



SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA
UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL
UNIDAD UPN 271

COMO CONTRIBUIR A MEJORAR LA ALIMENTACION
EN LOS NIÑOS DE EDAD ESCOLAR



MIREYA TORRUCO ROSALDO

VILLAHERMOSA, TAB., 1994.

DICTAMEN DEL TRABAJO DE TITULACION

Villahermosa, Tabasco, a 05 de Abril de 1995.

Profr. (a) MIREYA TORRUCO ROSALDO
(Nombre del egresado)

En mi calidad de Presidente de la Comisión de Exámenes Profesionales y después de haber analizado el trabajo de titulación alternativa: PROFUESTA PEDAGOGICA
titulado: " ¿COMO CONTRIBUIR A MEJORAR LA ALIMENTACION EN EL NIÑO DE EDAD ESCOLAR? "

presentado por usted, le manifiesto que reúne los requisitos a que obligan los reglamentos en vigor para ser presentado ante el H. Jurado del examen profesional, por lo que deberá entregar diez ejemplares como parte de su expediente al solicitar el examen.



ATENTAMENTE
El Presidente de la Comisión

S. E. P.
UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL
UNIDAD 171
VILLAHERMOSA, TAB.

Virginia Del C. Dominguez E.
LIC. VIRGINIA DEL C. DOMINGUEZ E.

DEDICATORIAS

A MI PADRE

SR. IGNACIO TORRUCO CADENAS:

QUE CON SU AMOR Y SUS CONSEJOS
ME HA APOYADO SIEMPRE.

A MI MADRE

SRA. RAMONA ROSALDO GARCIA +

PORQUE EL RECUERDO TAN GRAN
DE DE SU AMOR Y SU TERNURA
ME HAN HECHO SUPERARME A -
SER CADA DIA MEJOR.
MAMA: DONDE DIOS TE TENGA -
TE GOCES POR TUS FRUTOS EN
LA TIERRA.

A MI ESPOSO

ING. WALDO DANIEL HERRERA ESTRADA

PORQUE CON SU AMOR Y SU COMPAÑIA
ME HACEN SENTIRME REALIZADA COMO
MUJER, ESPOSA, MADRE Y PROFESIO-
NISTA.

A MIS HIJOS

NOE RAMON, HILDA EDITH,
NOE DANIEL, MIGUEL DE JESUS
Y WALDO DANIEL JR.

PORQUE DESPUES DE LA VIDA -
ES LO MAS HERMOSO QUE NOS -
HA PRESTADO NUESTRO DIOS -
MARAVILLOSO PARA REALIZAR--
NOS EN NUESTRO AMOR.

A MIS HERMANOS

MARGARITA° JUAN JOSE, JORGE LUIS, LILI, IRMA,
ESMERALDA, CONSUELITO Y NELSON ++.

POR SU AMOR Y POR ESTAR SIEMPRE UNIDOS EN -
TODOS LOS MOMENTOS DE NUESTRA EXISTENCIA.

A MIS CUÑADOS Y CUÑADAS

POR SUS BUENOS DESEOS Y POR COMPARTIR
MI ALEGRIA.

A MIS SOBRINOS Y SOBRINAS

PORQUE SON COMO RETOÑOS DE OLIVOS
QUE ALEGAN NUESTRAS VIDAS.

A MI SUEGRA

POR SU APOYO MORAL Y SU CARIÑO.

A MIS COMPAÑEROS

POR LOS MOMENTOS DE AMISTAD Y
SOLIDARIDAD.

EN ESPECIAL

A RENECHITO + PORQUE SU
RECUERDO ME HACE BUSCAR
CON ANSIAS LAS PROMESAS
DIVINAS, PARA QUE ALGUN
DIA ME REUNA CON EL.

A NUESTROS ASESORES

POR SUS CONOCIMIENTOS, -
GUIA Y EXPERIENCIAS CON
ENTREGA Y DEDICACION.

I N D I C E

Página

INTRODUCCION

1. LA ALIMENTACION

1.1 Antecedentes	3
1.2 Conceptos de alimentación	5
1.3 Generalidades de alimentación	9
1.4 Proceso de los alimentos	14
1.5 Higiene y conservación de los alimentos	16

2. CONSECUENCIAS DE LA ALIMENTACION

2.1 Crecimiento y desarrollo	19
2.2 Enfermedades de origen alimenticio	22
2.3 Intoxicaciones alimenticias	24
2.4 Infecciones y parásitosis	25
2.5 Prevención de los problemas de salud	26

3. EL NIÑO Y LA ALIMENTACION

3.1 Principales etapas de desarrollo	28
3.2 Importancia de la alimentación del niño	31
3.3 Características psicológicas del niño	34

4. MARCO REFERENCIAL

4.1 La Escuela	42
4.2 La comunidad educativa	43
4.3 El grupo escolar	45

5. PROPUESTA PEDAGOGICA Y ESTRATEGIAS GENERALES	47
---	----

6. APLICACION Y ANALISIS	49
------------------------------------	----

CONCLUSIONES 59
SUGERENCIAS 61
BIBLIOGRAFIAS 63
ANEXOS 64

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

Desde sus orígenes del hombre, la alimentación ha sido una actividad vital que necesita, para reponer la materia y la energía gastada en las labores que realiza. La propuesta "¿cómo contribuir a mejorar la alimentación en los niños de edad escolar?", nos da una visión general de la energía que necesita el hombre para desplegar sus actividades ya que ésta es tomada de los alimentos. Estos son transformados en el aparato digestivo, pasan a la sangre y van a nutrir todas las células del cuerpo.

Si las sustancias ingeridas no son suficientes o de calidad requerida sobrevienen trastornos o enfermedades llamadas "enfermedades por carencias", de aquí se deduce la necesidad de una alimentación balanceada.

Por estas razones es necesario comprender la estrecha relación que existe la forma de vivir y en especial su forma de alimentarse, su salud y los inexorables peligros a que se expone el ser humano, cuando sigue a ciegas un régimen típico contemporáneo.

En su incesante lucha por mejorar su dieta, ha ideado fertilizantes químicos y abonos artificiales que contaminan el ambiente.

Actualmente los medios de comunicación han hecho presa a la población de propagandas de productos chatarras que perjudican la salud, principalmente de los niños.

El problema de la alimentación es importante manifestándose en distintos grados y poblaciones, por lo que la presente propuesta se encuentra jerarquizada en capítulos para ofrecer una visión general de las consecuencias positivas y negativas que se vive en -

la actualidad en cuanto a la alimentación.

El capítulo I, brinda antecedentes, conceptos, generalidades, proceso, higiene y conservación de los alimentos, orientaciones - necesarias para que el ser humano aprenda a elegir los alimentos adecuados, prepararlos y guardarlos de la mejor manera posible.

El capítulo II, da a conocer lo que puede ocasionar en el organismo una mala alimentación.

El capítulo III, trata de las principales etapas de desarrollo, características psicológicas del niño y de la importancia de la alimentación en éste.

Los siguientes capítulos enmarcan el contexto, la comunidad, el grupo, la aplicación, evaluación, sugerencias, bibliografía y anexos.

Todo lo anterior propicia una formación de hábitos y actividades, que dan como resultado este trabajo que lleva las mejores intenciones en beneficio de una niñez con la que se pretende lograr un México mejor.

1. LA ALIMENTACION

1.1 Antecedentes históricos de la alimentación

En sus orígenes el hombre se alimentaba de manera natural, es decir, la naturaleza le proporcionaba todo lo que él necesitaba para su subsistencia; sólo tenía que tomar lo que la tierra le brindaba bondadosamente.

El hombre como los animales omnívoros se alimentan de productos animales, vegetales y minerales, en su vida primitiva dependió de lo que encontraba a su paso, los frutos comestibles, la caza y la pesca, etc.

Posteriormente domesticó animales que le proporcionaron diversos tipos de alimentos, desarrolló la agricultura, con la que obtuvo mejoría para sí y para sus animales domésticos.

Pronto pudo observar a medida que los grupos humanos fueron creciendo, los alimentos escaseaban y la alimentación se convertía en un problema serio, buscó maneras de aumentar y conservar sus productos.

En su lucha por aumentar la producción de alimentos para la subsistencia, ideó fertilizantes químicos y abonos artificiales que contaminan severamente el ambiente, con el tiempo se han perfeccionado los procedimientos de conservación.

El mejoramiento de la dieta alimenticia, el adelanto en la industria de la conservación y el perfeccionamiento en el abasto de alimentos, no han sido suficientes para eliminar el hambre de la tierra.

Son muchos los pueblos que aún sufren desnutrición por carecer de lo indispensable para vivir.

Desde tiempos prehistóricos, el hombre se ha dado cuenta que la cantidad y tipo de alimentos que ingiere, afectan su bienestar. En un principio éstos los obtenían por la caza, más tarde con la agricultura y la vida sedentaria los mejoró, pues tuvo la necesidad de prepararlos y condimentarlos.

Antes se creía que las enfermedades sólo podían tener origen infeccioso; con el descubrimiento de las vitaminas se encontró que muchas de estas enfermedades tienen su origen en la carencia de las mismas.

La ciencia de la nutrición está relacionada con el estudio de la composición y de la cantidad de alimentos que requiere el organismo.

La energía que necesitaba el hombre para desplegar sus actividades la toma de los alimentos. "Un pueblo mal alimentado, además de ser débil, es también presa fácil de enfermedades". (1)

Los alimentos son transformados en el aparato digestivo, pasan a la sangre y van a nutrir todas las células del cuerpo.

Si las sustancias ingeridas no son suficientes o de la calidad requerida, sobrevienen trastornos o enfermedades llamadas, "enfermedades por carencias."

De aquí se deduce la necesidad de una alimentación balanceada.

(1) RODRIGUEZ, Suárez, Salles, La alimentación del hombre, p. 87.

Por estas razones es necesario comprender la estrecha relación que existe entre la forma de vivir y en especial su forma de alimentación, su salud y los inexorables peligros a que se expone el ser humano, cuando sigue a ciegas un régimen típico contemporáneo.

En la actualidad es lamentable ver como la gente está condicionada y acostumbrada a padecer, sufrir y morir a causa de enfermedades, incluso a temprana edad las personas padecen alguna enfermedad grave y a partir de los 35 años de edad, cualquier otro trastorno, piensan que se debe a la edad y no a la alimentación; las consecuencias pueden ser inevitables e irreversibles.

1.2. Conceptos de alimentación

La alimentación es una actividad vital que el hombre necesita para reponer la materia y la energía gastada en las labores que realiza.

Mediante la alimentación se incorporan al organismo sustancias que son necesarias para el buen funcionamiento. Estas sustancias están contenidas en los alimentos y se denominan principios alimentarios; no todos los alimentos contienen las mismas sustancias, por lo que es necesario seleccionarlos.

Una buena alimentación es la base de una excelente nutrición, factores (2) que favorecen y promueven el crecimiento y el desarrollo.

Entre los niños y jóvenes los requerimientos nutricionales varían directamente en relación con la velocidad del crecimiento y

(2) MARTINEZ, Cortés, Luján, Concepto de alimentación, p. 151.

desarrollo, es por ello que durante el primer año de vida y en la adolescencia, los requerimientos son proporcionalmente mayores que en cualquier otra época de la vida. Hay cinco requisitos que deben observarse para la nutrición adecuada:

- Que llene los requerimientos calóricos
- Que sea equilibrada
- Que sea completa en nutrientes
- Que sea adecuada
- Que sea higiénicamente preparada

El total de las calorías deben suministrarse en determinadas proporciones de los nutrientes para que se logre una buena nutrición. El 15% del total calórico debe darse por conceptos de proteínas, el 35% por concepto de grasas y el 50% por concepto de hidratos de carbono.

