

COMO CONTRIBUIR A MEJORAR LA ALIMENTACION EN  
EL NIÑO DE EDAD ESCOLAR

MARIA DEL CARMEN MAY LUCIANO



PROPUESTA PEDAGOGICA PRESENTADA

PARA OBTENER EL TITULO DE

LICENCIADO EN EDUCACION PRIMARIA

**DICTAMEN DEL TRABAJO DE TITULACION**

Villahermosa, Tabasco, a 13 de Octubre de 1994.

Profr. (a) MARIA DEL CARMEN MAY LUCIANO

( Nombre del egresado )

En mi calidad de Presidente de la Comisión de Exámenes Profesionales y después de haber analizado el trabajo de titulación alternativa: PROPUESTA PEDAGOGICA  
titulado: " 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.

**A T E N T A M E N T E**  
El Presidente de la Com.



Virginia Del S.E.P.  
UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL  
LIC. VIRGINIA DEL DOMINQUEZ EN 271  
VILLAHERMOSA, TAB.

VCDE'1.

D E D I C A T O R I A S

A MIS PADRES

IGNACIO MAY MATIAS Y ROSA LUCIANO ARIAS  
POR SU TERNURA QUE, SIN ESCATIMAR ES--  
FUERZOS ESTUVIERON CONMIGO EN TODO MO--  
MENTO. Y A MIS HERMANOS: VICTOR, SEBAS-  
TIAN, NERY, MARTHA, ANGEL Y LETICIA MAY  
LUCIANO, QUE CON SU EJEMPLO Y CARIÑO -  
HICIERON POSIBLE MI MAS PRECIADO ANHELO.

A MI ESPOSO

LIC. DAVID SANCHEZ SANTOS, POR  
SU GRAN CARIÑO Y COMPRENSION -  
PARA ALCANZAR MI META DESEADA  
Y A MIS QUERIDOS HIJOS; ELIAS,  
DAVID Y PERLA IVON SANCHEZ MAY.

A MIS PROFESORES

POR SUS SABIOS CONOCIMIENTOS  
Y CONSEJOS.

## I N D I C E

	Página
INTRODUCCION	
1. LA ALIMENTACION	
1.1 Antecedentes históricos de la alimentación . . . . .	3
1.2 Conceptos de alimentación . . . . .	5
1.3 Generalidades de alimentación . . . . .	9
1.4 El 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 Ubicación y características de la escuela . . . . .	41
4.2 Aspecto histórico y físico de la comunidad . . . . .	44
4.3 Conocimiento del educando . . . . .	47
5. PROPUESTA PEDAGOGICA Y ESTRATEGIAS DE TRABAJO	

---

6.	APLICACION Y ANALISIS . . . . .	52
	CONCLUSIONES . . . . .	59
	SUGERENCIAS . . . . .	60
	BIBLIOGRAFIA . . . . .	62
	ANEXOS . . . . .	63
	GLOSARIO . . . . .	69

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

Las satisfacciones que siento al culminar este trabajo son inmensas ya que mi meta trazada implica superación, responsabilidad y progreso en el trabajo.

Con mucha delicadeza he saturado este modesto trabajo para informar a los lectores que la buena alimentación está estrechamente ligada con la salud, que le permita tener una visión general sobre los alimentos de origen animal, vegetal y mineral.

El problema que elegí para llevar a cabo mi propuesta es ¿cómo contribuir a mejorar la alimentación en los niños de edad escolar? porque considero que es importante la toma de conciencia, de la importancia de la alimentación para la salud humana, dada su influencia positiva en el proceso educativo.

Con la educación primaria se busca la formación integral del niño, de ahí el carácter formativo más que informativo de la educación primaria y la necesidad de que el niño aprenda a aprender, de modo que durante toda su vida en la escuela y fuera de ella busque y utilice el conocimiento y participe activamente en la vida social.

De esta manera el maestro tendrá una guía para sus actividades y los padres poseerán suficiente material para informarse y actuar con responsabilidad.

Para que esto se convierta en realidad estoy convencida de que hace falta combatir los factores que repercuten en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

El objetivo de este trabajo es formar en los niños hábitos de alimentación que reflexionen sobre las propagandas que se realiza

de algunos productos y sobre todo orientar a las familias de escasos recursos económicos que consuman todo aquello que se produce en su región, evitando los alimentos industrializados y poco nutritivos y sobre todo comprendiendo las enfermedades que traen consigo una mala alimentación.

En el capítulo I, se explican de manera amplia los antecedentes históricos de la alimentación precisándose los conceptos y efectos beneficiosos que nos proporciona una alimentación balanceada y nutritiva, porque esta influye en nuestra salud.

En relación con el capítulo II, se habla de las consecuencias que trae una mala alimentación detallando los principales términos del crecimiento y desarrollo que son los que determinan los cuatro patrones por la que tiene que pasar el ser humano.

En el capítulo III, aquí se hace señalamiento de las principales etapas de desarrollo que según Piaget, debe tener muy en cuenta todo docente para poder detectar y ayudar al niño en su enseñanza-aprendizaje.

En este trabajo se ofrece una valiosa información, contrastada científicamente para poder mejorar la alimentación, la salud y tratar de adoptar un nuevo estilo de vida.

## 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

---

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, vehiculos 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. dia-- rios (siempre y cuando, la dieta sea adecuada en calcio y proteí-- nas).

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

Magnesio, es indipensable 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 requeri--- miento 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 perio- do 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-socioculturales 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) TOROEDIA, 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 apé-  
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 tor-  
tillas 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 can-  
tidad y la proporción cambia según la edad, el trabajo que se de-  
sempeña 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 la 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 nitrigenadora	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 len guado, dorada, salmón, róbalo, atún, raya y lubina. Los pescados - pueden ser de carne blanca y de carne azul (sardina, atún, ángu- -- las). Los mariscos también son ricos en proteínas, deben ser toma- dos 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, re- molacha, 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 di- ferente una de otras. Unas son acuosas (escarola), otras son harino- sas, otras feculentas, (patatas) otras azucaradas, (zanahoria, navo y remolacha).

Las verduras acuosas son poco nutritivas, su importancia radi- ca en su contenido vitamínico cuando se consume cruda y es rica en celulosa. Esta constituye por decirlo así, el esqueleto o la arma-- zón 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 píloro 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 y 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 sí 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



las 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 linfoide

El crecimiento de tipo general pasa por cuatro periodos. Crecimiento rápido durante los dos primeros años de la vida, descelera hasta los cuatro años. Crecimiento lento y uniforme desde los cuatro años hasta la adolescencia. Crecimiento rápido pubertal y decrecimiento 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 cardiacas 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 infancia, en la alimentación.

La desnutrición: es uno de los mayores males que pueden aquejar al pueblo. Este es problema más grave que aqueja a la población, porque padecen hambre, se calcula que solo 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.

130107

### 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 mucho 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 solo 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, poliomeilitis), 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 naci

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 6o. 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 movimientos 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 dilatación del cuello de la matriz en el momento oportuno y favorecer el deslizamiento del feto a través del canal genital durante el parto.

