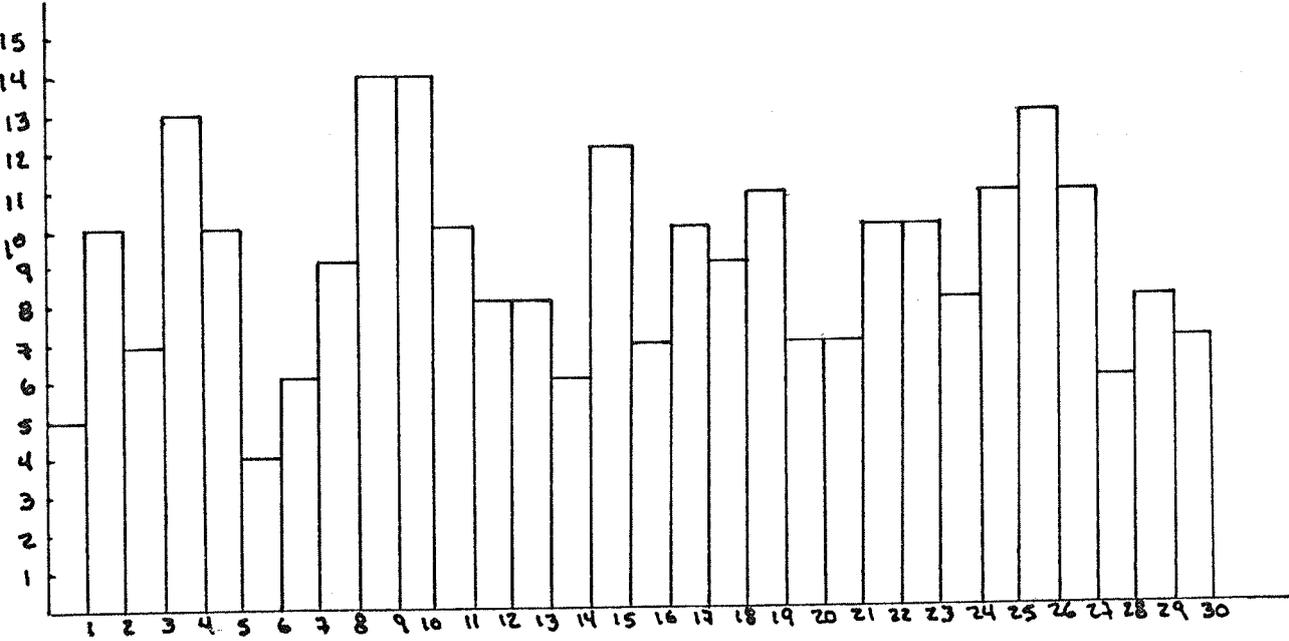
PADRES



MADRES

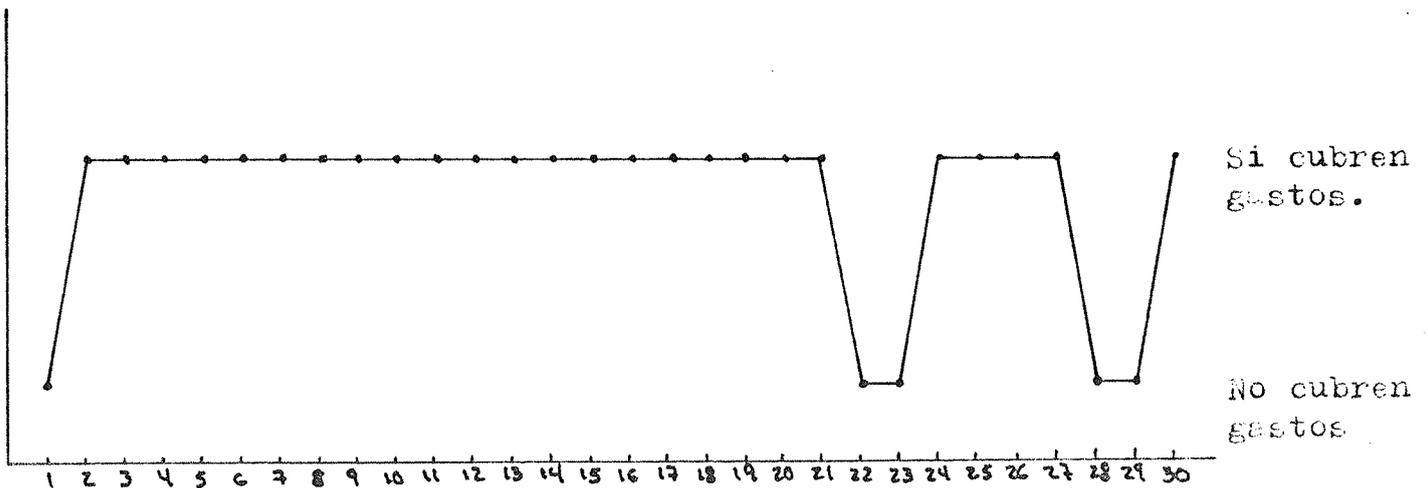


Integrantes de cada familia, incluyendo a los padres.



Alumnos

Ingreso y egreso familiar.



Los números van de acuerdo con la lista de asistencia de los alumnos.

CAPITULO II
MARCO TEORICO

MARCO TEORICO

En México ha existido una inadecuada alimentación desde la llegada de los Españoles. A partir de 1957 el Instituto Nacional de la Nutrición realizó un notable esfuerzo por conocer en detalle los problemas nutricios de México, requisito indispensable para resolverlo.

México es un mosaico cultural y geográfico en el que de una región a otra, puede encontrarse grandes diferencias de clima, origen étnico, creencias, idionias, recursos, costumbres. La dieta puede variar mucho de una población a otra.

Existen tres tipos de dietas:

- Las marginales.
- Las intermedias.
- Las opulentas.

Existe en México estadísticas respecto al número de obesos, ello se debe a que la alimentación es excesiva, es posible estimar -- que un 25% de la población urbana adulta padece algún grado de -- obesidad, que es lo opuesto a la desnutrición.

La desnutrición es más frecuente y grave en las poblaciones rurales que en las urbanas, aproximadamente en una relación 2:1, no se pretende decir que no haya desnutrición en el medio urbano: -- la hay y se está incrementando debido a la migración masiva en -- años recientes, de la población rural al área urbana. La razón -- de la predominancia de la desnutrición en el medio rural, es el tipo de dieta consumida y esto se explica por la pobreza de recursos e información que prevalece en el campo desde hace muchos siglos, las regiones del Sur y Sureste de la República sufren --

más que la región Norte.

CONSECUENCIAS DE LA DESNUTRICION.

- Una alta mortalidad general.
- Una alta mortalidad infantil.
- Una alta mortalidad por enfermedades infecciosas en la infancia
- Padecimientos gastro-intestinales.
- Cifras bajas de estatura y peso de la población.

Es rara la persona que no padece de algún mal, aún aquéllas personas que apenas frisan en los 35 años. En general, cualquier trastorno en la salud puede atribuirse espontáneamente a los años, a la edad. Pocas veces se piensa que esos males podrían deberse a la alimentación, es decir, a lo que le damos a nuestro organismo para que se construya a sí mismo. Se piensa que el sufrimiento y las enfermedades son las consecuencias inevitables del simple hecho de vivir, se ven como la cuota irremisible que se debe pagar. Del mismo modo, se cree que es normal tener una vejez, o incluso una edad madura cargada de achaques, dolencias y enfermedades. Se ve natural que la muerte llegue tras una dolorosa agonía que puede durar meses o años, la cual no solo hace sufrir al enfermo sino también a su familia.

Realmente se piensa que se vive en un valle de lágrimas.

Tomás Parr, que falleció a la edad de 153 años mostró tener, después de la autopsia, todas sus vísceras en estado perfecto, esta autopsia la realizó William Harvey, el descubridor de la circulación de la sangre.

La desnutrición expresa todas las condiciones que se encuentran en un organismo deficientemente alimentado, la alimentación deficiente puede ser por causas primarias o secundarias.

Es un término que abarca en realidad numerosos cuadros patológicos que van de los estados muy cercanos a los normales, hasta -- que los que comprenden la mayor gravedad. Las designaciones que han recibido estas diferentes condiciones de nutrición deficiente, por los autores y escuelas que en diversas épocas se han ocupado de su estudio, como: ATREPSIA, ATROFIA, DISERGIA, DESCOMPOSICION, DISONTIA, etc.

La desnutrición muy avanzada, o distrofia carencial grave ha sido recientemente asimilada y designada con el nombre de KWASHIORKOR.

Las perturbaciones causadas por una alimentación insuficiente -- puede ser considerada en:

SUBNUTRICION: Deficiencia de calorías, produce pérdidas de peso -- reduce de los dep. de grasa, esta se ve generalmente en los tiempos de guerra o en los pueblos que -- tienen desequilibrada la distribución de los alimentos.

DESNUTRICION: Deficiencia vitamínica y puede tomar diferentes -- formas, de acuerdo con la vitamina en particular -- que se trate.

LA HIPOPROTEINOSIS: Deficiencia de alimentos protéicos o de proteína de alta calidad o de ácidos aminados esenciales.

La desnutrición afecta a cualquier individuo, tiene mayor importancia en el niño, porque éste se encuentra en crecimiento y desarrollo, por eso los procesos infecciosos son más frecuentes en los niños y asociado a la desnutrición hacen que las tasas de -- mortalidad se eleven y está condicionada por el binomio infección-desnutrición.

La ignorancia es una característica más, que viene unida a la mala nutrición y es la que ocasiona en gran parte la presencia de infección y secundariamente desnutrición.

DEFINICION

La desnutrición es un estado patológico que se origina como resultado de la deficiente utilización por las células del organismo de los nutrientes esenciales, que se acompaña de variadas manifestaciones clínicas de acuerdo con factores ecológicos.

Esta definición, dada por la Escuela Mexicana de Pediatría, parece ser la más amplia, pero resulta insuficiente para hacer notar algunos hechos muy importantes, ya que tratándose de seres humanos, la desnutrición es un padecimiento íntimamente ligado a los fenómenos sociales y culturales que caracterizan a un país, a una colectividad, a una familia y que desafortunadamente los que más la sufren son los más débiles y desprotegidos, pero que al mismo tiempo está influida por las características genéticas, -- así como por el momento biológico, de ahí que en el niño, la desnutrición se caracteriza por la desaceleración, detención o regresión del crecimiento y desarrollo.

CLASIFICACION

Por su etiología la desnutrición se clasifica en:

DESNUTRICION PRIMARIA: Es aquella cuyo origen es el aporte insuficiente de nutrientes, por lo general esto se debe a la falta de disponibilidad de alimento, en otras ocasiones, aún cuando existe una disponibilidad satisfactoria, éste no se consume. En estos casos se puede hablar de hipoalimentación.