El agua, es quizás el más importante, resulta fundamental para el transporte metabólico, la regulación de la temperatura, el equilibrio iónico y otras funciones celulares primordiales.

Las proteínas, son fuentes indispensables de los aminoácidos necesarios para el crecimiento y la respiración tisular. Indispensables en la formación de anticuerpos, enzimas, hormonas y hemoglobinas.

Las proteínas de origen animal, contienen los aminoácidos esenciales para el ser humano, cosa que no ocurre con las proteínas de origen vegetal.

Los hidratos de carbono son las fuentes más importantes de energía, indispensables en la producción de anticuerpos y en la estructura tisular. A diferencia de las proteínas, los hidratos de carbono se almacenan en el hígado y en los músculos como glucógeno.

Las grasas son indispensables para el aporte de ácidos constituyentes de las células, vehículos de vitaminas A, D, E y K.

Minerales y sodio, los niños en edad escolar necesitan de -- 3gr. diarios, potasio de 1 a 2gr. diarios, fósforo de 1.5gr. diarios (siempre y cuando, la dieta sea adecuada en calcio y proteínas).

Hierro, indispensable en la formación de la hemoglobina, los requerimientos de hierro son de 15 miligramos diarios.

Magnesio, es indispensable en los tejidos neuromusculares y en la producción de enzimas, requerimiento diario 13 miligramos por kilo.

Yodo, es esencial en la producción de tiroxina, su requerimiento diario es de 50 a 200 microgramos.

Fluor, se conoce bien su papel en la prevención de caries dental y del endurecimiento óseo. Se recomienda que durante el periodo en que se forma el esmalte, el agua para beber contenga 0.7 partes por millón.

Evidentemente que los alimentos que contienen los nutrientes básicos, deben estar a disponibilidad de los niños. También el que un alimento sea disponible, depende de las facilidades que existan para su transporte de almacenamiento, por otra parte el consumo de los alimentos depende en gran parte de los factores psico-sociales y económicos, dos factores que pueden determinar que sean o no consumidos. Finalmente hay factores como las infecciones entéricas, por desgracia tan frecuentes en países subdesarrollados que determinan en que el alimento consumido no se aproveche.

En los países en subdesarrollo como el nuestro, el médico debe tener en cuenta esos factores para lograr que la alimentación de -

los niños sea suficiente.

Resulta inútil llenar los cuatro requisitos anteriores, referentes a calorías, nutrientes, equilibrio y adecuación de la alimentación, si por la contaminación del alimento se produce enfermedad y eventualmente la muerte.

La alimentación de los niños suele estar plagada de errores, porque en forma simplista los papás y los médicos relacionan los trastornos digestivos con los alimentos y no con la contaminación del mismo.

La aplicación de reglas y esquemas de alimentación es estricta, unidas a la ignorancia y a la miseria, suelen impedir que los niños se alimenten según su apetito.

En la orientación sobre la alimentación de los niños, se requiere comprender los aspectos fisiológicos, psicológicos y culturales que dominan el proceso de la nutrición, para adaptarse a la estructura intelectual, emocional y cultural del niño, así como a sus características fisiológicas. (3)

No es razonable exigir que el niño a hora determinada ingiera cantidades exactas de calorías, y esperar a que todos los niños les gusten los mismos alimentos, debe recordarse que son seres humanos y tienen derecho a que también en este aspecto se les respete su personalidad.

Los alimentos más adecuados en nuestro medio son:

- 1.- Leche y sus derivados: (mantequilla, queso, requesón, etc)
- 2.- Carne: de res, pollo, guajolote, ternera, carnero, pescado fresco, hígado, riñones, sesos, etc.

(3) TOROELLA, Pediatría, pp. 97-115.

- 3.- Huevos: en todas sus formas
- 4.- Legumbres: papas, zanahorias, betabel, espinacas, frijoles, - chicharos, habas, ejotes, nopalitos, verdolagas y calabacitas.
- 5.- Frutas: naranja, manzana, jitomates, plátano, durazno, mango, papaya, melón, sandía, zapote y ciruela, etc.
- 6.- Cereales: maíz, arroz, avena, trigo, etc.

Debe evitarse el exceso de dulces o caramelos, que restan ape tito de alimentos más importantes y además perjudican la dentadura.

Estos alimentos deben repartirse en tres comidas:

- Desayuno: 7 - 8 horas; leche, fruta, huevos al gusto, pan o tortillas y mantequilla.
- Comida: 12 - 13 horas; sopa (de frijol, pasta, haba, chicharos, carne con verduras, fruta, leche, pan o tortillas con mantequi--lla).
- Merienda: 6 - 7 horas; fruta, cereal con queso, leche, pan o --tortilla con mantequilla.

Debe evitarse la monotonía en la alimentación, los platillos - no deben ser muy abundantes, es mejor que el niño pida más y no - forzarlo a comer lo que se le ha servido.

1.3 Generalidades de alimentación

Todos los seres humanos necesitamos nutrimentos, pero la canti dad y la proporción cambia según la edad, el trabajo que se desem--peña y el estado de salud entre otros aspectos.

Lo que cada familia come, depende de los alimentos que se en--cuentran en la región del dinero disponible para comprarlo, de la

forma en que se acostumbra a combinarlos y de los gustos y preferencias al comerlos.

En algunos pueblos se conservan tradiciones relacionadas con la alimentación y en la mayoría, los alimentos básicos son: el --maíz, frijol y el chile. Este es uno de los conocimientos que heredamos de las antiguas culturas, porque en la combinación de estos alimentos están representados los tres grupos de alimentos nutritivos que el cuerpo necesita.

Para tener una buena alimentación, éstos deben proporcionar la cantidad suficiente para satisfacer el hambre y el apetito, sensaciones que guardan estrecha relación.

El apetito es una sensación agradable, condicionada por experiencias gratas y previas con el gusto, el olor y el aspecto del alimento. El hambre es una sensación desagradable de vacío abdominal, molestia epigástrica (o dolor producido por contracciones intermitentes del estómago y secreciones del jugo gástrico y pancreático).

La calidad necesaria para que el cuerpo se mantenga sano tiene que ofrecer nutrimentos que den energía, proteínas, vitaminas y minerales. Además, deben ser adecuados a la necesidad de cada persona y ser preparados con limpieza.

La buena alimentación no es necesariamente la más cara, debe ser agradable, variada y nutritiva. Las personas que hacen trabajos pesados, como los campesinos gastan muchas energías y necesitan reponerlas comiendo un poco más de los alimentos de ese grupo (tortilla, pan, atole, etc.).

Para que funcione bien el cuerpo, necesita agua y otros elementos que le ayuden a regenerarse, a crecer, a tener energías pa-

ra moverse y protegerse de las enfermedades, estos elementos se llaman nutrientes y se encuentran en los alimentos. (4) Los principios alimentarios son los glúcidos o carbohidratos, lípidos o grasas y las proteínas.

Los glúcidos tienen la función de dar energía al organismo, los alimentos ricos en glúcidos son: la miel de abeja, la papaya, algunas frutas como la uva o sandía y los dulces.

Los lípidos proporcionan gran cantidad de energía al cuerpo y se almacenan como material de reserva. Se encuentran en los alimentos como la mantequilla, los quesos, los aceites y los cacahuates.

Las proteínas son sustancias que el cuerpo necesita para crecer y formar defensas contra las enfermedades. Se encuentran en los alimentos como el pescado, el hígado, las lentejas y la soya.

Una persona está desnutrida cuando los alimentos que consume no contienen las proteínas, glúcidos, lípidos, aceites y vitaminas que su cuerpo necesita.

Las personas tal vez desconozcan que alimentos deben consumir para no estar desnutridos, o puede ser que si los conocen no tengan dinero para comprarlos; o quizás en su comunidad no los encuentre. Sin embargo, para evitar la desnutrición no es necesario comer alimentos caros ni difíciles de encontrar. Por ejemplo, nuestros huesos necesitan calcio, y las vitaminas de maíz son ricas en calcio.

La nutrición en México es deficiente en calidad y en cantidad 50% de la población sufre desnutrición, principalmente por falta de proteínas, tanto de origen animal como de origen vegetal.

(4) Gran Larousse universal, pp. 421-423.

Un gran número de mujeres en México mal nutridas, durante el embarazo, tienen hijos débiles con bajo peso desde el nacimiento; si esos niños continúan con esa alimentación insuficiente, serán jóvenes y adultos con retraso en su crecimiento y desarrollo.

Para evitar la desnutrición es preciso saber cuales alimentos aportan los nutrimentos que requiere el cuerpo y como combinarlos en la dieta diaria.

Entre los alimentos de origen animal, el más importante es sin duda, la carne y sus derivados (vaca, ternera, buey, cordero, cerdo, aves y animal de caza). Según que la carne sea de animal adulto o joven se clasifica en roja o blanca: son blancas las de ternera, vaca, cordero, cabrito, cerdo y gallináceas. Son rojas: las de toro, buey, caballo, carnero y búfalo. Las carnes rojas son más nutritivas y sabrosas que las blancas, por su alto contenido en grasa y proteínas. Las blancas se consideran de digestión y asimilación más fácil.

Entre los derivados de los alimentos de origen animal, el más importante y fundamental en la alimentación es la leche, (de vaca, cabra y oveja). La proporción de los componentes en la leche de vaca es:

Materia nitrogenadora	4%
grasas	3.75%
lactosa	4.25%
sales	0.75%
agua	87.25%

Los huevos son un buen alimento energético y reparador, la yema es más nutritiva, está constituida por grasas, sales, minera-

les y proteínas ricas en fosfatos.

Pescado, los más comunes son: merluza, pescadilla, besujo lenguado, dorada, salmón, róbalo, atún, raya y lubina. Los pescados pueden ser de carne blanca y de carne azul (sardina, atún, anguillas). Los mariscos también son ricos en proteínas, deben ser tomados con moderación, pues son algo difíciles de digerir, los otros contienen gran cantidad de fósforos.

Los alimentos de origen vegetal, pueden derivarse en tres grupos: verduras u hortalizas, cereales y frutas.

Verduras: nombre que se da a las plantas de huerto (tomates, patatas, coliflor, repollo, lentejas, habas, pepino, calabazas, remolacha, etc).

Cereales: procedentes del reino vegetal (trigo, arroz, cebada y centeno).

Frutas típicas: contienen un valor estrictamente nutritivo (melocotón, naranja, mango, sandía, piña, guanabana, guineo, melón etc).

La composición y el valor nutritivo de las verduras es muy diferente una de otras. Unas son acuosas (escarola), otras son harinosas, otras feculentas, (patatas) otras azucaradas, (zanahoria, nabo y remolacha).

Las verduras acuosas son poco nutritivas, su importancia radica en su contenido vitamínico cuando se consume cruda y es rica en celulosa. Esta constituye por decirlo así, el esqueleto o la armazón física de la planta; no es digerible, pero su masa favorece la función intestinal y la estomacal.

De los alimentos de origen mineral que proporcionan elementos

nutritivos son: el agua y la sal, que son indispensables para el cuerpo.

1.4. Proceso de los alimentos

Cuando deseamos comer algún alimento, lo tomamos para llevarlo a la boca, acto que recibe el nombre de presión.

En la boca es triturado por los dientes y humedecido con la saliva, formando así el "bolo alimenticio", estos dos procesos se llaman: masticación y la insalivación. El acto de pasar el bolo alimenticio de la boca al esófago recibe el nombre de deglución.

En la saliva existe un fermento, tialina, que actúa sobre los azúcares y el almidón cocido; a éste último lo transforma en maltosa.

