SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA

UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL

UNIDAD 141

UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL
DEPOSITO
BIBLIOTECA
SEP

UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL

UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL
BIBLIOTECA
SEP

"ALTERNATIVAS PARA MEJORAR LA ALIMENTACION DE NIÑOS POPULARES A FIN DE MEJORAR SU RENDIMIENTO ESCOLAR"

INVESTIGACION DE CAMPO CON ENFOQUE PARTICIPATIVO

QUE PARA OBTENER EL TITULO DE LICENCIADO EN EDUCACION BASICA PRESENTA:

JUAN MANUEL RIOS MARISCAL

GUADALAJARA JAL, ENERO DE 1996

LEPEP-DT-2

VERSIDAD
GICA
CIONAL

DICTAMEN DEL TRABAJO PARA TITULACION

GUADALAJARA, JAL., 2 DE FEBRERO DE 199 6

C. PROFR.(A) JUAN MANUEL RIOS MARISCAL
P R E S E N T E

En mi calidad de Presidente de la Comisión de Exámenes Profesionales de esta Unidad y como resultado del análisis realizado a su trabajo, intitulado: "ALTERNATIVAS PARA MEJORAR LA ALIMENTACION DE NIÑOS POPULARES A FIN DE MEJORAR SU RENDIMIENTO ESCOLAR", opción INV.DE CAMPO CON ENFOQUE PARTICIPATIVO, a propuesta del asesor pedagógico C. PROFR. ARMANDO MARTINEZ MOYA, manifiesto a usted que reúne los requisitos académicos establecidos al respecto por la Institución.

Por lo anterior, se dictamina favorablemente su trabajo y se autoriza a presentarlo ante el H. Jurado que se le designará, al solicitar su examen profesional.

A T E N T A M E N T E
"EDUCAR PARA TRANSFORMAR"

Ofelia Morales O.

LIC. OFELIA MORALES ORTIZ
PRESIDENTE DE LA COMISION DE EXAMENES
S.E.P. PROFESIONALES DE LA UNIDAD UPN 14A GUADALAJARA

SIDAD PEDAGOGICA NACIONAL
UNIDAD 141
GUADALAJARA

C.c.p. Departamento de Titulación de LEPEP.

SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA

UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL

UNIDAD 141

"ALTERNATIVAS PARA MEJORAR LA ALIMENTACION DE NIÑOS POPULARES A FIN DE MEJORAR SU RENDIMIENTO ESCOLAR"

INVESTIGACION DE CAMPO CON ENFOQUE PARTICIPATIVO QUE PARA OBTENER EL TITULO DE LICENCIADO EN EDUCACION BASICA PRESENTA:

JUAN MANUEL RIOS MARISCAL

GUADALAJARA JAL, ENERO DE 1996.

Especialmente Para:

Mi esposa Hortencia

Hijas: Zaida Edith y Erika.

A mis padres ejemplo de

abnegación y cariño.

Al maestro, mi reconocimieno

INDICE

Introducción 5
Acercándonos a la problemática: situación y
contexto. 10
La desnutrición de los alumnos,, , , , , , , , 10
Justificación. 21
Objetivos. 26
Marco teórico. 29
Desnutrición en la infancia. 45
Desnutrición en los niños en edad escolar. . . 47
Características de la desnutrición. 51
Metodología. 59
Análisis e interpretación de los resultados. . 69
Propuestas y estrategias. 98
Primera propuesta.a.los.maestros de.grupo. . . 99
Primera etapa.para los maestros.del.primer . .
ciclo escolar. 102
Segunda etapa para los maestros del segundo
ciclo escolar. 103
Tercera etapa a los maestros del tercer
ciclo escolar. 104
Segunda propuesta a los directores de las
escuelas primarias. 106
Tercera propuesta a los padres de familia.. . 109
Cuarta propuesta a los alumnos. 111
Primer grado. 113

Segundo grado. 114

Tercer grado. 114

Cuarto grado.... 115

Quinto grado. 116

Sexto grado. 116

Acciones hacia la comunidad. 118

Recetas de cocina. 120

Anexos. 127

Sugerencias dietas para el escolar 131

Bibliografía. 135

INTRODUCCION

INTRODUCCION

En este trabajo estan implícitas las experiencias obtenidas durante mi labor como maestro primero y como director de escuela primaria y que me han servido para elaborar la presente investigación que planteada como de campo - intenta tener un enfoque participativo, tomando como núcleo uno de los tantos factores que afectan a la educación, como es el reflejo de la mala alimentación en la escuela, concretamente en las tres escuelas primarias ubicadas en los municipios de: Florencia de Benito Juárez, Téul de González Ortega y Trinidad García de la Cadena, todos del Estado de Zacatecas; en las cuales considero que se ha presentado esa - influencia, razón por la cual considero la importancia para buscar soluciones a efecto de superar dicho problema.

Sabemos que la sociedad día con día requiere de - análisis, reflexión y participación de todos en el desempeño de roles que a cada uno nos toca jugar para así hacer de la niñez futuros individuos autónomos y capaces de enfrentar con éxito el futuro.

Un papel muy importante en esta formación la tenemos los maestros como orientadores, como guías, como conductores del nuevo conocimiento, como asesores y amigos que de

bemos ser de los propios alumnos. La obligación también es de los padres de familia como primeros responsables de la - instrucción que reciben los niños; en consecuencia también las autoridades educativas entendiéndose que la formación de los niños realmente no se da de manera aislada ni pasiva, -- sino a través de acciones y participaciones transformadoras que se dan en el núcleo familiar y se reflejan en el medio - escolar, por lo que en razón a lo anterior, no debemos limitarnos a impartir conocimientos dentro de una aula o ajustarnos al tiempo que se nos marca por un horario de clases dentro del calendario escolar, sino que debemos estar atentos - a las influencias y efectos externos que repercutan en nuestros alumnos; la educación se debe vincular con la realidad social; debemos entenderlo así.

Como se verá más adelante, la selección de este tema para ser abordado como problema de investigación de campo a resolver, no parto solamente de mi propia experiencia sino como consecuencia de la labor de consulta que realicé junto con la valiosa participación de los maestros de las escuelas escogidas para la realización del trabajo.

En la presente investigación de campo, se abordó - el grave problema que causa la desnutrición en los niños en los primeros años de su vida y tanto afecta el aprendizaje y a

nuestra labor como docentes.

En razón a lo anterior, me refiero primeramente a cómo se organizó el trabajo.

En la primera parte hago una descripción y análisis de la problemática tratando de plasmar ahí un panorama general sobre las consecuencias y efectos que trae consigo una mala alimentación que repercute directamente en esta zona en donde se ha manifestado el fenómeno. Es decir se inicia con el ejemplo evidente de una realidad para ofrecer la justificación plena del estudio realizado.

Más adelante el trabajo se centra en la formulación teórica que constituye el soporte principal del mismo, ahí se abordó tanto lo que se refiere a las reflexiones sobre el objeto de estudio como a su vinculación obvia con la realidad regional incluída a través de los acercamientos con personas de la comunidad así como de los conocimientos adquiridos y experiencia.

En la última parte expongo en concreto el proceso de investigación llevado a cabo en esta región que tomé como marco de referencia, para finalmente establecer las conclusiones y resultados de dicho trabajo. Estas consideraciones finales intentan recuperar las argumentaciones teóricas ofre

cidas como a comentar y reflexionar sobre el problema específico en cuestión

También debo de mencionar que al emprender algún trabajo por sencillo que éste sea, se presentan una serie de problemas, limitaciones y dificultades; aquí no fue la excepción ya que me tuve que enfrentar a situaciones como: el rechazo de algunos padres de familia al negarse a ser entrevistados o negarse a contestar los cuestionarios, las limitaciones fueron: la falta de tiempo para entrevistar a todas las personas.

La investigación moderna reclama una participación activa y creo que con las estrategias establecidas en esta investigación de campo con enfoque participativo se cumple con los lineamientos establecidos por la Universidad, así como mi genuino interés de aportar ideas y acciones que permitan mejorar la educación de nuestra Patria.

ACERCANDONOS A LA PROBLEMATICA: SITUACION Y CONTEXTO

ACERCANDONOS A LA PROBLEMATICA: SITUACION Y CONTEXTO

La razón de realizar el presente trabajo es el de enfrentarme a una de las realidades a las que se tiene que encaminar el maestro para desempeñar su práctica docente --- cuando menos en esta región donde yo he venido colaborando.

LA DESNUTRICION DE LOS ALUMNOS

Pretendo establecer una relación entre las alternativas del sistema educativo con la realidad y condiciones sociales y económicas de la población escolar, puesto que ninguna política educativa puede tener éxito si no se ajusta o se mide en razón de las realidades donde es operada.

El proceso educativo no debe limitarse a un horario de clases en el que solamente se de la intercomunicación entre alumno-alumno y alumno-maestro, sino también es de vital importancia entender la influencia del ambiente familiar y social ya que contribuyen en la condición del individuo - sin olvidarnos de que en el hogar es donde inicia la educación de los niños y las experiencias adquiridas se reflejan en el estado de ánimo, comportamiento y por ende en el rendimiento escolar.

La experiencia que he adquirido, y supongo también los maestros de las escuelas a las que me he referido, tiene que ver con la permanente influencia de bajo rendimiento escolar cuyo origen puede deberse a la desnutrición, bajo rendimiento que va desde el desinterés en el desarrollo de actividades escolares, socio-culturales y deportivas hasta llegar a la agresividad y conductas negativas tanto dentro de un salón de clases, en la calle, en el hogar y en la misma sociedad.

Otra de las características de la desnutrición es el decaimiento físico en el que al niño se le observa desganado, agotado, lo que trae como consecuencia un grado de dificultad mayor en el aprendizaje que el que se da normalmente, así como problemas físicos que obstaculizan la regularidad en el avance formativo.

Aunque la buena motivación por parte del docente para facilitar el aprendizaje de los alumnos, el rendimiento en su aprendizaje se ve obstaculizado por falta de una dieta balanceada.

Se ha tenido la experiencia directa de que la materia de Educación para la Salud incluida en los programas de educación primaria, en mucho contribuye al estudio y análisis de la salud pero considero que es muy insuficiente para el

logro de los objetivos que en esta investigación de campo - me propongo ya que la información existente debe de ser en-- riquecida por alternativas de solución y al alcance de las - familias de la región.

Pretendo que en las escuelas se destaque la importancia que tiene una alimentación adecuada como uno de tantos factores para el mejor aprovechamiento escolar, que el - maestro se interese más en este fenómeno y que contribuya a disminuir las causas que originan el problema partiendo de - una concientización de padres de familia en la preparación y consumo de alimentos.

El maestro, ante la imposibilidad de poder hacer - algo efectivo, se ve presionado y obligado a tener que hacer esfuerzos extras para desempeñar su función con acciones que ayuden a que el alumno supere algunas de las insuficiencias y rendir el mayor aprovechamiento en el aprendizaje.

Es preciso recalcar que la presente investigación de campo se refiere a la problemática existente en una zona de influencia muy particular puesto que se refiere a la situación de tres diferentes escuelas primarias: una de ellas es la escuela primaria "José E. Pedroza" del municipio de - Florencia de Benito Juárez; que se encuentra ubicado a una distancia de quince kilómetros del municipio de Téul de Gon.

zález Ortega; la mencionada escuela actualmente cuenta con - una población escolar de trescientos cincuenta alumnos de -- ciento cuarenta y cuatro familias, estos alumnos son atendidos por trece maestros frente a grupo, un maestro de educa-- ción física, el Director y Subdirector además dos intenden-- tes. Aunque las causas del fracaso escolar son muchas, considero que la desnutrición influye en gran porcentaje en los - alumnos y que se manifiesta en el bajo rendimiento escolar, la irresponsabilidad en las obligaciones, incluso algo tendrá que ver con la desnutrición escolar, en el poco inte-- rés en la participación, en la poca dedicación en los trabajos a realizar por parte de los alumnos y en el desarrollo de actividades que nos marcan los planes y programas de estudio. El Municipio de Florencia de Benito Juárez se encuentra localizado en la parte Sur del Estado de Zacatecas sobre la Sierra Madre Occidental, sus límites son: al Norte, - Sur y Oeste el Estado de Jalisco, al Este los Municipios de Téul de González Ortega y Tepechitlán del Estado de Zacate-- cas; sus pobladores se dedican principalmente y únicamente - en épocas de lluvias al cultivo del maíz, el fijol que se - consume por lo regular es traido de otros lugares principalmente del norte del Estado, en muchas de las ocasiones la -- cosecha se ve limitada por que el temporal o las lluvias no fue suficiente, la ganadería es practicada por pocas perso-- nas, ésto se debe a que son pocas las gentes que tienen agostaderos en donde pueda pastar el ganado; el comercio se dá

en poca escala ya que sólo existen unas cuantas tiendas de abarrotes y únicamente una tienda donde se vende ropa; por-lo antes expuesto, considero que los habitantes de este municipio son pobres, además, no existen fuentes de empleo ya que las únicas personas que tienen empleo permanente son -- los maestros de las escuelas del lugar y los empleados de - la presidencia municipal.

El Municipio de Téul de González Ortega, se localiza en la parte Sur del Estado de Zacatecas, lo límita al Norte el municipio de Tepechitlán, al Sur los municipios de Trinidad García de la Cadena y Mezquital del Oro, al Este - los municipios de Apozol y Juchipila y al Oeste el municipio de Florencia de Benito Juárez; todos del Estado de Zacatecas. Sus habitantes se dedican principalmente al cultivo del maíz únicamente en tiempo de lluvias también, el demás tiempo la mayoría de las gentes estan desocupadas, por este motivo en tiempo de secas algunas personas salen de su lugar de -- origen en busca de algún trabajo que les pueda dar algo de dinero para ayuda de la mantención de su familia. Este Municipio se encuentra localizado en el kilómetro ciento cinco de la carretera Guadalajara-Colotlán, en este lugar se encuentra la escuela primaria "Ignacio Ramírez" que es otra - de las escuelas implicadas en esta investigación de campo,- cuenta con unapoblación escolar de 263 alumnos de 120 familias, los niños están siendo atendidos por 11 profesores -

frente a grupo, un maestro de educación física, el Director y Subdirector y 2 intendentes. Estos alumnos que al igual -- que los de la anterior escuela también parecen manifestar -- gran problema de desnutrición, supongo que se refleja por su bajo nivel académico según lo demuestran las estadísticas de los años escolares anteriores, así como su desgano por el deporte, etcétera. Así también, otra de las escuelas en las -- que seguramente existe un alto índice de desnutrición y por ende influye en el aprovechamiento escolar, es la primaria - "Mariano Matamoros" que se encuentra establecida en el municipio de Trinidad García de la Cadena. Este municipio se localiza en la parte Sur del Estado de Zacatecas sobre el kilómetro sesenta y cinco de la carretera Guadalajara-Colotlán;- en esta escuela al igual que las anteriores se muestran los problemas de desnutrición ya señalados, además, las estadísticas nos muestran que día con día la población escolar ha - ido disminuyendo tal vez por razones de pobreza, desempleo,- vida cara y lo que es más grave en estos últimos meses el encarecimiento de la vida que se ha presentado a consecuencia de la devaluación de nuestra moneda y que a consecuencia de esto muchas familias completas de esta comunidad han tenido que emigrar al extranjero en busca de solvencia económica.-- De un total de 162 familias que tenían a sus hijos en esta - escuela en el ciclo escolar pasado quedando actualmente 151 familias. Esto significa que el 12% han salido de la comunidad. De un total de 325 alumnos que se inscribieron en el ci

clo escolar anterior, a la fecha sólo quedan 284 alumnos; -- habrá que ver si éstos que aún quedan tienen algo que ver -- con el problema desnutricional.

