



SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA
UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL
UNIDAD UPN 271

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

MARIA TERESA ARIAS GUTIERREZ

PROPUESTA PEDAGOGICA PRESENTADA
PARA OBTENER EL TITULO DE:

Licenciada en Educación Primaria

DICTAMEN DEL TRABAJO DE TITULACION

Villahermosa , Tabasco , a 28 de Octubre de 1994.

Profr. (a) MA. TERESA ARIAS GUTIERREZ
(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 LOS NIÑOS DE EDAD ESCOLAR "

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

ATENTAMENTE
El Presidente de la Comisión




S. J. P.
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
CALLE 271
LÍC. VIRGINIA DEL C. VILLAHERMOSA, TAB.

RECONOCIMIENTOS

A mis queridos Papás

Sr.Simeón Arias López

Sra.Margarita Gutiérrez Carmona

Mi eterno agradecimiento porque -
después de Dios a ellos debo la -
vida.

Por todos sus cuidados,dedicación
esmerada y desvelos.

Por su amor, ternura, comprensión,
ayuda y entrega.

¡Muchas Gracias Papás!

A mi amada Congregación de Siervas
de Jesús Sacramentado.

Por todo el apoyo moral y económi-
co que me han brindado,principal--
mente la M.Ma.Clara Enríquez ---
Chávez.

M.Bertha Guadalupe González Cuevas.

¡ Muchas Gracias !

Con admiración y respeto
A los Catedráticos de la Univer-
sidad Pedagógica Nacional Unidad
271 de Villahermosa, Tabasco.
Por compartir generosamente sus
conocimientos en tan valiosa y
acertadas asesorías.
Por su capacidad de entrega y --
abnegación.

¡ Muchas Gracias !

Lic. Virginia del C. Domínguez --
Estrada Directora de la U.P.N. --
Unidad 271 de Villahermosa, Tabasco
Mi reconocimiento y respeto, por -
abrir todo un mundo nuevo de posi-
bilidades para el magisterio.
Por el apoyo incondicional y oportuno que me brindó pacientemente.

¡ Muchas Gracias !

Al Sr. Lic. Pedro García León.
Con admiración, Gratitud y respeto.

Al maestro y amigo, quien con mucha paciencia, comprensión, sabiduría y esmero; nos acompañó con sus valiosas asesorías hasta el final de nuestra carrera. Por lo que, orgullosamente nuestra Generación 90-94 - lleva su nombre.

¡ Muchas Gracias, Maestro !

Al Dr. Roberto Fco. Campos Perera.

Por su eficaz metodología al compartir generosamente sus conocimientos sobre el basto campo de la medicina.

Por su sabia e inspiradora dirección en - ciertas investigaciones del presente trabajo.

¡ Muchas Gracias !

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	10
1.4 Proceso de los alimentos	14
1.5 Higiene y enseñanza de los alimentos	17

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 parasitosis	25
2.5 Prevención de los problemas de salud	26

3. EL NIÑO Y LA ALIMENTACION

3.1 Principales etapas de desarrollo	29
3.2 Importancia de la alimentación del niño	32
3.3 Características psicológicas del niño	35

4. MARCO REFERENCIAL

4.1 Escuela y comunidad	42
4.2 Grupo escolar	52

5. PROPUESTA PEDAGOGICA Y ESTRATEGIAS DE TRABAJO 56

APLICACION Y ANALISIS DE LA PROPUESTA	58
---	----

CONCLUSIONES	66
------------------------	----

SUGERENCIAS	69
-----------------------	----

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

La nutrición en México es deficiente en calidad y cantidad, -- considerable número de su población sufre desnutrición, principal-- mente por falta de proteínas, tanto de origen animal como vegetal.

Un gran número de niños en México mal nutridos asisten a la escuela sufriendo las consecuencias de esa alimentación insuficien te.

Para contribuir a mejorar la alimentación de mis alumnos, me dí a la tarea de realizar una serie de actividades con el fin de en contrar posibles soluciones al problema. El presente trabajo se di- vide en seis capítulos:

- Capítulo I La alimentación
- Capítulo II Consecuencias de la alimentación
- Capítulo III El niño y la alimentación
- Capítulo IV Mi escuela y su comunidad
- Capítulo V Mi grupo
- Capítulo VI Propuesta Pedagógica y estrategias generales - de trabajo.

Capítulo I

Describe lo suficientemente los antecedentes históricos de la alimentación, narrando la forma en que poco a poco el hombre primi tivo fue evolucionando en esta actividad para satisfacer sus nece- sidades alimenticias.

Capítulo II

En esta investigación documental se analiza las enfermedades y los hábitos de conducta más comunes, que afectan al funcionamien

to de los sistemas humanos, y propone hábitos y medidas que los -
previenen.

Capítulo III

Habla de los conocimientos; qué padres de familia y docentes de-
bemos de tener y comprender acerca del niño, el proceso de desarro-
llo y su comportamiento nos dan las pautas a seguir para poder - -
brindarles mejor atención.

Capítulo IV

Hace hincapié en el ambiente que la escuela y la comunidad de-
ben adecuar al niño para poder lograr la asimilación sistemática y
crítica de la cultura, capacitando al educando con una personalidad
fuerte para encontrarse con la realidad de la vida.

Capítulo V

Los niños son el por qué vivimos y para qué trabajamos, sin --
ellos no tiene sentido la vida.

Trata de la interrelación que existe entre maestra-alumnos y -
alumno-alumno. También, presenta algunas características del grupo
y el problema principal que más lo está afectando (la mala alimen-
tación).

Capítulo VI

Un maestro debe destacarse por su capacidad de trabajo, por su
integridad moral y por su entusiasmo, para defender y poner en mar-
cha los intereses de su escuela. Aquí presento una serie de sínte--
sis de las actividades realizadas al aplicar mi propuesta pedagógi-
ca.

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 cacería, 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.

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

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, vehículos de vitaminas A, D, E y K.

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

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

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

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

Fluor, se conoce bien su papel en la prevención de caries dental y del endurecimiento óseo. Se recomienda que durante el período 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 endémicas, 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.

(3) TOROELLA, Pediatría, pp. 97-115.

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

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

Estos alimentos deben repartirse en tres comidas:

- Desayuno: 7 - 8 horas; leche, fruta, huevos al gusto, pan o tortillas y mantequilla.
- Comida: 12 - 13 horas; sopa de (frijol, pasta, haba, chícharos, carne con verduras, fruta, leche, pan o tortillas con mantequilla).
- Merienda: 18 - 19 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 cantidad y la proporción cambia según la edad, el trabajo que se desempeña y el estado de salud entre otros aspectos.

Lo que cada familia come, depende de los alimentos que se encuentran 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 - para 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.

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

Las personas tal vez desconozcan qué 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.

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

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

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

Entre los derivados de los alimentos de origen animal, el más

importante y fundamental en la alimentación es la leche de (vaca, cabra y oveja). la proporción de los componentes en la leche de vaca es:

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

Los huevos son un buen alimento energético y reparador, la yema es más nutritiva, está constituida por grasas, sales, minerales y proteínas ricas en fosfatos.

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

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

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

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

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

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

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

De los alimentos de origen mineral que proporcionan elementos nutritivos son: el agua y la sal, que son indispensables para el cuerpo.