El bolo alimenticio, ya en el estómago gracias a los movimientos de éste, se mezcla con el jugo gástrico, la digestión dura -- aproximadamente de 2 a 3 horas y termina formando una mezcla llamada quimo, que poco a poco pasa a través del piloro al intestino delgado. El páncreas, las bilis y las glándulas intestinales actúan sobre el quimo, efectuando la digestión intestinal.

La bilis no contiene fermentos y actúa sobre las grasas, que en gotas grandes pasan al intestino, emulsionándolas o separándolas en muchas gotitas que la lipasa puede diluir fácilmente. En el jugo pancreático hay varios fermentos; la tripsina que continúa la digestión de las proteínas iniciadas en el estómago, la amilopsina o amilasa que transforma el almidón en maltosa.

Finalmente el jugo intestinal o entérico, segregado por la mucosa intestinal cuyos fermentos principales son: la erepsina que actúa sobre las proteínas, la invertina sobre los azúcares, la --

lipasa sobre las grasas y la maltosa.

Bajo la acción de los jugos intestinales, el quimo se transforma en un líquido llamado quilo. Así se ha realizado la indigestión intestinal o quilificación.

En ella, han desempeñado un importante papel los movimientos peristálticos del intestino, pues gracias a ellos, el contenido de este órgano puede avanzar, como también removerse constantemente - facilitando la digestión y luego la absorción.

Posteriormente las sustancias no asimilables pasan a través - de la válvula ileocecal al intestino grueso para formar las materias fecales.

En el intestino grueso se absorbe gran cantidad de agua, también tiene muchas bacterias que actúan sobre las sustancias comenzando su descomposición. Las materias fecales se acumulan en el -- recto, y posteriormente son expulsadas al exterior durante la defecación.

Las sustancias asimilables, al estar en contacto con las velocidades intestinales, pasan por ósmosis al interior de cada una de ellas. Los lípidos emulsionados y las vitaminas liposolubles en tran en los vasos quilíferos; mientras que los azúcares asimilables, las sustancias que vienen de las proteínas y las vitaminas hidrosolubles pasan a los capilares sanguíneos, los vasos quilíferos al unirse, forman canales y después de pasar por el canal torácico, llevan a la vena cava para mezclarse con la sangre. Los va sos sanguíneos, ya reunidos desembocan en la aorta que llega al hígado, en donde se realizan reacciones bioquímicas. De este órgano

Por la vena suprahepática se incorporan a la sangre en la vena cava inferior, de este llegan al corazón las sustancias alimenticias para ser distribuidas por todo el cuerpo

La incorporación de las sustancias alimenticias a las células constituyen la asimilación, reparando así la pérdida de materias - energías que las células sufren al efectuar sus funciones. (5)

Algunas sustancias que resultan del metabolismo celular, como vapor de agua, bióxido de carbono, úrea y ácido úrico que ya no son útiles para el protoplasma se alimentan a través de la membrana celular a la sangre y de ésta al exterior del organismo por el aparato excretor, representado principalmente por los riñones y las glándulas sudoríparas.

1.5. Higiene y conservación de los alimentos

La Secretaría de Salubridad y Asistencia toma medidas preventivas para que los alimentos sean vendidos en buenas condiciones - desde el rastro hasta las carnicerías, las pasteurizadoras y los - expendios de leche, las fábricas de enlatados y las embotelladoras de bebidas, todo es vigilado escrupulosamente.

Más no solo se ha preocupado de que los alimentos en si sean vendidos en buenas condiciones, sino que vela también por las personas que trabajan en los restaurantes, cumplan los preceptos higiénicos que favorezcan la salud de los ciudadanos, las personas que preparan la comida, no deben padecer enfermedades infecciosas

(5) RODRIGUEZ Suárez, Salles, Proceso de alimentos, pp. 110-112.

tienen que ser aseadas y emplear utensilios perfectamente limpios.

La conservación de los alimentos trata de impedir el desarrollo de los microorganismos que los altere.

Al preparar las conservas debe tenerse en cuenta que los alimentos mantengan sus propiedades alimenticias y que las sustancias que se les agregue (sal, azúcar, vinagre, etc.) no sean nocivas a la salud.

Principales métodos de conservación:

- a).- El secado o deshidratado, consiste en reducir la cantidad de agua de las sustancias alimenticias hasta un punto incompatible con desarrollo de microorganismos, ya que estos para crecer necesitan cierto grado de humedad en las materias sobre las cuales viven. La carne salada o ahumada, el jamón, la cecina se basan en este principio. El bacalao y otras especies de pescado se preparan por un combinado de secado con salazón.
- b).- El refrigerador consiste en emplear temperaturas bajas para conservar los alimentos, pues la reproducción de microorganismos se hace cada vez más lenta cuando la temperatura es más baja. Muchas frutas son susceptibles, como las uvas, las ciruelas, los higos, los dátiles, etc. En su uso hay que conservar limpieza.

"Una refrigeración adecuada es el mejor medio de conservación - de los alimentos". (6)

c).- Enlatados o empacados, consiste en la destrucción de las - bacterias por la acción de altas temperaturas; después en su conservación en recipientes herméticamente cerrados. Uno de los peligros de los alimentos es el botulismo, causado por una bacteria que produce una tóxima extraordinariamente activa, que actúa sobre el sistema nervioso central y produce la muerte si no es atendida de inmediato. Todo envase alimenticio que tenga tapa abombada debe ser desechado, la pasteurización de la leche es un proceso importante para la conservación de la salud.

(6) RODRIGUEZ Suárez, Salles, Conservación de los alimentos, pp. 121-123.

2. CONSECUENCIA DE LA ALIMENTACION

2.1. Crecimiento y desarrollo

Si se acepta como objetivo para un buen aprovechamiento escolar la atención integral del ser humano durante su etapa de crecimiento y desarrollo, para el logro de sus máximos potenciales físicos, mentales, emocionales y sociales, se comprende la necesidad de estudiar algunos aspectos fundamentales del crecimiento y del desarrollo, que dan la diferencia básica entre el niño, joven o el adulto y se comprende que para supervisar la salud de los niños, es indispensable hacer exámenes periódicamente y evaluaciones que demuestren el progreso que experimentan; el reconocer con prontitud las desviaciones de la normalidad, permite hacer diagnósticos y terapéutica oportuno y otorgar el derecho que tiene cada niño de desarrollarse según los límites de su capacidad.

Ambos términos (crecimiento y desarrollo) se suelen usar indistintamente, porque se trata de fenómenos íntimamente ligados pero que exista entre ellos diferencias que conviene precisar.

Por crecimiento se entiende: el aumento de peso y dimensiones de todos los organismos y de sus partes, pueden medirse en centímetros, en kilogramos o con menos frecuencia en términos de balance metabólico.

También se le define como aumento en masa del individuo, con relación a la unidad de medida y en función de un tipo determinado.

Depende del aumento de tamaño de las células y del número de

as mismas.

El desarrollo en cambio implica diferenciación y madurez celular que se traducen en aumento del perfeccionamiento y en la mayor complejidad de las funciones, aplicada a la diferenciación celular, está modelado por la herencia y por la experiencia. Sin embargo, a pesar de sus diferencias cualquier separación que pretenda hacer entre crecimiento y desarrollo, resulta totalmente artificial.

El crecimiento de los diferentes aparatos y sistemas, no ocurre al mismo tiempo y se produce con velocidades distintas.

Para efectos didácticos se pueden considerar cuatro tipos o patrones principales:

- 1.- Patrón de crecimiento de tipo general
- 2.- Patrón de crecimiento del sistema nervioso
- 3.- Patrón del crecimiento de los órganos genitales
- 4.- Patrón del crecimiento del tejido linfóide

El crecimiento de tipo general pasa por cuatro períodos. Crecimiento rápido durante los dos primeros años de la vida, descele- hasta los cuatro años. Crecimiento lento y uniforme desde los cuatro años hasta la adolescencia. Crecimiento rápido pubertal y des- crecimiento hasta llegar a la edad madura (16 a 18 en la mujer, de 18 a 20 años en el varón).

Este patrón general de crecimiento, es el que se lleva a cabo en los aparatos digestivo, respiratorio y circulatorio, en los sistemas excretorios y en las dimensiones externas del organismo (peso, talla, longitud de las extremidades, etc.).

El crecimiento del sistema nervioso; este sistema aumenta rápidamente en el primer año de vida y disminuye a partir del final del segundo año, hasta la pubertad, por ello cuando el niño nace -

su cabeza es desproporcionadamente grande y hacia los ocho a nueve años ya su tamaño representa el 95% del que alcanzará en la edad adulta. El crecimiento de los órganos genitales es lento en los primeros años de la vida y aumenta rápidamente en la pubertad.

En algunos países se ha podido demostrar, que la maduración biológica se alcanza actualmente en edades más tempranas y se piensa que la causa de este fenómeno, depende de la mejor nutrición, y manera de vivir, así como del control de las enfermedades infecciosas graves.

La menstruación se presenta en la actualidad más tempranamente de lo que antes ocurría y algunos estiman que ha descendido tres a cuatro meses por década.

Crecimiento del tejido linfoide: se hace rápidamente durante la infancia y termina en la pubertad, por ello el tamaño de las amígdalas faríngeas no se deben juzgar en relación a los patrones normales del adulto, error que con frecuencia conduce a considerar las amígdalas hipertróficas a las que son fisiológicamente grande pero normales.

El crecimiento a pesar de seguir leyes generales respeta patrones individuales y a veces con variaciones muy importantes en relación a las tallas promedios. El crecimiento se puede valorar por medio de medición del peso y de la talla.

Medición de la circunferencia de la cabeza, del tórax y del abdomen, determinación del desarrollo óseo, valoración del desarrollo dental. De los cinco años en adelante la talla se mide en posición de pie apoyando talones, glúteos, espalda y occipucio contra una superficie firme.

La circunferencia cefálica se mide pasando la cinta métrica a

nivel de la giba frontal media o glavela y por el occipucio (esta medición es de gran importancia en diagnóstico y pronóstico).

La circunferencia torácica debe medirse pasando la cinta métrica a nivel del apéndice xifoide y cuando la inspiración se encuentra a la mitad.

La circunferencia abdominal se mide por medio de la cinta métrica a nivel del ombligo.

"La medición del peso y de la talla proporcionan elementos - de gran importancia para juzgar el crecimiento del individuo." (7)

2.2. Enfermedades de origen alimenticio

El normal funcionamiento del cuerpo humano, requiere de una alimentación completa y equilibrada. La alimentación adecuada desde los primeros años de la vida asegura un buen desarrollo, un crecimiento normal y un funcionamiento armónico de los diversos órganos. Una alimentación balanceada deben comprender productos animales, vegetales y sales minerales.

La cantidad de alimentos que se consume al día, debe estar de acuerdo a la edad del individuo, su desarrollo, la actividad que desempeña y ciertas otras características.

Los regímenes alimenticios defectuosos quebrantan la salud ya sea por exceso, ocasionando la obesidad, o por escasez originando la desnutrición. (8)

(7) GRAN Larousse universal, pp. 481-483.

(8) CRISTIAN Tovilla, Problemas de salud, pp. 50-54.

El exceso de alimentos obliga al aparato digestivo a efectuar un trabajo intenso y provoca obesidad, esta consiste en un aumento de grasas causado por la ingestión de alimentos ricos en mayor cantidad de las que pueda utilizar el cuerpo.

Consecuencias de la obesidad, puede ser; diabetes, colesterol, enfermedades cardíacas y digestivas, la dilatación y el endurecimiento de los vasos sanguíneos y del riñón. Este padecimiento al presentarse en un individuo entorpece su actividad y frecuentemente acorta la vida. El médico debe dictar el tratamiento necesario de acuerdo a las causas.