En las observaciones tenidas en las distintas visitas realizadas a estos centros de trabajo que corresponden a la zona escolar No. 18 de educación primaria en el Estado de Zacatecas, me he dado cuenta que uno de los tantos problemas que más obstaculizan al aprendizaje de los niños, como ya se dijo anteriormente, es a consecuencia de una mala alimenta-- ción que puede ser provocada por varios factores como son: - la pobreza, desempleo, malos hábitos, influencia del medio, influencia de los medios de comunicación entre otros.

POBREZA:- Menciono ésta porque en esta región o -- zona de estudio la mayoría de las familias estan formadas de seis a doce miembros y que por lo general no cuentan con los recursos suficientes para solventar las necesidades básicas como son: alimentación, vestido, educación y asistencia médica. Lo que se refleja en la impuntualidad, inasistencia a la escuela, indisciplina, desinterés para asistir a la -

escuela ocasionando en algunas veces se llegue al extremo - de adoptar malos hábitos como el hurto integración de pandillas, así como la ingerencia de productos prohibidos como - el consumo de la marihuana, inhalación de cementos, así como mal ejemplo de algunos padres de familia porque muchos - de ellos ingieren bebidas alcohólicas que además de dañar a su organismo malgastan el poco dinero que podría solventar en mínima parte algunas de las grandes necesidades presentadas en su familia.

DESEMPLEO:- Se origina como su nombre lo dice por falta de empleo ya que en esta región la actividad preponderante es la siembra del maíz, actividad que se realiza año con año y únicamente en la época de lluvias y que al no disponer de recursos suficientes para su desarrollo muchos de los señores optan por emigrar al país vecino de los Estados Unidos en busca de empleo para así obtener recursos económicos para solventar las necesidades de sus familias, lo que provoca distanciamiento o separación temporal y en muchas - ocasiones la desintegración familiar es definitiva y como - consecuencia el descuido de los niños.

LOS MALOS HABITOS:- Dado que la adquisición de -- productos para la elaboración de alimentos es raquítica e - insuficiente por carecer principalmente de recursos económicos se originan los malos hábitos en el consumo de los mis-

mos ya que las madres de familia tratan de prepararlos de acuerdo a sus posibilidades económicas sin medir valores nutricionales que puedan tener una ración balanceada rica en: vitaminas. minerales. proteínas. carbohidratos y grasas; y que muchas de las veces se malgasta el poco dinero en la -- compra de productos que lejos de ser alimenticios son causantes de enfermedades gastrointestinales que con el devenir del tiempo se vuelven crónicas e irremediables.

INFLUENCIA DEL MEDIO SOCIAL:- Otro factor característico de la región y determinante en la desnutrición es la influencia del medio social, ya que al no contar con un empleo que genere un salario digno para el sostenimiento de las familias, se deteriora la dieta alimenticia, así como - la falta de orientación y concientización a los padres de - familia para aprovechar los pocos recursos económicos y alimenticios con que cuentan los hogares y adecuarlos a las necesidades prioritarias que se viven en forma particular.

MEDIOS DE COMUNICACION:- Otro elemento que influye en la inadecuada alimentación son los medios de comunicación como es el caso de la radio, la televisión y la prensa que pese a que son canales de información se encargan de - promocionar el consumo e ingerencia de productos poco nutrientes y que son hasta cierto punto nocivos para la salud como es el caso de papas fritas en bolsa, dulces, panes, en

tre otros que se adquieren por el fácil acceso a ellos sin prever consecuencias que con el tiempo se manifiestan en enfermedades posteriores.

En razón a lo anterior, es importante señalar que estos elementos influyen en la asimilación de conocimientos del proceso educativo y que se reflejan en el bajo aprovechamiento de los educandos al marcar las diferencias de --- rendimiento en el desarrollo de actividades de los planes y programas de estudio en comparación con los niños que llevan una alimentación adecuada.

Todas las anteriores variables las expongo más adelante como parte de la contextualización de la zona de influencia donde están inmersas las escuelas que estudio.

JUSTIFICACION

JUSTIFICACION

Dado que una etapa crucial en el desarrollo del individuo es la infancia, ésta la pasa en un buen tiempo en la escuela por lo que el maestro tiene una gran responsabilidad en todos sentidos. Además de lo educativo tiene que conocer las condiciones particulares en que se desnvuelve el alumno; aquí es donde interviene el aspecto nutricional de sus educandos ya que de ésto se desprende el buen o mal rendimiento de los niños y para que se logre un desarrollo pleno es necesario que vivan en armonía con todo lo que les rodea; por ello deben de recibir del exterior los elementos suficientes para que se realice dicho proceso y uno de esos elementos es una alimentación adecuada.

La buena comida trae como consecuencia una serie de ventajas que finalmente tendrán que repercutir en un buen aprendizaje o aprovechamiento escolar (siempre y cuando también otros elementos del proceso educativo funcionen).

Como ya hemos referido, la desnutrición en ocasiones es tan severa que llega a causar retardo físico y mental ya que por lo general se asocia con un ambiente limitado, pobre, al cual se agregan las desventajas de una desinformación alimenticia traducida en la falta de transformación de las materias orgánicas en la dieta alimentaria de

1.- EL NIÑO PASA UN BUEN TIEMPO EN LA ESCUELA

2.- ES NECESARIO QUE EL NIÑO VIVA EN ARMONIA CON TODO LO QUE LE RODEA.

los niños.

El alumno en estado de debilidad, muy frecuentemente se muestra apático, se fatiga fácilmente, letárgico e inmaduro y, por lo tanto, a mejor equilibrio alimentario mejor aprovechamiento escolar ya que una mala dieta alimenticia trae consigo consecuencias negativas al desarrollo pleno del individuo.

Los efectos de la desnutrición son severos sobre el funcionamiento cognoscitivo, del desarrollo y conducta según se ha observado en muchos de los alumnos de esta región de estudio.

Su mayor suceptibilidad a la enfermedad puede aumentar al aislamiento social. Los cambios negativos de la personalidad, de la emotividad y de la conducta pueden interrumpir aún más el proceso normal de aprendizaje. La inactividad y la falta de capacidad de respuesta del niño limita más la interacción con otros miembros de la familia afectados por su propia desnutrición. La falta de actividad física y de estímulos externos limita la oportunidad de aprender y enriquecer habilidades. En tal ambiente el infante puede ser suceptible al retardo en el crecimiento cerebral y esto deprime su funcionamiento cognoscitivo.

131835

La buena dieta alimenticia es importante para la buena salud y la vitalidad en cualquier etapa de la vida.

Dentro de los límites de la herencia genética y - el ambiente, un buen estado físico es el mejor comprobante para un crecimiento óptimo y para llegar a la vida adulta - con las máximas capacidades físicas. Con los avances medi-- cos en el diagnóstico y tratamiento de las enfermedades se ha vuelto posible una vida más larga para más personas. --- Ahora es importante asegurar que los años adicionales se -- caractericen por el mayor grado posible de salud y vigor. - Por lo tanto el mantenimiento de un buen estado alimenticio es un componente básico para una vida larga llena de gozo.

Los maestros que prestamos nuestros servicios en las escuelas involucradas en este trabajo hemos llegado a - la conclusión que en nuestras escuelas se están educando a los ciudadanos del futuro y que este tipo de ciudadanos de- be de hacer frente a las situaciones que ya el mundo les de para. Por tal razón nosotros los profesores nos debemos de interesar más por que los futuros hombres y mujeres no des- cuiden sobre todo los aspectos de la adecuada alimentación.

OBJETIVOS

O B J E T I V O S

GENERALES:

Conocer las condiciones nutricionales de los alumnos de las escuelas y a efecto de conocer su repercución en el rendimiento escolar.

Establecer una estrategia de trabajo que con un carácter participativo contribuya a cambiar las condiciones que inciden en el problema.

Lograr que los alumnos, padres de familia, maestros y comunidad obtengan información en términos generales y analicen las causas y efectos del proceso nutrición-rendimiento y adquieran conocimientos teóricos y prácticos que les permitan actuar ante diferentes situaciones entendiendo que la nutrición es un derecho de toda persona y toda sociedad.

ESPECIFICOS:

Obtener datos que nos permitan orientar programas de educación nutricional a la población estudiantil así como a sus familias para un mejor rendimiento en su desempeño escolar.

PARTICULARES:

1.- Que el escolar conozca y diferencie los alimentos que son nutritivos de los alimentos chatarra.

2.- Describir la relación entre rendimiento de los alumnos de las escuelas: "José E. Pedroza", "Ignacio Ramírez" y "Mariano Matamoros" y la alimentación que consumen.

3.- Elaborar estrategias para que los alumnos, maestros y padres de familia tengan una información completa sobre los hábitos alimenticios y se pongan en práctica por todos los que intervienen en la preparación, distribución y consumo de los alimentos.

4.- Proponer a las autoridades municipales y D.I.F. municipal que amplien las becas y desyunos escolares.

5.- Buscar alternativas para la creación de empleos en cooperativas de consumo.

6.- Dar sugerencias para la buena distribución del salario.

MARCO TEORICO

MARCO TEORICO

Partiendo de que la desnutrición es un factor de principal importancia en la educación como problema social en el que intervienen: la pobreza, la ignorancia y las enfermedades; trataré de proponer acciones que ayuden a resolver la problemática que la desnutrición implica. Para ello definiré los siguientes conceptos:

DESNUTRICION.- "Desorden muy grave de la nutrición en que la desasimilación es mayor que la asimilación".(1) Además "es un trastorno grave que se presenta por falta de alimentos".(2)

NUTRICION.- "Conjunto de fenómenos que tienen por objeto la conservación del ser viviente".(3) "Proceso mediante el cual los seres vivos transforman las sustancias del ambiente en sustancia propia (asimilación) y devuelven a él los productos de desecho".(4)

---

(1) DICCIONARIO PEQUEÑO LAROUSSE. Ed. Ultra S.A. México 1992 p. 313.

(2) GRAN DICCIONARIO PATRIA DE LA LENGUA ESPAÑOLA. Ed. Patria México 1994. p. 568

(3) Op. cit. p. 728

(4) Op. cit. P. 1133

NUTRIR:- "Aumentar las sustancias del cuerpo animal o vegetal por medio del alimento, reparando las partes -- que se van perdiendo por las acciones catabólicas". (5)

POBREZA:- "Necesidad, estrechez, carencia de lo necesario -- para el sustento de la vida, falta, escasez, deja-- ción voluntaria de todo lo que se posee y todo lo que el amor propio puede juzgar necesario".(6)

IGNORANCIA:- "Falta de conciencia, de letras y de noticias - o general o particular, desconocimiento de la ley - lo que se tiene de un hecho, lo que tiene uno de alguna cosa, por no alcanzar motivo o razón que le haga dudar de ella, la que produce de negligencia en aprender o inquirir lo que puede y debe saber, hacer una cosa con conocimiento de que no es razón en hacerla, o después de advertido de que no la debía hacer". (7)

ENFERMEDAD:- "Alteración más o menos grave de la salud del - cuerpo animal, anormalidad dañosa en el funciona-- miento del cuerpo animal o vegetal". (8)

---

(5) Op. cit. 1113
(6) Op. cit. 1271
(7) Op. cit. 892
(8) Op. cit. 650

BIENESTAR:-"Vida holgada o abastecida de cuanto conduce a pasarla bien y con tranquilidas" (9)

SEGURIDAD SOCIAL:- "Prevención pública de los medios necesarios para que los ciudadanos de un país puedan llevar una vida personalmente satisfactoria y socialmente útil, tales medios incluyen vivienda digna, enseñanza, protección médica y sanitaria, total empleo e ingresos adecuados". (10)

NEOLIBERALISMO:- "Doctrina económica que trata de poner al día el liberalismo clásico admitiendo una intervención limitada del estado para conservar y garantizar la libre competencia". (11)

Como se puede observar, los conceptos de nutrición y desnutrición, son distintos en cuanto a su definición y en la realidad difieren en el consumo, preparación, e higiene de los alimentos que se ingieren en la mayoría de las familias ya que en ocasiones es por malos hábitos en el consumo de alimentos los cuales se presentan por una desinformación, o bien por la falta de recursos económicos o por la carencia de orientación en la preparación de los mismos.

Como se puede observar, la desnutrición es un problema social en el que intervienen, como ya se dijo. varios factores como la pobreza, la ignorancia y las enfermedades.- Esto implica no sólo la falta de una alimentación integral,

(9) Op. cit. 234
(10) Op. cit. 1447
(11) Op. cit. 1118

sino que se requiere de educar a las personas responsables - de la alimentación de los niños y a ellos mismos con el propósito de que entiendan y comprendan cual es el origen de - las enfermedades y que aprendan cuales son los mejores alimentos y la forma correcta de su preparación y consumo. Aunque es necesario reconocer que aún con toda la preparación que puedan tener, la miseria es lo que está determinando.

Dado que gran parte del desarrollo del niño se -- presenta en la etapa de la infancia, es importante que en - la escuela como parte formadora de individuos busque alternativas para apoyar el aspecto nutricional. En el caso que nos ocupa era necesario conocer objetivamente ese problema, por lo que hice una exploración entre algunas de las familias de los alumnos. Los resultados vienen consignados en - comentarios diversos, así en gráficas que nos dan a conocer las influencias existentes y que requieren modificación. -- Para que el educando logre un desarrollo pleno es necesario que viva en un ambiente de armonía, ello redundará en una alimentación balanceada y eficiente; debe de recibir del exterior los elementos suficientes para efectuar dicho proceso y uno de esos elementos es la alimentación.