1.4 Proceso de los alimentos

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

En la boca es triturado por los dientes y humedecido con la saliva, formando así, el "bolo alimenticio", estos dos procesos se llaman: masticación y la insalivación. El acto de pasar el bolo alimenticio de la boca al esófago recibe el nombre de deglución. En la saliva existe un fermento, tialina, que actúa 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 diluirlas 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 entran 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 vasos 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 distribuídas 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 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.

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

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 sólo 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 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 toxina 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, el 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 de crecimiento de los órganos genitales
- 4.- Patrón del crecimiento del tejido linfoide

El crecimiento de tipo general pasa por cuatro períodos. 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 descrecimiento hasta llegar a la edad madura (16 a 18 años 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 otras ciertas características.

Los regímenes alimenticios defectuosos quebrantan la salud -

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

ya sea por exceso, ocasionando la obesidad, o por escasez originando la desnutrición. (8)

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

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

Desnutrición; cuando la alimentación es escasa, se origina la desnutrición, esta se manifiesta por un menor 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 decencia, 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 sólo una tercera parte puede obtener nutrientes apropiados. Los pueblos desnutridos -

134185

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

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.

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 pez cado 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, 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 problemas 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), 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, educa-- ción 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.

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

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 al 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, física, 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.

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

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, éste debe gozar de buena salud y de un desarrollo normal.

Los defectos orgánicos, como como los de la vista, el oído, o 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 solo sirve para localizar, prevenir o 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.

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

3. EL NIÑO Y LA ALIMENTACION

3.1 Principales etapas de desarrollo

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

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

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

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

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

La fase fetal abarca desde fines del segundo mes hasta el nacimiento. 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 favorece 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 unió 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 advierte los primeros movimientos. Una de las características más importantes de esta etapa es la diferenciación del aparato genital, - pudiéndose apreciar si es varón o hembra. Hacia la mitad del embarazo hace su aparición el calcio en el esqueleto cartilaginoso, - lo que significa que empieza a formarse los huesos verdaderos.

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

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

La conducta fetal aunque parezca extraño aun 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. Muchos de los movimientos del prenatal parecen ser respues-

tas 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 solo 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

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

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

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.

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 horario 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 cu-- charadas y la yema de huevo dos o tres veces por semana. A los - ocho meses depende el aumento en cantidades, la fortaleza del ni-- ño y de sus características. Cuando el niño llegue al año, se ha-- brá conseguido suprimir la alimentación láctea y el niño su ali-- mentación blanda o líquida en la mesa con sus padres y así segui-- rá ampliando la alimentación para que el niño se acostumbre 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 natu-- ral, frutas, yogurth y puré de verduras y ensaladas.

Desde el año y medio hasta los cuatro años puede comer de to-- do, 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 algu-- na 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 el 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 embiogénesis. (15)

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

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

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

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

Los factores que han de influir en este desarrollo empiezan - a surgir aún antes de que el individuo sea concebido y no se re-- fiere 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 apren dizaje, 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 inte rrelación 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 funcio namiento de los órganos directamente comprometidos con la manipu-

lación 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 glandular, 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 perte nece. 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 distin-

que Piaget.

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

A partir de los 5 a 6 meses multiplican y diferencian los comportamientos del 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-motriz, 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 egocentrismo 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 egocentrismo 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 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 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 pensa--- miento operatorio individual, también afecta a las relaciones interindividuales. (16)

El pensamiento del niño se objetiva en gran parte gracias al intercambio social. En esta edad, el niño no sólo es objeto receptivo de transmisión de la información lingüística 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.

Jean Piaget, subraya que los progresos de la lógica en el --

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

adolescente van a la par con otros cambios del pensamiento y de -
toda su personalidad en general consecuencia de las transformacion
es operadas. Por esta época en sus relaciones con la sociedad.
El niño deja de sentirse subordinado al adulto en la preadolescen
cia, comenzando a considerarse como un igual (independientemente
del sistema educativo).

La adolescencia es una etapa difícil debido a que es incapaz
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 Escuela y comunidad

El hombre es un ser social, nunca ha vivido aislado, siempre ha procurado asociarse a otro hombre para satisfacer sus necesidades con el menor esfuerzo.

Gracias a la formación social, aseguramos no sólo nuestra personal supervivencia, sino también el de la comunidad en que vivimos.

La participación responsable es la actitud que humaniza al hombre, le confiere la disposición de servir a sus semejantes en función de saber dar y recibir, de amar en vez de odiar, de construir en lugar de destruir.

Los individuos que viven permanentemente en un lugar determinado, que se identifican por hablar la misma lengua, por sus costumbres y tradiciones porque recuerdan los mismos hechos que constituyen su historia, orientan su vida por intereses y normas comunes, constituyen una comunidad.

La escuela, es una institución cuya función reviste gran importancia en la vida de toda comunidad, instruye y forma a las nuevas generalizaciones mediante la transmisión de conocimientos. El desarrollo de habilidades y destrezas y, fundamentalmente, inculcando nuevos valores universales para orientar su vida.

La escuela al educar; incorpora paulatinamente al individuo a la vida social, lo interesa en todos los aspectos de la misma y lo capacita para que tenga participación activa y responsable

de la comunidad.

Es frecuente que la labor de la escuela se vea obstaculizada por la influencia negativa que ejercen en algunos casos el ambiente familiar y social; medios de comunicación masiva: prensa, cine, radio, televisión, teatro, que provocan deformaciones morales en la personalidad del individuo, y consecuentemente en su propia - comunidad.

El Plantel educativo en el cual actualmente presto mis servicios como maestra de secundaria, es particular, incorporado a la S.E.P. con turno matutino, lleva el nombre de Colegio "Tabasco", con clave 27PES0003Z en Manuel Doblado No. 109, Col. Centro en esta ciudad de Villahermosa, Tabasco.

Su fundación data del año de 1948, el proyecto de fundación - surgió a raíz del final de la persecución del Gobernador Tomás - Garrido Canabal, por la necesidad de una institución que ayudara a la sociedad a encontrar nuevas formas de vida humana, moral y - cristiana.

El colegio, como todo en un principio no contaba con las condiciones necesarias de un plantel educativo, aún el mueble que se utilizó era propiedad de las familias. El total de alumnos era de 45, el local era una casa de bambúes y paja semiacondicionada para ellas. No obstante, las carencias económicas, la organización técnico-pedagógica no se descuidó, estaba a la altura de la época.

La escuela continuó luchando por lograr el buen funcionamiento en todos sus aspectos, con la valiosa ayuda de los padres de - familia quienes sostuvieron casi en su totalidad los gastos de la nueva construcción en la que actualmente se labora.

En 1953, contaba con secciones de kinder, primaria y comercio.

En 1970, inició la secundaria y en 1973 se dió de baja a la -
sección comercial.

Actualmente atendemos un total de 870 alumnos; distribuidos -
en dos locales: Manuel Doblado No. 104 y Manuel Doblado No. 109.

La escuela cuenta con 20 aulas; 2 direcciones; 2 aulas de ta-
lleres; 1 laboratorio; 2 bibliotecas; 2 cooperativas; 2 bodegas;
baños de niñas, baños para niños, una cancha y un patio pequeño.