Desnutrición: cuando la alimentación es escasa, se origina la desnutrición; esta se manifiesta por un menos desarrollo físico del individuo o por pérdida de peso, acompañado ordinariamente por escasas resistencias a las enfermedades y falta de aptitud para el trabajo.

Las causas pueden ser variadas; falta de apetito, una absorción deficiente, la presencia de parásitos, el funcionamiento anormal de ciertas glándulas, a lo que es más común en la deficiencia de la alimentación.

La desnutrición: es uno de los mayores males que pueden aquejar al pueblo. Este es el problema más grave que aqueja a la población, porque padecen hambre, se calcula que sólo una tercera parte puede obtener nutrientes apropiados. Los pueblos desnutridos no pueden contribuir en forma eficaz al progreso.

Una de las metas de la organización de la agricultura para la alimentación (FAO) y de la organización mundial de la salud (WHO), es suministrar las cantidades suficientes de alimentos a las áreas sobrepobladas y mal nutridas.

129481

2.3 Intoxicaciones alimenticias

Los alimentos deben estar en buenas condiciones higiénicas -- para favorecer la salud, su digestión será fácil, su sabor agradable y no existirá peligro de envenenamiento ni de infecciones.

Algunos alimentos pueden contener sustancias venenosas; otros pueden estar adulterados y hasta los hay que empiezan a descomponerse. Las moscas, el agua, los utensilios de cocina, etc., pueden tener bacterias que los descompongan pudiendo producir intoxicaciones.

Los alimentos en descomposición, tienden a volverse más blandos, el color más pálido, los olores pútridos. Algunos productos de esta descomposición son inofensivos, pero otros son extraordinariamente tóxicos. Los alimentos de origen animal se alteran más fácil y rápidamente que los que proceden de los vegetales. El pescado y ciertos mariscos son los alimentos de más fácil descomposición, la leche, la carne y los huevos, tampoco pueden guardarse durante tiempo sin que se alteren.

Los síntomas de intoxicación aparecen poco tiempo después de haber ingerido alimentos contaminados. Se debe a las bacterias estafilococos, provocan vómitos, diarreas, etc. Ordinariamente estas intoxicaciones no son mortales y suelen desaparecer uno o dos días después. En los alimentos mal enlatados se desarrollan las bacterias *Clostridium botilium*, que produce una toxina muy peligrosa y que puede causar la muerte; se conoce esta intoxicación porque las circunstancias anteriores se agregan trastornos nerviosos. Los hongos sólo deben comerse cuando se tenga la plena seguridad de que son especies comestibles, de otro modo se exponen a graves proble-

mas de intoxicación, no es raro tampoco la intoxicación provocada - por el queso, sobre todo en los lugares cálidos. Es aconsejable que tan pronto una persona presente síntomas de envenenamiento se llame al médico y mientras este llegue, hacerle vomitar lo más posible.

2.4. Infecciones y parasitosis

Los alimentos sirven a veces de vehículos a gérmenes que ocasionan enfermedades infecciosas; pueden contener quistes, huevos y larvas de algunos parásitos. El viento lleva de un lado para otro, multitud de gérmenes que con facilidad contaminan el agua y los alimentos que tomamos, tal es el caso de las amibas y de las lombrices intestinales.

También se pueden contraer enfermedades estando en contacto directo o indirecto con personas enfermas.

Por contacto indirecto a través de un vehículo transmisor como el agua, (tifoidea, poliometitis), a través del viento (gripe, coriza, escarlatina) también los pañuelos, ropas, juguetes, cucharas, utensilios diversos, etc).

Los microbios pueden penetrar en el organismo por medio de la piel sana, o, de las heridas que en ellas se produzcan tétanos, etc.

(9)

Por la boca e ir directamente al aparato digestivo (tifoidea, disentería, fiebre de malta) ó, situarse en la garganta (difteria, sarampión, escarlatina, anginas de diversos tipos) y, en las vías respiratorias (tosferina, tuberculosis); por los ojos (tracoma);

(9) CASTILLO Jaquolot, Eduardo del, Cuidados de los hijos, pp. 147-153.

por los genitales y aparato urinario (vulvaginitis y cistitis de las niñas) también existe contagio por picaduras (paludismo).

2.5. Prevención de los problemas de salud

Para evitar los problemas de salud en los niños desde recién nacidos hasta los de edad escolar, deben basarse en llevar un control médico completo, que debe incluir historia personal, control de peso estatura y otras medidas que revelen el desarrollo; examen físico - completo; progreso estático-dinámico de la conducta e intelectuales; exámenes de laboratorio tales como hemoglobina, orina, serología de sífilis, tuberculosis, etc., inmunizaciones determinando el orden en que se van a realizar; revisión de la higiene personal (dieta, vestidos, reposo, sueño, baño, salida al aire libre, etc); la alimentación, preparación higiénica, educación de la madre en puericultura - que se refiere a los cuidados que deben prestarse al lactante para - que pueda desarrollarse en buenas condiciones de salud.

Los cuidados del niño empiezan al momento del nacimiento, posteriormente tiene gran importancia mantener las condiciones de temperatura y ventilación adecuada, lo mismo que la cantidad y calidad del vestuario, que debe ser variable y apropiada para cada estación del año con el objeto de no provocar enfriamiento ni "golpes por calor" el baño del lactante tiene una importancia muy grande porque la piel del niño tiene gran actividad funcional como el desaseo y la infección.

El reposo del niño debe ser regulado en tal forma que hasta los cinco meses duerma en 18 a 20 hrs; del 6o. y 11 mes, 16 a 18 hrs.; - del 1o. al 2o. año 14 a 16 hrs, a los 2 años es importante que durante el día el reposo se verifique el aire libre, pero protegido del -

sol, en la noche el niño debe reposar en pieza separada de sus padres. "Muy importante y muy abandonado es el control y educación de la conducta del niño y de su desarrollo intelectual". (10)

Los niños en edad escolar, entre los 6 y 14 años, deben considerarse en una etapa de la vida durante el cual estén expuestos a ciertos riesgos y tienen que pasar por fases de desarrollo y que requieren atención específica. Los niños se hallan constantemente en evolución, esta se manifiesta de muchas maneras, físicas, mental emocional y social.

El proceso de crecimiento del niño abre posibilidad de que pueda ser influido positiva o negativamente según sean los factores que entren en juego.

Para prevenir enfermedades es esencial planear un programa de higiene escolar con el fomento de educación de salud.

Para poder obtener el mayor provecho de la receptividad del niño en la enseñanza, este debe gozar de buena salud y de un desarrollo normal.

Los defectos orgánicos, como los de la vista, el oído, ó, las deficiencias en el desarrollo mental y muchas otras anomalías dificultan el aprendizaje. (11)

La prevención escolar se encuentra reglamentada en la mayoría de los países y puesta en manos de los especialistas encargados.

La revisión médica escolar sólo sirve para localizar, prevenir ó eliminar afecciones que dificulten o impidan la escolaridad, se encamina a proteger al niño en esta etapa de su vida y se diferencian de la consulta médica privada en que no las motiva, como a una enfermedad o finalidad preventiva concreta.

(10) HERNAN, San Martín, Problemas de salud, pp. 459-471.

(11) BEVERLY Witter, Dugas, Salud y enfermedad, pp. 138-146.

3. EL NIÑO Y LA ALIMENTACION

3.1 Principales etapas de desarrollo

Comenzaremos por la etapa perinatal que es el período que corre desde la gestación al nacimiento, esta abarca tres fases:

Fase germinal, fase embrionaria (período de embarazo) fase fetal.

La fase germinal se extiende desde el óvulo que se fecunda hasta fines de la segunda semana, su llegada a la matriz (anidación) tiene un milímetro de diámetro y mide de seis a ocho milímetros a fines de la segunda semana, los cambios de forma y tamaño son mínimos en esos 14 días debido a la escasa alimentación.

La fase embrionaria desde el fin de la segunda semana, hasta la terminación del segundo mes, en este período se producen cambios rápidos y la masa celular comienza a diferenciarse en tres capas de las que luego se desarrollan las estructuras del cuerpo. Las capas se llaman: la externa ectodermo, que produce la epidermis, el pelo, las uñas, los dientes, el sistema nervioso y las glándulas que están en la superficie de la piel.

La otra capa intermedia, es el mesodermo, que da origen a los músculos, el sistema circulatorio, el sistema excretorio y los huesos. De la capa interior endodermo se desarrolla el sistema digestivo, los bronquios, los pulmones, el hígado, el páncreas, varias glándulas, etc. Al finalizar esta fase embrionaria el embrión tiene ya forma de ser humano, la cabeza a alcanzado mayor desarrollo.

La fase fetal abarca desde fines del segundo mes hasta el nacimiento

miento. A los tres meses algunos órganos internos están bastante - desarrollados y algunos de ellos ya empiezan a funcionar.

El huevo humano está constituido por líquido amniótico conocido como "las aguas" comienzan a formarse en el segundo mes aumenta rápida y progresivamente hasta el sexto mes, llegando a alcanzar - de 1/2 a un litro hasta el momento del parto.

Las misiones del líquido amniótico es la de favorecer los movi- mientos del feto en el interior del útero, proteger la placenta y el cordón umbilical; ser un elemento más de nutrición del feto al que suministra una cierta cantidad de sales y agua, ayuda a la di- latación del cuello de la matriz en el momento oportuno y favore- cer el deslizamiento del feto a través del canal genital durante - el parto.

Las misiones de la placenta, son tomar de la sangre de la ma- dre las sustancias que necesita el feto y suministrársela debida- mente elaboradas; impedir que lleguen al feto los microbios que - eventualmente pueda traspasarle la madre, eliminar las sustancias de desecho, es decir, la que el feto no necesitaba, enviándolas a la madre, es un órgano de intercambio entre la madre y el feto.

El cordón umbilical es el canal de unión entre el feto y la - placenta, su longitud oscila entre 40 y 60 centímetros. Uno de sus extremos se inserta en el centro de la placenta, por otra está uni- do al ombligo del feto, está formada por una vena encargada de lle- var la sangre roja (oxigenada) al feto, y, dos arterias pequeñas - que transportan la sangre azul (no oxigenada); este conjunto de - arterias y una vena está envuelta por especie de membrana que le - da unidad y el aspecto característico de cordón.

A partir del cuarto mes el embrión se llama feto. La madre ad-

vierte los primeros movimientos. Una de las características más importantes de esta etapa es la diferenciación del aparato genital, pudiéndose apreciar si es varón o hembra. Hacia la mitad del embarazo hace su aparición el calcio en el esqueleto cartilaginoso, lo que significa que empieza a formarse los huesos verdaderos.

Al llegar al séptimo mes, el feto mide unos treinta y cinco centímetros y pesa alrededor de un kilo. Como está desarrollado ya en todos los aspectos, pasa a denominarse niño.

En el octavo y noveno mes, crece rápidamente aumenta de peso y fuerza, se mueve continuamente, como queriendo indicar que está preparado para hacer su entrada en el mundo, en la mayor parte de sus movimientos dirige la cabeza hacia abajo, ya todo depende de la placenta y de que la matriz empiece a contraerse, en el momento del nacimiento la talla del niño es de unos cincuenta centímetros y pesa de tres kilos y medio.

La conducta fetal aunque parezca extraño aún en la actividad fetal son notables las diferencias individuales, hay prenatos que son sumamente activos y otros extremadamente pasivos.