Las misiones de la placenta, son tomar de la sangre de la madre las sustancias que necesita el feto y suministrárselas debidamente 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 placenta, por otra está unido al ombligo del feto, está formada por una vena encargada de llevar 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 4o. 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 el 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 sétimo 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 ínfima, es necesario complementarla con la administración de suplementos nutritivos que favorezcan el correcto desarrollo del niño, aumentando las defensas de su organismo contra 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 150grs. 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.

L. 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 estadio, 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

La escuela donde realizo mi práctica docente, se llama Mtro. Isidoro Pedrero Sumohano, lleva ese nombre por el ilustre Mtro. de educación rural, que, inspirado en la pedagogía de José Vasconcelos entendió que a través de la educación era la mejor manera de hacer justicia a un pueblo.

Su clave del centro de trabajo es 27DPR0462M, pertenece al sistema federal y a la zona No. 79 y, se encuentra ubicada en la Villa Vicente Guerrero, Centla, Tabasco.

De acuerdo a la ubicación colinda de la siguiente manera: al Norte con la calle: Adolfo López Mateos; al Sur con el terreno del Sr. Pedro May Cruz; al Este con el Sr. Juan García Hernández y al Oeste con el terreno del Sr. Gonzalo Hernández Cruz.

Esta escuela empezó siendo comunitaria hace aproximadamente 80 años, siendo Gobernador el lingüístico Francisco J. Santamaría, el edificio actual tiene aproximadamente 50 años.

En la actualidad esta institución es de organización completa y su medida es de 54x66m.

La organización escolar es de vital importancia, los resultados positivos en el proceso de la enseñanza-aprendizaje, ya que se ocupa de los problemas materiales, intelectuales y morales.

El personal docente de esta escuela está integrado por 15 maestros; uno de ellos es el Director; Profr. Porfirio Sánchez Cruz, los demás tenemos un grupo a nuestro cargo, la guardia de la

escuela se realiza en forma rotativa.

El Consejo Técnico de la escuela se organizó para el buen funcionamiento de la misma y del personal, a partir de la primera semana de labores siendo este un órgano que auxilia a la dirección de la misma en función, que es velar por la buena marcha del Plantel, habiendo quedado de la siguiente manera:

Presidente: Profr. Porfirio Sánchez Cruz

Secretario: Profr. Pablo Sánchez Cruz

Vocales : El resto del personal

El registro escolar del presente ciclo escolar es de 489 alumnos.

Los maestros que forman esta escuela atienden los siguientes grados.

GRADO	GRUPO	No. DE ALUMNOS	M A E S T R O S
1o.	A	34	Marlene Sánchez Alejandro
1o.	B	33	María del Carmen May Luciano
1o.	C	34	María Luisa Reyes Sánchez
2o.	A	39	Feliciana Arias García
2o.	B	35	Layde Esther Méndez Cruz
2o.	C	30	Elizabeth Collí González
3o.	A	32	Antonia Mohá Ortíz
3o.	B	32	Rosaura May Santos
4o.	A	39	Juan Hernández García
4o.	B	37	Margarita Sánchez Santos
5o.	A	40	Pablo Sánchez Cruz
5o.	B	40	Guadalupe Montejo Osorio
6o.	A	32	Luciano Sánchez Alejandro
6o.	B	32	Edilberto Sánchez Cruz

Los anexos escolares son muy importantes e indispensables por la utilidad que prestan a los alumnos y al personal docente, entre ellos hare mención de los siguientes: cuenta con una dirección, - una sala de apoyo a los maestros, esta sala de apoyo está integrada por un monitor y una computadora de mucha importancia para los fines de la educación, una cancha, patio de recreo, una bodega, - servicios sanitarios para ambos sexos y jardines.

Su orientación es adecuada al igual que su ventilación, su iluminación de luz eléctrica, la construcción del edificio fue realizada por el CAPFCE.

En el mes de septiembre de 1993, esta escuela recibió por parte del Consejo Nacional de Solidaridad la cantidad de: N\$ 30.00 (TREINTA MIL NUEVOS PESOS) para construir una aula más y hacer algunas reparaciones necesarias a los servicios sanitarios.

La dirección de la escuela cuenta con una biblioteca que tiene gran importancia y que en este año escolar se renovaron algunos libros y algunos volúmenes.

En lo que respecta a su ubicación la escuela Isidoro Pedrero Sumohano, registrada en la Secretaría de Educación Pública, se encuentra respecto a su orientación apegada a las reglas pedagógicas siendo esta de oriente a poniente, lo que hace que los rayos del sol no perjudiquen el trabajo de los escolares. En cuanto a su extensión las aulas del edificio miden ocho metros de largo por diez metros de ancho, su ventilación es adecuada ya que a través de las persianas de color beig se filtra el aire, manteniéndolos constantemente con un ambiente fresco y una renovación de oxígeno tan indispensable para la salud. El tipo de construcción es de concreto y los materiales que utilizaron fueron tabiques, láminas de zinc,



cemento, varilla, arena, calhidra y piedra, ventanas con persianas de plástico y puertas metálicas. El número de aulas con que cuenta este edificio es de 15 aulas, debidamente acondicionadas para dar acomodo al número de alumnos que asisten a este plantel.

#### 4.2 Aspecto histórico y físico de la comunidad

Villa Vicente Guerrero, Centla Tabasco, se fundó por personas que vinieron de otros lugares, principalmente del municipio de Nacajuca, Tabasco.

Dentro de este marco y según datos recopilados por personas originarias de este lugar, se hace mención que cuando comenzó a tener más instituciones y se mandaron a trazar las calles de esa Villa, fue durante el periodo de gobernación del Lic. Tomás Garrido Canaval, quien con su sistema de trabajo y siguiendo los lineamientos del entonces Presidente de la República se logró hacer de este pueblo uno de los más grandes, después del municipio de Centla, en la actualidad pasó hacer una Villa, porque ya cuenta con todos los servicios.

La Villa Vicente Guerrero, pertenece al municipio de Centla, estado de Tabasco, es uno de los pueblos más grandes después del municipio perteneciente, colinda con varios pueblos vecinos, al Norte con la Villa de Cuahutémoc, al Sur con la laguna Santa Ana al Este con la colonia Gobernador Cruz y al Oeste con la Ranchería Buena Vista, todas estas comunidades son las más cercanas a Villa Vicente Guerrero y se encuentra a 3 kilómetros de distancia y son de tipo rural.

Villa Vicente Guerrero, tiene una extensión de 8,800m<sup>2</sup> y una distancia de 25 kilómetros a la cabecera municipal.

El clima que predomina en la comunidad es de tipo cálido, su temperatura media anual es de 36° y su oscilación térmica varía entre 36° y 37°.

En este lugar es muy agradable el clima pero es muy difícil establecer un sólo tipo de clima ya que varía de acuerdo a las estaciones del año, en los meses de marzo y mayo la temperatura es elevada y en los meses de noviembre y diciembre baja considerablemente.

La flora de esta comunidad se encuentra en abundancia, por todos lados como son las plantas más cultivables coco, maíz, frijol, limón, naranja, tomate, yuca y calabaza, en lo que respecta a las plantas silvestres existen gran variedad como son: chile, perejil, cilantro, momo, chaya, nance y guaya. Todo esto que produce el tipo de tierra no necesita fertilizante. Además, existen maderas preciosas como son: cedro, caoba que tienen gran demanda en las grandes industrias.