DESNUTRICION SECUNDARIA. Aquí hay disponibilidad de alimentos, pero no se utilizan como es debido a causas de condiciones pato-

lógicas en el individuo que las consume, lo que interfiere en su asimilación o absorción.

CONDICIONES PATOLOGICAS.

- 1.- Interferencia en la ingestión.
- 2.- Aumento anormal de los requerimientos.

DESNUTRICION MIXTA. Posiblemente es la causa más frecuente de -- desnutrición y es aquella en la que concurren la insuficiente ingestión de alimentos y la presencia de condiciones patológicas -- que intervienen en la mala asimilación de los nutrientes.

Déficit del peso en relación al teórico ideal para la edad:

Desnutrición de I grado	10 al 24%
Desnutrición de II grado	25 al 39 %
Desnutrición de III grado	40 ó mas %

Por el tiempo de evolución, la desnutricion se clasifica en:

- a) AGUDA
- b) SUBAGUDA
- c) CRONICA

FORMA AGUDA. Aunque no se tienen límites en cuanto al tiempo de -- evolución, tiene valor pronóstico, ya que cuando la privación de nutrientes es completa, impide que el organismo emplee los mecanismos de adaptación. Si es tratada oportunamente, cederá con -- cierta facilidad y no dejará secuelas, aquí primordialmente el -- déficit es de agua.

FORMA SUBAGUDA. De instalación menos rápida, también es de recuperación más lenta y la mayoría de los daños son reversibles, -- aunque influyen en el crecimiento, conocimiento y desarrollo. -- Ejemplo de esta situación es cuando la desnutrición ocurren en --

la época del destete, que habitualmente se acompaña de procesos infecciosos por contaminación de la dieta, aquí por lo regular se pierde principalmente tejido adiposo.

DESNUTRICION CRONICA. Es habitualmente de larga evolución y por lo tanto requiere mayor tiempo para su recuperación; pero en ocasiones, esta última no es completa ya que se ha perdido el momento biológico. Este tipo de desnutrición habitualmente se presenta en la llamada desnutrición calórica protéica, en la cual la deficiencia de nutrientes es básicamente de proteínas de alto valor biológico y afecta esencialmente el crecimiento y desarrollo.

PRINCIPALES NUTRIENTES

AGUA.- Después del oxígeno, el agua es el elemento más importante de la economía, representa en el niño pequeño el 65 a 83 % de peso corporal y en el adulto el 53 al 60 %. El agua del organismo tiene tres orígenes a saber:

- 1.- El agua que se ingiere como tal.
- 2.- El agua que se incluye en los alimentos.
- 3.- El agua que proviene de los procesos de oxidación.

El agua se debe consumir de acuerdo a las necesidades del niño - ya sea por exponerse demasiado al sol o si tiene fiebre, exceso de ejercicio, enfermedades del riñon si es que padece.

CARBOHIDRATOS.- Estas sustancias que también son denominadas hidratos de carbono, glúcidos, azúcares o almidones, están ampliamente distribuidos en las plantas y animales en aquéllas que se forman por fotosíntesis e incluyen los almidones de la estructura celular del vegetal, y en el organismo animal son las fuentes más importantes de energía. Algunos de los carbohidratos tienen en el organismo animal funciones muy específicas.

PROTEINAS.- Algunos de los nutrientes indispensables para formar los tejidos del cuerpo son las proteínas, que se encuentran sobre todo en los alimentos de origen animal y en algunas semillas, las proteínas están constituidas por otras sustancias que se llaman aminoácidos y diariamente debemos obtenerlas, algunos productos como el huevo, la leche, la carne y el pescado contienen suficiente cantidad de aminoácidos, las semillas también contienen proteínas, en general los cereales y semillas que se dan en espiga, se pueden combinar con las leguminosas y semillas que se encuentran en vaina, o con leche y productos lácteos para completar los aminoácidos.

PRINCIPALES VITAMINAS

Vitamina	Males que causa su <u>carencia</u>	Alimentos que la contienen
A	Ceguera, crecimiento, esterilidad.	Aceite de hígado de pescado, yema de huevo, verduras, zanahorias, tomate, mantequilla.
B1 Tiamina	Falta de apetito, beriberi, trastornos nerviosos y cardiacos.	Pan integral, arroz, levadura de cerveza, leche, fruta, verduras y carne.
B2 Riboflavina	Crecimiento, digestivo, - enfermedades de la piel.	Pan integral, hígado, leche, clara de huevo, espinacas, - guisantes tiernos.
D	Raquitismo, reblandecimiento de los huesos.	Aceite de hígado de bacalao, yema de huevo, mantequilla.
K	No coagulación de la <u>sangre</u> .	Espinacas, tomates, hígado - de cerdo, yema de huevo.
Acido Ascórbico	Escorbuto, hemorragia de las encías.	Limonas, naranjas, tomates- verduras, cebolla, papas fritas.

GRUPO DE ALIMENTOS

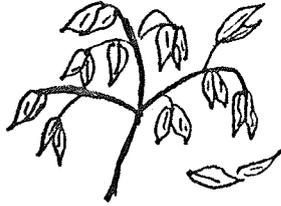
ales y
rculos



Cebada



Maíz



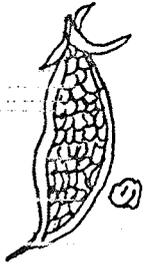
Avena



Trigo



osas



Chicharo



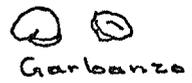
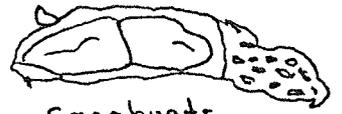
Frijol



Soya

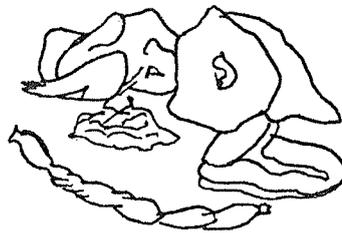
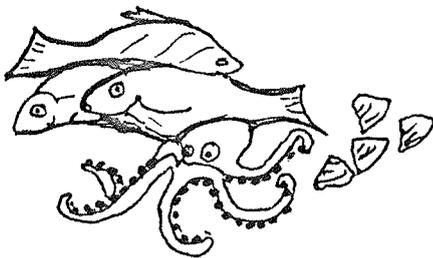


Lenteja



Haba

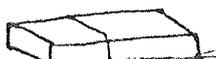
S,
o y
.



as
ras



e y
crivadas



ABUSOS NUTRICIONALES FRECUENTES

COMER DEMASIADO APRISA: Este es un abuso en el que todos podemos caer una y otra vez, pero que se convierte en un hábito nefasto para muchos individuos. Cuando comemos demasiado aprisa, la digestión se problematiza, y éllo nos causa fuertes incomodidades y hasta dolor en el abdomen.

Se sabe que los alimentos no digeridos causan todo tipo de problemas, desde alergias a migraña.

Por otro lado, comemos demasiado lento, nos podemos llenar antes de suministrar al organismo los nutrimentos necesarios.

¿ Qué tal probar en un punto intermedio ?

COMER CUANDO ESTAMOS ALTERADOS EMOCIONALMENTE: Ciertamente cuando estamos alterados emocionalmente no es el momento ideal para comer y digerir los alimentos, es mejor esperar a calmarnos antes de sentarnos a comer, si no lo hacemos, el resultado probable será la indigestión.

Hay muchos extremos en las emociones, desde la depresión del temor a la ansiedad y la frustración, y cada uno de ellos juega una tonada diferente en nuestro sistema nervioso, y en última instancia, en nuestra digestión.

La depresión y el temor puede costipar y la ansiedad y la frustración pueden provocar diarrea. Lo importante es relajarse física y emocionalmente antes de comer hasta donde sea posible.

COMER SOLO PORQUE LLEGO LA HORA: El ritmo y los horarios en el comer con toda seguridad son importantes, pero con frecuencia, comemos sin hambre, solamente por hábito, porque llegó la hora. Esto se observa generalmente en las personas que tienen una mar

cada obsesión por la regularidad, y ellas no entienden que es posible dejar pasar una comida para hacerla más tarde, sin que necesariamente se perturben los procesos digestivos, cuando comemos sintiéndonos todavía llenos del día anterior, es probable que tengamos dificultades para respirar.

COMER LOS ALIMENTOS DIA TRAS DIA: Todos tenemos nuestros alimentos favoritos que nos gusta comer frecuentemente, quizás todos los días.

Al hacerlo, podemos olvidarnos de ingerir alimentos de otros grupos básicos.

El organismo necesita variedad, es decir, necesitamos grasas, carbohidratos y proteínas.

Si nos concretamos a ingerir alimentos de un solo grupo, entonces creamos deficiencias nutricionales de los otros. Debemos aprender a fluctuar y a alternar todos los grupos de alimentos.

COMER DEMASIADO O Poca FIBRA: El estreñimiento es frecuente y en la mayoría de los casos se debe a la carencia de suficiente fibra en la dieta. El uso constante de laxantes no ofrece ninguna solución permanente. Pero de la misma manera que la carencia de fibra conduce problemas, también consumirla demasiado puede ser nocivo. La fibra excesiva puede alterar el contenido mineral del cuerpo, el calcio y el potasio pueden verse fácilmente afectados. Puede venir la diarrea y los nutrimentos no son absorbidos por el cuerpo. La palabra clave sigue siendo "moderación"

COMER ALIMENTOS REFINADOS REGULARMENTE: Hay muchos debates y controversias en cuanto a si a los alimentos naturales son superiores a los refinados y supuestamente enriquecidos con vitaminas y minerales. No vale la pena abrir un debate: la respuesta es más-

que evidente.

Con toda su sabiduría de la década actual, el hombre no puede -- competir con la madre naturaleza. Es ridículo asumir que las frutas, los vegetales y los granos pueden enriquecerse cuando son -- procesados químicamente. Necesitamos alimentos frescos y natura-- les.

COMER SIN ESTAR EN BUENA POSTURA: La posición vertical para co-- mer es la más adecuada. La anatomía de nuestros sistemas digestivo y respiratorio explica esta recomendación. Nuestro estómago y diafragma trabajan mejor cuando no estamos recostados. Comer en el carro o en la cama, pues, no se aconseja, a menos que uno --- quiera una digestión algo menos que ideal. Comer en posición vertical y relajada paga buenos dividendos al organismo.