El objetivo general de esta institución es: promover la forma-
ción integral de los educandos, orientándolos en el momento histó-
rico, revitalizando sus aptitudes morales, científicas y cultura-
les, para lograr auténticos cristianos y ciudadanos de la patria.

Los criterios que la fundamentan:

- a) Ontológico: respeto en grado sumo a la persona del educando, -
no escatimando esfuerzos en su proceso de formación.
- b) Psicopedagógico: coherencia, presencia vigilante y formadora,
actitud renovadora.
- c) Pastoral: promovedora de los valores y actitudes morales y cris-
tianas como fomento de una sana sociedad.
- d) Científico: pretende lograr la asimilación sistemática y críti-
ca de la cultura, de manera que mantenga al alumno en un alto
nivel, lo capacite para abrirse en la vida.

Estos criterios han sido fuente de dinamismo en la diaria ta-
rea escolar, convirtiéndose en una realidad, experiencia de todos
y cada uno de los integrantes de la comunidad educativa.

Se palpa el esfuerzo por impartir una esmerada formación cien-
tífica y moral, para que posteriormente los educandos se coloquen

en un puesto digno dentro de la sociedad a la que pertenecen, ya - que en sus manos de futuros ciudadanos está colaborando, de esta forma al mejoramiento del país, como personas activas que anhelan ante todo el bien de la comunidad.

Estos objetivos que con el esfuerzo común han alcanzado en - grado muy alto nuestra escuela, la han proyectado a los ojos de - la sociedad tabasqueña como una de las fuentes de valores humanos, cristianos y culturales.

Gracias a estos ideales y principios, vislumbramos una socie- dad y patria más digna, con la frente en alto y con una personali- dad fuerte para enfrentarse a los continuos ataques y amenazas de injusticia y corrupción actual.

Sus principios pedagógicos son:

- a) Integral: la alta dignidad del hombre exige que al proporcio-- nar los medios para su formación y desarrollo integral, se le considera en todas sus dimensiones. La educación debe buscar - el perfeccionamiento de sus capacidades de inteligencia, de - voluntad, de sensibilidad y de emotividad. Todo en orden a su último fin y al bien de la sociedad.
- b) Liberadora: la escuela cristiana ha de ser el lugar donde se - acostumbre al niño y al joven a buscar la verdad, a superarse, a hacer buen uso de su libertad y a vivir para el bien de los intereses más sagrados de la sociedad.
- c) Socialización: ya pasó la época en que la educación era para - los más favorecidos de la fortuna, hoy por hoy, el humilde hi- jo del proletario tiene igual derecho que el hijo de los pode- rosos a ser iniciado en los secretos de la ciencia, bajo la -

inspiración de éste es igual el derecho para el rico que para el pobre.

- d) Auto-formativa: "preparemos a la generación que nace ..., - - adiestremos a la juventud en los movimientos evolutivos de la inteligencia, para que lleguen triunfantes "por sí mismos", al campo glorioso de la idea, grabemos en sus almas los sanos - - principios y que ocupe un lugar principal en esos corazones.
- e) Activa: la enseñanza debe ser activa y funcional, al mismo - - tiempo que encaminada al servicio social.
- f) Patriótica: "El cumplimiento de los deberes cívicos será la - - mejor ofrenda para nuestros héroes, juremos defender nuestra - - bandera, honremos a los esforzados campeones de nuestra emanci-
pación política".

Sus objetivos particulares son:

Aspecto personal:

- 1.- Conocimiento y valoración de su persona
- 2.- Adquisición de virtudes morales
- 3.- Clarificación de valores para establecer una correcta jerar-
quía.
- 4.- Conocimiento, aprecio y vivencia de los valores humanos
- 5.- Ejercicio responsable en el uso de la libertad
- 6.- Educación afectiva y sexual adecuada
- 7.- Auténtico sentido del amor humano
- 8.- Orientación vocacional - profesional graduada
- 9.- Conocimiento de la realidad social en que vive

Aspecto intelectual:

- 1.- Programación organizada en el campo didáctico con miras a lo-

grar una síntesis armónica entre vida y fe, y entre fe y cultura.

- 2.- Inducción hacia una vida coherente con su pensamiento
- 3.- Formación sistemática de la conciencia crítica ante la realidad social contemporánea.
- 4.- Impulsos constantes por humanizar la educación técnica popular.
- 5.- Ejercitaciones apropiadas para desarrollar en la inteligencia, su capacidad de observación, de abstracción, análisis, síntesis, raciocinio, etc.
- 6.- Adquisición gradual de conocimientos en todas las áreas de aprendizaje.
- 7.- Motivaciones diversas que impulsen a la investigación y el desarrollo de la capacidad artística.
- 8.- Interés por el conocimiento científico o del medio en que viven.

Aspecto social:

- 1.- Creación de medios adecuados para insertarlo en la comunidad cristiana.
- 2.- Formación de actitudes de diálogo, solidaridad y entrega a los demás.
- 3.- Vida y experiencia de grupo en un clima de familia.
- 4.- Actividades en pro de la justicia y la paz convirtiendo en valores los antivalores.
- 5.- Análisis gradual de los grandes movimientos ideológicos actuales.
- 6.- Conocimiento de los problemas de México y del mundo.

7.- Orientaciones sobre el uso adecuado de los medios masivos de comunicación social.

8.- Conocimiento directo del sufrimiento y de la miseria humana.

Las características de una comunidad educativa S.J.S. son:

- Un ambiente educativo de familia que vive la alegría a la luz de la fe y de la esperanza, en lucha por mantenerse fiel a su ser y a su misión.
- La propuesta de valores integrales, comunicando con fidelidad la verdad que acepta y que ama.
- La vivencia del Misterio Eucarístico, mediante el estudio, profundización y la participación en el sacrificio de la misa, como centro de su vida.
- Una devoción y amor filial a la Virgen Santísima y el recurso a los medios concretos y ordinarios de la vida cristiana.
- La formación por medio de la acción y el compromiso apostólico.

De esta manera la escuela católica adquiere una mayor importancia dentro de la pastoral de la iglesia, cuya misión es evangelizar, proclamar a todos el gozoso anuncio de la salvación y educar a las nuevas generaciones para que vivan conscientemente como hijos de Dios.

Integrantes de la comunidad educativa:

Participan en la comunidad educativa, unidos en diálogo y corresponsabilidad en todo el proceso educativo, según sus niveles, los alumnos, la comunidad religiosa, los maestros seculares, los padres de familia, los ex-alumnos y el personal administrativo y de apoyo. Los alumnos de todas las edades y de todos los grados, son los destinatarios primeros de la labor educativa de las escuelas

S.J.S. La sociedad de alumnos animada por los educadores participa en la comunidad educativa tomando conciencia de que son protagonistas de su proyecto educativo humano y cristiano, y colaborando gradual y responsablemente en su educación. Caracterizan ellos mismos el ambiente educativo en su iniciativa creadora, su decisión, su acción y colaboración como factores indispensables.

La comunidad religiosa S.J.S., consciente de su compromiso apostólico; las religiosas deben considerarse el GRUPO ANIMADOR de toda la comunidad educativa y preocuparse porque todos los miembros se comprometan a colaborar en el proceso educativo.