No todos los fetos tienen los mismos patrones de actividad, - la conducta del feto va de lo general a lo específico, primero se produce la actividad global o generalizada, un estimu-táctil inicia el movimiento fetal.

El desarrollo de la conducta del prenatal tiene una dirección cefálico caudal. Los movimientos comienzan en las direcciones superiores del tronco y gradualmente se extienden hacia las extremidades. Mucho de los movimientos del prenatal parecen ser respuestas a estímulos del ambiente interno que lo rodea, pero es posible provocar ciertas reacciones motrices mediante estímulos externos.

El desarrollo es continuo y gradual, ya que desde que el hombre nace hasta que alcanza el grado de madurez termina. (12)

3.2 Importancia de la alimentación del niño

Desde la fecundación es importante que la alimentación de la futura mamá se mueva dentro de un clima de absoluta normalidad para conservar su salud psíquica y física que será la misma del niño.

La alimentación de ella debe ser ordenada en todos los sentidos, es perjudicial el exceso de alimentación. Con una sobrealimentación sólo se consigue forzar más el hígado y el corazón, ya sobrecargado por el esfuerzo que requiere el mantenimiento del hijo.

La salud del nuevo ser depende en gran parte de los caracteres hereditarios procedentes de los padres y de la alimentación recibida en el curso de su vida intrauterina. (13)

Durante el primer trimestre es necesario administrar vitaminas y sales minerales (calcio, hierro, etc); si no es posible puede compensarse ingiriendo frutas y verduras frescas. En el segundo trimestre la placenta se encarga de almacenar todas las sustancias que necesitará el hijo. Durante el tercer trimestre hay una gran difusión de alimentos desde la placenta al feto por tener lugar al desarrollo de los sistemas óseos, muscular y sanguíneo y de las grasas en general; en este período es cuando más se debe vigilar la alimentación.

(12) MARTI, José Ma. Evolución del desarrollo, pp. 20-22.

(13) DICKASON, J. Elizabeth, cuidados del recién nacido, p. 57.

Evitará las bebidas alcohólicas y el tabaco, debido a que estos pasan rápidamente del organismo de la madre al feto y le resulta perjudicial.

A partir de las 24 horas del nacimiento del niño, éste ya debe tomar el pecho con una periodicidad horaria de tres horas.

Al iniciar la alimentación del lactante a través del pecho materno, es de suma importancia que se aproveche el suero o calostro que conlleva grandes cantidades de proteínas y además una serie de sustancias que fortalecen el sistema inmunológico (inmunoglobulinas) del bebé.

También, la madre debe esperar pacientemente a que se activen las glándulas mamarias, esto ocurre al cuarto día. En el trimestre el alimento básico será leche materna, con la particularidad que debido a que contiene diversos elementos bajos, es necesario complementarla con la administración de suplementos nutritivos que favorezcan el correcto desarrollo del niño, aumentando las defensas de su organismo las infecciones, facilitando la buena formación de los huesos y de los dientes. A los cuatro meses se debe dar cucharaditas de papilla, aumentándose la cantidad gradualmente durante un mes. A los cinco meses se administra una papilla de 150 grs., y, por las tardes se inicia la administración de otra papilla.

A los seis meses se administran dos papillas de 150grs., cada una aumentando la cantidad de harina hasta dos cucharaditas. A los siete meses la cantidad se aumenta a tres cucharadas y se puede iniciar la administración de un nuevo alimento; la yema de huevo mezclada con papilla. A los ocho meses se aumentará a cuatro cucha

radas y la yema de huevo dos o tres veces por semana. A los ocho meses depende el aumento en cantidades, la fortaleza del niño y de sus características. Cuando el niño llegue al año, se habrá conseguido suprimir la alimentación láctea y el niño tomará su alimentación blanda o líquida en la mesa con sus padres y así seguirá ampliando la alimentación para que el niño se acostumbra al sabor dulce y salado.

La alimentación del niño desde el año, hasta el año y medio se basa en pescado blanco y carne, pechuga de pollo, jamón natural frutas, yogurth y puré de verduras y ensaladas.

Desde el año y medio hasta los cuatro años puede comer de todo, su alimentación no es tan abundante, pero sí variada como la del adulto.

A partir de los dos años puede tomar una vez a la semana alguna legumbre con puré de verduras. También, puede tomar un huevo entero en forma de tortillas, las golosinas deben regularse para evitar trastornos e inapetencias.

Entre el año y los tres años de edad, hasta el niño más sano y normal pasa por un período en que come perezosamente, le cuesta tragar, se distrae continuamente y va pasando de un lado a otro de su boca los alimentos.

Esta manera de proceder al niño exaspera a la madre, cuando tiene que atender otros quehaceres, creándose un conflicto entre padres e hijos. Es importante tomar en cuenta que no se debe forzar a un niño a comer porque se le incita a alterar su sistema nervioso.

La falta de apetito en los niños no es signo de enfermedad y por lo tanto el tratamiento no es médico, sino pedagógico, son los

padres quienes deben comprender que no hay que sobrecargar la alimentación del niño, no excederse en la administración de vitaminas e inyecciones.

3.3 Características psicológicas del niño

El desarrollo psíquico que se indica al nacer y concluye en la edad adulta, es comparable al crecimiento orgánico, al igual que éste último, consiste en una marcha hacia el equilibrio.

El desarrollo es una progresiva equilibración, un perpetuo pasar de un estado de menor equilibrio a un estado de equilibrio superior. (14)

El desarrollo mental puede decirse que es comparable al levantamiento de un gran edificio, que a cada elemento que se le añade se hace más sólida las estructuras progresivas o formas sucesivas de equilibrio, marcan las diferencias de un nivel a otro de la conducta, desde los comportamientos elementales del recién nacido hasta la adolescencia.

El desarrollo del conocimiento es un proceso espontáneo vinculado a todo el proceso de embriogénesis. (15)

La embriogénesis se refiere al desarrollo del cuerpo pero concierne de igual manera al desarrollo del sistema nervioso y al desarrollo de las funciones mentales.

El desarrollo del conocimiento en el niño, la embriogénesis termina sólo hasta la edad adulta.

(14) BIERGE, J., Puericultura, pp. 181-201.

(15) PIAGET, Jean, Desarrollo y aprendizaje, pp. 15-21.

Los factores que han de influir en este desarrollo empiezan a surgir aun antes de que el individuo sea concebido y no se refiere a la personalidad y madurez de los padres, sino también a las circunstancias que determinan el embarazo.

Las relaciones entre el aprendizaje y el desarrollo se conciben de distintas maneras, según la posición psicológica en la que nos situemos. Para los conductistas el desarrollo es producto de los efectos acumulativos del aprendizaje.

Para otros autores como Piaget, el desarrollo explica el aprendizaje, de tal manera que este solo es posible gracias al proceso de desarrollo en su conjunto del cual no constituye mas que un elemento, pero un elemento que solo es concebible dentro del proceso total.

El desarrollo es pues un proceso general, producto de la interrelación de diversos factores.

Los factores fundamentan que deben tenerse en cuenta en el diagnóstico de un problema de aprendizaje son los siguientes.

a) Factores orgánicos.

El origen de todo aprendizaje está en los esquemas de acción, desplegados mediante el cuerpo. Para la lectura e integración de la experiencia es fundamental la integridad anatómica y de funcionamiento de los órganos directamente comprometidos con la manipulación del entorno.

En primer lugar atender la salud de los niños, la hipoacusia y la miopía, suelen encontrarse en el grupo escolar y cuando esto existe el niño con pérdida sensorial opta por retirarse o pedir que le repitan lo que se dice.

Otros aspectos que interesan especialmente a los docentes, es el funcionamiento glándular, no sólo por su relación con el desarrollo general del niño y el púber, el adolescente, sino porque en el grupo se presentan muchos estados de hipomnesia, falta de concentración somnolencia, "lagunas" suelen explicarse por la presencia de deficiencias glandulares.

Es necesario establecer si el alumno se alimenta correctamente en cantidad y diversidad, pues el déficit alimenticio crónico, produce una distrofia generalizada que abarca sensiblemente la capacidad de aprender.

El niño lleva a la escuela no solamente las características de su ser biopsicológico, sino también las consecuencias de sus materiales y sociales de existencia. Por ejemplo, la cuestión de la alimentación que depende del medio socioeconómico al que pertenece. El niño tiene una considerable influencia sobre su trabajo escolar.

Tal vez como docente no logremos remediar directamente estas condiciones deplorables, pero sí poder dar alarma y sobre todo conocerlas y tenerlas en cuenta, es por esto que necesariamente hace falta que el maestro conozca los cuatro grandes períodos en el desarrollo de las estructuras cognitivas íntimamente unidos al desarrollo de la afectividad y socialización del niño que distingue Piaget.

I. Primer período, que llega hasta los 24 meses; es el de la inteligencia sensoriomotriz, anterior al lenguaje y al pensamiento. Sus reacciones están unidas a tendencias instintivas como son la nutrición, la reacción simple en defensa, etc., donde aparecen los primeros hábitos elementales.

A partir de los 5 a 6 meses multiplican y diferencian los comportamientos del estudio, por una parte el niño incorpora los nuevos objetos percibidos a unos esquemas de acción ya formados (asimilación), pero también los esquemas de acción se transforman (acomodación) en función de la asimilación, durante el período sensorio-mótrix, todo lo sentido y percibido se asimilará a la actividad infantil. El mismo cuerpo infantil no está dissociado del mundo exterior, razón por la cual Piaget habla de un egocéntrismo integral.

II Período preoperatorio del pensamiento llega aproximadamente - hasta los 6 años, junto a la posibilidad representaciones elementales (acciones y percepciones, coordinadas interiormente y gracias al lenguaje, hay un gran progreso, tanto en el pensamiento del niño como en su comportamiento. Al cumplir los 18 meses el niño ya puede imitar unos modelos con algunas partes del cuerpo que no percibe directamente, ejemplo. Fruncir la frente o mover la boca) incluso sin tener delante el modelo (imitación diferida) a medida - que se desarrollan imitación y representación, el niño puede realizar los llamados actos (simbólicos).

Es capaz de integrar un objeto cualquiera en su esquema de acción, como sustituto de otro objeto.

Piaget. Habla del inicio del simbolismo (una piedra, por ejemplo: se convierte en almohada y el niño imitó la acción de dormir apoyando en ella su cabeza), el progreso hacia la objetividad sigue una evolución lenta y laboriosa inicialmente el pensamiento - del niño es plenamente subjetivo, Piaget, habla de un egocéntrismo intelectual durante el período preoperatorio, el niño todavía es -

incapaz de prescindir de su propio punto de vista. El niño presta atención a lo que ve y oye a medida que se efectúa la acción frente a experiencias concretas, el niño no puede prescindir de la atención directa dado que sigue siendo incapaz de asociar los diversos aspectos de realidad percibida la irreversibilidad de su pensamiento sólo se fija en un nivel.

La subjetividad de su punto de vista y su incapacidad de situarse en la perspectiva de los demás, repercute en el comportamiento infantil.

III Período de las operaciones concretas. Este período señala un gran avance en cuanto a socialización y objetivación del pensamiento aun teniendo que recurrir a la intuición y a la propia acción, el niño ya sabe descentrar pero las operaciones del pensamiento son concretas en el sentido que sólo alcanzan a la realidad susceptible de ser manipulada, todavía no puede razonar fundándose exclusivamente en enunciados puramente verbales.

El niño concibe los sucesivos estados de un fenómeno, de una transformación, como modificaciones que pueden compensarse entre sí o bajo el aspecto de invariante, que implica la reversibilidad. El niño empleará la estructura de agrupamiento (operaciones) en problemas de estructuras de agrupamientos (operaciones) en problemas de seriación y clasificación.