La participación de la sociedad entera es de vi-- tal importancia en la formación de los niños, así también - los maestros juegan un papel de grán importancia en cuanto al tema se refiere, por lo que creo que un buen programa --

3.- NIÑOS MAL ALIMENTADOS

4.- NIÑOS AFECTADOS POR LA DESNUTRICION

que trate el tema en la escuela primaria se podrá llevar a - cabo de una forma sencilla, directa y práctica y, desde luego, adaptándolo a cada grado porque la importancia de este - problema en la escuela primaria es fundamental para intentar superar algunos obstáculos. En nuestras escuelas se están educando a los ciudadanos del siglo XXI y este tipo de ciudadanos tendrán que hacer frente a las situaciones que ya el mundo les depara. Por tal razón, nosotros como profesores, - no debemos hacer a un lado el orientar a estos futuros adultos. sobretodo en los aspectos de la adecuada alimentación.

La asignatura de Ciencias Naturales en la primaria, responde en parte a las necesidades de preparar al alumno -- para que haga frente a la problemática de las enfermedades - ya que su propósito central es:

"Que los alumnos adquieran conocimientos, capacidades, actitudes que se manifiesten en una relación responsable con el medio natural, en la comprensión del funcionamiento y las transformaciones del organismo humano y en el ---- desarrollo de hábitos adecuados para la preservación de la - salud y el bienestar". (12)

Su aplicación didáctica, sus ejes temáticos hacen mucho énfasis en que lo que nos interesa aquí es: la alimentación. En estos temas son incluidos la situación nutricional, los hábitos alimenticios familiares y de la comunidad,-

---

(12) **PLANES Y PROGRAMAS DE ESTUDIO**. SEP. México 1993. P. 73

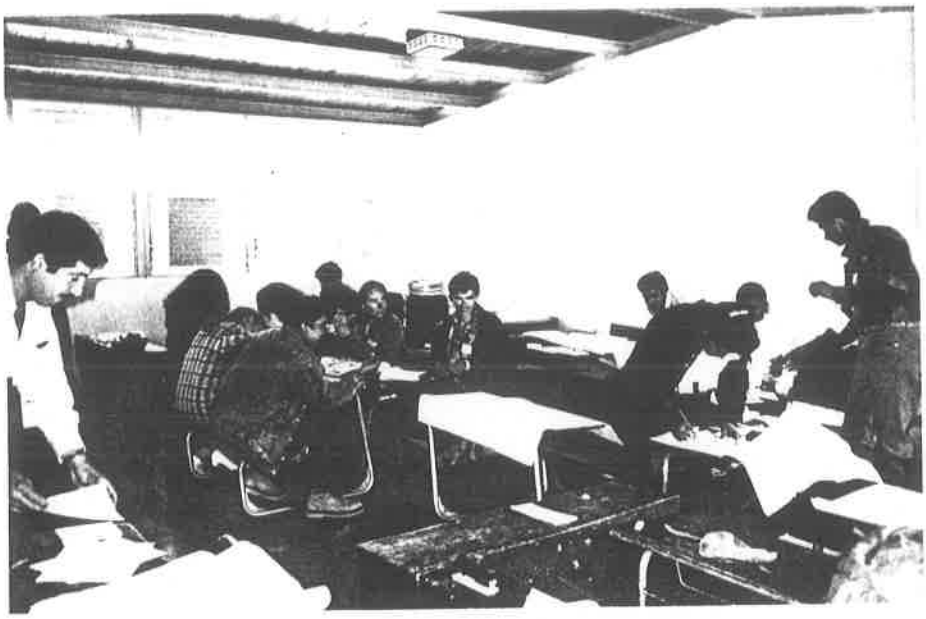
la relación entre estado nutricional y frecuencia de enfermedades. así como el efecto de éstas en el crecimiento y el - desarrollo. Todo ello en la face de concientización.

En la educación primaria los ejes temáticos de Ciencias Naturales son los soguientes. Para el primer grado, "el aseo y los hábitos elementales en la buena alimentación; en segundo grado. la importancia de la alimentación en el ser - humano. los alimentos básicos: carne. cereales, leche, fru-- tas y verduras, la higiene de los alimentos; en tercer grado, los tres grupos de alimentos de acuerdo con el nutrimiento - que contienen: Cereales y tubérculos frutas, verduras y le-- guminosas y alimentos de origen animal; en cuarto grado. elementos indispendables para el funcionamiento del sistema in-- mulógico: alimentación y descanso; en el quinto grado, importancia de la alimentación, alimentación equilibrada, combinación y variación, repercución de una dieta inadecuada para - el organismo; en el sexto grado, consecuencias de una alimentación inadecuada, consumo y alimentos de escasos valores -- alimenticios". (13)

Vemos como todas las actividades y ejes temáticos son muy valiosos, ya que es necesario que el alumno conozca los alimentos disponibles en su comunidad y los clasifique - de acuerdo a los cinco grupos básicos y aprenda a combinarlos para su consumo diario.

---

(13) Op. cit. pp 79 81 82. 84. 85 y 87



5.- MAESTROS BUSCANDO SOLUCIONES AL PROBLEMA DE LA DESNUTRICION

6.- REUNION CON MADRES DE FAMILIA DONDE SE LES EXPUSO EL PROBLEMA

La higiene, estrechamente ligada y relacionada con la comida, adquiere su valor al prevenir enfermedades gastro intestinales que en nuestro país y principalmente en comunidades aisladas constituye una de las principales causas de mortalidad infantil. Igualmente, algunos ejes temáticos de Ciencias Naturales de educación primaria, nos enseñan la importancia que hay en la técnica de la conservación de algunos alimentos. También intenta crear conciencia en los escolares sobre el peligro de consumir productos chatarra que ofrecen muchos establecimientos comerciales quienes con el único afán de vender, no se fijan en el gran daño que causan a los niños. Asímismo plantea alternativas de solución para mejorar los alimentos, creando conciencia que al consumir esta clase de productos se afecta el presupuesto familiar.

La enseñanza y el estudio de la nutrición en la escuela primaria, debe de ser sencilla y práctica, debe además, adaptarse al nivel de cada una de las circunstancias de cada grado.

Aunque este tema se puede impartir exclusivamente, se ha comprobado que es más práctico relacionarlo con las asgnaturas de Español, Ciencias Naturales, Historia, Educación Artística y Educación Física.

Pero hay algo más en relación con el alimento y el

grupo social. Cada familia, cada grupo ya sea religioso o étnico, comparten formas de vida que los identifican y lo hacen diferente de los otros grupos. Muchas de estas formas de vida se refieren a los alimentos, de manera que el individuo satisface la necesidad de sentirse miembro de un grupo, compartiendo costumbres relacionadas con la selección, forma de preparación y distribución de los alimentos.

El hombre cuando era cazador se alimentaba con carne, pescado, semillas, raíces y frutas. Con la aparición de la agricultura y ganadería, hicieron que el hombre se volviera sedentario. Con el cuidado de animales y el cultivo de algunos cereales como el maíz, trigo, centeno, cebada, arroz, avena, entre otros; garantizó suministros regulares de alimento y permitió el desarrollo de la sociedad.

Cada civilización existente en la tierra ha ido heredando, de generación en generación, hábitos alimenticios propios de cada región, puesto que la comida de un pueblo depende en gran medida de la ubicación geográfica; por ejemplo, en Asia, el alimento básico es el arroz, en Egipto se originó el cultivo del trigo de donde paso a Europa, constituyéndose en el cereal básico; para los pueblos del extremo norte son principalmente alimentados por carne de animales marinos así como de osos.

En nuestro país, se desarrolló el cultivo del maíz que día con día ha ido mejorando su calidad y tamaño, se puede decir que es el alimento básico de nuestro país.

Satisfacer la necesidad de la alimentación ha ocupado un lugar primordial en la vida cotidiana de toda la especie humana, ya que de ella depende la conservación de la misma.

A través del tiempo las formas y los hábitos se han venido transformando, ésto ha ocurrido en parte por los descubrimientos y avances científicos, así como del conocimiento más avanzado de la fisiología.

La medicina y las ciencias biológicas tabién tienen mucho que ver con la nutrición ya que están relacionadas con el buen funcionamiento y bienestar del cuerpo humano.

"El papel de la nutrición es proveer a cada célula de los materiales que necesita para el crecimiento, el mantenimiento, la reparación y las actividades metabólicas".(14)

---

(14) VIRGINIA A. BEAL. Nutrición en el ciclo de vida, Nutrición, crecimiento y composición corporal. Ed. Limusa. México 1994. p 34

"La nutrición del individuo es producto tanto de su ambiente físico y cultural, como de su aceptación psicológica y fisiológica del alimento". (15)

Por tal razón las complejas interrelaciones entre las repercusiones fisiológicas y bioquímicas de la alimentación deficiente y de las influencias ambientales, hacen difícil percatarse ordinariamente de la desnutrición sobre la capacidad de aprendizaje.

La desnutrición a veces es tan severa que llega a causar retardo físico y mental y que, por lo general, se asocia con un ambiente limitado, pobre, lo que se agrega a las desventajas bioquímicas. La anormalidad de las características morfológicas, bioquímicas y fisiológicas pueden alterar el funcionamiento cerebral y reducir la capacidad de aprendizaje.

El grado de desnutrición condiciona la gravedad y deficiencias nutricionales discretas, sólo originan trastornos mínimos.

La desnutrición produce cambios microscópicos y macroscópicos característicos, aveces muy alteradas las proporsiones del cuerpo, el crecimiento se manifiesta más en unos

(15) Op. cit. p 34

órganos que en otros, aún cuando en general el cuerpo disminuye de peso.

Esta situación problemática ha sido estudiada y analizada por expertos nutriólogos, médicos, sociólogos, pedagógos, así como psicólogos que han buscado la solución para la buena alimentación.

El alumno en estado de debilidad, a menudo se muestra apático, se fatiga fácilmente, letárgico e inmaduro y, por lo tanto, a mejor equilibrio alimentario, mejor aprovechamiento escolar ya que una mala dieta alimenticia trae consigo consecuencias negativas y por demás desagradables. Los efectos de la desnutrición son severos sobre el funcionamiento cognoscitivo y sobre la conducta según se ha observado en los países subdesarrollados. El momento más crítico del desarrollo cerebral probablemente empieza con el aumento de la multiplicación neuronal en la duodécima semana de vida fetal y se extiende hasta el cuarto año posnatal. Tanto se expone el niño a estímulos ambientales que su capacidad de crecimiento es tan limitada en un período crítico del cresimiento.

Los cambios adversos a la personalidad de la emotividad y a la conducta influyen en el proceso normal del aprendizaje. La inactividad y la falta de capacidad de respuesta -

del niño limita más la interacción con otros miembros de la familia afectados por su propia desnutrición. La falta de -- actividad física y de estímulos externos limita la oportunidad de aprender y enriquecer habilidades; en tal ambiente, - el niño es susceptible al retardo en el crecimiento cerebral, como ya se dijo, y esto deprime su funcionamiento cognoscitivo.

El concepto de nutrición es al mismo tiempo sencillo y complejo. El cuerpo humano depende de calorías para la energía y actividades metabólicas, así como de los nutrientes del oxígeno y del agua para la formación de células y de líquidos favorables al crecimiento y funcionamiento celular. En pocas palabras, la salud de un individuo depende de la -- suficiencia de vitaminas, proteínas, minerales, carbohidratos y grasas para las necesidades corporales del crecimiento, desarrollo y de mantenimiento.

En las primeras etapas del desarrollo de la ciencia de la nutrición, muchos de los estudios que condujeron a la - apreciación gradual de los efectos de la dieta tuvieron como base la cura de muchas enfermedades.

En el siglo XIX, fué posible clasificar los componentes macronutrientes como los carbohidratos, lípidos y proteínas gracias a métodos para determinar carbono, hidrógeno

y nitrógeno. Esto fue seguido por la identificación de algunos de los minerales presentes en la ceniza. Para fines del siglo XIX, cuando la alimentación con dietas purificadas que contenían los componentes conocidos como esenciales en esa - época porque producían un crecimiento pobre o la muerte en - los animales de experimentación, se creó el concepto de factores alimenticios accesorios, lo cual llevó a un período de investigación intensiva sobre las vitaminas durante el siglo XX. Recientemente se ha enfocado la atención en los minerales que se encuentran en cantidades mínimas en los organismos, gracias al desarrollo de microtécnicas. Por ejemplo, -- actualmente se hacen investigaciones sobre el papel de zinc en el crecimiento y del selenio como componente de glucosa. "A la fecha, se han identificado cincuenta nutrientes que - son esenciales para el crecimiento y la salud de los humanos".(16)

No olvidemos, como ya mencioné antes, que los primeros estudios se hicieron principalmente por fisiólogos y bioquímicos, luego fueron interviniendo gradualmente todas las ciencias físicas y biológicas y, actualmente, este tema se ha vuelto cada vez más dependiente de las aportaciones - de sociólogos, psicólogos y otros especialistas relacionados.

---

(16) VIRGINIA A. BEAL. Nutrición en el ciclo de vida. Evaluación del Estado Nutricional. Ed. Limusa. México 1994 p. 80

El enfoque inicial sobre el cuerpo y sus funciones se han extendido y ampliado para abarcar el gran rango de influencias sociales, económicas y políticas sobre la relación entre nutrientes y salud.

Sin embargo, la historia nos muestra como poblaciones enteras han sido diezmadas por enfermedades debidas a la carencia o al desequilibrio alimenticio.

Las consecuencias de una alimentación pobre acarrea graves consecuencias incluso en ocasiones hasta la muerte.

Pero nunca se ha dispuesto de suficiente alimento y mucho menos de información para nutrir en forma adecuada a toda la familia humana. Sólo en los últimos años toda la población del mundo incluyendo a los países industrializados han tenido insuficiencias de comida y la que se consume es mal aprovechada y más en estos últimos tiempos en que la situación económica es demasiada crítica.

Las expectativas de vida mucho tienen que relacionarse con la nutrición adecuada.