COMER DEMASIADOS ALIMENTOS QUE PRODUCEN GAS: Hay alimentos que, -- aunque consumidos en moderación, producen gas que incomoda mu--- chos de ellos, como los frijoles, contienen azufre, nitrógeno o compuestos de carbono que se vuelven explosivos cuando llegan al estómago. Otros inician reacciones en cadena en las paredes in-- testinales, propulsando el aire hacia la abertura mas cercana.-- Cuando se les come en exceso se convierten en enemigos potencia-- les.

El gas excesivo puede provocar problemas tales como la diverticulosis y la hernia hiatal, aparte de los problemas sociales.

COMER ALIMENTOS SIN MASTICARLOS LO SUFICIENTE: Masticar ayuda a -- iniciar y estimular la mayoría de los procesos digestivos del -- hombre. Cuando no se mastican los alimentos lo suficiente, la digestión se entorpece y se tiende a comer más de lo necesario.

El estómago se llena menos, hay que tomarse su tiempo para saborear los alimentos y prepararnos para una buena digestión.

COMER ACOMPAÑADO DE BEBIDAS EN EXCESO: Parece que ciertos alimentos estimulan el deseo de tomar líquidos, en particular las grasas, los azúcares y las proteínas. Hay que consumir los líquidos con moderación al comer. Cuando comemos, no hay necesidad de bañar los alimentos. Si bebemos en demasía durante las comidas, -- las secreciones digestivas del cuerpo se diluyen y eso puede representar un peligro en las primeras etapas de la digestión. De preferencia, hay que beber pocos líquidos durante las comidas, y mas bien hacerlo al finalizarlas.

HIGIENE

El medio escolar requiere atenciones respecto a medidas higiénicas que deben observarse para evitar que la escuela sea un foco de contagio para los niños y maestros que concurren a ella.

La escuela debe ser modelo de limpieza y de construcción adecuada, a fin de que la permanencia en las aulas y el trabajo que -- realiza resulte agradable.

La higiene general debe aplicarse dentro y fuera de la escuela, -- formándose un hábito. Hábito es la tendencia a repetir un acto -- anteriormente realizado.

Mencionaré algunos aspectos que es necesario considerar al estudiar la higiene.

- Agua potable.
- Drenaje.
- Higiene del hogar.
- Higiene personal.

- Higiene del vestido.
- El papel que juegan en el medio el médico, los maestros y autoridades.
- Higiene de alimentos.

Según las varias teorías que hay en la que más me basé fué en el Método Clínico de Jean Piaget, en el cual hice uso de un análisis en donde tuve que observar los acontecimientos y registrarlos con el fin de conocer al niño, tanto psicológica como fisiológicamente, etc., a base de una encuesta, estando vinculado con el nivel sociocultural del niño.

Con este método se trata de estar observando las diferentes conductas del niño y los problemas que lo envuelven e ir logrando un equilibrio en su forma de ingerir alimentos y el niño deseché los malos hábitos que tiene sobre alimentación.

En mi propuesta hice uso del Método Inductivo-Deductivo, porque inicié desde la raíz de donde proviene el problema (tomando en cuenta a los padres de familia).

El equilibrio pasa por tres procesos que son los siguientes:

Asimilación

Acomodación

Adaptación

La obra Peagetana pretende construir una epistemología que a través del método genético, analiza la construcción evolutiva del conocimiento como producto de la interacción del sujeto con el objeto, y con base a esto, explorar la génesis y las condiciones del paso de un conocimiento a otro.

Jean Piaget nació en Neuchatel, Suiza en 1906 y murió el 16 de -

Septiembre de 1930 a los 64 años de edad.

Fué Psicólogo y Epistemólogo suizo, desde muy joven empezó a interesarse por la Zoología y se doctoró en la Universidad de Neuchâtel, con una tesis sobre la variabilidad de los moluscos, al tiempo que se ocupaba también de problemas filosóficos. Continuó sus estudios en la Universidad de Zurich y París, y desde 1921 fue Profesor en la de Ginebra.

El interés de Piaget fué construir una teoría del conocimiento científico o epistemología basada en la ciencia y que tomara como modelo principal la biología, consideró que el problema del conocimiento se debería de estudiar cómo se pasa de un estado menor de conocimiento a un estado mayor de conocimiento. Sus conocimientos se orientaron hacia la formación de los conocimientos en el niño, tema al que se dedicó la mayor parte de su vida.

Piaget mencionó que el desarrollo intelectual constituye un proceso adaptativo que continua. La adaptación biológica presenta dos aspectos: Asimilación y Acomodación. En el intercambio en el medio el sujeto va construyendo no sólo sus conocimientos, sino también sus estructuras intelectuales. Estas no son producto ni de factores internos exclusivamente (maduracionismo, hereditarismo), ni de las influencias ambientales, sino de la propia actividad del sujeto. Por ésto, la posición de Peaget ha sido denominada constructivismo y también Estructuralismo Genético.

Piaget ha sido autor de numerosísimos libros y artículos no sólo sobre Psicología del Niño, sino que también sobre epistemología, sociología, lógica, filosofía y educación. Por ejemplo están -- los libros sobre:

Los comienzos del desarrollo.

La memoria.

Los contenidos del pensamiento infantil.

La percepción, etc.

Piaget dice que el niño es el que construye su propio conocimiento lógico, es decir, adquiere un conocimiento del más alto poder de generalización, ésta la hace mediante la observación del mundo en el cual vive, manipula los objetos de su alrededor, también la información que recibe del exterior, la reflexión y crítica de los hechos que observa.

En este proceso interviene la maduración, la experiencia, la transmisión social y sobre todo la actividad intelectual del propio sujeto.

MADURACION: Aparición de cambios biológicos que se hallan genéticamente programados, ésta proporciona una base para que se produzcan otros cambios.

EXPERIENCIA: Son los conocimientos adquiridos por medio de la práctica del niño.

TRANSMISION SOCIAL: Son conocimientos que nos heredan las personas mayores, por ejemplo: el lenguaje, los juegos, actitudes, etc.

ACTIVIDAD: Esta pone en movimiento sus procesos mentales: explora, ensaya, observa.

EQUILIBRIO: Es cuando se aplica un esquema para actuar sobre un hecho y si funciona es un equilibrio, si el esquema no produce un resultado satisfactorio entonces hay un desequilibrio y la persona se siente incómoda.

Por ejemplo, si el niño no sabe cómo actuar ante un nuevo hecho-fenómeno u objeto, nuestro intelecto experimenta un desequilibrio y nos vemos en la necesidad de buscar nuevas formas de actividad para resolver la situación y así superar el desajuste.

Piaget postula que los seres humanos tienen la tendencia de una-organización, la adaptación y la equilibración, pero la forma en cómo un niño transforma sus experiencias en conocimientos, tiene lugar por medio de los procesos Asimilación y Acomodación que hacen posible la adaptación.

La forma por la que el niño se adapta, son por medio de las etapas siguientes que Piaget describe, éstas son graduales, no llevan rompimiento, son continuas, una etapa sirve para la siguiente como base y no puede aparecer una etapa antes que la anterior éstas van de acuerdo a la edad en que se debe lograr cada etapa.

El pensamiento y la conducta distingue 4 períodos:

PERIODO SENSOMOTOR: Hasta los 2 años, aparición de los primeros-conocimientos, conductas reflejas. Comienza a hacer uso de la imitación, la memoria y el pensamiento.

PERIODO PREOPERACIONAL: De los 2 a los 7 años, comienzo del lenguaje y de las primeras funciones simbólicas sin que exista un razonamiento lógico.

PERIODO DE LAS OPERACIONES CONCRETAS: De los 8 a los 11 años, aparición de los conceptos de números, tiempo, espacio y velocidad. Aparición de operaciones intelectuales como ordenar, disociar y combinar, pero referidas siempre a objetos concretos, pensamiento unidireccional, interiorización de los objetos concretos.

PERIODO DE LAS OPERACIONES FORMALES: De los 11 a los 15 años, -- aparición de nuevas estructuras lógicas, aparición de las operaciones con conceptos y relaciones entre conceptos, trabajo sobre hipótesis.

Algunas de las características que menciona Piaget sobre el período de las operaciones concretas las posee el alumno de quinto grado.

El maestro debe tomar en cuenta las características de sus alumnos, porque en esta edad están pasando por una etapa muy difícil que es la crisis de la pubertad, se encierra en sí mismo, se amplía su mundo subjetivo, pierde la serenidad interior, la espontaneidad y la estabilidad psicológica de la que antes gozaba.

CAPITULO III

METODOLOGIA

METODOLOGIA

En esta propuesta pretendo presentar estrategias que puedan favorecer la alimentación en el grupo de 5to. grado. Aprovecho el marco teórico que aborda varios aspectos al respecto, primeramente definiremos lo que es una estrategia.

Una estrategia es un esquema amplio que comprende la serie de habilidades empleadas por el alumno para utilizar diversas informaciones con el fin de comprender la realidad.

En la escuela primaria es notorio el grave problema de la desnutrición, la superación de éste es importante y necesario para un mejor aprovechamiento de los conocimientos que se impartan dentro y fuera de la escuela, por lo que es necesario realizar actividades aparte de las que marca el programa y otras más que el maestro debe inventar con ayuda de la comunidad, padres de familia y los propios alumnos con el fin de concientizar a toda persona sobre lo importante que es la alimentación en la etapa de la preadolescencia que es la edad que más me interesa, porque es la edad de los alumnos con los que trabajo.

Esto implica que las actividades deben de ser armónicas y equilibradas, para que el alumno capte y trate de ponerlas en práctica en su vida cotidiana y así tenga una vida más placentera a la que tenía anteriormente y sea él mismo el que descubra que es de gran importancia una dieta bien balanceada.

El maestro debe tomar en cuenta algunos factores que inciden en el proceso de aprendizaje del alumno y que éstos no se deben a la desnutrición del alumno, por ejemplo:

Hay unos que son de carácter fisiológico como problemas en la adquisición del lenguaje, la agudeza visual, auditiva, y otros son de naturaleza psicológica como la percepción y la afectividad, -

otros se refieren al socioeconómico y cultural, por último, -- otros que residen en la complejidad de los textos.

Para iniciar las actividades para resolver este problema, se de be primero seleccionar el material necesario para lograr nues-- tros objetivos, éstos deben ser de acuerdo a las necesidades de los niños, a sus intereses y a sus características.

Análisis de los programas de preescolar, primero y sexto grados para conocer cómo se ha tratado este problema, con el fin de so lucionarlo.

PRE-ESCOLAR

UNIDAD 3

Las actividades de esta unidad tienen como objetivos que el niño establezca comunicación con los comerciantes en la compra de alimentos, así como con sus compañeros en el desempeño de tareas comunes requeridas para cada actividad, establezca relaciones - entre los distintos tipos de alimentos, los manipule y descubra sus características y propiedades, relacione los alimentos con la fuente de donde se obtienen y actúe sobre los utensilios e - instrumentos propios de la preparación e ingestión de los ali-- mentos, reflexione sobre los alimentos convenientes para la sa- lud y la forma higiénica de prepararlos.