Puede establecer equivalencias numéricas independientemente de la disposición espacial de los elementos, el niño es capaz de distinguir aun de forma satisfactoria lo probable de lo necesario, razona únicamente sobre lo realmente dado sobre lo virtual.

La coordinación de acciones y percepciones, base del pensamiento operatorio individual, también afecta a las relaciones interin-

dividuales. (16)

El pensamiento del niño se objetiva en gran parte gracias al intercambio social. En esta edad, el niño no sólo es objeto receptor de transmisión de la información lingüístico cultural en sentido único. Los niños son capaces de una auténtica colaboración en grupo, pasando la actividad individual aislada a ser una conducta de cooperación.

IV Período de las operaciones formales: la adolescencia, Piaget, atribuye la máxima importancia en este período al desarrollo de los procesos cognitivos desde el punto de vista del intelecto, hay que subrayar la aparición del pensamiento formal por el que se hace posible una coordinación de operaciones que anteriormente no existía.

El adolescente puede manejar ya unas proposiciones, incluso si las considera como simplemente probables (hipotéticas). Las confronta mediante un sistema plenamente reversible de operaciones, lo que le permite pasar a deducir verdades de carácter cada vez más general.

J. Piaget, subraya que los progresos de la lógica en el adolescente van a la par con otros cambios del pensamiento y de toda su personalidad en general, consecuencia de las transformaciones operadas. Por esta época en sus relaciones con la sociedad, el niño deja de sentirse plenamente subordinado al adulto en la preadolescencia, comenzando a considerarse como un igual (independientemente del sistema educativo).

La adolescencia es una etapa difícil debido a que es incapaz -

(16) PIAGET, Jean, Seis estudios de la psicología, pp. 25-45.

de tener en cuenta todas las contradicciones de la vida humana, -
personal y social, razón por lo que su plan de vida personal, su -
programa de vida y de forma suele ser utópico e ingenuo.

4. MARCO REFERENCIAL

4.1 Ubicación y características de la escuela

Actualmente presto mis servicios como profesora de grupo en la escuela urbana estatal "Francisco J. Santamaría" clave 27DPRO140D, zona escolar 02, sector 1, ubicada en la calle: Mariano Arista 538 del centro, Tab.

De acuerdo a su ubicación al norte con la av. 27 de febrero, - al sur con la calle: Juan N. Rovirosa, al este con la calle: Allen de y al oeste con la calle: Mariano Arista donde se encuentra la entrada principal. (ver anexo 2)

Fue fundada por la profra. Rosaura Torres Castro en el año de 1939, siendo gobernador del estado de Tabasco, el ilustre profesor y licenciado Francisco J. Santamaría, nombre que lleva la escuela en agradecimiento y honor a este personaje.

La profesora fundadora prestó sus servicios durante 19 años y sucedieron la profra. Guadalupe Martínez de Córdova, Profr. José - González Javier, profr. Benjamín Francisco Mendoza Rodríguez, profra. Bety Ortega Velázquez, y actualmente el profr. José Correa - Pérez.

Fundar esta escuela declaró la profra. Rosaura Torres Castro, fué un trabajo arduo, buscando un local para atender a los primeros alumnos, pues el edificio actual había sido una escuela de religio sas tomada por el gobierno de Tomás Garrido Canabal, convirtiéndola en un sindicato de obreros y más tarde en un centro agropecua-- rio.

Después de muchas gestiones logró que se les otorgará dicho - edificio. Esta escuela es una de las principales del centro, y hay mucha demanda de inscripciones, en ocasiones se tiene que negar el acceso a ella por no tener más cupo.

La escuela cuenta con anexos como: cooperativa escolar, biblioteca, teatro al aire libre, bodegas, baños para maestros, niños y niñas. En la dirección se manejan la documentación administrativa: registro de inscripciones, planes de trabajo, gráficas, libreta de asistencia y puntualidad, actas de acuerdos y de colegiado, materiales didácticos y papelería.

Las condiciones del edificio hace tres años que empecé a trabajar en esta, eran deplorables, block, cemento, varilla y herrería, eran muy antiguas y estaban deterioradas, lo que no ofrecía una seguridad por los techos y paredes con grietas, se ha remodelado poco a poco con el apoyo de las autoridades, padres de familia, personal docente, administrativo y de apoyo.

Integran este plantel educativo de organización completa y -- turno matutino el siguiente personal: (ver anexo 3)

El director - José Correa Pérez

Juana Montejo Carrera - primer grado grupo "A"

Mireya Torruco Rosaldo - primer grado grupo "B" (alumna de la UPN)

Dora María de la Cruz Ovando - segundo grado grupo "A"

Thelma León Rodríguez - segundo grado grupo "B"

María Luisa Alvarez Aguilar - tercer grado grupo "A"

María del Carmen Pérez Ramón - tercer grado grupo "B"

María del Carmen Fernández Rodríguez - cuarto grado grupo "A"

Patricia del Rosario Landero Antonio - cuarto grado grupo "B"

Elmi Hernández Marín - quinto grado grupo "A" único.

Jakeline Guadalupe Macosay Ojeda	- sexto grado grupo "A"
María Victoria Aguilera Zapata	- sexto grado grupo "B"
Zoila Esperanza Gómez Canto	- educación tecnológica
Francisco Alfredo Morien Delgado	- educación física
José Jesús Notario Diez	- educación artística
Agapito Martínez Contreras	- música
Mildred Remedio Rodríguez Marcín	- ayudante de la dirección
Mario Valencia Velázquez	- intendente
Manuel Hernández Díaz	- intendente

Estos diecinueve integrantes de esta escuela, tienen la responsabilidad de cuidar el buen funcionamiento, organizándose, planeando, elaborando y aplicando metodologías, técnicas, dinámicas y estrategias actualizadas.

4.2 La comunidad educativa

Esta comunidad educativa tiene un promedio de 55 años y se encuentra en el centro de la ciudad, a unos metros de distancia se encuentra el Palacio de Gobierno, el tribunal superior de justicia la cámara de diputados, la Profeco y los juzgados penales y mixtos Plaza de Armas y la zona remodelada dedicada al comercio, lo cual beneficia económicamente a los padres de familia, al dedicarse a ello, la mayoría son personas preparadas con profesiones como: Licenciados, doctores, maestros, fotógrafos, comerciantes, trabajadores sociales, enfermeras, secretarias, modistas, sastres, estudiantes, etc.

Actualmente es delegado de esta comunidad el Lic. Jesús Barre-

ra Collado y para representar la escuela existe la sociedad de padres de familia.

Se realizan en esta, eventos cívicos, culturales y recreativos, guardan tradiciones y costumbres (día de reyes, carnaval, feria, - día de muertos y navidad). Se compone de edificios antiguos y sus calles son angostas, también hay unas que otras viviendas modernas y edificios de muchos pisos.

La mayoría de los niños goza de una buena situación económica, por lo que el problema de una alimentación adecuada, depende en su mayoría de falta de orientación. El sector salud ha realizado campañas, lo que ha beneficiado mucho a las familias, para una buena - higiene bucal y una mejor alimentación.

Las relaciones humanas en este grupo de personas es de amistad y colaboración, todas muy dispuestas a colaborar para el mejoramiento de la comunidad.

La relación - padres-maestros es de apoyo mutuo, colaboran con mucho afecto y buena voluntad, están conscientes de la gran responsabilidad en cuanto a sus hijos y apoyan el programa de la escuela para lograr los objetivos educativos.

Es por ello que es importante que los padres de familia, conozcan los planes de trabajo que el maestro se propone para que sea - apoyado por ellos y así los alumnos obtengan un mejor aprovechamiento en el aprendizaje.

4.3 El grupo escolar

En este ciclo escolar 1993-1994 soy responsable de un primer - grado, grupo "B", formado por 18 niños y 20 niñas que suman un total de 38 alumnos, sus edades son de 6 a 7 años, 37 con preescolar y 1 sin esta preparación. Sus pesos son entre 26 y 31 kilos y sus tallas 1.7 y 1.6 centímetros. (ver anexo 4)

De estos alumnos sólo desayunan 20 y 18 traen dinero, o, alguna sabrita, refresco embotellado y pan bimbo. Los que desayunan toman: huevo, chocomilk, tortilla, galletas, quesadillas, sandwichs, cornflakes, etc., alimentos ligeros que digieran rápido.

Los que no desayunan se gastan su dinero en dulces, figuras de papel, juguetes, otros compran tortas, empanadas, pastelitos en la cooperativa.

En aprovechamiento de aprendizaje mis alumnos tienen muy buen augurio que ha permitido la participación y colaboración de los - padres en las tareas. Cada mes o dos meses convoco a reuniones para entregar evaluaciones y dibujos de los alimentos que toman sus hijos en casa como en la escuela.

Para la lecto-escritura llevan un libro de apoyo llamado "Arco iris de letras", y en Matemáticas, Ciencias Naturales, los libros gratuitos.

La documentación que llevo en mi grupo son: registro de inscripción, plan de trabajo, lista de asistencia, propuestas semanales, gráficas de asistencia y puntualidad y de aprovechamiento, registro de asistencia de padres de familia, material didáctico, encuestas a padres y alumnos y registro de observaciones.

La conducta de los alumnos es de compañerismo, estudio y colaboración, lo que aprovecho para que se sientan contentos y seguros de sí mismos.

Mi relación maestro-alumnos es de mucha confianza y apoyo, - tratando siempre de que ellos sean los de la iniciativa en lo que deseen emprender, dándoles orientaciones, después de analizar si en realidad lo que desean es favorable o desfavorable.

Procuro fomentar las buenas relaciones con los otros grupos y el respeto hacia los demás compañeros maestros y en general hacia sus mayores.

Existen dentro del grupo tres alumnos con problemas muy fuertes de conducta, y como 14 casos de alimentación insuficiente. He invitado a los padres de estos niños para que busquen la mejor - manera posible de apoyar y ayudar a sus hijos en estos problemas que repercuten en su aprendizaje y en su salud.

En la escuela he puesto especial vigilancia en estos alumnos, para contribuir a un mejoramiento escolar y sobre todo de salud.

Tengo la seguridad que siendo constante lograré cambios de - conducta y actitudes, tanto en padres como en alumnos.

Cuando alguno de estos niños se enferma, aprovecho para hacer análisis de la forma de alimentarse y la causa probable de la enfermedad.

Me siento muy a gusto de poder ayudarlos y sobre todo sintiendo el apoyo de los sectores de salud, que constantemente pasan a visitarnos por intervención de la dirección y del personal docente.

El total de alumnos en todo el plantel es de 423.

5. PROPUESTA PEDAGOGICA Y ESTRATEGIAS GENERALES

Después de analizar y reflexionar el problema planteado en nuestra propuesta, hemos acordado que para contribuir en el mejoramiento de la alimentación de los niños en edad escolar, llevaremos a cabo las siguientes estrategias:

Como todos debemos conocer, que para que en el educando se dé un buen aprovechamiento en su aprendizaje, es necesario que éste esté bien alimentado y, para que ésta alimentación sea la adecuada debe tener los nutrientes que el cuerpo necesita, porque un niño o una persona mal alimentada, es inútil exigirle lo que no pueda dar.

Es por esto que tomamos muy en cuenta las estrategias a seguir en el grupo con nuestros alumnos, tratando de ponerlas en práctica y para ello:

- Solicitaremos a la dirección de la escuela y al comisionado de cooperativa escolar, su valiosa colaboración en la venta de productos naturales de la región.
- Realizaremos reuniones y pláticas con los padres de los alumnos.
- Organizaremos actividades en el grupo y orientaremos por medio de pláticas y láminas a los niños.
- Analizaremos con los alumnos, los anuncios de productos chatarras y golosinas.
- Practicaremos los buenos hábitos de alimentación, con la venta de alimentos nutritivos en la cooperativa escolar.
- Realizaremos entrevistas a los padres de familia, con la finalidad de conocer los tipos de alimentos que consumen diariamente y saber cuál es la nutrición de cada niño.