Los habitantes de esta Villa, en su mayoría han construido sus casas de material y de algunos elementos que la misma naturaleza proporciona.

La fauna, en esta comunidad, está en decadencia porque el hombre sólo se ha interesado en consumirla, pero no a fomentarla - la escasa fauna que existen son: pájaros, gusanos, mariposas, iguanas, chicharras y culebras, etc., y otros más de menos importancia.

Con respecto a la fauna doméstica es palpable observar algunos animales como: pavos, gallinas, cerdos, patos, perros y gatos ect.

En esta comunidad ha desaparecido por completo la fauna salvaje, ya que por mucho tiempo se ha ido extinguiendo.

La base fundamental en esta comunidad es la agricultura, la ganadería y la pesca, estas tres intervienen en definitivo para el desarrollo económico del pueblo.

La ganadería ha alcanzado una gran importancia, por la demanda que existe actualmente, el tipo de ganado que posee en gran parte los habitantes de esta Villa; es el ganado cebú, suizo, indú-brasil.

Los oficios que existen son: Doctores, licenciados, profesores, enfermeras, pintores, albañiles, carpinteros, choferes, comerciantes, trabajadora social y trabajadora doméstica.

Esta comunidad cuenta con 15 tiendas de abarrotes, 5 farmacias y 3 minisuper, 1 mercado y 3 tortillerías de la cual se abastecen en su gran mayoría los habitantes.

Condiciones sociales de la comunidad.-La población predominante de esta comunidad es Sub-urbana, el No. de habitantes es de 5,000 habitantes conforme al censo general de población existiendo 2,132 hombres y 2,868 mujeres notándose que la población de mujeres es mayor, el número de analfabetas es de 91 habitantes, 34 hombres y 54 mujeres, la tasa predominante es la infantil, este lugar se encuentra en vías de desarrollo debido a que cada día los jóvenes y adultos se preparan constantemente.

Cuenta con los siguientes servicios: energía eléctrica, centro de salud, agua potable, correo, telégrafo y teléfono.

La mayoría de los habitantes cuenta con los siguientes medios: radio, televisión, transporte colectivo, este último es el más indispensable para poder trasladarse de un lugar a otro, existe

ten también servicios de taxi que va a diferentes lugares circunvecinos.

Esta comunidad carece de un hospital con aparatos especiales y técnicas avanzadas y es muy indispensable ya que cuando hay una emergencia se tiene que esperar llegar a la capital del estado.

En esta comunidad se acostumbra celebrar dos fiestas al año - la de Corpus Cristi y la Sra. Santa Ana, ambas ferias tienen una duración de cuatro días, la primera se efectúa en el mes de junio y la otra en el mes de julio, durante esos días se llevan a cabo rezos en la iglesia, música, puestos de comidas, juegos pirotécnicos y mecánicos para diversión de los niños y bailes populares, estos se organizan por las autoridades educativas en coordinación con las autoridades municipales.

#### 4.3 Conocimiento del educando

Al iniciar el presente ciclo escolar, la dirección de la escuela me designó el primer grado grupo "B" el cual tengo a mi cargo, con el propósito de lograr un aprendizaje más eficaz, estoy utilizando para ello los métodos y estrategias más eficaces para que puedan lograr asimilar los conocimientos que les he ido impartiendo y en esa forma acrecentar su desarrollo intelectual.

Las edades predominantes de este grupo, de acuerdo a los datos del registro de inscripción fluctúan entre los seis y siete años, predominando la de seis años.

Los intereses propios de esos niños, se caracterizan por ser egocéntricos, sus juicios y razonamientos se caracterizan por una

falta de objetividad y por su incapacidad de entender los sentimientos de los demás.

Las características apreciables de los niños individualmente es de la siguiente manera, consistiendo en una serie de características o rasgos personales, relacionados con sus conductas susceptibles de ser valorada por todo maestro, teniendo presente el conocimiento habitual que ha logrado de cada uno de sus alumnos.

Mi grupo de primer grado "B" formado por 33 niños siendo; 19 mujeres y 14 hombres, son hijos de padres con las siguientes ocupaciones: campesinos, pescadores, comerciantes, maestros, carpinteros y albañiles, durante el transcurso de estos meses que he estado trabajando con ellos he observado que algunos de ellos se muestran alegres, activos, optimistas y otros deprimidos, desatentos, inactivos, con mucho sueño y con problemas de salud.

También he notado que sus hábitos de alimentación no son nada nutricionales, ya que la mayoría de ellos a la hora del recreo consumen golosinas como: chilitos, chicharrones, sabritas, palomitas, dulces, chicles, paletas, helaos, refrescos embotellados, etc.

De los 33 niños que asisten a clases, 14 de ellos son los que se muestran inactivos, pálidos, delgados, con problemas de salud - de tipo intestinal y con sueño, este problema me ha preocupado tanto y he dialogado con ellos acerca de su alimentación y como respuesta he obtenido lo siguiente:

De los 14 niños sólo desayunan; 4 de ellos, los otros 10 -- siempre asisten sin desayunar, Los alimentos que estos niños ingieren en el desayuno algunas veces son: pan, tortilla, huevo y otras veces galletas, café y rara vez leche.

Los niños que presentan ciertos problemas de nutrición son los siguientes:

N O M B R E S	EDAD	PESO	TALLA
1.- Francisco Arias Hernández	7	18Kg.	116Cm.
2.- Marlene Chablé Sánchez	6	16 "	111 "
3.- Rafael Díaz Hernández	6	24 "	111 "
4.- José Angel Hernández C.	6	16	110
5.- Adriana Hernández de la C.	6	15	1.18
6.- Lucía Hernández Reyes	6	17	1.17
7.- Nelva del Carmen Sánchez H.	6	18	110
8.- Dominga Magaña de la Cruz	7	16	1.16
9.- Francisca Magaña de la C.	6	24	111
10.- Stalin Marín de la Cruz	6	16	111

## 5. Propuesta pedagógica y estrategias de trabajo

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 este -- esté bien alimentado y, para que ésta alimentación sea la adecuada debe tener los nutrientes que el cuerpo necesita, porque un niño ó 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 finali--dad 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 verdad 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 desarrollo normal en el organismo, necesitan tomar alimentos variados y ricos en proteínas, minerales, carbohidratos, vitaminas, grasas, etc.



## APLICACION Y ANALISIS

Los maestros nos enfrentamos ante un grupo de niños que difieren en capacidad y que no todos han podido desarrollarse en el mismo tiempo y de igual éxito. Es por eso que mi deseo de contribuir al desarrollo exitoso de mis alumnos en el proceso de aprendizaje es preocupante.

La propuesta que elegí es, ¿cómo contribuir a mejorar la alimentación en los niños de edad escolar? para tratar de dar solución a uno de los tantos problemas más comunes que aqueja la escuela y que de una u otra manera afecta el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Tomando en cuenta que la salud depende muy estrechamente de la alimentación, y haciendo conciencia de la posibilidad de dar las soluciones adecuadas a los niños y padres de familia, ante esta problemática inicié mi propuesta el día 14 de febrero de 1994 en la Escuela Primaria Isidoro Pedrero Sumohano, ubicada en la Villa Vicente Guerrero, Centla, Tabasco.