"Según algunos autores, la expectativa de vida es mayor para las mujeres que para los hombres en cualquier etapa de la vida. Al nacimiento, la expectativa de vida de las mujeres es de 76.9 años, en cambio, para los hombres es de 62.2 años". (17)

---

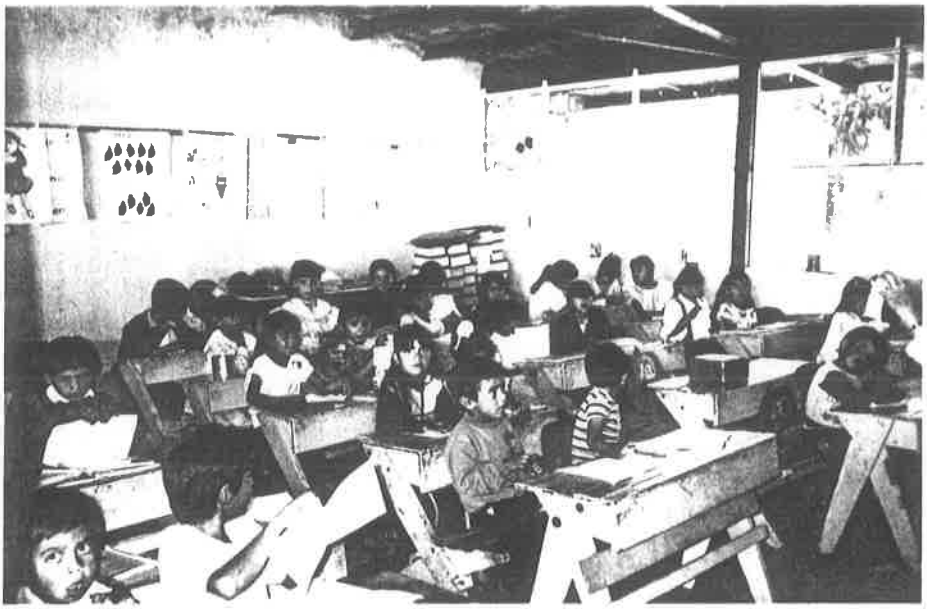
(17) Gains in longevity continue. Visto en Virginia A. Beal. Nutrición el el Ciclo de Vida. Ed. Limusa. México 1994 P 407.

DESNUTRICION EN LA INFANCIA

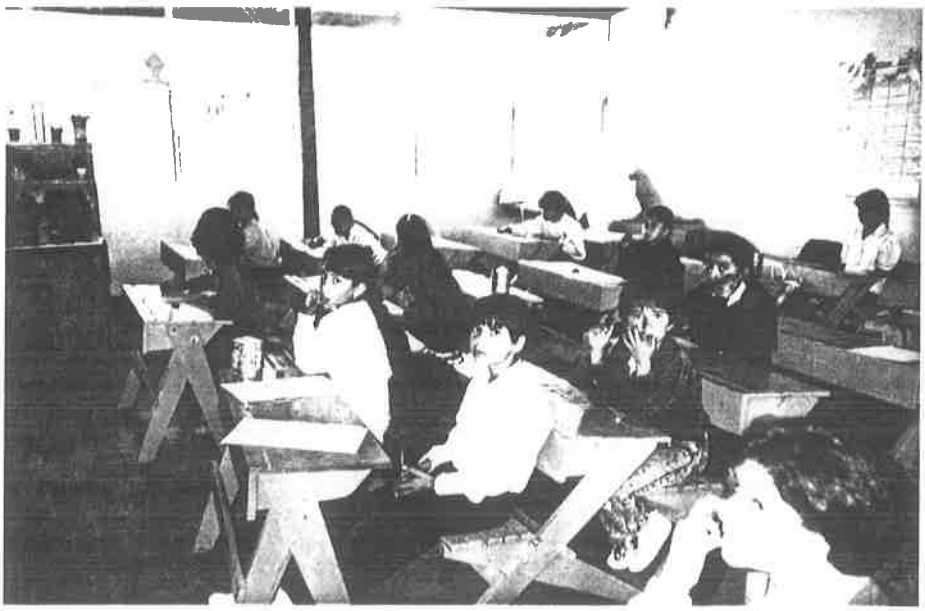
Existen varias causas de desnutrición en el mundo, aunque hay mayor número de éstas en las regiones tropicales; encontramos tres grupos principales de factores causales: -- dietas inadecuadas, infecciones y factores socio-culturales.

Las dietas inadecuadas son aquellas que no tienen los nutrientes suficientes para alimentarse bien y puede deberse a varias causas como la pobreza, que pone varios alimentos fuera del presupuesto familiar ya que en esta región, más del noventa por ciento de los padres de familia no cuentan - con un trabajo y mucho menos con un salario fijo, la mayoría de ellos, cultivan la tierra únicamente en tiempo de lluvias, lo que da por consecuencia que el demás tiempo esten desocupados; por tal motivo, ciertos productos alimenticios no pueden ser accesible en cantidades adecuadas y lo que es peor - que cuando el temporal de lluvias es malo, ni el maíz es el suficiente para su alimentación.

Usualmente, hay una falta de conocimiento de los - mejores alimentos para las diferentes etapas o edades, particularmente en lo referente a las necesidades dietéticas de - los niños y, por último, las que podiamos llamar "conocimientos erróneos" o, sea, que no se conoce qué es bueno y qué no lo es, en cuanto a nutrición se refiere.



7.- LAS CONSECUENCIAS DE LA DESNUTRICION SE OBSERVAN EN LAS AULAS



8.- LA EDUCACION CONSTITUYE EL NUCLEO PARA MEJORAR LA ALIMENTACION DE LOS INDIVIDUOS

Al considerar la desnutrición de los niños, es necesario diferenciar dos grupos de edades: la preescolar, que es la de los infantes de cuatro a cinco años y la escolar de seis a los quince años de edad, que presentan problemas nutricionales muy diferentes.

El desarrollo armónico es una característica del niño saludable y bien alimentado. Con tristeza vemos que en México pocos niños estan bien desarrollados. Estudios realizados en las últimas décadas hechos por el IMSS, han mostrado que la forma más importante sobre la mala nutrición es la llamada proteicodalórica de la primera infancia y ésta puede ocurrir con diferentes grados clínicos a causa de las madres mal alimentadas y, por consecuencia, ni la leche de pecho que dan a sus hijos está completa ni rica en los nutrientes necesarios para el bebé que están criando y muchas de las veces estas madres en lugar de complementar el alimento con algun jugo de fruta o cereal, les dan agua con azúcar en biberón y en muchas de las veces agua sin hervir, como es de esperarse, esto de nada le sirve al niño.

DESNUTRICION EN LOS NIÑOS EN EDAD ESCOLAR

En esta edad los niños frecuentemente comen ya la mayoría de los alimentos que consumen los adultos y se habrá hecho por lo menos cierto grado de inmunidez a muchas infecciones y parásitos importantes, por lo tanto, en esta edad

hay menos mortalidad en los niños, pero sí desnutrición y, por consiguiente, alumnos con menos capacidad física de la normal.

El desarrollo y el estado en que se encuentran los niños en edad escolar, se puede determinar tomando el peso y estatura de los educandos, veremos que al comparar con las tablas de valores normales correspondientes a cada edad, nos daremos cuenta si hay menores que no ingieren alimentos que les ayuden a estar normales en lo que se refiere a estas medidas.

A consecuencia de este problema se observa en las aulas un gran cansancio, desatención y apatía por parte de los alumnos. Por lo tanto, corresponde al docente considerar ciertas dietas y darlas a conocer a los padres de familia y a estudiantes para que así de este modo, contribuir al mejoramiento del sistema educativo puesto que esta situación deja ver cierto atraso en el aprovechamiento.

El niño en edad escolar necesita que los padres o la persona que los cuide los oriente en la selección de alimentos con alto contenido de proteínas, minerales y vitaminas. El niño estará mejor preparado para enfrentarse a la adolescencia si tiene un buen estado nutricional y patrones de alimentación que contribuirán a tener una salud óptima.

Aunque los infantes en edad escolar han dejado -- atrás muchas de las enfermedades infecciosas y parasitarias que causan muchos estragos en la etapa infantil, ellos continúan creciendo aunque quizás no con equilibrio.

La educación constituye el núcleo de todos los intentos para mejorar la nutrición de los individuos y sus comunidades, sin embargo, es mucho más fácil mencionarlo que - llevarlo a efecto.

Este tema hace referencia al propósito de persuadir a la gente, de modificar su forma de alimentarse con miras de mejorar su salud, su desarrollo físico, mental y su - forma de vida en general por medio de recursos disponibles - tanto tradicionales como modernos ya sean elaborados por el hombre o directos de la naturaleza.

Es mucho mejor que el puro hecho de proporcionar información y básicamente se refiere a la intención de convencer a las personas con conceptos naturales diferentes en materia da alimentación y enfermedades, y motivarlas para -- que de una forma convencida hagan los cambios sugeridos, es un proceso difícil y queda mucho por aprender con respecto a los mejores medios de llevar a cabo la educación efectiva sobre nutrición.

Estas medidas se emplean aquí para abarcar efectos de adiestramiento sobre salud, relacionados con el -- propósito de mejorar directa o indirectamente la educa-- ción de todos los niños de México en edad escolar o sin - ella.

Educarse en la manera de alimentarse correctamente es una de las formas más importantes para combatir la desnutrición y el desaprovechamiento escolar en los educandos.

Debe llevarse a cabo con toda oportunidad y por todos los miembros del personal docente y se debe incorporar a todas las campañas de salud y educación pública.

Hasta últimas fechas. la educación sobre nutrición estuvo dedicada principalmente a ésto porque yo digo que es bueno o "el padre sabe más que". Con frecuencia no se adapta a regiones, ni tomadas en cuenta por las comunidades ni tienen bien calificada la alimentación de la región por zonas geográficas.

Algunas veces la instrucción sobre la forma de como alimentarse de estilo tradicional, debió producir resultados benéficos, pero ahora con el bombardeo de los medios de comunicación han echado abajo la buena intención

de la tradicional propaganda de nutrición.

Los problemas de este tipo de enseñanza son -- principalmente que las ideas presentadas están con demasiada frecuencia desligadas de los conceptos locales de - la causa, de la enfermedad o de la clasificación de los - elementos y otros aspectos de la cultura nativa, en segundo lugar que es menos probable el aprendizaje con un auditorio en estado pasivo y que no participa; en tercer lugar y el más importante que los anteriores, es que actualmente se sabe que para que se dé el cambio, es no ofrecer solamente asesoría sino que se debe actuar. De hecho la - persuación es la más exitosa vía para obtener resultados positivos, consiste en impartir información de cambio de actividades y finalmente modificar el comportamiento.

CARACTERISTICAS DE LA DESNUTRICION

Aquí se presenta un cuadro donde se resumen algunos de los signos físicos indicativos o sugetivos de -- desnutrición según la Asociación Mundial de la Salud. Se publicó en FUENTE: Mclaren, D. S. y D. Burman. Textobook of pediatric Nutrition, Churchill Livingstone, 1976.

REGIONES CORPORALES	APARIENCIA NORMAL	SIGNOS DE DESNUTRICION
Cabello	Brillante, firme, no se desprende fácilmente.	Ausencia de brillo natural, cambios en la coloración. se puede desprender fácilmente.
Cara	Color dérmico uniforme suave, rosada, apariencia saludable.	Pérdida de color de la piel, hinchazón o descamación de la nariz, boca, cara hinchada.
Ojos	Brillantes, claros vivos sin irritación en las esquinas de los párpados membranas con un rosado saludable y humedas.	Las membranas oculares están pálidas, enrojecimiento y fisura de las esquinas de los párpados sequedad de las membranas oculares córnea opaca, anillo de vasos sanguíneos alrededor de la córnea.
Labios	Suaves, no partidos no inflamados.	Enrojecimiento e inflamación de la boca o labios en las esquinas.
Lengua	Aspecto rojo intenso no inflamada o blanda.	Inflamación; lengua escarlata y en carne viva; heridas inflamadas.
Dientes	Sin cavidades. sin dolor; brillantes.	Pueden faltar o brotar manchas; cavidades.

REGIONES CORPORALES	APARIENCIA NORMAL	SIGNOS DE DESNUTRICION
Encías	Saludables; rojas sin sangrar; sin inflamación.	de fácil sangrado, - huecos en las encías.
Piel	Sin signos de exantemas, manchas oscuras o claras.	Resequedad de la piel; descamación de la piel, -- piel inflamada, manchas -- azules, falta de grasa bajo la piel.
Uñas	Firmes, rosadas.	Tienen forma de cuchara,-- uñas quebradizas, rugosas". (18)

Igualmente, para facilitar la evaluación del estado nutricional, se ha elaborado un resumen de las principales características y cualidades de los alimentos, así como de los elementos que se encuentran en ellos. Igualmente se hace con lo que el niño debe comer:

VITAMINAS:- Son compuestos químicos estructuralmente distintos a las proteínas, grasas e hidratos.

Diariamente, nuestro organismo ingiere cantidades muy pequeñas de cada vitamina, éstas son esenciales para

(18) Op. cit. pp 88-90

el desarrollo y funcionamiento de nuestros tejidos y su carencia tiene una influencia nociva sobre el estado general de la salud.

El reino vegetal tiene la propiedad de la formación de casi la totalidad de las vitaminas que se requieren, no así el reino animal que debe recibirlas de la comida.

Las vitaminas se forman en las hojas verdes de las plantas por la acción del Sol. Por ello las verduras contienen un alto porcentaje de ellas. Las leguminosas, granos y nueces son excelentes fuentes de vitaminas, ya que las plantas las almacenan en sus semillas; por lo tanto, las principales fuentes de vitaminas del hombre son las plantas, la carne y el pescado.

Las vitaminas presentan ciertas diferencias por su estructura, por su papel que desempeñan en nuestro cuerpo y por su fuente de origen, pero que todas tienen ciertas características que son comunes entre ellas:

1.- Compuestos indispendables para la vida y la salud.
2.- Cumplen una acción reguladora de las reacciones químicas del cuerpo.
3.- La mayoría de ellas no pueden ser formadas por nuestro organismo.

4.- Al faltar en la alimentación se producen enfermedades características.

5.- Nuestro organismo las necesita en cantidades pequeñas.

MINERALES:- Existen en la naturaleza, son otro tipo de elementos que son esenciales para la salud del hombre.

Para el buen funcionamiento de nuestro organismo,- se requiere de los minerales en cantidades muy pequeñas, la presencia de éstos diariamente es muy importante.

Todos los minerales tienen igual importancia para nuestra salud, algunos como el calcio, el fósforo y el hierro se necesitan en cantidades mayores; es por eso - importante tomar medidas para evitar deficiencias de -- ellos. Los otros minerales se encuentran distribuidos - en cantidades suficientes en los alimentos, y es poco - probable que se presente una deficiencia de ellos si -- consumimos una alimentación adecuada y bien equilibrada.