PRIMER GRADO

- Clasificar sustancias y alimentos por su sabor.
- Comprobar experimentalmente la germinación y la importancia - del agua en este proceso.
- Reconocer la necesidad del agua en el lugar donde vive.
- Identificar los bienes que se producen en su localidad.

SEGUNDO AÑO

- Estudiar e investigar permanentemente el medio natural, para beneficio del hombre y de su ambiente.

TERCER AÑO

- Identificar los recursos naturales y los productos elaborados por el hombre que existen en su municipio.
- Identificar la forma de reproducción humana.
- Adquirir normas prácticas para el desarrollo sano de los músculos y de los huesos.

CUARTO AÑO

- Identificar la obtención, aprovechamiento y las transformaciones de algunos tipos de energía.
- Comprobar la importancia de las sustancias nutritivas elaboradas por las plantas, para la alimentación de los animales y del hombre.
- Distinguir las etapas de los fenómenos de crecimiento y de desarrollo en los seres vivos.

QUINTO AÑO

- Conocer algunas causas por las que se producen enfermedades y cómo se pueden prevenir.

SEXTO AÑO

- Explicar algunos efectos de la contaminación y cómo poderla evitar.
- Conocer el valor nutritivo de los alimentos para mejorar la alimentación diaria.

Estos objetivos tratan de lograr una concientización sobre una buena nutrición. Estos objetivos son:

OBJETIVOS GENERALES: El alumno será capaz de:

Comprender la gran relación que existe entre los alimentos que consume y su crecimiento.

Adquirir buenos hábitos alimenticios y su relación con el buen estado de salud.

Formarse buenos hábitos higiénicos.

Tomar conciencia sobre una buena alimentación, tanto a padres de familia como a los niños.

Las actividades que realizará son las que a continuación menciono:

Los alumnos de 5to. grado deben aprender nutrición en forma sistemática y permanente a través de actividades y experimentos para iniciar tengo que conocer conceptos de nutrición con el fin de enseñar esta materia en el tiempo que resta del año, evitando que memoricen porque no obtendrían ningún provecho. Haré uso del dictado en algunas ocasiones y me auxiliaré de álbumes, periódico mural, carteles, etc.

Las actividades que voy a realizar las voy a aplicar de acuerdo a la capacidad de comprensión según la edad del niño.

Primera actividad a realizar: Orientaré a mis alumnos en relación a lo que es una encuesta (con anterioridad) para después aplicarla y saber qué tipo de alimentos ingieren mis alumnos, esto me

ayudará a resaltar la importancia de una buena alimentación, así mismo a enterarme de las costumbres alimentarias. Al término de esta actividad evaluaré los alimentos consumidos. Esta encuesta me servirá también como práctica en ortografía y matemáticas.

Cada niño recibirá un cuestionario, al día siguiente como tarea se le debe pedir que traiga una taza, plato, cuchara, con el fin de explicarles lo que es una porción de cada alimento, esto le ayudará al alumno a llenar el cuestionario siguiente:

Nombre del alumno.

Fecha de la encuesta.

Grupo: _____ Grado: _____

Edad: _____ Peso: _____ Estatura: _____

- 1.- ¿Qué alimentos acostumbras comer?
- 2.- ¿Cuántas veces comes al día (1,2,3) veces?
- 3.- ¿Comes siempre a la misma hora?
- 4.- ¿Comes dulces o productos chatarra durante o entre las comidas ?
- 5.- ¿Se preocupan tus padres por darte de comer bien y a tus horas?
- 6.- ¿Qué comidas te gustan comer en la calle?
- 7.- ¿Que alimentos consumes más a diario?

DESAYUNO

ALIMENTO

CANTIDADES

(Así se hará igualmente la comida y cena).

8.- ¿Cuántas veces comes carne, leche, pescado, pan, huevos, verduras, en la semana?

9.- ¿Que verduras comes más? y leguminosas?

Voy a recopilar todos los cuestionarios de los niños, los analizaré y señalaré como deficiente al que no consume los alimentos necesarios y eficiente al que va de acuerdo a los alimentos correctos que debe consumir. Es necesario felicitar a los alumnos que han cumplido con las recomendaciones, haciendo resaltar la importancia de una buena alimentación.

Después concientizaré al alumno de lo que diariamente debe consumir, de acuerdo a su edad ya que está sufriendo cambios físicos.

Para hacer lo anterior los alimentos los dividiré en grupos y las cantidades que debe consumir de cada alimento.

GRUPO I	Leche	3 tazas diarias
	Queso	Un trozo dependiendo si tomó leche o no
GRUPO II	Carne	3 veces por semana
	Pescado	1 vez por semana
	Hígado	" " " "
	Huevos	3 a la semana
GRUPO III	Verduras	Incluir diariamente
	frutas secas	1 o 2 diarias
	papas	2 ó 3 diarias
GRUPO IV	Leguminosas	1 plato 4 veces a la semana
	Arroz	media taza diaria
	Pan	3 panes diariamente

Aceite	2 cucharadas diarias
Azúcar	4 cucharaditas diarias.

Les explicaré la necesidad que tiene nuestro cuerpo de ingerir-- los alimentos ya antes mencionados, nuestro organismo requiere - cantidades muy pequeñas de cada vitamina y que son esenciales -- para el desarrollo y funcionamiento de nuestros tejidos y su carencia perjudica nuestra salud.

Les daré a conocer las propiedades que poseé el reino vegetal, - como las vitaminas que se forman en las hojas verdes de las plantas y también el reino animal estos almacenan vitaminas que tie- nen las plantas, los peces, etc.

Las vitaminas son compuestos indispensables para conservar la vida y la salud, no son tóxicas si son ingeridas en cantidades --- exactas o adecuadas, la falta de éstas producen diversas enfermedades pero nuestro cuerpo las necesita en cantidades exactas.

Les clasificaré las vitaminas y sus funciones en nuestro organismo:

Vitamina C y sus manifestaciones carenciales, las fuentes principales de vitamina C. Igualmente las diversas vitaminas que hay.

- Vitamina B1, B2, La Niacina.
- Vitamina D.
- Minerales
- Calcio
- Fósforo
- Hierro

Les platicaré anécdotas de personas que venden en la calle, la -

falta de higiene que tienen para preparar los alimentos y en el estado que se encuentran.

Organizaré unas pequeñas juntas de padres de familia para informarles lo que les he explicado a los niños, de tal manera que tomen conciencia de la importancia que tiene la buena alimentación en la familia y cómo repercute en la escuela, con la desnutrición el niño se hace distraído, pasivo, no capta inmediatamente la enseñanza porque su organismo no está apto para adquirir nuevos conocimientos, asimismo les facilitaré a las mamás recetas diferentes que contengan las Vitaminas necesarias.

Al final, como evaluación les haré otro cuestionario parecido al primero para que lo contesten, después de unos tres días ya que lo hayan contestado les entregaré el cuestionario primero que me contestaron con el fin de que ellos observen y vean la diferencia.

Harán láminas de alimentos vitamínicos con el fin de ir haciendo campaña dentro de la escuela para que los productos que ahí se venden sean nutritivos e higiénicos, igualmente la limpieza que deben tener dentro y fuera de su salón de clases y de su aspecto físico: su ropa, la cara, zapatos, útiles, ropa interior (con mayor razón las niñas), los dientes, las manos, uñas, etc.

La campaña se iniciará en la escuela para posteriormente salir a la comunidad, al término se hará un concurso de comidas por parte de las mamás por ejemplo: arreglo de los sanitarios, plantación de árboles dentro y fuera de la escuela. En todo lo anterior participarán la mayor parte de personas que sea posible.

DEFINICION DE LOS SUJETOS

Para que exista el proceso enseñanza-aprendizaje es indispensable que existan los siguientes elementos:

PROFESOR

ALUMNO

CONTENIDOS

OBJETIVOS

ESTRATEGIAS

El alumno opera sobre un contenido, asimilándolo de tal forma -- que va cubriendo paulatinamente sus propósitos, El Profr. realiza acciones integradas que hacen entrar en juego los contenidos-- con los objetivos con el fin de facilitar el aprendizaje del --- alumno.

El Profesor juega un papel muy importante, apoyando e impulsando el aprendizaje del alumno en forma directa y explícita, la in--- fluencia que toma lugar en esta relación maestro-alumno está fo- calizada en los objetivos que se pretenda que alcance el alumno- mismo, el Profesor aporta la información y los métodos que cons- tituyen la estructura conceptual del conocimiento de referencia- así como interpretarla y plantearla críticamente.

El alumno es precisamente un sujeto que se está formando y cuen- ta con las estructuras lógicas, conocimientos y experiencias mí- nimas para operar con nuevos contenidos que le vienen del docen- te y del entorno, apoyado sistemáticamente por el maestro.

Para Piaget el sujeto real es aquél individuo activo que está -- continuamente aprendiendo las enseñanzas.

El alumno de Quinto grado se caracteriza por diversos rasgos:

AREAS

AFECTIVA: Por lo general el niño inicia la etapa de desarrollo llamada preadolescencia, y es cuando empieza a interesarse por el sexo opuesto, en relación con sus amigos se observa muestras de rechazo y reconciliación que vienen a ser parte del proceso de desarrollo y organización de sus emociones, deja de ser egocéntrico dándole a los sentimientos y necesidades de otras personas tanta importancia como a las propias.

COGNITIVA: Distingue claramente los hechos y fenómenos sociales y naturales de lo fantástico, sabe diferenciarlos tamaños, cantidades, ubicaciones y distancias, deduce que dos o más objetos son iguales en ciertos aspectos y en otros son diferentes, pero aquí sigue el problema sobre su uso de razonamiento, en unas ocasiones le falla, como es en la resolución de este tipo de operaciones, la causa es porque los niños en sus ratos libres la mayor parte la pasan frente al televisor y no hablan de otra cosa mas que de batman, novelas, películas, etc., y de historia o de lo que se ve en la escuela es poco usual para ellos, estos medios de comunicación como son la televisión, la radio, revistas corrientes, video caseteras, etc., roban el interés al niño la atención, el interés, el deseo de aprender.