Fue necesario comenzar antes que nada con la observación directa hacia mis alumnos y a través de una encuesta que les apliqué pude detectar que la mayoría asiste diariamente sin desayunar, llevando sus refrescos de kool-aid, tan, mixumo o refrescos embotellados, sin llevar nada de comer y los que llevan dinero se compran sus golosinas antes de las ocho de la mañana, cuando suena el timbre entran al salón con sus chilitos, chicles, pica limón, dulces o paletas de chile y a la hora del recreo sólo se están tomando sus refrescos, consumen muy pocas frutas y verduras tanto en su ca

sa como en la escuela.

Ante esta inquietud acudí a la dirección de la escuela solicitando permiso al Director; Profr. Porfirio Sánchez Cruz, para realizar reuniones con los padres de familia, y al mismo tiempo su comprensión y apoyo para sugerir a la encargada de cooperativa escolar que las ventas no sean exclusivamente de golosinas, sino se introduzcan otras variedades de productos, tales como frutas de la región (naranjas, guayabas, mangos, plátanos, etc.)

Ante esta solicitud el Director de la escuela, reunió al personal docente para explicarles el motivo de mi petición y le pidió a la encargada de cooperativa escolar la introducción de los productos antes mencionados, anterior a esto la encargada distribuía al personal docente; dulces, paletas, chilitos, galletas, un paquete por maestro para venderlo durante la semana de clases, pero ante mi petición la maestra se comprometió a pedirles a unas señoras que se encargaran de vender estos productos pero independientemente de lo que vendieran estas señoras a cada maestro le dió la cantidad de N\$ 12.00 (DOCE NUEVOS PESOS ) para que vendiera libremente lo que quisiera, entregando cada fin de semana N\$ 3.00 ----- (TRES NUEVOS PESOS) de ganancia, la mayoría estuvo de acuerdo y se dió por terminada la reunión.

Afortunadamente las señoras que se encargaron de realizar estas ventas consiguieron mangos y plátanos independientemente de las empanadas y panuchos que se venían vendiendo desde antes de mi propuesta y se puso en práctica esta sugerencia.

Inmediatamente procedí a realizar una reunión con los padres de familia respecto a la alimentación de sus hijos. Les expliqué -

que la buena alimentación no necesariamente es la más cara, debe ser agradable, variada y nutritiva, y si se lleva un régimen alimenticio defectuoso, quebranta la salud, por exceso ocasiona la obesidad o por escasez origina la desnutrición y el grado en que puede ser afectado su hijo de no reunir los alimentos que requiere su organismo del niño, ya que ellos se encuentran insertos en la delicada tarea de educar a sus hijos, a través de láminas les mostré los alimentos de origen animal y vegetal, y la necesidad de consumir estos alimentos.

Aproveché para decirles que para que un niño aprenda es necesario que el pequeño vea en sus padres un punto de apoyo, una seguridad, un cariño sincero y una alimentación balanceada, le comenté además a los padres que le apliqué una encuesta al grupo y que pude detectar a través de los dibujos que hicieron que la mayoría llega sin desayunar, algunos sólo toman café negro, otros llevan dinero y compran sus golosinas que no son nada nutricionales, pero sí en cambio puede afectar su salud. Les pedí que hicieran un gran esfuerzo que buscaran la manera de aprovechar todo lo que proporciona la naturaleza, les pedí además que le dieran a sus hijos para traer a la escuela algunas frutas ya sean naranjas, mangos, plátanos, manzanas, etc., para comer a la hora del recreo y refrescos de frutas naturales, después de haber terminado esta explicación, les dí las gracias por su presencia y por su atención prestada y les comuniqué que pronto realizaré una reunión con las madres de familia para elaborar un recetario de comida que contengan un alto grado de nutrimento.

Después de este diálogo con los padres de familia, los niños comenzaron a llevar frutas, empanadas, taquitos y refrescos de fru

tas naturales, otros que antes llevaban sus refrescos dejaron de llevarlos y no tenían ni que tomar a la hora del recreo y dos de ellos siguieron llevando dinero y comprando golosinas antes de la hora de clases.

A continuación realicé una visita domiciliaria para investigar porque la niña Francisca Magaña de la Cruz, siempre tiene sueño en la clase, se nota un poco pálida y distraída y sus actividades no las realiza con entusiasmo. Después de saludar a la Sra. Dominga de la Cruz Hernández, le pregunté si la niña desayuna antes de irse a la escuela, me dijo que no, porque a la niña no le gusta desayunar y que por eso le da dinero para comprar, le expliqué que no es correcto darle dinero ya que se lo gastan comprando golosinas, le pregunté que si come bien a la hora del almuerzo, me dijo que casi no quiere comer y menos las verduras, le dije que es necesario que vigile que la niña coma bien ya que su aprendizaje depende en gran parte de su alimentación.

Dentro de mis labores docentes, realicé diferentes actividades con mi grupo, para seguir adelante con mi propuesta.

En el mes de febrero le presenté al grupo; láminas que contienen alimentos de origen animal y de origen vegetal, les expliqué que nuestra alimentación debe ser variada, después les repartí a todos hojas blancas y les pedí que dibujaran alimentos de origen animal y vegetal de su localidad, luego formamos un álbum.

Otras de las actividades que realizaron fue por equipo con el tema "La alimentación" hicieron un álbum y le pegaron recortes de frutas y verduras y cada equipo pasó a leer su álbum. Después nos pasamos a leer entre todos el libro integrado con el tema, la ali-

mentación, otro de los temas que expliqué al grupo es la importancia de la alimentación en el ser humano, después de haber dado la explicación, los niños realizaron dibujos de alimentos básicos como; carne, cereales, leche, frutas y verduras.

En el mes de marzo, vi con mi grupo el tema las funciones comunes de plantas y animales, salimos a hacer una observación y concluimos que las personas, las plantas y los animales somos seres vivos, hicieron dibujo de los seres vivos y no vivos.

Una de las actividades que más sobresalió fué la que realicé el día martes 12 de abril de 1994, ya que entre todos nos organizamos y cooperamos para comprar frutas, me fui con todos los niños al mercado, ya que se encuentra a dos cuadras de la escuela y compramos mangos, manzanas, papayas, sandía, melón, piña y plátanos; al llegar realizamos un juego que se llama frutería, después nos pusimos a lavar las frutas, todos colaboraron, después les preparé un kóctel de frutas, luego les serví a todos los niños e invité a mis compañeros maestros a probar el kóctel de frutas, los niños se sintieron felices de convivir con sus compañeros y pasar una mañana muy agradable ya que interactuaron más con sus compañeros, para ellos fue un día inolvidable.

En el mes de mayo, realizamos las siguientes actividades, lo que me gustaría comer, con este tema realizaron un álbum, el cuerpo humano y su salud, les presenté láminas con el dibujo de un niño mal nutrido, por no llevar una adecuada alimentación, después vi las funciones y cuidados de cuerpo, realizamos mensajes a los padres y otros al público en general, ellos mismos lo pegaron en lugares visibles, también los productos que se elaboran en su localidad, los productos y su uso, dibujaron y leyeron en su libro

integrado, también vimos el tema la importancia del agua para la vida, con esta actividad realizamos un paseo por las calles principales de la localidad, para observar las actividades que realizan las personas en el hogar en donde es necesario la utilización del agua.