- Aplicaremos encuestas a los niños, con el fin de conocer la ver-
dad a cerca de las entrevistas a los padres de los mismos.
- Elaboraremos con el apoyo de las madres de familia, un recetario
de alimentos puramente nutritivos.

Con estas estrategias nos proponemos hacer comprender a los -
padres y alumnos que para conservar la salud y lograr un desarro--
llo normal en el organismo, necesitan tomar alimentos variados y -
ricos en proteínas, minerales, carbohidratos, vitaminas, grasas, -
etc.

APLICACION Y ANALISIS DE LA

PROPUESTA

El contexto escolar es un lugar lleno de experiencias cotidianas que van formando la personalidad del educando con sus propios conocimientos, habilidades y actitudes que aplica en sus prácticas diarias.

El propósito de una buena educación es desarrollar todas las potencialidades del ser humano para lograr su bienestar físico, mental y social.

Para lograr estos propósitos se necesitan acciones coordinadas en dos esferas del desarrollo; Educación y salud.

La salud es una condición necesaria para el desempeño satisfactorio del niño en la escuela, por ello ha sido siempre interés de los profesores que buscan vincular el conocimiento con la formación de hábitos y actitudes, proceso en el que es necesario la observación, la investigación, la experimentación y la creación de estrategias para estimular y lograr la participación de quienes se involucren dentro de la problemática a resolver.

Una de las problemáticas que no permite un buen desarrollo físico, mental y social en los alumnos es una mala alimentación, la finalidad de esta propuesta "como contribuir a mejorar la alimentación de los niños en la edad escolar", trata de solucionar orientando a padres de familia, alumnos, maestros y personas de la comunidad que participan en la cooperativa escolar, vendiendo alimentos a la hora del recreo.

Dentro del salón de clases del primer grado grupo "B" a mi car

go, existe el consumo de muchos productos alimentos chatarra que dañan la salud de los niños (refrescos, kool-aid, papas, frutsi, sabritas, chicharrones, chilitos, golosinas, etc., situación que obedece al factor económico, descuidos de los padres, falta de -- orientación y omisión de tiempo para preparar a sus hijos. Otras clases de productos alimenticios que son necesarios para la ali-- mentación diaria de sus hijos.

Con la seguridad de motivar u orientar a los padres, alumnos e integrantes de la cooperativa escolar y obtener una respuesta y un apoyo satisfactorio decidí emprender las siguientes activida-- des: 2 de febrero de 1994, pedí permiso al Profr. José Correa - - Pérez; Director de la escuela, (ver anexo 1) para realizar accio-- nes con mis alumnos, narrándoles un cuento de tres compañeros con diferentes maneras de alimentarse, cuestioné luego de unos momen-- tos de reflexión sobre lo que pensaban de esos niños y ¿por qué - había enfermado uno de ellos y los otros dos no? y, que podían su gerir para que no volviera a enfermar, contestando que dejando de comer sabritas y golosinas que no los alimentan, tomando aguas - naturales, etc., surgieron críticas sobre los alimentos que lleva ba n para el recreo y los que habían tomado en casa. Los invité a dibujar y les prometí que hablaría con sus papás que poco a poco fueran dejando esos alimentos que los enferman y no les permiten crecer sanos. (anexo dibujo)

Viernes 4 de febrero de 1994, aproveché la situación de Daniel un niño que por falta de atención no trae nada para comer ni desa-- yunar y el dinero que trae lo gasta en chilitos, estampas y figu-- ras, por lo que padece constantemente vómitos, dolor de estómago

y diarreas. Insistí de nuevo para que dibujaran sus desayunos y sus lunchs, para que por medio de éstos los padres se enteren y los

El miércoles 23 de febrero de 1994, les pedí que dibujarán lo que habían desayunado y lo que traían para el recreo. Me sentí satisfecha al comprobar que la mayoría desayuna y que trae aguas naturales y, los que aún siguen con los kool-aid se acercaron a decirme que sus mamás no les hacen caso de que ellos les dicen que no les den refresco de pintura. Les dije que platicaría de nuevo con sus padres, para que ya les hicieran otro tipo de aguas.

Durante todo este tiempo pude observar que muy pocos consumen frutas, por lo que les expliqué que las frutas tienen muchas vitaminas y, para enseñarles medios y cuartos les pedí; manzanas, peras, naranjas, etc., y luego de la explicación las compartimos. Y, les dejé de tarea registrar los días de la semana que comen frutas.

El viernes 11 de marzo de 1994, me llamó mucho la atención el juego a doctores, enfermeras y pacientes, las recomendaciones de los doctores y enfermeras a los enfermos. Algunos que han tenido la oportunidad de ir con sus padres al hospital del niño me comentaron de algunos enfermitos que han visto.

El miércoles 16 de marzo, me sentí muy preocupada por enterarme de una persona joven muy enferma por consumir demasiado la carne de cerdo y aproveché para decirles que esa carne es muy sabrosa pero que tiene que cocerse muy bien porque tiene un parásito que no muere fácilmente y que a veces se va al cerebro y puede provocar una enfermedad muy grave. Esto también se los expliqué a los padres, para que tengan las precauciones necesarias en la preparación de esta carne.

El viernes 18 de marzo, cité a los padres de familia, para que firmaran de nuevo los dibujos de sus hijos y estaban muy contentos

y me surgieron un buffet, pero donde ellos también puedan convivir con antojitos sencillos y sabrosos que puedan llevar, lo que quedó pendiente para antes de terminar el curso. (ver anexo 5)

El 23 de marzo, con motivo de irnos de vacaciones aproveché - de explicarles y recomendarles que si van a la playa lleven muchas frutas porque tienen muchas vitaminas y que procuren comer poco - alimento mientras se bañan, porque los alimentos dentro del cuerpo llevan un proceso (por el camino les dije a ellos) que puede esperar un tiempo para hacer determinados ejercicios, entre ellos; bañarse, correr y saltar.

El miércoles 13 de abril de 1994, después de las vacaciones, - jugamos a recordar todo lo que llevaron de paseo. La mayoría opinó ir a la playa y empezamos a anotar lo que llevaríamos; camiseta, - traje de baño, chanclas, pelotas, hamaca, mesas, sillas, toallas, shorts, cremas bronceadoras y lo principal la comida: jamón, frijoles, arroz, pollo, huevos, salchichas, pastel, melón, sandía, mango, piña, manzanas, uvas, aguas naturales, aunque algunos confesaron que llevaron sabritas, refrescos embotellados. Luego quisieron cada uno dibujar, y formarnos un periódico al que le pusimos por - título "los alimentos que comimos en vacaciones", algunos también comieron pescado, camarón, tortuga, tortillas al mojo de ajo. (ver anexo 6)

El viernes 22 de abril, les comenté a los niños de la feria de los tabasqueños e invité a los padres a una reunión y les pedí que lleven a los niños para que observen los productos de origen vegetal y animal que encuentren. Sus comentarios fueron muy entusiasmados, algunos me dijeron que nunca habían ido a la feria y estaban muy alegres. Vieron muchas frutas, dulces, ropa, sombreros, gana--

do, zapatos, taquerías, juegos, bailables y mucha gente, etc.

El miércoles 27 de abril de 1994, les comenté que hay una canción muy bonita que la cantan mucho en la feria y se llama "vamos a Tabasco", les dejé de tarea de investigar con sus padres la letra. Juanito, nos platicó que su papá le había dicho que en la lista de todo lo que había visto en la feria, se le había olvidado algo muy sabroso como es el pozol, entonces muchos dijeron que en uno de los kioscos lo tomaron con dulce y que a ellos les gusta mucho. También aproveché para decirles que muchos de esos productos se elaboraron en el campo y otros en la ciudad.

El 6 de mayo de 1994, con la finalidad de seguir avanzando en mi propuesta, voy organizando y planeando los temas que me son útiles en el programa de primer grado, mis alumnos son muy inteligentes y comunicativos, además les gusta preguntar mucho y por sus comentarios puedo darme cuenta que unos a otros se observan en sus comportamientos y hábitos de alimentación. (ver anexo 7)

El miércoles 18 de mayo de 1994, reuní a los padres de familia y como siempre hablamos de los alimentos, los felicité y les demostré mi agradecimiento por el apoyo que me han brindado y les comuniqué que por insistencia de los niños se iba a realizar otro bufete, todos quedaron muy formales de preparar los antojitos para ese día.

El miércoles 25 de mayo de 1994, a las 10 de la mañana iniciamos el buffet, después de arreglar una mesa en medio del salón, colocamos en ella: empanadas, tostadas, spagueti, panuchos, flan, - pescado, atún, frijoles, plátanos fritos, sandwichs, manzana, piña, mango, pera y aguas naturales.

El viernes 3 de junio de 1994, decidí ir a observar el funcionamiento de la cooperativa escolar, como siempre las señoras muy limpias con unos tuper bién tapados con antojitos (empanadas, tortas, tacos, sandwichs, salchichas y pastelitos de carne, queso y crema) muy bién preparados.

Me hicieron el comentario que en la banqueta se instalan puestos ambulantes que les venden a los niños, muchos dulces, chilitos bolis, estampas de papel y juguetes de plástico, platiqué con el director y me dijo que ya se cansó de informarle a reglamento de la ciudad y que hasta la fecha no han solucionado esta situación, que lo más probable es que levanten la barda de la escuela.

El miércoles 14 de junio de 1994, les apliqué una evaluación, donde iban a identificar alimentos nutritivos, en cada circulo de los dibujos pondrían a si era alimento de origen animal y y si era de origen vegetal, la mayoría contestó correctamente, lo cual motiva para continuar con este objetivo, que día a día va dando resultados que forman hábitos y actitudes positivas para que ellos mismos seleccionen sus alimentos sin vigilancia de los adultos.

El viernes 17 de junio de 1994, hoy les entregué unos dibujos para colorear los alimentos que señalan una dieta sana. En el primer conjunto había frituras, refrescos, chocolates y dulces, en el segundo; leche, frutas, verduras, carne y huevos, en el último conjunto un pastel, el 98% contestó correctamente.

El miércoles 21 de junio de 1994, apliqué los tiempos pasados, presente y futuro con la elaboración de enunciados como: antes no sabía leer, antes comía mucha sabrita, antes no desayunaba, antes tomaba mucho refresco. Ahora sé leer, ahora no como sabritas, ahora desayuno, ahora tomo refrescos naturales, después aprenderé co-

sas nuevas, después seré grande y sano, después seré grande como - mi papá, etc.

Después de analizar y reflexionar cada una de estas activida-- des realizadas, tengo la seguridad de haberles ofrecido a mis alum nos elementos necesarios, valiosos, interesantes y variados que - les permitieron la formación de aprender conceptos, adquirir hábi- tos y desarrollar habilidades, además de actitudes básicas para su personalidad con el principal propósito de que estos conocimientos sean aprovechados dentro y fuera del contexto escolar y familiar, para desarrollarse sanamente. La idea central fué que los padres - hoy responsables de su alimentación han hecho conciencia de la im- portancia que tiene para sus hijos una alimentación variada y ba- lanceada para lograr un rendimiento escolar con éxito.