Hacen al niño un sujeto pasivo, tanto en la escuela

El niño de quinto grado se caracteriza por diversos rasgos, -- como la afirmación de su personalidad, un aumento de sus capacidades mentales, inmadurez ante las nuevas emociones, es más --- conciente de sus defectos como de sus cualidades, se siente insatisfecho en algunos momentos y experimenta placer al descu--- brirse a sí mismo, tiene deseos de tomar decisiones por sí mismo, investiga y trata de descubrir su realidad, experimenta todo aquéllo que le interesa, siente un dominio por las cosas y -- sobre sí mismo, en algunos momentos sus reacciones son negati-- vas, agresivas o de rebeldía, siente un deseo de crecer aceptan do poco a poco responsabilidades y compromisos, de tal manera -- que los mayores lo traten como a una persona adulta, es más ob- jetivo ante la realidad, va evolucionando el uso de su razona-- miento (según Piaget).

con la familia, con sus propios compañeros, la sociedad todo ésto le inculca al niño la rebeldía y la violencia ante los demás, los vicios, la pornografía, etc.

También tiene un tanto por ciento de cultura estos medios de comunicación, que le pueden ser útil al alumno para emplearlos en su vida, teóricamente se le debe encaminar al niño hacia esos programas que le van a beneficiar, porque en realidad los programas más llenos de cultura son los que más le aburren al niño, porque no tienen a alguien que los motive hacia ese tipo de actividad, el único que podría encaminarlos es el maestro concientizándolo al niño y a las personas adultas que son las que influyen, porque el niño lo que ve de las personas adultas que le rodean él hace lo mismo.

Adquiere un sentido práctico del tiempo, como son días, semanas, meses, años, estaciones, siglos y puede plantear diversas respuestas ante diferentes problemas dentro y fuera del aula.

MOTRIZ: Esta es una de sus esferas más desarrolladas de la mayor parte del grupo, el niño durante todo el día hace ejercicios con su cuerpo, teniendo una coordinación corporal muy rica, tiene una mayor organización y control de sus relaciones espacio-temporales y una capacidad para combinar sus destrezas que hasta ahora ha adquirido, ésto es resultado de que los niños hacen diferentes juegos corporales como es: brinca soga, trepar a los árboles, pasearse en columpios, colgarse de pies en tubos, ramas, juegan a correr, trabajan en el campo, brincan, etc.

CAPITULO IV

INFORME DE RESULTADOS DE LA OPERATIVIZACION
DE LA PROPUESTA.

PROGRAMA

Día	Mes Septiembre	Horario
I0		6:00 A.M 11:00 A.M
		<p>Reunión con Alumnos:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Qué problema es mas notorio en el grupo. -Concepto de Nutrición. -Encuesta. -Prop. a) Reino Animal b) Reino Vegetal. -Explicación de las consecuencias del consumo de producto chatarra. -Visitas domiciliarias, a) Falta de higiene.
II		2:00 P.M 4:00 P.M
		<p>Reuniones con los alumnos y padres de familia:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Reunión con padres de familia comunicandoseles lo anterior. -Se les dará a conocer la importancia que tiene la nutrición en el aprendizaje del alumno.
I2		2:00 P.M 4:00 P.M
		<ul style="list-style-type: none"> -Qué alimentos debemos consumir y cuáles no. -Propiedades de los alimentos. -Tratar sobre la campaña. -Formar un pequeño recetario.
I3		2:00 P.M 5:00 P.M
		<ul style="list-style-type: none"> -Reconocerá los alimentos que la comunidad le proporciona y sus-

diversas combinaciones.

-Se tratará sobre el concurso de comida.

-Se hará un periódico mural.

-Invitación a Pre-escolar para la realización de la campaña.

I4

2:00 P.M

4:00 P.M

-Qué factores impiden una mejor nutrición.

a) Parasitosis.

b) Falta de higiene.

c) Malos hábitos.

d) Consumo de producto chatarra.

e) Mal estado de los baños.

-Organizar para plantar árboles y arreglo de los baños.

Io

9:00 A.M

3:00 P.M y

otros días mas.

-Trabajo de padres de familia y alumnos para mejorar el estado de los baños.

-Plantación de árboles en la escuela, calle y plaza.

22

10:00 A.M

3:00 P.M

A las 10:00 se llevará a cabo la campaña de nutrición con los -- alumnos del kinder y los del grupo.

A las 13 Hrs. se hará un pequeño concurso de comida con las ma-- dres de familia.

Después de este pequeño cuestionario se hizo un recorrido por -- las calles en donde visitamos algunas casas, esto es con el fin -- de que los niños observaran las condiciones anti-higiénicas en -- las que se encontraban, les dije que al llegar a cada una de las casas observen bien toda la casa ¿Qué es lo que no les gustó? -- Al término del recorrido llegamos a la escuela en donde realiza-- mos una gran conversación, en la que los niños luego detectaron -- en el estado que se encontraban. Comentamos las graves consecuen-- cias que trae este gran descuido y con interrogaciones realiza-- mos este cuadro:

¿Qué no les gustó de la primera casa? (Maestro)

- Que la gente se hace del baño en el suelo. (Alumnos)
- Los animales andan en la casa.
- El niño chiquito andaba gateando en el suelo.
- La señora que estaba haciendo la comida y estaba tortiando an-- da greduda y sucia.
- En el patio hay mucho lodo que mueven los animales (puercos, -- caballos, burros, gallinas).
- Hay agua estancada, yo creo que ya tiene mucho tiempo.
- La gente que vive ahí tienen sus camas a un lado del patio.

¿ Todo lo que observaron en qué nos afecta o perjudica ?

- Todos los malos olores nos infectan la nariz.
- Los animales tienen muchas infecciones y más en el excremento, éstas nos las pueden pegar.
- El niño se va a enfermar del estómago porque todo lo que jun-- ta del suelo se lo va a llevar a la boca y le van a salir ani-- males en la panza.
- La señora al estar preparando la comida y no estar aseada pue-- de ensuciar los alimentos pegándonos luego diarrea.

- El lodo que hay en el patio tiene muchos microbios, las personas lo pisan, pasándolo luego por toda la casa y todas las cosas que hay en la casa se van a infectar.
- El agua estancada produce el mosquito del dengue y se pueden hasta morir las personas.
- Las personas cuando se duermen todo el día y toda la noche están oliendo malos olores.

Todo esto les explique que trae muchas malas consecuencias que afectan al ser humano. Díganles a sus papás todo lo que los puede enfermar si no tienen la limpieza necesaria en su casa.

En la campaña que se va a realizar es también para que tengan -- limpias sus casas, corrales, baños, calles, etc.

ASPECTO ANTIHIGIENICO



UNA SESION CON EL GRUPO



Igualmente como se hicieron visitas domiciliarias, también visitamos parcelas de siembra, con el fin de informarnos qué es lo que se produce en la comunidad, visitamos parcelas donde está -- sembrado maíz, frijol, garbanzo, milo, etc.

Cerca de Las Trojes hay unos criaderos de pescado que también visitamos con el fin de investigar que pescado es el que se está -- criando, de dónde lo traen, qué comen, cómo pueden subsistir, -- cuánto vale, etc.

Se elaboró un cuestionario antes de ir a este centro piscícola para aplicárselo a las personas que ahí trabajan, pero solamente encontramos a un trabajador.

VISITA II

1.- ¿ Qué tipos de pescados hay ?

- Bagre, carpa y tilapia.

2.- Cuáles se venden más ?

- El bagre y la carpa.

3.- ¿ De dónde los traen ?

- De Yahualica.

4.- Cómo los transportan hasta aquí ?

En agua y bolsas de plástico con aire.

5.- ¿Cuál es su precio ?

- Bagre \$25,000.00. Carpa \$ 20,000.00

6.- Cuánto vale en el lugar donde se pesca ?

- \$15,000.00 y \$10,000.00

7.- ¿Quién gana más en su venta ?

- El dueño.

8.- ¿Cómo se sabe si está fresco ó no ?

- Conservándose vivo y que esté blando, los ojos claros y-

la lagaña rojiza.

9.- En qué época del año se pesca más ?

- En cuaresma.

10.- ¿Cómo se mantiene fresco el producto ?

- En refrigeración.

11.- ¿Qué usa para pescar ?

- Redes de malla.

12.- ¿Utilizan algún tipo de embarcación ?

- No.

13.- ¿A quién le venden el producto ?

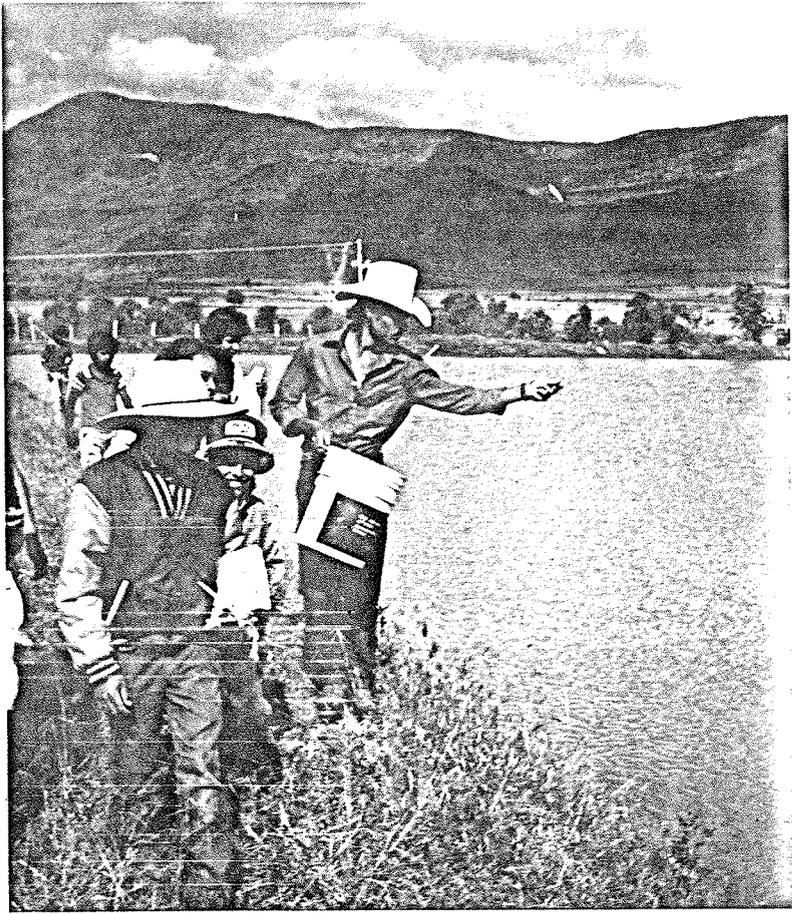
- A diferentes partes.



VISITA AL CAMPO



ENCUESTA EN EL CENTRO PISCICOLA



EXPLICACION SOBRE LA
COMIDA QUE SE LE DA-
AL PESCADO



El 11 de Septiembre se hizo una junta con los padres de familia-- en donde se les dió a conocer el principal problema por el que -- están pasando sus hijos y su propia familia: La desnutrición de-- graves consecuencias y que los padres de familia ni siquiera no-- tan pero nosotros los maestros sí la detectamos.