Realicé visitas domiciliarias mostrándoles láminas con dibujos de los alimentos de origen animal y vegetal, la necesidad de llevar una adecuada alimentación y las consecuencias de esta de no hacerlo, noté también la preocupación de algunas mamás con respecto a la inapetencia de sus hijos, les expliqué que es necesario respetar la falta de apetito y ver que el niño no coma otros tipos de alimentos chatarra, de esa manera el niño recuperará el deseo de comer, y no darles estimulantes, la comida no debe usarse para premiar o castigar a un niño, para que esto no pase es necesario que la comida sea agradable, variada y nutritiva, y aprovechar en todo lo posible los productos naturales de la región.

El lunes 6 de junio, reuní a los padres de familia para agradecer su apoyo y su interés por mejorar la alimentación de sus hijos ya que lo continúan haciendo aproveché para insistir con el tema de la alimentación, mostrándole una lámina con los tres grupos de alimentos de origen vegetal como son: frutas, verduras y cereales, les expliqué que los alimentos son transformados en el aparato digestivo, pasan a la sangre y van a nutrir todas las células del cuerpo y si las sustancias ingeridas no son suficientes o de calidad requerida sobrevienen trastornos o enfermedades llamadas enfermedades por carencia, les expliqué sobre el valor nutritivo de las frutas, verduras y cereales, y los invité a cooperar de N\$ 2.00 -

(DOS NUEVOS PESOS) para preparar una ensalada de verduras y preparar ensalada de verduras y preparar carne asada para darles un taquito a cada niño, todos aceptaron entusiasmados y lo realizamos - el día 9 de junio con el apoyo de algunas mamás y algunos padres - de familia, ese día convivimos maestra-padres de familia-alumnos.

Con todas estas actividades que realicé en mi grupo he notado que los niños han mejorado sus hábitos de alimentación; algunos ya están desayunando antes de llegar a la escuela y los que no llevan sus empanadas, taquitos o frutas, sólo algunos niños continúan comprando golosinas con los maestros que siguieron vendiendo, aluciendo a que sólo con las golosinas se obtienen ganancias. Sólo dos niñas continuaron sin desayunar.

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

La alimentación es sin duda el hábito que más influye en la salud de las personas, por ello un cambio en los hábitos alimentarios hacia otros más sanos, requiere de un profundo convencimiento.

No podría hablar de enseñanza-aprendizaje sin tomar en cuenta a los padres de familia ya que estos tienen una gran función en el desarrollo integral del niño, pues a ellos compete proporcionarles alimentos, cuidados y medios de seguridad, así como la primera educación.

Es por esa razón que en mi propuesta que elegí ¿cómo mejorar la alimentación de los niños en edad escolar? fué necesario hacer conciencia en los padres de familia que el normal funcionamiento del cuerpo humano, requiere de una alimentación completa y equilibrada.

Considero que mi propuesta que expongo desde el punto de vista teórico es positivo, pero en cuanto a la práctica resulta un poco difícil en cuanto a que siempre queremos hacer lo más fácil, lo que no cueste mucho trabajo, aunado a esto por la influencia penetrante de los medios de comunicación en la conciencia popular, ya que no fue nada fácil convencer a todos los padres de familia, pero sí a una gran mayoría y a los maestros de mi escuela fué más fácil convencerlos ya que la mayoría hizo conciencia de lo negativo que es la venta de golosinas, sólo tres de ellos continuaron con las mismas ventas aludiendo a que con la venta de productos naturales no se le gana nada. En la práctica observé dos casos más en donde no dió resultado la aplicación de esta propuesta dado que el problema nutricional se aunaba a problemas de tipo socioeconómico de los padres.



## S U G E R E N C I A S

Considero que la propuesta que expongo desde el punto de vista teórico es positiva, pero es cierto también que en la práctica resulta un poco difícil más no imposible, aunado esto por la influencia penetrante en la conciencia popular de los medios de comunicación (radio, televisión, prensa, cinematógrafos) de ahí que es importante la toma de conciencia del personal que labora en una institución educativa, dada la importancia que esta reviste en el proceso de enseñanza-aprendizaje, es por eso que pretendo sugerir en este modesto trabajo de investigación lo siguiente:

Que los maestros pongan más dedicación e interés de preocuparse en sus alumnos, conozcan las diferentes etapas de desarrollo por la que el niño atraviesa y la proporcionen los conocimientos elementales para una buena salud, enseñando al educando que la salud depende en gran medida, de una adecuada alimentación.

Que los padres de familia comprendan que el normal funcionamiento del cuerpo humano requiere de una alimentación completa y equilibrada y que una adecuada alimentación desde los primeros años de vida asegura un buen desarrollo, un crecimiento normal y funcionamiento armónico de los diversos órganos, además conozcan que alimentos les proporcionan cada uno de los nutrientes que necesita el organismo y las consecuencias de una deficiente alimentación en el desarrollo y crecimiento de sus hijos.

Que los niños se formen buenos hábitos de alimentación con la ayuda de sus padres y maestros que lleguen a la comprensión, que para que su cuerpo funcione bien necesita agua y otros elementos -

que lo ayuden a regenerarse, a crecer, a tener energías para moverse y protegerse de las enfermedades y que estos elementos se llaman nutrientes y se encuentran en los alimentos.

Es aconsejable comer racionalmente e ingerir aquello que más nos alimenta sin excesos que nos lleven a la obesidad ni deficiencias que nos conduzcan a la desnutrición.

Es recomendable consumir muy poco o casi nada de grasas, aceites, sal y azúcar, evitar alimentos industrializados y alimentos chatarra.

Se sugiere además, comer muchas frutas, verduras y cereales los cuales son ricas en nutrientes necesarios para el buen funcionamiento de nuestro organismo.

Que la comida no se utilice para premiar o castigar a un niño.

No es recomendable dar estimulantes a los niños con problemas de inapetencia ya que dan resultados dudosos, pero si es recomendable que la comida sea agradable, variada y nutritiva y adecuar la alimentación a la edad y a la actividad que realiza.

62

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

BEVERLY, Witer, Dugas, Salud y enfermedad, Editorial Interamericana, 3ra. Edición 1979.

CASTILLO, Jaquolot, Eduardo del, Cuidados de ls hijos, Editorial Cumbre, S.A., Bolívar 8, México, D.F., vol. 12.

CRISTIAN, Tobilla, Problemas de salud, Educación Secundaria - primer grado, Editorial Santillana.

DICKASON, J. Elizabeth, Cuidado del recién nacido, Salvat, Editores, S.A., Mallorca, 41 Barcelona España, 1980.

GRAN Larousse Universal, vol., 1, Edición 2, Editorial Plaza - Janes.

HERNAN, San Martín, Problemas de salud, Ediciones Científicas la prensa médica, mexicana reimpresión 1983, 4ta. Edición.

BIERGE, J., Puericultura, Editorial Ramón Sopena, S.A.

MARTI, José Ma. Evolución del desarrollo, Editorial Océano, México, 1988.