El 90% de aprovechamiento que se logró obtener, desde mi punto de vista, para el nuevo año escolar que continuaré con este grupo y mi propósito será alcanzar el 100% para seguir motivando a mis com pañeros docentes, que cuando se proponen causas en beneficio de la niñez no debemos escatimar ~~es~~ esfuerzo y que muchas veces sobran las palabras cuando el ejemplo es digno.

Cuando empecé el año escolar 1993-1994 con este grupo de 38 - alumnos, empecé a observar que un 15% de los niños desayunaban, -- pero el 85% nunca lo hacían, de este 85%; un 40% llevaba que comer a la hora del recreo, y los demás dinero para comprar en la coopera tiva y muchas veces se gastaban el dinero en chilitos, dulces, fi- guritas, juguetes de plástico y cualquier otra propaganda que estu viera de moda; esto ocasionaba que se quejaran de dolor de estóma- go o de cabeza después del recreo.

firmen.

El 9 de febrero, apliqué a los niños una encuesta, la pregunta era ¿quién te prepara tus alimentos?. Este mismo día invite a los padres a una reunión y les dí a firmar los dibujos y la encuesta, aproveché para platicarles mi entrevista con 2 médicos gastroenterólogos que son mis vecinos, para hacerles saber que un niño mal alimentado es un futuro adulto enfermo. También les expliqué que deben tener cuidado de la manera de preparar los alimentos para no contaminarlos.

El 11 de febrero de 1994, preparé una lámina para que los niños fueran enumerando y pegando recortes de diferentes productos; animal y vegetal y, explicándoles que los alimentos deben ser variados, trabajamos en el libro integrado con el tema "¿qué es lo que más te gusta comer?. Dibujalo.

El 16 de febrero de 1994, les proporcioné hojas blancas con una sola pregunta ¿por qué debemos alimentarnos bien? sus respuestas fueron: para no enfermarnos, para vivir, para ser estudiosos, para no estar flacos, para que no se enojen nuestros papás, para ser fuertes y valientes y porque el que no come se muere.

El 18 de febrero, realizamos un buffet de convivencia, en una mesa que presté al director, pusimos todos los lonchs y los termos compré platos, cucharas y vasos desechables y cada uno se sirvió a su gusto, esto les agradó mucho, me lo manifestaron pidiéndome que lo hiciéramos otro día, invitamos a otros niños del 2º "A", que no traen lonchs ni refrescos.

De los alumnos que no traen nada para comer son: Ricardo, Daniel, Adrián, Cleber, Elizabeth y María.

Esta situación me hizo pensar seriamente en orientar y sugerir a los padres que les prepararán sus lunchs a los niños porque unos minutos antes del recreo desayunarían para salir libremente a jugar en el patio de la escuela. Admito que no todos cumplieron con la petición, pero poco a poco los mismos niños empezaron a exigirles. Después con la aplicación de la propuesta con las actividades detalladas.

Con todo esto he logrado tener más comunicación y confianza con los padres, y me han hecho saber que están muy a gusto, que yo sea la maestra de sus hijos y que continúe con ellos en el próximo año escolar.

Los niños ya desayunan, procuran los padres levantarlos más temprano para que se les despierte el apetito y les dan cosas ligeras como los cornflakes con frutas, hot-cakes, empanadas, taquitos y su leche sola o con chocomilk, y les preparan aguas naturales para llevar en sus termos y algún antojito que ellos piden.

son muy pocos los que aún sus padres no se acostumbran a darles de desayunar o prepararles algo, piensan que dándoles dinero pueden evitar esa gran responsabilidad como es velar por la salud de sus hijos.

Mi meta es seguir no sólo en el próximo año escolar con esta propuesta, sino el resto de años que me queda por seguir al servicio de la educación primaria.

C O N C L U S I O N E S

Observar durante muchos años en algunos alumnos la falta de atención y dedicación de sus padres en su alimentación, fue un motivo muy poderoso para elegir la propuesta pedagógica "cómo contribuir a mejorar la alimentación en la edad escolar".

Una mala alimentación lleva a los niños a la desnutrición, enfermedad que les ocasiona problemas graves de salud y aprendizaje escolar. Cuando duele el estómago difícilmente se puede trabajar a gusto, el cuerpo se torna débil y se sienten tristes y desalentados.

Un adulto si se va a su trabajo sin tomar alimentos tiene la facilidad de buscar o comprar lo que le apetezca comer, pero en el niño es diferente y sobre todo cuando no lleva dinero para poder adquirir algún alimento.

Realizar labor de concientización fue uno de los propósitos fundamentales que llevé a la práctica con alumnos y padres de familia, dándoles a conocer antecedentes, conceptos, generalidades, proceso, higiene y conservación de los alimentos, además de las consecuencias de la alimentación como son: crecimiento y desarrollo, enfermedades de origen alimenticio, intoxicaciones e infecciones y parasitosis.

Fue un trabajo intenso de meses con resultados muy satisfactorios porque conté con el apoyo de director de la escuela, padres de familia, cooperativa escolar, compañeros maestros y, principalmente con el interés de mis alumnos.

Algo que quedó muy grabado en la mente de los niños fueron los

momentos de compartir sus lunches en un ambiente lleno de alegría y compañerismo.

Los niños que no desayunaban fueron exigiéndoles a sus padres esta responsabilidad y dejaron de tomar aguas tóxicas, cambiándolas por aguas naturales.

Los cambios de hábitos y actitudes en la alimentación fueron observables y comprobables, tanto en padres como en alumnos.

Con estos logros que me llenan de satisfacción y me motivan para seguir aplicando esta propuesta cada curso escolar, puedo concluir que la "alimentación es cuestión de hábitos y propósitos familiares por cambiar alimentos chatarras por naturales que benefician y nutren el organismo del ser humano. y que realizar algo en beneficio de los alumnos que son los que permiten nuestro trabajo es cuestión de buena voluntad, amor y dedicación.

SUGERENCIAS

Un buen profesor es aquel que aprovecha su educación pedagógica para orientar a sus alumnos en las necesidades y experiencias de la vida, y una de las necesidades básicas del ser humano es alimentarse bien.

Lograr cambios en las conductas de los seres humanos, es un trabajo arduo que requiere de esfuerzo, dedicación y buena voluntad. Así como del apoyo de instituciones del gobierno que colaboren con los programas educativos.

Con la mejor intención exhorto a los compañeros docentes de los niveles preescolar, primaria, secundaria y a padres de familia a hacer conciencia de la importancia que tiene la alimentación en los educandos, para lograr un buen desarrollo físico, mental y social.

Para lograr este objetivo de la propuesta "Cómo contribuir a mejorar la alimentación en la edad escolar", sugiero las siguientes acciones:

- 1.- Seleccionar e invitar a personas especialistas en nutrición.
- 2.- Programar pláticas con padres de familia y alumnos.
- 3.- Aplicar encuestas.
- 4.- Vigilar las cooperativas y desayunadores escolares.
- 5.- Campañas de orientación para la formación de hábitos positivos en la selección de alimentos.
- 6.- Conocimientos sobre los alimentos nutritivos naturales de origen animal y vegetal.
- 7.- Conocimientos sobre las enfermedades provocadas por productos

sin valor nutritivo.

- 8.- Promover desayunos escolares a través de las dependencias de -
gobierno.
- 9.- Incrementar becas de solidaridad.
- 10.- Cultivos de huertos escolares y familiares.
- 11.- Convivencias escolares de platillos y antojitos de la región.
- 12.- Oportunidad y apoyo a los niños para el aprendizaje de la elab-
oración de alimentos sencillos y nutritivos.

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

- 1.- BEVERLY, Witer, Dugas, Salud y enfermedad, Editorial Interamericana, 3ra. Edición 1979.
- 2.- CASTILLO, Jaquolot, Eduardo del, Cuidados de ls hijos, Editorial Cumbre, S.A., Bolívar 8, México, D.F., vol. 12.
- 3.- CRISTIAN, Tobilla, Problemas de salud, Educación Secundaria - primer grado, Editorial Santillana.
- 4.- DICKASON, J. Elizabeth, Cuidado del recién nacido, Salvat, Editores, S.A., Mallorca, 41 Barcelona España, 1980.
- 5.- GRAN Larousse Universal, vol., 1, Edición 2, Editorial Plaza - Janes.
- 6.- HERNAN, San Martín, Problemas de salud, Ediciones Científicas la prensa médica, mexicana reimpresión 1983, 4ta. Edición.
- 7.- BIERGE, J., Puericultura, Editorial Ramón Sopena, S.A.
- 8.- MARTI, José Ma. Evolución del desarrollo, Editorial Océano, México, 1988.
- 9.- MARTINEZ, Cortés, Luján, Concepto de alimentación, Ediciones - pedagógicas, S.A., de C.V., México, D.F.
- 10.- PIAGET, Jean, Desarrollo y aprendizaje, Edición Previa, México 1988.
- 11.- RODRIGUEZ, Suárez, Salles, Conservación de los alimentos, Editorial, Progreso, S.A.
- 12.- TOROELLA, Pediatría, 1ra. Edición 1977.

ANEXO 1

ASUNTO.SOLICITANDO PERMISO PARA APLICAR
PROPUESTA PEDAGOGICA EN EL GRUPO.

VILLAHERMOSA,TAB,FEBRERO DE 1994.

PROFR.JOSE CORREA PEREZ
DIRECTOR DE LA ESCUELA
"FRANCISCO J SANTAMARIA"
P R E S E N T E .

Por medio del presente me dirijo a su muy digno cargo con la finalidad de solicitar permiso y apoyo para aplicar la propuesta -
¿COMO CONTRIBUIR A MEJORAR LA ALIMENTACION DE LOS NIÑOS EN EDAD ESCOLAR?" -
para lo que es necesario involucrar al grupo primer grado "B" y a los pa -
dres de familia en reuniones para orientarlos e informarles los objetivos -
el seguimiento y logros de la misma.

También se orientará a los encargados de la coopera-
tiva escolar,para ayudarlos a conocer los tipos de alimentos que pueden bene-
ficiar la salud de los niños y los que la perjudican.

No dudando de su valiosa intervención,me es grato reite-
rarle mi agradecimiento .

A T E N T A M E N T E

PROFRA.MIREYA TORRUCO ROSALDO



AUTORIZACION

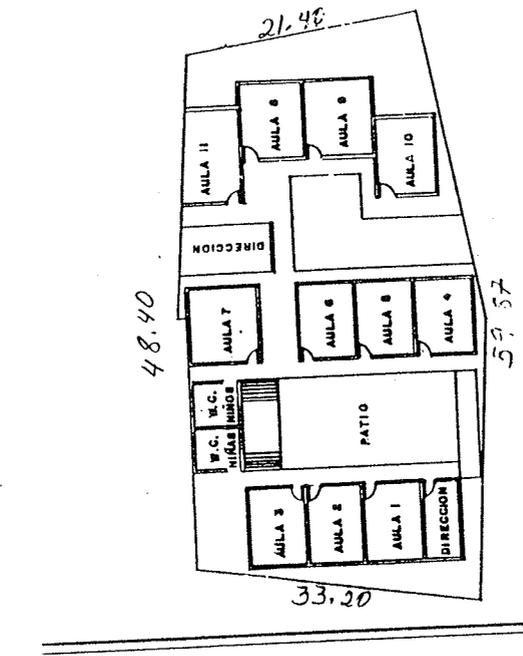
EL DIRECTOR DE LA ESCUELA



JOSE CORREA PEREZ

PLANO DE LA ESC. FRANCISCO J. SERRAVALLO.
CALLE MARIANO ARISTA 538 VILLAHERMOSA, TABASCO

PLANTA ARQUITECTONICA DEL PLANTEL



CROQUIS DE LOCALIZACION