La misma explicación que se dió en la sesión anterior con los -- alumnos se hará con los padres de familia a quienes se les llamó a reunión urgente a la que asistieron la mayor parte de madres y padres, éstos se preocuparon después de haber escuchado el pro-- blema y sus consecuencias. A estas reuniones también asistieron-- los alumnos.

En esta reunión se les dió a conocer que los alimentos son muy -- importantes para que el alumno aprenda dentro y fuera de la es-- cuela, en el trabajo que realiza en el campo, laguna, hogar, --- etc. Un niño desnutrido es lento, triste, corajudo, nervioso, re-- songón, etc.

Un niño no porque esté gordo o flaco está nutrido, ésto es fal-- so. Gordo = come productos con alto valor calórico. Flaco = Come menos de lo que su cuerpo necesita ó los alimentos no los asimi-- la bien debiò a un desajuste de su organismo ó mala combinación de los alimentos.

En esta misma reunión analizamos el cuestionario anterior hecho-- por los alumnos (el primero) en donde se muestra la comida que -- ellos mismos le proporcionan a sus alumnos. ¿Cuántos almuerzan ? ¿ Qué almuerzan ? ¿ Cuántos no almuerzan antes de venirse a la -- escuela ?.

Observaron los dibujos que los niños hicieron de las casas que -- habíamos visitado anteriormente, su aspecto que tienen y qué in--

fecciones nos causan.

Se realizó una pequeña conversación de todos los malos efectos - que nos da la falta de higiene dentro de nuestros hogares, como- la que anteriormente se muestra en la fotografía.

Les expliqué el programa, en qué va a consistir, les hablé sobre el concurso que sirvió como motivación. Con la asistencia se reflejó el interés, tanto de los alumnos como de los padres de familia.

En una libreta anoté a todos los asistentes, les puse su asistencia a alumnos y padres de familia.

LISTA DE ASISTENCIA DE ALUMNOS

sept. 90

NOMBRE DEL ALUMNO	DIAS	10	11	12	13	14	16	22
1.- Aguilar González Belen		/
2.- Aguilar Ruiz Otoniel	
3.- Calvario Mata Adan	
4.- Calvario Suchitl Jesús		/	.
5.- Carranza Raygoza H. Ramón	
6.- Castro Muñoz Narciso		.	/
7.- Ceja Contreras Moisés	
8.- Cervantes Fuentes Dolores		/
9.- Cervantes Fuentes Maura		/	.
10.- Contreras Beas Hilario	
11.- Contreras Morales Bernardo		.	.	/
12.- Limón Pérez José	
13.- Limón Pérez Ma. de Jesús	
14.- Maldonado Rojas Hortencia		/	.
15.- Manzo Márquez María del Carmen		.	/	/
16.- Martínez Ramírez Víctor		.	.	.	/	.	.	.
17.- Muñoz García Ma. de Jesús	
18.- Morales Nochebuena Neimrod		/
19.- Navarro Contreras Andrés	
20.- Navarro Conteras Andrés Antonio	
21.- Osorio Fernández Juan	
22.- Ramírez Romero Hipólito		/	.	.
23.- Ramírez Romero Reyes		/	.
24.- Reyes Fernández Ma. Guadalupe	
25.- Rodríguez Flores Zeida		.	.	.	/	.	.	.
26.- Rodríguez González Bertha Alicia		/	.
27.- Rodríguez Navarro Eneida		/	.
28.- Ruelas Contreras Rafael	
29.- Saucedo Ramírez Sergio		.	.	.	/	/	.	.
30.- Soto del Toro Jimmy		/	.

LISTA DE ASISTENCIA DE PADRES DE FAMILIA

NOMBRE:	Sept. 90							
	DIAS	10	11	12	13	14	18	22
Lino Rodríguez Parra	/	/	/
Lidia Flores Rojas	/
Ramón Cervantes Gómez	/	/
María Teresa Fuentes F.	/	/	.	.
Maximino Navarro Fernández	/	.	/	/
Cristina Contreras S.	/	/	.
Carlos Calvario Ramírez	/
Ana Morales Puga	/	.	/
Salomón Contreras Salazar	/	/
Roselda Morales Rojas	/	/	.	.
Antonio Soto Pérez	/	.	.	.	/	.	.	/
Josefina del Toro Giz	/	/	.
Angel Carranza Martínez	/	/	.
Guadalupe Aguilar	/
Delia Ruiz Balladares	/	/	.
Pablo Contreras Salazar	/	/	.
Petra Beas Medelas	/	.	/
Francisco García Fernández	/	/
Margarita Gómez L.	/	/	/	/	/	/	/	.
Manzo Manzo Hernández	/
Consuelo Márquez Reyes	/	/	.
Manuel Aguilar Rodríguez	/	/
Adela González Contreras	/	.	.	.	/	.	/	.
Ramón Rodríguez Parra	/
Olivia Navarro Fernández	/	/	/	.
Julián Limón Hernández	/	/
María Pérez García	/	/	.
Rafael Contreras Reyes	/	/
Rosa Ruelas Contreras	/	/	.
Juan Muñoz Flores	/	.	/	/
Trinidad García Rameno	/	.	.	.	/	.	/	.
José Morales P.	/	/
Heber Nochebuena Y.	/	/
Enrique Reyes Caspos	/
Estela Fernández Tovar	/	/
Santos Castro Sánchez	/	/	/
Adelina Muñoz García	/	/	.
Victoriano Martínez Rodríguez	/	/
Zenaida Ramírez Hernández	/	/	/
Leopoldo Ramírez Zacarías	/

Gloria Romero Barajas	/
Yolanda Muñoz Flores	/	.	/	.	.	/	.
Isabel Castro González	/	.	.	.	/	/	.
Bertha Navarro López	/	/	/	.	/	.	.

El día 10 asistieron solamente los alumnos a la primera sesión.

Les comuniqué a los asistentes que realizaríamos un pequeño recetario con comidas que ellos mismos conocen en donde luego yo les voy a ayudar a aumentar el citado recetario con alimentos mejor combinados.

A continuación transcribo una de las recetas conocidas por la mayor parte de madres de familia.

R E C E T A :

Carne con chile, frijoles, tortilla.

1/2 kilo de carne de puerco.

100 gramos de chile liso.

2 dientes de ajo

sal al gusto

Se corta en trozos la carne, se fríe en poco aceite, ya que esté un poco dorada se saca la cazuela del fuego. Se ponen a remojar media hora los chiles sin las semillas, ya que estén remojados se licúan con los dientes de ajo, se le pone sal al gusto. Se pone nuevamente la carne al fuego y después se le pone el chile hasta que hierva. Está lista para servir.

Les expliqué por medio de láminas lo que el niño necesita comer para un mejor aprovechamiento dentro y fuera de la escuela. Debe comer alimentos de origen animal así como de origen vegetal, debe, además, poseer una combinación de los nutrientes que su cuerpo requiere.

Los alimentos contienen grasas, azúcares, proteínas, vitaminas y minerales. Algunas partes de las comidas que comemos nos dan energía, ésta es necesaria para trabajar y se mide en calorías, los nutrientes que contienen más energía son las grasas y éstas

las debe consumir más. Las personas que realizan mucha actividad física ó están en crecimiento, y las mujeres deben obtener menos que los hombres, salvo cuando están embarazadas o en época de lactancia.

Si una persona consume más calorías va a engordar o si consume menos va a enflacar, a ésto se le denomina desnutrición = desajuste en la nutrición, afectando principalmente el crecimiento de los niños, puesto que es la etapa más difícil (la pubertad) y a la vez afecta su salud.

Les dí a conocer la tabla de lista de alimentos en donde se indica la cantidad de calorías y diferentes nutrientes por cada 100-gramos de alimento para que lo utilicen para una mejor nutrición.

Les recordé sobre el concurso de comidas que se realizó el 22 de Septiembre. Les sugerí que ellas deberían de combinar sus alimentos de la siguiente manera.

Les dí recetas de comidas completas o sea de comidas que contengan los nutrientes esenciales que el cuerpo necesita

R E C E T A

Preparación de la soya en albóndiga (la soya se asemeja al frijol). La Soya se limpia como el frijol, se pone a cocer en agua, cuando esté un poco blanda se retira del fuego, se separa del agua (que queda de color blanco, lechoso, ésta se guarda).

La soya se muele en el metate o en el molino que es lo que más usan las personas de la comunidad.

Al molerse se escurre con una manta para que nadamás quede el

gabazo, éste se revuelve con carne molida, arroz, jitomate, cebolla picada y se le pone huevo y perejil. Todo lo anterior se mezcla muy bien y se empiezan a hacer bolitas. Antes de esto, se pone agua en una olla a hervir y se le pone de toda la verdura: chayote, calabacita, zanahoria, papa, nabos, apio, etc.

Ya que el agua hervida tenga toda la verdura, durará aproximadamente una hora, se baja la llama y se ponen las bolas de carne, se pone sal al gusto y listo.

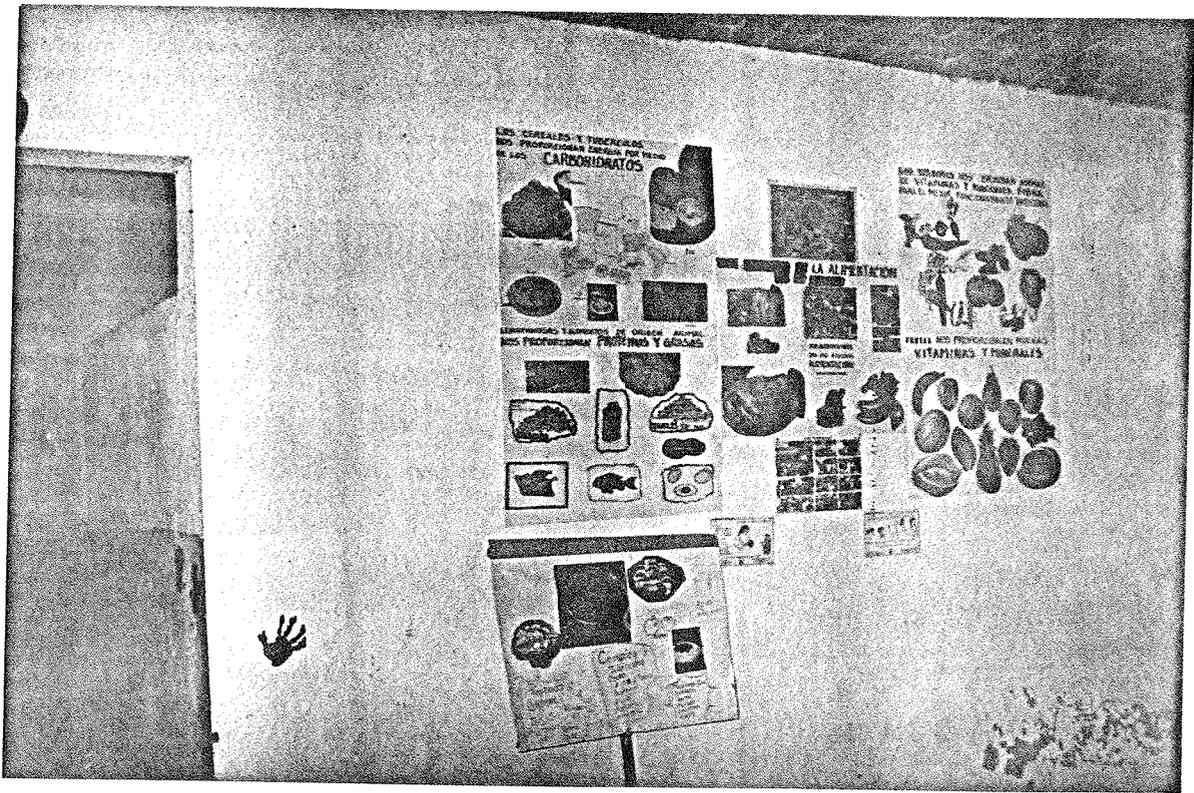
El líquido lechoso que queda de la soya se puede utilizar en algunas sopas.