MARTINEZ, Cortés, Luján, Concepto de alimentación, Ediciones - pedagógicas, S.A., de C.V., México, D.F.

PIAGET, Jean, Desarrollo y aprendizaje, Edición Previa, México 1988.

RODRIGUEZ, Suárez, Salles, Conservación de los alimentos, Editorial, Progreso, S.A.

TOROELLA, Pediatría, 1ra. Edición 1977.

A N E X O

ASUNTO: SOLICITANDO PERMISO PARA REALIZAR PROPUESTA PEDAGOGICA -  
CON MI GRUPO.

Villa Vicente Gro, Centla a 24 de Febrero de 1994.

C. PROFR. PORFIRIO SANCHEZ CRUZ  
DIRECTOR DE LA ESC. PRIMARIA  
ISIDORO PEDRERO SUMOHANO  
PRESENTE:

Por medio de la presente y de la manera más atenta y respetuosa, me dirijo a esa dirección a su digno cargo para solicitar a usted su permiso para realizar una propuesta pedagógica con el grupo del 1º B a mi cargo con el problema ¿Como contribuir a mejorar la alimentación de los niños en edad escolar? ya que realizaré algunas reuniones con los padres y madres de familia el cual comunicaré a usted con mucha anticipación, al mismo tiempo solicitar su valiosa intervención con la encargada de cooperativa escolar a fin de proponerle de que se vendieran algunas frutas económicas de la región así, como también agua de limón, horchata de arroz, pozol, ya que las golosinas afectan el aspecto nutricional de los alumnos.

Agradeciendo de antemano su valiosa intervención, apoyo y comprensión reciba un afectuoso saludo.

A T E N T A M E N T E



PROFRA. MARIA DEL CARMEN MAY LUCIANO.