Como responsable inmediato y directo, este grupo animador debe asegurar la identidad evangelizadora de la escuela, constituye la comunidad educativa desde el interior de ella misma en una vivencia eucarística que se irradie a toda la comunidad escolar, fomentando la unión y la caridad entre los padres de familia, maestros, alumnos, exalumnos, pero, sobre todo, y muy particularmente dentro de su propia comunidad religiosa, para lograr así un nuevo impulso y mayores frutos en la labor educativa, y que las comunidades escolares lleguen a comprometerse en el servicio de Dios para bien de los hermanos.

Los maestros seculares encuentran en las escuelas S.J.S., la realización de su vocación humana y cristiana. Además, de participar y enriquecer la labor y la realización del proyecto educativo, es válido e indispensable su testimonio de vida cristiana, ya que su presencia es de naturaleza distinta de la de los miembros de la comunidad religiosa.

Con gran esmero deben esforzarse en dar a sus alumnos lo me-

jor de sí mismo, ofreciendo su trabajo a Dios, de quien dirán al final de su vida"... lo que hicistéis a uno de estos mis hermanos conmigo lo hicistéis" "entra en el gozo de tu Señor", después de haber practicado en su labor magisterial, las obras de misericordia.

a) Enseñar al que no sabe, para lograrlo se requiere:

- Conocer y llevar a la práctica los objetivos y programas de la institución.
- Esforzarse por obtener una preparación cultural elevada.
- Preparar las clases para que sean agradables e instructivas.
- Actualizarse en las nuevas técnicas de aprendizaje.
- Prestar especial atención y cuidado a los alumnos más limitados.

b) Dar buen consejo al que lo necesita:

- Conocerlos en su persona, conducta, ambiente y necesidades.
- Ayudarlos a superar las dificultades con grandeza de ánimo.
- Aprovechar las circunstancias para fomentar en ellos la generosidad, el deseo de practicar la virtud y el amor a los demás.

c) Corregir al que se equivoca:

- Evaluar constantemente con toda legalidad y justicia.
- Tener siempre presente la responsabilidad de que los alumnos logren superarse.
- Jamás tratarlos con palabras ofensivas, ni con castigos humillantes.
- Establecer con el educando y la comunidad educativa relaciones de respeto, confianza y cordialidad.

d) Consolar al triste:

- Dar oportunidad para entablar diálogo con los alumnos y padres de familia.
 - Interesarse por su trabajo y problemas.
 - Preocuparse por cada uno de los alumnos.
 - Preferir la alabanza, al reproche; la entrevista personal, al regaño público.
- e) Sufrir con paciencia las flaquezas de nuestros prójimos y perdonar las injurias propias de la vida magisterial.
- Devolver bien por mal, enseñándoles a perdonar con el ejemplo.
 - Evitar cualquier manifestación de enojo con los compañeros de magisterio.
 - Estimular con su trato amable el compañerismo y la altanería.
- f) Rogar a Dios por la comunidad educativa y sus familiares.
- Acompañarlos en sus alegrías y en sus penas.
 - Mantener la unión entre los miembros de la comunidad, rogando unos por otros.

Los padres de familia; por el hecho de haber dado vida a sus hijos tienen la gravísima obligación y el derecho de educarlos, - por lo tanto, son los primeros y principales educadores de sus - hijos. Este deber de la educación familiar es de tanta trascendencia que, si falta, difícilmente pueda suplirse.

Los padres de familia, participan corresponsablemente en la formación de la comunidad educativa y en el proyecto educativo - ayudando a la escuela en la realización de éste y vigilando para que se mantenga fiel a los principios educativos cristianos.

Los exalumnos forman parte del proyecto de la escuela para - que una vez terminados los estudios, se siga atendiendo a los - -

egresados con consejos y amistad, orientándolos en las decisiones importantes de su vida y estimulándolos a que se inserten en los objetivos y actividades apostólicas de la institución.

Debe organizarse la sociedad exalumnos con espíritu eclesial, a fin de que sea una ayuda eficaz para fomentar la vida cristiana en la sociedad y una acogida cariñosa a todos y cada uno de ellos cualesquiera que sea la generación a la que pertenezcan, para que sigan considerándose hijos de la institución en donde encuentren siempre ayuda y consejo.

El personal administrativo y de apoyo forma también parte de la comunidad educativa y es importante la colaboración que prestan en la realización del proyecto educativo, con su acción y testimonio continuo, ellos son protagonistas determinantes en la obra que realiza la escuela.

4.2 Grupo escolar

Es el conjunto de niños, de adolescentes o de jóvenes organizados pedagógicamente en una institución, con el fin de poder realizar actividades varias, principalmente educativas.

Los grupos que actualmente atiende son:

Primer grado, grupo "A"

Primer grado, grupo "B"

Primer grado, grupo "C" de secundaria

Acompañándolos en su enseñanza-aprendizaje, con las asignaturas de Historia, Geografía, Educación Cívica y Social, y Orientación Educativa.

Además, como responsable de la asesoría en todos los aspectos. En su mayoría son disciplinados, dedicados al estudio, son organizados sobre todo en el aspecto social. Son inquietos, dinámicos y oportunos. Son grupos unidos; gracias a todo esto, los resultados en el estudio son buenos.

El tipo de organización que practicamos es formal, porque los conocimientos que proporciono a mis alumnos son programados y debidamente planeados, haciendo uso de metodología, técnicas y dinámicas actualizadas, también hay evaluación continua, debido a la participación activa de la mayoría.

Además, gozamos de una corresponsabilidad directa entre maestra y alumnos.

La relación alumno-alumno es buena, de aceptación, respeto, compañerismo y entre algunos de amistad.

Procuró que esta aceptación, este aprecio y comprensión, dé a mis alumnos sentimientos de seguridad y simpatía, que les haga sentirse importantes, capaces de hacer muchas cosas buenas por sí mismos y los ayude a ir en pos de una autonomía que los irá convirtiendo cada vez más en personas maduras.

Pero, lamentablemente no faltan obstáculos que perjudiquen la labor de la escuela por la influencia negativa que se presenta, en algunos casos; el ambiente familiar y social, medios de comunicación masiva, etc., ocasionando inestabilidad moral, social y educativa.

El problema de mayor relevancia en algunos de mis alumnos es el de la "mala alimentación"; dando como resultado en los niños: agresividad, apatía al estudio, sueño o mucha inquietud.

En el afán de atacar o atenuar el problema, me dí a la tarea de realizar un trabajo de investigación obteniendo los siguientes resultados:

De 45 alumnos que se forma uno de los grupos el 40% son niños bien alimentados; sus mamás están pendientes de su alimentación, vienen bien desayunados y eso se refleja en las ganas de trabajar.

El 40% son niños que desayunan lo que les preparan las muchachas, ya que sus mamás no se han despertado y traen como lunch - las famosas frituras que solo provocan gastroenteritis, notando - su rostro amarillo y sin ganas de estudiar.

Y, el 20% de los niños vienen sin desayunar ya que según - - ellos no les da hambre y la mamá les da dinero para la torta a la hora del recreo.