PROTEINAS:- Este grupo de elementos es de primordial importancia en cualquier etapa de la vida en que se encuentre. Los alimentos ricos en proteínas son: las carnes, aves, pescado y huevo.

131835

Las proteínas son esenciales porque contienen elementos indispensables que no se encuentran en otros alimentos. Hay proteínas de origen animal y de origen vegetal; las de origen vegetal son de menor valor pero necesarias, se pueden encontrar en las leguminosas y semillas.

Sirven además para distribuir el agua contenida en el cuerpo, también forman sustancias llamadas enzimas y hormonas. Además tienen otra función importante que es la de formar anticuerpos y antitoxinas.

Cuando la alimentación diaria no contiene suficiente cantidad de hidratos de carbono o grasas, el organismo quemará las proteínas para producir el calor que necesita. Esto debe tratar de evitarse, ya que debemos de usar éstos para renovar y formar los tejidos y no malgastarlos para proporcionarnos energía.

Las necesidades diarias del grupo proteínico varian según la edad, ya sabemos que el período de crecimiento para formar nuevos tejidos aumentan.

El niño en edad escolar necesita ingerir diariamente entre 60 y 70 gramos de proteínas.

CARBOHIDRATOS:- Estos proporcionan la mayor parte de la --- energía en las dietas de casi todos los pueblos. Estos están compuestos de carbono, hidrógeno y oxígeno. Este grupo comprende los azúcares, así como el almidón que - se encuentra en el trigo y otros cereales, en las raíces de plantas tales como la yuca, papas y en los órganos de almacenamiento de las plantas.

METODOLOGIA

M E T O D O L O G I A

La investigación participativa es la producción de conocimientos sobre las relaciones dialécticas que se manifiestan en la realidad social, es decir, entre las estructuras objetivas.

En este tipo de trabajo es importante lograr la -- participación de los organismos gubernamentales y no gubernamentales de esa región de estudio.

La investigación participativa puede tener las siguientes características:

1.- Puede beneficiar inmediata y directamente a la comunidad. Es importante que la comunidad o la población aproveche, no solamente los resultados de la investigación, sino el proceso mismo.

2.- La investigación participativa involucra a la comunidad o a la población en todo el trabajo de investigación.

3.- El proceso de la investigación participativa se basa en una integración de diálogo, investigación y - análisis ya que los investigadores son parte del -- proceso.

4.- El proceso de la investigación participativa se considera como parte de la experiencia educativa que - sirve para determinar la necesidad de la comunidad

y para aumentar el compromiso dentro de ésta.

5.- El proceso de investigación participativa es un proceso dialéctico, un diálogo a través del tiempo.

6.- Un objetivo tanto del proceso de investigación participativa, así como del proceso educativo en sí, - es la liberación del potencial creador y la movilización de los recursos humanos para la solución de los problemas sociales y la transformación de la -- realidad.

7.- Un proceso de investigación participativa tiene -- implicaciones ideológicas.

8.- El método de investigación participativa es, asímismo, la búsqueda de un conocimiento intersubjetivo. La investigación participativa postula la conjugación de teoría y práctica, es dedir, una praxis social, también propone la integración del conocimiento popular y crítico para lograr un conocimiento -- preciso de los hechos y procesos concretos.

9.- La investigación participativa es una investigación permanente. Es un proceso de investigación-acción. La investigación participativa nunca va aislada de la acción.

10.- En el método de investigación participativa se fomenta el estudio de la problemática en sus interrelaciones históricas estructurales y en el contexto de la sociedad global.

En resumen, la investigación participativa es: "movilizadora, dialéctica, dialógica, educativa, diacrónica, histórica y praxis social".(19)

Para comprobar en parte los planteamientos de la presente investigación participativa en la que intervinieron los Directores de las escuelas primarias que pertenecen a esta zona escolar, profesores de los mismos centros educativos, padres de familia y alumnos; se aplicaron algunas encuestas y se realizaron algunas entrevistas a una población, previamente determinada equivalente al quince por ciento de los alumnos de cada una de las escuelas involucradas en esta investigación de campo, el veinte por ciento de los padres de familia y a un noventa por ciento de los compañeros maestros. Diechas encuestas consistieron en: entrevistas y cuestionarios preparados con anterioridad haciendo la participación en forma voluntaria.

Sabemos que "la entrevista no es un método exclusivo de la investigación participativa, sino una forma de exploración característica de la sociedad moderna para recabar datos o informaciones específicas. Se utiliza para obtener referencias de hechos o informaciones de opinión" (20)

---

(19) Seminario. Características del Método Participativo. Universidad Pedagógica Nacional. SEP. México 1986. pp 69-72

(20) Caplow, Theodore. Técnicas de encuesta. Metodología de la Investigación II. Universidad Pedagógica Nacional. SEP. México 1988. p 160

De las entrevistas se obtienen datos objetivos, -- precisos y ciertos. Como en esta investigación de campo, ya que parte de las distintas experiencias de los profesores, - alumnos y padres de familia en su trayecto de su quehacer -- diario.

Los cuestionarios nos brindan una iformación subjetiva y en cocasiones distorsionada ya que por lo general conceden menos atención a un cuestionario que a una entrevista, además que su concentración frecuentemente resulta difícil de hacerse por la variedad de opiniones.

En este trabajo también se entrevistó a algunos - Doctores encargados de los Centros de Salud y a los Presidentes Municipales así como a personas del D.I.F. municipal. Encontramos diversidad de opiniones sobretodo con los compañeros maestros, pero el entorno en que giran tienen parecido - entre sí con las del directivo, como en parte es de esperarse.

Los niños son por lo general los más afectados por este gran problema de la mala alimentación ya que como se

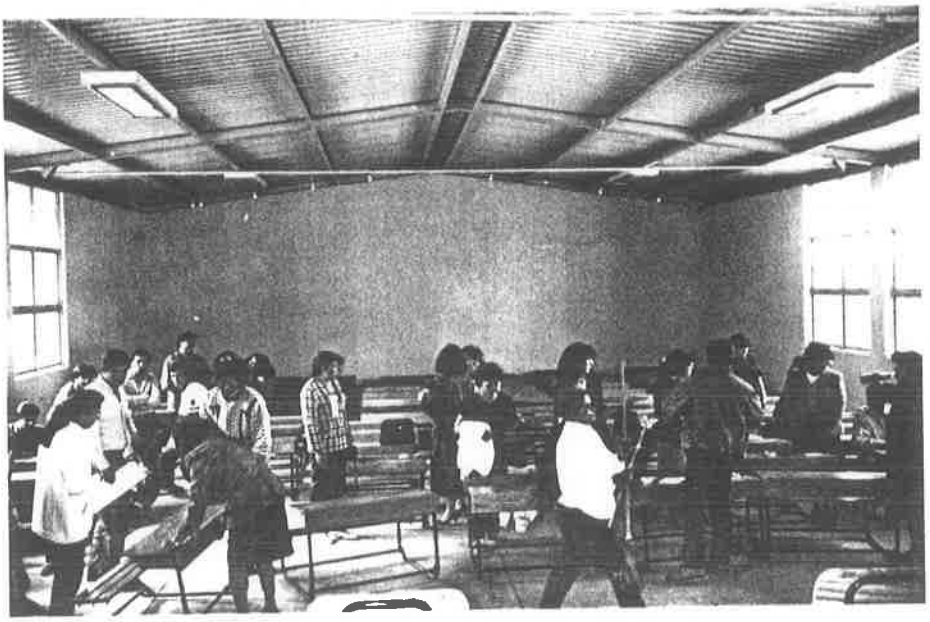
ha dicho, la mala distribución del poco dinero, la mala información sobre las dietas balanceadas son los factores causantes de la problemática existente en esta región de estudio.

Los Directores de las escuelas han mostrado gran interés y se han empeñado en la búsqueda de soluciones al problema, otra persona no menos interesada en el problema es el jefe del Departamento de los Servicios Educativos regionales de la Subsecretaría "B" Región 4 de la Secretaría de Educación y Cultura que ha participado también en algunas de las actividades realizadas y ha dado su particular punto de vista sobre el problema; debe sobreentenderse que deben ser los jefes regionales los que tienen que estar mejor informados e interesados en todo lo que ocurra en su campo de acción ya que son ellos los encargados y responsables de la educación regional.

La técnica que utilicé para desarrollar la presente investigación participativa fue la de muestreo. Esta se refiere a que sólo una parte de la población o universo es a la que se le toma opinión respecto al trabajo que se está realizando.

Según J. Padua, encontramos tres tipos de muestras: muestras probabilísticas, muestras no probabilísticas y mues

8.- DIRECTORRES DE LAS ESCUELAS PRIMARIAS DE LA ZONA ESCOLAR No. 18 TRATANDO EL TEMA DE LA DESNUTRICION



9.- REUNION CON MAESTROS DE LA ZONA ESCOLAR No. 18 PARA TRATAR EL TEMA DE LA DESNUTRICION

tras para probar hipótesis sustantivas.

Las muestras probabilísticas son en las que todos los individuos o elementos tienen igual probabilidad de ser incluidos en la muestra.

Las muestras no probabilísticas son aquellas en -- que no se conocen las probabilidades de cada individuo o elemento de ser incluidos en la muestra.

La muestra para probar hipótesis sustantivas, es una de las más difundidas y deben contener los elementos que hagan referencia a las proposiciones que convengan al investigador, ya que:

"El investigador no está tán interesado en la generalización como en la relación especificada entre variables de manera que quiere garantizar que su muestra contenga unidades suficientes de un tipo determinado. Es decir que la -- muestra debe ser suficientemente heterogénea". (21)

Básicamente, esta investigación está enmarcada en - este tipo de muestra ya que es posible compatibilizar el ---

(21) Padua, J. y otros. Técnicas de investigación aplicadas a las Ciencias Sociales. Metodología de la Investigación I.- Universidad Pedagógica Nacional. SEP. México 1987. p. 270.

muestreo probabilístico con la muestra para probar hipótesis sustantivas. Además las ventajas de plantear el problema de muestreo de esta manera, se relaciona con todo el proceso de investigación participativa, obligando al investigador a pensar en el método que utilizará desde el comienzo.

En relación a las estrategias llevadas a cabo para la recopilación de información que sustentará la hipótesis de este trabajo, expondré que fueron realizadas según criterios establecidos para recibir respuestas apropiadas, buscando eximir de éstas, las que pudieran presentar términos de ambigüedad o distorción de ideas.

Fueron aplicadas tres encuestas por escrito a los padres de familia, una a los profesores y una a los alumnos; de la misma forma realicé varias entrevistas personales a quienes directamente tiene que ver con el problema de estudio, particularmente a autoridades educativas, autoridades municipales, Doctores encargados de los Centros de Salud y a personal del D.I.F. municipal. Resultó de gran utilidad mi experiencia docente así como las observaciones directas que se practicaron, todo con el enfoque conveniente al mejor desarrollo de la investigación.

Las preguntas de la primer encuesta escrita a los padres de familia, están encaminadas a que den respuesta a

ciertas variables como: el número de comidas que dan los niños diariamente, número de miembros de la familia, atención médica que se les dá a los niños; en la segunda encuesta se pretende conocer la clase de alimentos y frecuencia de consumo por los niños y en la tercer encuesta, sobre la ocupación de los padres de familia grado académico así como la distribución del ingreso familiar.

En el cuestionario aplicado a los compañeros maestros, se pretende dar respuesta a las variables: años de servicio, grado académico, comportamiento de sus alumnos, grado de avance de los mismos, si han detectado problemas ocasionados por la desnutrición.

A los Doctores se les entrevistó para además de su vivencias sobre el problema, pedirles su apoyo y participación en dar algunas conferencias a los padres de familia -- sobre la desnutrición, drogadicción y prevención de enfermedades diarréicas.

Cabe señalar que el tiempo en que se realizó este trabajo, es en parte el más adecuado ya que se efectuó en - épocas de calor y de lluvias que es muy propicio para adquirir fácilmente enfermedades diarreicas.

ANALISIS E INTERPRETACION DE LOS RESULTADOS

ANALISIS E INTERPRETACION DE LOS RESULTADOS

Para poder obtener la información que se requería para desarrollar la presente investigación de campo, como - antes ya mencioné, se utilizaron cuestionarios los que se - trató de que fueran lo más sencillo posible para que de una forma fácil y rápida fueran contestados por las personas en cuestión. Una vez de haber hecho el recuento, lo obtenido - se concentró en cuadros para poder elaborar con más facilidad las gráficas que ponen de manifiesto de una forma clara los resultados obtenidos.

Para iniciar con el cuestionario, primeramente se preguntó a los niños de la muestra su edad. Vemos que son - niños de edad escolar y que sus edades son de 6 a 12 años.- (ver gráfica No 1).