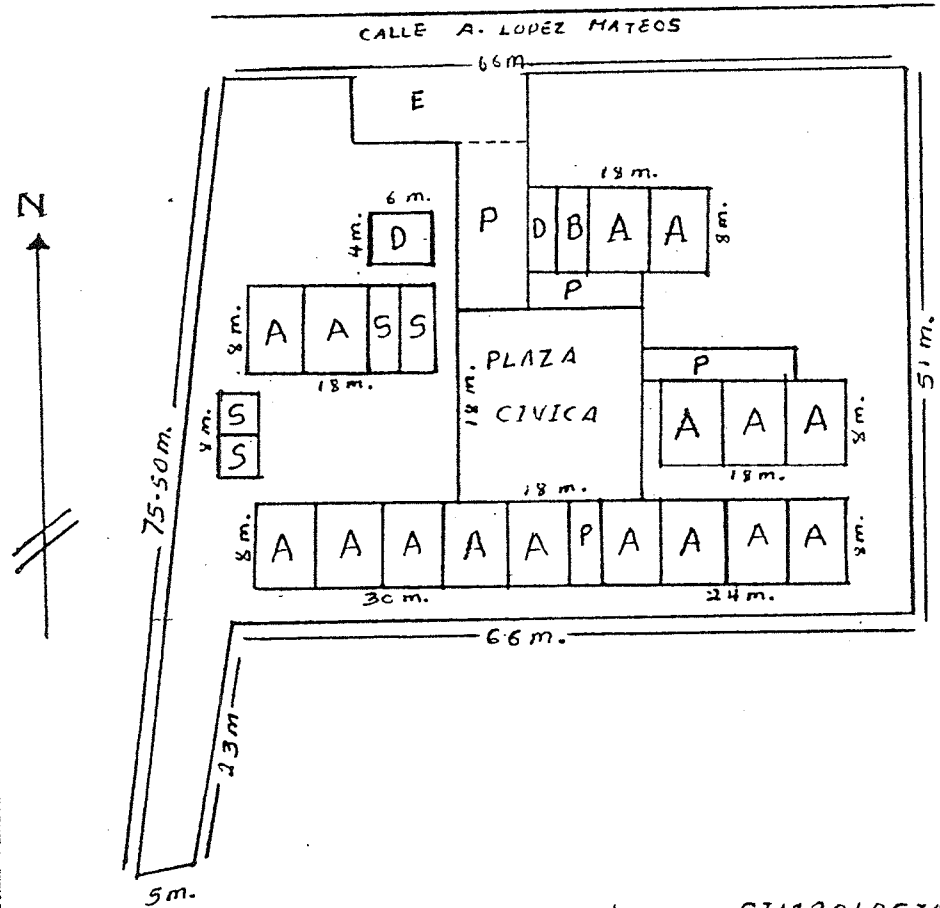


ESCUELA PRIMARIA FEDERAL  
CLAVE 2705932  
MAESTRO ISIDORO PEDRERO S  
VILLA VICENTE GUERRERO  
CENTLA, TABASCO

RECIBI  
24 FEB 94

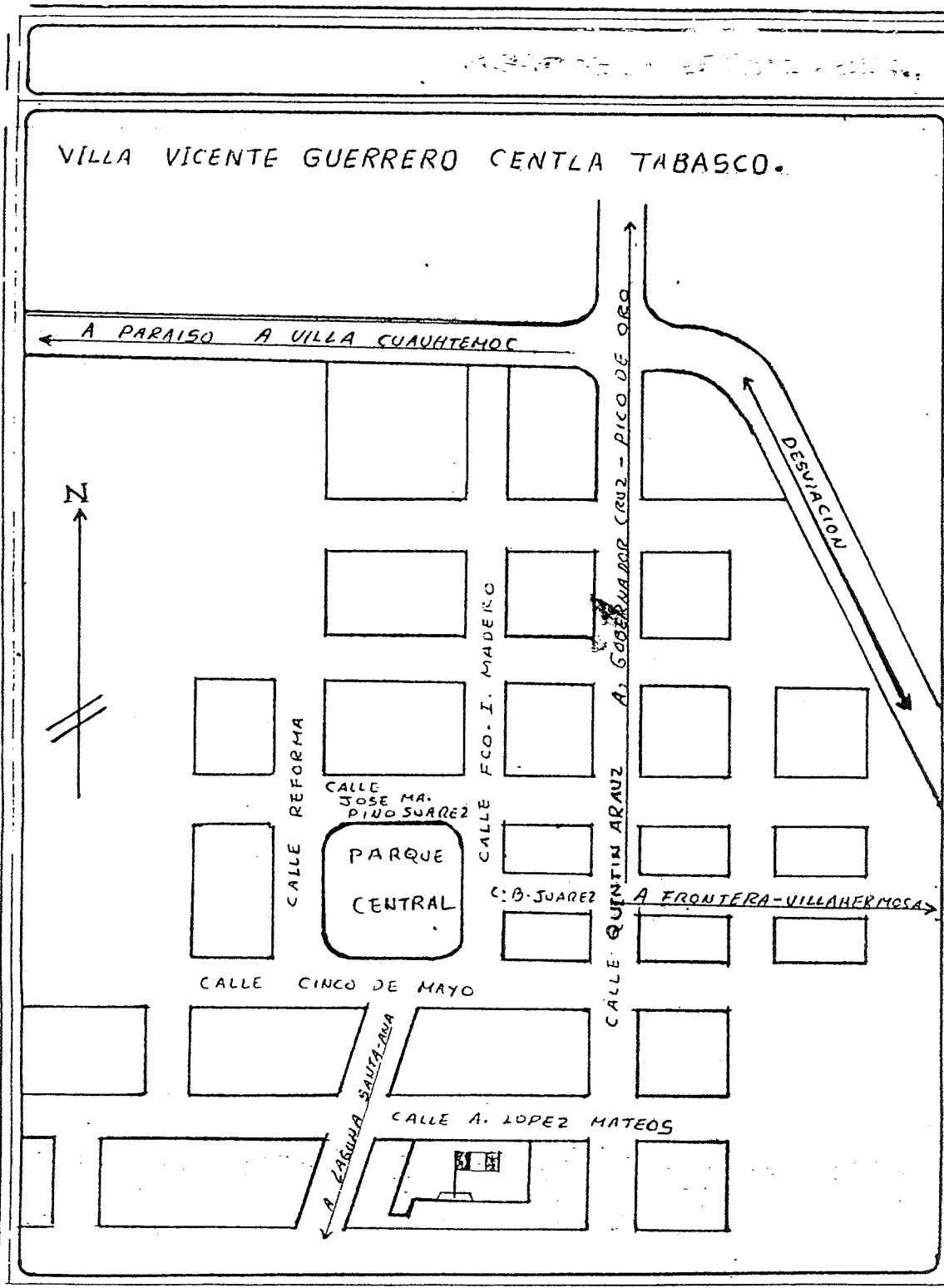
PROFR. PORFIRIO SANCHEZ C.  
DIRECTOR

ESC. PRIM. URB. FED. "MTRO. ISIDORO PEDRERO SUMOHANO."