Niños que están rodeados de comodidades, sin embargo, les falta una buena alimentación y lo más importante el amor y cuidados de la mamá, de por sí el mexicano come muy mal, piensa que la comida solo se basa en la carne y no es así.

Una buena alimentación prevee a los niños de enfermedades crónicas, degenerativas, hay alumnos que padecen gastritis, porque - no tienen el hábito de comer a sus horas, notará también que es--tán mal alimentados, algunos que están obesos y otros están muy - delgados (es decir desnutridos).

Porque el hecho de hablar de desnutrición, no sólo se da en - los lugares donde hay escases de alimentos. También en niños con mala alimentación o niños muy mimados a los cuales las mamás les llaman melindrosos.

Cada núcleo social presenta diferentes problemas sobre la ali

mentación.

En este medio aparentemente no se da, pero lo cierto es que -
sí existe.

La mayoría del alumnado que atiende la escuela son hijos de -
profesionistas que viven en colonias muy distantes de ella. A pe-
sar de eso las relaciones a nivel comunidad educativa son buenas.

134185

5. PROPUESTA PEDAGOGICA Y ESTRATEGIAS DE TRABAJO

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

Como todos debemos conocer, que para que en el educando se dé un buen aprovechamiento en su aprendizaje, es necesario que éste esté bien alimentado y, para que esta 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 puede dar.

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

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

y saber cuál es la nutrición de cada niño.

- Aplicaremos encuestas a los niños, con el fin de conocer la verdad acerca 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 DE LA PROPUESTA

La escuela sigue siendo un lugar privilegiado de formación integral. Busca el perfeccionamiento de los alumnos, desarrollando sus capacidades de inteligencia, de voluntad, de sensibilidad y de emotividad. Todo en bien de la sociedad.

La escuela ha de ser un lugar donde se acostumbra al niño y al joven a buscar la verdad, a superarse y hacer buen uso de la libertad.

Para lograr esto, la escuela debe formar más que informar. Es muy importante que el niño aprenda a aprender. y así tendrá confianza en sí mismo y en los demás.

El ambiente escolar influye poderosamente en el niño. Si hay ambiente de trabajo, de armonía y compañerismo, el niño participará fácilmente en actividades colectivas; dando como resultado el enriquecimiento de la experiencia de todos, educandos y educadores. Debemos evitar el monólogo que consiste en mera transmisión del conocimiento, propiciar el diálogo entre los alumnos y el maestro y, entre alumno - alumno, para lograr que todos aprendan de todos.

Apliquemos en nuestra escuela el método creativo que consiste en ofrecer un aprendizaje por medio de procedimientos creativos como son: la búsqueda de datos, la investigación y la experimentación.

Exige de los alumnos el análisis, la crítica, la modificación de las ideas, el recorrer el camino por sí solos. Obliga al alumno a formularse hipótesis, a practicar el método de ensayo, a --

correr la aventura, a hacer indagaciones, pero las mismas dificultades le hacen crecer y las pequeñas conquistas lo estimulan.

Actualmente se registran muchos alumnos desorientados, fracasados, y opino que es debido más que a la carencia de la inteligencia, a sistemas de enseñanzas no adecuados, a mucho descuido involuntario por parte de los papás, contribuyendo así a que se dé un despilfarro de talentos.

Alumnos que no triunfan en sus estudios porque se ven carentes de un método comprensivo y sometidos a una presión y control poco estimulante y, lo que es peor, poco mal alimentados, ocasionando en unos apatía al estudio; en otros agresividad o indisciplina, etc., impidiendo con todo esto el buen desempeño del quehacer educativo.

Resulta necesaria e interesante la programación debidamente organizada de una buena unidad de trabajo, relacionada a la importancia que debemos dar a una alimentación adecuada.

De la buena o mala alimentación dependen en gran parte los éxitos o los fracasos de nuestros educandos.

Recordemos que una de las necesidades básicas para el hombre es la buena alimentación. Alimentarse bien no significa comer mucho, sino tomar alimentos que contengan sustancias nutritivas adecuadas para el buen funcionamiento del cuerpo. La mala alimentación acarrea problemas de salud, los cuales repercuten en el ambiente familiar y social.

Con el propósito firme de contribuir a mejorar la alimentación de los niños de 1ro. C de secundaria, llevé a cabo una serie de actividades.

El 21 de febrero de 1994, me presenté en la Dirección del -- Colegio para solicitar de mi Directora la srita. Profra. Bertha - González Cuevas, permiso para desarrollar con mis alumnos, padres de familia y con el apoyo de ella una unidad especial de trabajo titulado: "¿Cómo contribuir a mejorar la alimentación de los ni-- ños en edad escolar?. La directora, muy interesada y después - de una amena conversación sobre el tema, me concedió el permiso - incondicionalmente y se puso a mis órdenes cuantas veces lo nece- sitara. Pues ella desea un trabajo bien integrado, en el que si - no todos, la mayoría de los maestros participen.

El 24 de febrero empecé por motivar a mis alumnos, para que descubran la necesidad de alimentarse adecuadamente para su bie-- nestar.

Después de una breve motivación apliqué a los niños una peque ña encuesta relacionada con su alimentación, principalmente en el desayuno o en el almuerzo.

El 25 de febrero, apenas tenía en mis manos las papeletas, ya todos pedían se leyeran sus trabajos. Yo, sin decir nombres, me - concreté a repetir frases de las respuestas que dieron. Los niños al escuchar decían: ¡eso yo lo contesté! otros decían; yo también otros se reían, etc., y, en un ambiente de confianza y respeto - comentaron sus respuestas.

Al terminar esa dinámica, les pedí de tarea en familia un tra bajo de investigación con ilustraciones, ejemplo: ¿en qué consis- te la nutrición? en tu familia, ¿consideras que todos se alimen- tan bien? ¿por qué?

El 1ro. de marzo, el día de revisar tareas, pedí que me las -

entregaran y mediante un cuestionario oral les hice las mismas - preguntas; al que contestaron con mucha seguridad. Llegamos a la conclusión de que a nivel comunidad estamos mal.

El 3 de marzo, hablé con Yésica; es una de las alumnas que me preocupa bastante. Su situación familiar es triste, aunque económicamente está bien.

El 4 de marzo, con el fin de concientizar a los padres de familia, sobre la importancia que tiene una buena alimentación para conservar buena salud, llevé a cabo una reunión de padres de familia en la que después de una breve motivación, entregué a cada - uno de los presentes la encuesta de sus hijos, y vaya ¡qué sorpresa!, todos movían la cabeza afirmando lo que decía el niño(a) mediante ese escrito.

Inmediatamente después de un silencio preocupante, a manera - de lluvia de ideas, trataron de empezar a dar solución a cada uno de los problemas, con aportaciones muy valiosas.

Los resultados de esta reunión fueron exitosos, pues logré - concientizarlos de la necesidad urgente de una atención personal más esmerada que deben de tener con sus hijos, especialmente en - la preparación de los alimentos.

El 10 de marzo, la preocupación de los papás por sus hijos es muy notoria, llegan algunas mamás al colegio con el almuerzo recién hecho para sus hijos y dispuestas a ayudar a los niños que - lo necesitan.