Se les preguntó si habían desayunado, contestando ciento veinticuatro niños equivalente a un noventa y cinco por ciento de los entrevistados, que sí lo habían hecho y - siete alumnos contestaron que no. (ver gráfica No. 2)

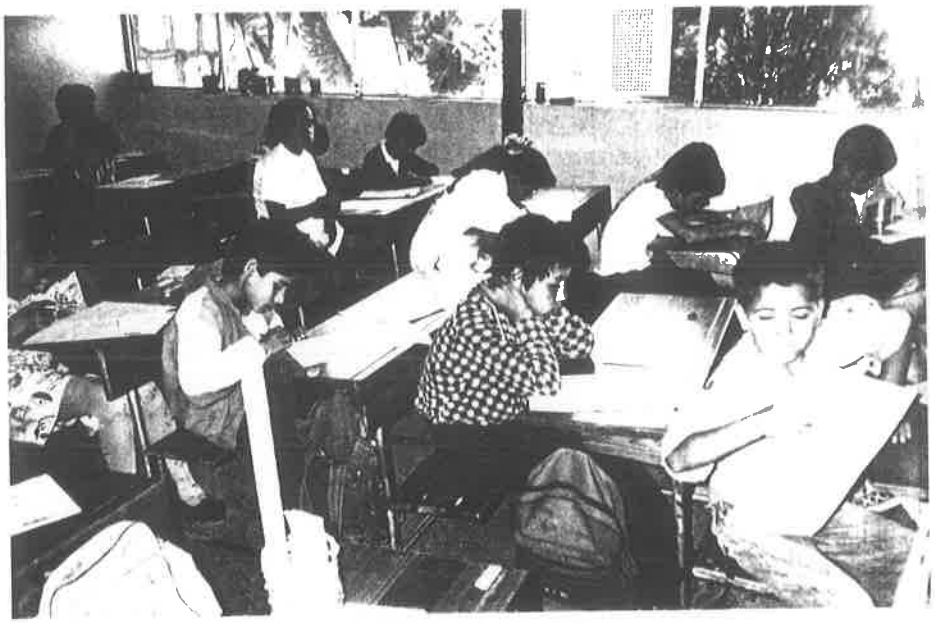
En relación con la clase de desayuno que regularmente acostumbran en su familia, un sesenta y dos por ciento contestó que desayunan generalmente tortilla y frijoles, el catorce por ciento tortillas, frijoles y leche, otro cator

ce por ciento pan y leche, el cinco por ciento otra clase - de alimento, y otro cinco por ciento contestaron que no desayunan diario sino que algunas veces. Se les preguntó a estos niños la causa por la que no siempre desayunan a lo que contestaron que no tenían que comer. (ver gráfica No. 3)

Para conocer el tipo de alimento que regularmente consumen por semana, primeramente los alumnos contestaron - el cuestionario y, posteriormente, el mismo tipo de cuestionario fue contestado por los padres de familia, coincidiendo las respuestas; se observó al hacer el concentrado que - el tipo de alimentación en esta región es parecido en todas las familias. Se notó también que los alimentos que no proporcionan beneficio alguno al organismo, son los que más -- consumen los escolares; estas encuestas se dividieron por - grupos alimenticios: de orígen animal, cereales y frutas y legumbres. (ver gráficas 4, 5, 6 y 9)

Se agregan también otros productos alimenticios - que consumen las familias y que en el cuestionario no se -- hizo mención. Al revisar este aspecto se vió que estos otros productos son: manteca, aceite y azúcar. (ver gráfica No.13)

La higiene de los alimentos no es suficiente para evitar enfermedades porque existen otras fuentes importan-- tes portadores de los microbios causantes de enfermedades



11.- NIÑOS CONTESTANDO EL CUESTIONARIO SOBRE SU ALIMENTACION

12.- LA HIGIENE EN LA PREPARACION Y CONSUMO DE DE LOS ALIMENTOS ES MUY IMPORTANTE

como son las manos sucias, por tal motivo, también preguntamos a los niños si se lavan las manos antes de tomar los alimentos, contestando un ochenta y dos por ciento que sí y un dieciocho por ciento que algunas veces. (ver gráfica -- No. 7)

Una de las razones por las cuales la mayoría de los alumnos no reciben una buena alimentación es, sin duda, por el bajo ingreso familiar. Vemos que el gasto dedicado a la compra de alimentos es el que más se presenta y se destina cuando se puede ya que un gran porcentaje de padres de familia no reciben un salario fijo ya que casi la totalidad de ellos el mayor tiempo están desempleados y como anteriormente ya lo mencioné únicamente en tiempo de lluvias estan ocupados en sus labores y las señoras se dedican exclusivamente a las labores domésticas; por lo anterior, cuando reciben algún dinero lo emplean en la compra de productos de precios bajos que por lo regular no reúnen las características de los alimentos nutritivos. A ésto también habrá que agregar el número de integrantes de que estan formadas las familias ya que en esta región por lo regular las familias son muy numerosas, así vemos que estan formadas de cinco a doce miembros lo que influye de una manera importante en el gasto familiar. Y si bien en la investigación se comprobó que si reciben dinero los niños para gastar, esas cantidades son irrisorias y no alcanzan indudablemente para complrmrntar su alimentación. (ver gráficas Nos. 10 y 12)

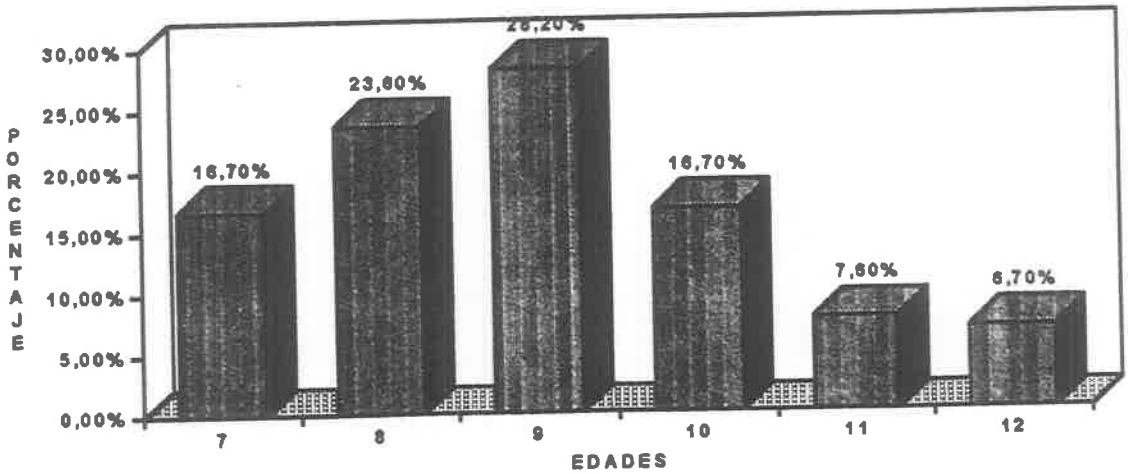
Otra razón que resulta tener gran influencia en la higiene de los alimentos es la industrialización masiva de productos sofisticados con escaso o nulo valor nutritivo como embutidos, harinas y azúcares refinados, golosinas, refrescos, pastelillos, etcétera. En relación a lo anterior, podemos decir que estos alimentos pueden causar enfermedades en el consumidor cuando contienen elementos tóxicos en su composición, cuando son agentes de parásitos, virus o bacterias, cuando existen ingredientes que se oponen a la acción del alimento y cuando los alimentos se encuentran contaminados por sus sustancias de origen biológico o químico.

Por otra parte, cabe mencionar que los medios masivos de comunicación de mayor penetración, como la radio y la televisión, han sido importantes medios para imponer nuevas prácticas alimentarias a los individuos con el constante bombardeo de comerciales de una serie de productos industrializados que por las sustancias con las que son elaborados pierden el valor nutricional que es el que puede proporcionar nutrientes al organismo. Esto ha ocasionado también que las amas de casa sean hasta cierto punto descuidadas y flojas en la preparación de los alimentos ya que este tipo de producto es más fácil de preparar que los alimentos de origen natural, además se hacen llegar con mayor facilidad a las diferentes regiones de nuestro país por muy apartadas que estas sean.

También obtuvimos lo referente a la preparación de

los padres de familia en cuanto a educación se refiere ya que ésto influye de manera indirecta en los hábitos alimentarios. Cuando se ha pasado por más tiempo en las aulas se tiene una noción por más deficiente que ésta sea - de cuáles son los alimentos que pueden proporcionar mejores y más nutrientes y cuàles hasta pueden ser perjudiciales. Por desgracia, hemos descubierto que en esta región de estudio son pocos los padres de familia que han terminado su primaria y menos los que tienen alguna profesión o terminaron su secundaria o preparatoria. Se observa que el bajo rendimiento escolar de los alumnos, está influenciado directamente por las costumbres alimenticias. (ver gráfica No. 11).

GRAFICA No. 1
POBLACION DE ALUMNOS ENCUESTADA

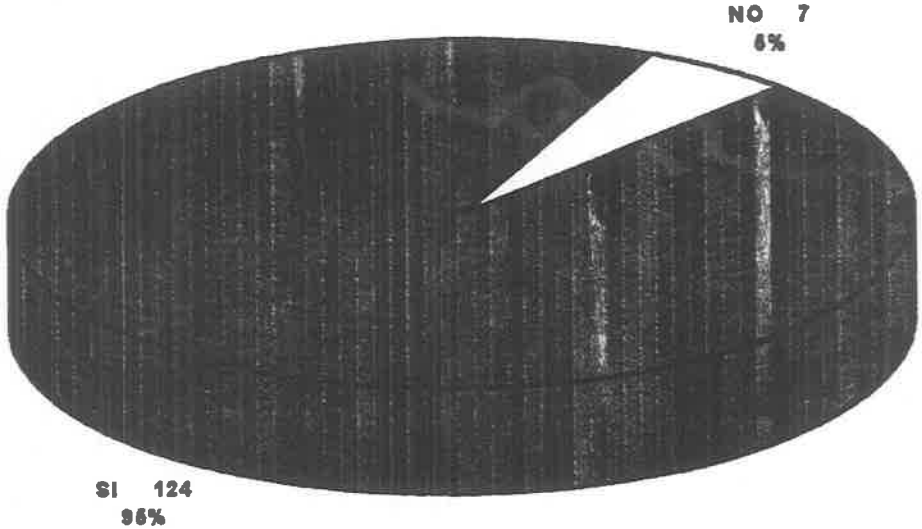


TOTAL DE ALUMNOS ENCUESTADOS: 131

NIÑOS DE 7 AÑOS	22	16.7 %
NIÑOS DE 8 AÑOS	31	23.6 %
NIÑOS DE 9 AÑOS	37	28.2 %
NIÑOS DE 10 AÑOS	22	16.7 %
NIÑOS DE 11 AÑOS	10	7.6 %
NIÑOS DE 12 AÑOS	9	6.8 %

FUENTE: ESCUELAS PRIMARIAS "JOSE e. PEDROZA", "IGNACIO RAMIREZ" Y "MARIANO MATAMOROS".

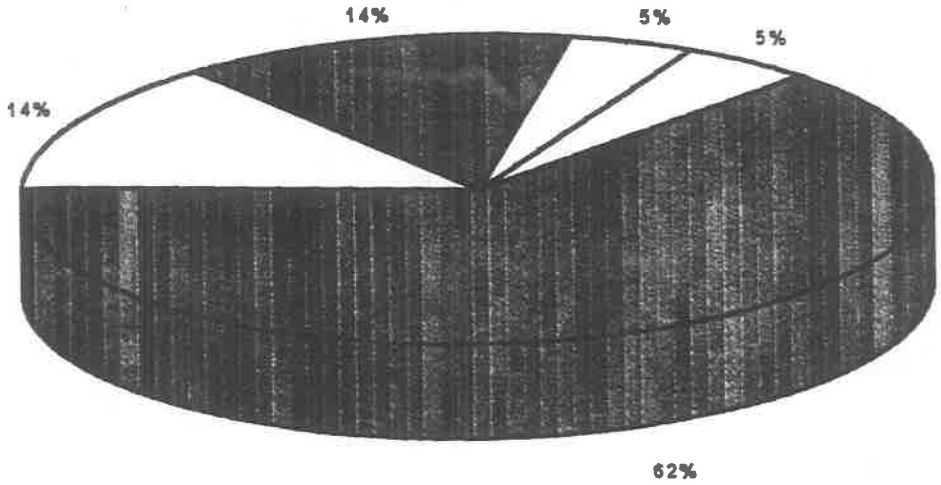
GRAFICA No. 2
DESAYUNO DE LOS NIÑOS



TOTAL DE ALUMNOS ENCUESTADOS : 131

FUENTE: ESCUELAS PRIMARIAS "JOSE e. PEDROZA", "IGNACIO RAMIREZ" Y "MARIANO MATAMOROS".

GRAFICA No. 3
CLASE DE DESAYUNO DE LOS ALUMNOS



TOTAL DE ALUMNOS ENCUESTADOS : 131

TORTILLA Y FRIJOLES	83	62 %
TORTILLA, FRIJOLES Y LECHE	18	14 %
LECHE Y PAN	18	14 %
OTROS	6	5 %
ALGUNAS VECES	6	5 %

FUENTE: ESCUELAS PRIMARIAS "JOSE e. PEDROZA", "IGNACIO RAMIREZ" Y "MARIANO MATAMOROS".

GRAFICA No. 4
NUMERO DE ALUMNOS QUE CONSUME ALIMENTOS, SEGUN EL NUMERO DE VECES A LA SEMANA

DIAS SEM		CARNE	LECHE	POLLO	QUESO	HUEVO	PESCADO	MARISCOS	OTROS
NUM.	1	30	35	30	12	24	-	-	4
V	2	6	-	6	2	11	-	-	-
E	3	-	6	-	-	6	-	-	-
C	4	-	11	-	2	-	-	-	-
E	5	-	11	-	-	-	-	-	-
S	6	-	-	-	-	-	-	-	-
	7	-	-	-	-	-	-	-	-

FUENTE: ESCUELAS PRIMARIAS "JOSE e. PEDROZA", "IGNACIO RAMIREZ" Y "MARIANO MATAMOROS".

GRAFICA No. 5
NUMERO DE ALUMNOS QUE CONSUME ALIMENTOS SEGUN EL NUMERO DE VECES A LA SEMANA

DIAS SEM		FRIJOL	MAIZ	ARROZ	AVENA	PASTA	PAN	OTROS
NUM.	1	-	-	7	2	24	6	2
V	2	6	-	3	1	11	4	-
E	3	-	-	-	-	1	-	-
C	4	6	-	-	-	2	-	-
E	5	18	12	-	-	-	-	-
S	6	12	6	-	-	-	-	-
	7	95	95	-	-	-	-	-

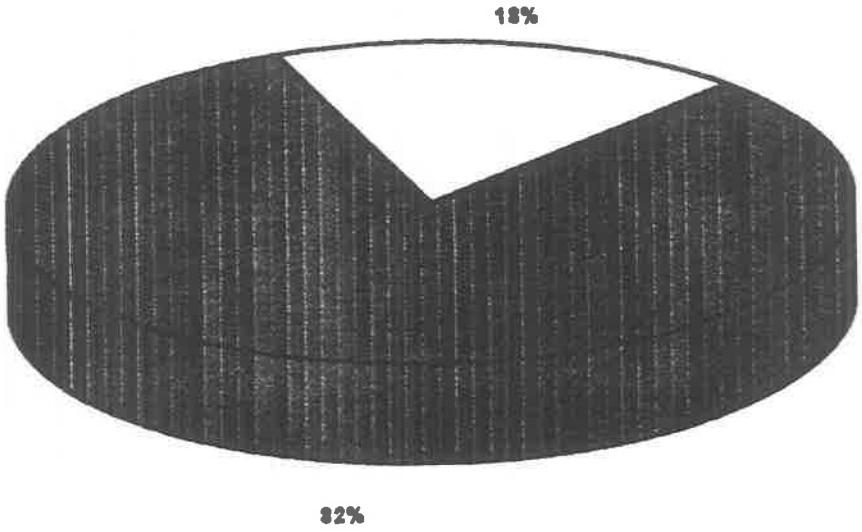
FUENTE: ESCUELAS PRIMARIAS "JOSE e. PEDROZA", "IGNACIO RAMIREZ" Y "MARIANO MATAMOROS".