La soya molida se revuelve con otros productos o recetas con el fin de que la comida tenga un valor nutritivo más alto del que tiene.

Estas recetas las incluyeron en su recetario y algunas recetas de comidas innecesarias se iban deshechando enterándose que son caras y no son lo suficientemente nutritivas.

Se les dijo que era necesario que hiciéramos un periódico mural con dibujos como los que yo les he presentado en las explicaciones que se han dado.

PERIODICO MURAL



Al finalizar fuimos a invitar a los del preescolar y a la telesecundaria, la telesecundaria no quiso participar en la campaña pero los de preescolar les interesó. Viendo en la condición que está la escuela pedimos prestado el kinder para hacer allí el concurso e instalar el periódico mural, porque en la escuela lo pueden destruir que es lo más seguro porque no existe nada de protección.

Aquí tratamos varios problemas que limitan a la nutrición como es el parasitosis, el mal estado de los baños, la necesidad de plantas árboles, luego nos organizamos en equipos: 1, 2 y 3 plantar árboles, los del equipo 4 fuimos a hablar con el Dr. de Jocotepec para que se nos proporcionara un medicamento que nos sirviera para matar a los parásitos que de seguridad se encuentra en cada familia, fué de una gran ayuda porque participó en la campaña, concurso, etc. El tratamiento fué el siguiente:

Albendazol 400 ml.

Suspensión: tomarse una. Niños mayores de 2 años. Tabletas: es una caja con 2 pastillas. Adultos. Los niños menores de 2 años no se les debe dar porque el tratamiento es demasiado fuerte.

Este tratamiento debe tomarse en la mañana, entre el almuerzo para que no se irrite mucho el estómago y después de 6 meses se puede volver a repetir el tratamiento. Se debe atender toda la familia. A la vez se debe concientizar a los padres de familia después de desparasitar a todos. Los cuidados higiénicos que se deben tener son los siguientes:

- Lavar las cobijas, sábanas, almohadas con cloro, porque puede quedar huevecillos que se pueden esparcir con tan sólo sacudir la cama.

- Cortarse las uñas y lavarse las manos antes de tomar cada alimento.
- Impedir que los animales entren a las habitaciones, cocina, - sala, etc.
- Mantener limpio los chiqueros, corrales, etc.
- Cuidar el aseo personal, de cada integrante de la familia.
- Tratar de no comer comidas callejeras
- Hervir el agua.
- Cocer y freír todo tipo de carnes.
- Comer alimentos frescos y lavados.

Si lo anterior no se cumple de nada habrá servido el tratamiento porque la parasitosis va a continuar.

Todos los padres de familia junto con los alumnos se organizaron para poner la mano de obra y construir los baños mejor ya que eran un foco de infección porque estaba la tubería rota y se penetraba por el piso y las paredes todo el mal olor al salón de clases ya que está unido a éste y hay poca ventilación. Tiene tiempo que los baños no se asean a causa de que no se sumerge el excremento al echárseles agua sino que todo sale fuera de los sanitarios, esto provoca que todo se riegue y aumenta el mal olor.

CONSTRUCCION DE LOS BAÑOS



El material que se utilizó lo proporcionó la propia escuela que tenía fondos de la cooperativa, rifas, kermeses, reinas y baile del 16 de septiembre, parcela.

Asímismo se realizó el día 18 de Septiembre la plantación de árboles en la escuela, plaza principal, kinder

PLANTACION DE ARBOLES EN LA COMUNIDAD



PARTICIPACION DE ALUMNOS EN ESTA ACTIVIDAD



El 22 de Octubre se llevó a cabo una pequeña campaña con el grupo y con los niños del kinder, los maestros y el Doctor, se inició dentro de la escuela, recorrimos casi todas las calles hasta llegar a la plaza principal, descansamos un poco, los niños tomaron agua que les dieron las personas que viven cerca, de ahí partimos hasta el kinder en donde pegamos en la pared los dibujos de nutrición que formamos los niños, los padres, maestras del kinder y yo. Así fué como hicimos el periódico mural.

Algunos carteles de la campaña decían:

Aliméntanos con -	El hambre destruye	
leche, carne, huevo,	la inteligencia y:	
pescado, para	YO QUIERO APRENDER	DESNUTRIDO NUTRIDO
enfermarnos menos		

La campaña se inició a las 10:00 A.M. y terminó a las 11:30 A.M. y a las 12:00 las maestras ya tenían arreglado sillas y unas mesas para el concurso de comida, aquí participaron 14 madres de familia con 14 platillos diferentes que cada una elaboró. A este concurso se invitó como jueces al doctor, a la enfermera, a 2 maestras del kinder y a una madre de familia.

Doctor	José de Jesús Corona Bueno.
Enfermera	Martha Moya Naranjo.
Maestra	Guadalupe Macías Gómez.
Maestra	Patricia Hernández Muñoz.
Madre de familia	María Jiménez Romero.

Un día antes, por la mañana compré en el mercado 3 regalos que les pueden ser útiles a las mamás ganadoras en su cocina, para el primero, segundo y tercer lugar.

Las mamás competidoras empezaron a llegar a las 12:00 Horas dejando su comida en la mesa y así sucesivamente hasta que llegaron las 14 que fueron las que compitieron, las demás mamás no participaron pero sí asistieron como observadoras.

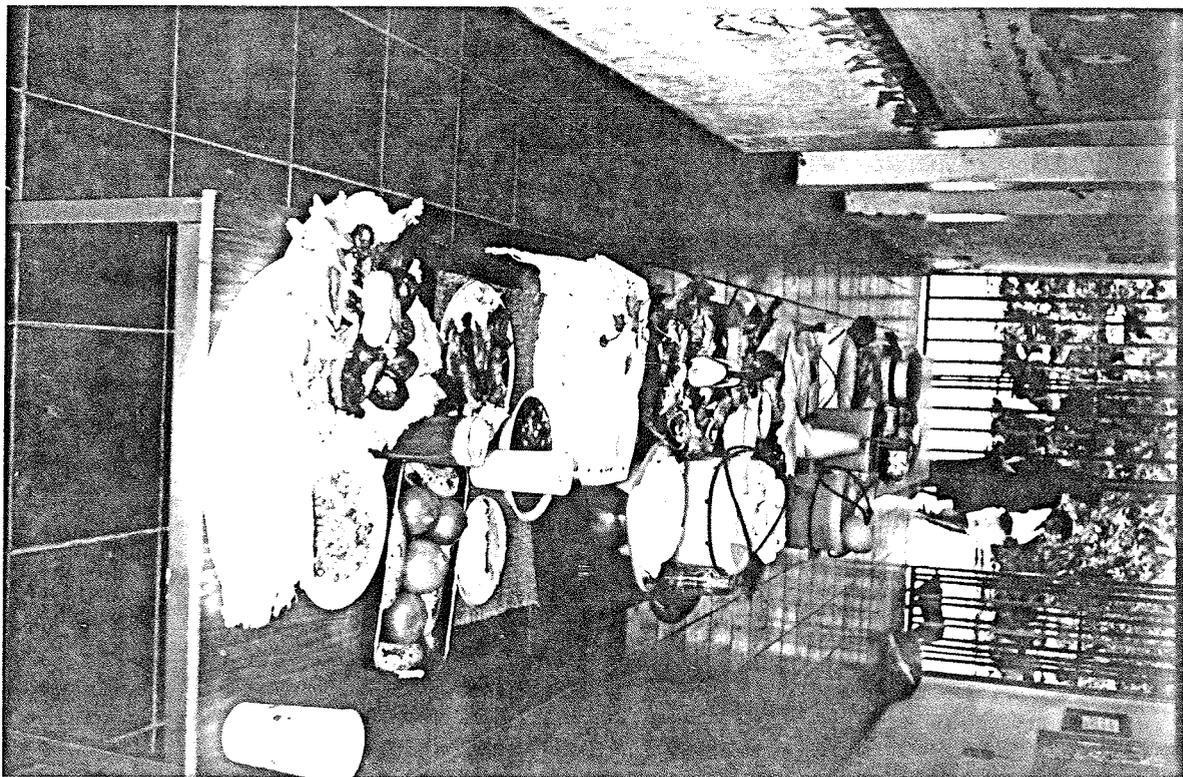
Los jueces tomaron en cuenta principalmente el platillo más nutritivo y con mejor apariencia, adorno, para esto estuvieron llamando a cada mamá y se les preguntó:

- Qué nombre tiene el platillo.
- Qué contiene.
- Cómo lo hizo.
- Cuánto fué su costo.