El 11 de marzo, los alumnos organizados en equipos de 5 ó 7 - integrantes, reflexionaron y sacaron conclusiones de las conse--- cuencias de una alimentación inadecuada.

El 17 de marzo, hubo exposiciones de trabajos por equipos, participando felizmente todos.

El 18 de marzo, minutos antes de recreo permití a mis alumnos que tomaran su almuerzo para desengañarme de lo que realmente -- traen. Pues los papás, se están esmerando cada vez más en los alimentos de sus hijos.

El 24 de marzo, Omar uno de los niños que con frecuencia se -- duerme en clases, viene rápidamente desde su lugar a platicarme -- algo de lo que últimamente ha vivido en su casa.

Dice que su mamá ha cambiado mucho, lo invita cuando va de -- compras, lo acompaña en el desayuno y ella les prepara puchero -- un día a la semana. Y, como él hay varios, sólo que no lo expresan.

El maestro tiene que ser consciente de la importancia que pueden tener sus palabras y sus actitudes. Es recomendable que él y los padres de familia procuren estar en relación no para intercambiar quejas, sino para buscar juntos la manera de ayudar mejor al muchacho. (hablo de niños y niñas de 11 y 12 años).

Con varios casos similares al de arriba mencionado, puedo -- comprobar que estos niños necesitan cariño, alimentarse bien, necesitan sentirse queridos, importantes para nosotros y que se -- espera mucho de ellos.

El 25 de marzo, continuando con las actividades comentamos en equipo algunas reflexiones, mismas que fueron analizadas acerca -- de los alimentos más nutritivos que nos proporciona la naturaleza en la región tabasqueña.

Mediante un plenario se dieron a conocer las conclusiones --

hechas por los alumnos.

Padres de familia y maestros brindemos a estos niños una amplia orientación acerca de las normas de higiene personal y en los alimentos, proporcionándoles con ello crecimiento cultural, educativo y humano.

El 15 de abril, segunda reunión con padres de familia. Después de agradecer y felicitar a los papás, hablamos ampliamente de la necesidad que todo ser humano tiene de tomar alimentos variados.

En esta reunión ya participaron como moderadores un doctor, un ingeniero y un maestro. En vista de que eran un sinnúmero de experiencias que daban todas relacionadas con el tema "la buena alimentación".

Es satisfactorio pero también comprometedor ver cómo los papás en medio de tantos compromisos de trabajo y sociales, puedan hacer un espacio de su tiempo para dedicarlo en bien de sus hijos.

Los niños, puedo decir que ya están bien atendidos, lo demuestran en su rendimiento académico y en su comportamiento.

El 12 de mayo, pequeño problema. Como en todo trabajo no siempre hay éxito, con la novedad de que la mayoría traeran en el termo agua para tomar preparada por su mamá, a cada momento querían estar tomando agua y compartiéndola con sus compañeros.

Es el momento oportuno para que el maestro eduque y propicie la adquisición de buenos hábitos en sus educandos haciéndoles razonar.

El 19 de mayo, menús para desayuno. En un trabajo de equipo, pedí a los niños que elaboraran de acuerdo a sus costumbres y ayu

dándose de su libro, el menú ideal para cada día de la semana - - (sólo desayunos), para después dárselos a un grupo de mamás quienes pidieron algunas sugerencias.

El 20 de mayo, dimos lectura a todos y cada uno de los trabajos realizados, fue muy divertido, lo que no se le ocurrió a un equipo se le ocurrió a otro. En fin, desayunamos muy bien imaginándonos el menú que cada uno deseaba.

El 23 de mayo, convivencia con motivo del día del estudiante. Los resultados fueron exitosos, se logró un ambiente de alegría, comunicación sincera, mucho entusiasmo y cooperación de parte de todos los asistentes: padres de familia, maestros, autoridades de la escuela, personal de apoyo y alumnos; pasamos una mañana feliz. Tuvimos además, la oportunidad de saborear un sencillito pero delicioso almuerzo que las mamás obsequiaron para todos.

Las señoras siguen progresando notoriamente, pues lo han demostrado aprovechando cada una de las oportunidades que se presentan.

El 26 de mayo, ahora hice entrega a las mamás de los trabajos realizados por los niños con los menús que sus hijos desean comer. Las señoras, con mucha alegría y desesperadas, leían y buscaban - en qué equipo estaba su hijo.

El 3 de junio, a temprana hora las señoras llegaron al colegio para instalarse con sus trastos de cocina: estufa eléctrica, microondas, licuadora y todo lo necesario para preparar desayuno o almuerzo para los niños de 1º "C" de secundaria.

Justamente a la hora del recreo ya estaba listo, los niños en fila mientras les daban su platillo gritaban ¡hasta que se nos -

hizo realidad!; había chilaquiles, pechuga de pollo, enchiladas - y coctel de camarón. Para tomar había: agua de jamaica, de limón y de matalí. Daba gusto ver a las mamás con que abnegación y ternura atendían a los niños y ellos felizmente disfrutando de todo.

Una vez más puedo afirmar que los padres de familia están respondiendo maravillosamente; son agradecidos, abnegados, con una - grande capacidad de entrega en bien de la humanidad.

Sólo bastó recordarles uno de sus deberes que estaban dejan--do, para que hicieran un alto a ese ajetreo de la vida, y voltearon un poco para ver a sus hijos que mucho los necesitaban.

Fue muy satisfactorio observar con qué entusiasmo se llevó a cabo el presente trabajo en el que participaron todos los miem---bros de la comunidad educativa: directivos, padres de familia, --maestros, alumnos y personal de apoyo. Cada uno con sus valiosas aportaciones logrando así los objetivos propuestos.

La buena alimentación no implica grandes gastos, el secreto - está en saber utilizar lo que esté a nuestro alcance, esto permite disfrutar a todos en familia y hacer de cada comida familiar - un día de fiesta en un ambiente de alegría y felicidad.

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

Lo educativo es la cooperatividad, la ayuda mutua, la autosuperación. La escuela debe erigirse como un centro privilegiado de aprendizaje, de sociabilidad donde brille la amistad, la ayuda mutua, el compañerismo y practique una vida rica en actitudes humanas para que se proyecten luego fuera de la escuela.

Los medios de comunicación influyen poderosamente en la educación de manera especial en los alumnos del medio urbano.

El perjuicio es causado lógicamente a los que se encuentran influidos por los medios masivos: la televisión, prensa, radio, etc.

La publicidad comercial con todas sus facetas e implicaciones, es otra forma de enajenar no sólo a los alumnos sino al público en general, son bombardeados con propagandas de cigarros, licor, frituras, etc.

Estemos alertas, eduquémonos y eduquemos a nuestros alumnos para que evitemos dejarnos envolver por la publicidad y así caer en el consumismo de artículos que no son de provecho.

El maestro debe tener una idea clara de los principios y fundamentos de la comunidad educativa, tanto en un sentido estricto como amplio, y trabajar por el fortalecimiento y aplicación de esos principios; por lo tanto, debe ser un líder social.

El maestro no debe limitar su labor al aula de clases, sino proyectar su influencia en el medio ambiente.

Bien sabemos que lo más importante de un colegio es el conjunto de actividades formativas que se realizan dentro y fuera de

clases.