GRAFICA No. 6
NUMERO DE ALUMNOS QUE CONSUMEN ALIMENTOS SEGUN EL NUMERO DE VECES A LA SEMANA

	NARANJA	LIMON	PLATANO	PAPAYA	OTROS CITRICOS	CHILE	TOMATE	PAPAS	ZANAHORIA
1	3	-	-	6	17	38	21	8	2
2	1	6	-	-	-	-	-	2	1
3	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	-	-	-	-	-	-	-	-	-

FUENTE ESCUELAS PRIMARIAS "JOSE E. PEDROZA", "IGNACIO RAMIREZ" Y "MARIANO MATAMOROS"

GRAFICA No. 7
ASEOS DE LAS MANOS ANTES DE TOMAR LOS ALIMENTOS

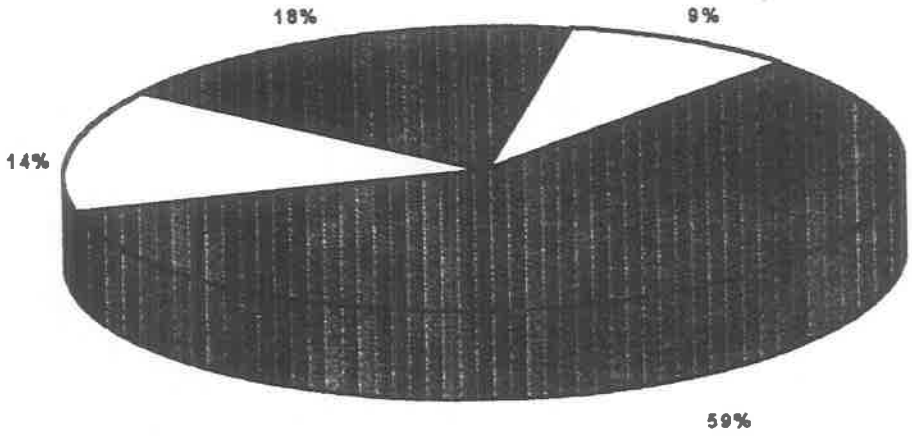


TOTAL DE ALUMNOS ENCUESTADOS: 131

SE LAVAN LAS MANOS ANTES DE LOS ALIMENTOS	107	82%
ALGUNAS VECES SE LAVAN LAS MANOS	24	18 %

FUENTE: ESCUELAS PRIMARIAS "JOSE e. PEDROZA", "IGNACIO RAMIREZ" Y "MARIANO MATAMOROS".

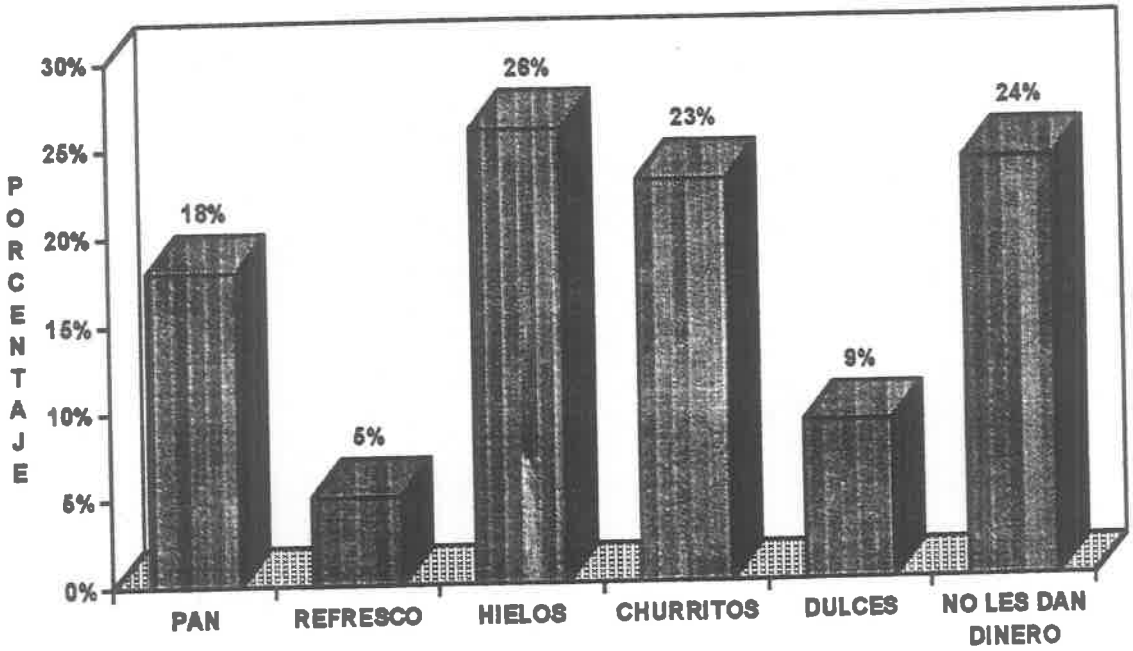
GRAFICA No. 8
DINERO QUE LES DAN A LOS NIÑOS DIARIAMENTE PARA QUE GASTEN A LA HORA DEL RECREO



UN PESO	77	59 %
DOS PESOS	18	14 %
CERO PESOS	24	18 %
OCASIONALMENTE	12	9 %

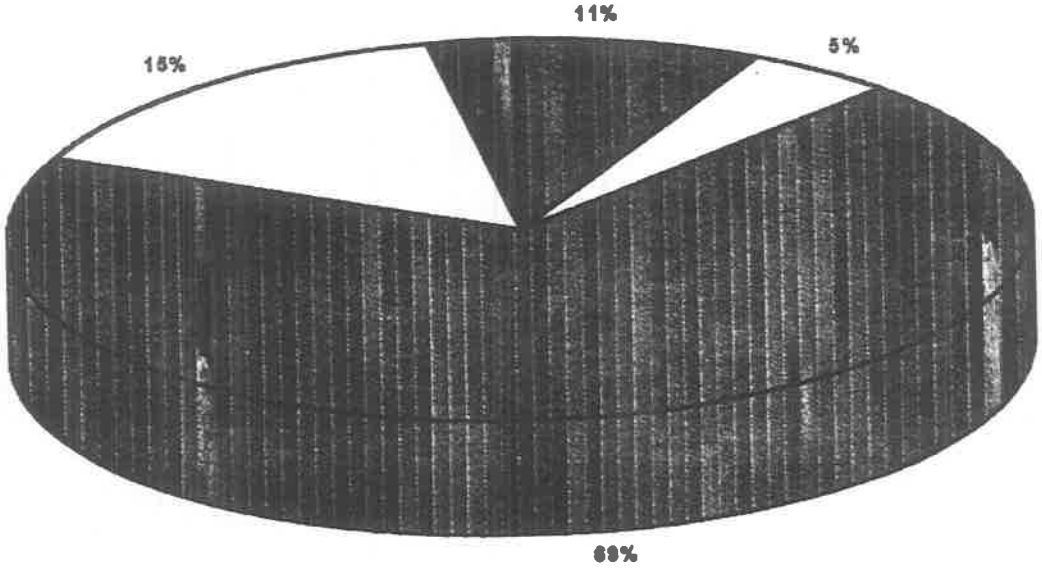
FUENTE: ESCUELAS PRIMARIAS "JOSE e. PEDROZA", "IGNACIO RAMIREZ" Y "MARIANO MATAMOROS".

GRAFICA No. 9
LO QUE COMPRAN CON EL DINERO QUE LES DAN



FUENTE: ESCUELAS PRIMARIAS "JOSE e. PEDROZA", "IGNACIO RAMIREZ" Y "MARIANO MATAMOROS".

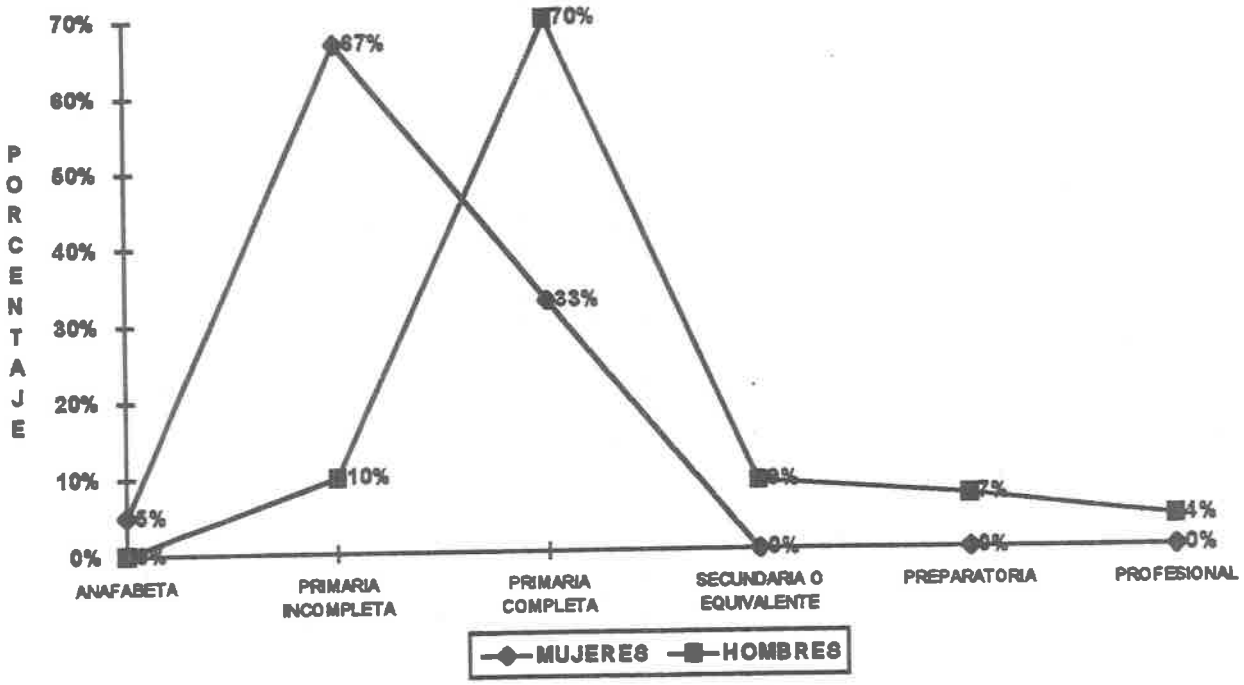
GRAFICA No. 10
OCUPACION DE LOS PADRES DE FAMILIA



LABORES DEL CAMPO	46	69 %
ALBAÑILES	10	15 5
EMPLEADOS PUBLICOS	7	11
DESEMPLEADOS	3	5 %

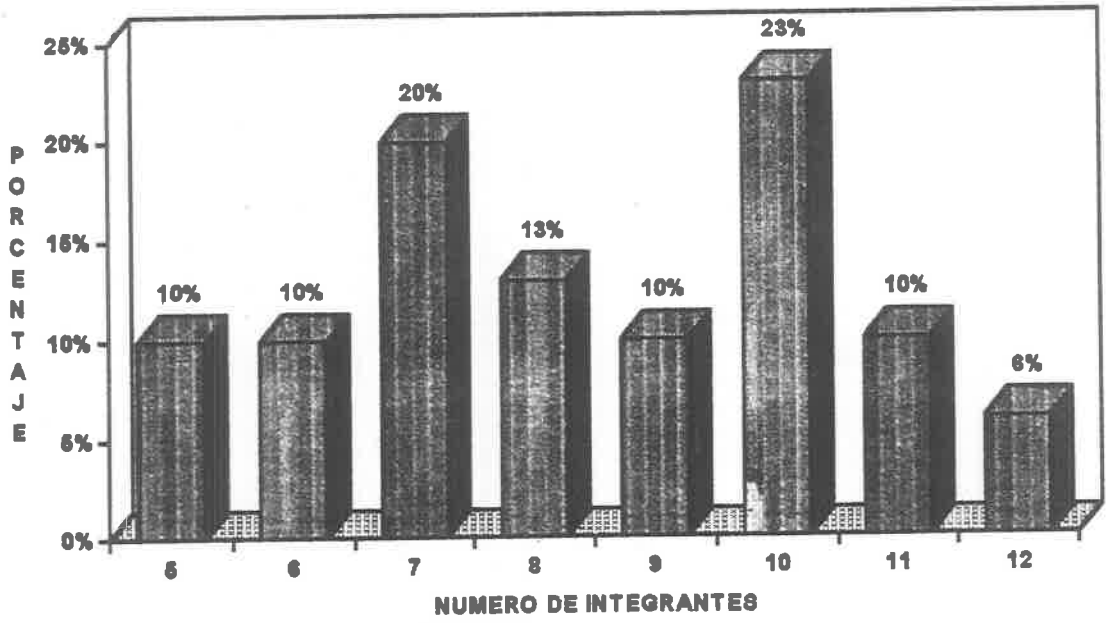
FUENTE: ESCUELAS PRIMARIAS "JOSE e. PEDROZA", "IGNACIO RAMIREZ" Y "MARIANO MATAMOROS".

GRAFICA No. 11
NIVEL ESCOLAR DE PADRES DE FAMILIA



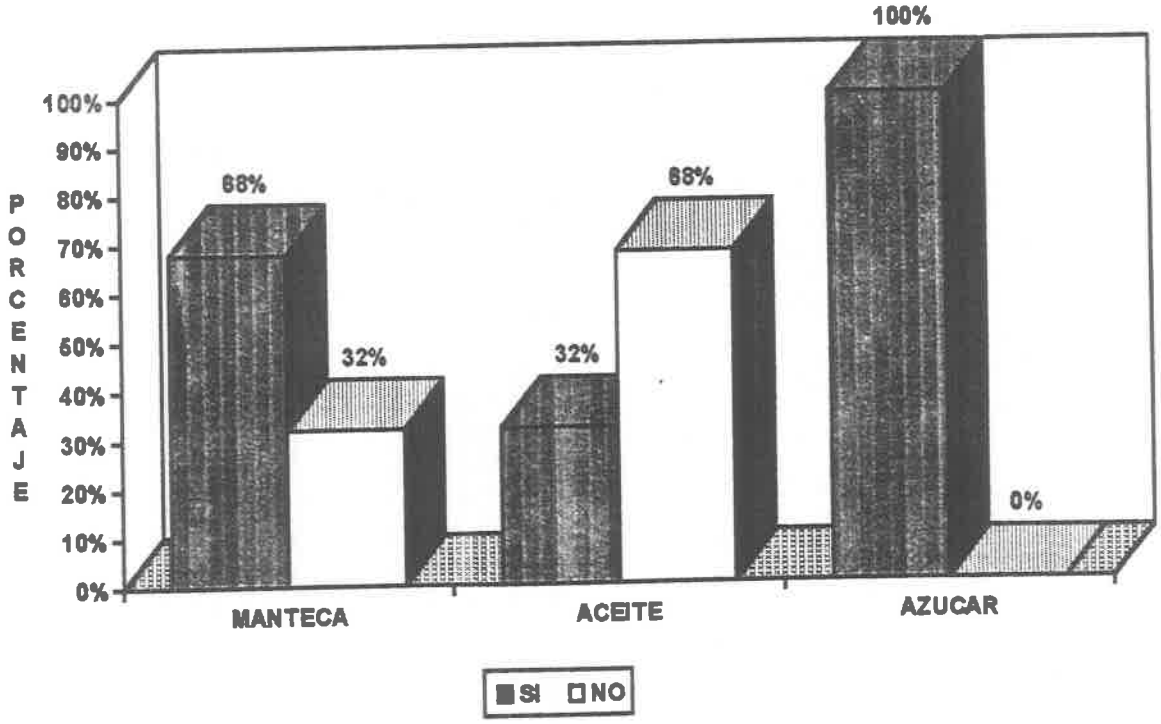
FUENTE: ESCUELAS PRIMARIAS "JOSE e. PEDROZA", "IGNACIO RAMIREZ" Y "MARIANO MATAMOROS".