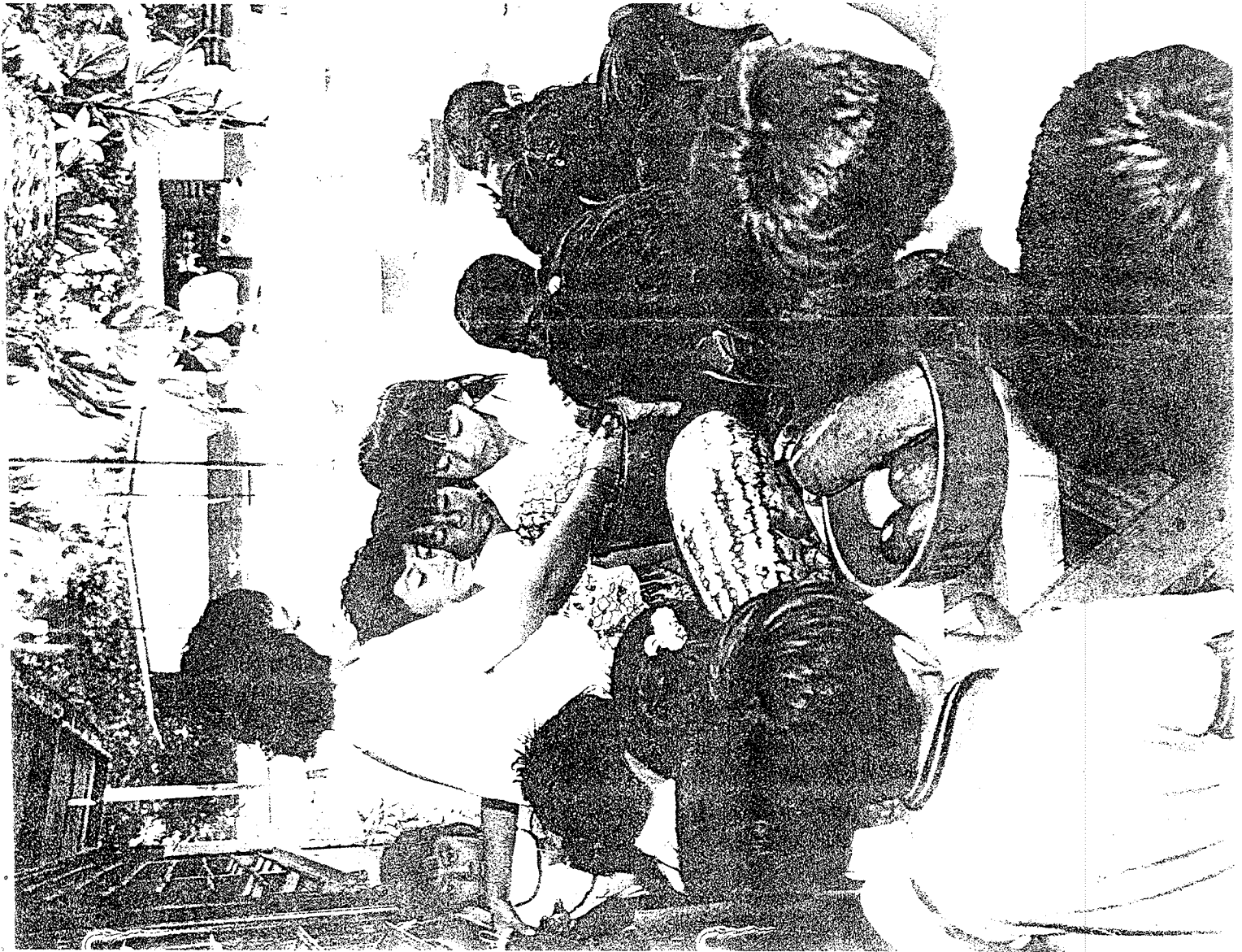
SIMBOLOGIA

- A.- AULAS
- B.- BODEGA
- D.- DIRECCION
- E.- ESTACIONAMIENTO
- P.- PASILLOS
- S.- SANITARIOS

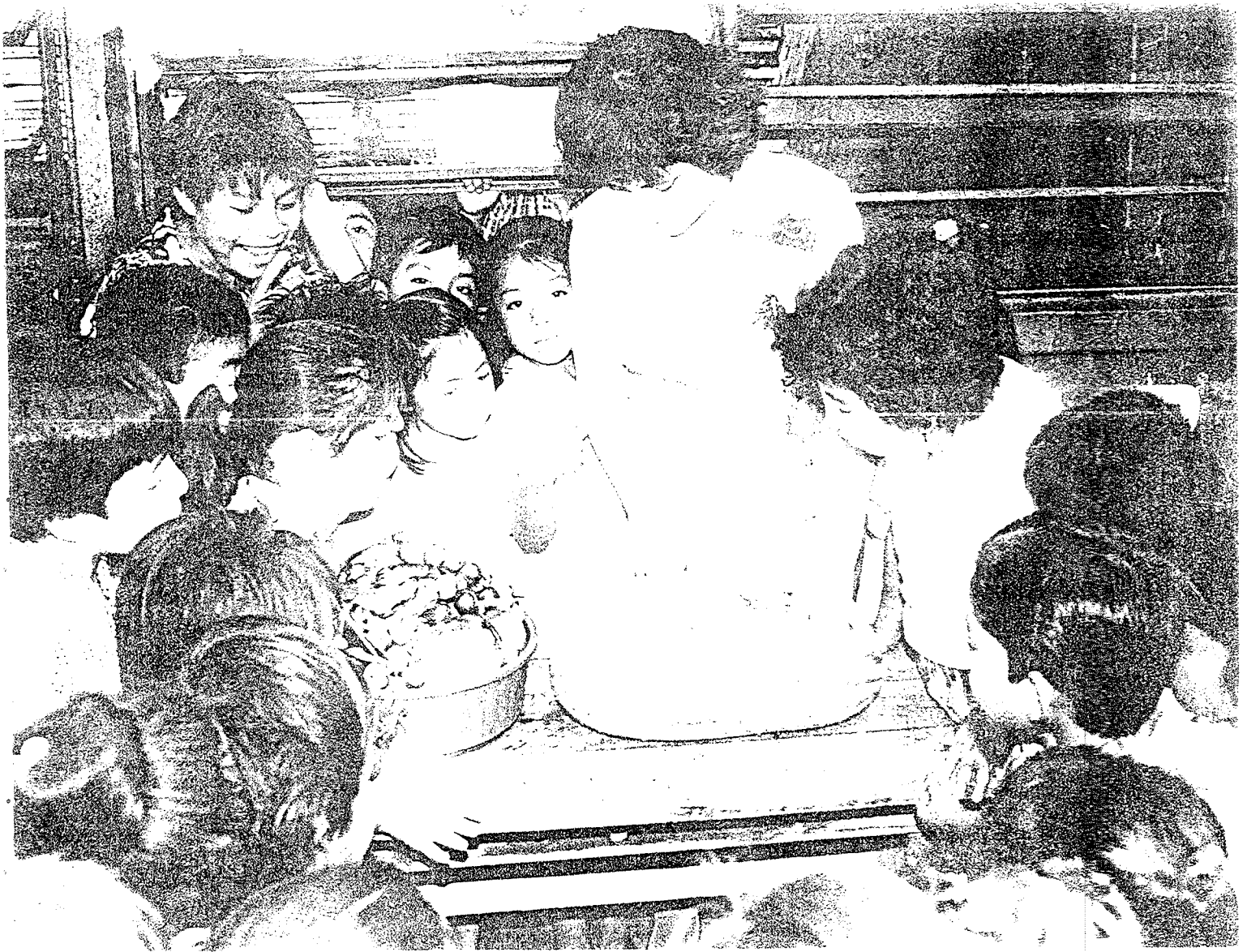


COM. INDIC. EL PUNTO CARDINAL NORTE

LA HIGIENE COMO PRIMER PASO EN LA PREPARACION DEL KOCTEL DE FRUTAS.







PREPARANDO EL KOCTEL DE FRUTAS CON LA AYUDA DE LOS NIÑOS.

CONVIVIENDO CON EL GRUPO DE SEGUNDO GRADO GRUPO "B"



ENTREVISTA

Entrevistado: \_\_\_\_\_

Entrevistador: \_\_\_\_\_

Motivo: conocer acerca de la alimentación de los niños.

- 1.- Nombre del Jefe:
- 2.- ¿Dónde trabaja?
- 3.- ¿Cuál es el salario que gana?
- 4.- ¿Cuántas personas viven en su casa?
- 5.- ¿Cuánto gasta semanalmente?
- 6.- ¿Qué tipos de alimentos consumen sus hijos?
- 7.- ¿Consumen leche?
- 8.- ¿Desayunan antes de ir a la escuela?
- 9.- ¿Les da dinero para gastar?
- 10.- ¿Se enferman constantemente?
- 11.- ¿Qué tipo de alimentos consumen más?
- 12.- ¿Cuenta con algún servicio médico?
- 13.- ¿Qué enfermedades han padecido?
- 14.- ¿Llevan algún control médico?
- 15.- ¿Cómo es su apetito del niño?

PADRE DE FAMILIA

---

ENCUESTA APLICADA AL PRIMER GRADO GRUPO "B"

NOMBRE DEL ALUMNO: \_\_\_\_\_

LUGAR: \_\_\_\_\_ FECHA: \_\_\_\_\_

ESCUELA PRIMARIA: \_\_\_\_\_

ZONA ESCOLAR: \_\_\_\_\_

1.- Dibuja lo que desayunastes antes de venir a la escuela.

2.- ¿Tomas leche diariamente?

3.- ¿Traes dinero para comprar a la hora del recreo?

4.- ¿Qué vas a comprar con ese dinero?

5.- ¿Desayunas todos los días?

6.- Dibuja lo que más comes en tu casa.

7.- ¿Comes frutas en tu casa? ¿Cuáles?

8.- Cuando sales de la escuela siempre llegas a comer?

## G L O S A R I O

Albúmina.- Es un tipo de proteína animal que se encuentra en la clara de huevo y en la sangre.

Alimentario.- Es lo referido o lo relacionado con la alimentación.

Asimilación.- En nutrición es el proceso mediante el cual los alimentos se transforman en el aparato digestivo, pasan a la sangre y de ella a formar partes de las células o a servirles de combustible para su funcionamiento.

Bioquímica.- Ver química.

Completo.- 1. En los productos alimentarios es sinónimo de integral (ver) en el caso de la leche, la completa es la que tiene toda su grasa en oposición a la descremada (ver) 3 - dícese del alimento dieta o régimen que proporciona todos los nutrientes fundamentales.

Dieta.- Sinónimo de régimen y de alimentación.

FAO.- Siglas con que es conocida la Organización de las Naciones Unidas para la agricultura y la alimentación.

Fécula.- Almidón obtenido de raíces, tubérculos o rizomas de distintas plantas como la patata, yuca o también de algunos cereales como el maíz.

Glúcido.- Sinónimo de carbohidrato.

Hidrosolubles.- Que se puede disolver en agua. Dícese de las vitaminas B y C, por ejemplo se opone a liposoluble.

Legumbres.- En dietética y cocina, todo género de fruto o semilla que se cría en vainas y que se consume disecado.

Lípido.- Sinónimo de grasa.

Liposolubles.- Que se puede disolver en un medio graso o en aceite.

Dícese de las vitaminas A, D, E y K. Se opone a hidrosoluble.

Metabolismo.- Conjunto de procesos químicos por los cuales el organismo asimila, utiliza y elimina las sustancias ingeridas con los alimentos.

Nutriente.- Sustancia indispensable para la nutrición humana. Los nutrientes principales son los carbohidratos, las proteínas y las grasas. También se consideran nutrientes - las vitaminas y los minerales e incluso el agua.

OMS.- Siglas usuales en los idiomas latinos de la Organización Mundial de la Salud dependientes de las Naciones Unidas.

Parásitosis.- Enfermedades provocadas por parásitos, es decir, organismos que se instalan en el interior de otros y viven a sus expensas.

Químico.- Que tiene que ver con la propia composición de los productos, tanto naturales como artificiales.

Régimen.- En nutrición es el método de alimentarse y sinónimo de dieta.

Sales Minerales.- Por lo general los minerales que tienen funciones nutritivas, se toman en forma de sales químicas. La sal común de mesa es una sal mineral formada - por cloro y sodio.

Verdura.- En cocina y dietética son los productos hortícolas, de los cuales se consume la hoja verde, cruda o cocinada: lechuga, escarola, coles, espinacas, etc.

Yogur.- Producto lácteo de consistencia cremosa y sabor ácido y muy digestible.