La familia es la primera institución educativa; en el hogar - se enseña al niño a hablar, comer, a andar; los hábitos, costum-- bres y conductas que en el hogar se les inculquen pueden ser más tarde afirmadas o corregidas en la escuela, por lo que los padres y las madres de familia, para poder educar, orientar y encauzar - a sus hijos, deben prepararse constantemente.

Es de fundamental importancia la motivación que el niño reci-- ba en el seno familiar, pues las primeras vivencias son determi-- nantes, es por eso que los padres de familia tienen la obligación y derecho de educarlos, pues la educación familiar es tan impor-- tante, que si falta, difícilmente puede suplirse.

Todos debemos trabajar para inspirar ideas sanas y producir - una verdadera socialización de nuestros alumnos, que los conduz-- can a una verdadera superación personal.

La educación es una obra de amor, más que de ciencia.

Una mala alimentación trae como consecuencia la desnutrición ocasionando a los alumnos serios problemas de aprendizaje y de - salud.

Características de los niños mal alimentados: frecuente dolor de cabeza, dolor de estómago, flojera al estudio, sueño en clases, poca resistencia en los actos cívicos, agresividad, indisciplinados o sin ganas de jugar. Con toda esta serie de problemas, difícilmente se logra buen rendimiento en la enseñanza-aprendizaje.

Todas estas deficiencias y manifestaciones en nuestros alum-- nos, nos indican que tenemos que hacer una combinación de métodos, técnicas y dinámicas, y sobre todo más comunicación con los - -

papás porque la raíz del problema es de familia y está repercu---
tiendo gravemente hasta en niños que sí están en condiciones de -
estudiar.

Los niños no fallan; siempre responden, los que fallamos so--
mos nosotros.

S U G E R E N C I A S

- Solicitar a la Secretaría de Educación Pública nuevamente los desayunos escolares.
- Una vez detectados los problemas del alumno, dialogar oportunamente con los padres del niño.
- Por parte del maestro, acompañamiento y vigilancia constantes en el grupo.
- Orientación a padres de familia mediante conferencias, auxilián donos de doctores o psicólogos.
- El maestro sólo puede ser grande, haciendo grandes a sus discí pulos.

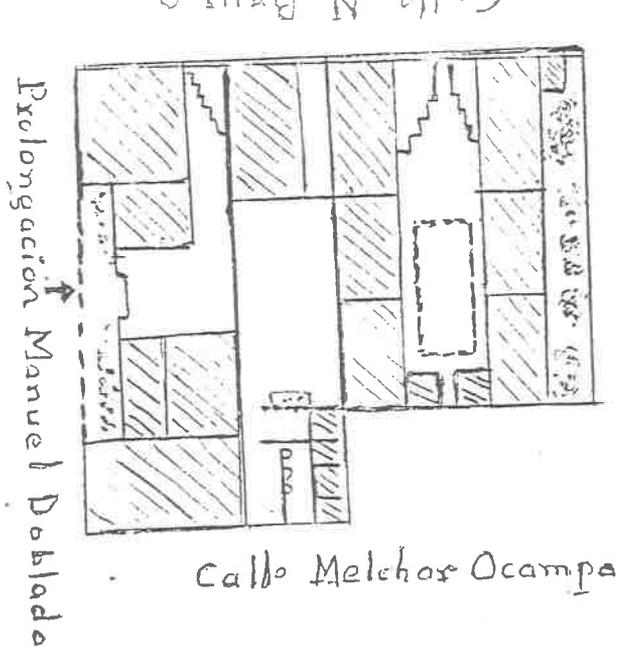
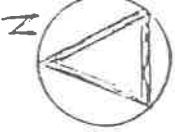
B I B L I O G R A F I A S

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

Annexos

Anexo 1

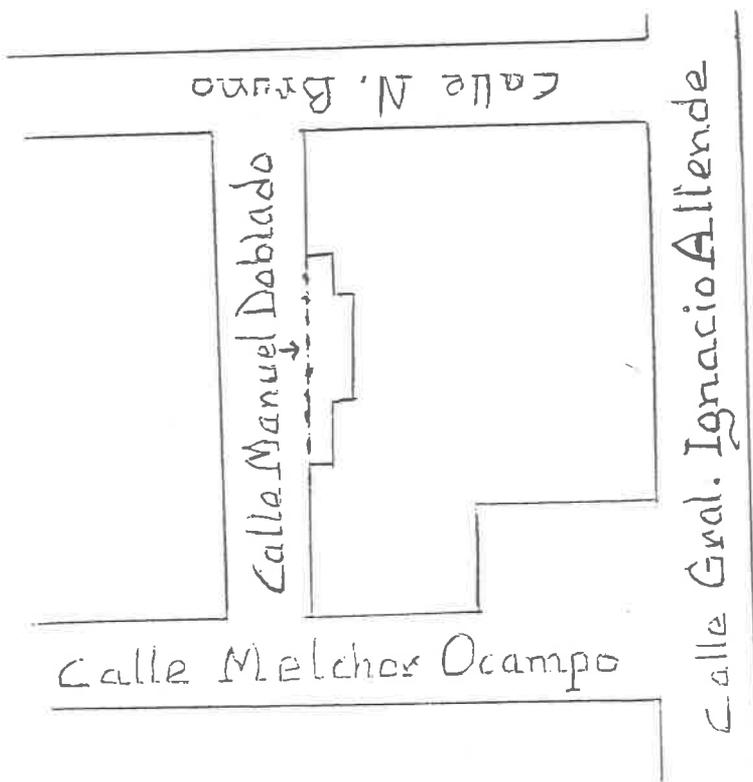
Colegio Tabasco Varones A.C.