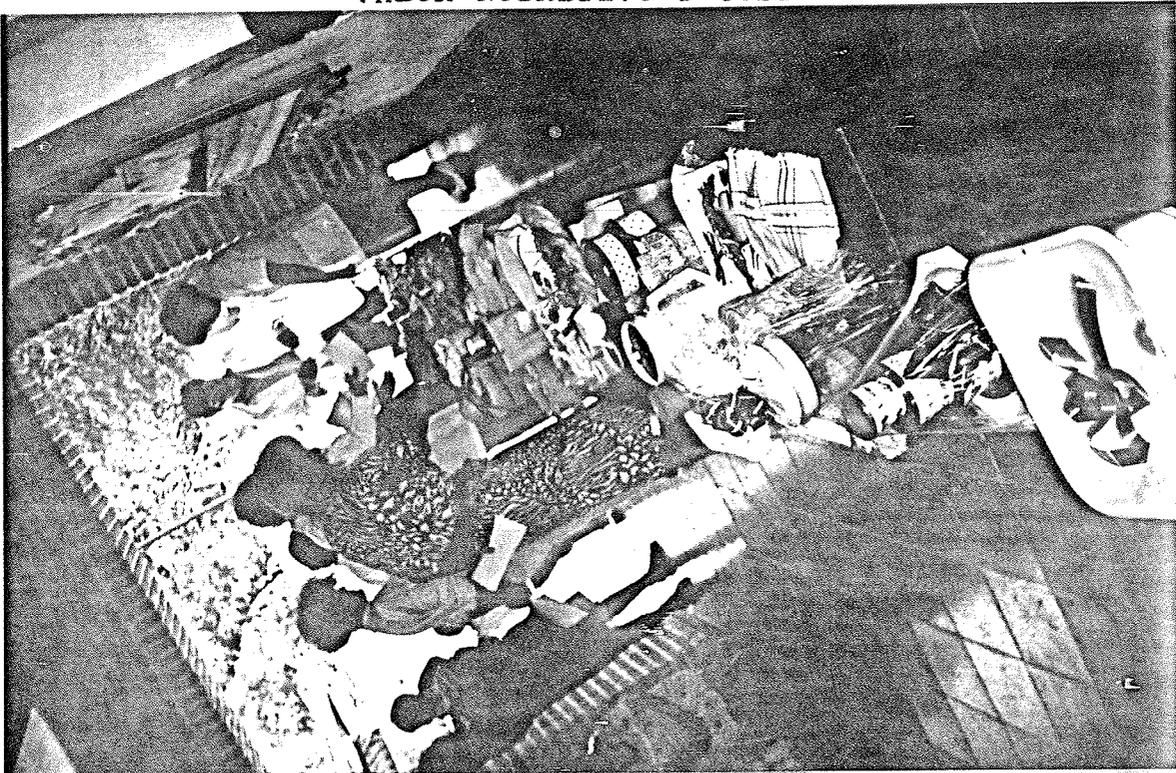
CAMPANA DE NUTRICION

INICIO DEL CONCURSO DE COMIDAS



CONCURSO DE COMIDAS COMBINADAS

VALOR NUTRITIVO Y COSTO



REGALOS: 10, 20, 30 LUGAR

SRA. GANADORA DEL PRIMER LUGAR



CAPITULO V

CONCLUSIONES Y SUGERENCIAS

REGISTROS DE OBSERVACION

CONSUMO DEMASIA DO DE - PRODUC- TO CHATA RRA	TRAE LON- CHE.	ALMORZARON	LAS 3 COMI- DAS.	HIGIENE	TOTAL %
INICIO: Los 30- niños - 100%	Nin- guno	4 niños	15 ni- ños	La mayor par- te iban a la escuela con- falta de hi- giene.	
FINAL : 20 no - consu-- men de- masiado.	23 - ni-- ños.	Los 30- niños.	20 ni- ños.	Se observó - que la mayor parte va con zapatos, ropa limpia, peina- dos, bañados. Tratan de la- var los pro- ductos que - consumen.	
PORCEN- TAJE : 66.6%	76.6%	100%	93.3%	65%	64.3%

EVALUACION

RASGOS		INSUFICIENTE	DEFICIENTE	SUFICIENTE
ASISTENCIA				✓
PARTICIPACION	Sesiones		✓	
	Campañas			✓
	Baños			✓
INTERES				✓
ASIMILACION DE LA ENSEÑANZA				✓
PRACTICA				✓
AYUDA POR PARTE DE LOS MAESTROS		✓		
MATERIAL UTILIZADO			✓	
RECONOCEN SUS ERRORES SOBRE DESNUTRICION EN LOS ALUMNOS.	Al principio.	✓		
	Al final.			✓

En los registros anteriores se observa el progreso que obtuve al realizar las actividades antes mencionadas con el fin de mejorar este problema de desnutrición que afecta a la mayor parte de la población escolar pero fué en mi grupo donde principalmente lo--gré mejorar sus hábitos alimenticios así como de los padres de familia, esto se refleja en los propios niños que llegan limpios no están tan inquietos como estaban antes por falta de un mejor almuerzo, traen lonche, tacos, jugos naturales, fruta picada, yo gurt, licuados, estos productos son lo que he observado que algu nos niños llevan a la escuela ó mamás que han ido a la escuela a las 9:00 A.M. a llevarles.

Estas observaciones se las hice a los niños antes y después de -empezar con el trabajo a desarrollar aplicándoles este cuestionario:

- ¿ Almorzaste hoy ?
- ¿ Qué ?
- ¿ Tráes algo para comer en la escuela que hayas preparado tu o tu mamá ?
- ¿ Almorzaste, comiste y cenaste ayer ?
- ¿ Qué ?
- ¿ Quién te peinó ?
- ¿ Cuántas veces te bañas, te cambias de ropa, a la semana ?
- ¿ Qué productos comiste ayer en la calle ?
- ¿ Estaban limpias ó las lavaste ?

En base a preguntas de este tipo manifiesto el anterior porcentaje.

CONCLUSIONES

No fué fácil lograr la asistencia, constancia y participación de los padres de familia, sin embargo, lo que se logró fué positivo porque fueron evidentes los resultados tanto en los padres como en los alumnos.

Las técnicas que utilicé me sirvieron para despertar el interés y mediante los temas desarrollados señalé la importancia de llevar a la práctica los conocimientos adquiridos.

Las láminas resultaron un auxiliar muy valioso así como el material audiovisual (filminas, transparencias) pues no es común -- que se trabaje con este material en este medio ya que su nivel -- sociocultural y económico es sumamente bajo. Debo señalar que me hubiera gustado contar con más ayuda por parte del director y -- mis compañeros maestros para tratar de erradicar este problema.

Registré mis observaciones en sesiones (anexa), observaciones a mis alumnos y padres de familia, el objetivo se logró en un 84.3% por lo que considero mi labor como altamente positiva.

Presento los resultados, cuestionarios y los registros de observación, así como algunas fotografías.

Consideré muy importante realizar visitas a algunos lugares importantes que se localizan en el lugar en donde realicé mi servicio en los que se producen algunos alimentos de gran valor nutritivo como es el centro piscícola, parcelas, domicilios, campo, kinder.

Me propuse a observar si había habido algún cambio en las niñas de cuyos papás asistieron con constancia al curso, pude observar

rarme de que:

- Los niños llegaban ala escuela con interés y no inquietos como antes, ésto, debido a que ya habían almorzado en sus casas.
- En la limpieza de su ropa, peinados, bañados y algunos llevaban alimentos elaborados higiénicamente en sus casas.
- Se fom-entaron las relaciones humanas dando como resultado un-
interés común para mejorar este tipo de problemas.

Los padres estuvieron en la mejor disposición de asistir puntual-
mente al horario que estaba señalado y a ayudar en las activida-
des que se realizaron.

En mi opinión considero que todavía queda mucho por hacer por lo
que recomiendo aún más las relaciones humanas a fin de que haya-
mayor participación y unión de padres de familia, maestros, auto-
ridades y de los propios alumnos de toda la comunidad, para po--
der así mejorar sus hábitos alim-enticios.

Mi conclusión muy personal es que la causa más importante para-
que proliferare tanto el problema de la desnutrición es la ignoran-
cia de los padres, n-o tanto la falta de recursos económicos.

LIMITANTES

En la comunidad dura poco tiempo el servicio del agua porque continuamente la están quitando, escasea mucho este vital servicio.

La mayor parte de la gente adulta, especialmente los hombres, -- les da por inclinarse a los vicios, como el alcohol, cigarros, -- etc. en esto hay fuga de dinero que debería destinarse para el -- gasto familiar.

Los hombres trabajan durante toda la semana, llega el sábado y a beber vino hasta el lunes, amanecen mal y a empezar a trabajar -- otra semana y así sucesivamente, los alumnos tratan de imitar a -- la gente adulta y con mayor fuerza a sus propios padres lamenta-- blemente.

Otro factor que considero negativo son los medios de comunica--- ción, principalmente la televisión que los enajena, pues casi no hablan de otra cosa más que de telenovelas, caricaturas, pelícu-- las, etc. pero no nada más los niños sino que también los adul-- tos.

El ausentismo; los niños prefieren ir a trabajar ya sea ala pes-- ca o a sembrar para ganar dinero y gastar (los niños seguidos --- traen bastante dinero y se olvidan de asistir a la escuela) por-- que creen que ésta les da menos. Los padres de familia se mues-- tran in-diferentes ante este problema porque de esta manera los-- niños a ellos ya no los molestan.

En síntesis, considero que éstos son los obstáculos que agravan-- más los diversos problemas de la comunidad.

BIBLIOGRAFIA

BIBLIOGRAFIA

- Departamento de Educación Pública, Evaluación del Aprendizaje, 15 de Agosto de 1986, Guadalajara, Jal. En los talleres de Gráfica Nueva, Pípila 633.
- Enciclopédico Universo, primera publicación, Fernández Editores, s.a de c.v eje I pte. México Coyoacán 32, Deleg. Benito Juárez 0333 México D.F 30 de Marzo de 1964.
- J.L. Palacios Treviño Eduardo, Introducción a la Pediatría, segunda Edición, sucursal Mérida 223 México, D.F 1983.
- Libro del Alumno, Ciencias Naturales, Talleres de la Comisión Nacional de los Libros de textos gratuitos en la ciudad de México, Octubre de 1989.
- Manuel Lezaeta Acharan, La medicina Natural al alcance de Todos, Editorial Pax-México, Av. Cuauhtémoc 1434, México 13-D.F.
- Universidad Pedagógica Nacional, El método experimental en la enseñanza de las ciencias naturales, se termino de imprimir en los talleres de Fernández Editores, s.a de c.v. I pte. México Coyoacán 32I Deleg. Benito Juárez 03330, D.F. Agosto 1990.
- Universidad Pedagógica Nacional, La Matemática en la escuela II, 7o Semestre, Talleres de Fernández Editores s.a de c.v -- eje I pte. México Coyoacán 32I Deleg. Benito Juárez 03330 -- México D.F Agosto 1990.
- Universidad Pedagógica Nacional, Teorías del Aprendizaje de las LEPEP, UPN. Plan 1985, Talleres de imprenta Ajusco Prol. Manuel M. Flores 223, Junio de 1986.
- Varios Autores, Salvat, La salud, Tomo I, Alimentación y salud en colaboración con la organización mundial de la salud. 1980. Salvat, s.a de Ediciones, Pamplona, Arrieta 25.