Prolongacion Manuel Doblado

Calle Melchor Ocampo

Calle Gral. Ignacio Zaragoza



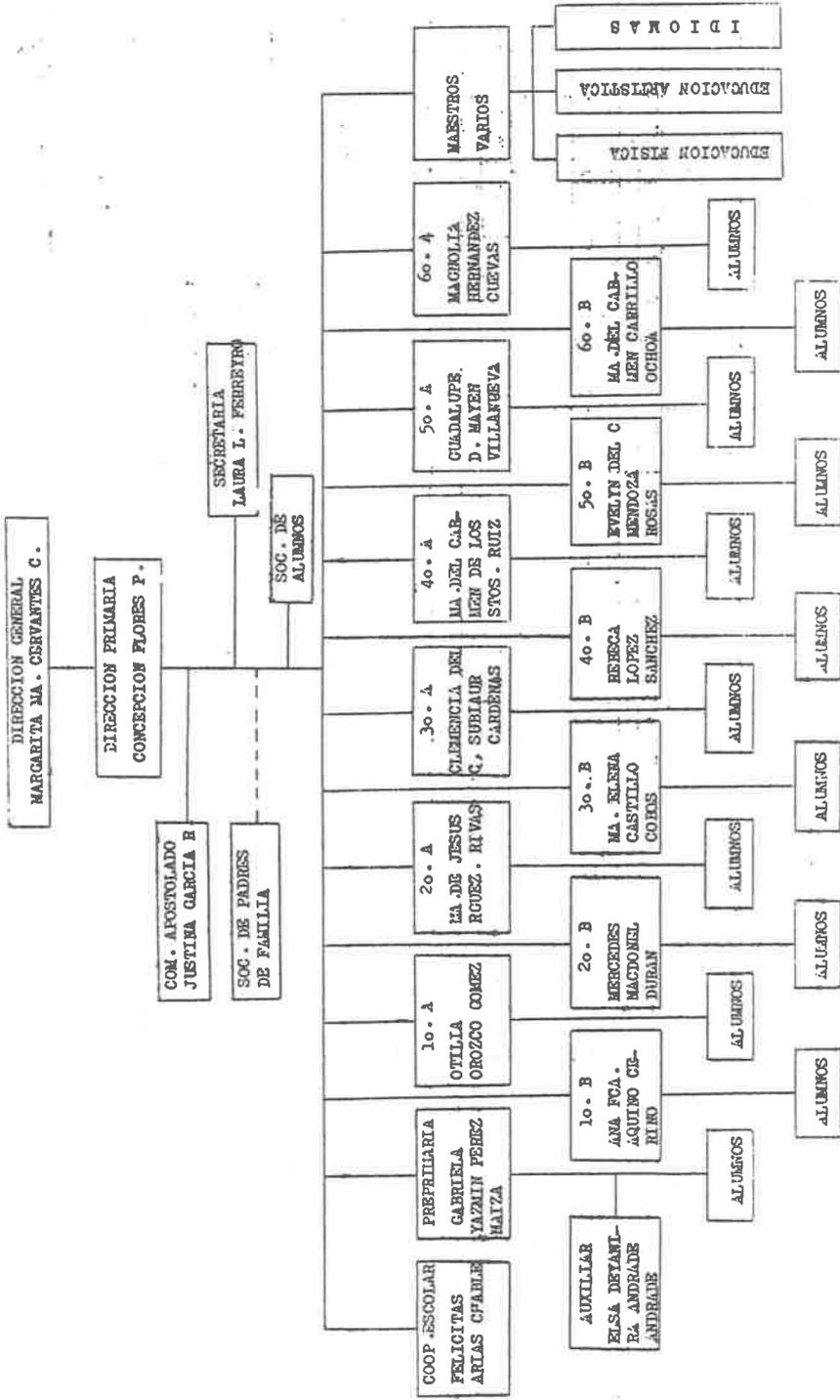
Calle N. Bruno

Calle Manuel Doblado

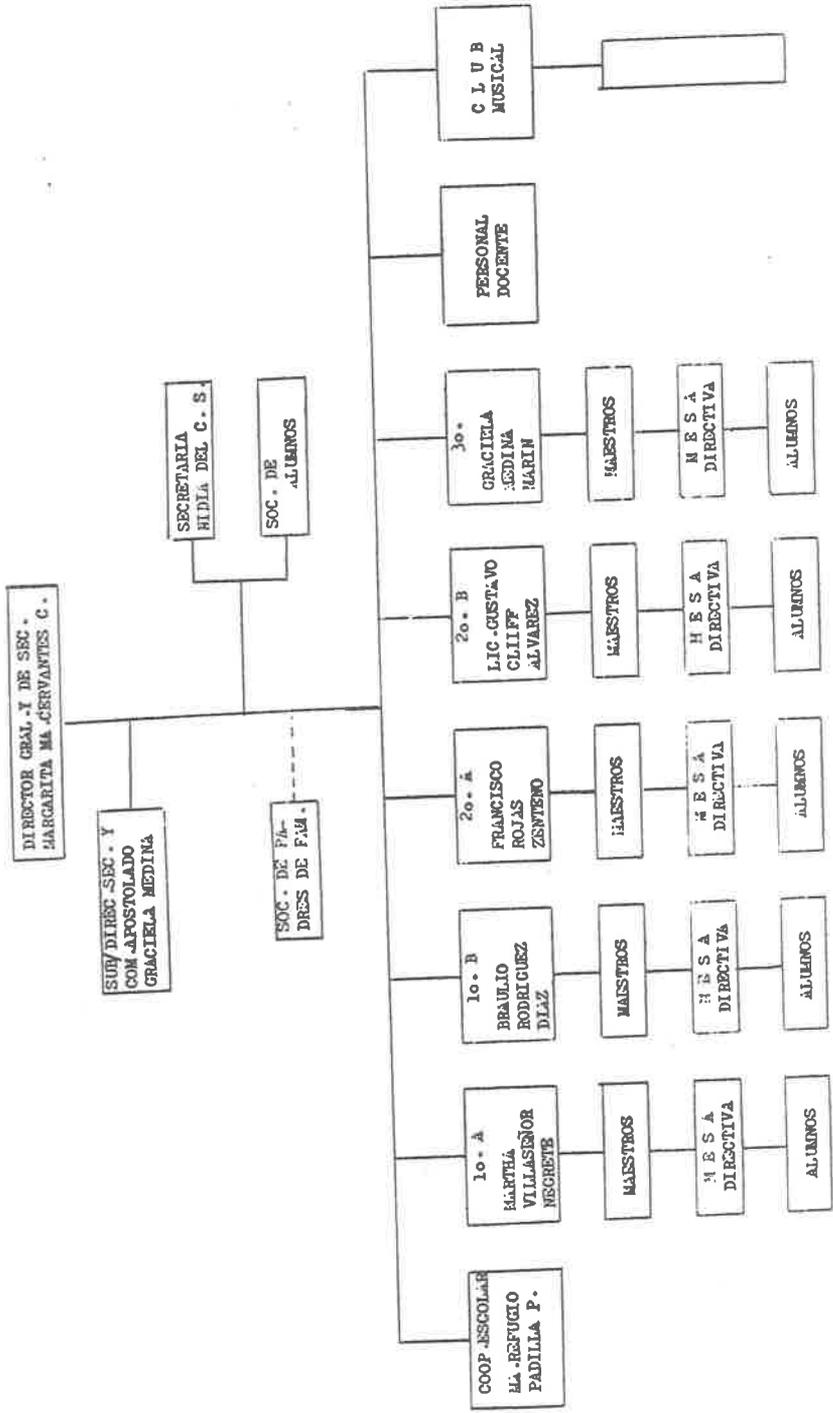
Calle Melchor Ocampo

Calle Gral. Ignacio Allende

Municipio: Centro
Código Postal: 86000



Anexo 4



Secundaria Tabasco

Clave: 27PES0003Z

Rancharía "Sabina" Casa 22 Km. 2.5

Villahermosa, Tabasco.

Anexo 5

ENCUESTA SOBRE ALIMENTACION Primer Grado de Secundaria

Alumno: _____

Atentamente solicito tu trabajo, pidiéndote que contestes las siguientes preguntas con veracidad:

1.-¿Cuántos años cumplistes?

2.-¿Quién te prepara tu desayuno?

3.-De lunes a viernes ¿ a qué hora desayunas?

4.-¿Qué es lo que desayunas con más frecuencia?

5.-¿Quién te acompaña cuando estás desayunando?

6.-¿Qué te gustaría desayunar?

7.-Sábados y domingos ¿qué desayunas?

8.-¿ A qué hora ?

9.-¿Con quién desayunas?

Gracias por tu colaboración.