GRAFICA No. 12
NUMERO DE MIEMBROS DE LAS FAMILIAS



FUENTE: ESCUELAS PRIMARIAS "JOSE e. PEDROZA", "IGNACIO RAMIREZ" Y "MARIANO MATAMOROS".

GRAFICA No. 13
OTROS ALIMENTOS



FUENTE: ESCUELAS PRIMARIAS "JOSE e. PEDROZA", "IGNACIO RAMIREZ" Y "MARIANO MATAMOROS".

CUESTIONARIO No 1

A LOS ALUMNOS:

1.- Tengo:

6 AÑOS ( ), 7 AÑOS ( ) 8 AÑOS ( ) 9 AÑOS ( )

10 AÑOS ( ) 11 AÑOS ( ) 12 AÑOS ( ) 13 AÑOS ( )

14 AÑOS ( ) 15 AÑOS ( )

2.- ESTOY EN EL:

PRIMER GRADO ( ). SEGUNDO GRADO ( ), TERCER GRADO ( ),

CUARTO GRADO ( ), QUINTO GRADO ( ) SEXTO GRADO ( ).

3.- ¿DESAYUNASTE ANTES DE VENIRTE A LA ESCUELA?

SI ( ) NO ( )

4.- ¿QUE DESAYUNASTE?

LECHE ( ), FRIJOLES ( ). HUEVOS ( ), CARNE DE RES ( )

POLLO ( ), PAN ( ) CEREAL ( ), VERDURAS ( ), JUGO DE

FRUTAS ( ), NO DESAYUNE ( ).

5.- ¿CUANTAS VECES COMES DE LOS SIGUIENTES ALIMENTOS POR SE

MANA?.

CARNE ( ), LECHE ( ). HUEVOS ( ). TORTILLA ( ) ----

POLLO ( ), PESCADO ( ), MARISCOS ( ), SOPA ( )

FRIJOLES ( ). FRUTA ( ). VERDURAS ( ), PAN ( )

CEREALES ( ). OTROS ( ).

6.- ¿TE LAVAS LAS MANOS ANTES DE COMER TUS ALIMENTOS?

SI ( ). NO ( ), ALGUNAS VECES ( ).

7.- ¿COMES ALGUNA FRUTA DESPUES DE TOMAR TUS ALIMENTOS?

SI ( ), NO ( ), ALGUNAS VECES ( ), NUNCA ( ).

8.- ¿QUE CLASE DE FRUTA TE GUSTA MAS?

MELON ( ), SANDIA ( ), PLATANO ( ), MANZANA ( ),

PERA ( ), OTRAS ( ), NADA ( ).

9.- ¿QUE ES LO QUE MAS TE GUSTA COMER?

_____

10.- ¿CUANTO DINERO TE DAN DIARIAMENTE?

1 PESO ( ), 2 PESOS ( ), 3 PESOS ( ), 4 PESOS ( )

5 PESOS ( ), 6 PESOS ( ), 7 PESOS ( ), 8 PESOS ( ),

9 PESOS ( ),10 PESOS ( ), 11 PESOS ( ) 12 PESOS ( ).

13 PESOS ( ),14 PESOS ( ), 15 PESOS ( ), 20 PESOS ( ),

MAS DE 20 PESOS ( ).

11.- ¿QUE ES LO QUE MAS TE GUSTA COMPRAR CON EL DINERO QUE TE DAN?.

_____

12.- ¿QUE TE GUSTARIA COMER DIARIAMENTE?

_____

CUESTIONARIO No. 1

A LOS PADRES DE FAMILIA:

1.- ¿CUANTAS COMIDAS DAN SUS HIJOS AL DIA?

UNA ( ), DOS ( ). TRES ( ), CUATRO ( ).

2.- ¿QUE ES LO QUE MAS COMEN SUS HIJOS CON MAS FRECUENCIA?

CARNE ( ), LECHE ( ). FRIJOLES ( ). HUEVOS ( ). PAN ( ). VERDURAS ( ). FRUTAS ( ), CEREALES ( ).

3.- ¿DE CUANTAS PERSONAS ESTA FORMADA SU FAMILIA?

2 ( ). 3 ( ). 4 ( ). 5 ( ), 6 ( ), 7 ( ), 8 ( ), 9 ( ). 10 ( ), MAS DE 10 ( ).

4.- ¿CON QUE FRECUENCIA LLEVA A SUS HIJOS CON EL DOCTOR?

CADA MES ( ). DOS VECES AL AÑO ( ), CADA AÑO ( ) -- CUANDO SE ENFERMAN ( ), NUNCA ( ).

5.- ¿DESAYUNAN SUS HIJOS ANTES DE IRSE A LA ESCUELA?

SI ( ). NO ( ), ALGUNAS VECES ( ).

6.- ¿QUE DESAYUNAN SUS HIJOS?

_____

7.- ¿A QUE SE DEDICA USTED?.

_____

8.- ¿EN QUE TRABAJA SU ESPOSO?

EN EL CAMPO ( ). DE ALBAÑIL ( ). TRABAJO EVENTUAL ( ). SE ENCUENTRA EN LOS ESTADOS UNIDOS ( ), NO TIENE TRABAJO ( ).

9.- ¿CUANTO GANA AL DIA SU ESPOSO?

N$ 25.00 ( ), N$ 30 ( ), N$ 40 ( ), N$ 50 ( ), N$ 75 ( )

N$ 100 ( ), N$ 150 ( ), MAS DE N$ 150 ( ).

CUESTIONARIO No 2

A LOS PADRES DE FAMILIA:

DE LOS SIGUIENTES ALIMENTOS ANOTE EN NUMERO DE VECES QUE EN SU FAMILIA LOS CONSUMEN:

ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL

ALIMENTO	VECES POR SEMANA
LECHE.	1, 2, 3, 4, 5, 6 7.
CARNE.	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7.
POLLO.	1. 2, 3, 4, 5, 6. 7.
PESCADO.	1, 2, 3, 4, 5 6. 7.
HUEVOS	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7.
QUESO.	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7.
OTROS.	1, 2, 3, 4, 5, 6. 7.

FRUTAS Y VERDURAS

NARANJA.	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7.
PLATANO.	1, 2, 3, 4, 5. 6, 7.
PAPAYA	1, 2. 3, 4, 5, 6, 7.
MANZANA.	1, 2. 3, 4, 5, 6 7.
LIMON	1. 2. 3, 4, 5, 6. 7.
OTROS CITRICOS	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7.
CHILE	1. 2, 3 4, 5, 6. 7.
PAPAS	1, 2, 3, 4, 5. 6. 7.
ZANAHORIA.	1, 2, 3, 4, 5, 6. 7.
TOMATE.	1. 2, 3, 4, 5, 6, 7.

CEREALES Y LEGUMBRES

ALIMENTO	VECES POR SEMANA
FRIJOL	1, 2. 3. 4. 5. 6, 7.
MAIZ.	1, 2, 3, 4. 5, 6, 7.
ARROZ.	1, 2, 3, 4, 5. 6. 7.
TRIGO.	1, 2. 3, 4, 5. 6, 7.
AVENA.	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7.
OTROS.	1, 2. 3, 4, 5, 6. 7.

ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS

CARNES FRIAS	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7.
CEREALES.	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7.
MAYONESA.	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7.
MERMELADAS..	1, 2, 3, 4, 5. 6. 7.
PESCADO.	1, 2. 3. 4, 5, 6, 7.
PASTAS..	1. 2. 3. 4. 5. 6. 7.
REFRESCOS.	1. 2, 3, 4, 5 6. 7.
OTROS.	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7.

OTROS ALIMENTOS DE CONSUMO DIARIO

_____ _____ _____

_____ _____ _____

_____ _____ _____

_____ _____ _____

CUESTIONARIO No 3

A LOS PADRES DE FAMILIA:

1.- OCUPACION DEL PADRE _____

TRABAJO DE PLANTA ( ), EVENTUAL ( ), DESEMPLEADO ( )

2.- ESCOLARIDAD DEL PADRE:

PRIMARIA INCOMPLETA ( ), PRIMARIA COMPLETA ( )

SECUNDARIA ( ). PREPARATORIA ( ), PROFESIONAL O MAS ( )

3.- OCUPACION DE LA MADRE: _____

AMA DE CASA ( ) EMPLEADA ( ) OTRO ( )

4.- ESCOLARIDAD DE LA MADRE:

PRIMARIA INCOMPLETA ( ) PRIMARIA COMPLETA ( )

SECUNDARIA ( ), PREPARATORIA ( ). PROFESIONAL O MAS ( )

5.- TOTAL DE INGRESO MENSUAL AL HOGAR, N$_____

6.- DISTRIBUCION DEL INGRESO FAMILIAR:

ALIMENTACION . . . . . N$ _____

VESTIDO. . . . . N$_____

CALZADO. . . . . N$_____

EDUCACION. . . . . N$_____

RENTA DE CASA. . . . . N$_____

TRANSPORTE. . . . . N$_____

LUZ ELECTRICA. . . . . N$_____

GAS. . . . . N$ _____

AGUA. . . . . N$ _____

OTROS . . . . . N$_____

CUESTIONARIO No. 1

A LOS DOCENTES:

1.- ACTUALMENTE TENGO _____ AÑOS DE SERVICIO

2.- MI GRADO ACADEMICO ES: _____

3.- SEXO:

MASCULINO ( ) FEMENINO ( )

4.- ESTADO CIVIL:

SOLTERO(A) ( ), CASADO(A) ( ). DIVORCIADO(A) ( )

UNION LIBRE ( ). VIUDO(A) ( )

5.- EL COMPORTAMIENTO DE LA MAYORIA DE MIS ALUMNOS ES:

BUENO ( ), REGULAR ( ), MALO ( ).

6.- ¿HAN TENIDO PROBLEMAS DE APRENDIZAJE LA MAYORIA DE SUS ALUMNOS?

SI ( ) NO ( ) ALGUNOS ( )

7.- ¿A QUE ATRIBUYE UD. ESOS PROBLEMAS?

A LA MALA ALIMENTACION ( ), DESINTERES EN LA CLASE ( )

A LAS INASISTENCIAS ( ). OTROS _____

8.- ¿SE SIENTE SATISFECHO CON EL GRADO DE AVANCE DE SUS ALUMNOS?

SI ( ). NO ( ) REGULAR ( ).

9.- ¿POR QUE? _____

10.- ¿HASTA QUE GRADO CRRE UD. QUE AFECTA LA DESNUTRICION EN EL APRENDIZAJE?_____

11.- ¿CREE UD. QUE LA DESNUTRICION ES UN PROBLEMA QUE AFECTA EL APRENDIZAJE DE LOS ALUMNOS?

BASTANTE ( ). REGULAR ( ), POCO ( ), NADA ( ).

12.- ¿COMO DETECTA QUE SUS ALUMNOS TIENEN PROBLEMAS DE DESNUTRICION?

POR SU APARIENCIA FISICA ( ),ROR SU INDISCIPLINA ( ) POR SU DESGANO ( ), POR SU DESINTERES ( ). POR SU -- APROVECHAMIENTO ( ).

13.- ¿COMO CATALOGA LA ALIMENTACION DE SUS ALUMNOS?

BUENA ( ) REGULAR ( ) MALA ( ).

14.- ¿ QUE SUGERENCIA DARIA USTED PARA RESOLVER EL PROBLEMA DE LA DESNUTRICION DE LOS NIÑOS DE SU SALON Y EN GENERAL, LOS DE SU ESCUELA Y COMUNIDAD?

_____

_____

_____

_____

PROPUESTA Y ESTRATEGIAS

PROPUESTAS Y ESTRATEGIAS

La investigación de campo que se llevó a cabo y la información obtenida, ha quedado manifestada de una manera objetiva en gráficas presentadas anteriormente. Esta información nos ha dado un panorama amplio, capaz de hacer que el maestro lo utilice de base para partir de ahí y poder diseñar las estrategias que sirvan como alternativas para ayudar al alumno a superar algunas de sus deficiencias alimentarias.

Es bastante cierto que el problema nutricional en nuestro país no es de soluciones sencillas y que sólo sea de una sola variable pero se intenta dar a entender que el maestro poniendo lo que está de su parte, si puede, si se lo propone con la realización de ciertas actividades con los niños, con los padres de familia y con el Director de su escuela que ayuden a superar algunos obstáculos que impiden llevar una buena alimentación en el escolar.

Por tal razón propongo algunas alternativas que se pueden llevar a cabo dentro de la comunidad y en la misma escuela.

Se estima que los resultados pueden notarse a mediano y largo plazo.

Debido a que creo que el problema de la desnutrición no es un problema que pueda estar recayendo en una sola parte, las estrategias sugeridas han sido divididas en cuatro partes y se concentran en: Los maestros, los Directores de las escuelas primarias de esta zona escolar, los padres de familia y desde luego, los propios alumnos.

Estas estrategias no son completas ni totales pero pueden servir de guía a quienes nos interesamos por este problema.

En nuestro país, el problema del que me he ocupado es muy complejo y profundo y, lo peor es que repercute de manera directa sobre nuestros alumnos provocando con ello incidencias en el proceso enseñanza-aprendizaje. Por tal motivo creo conveniente tratarlo desde la educación primaria e interesar al propio niño sobre esta realidad de su entorno social.

PRIMERA PROPUESTA

A LOS MAESTROS DE GRUPO

PROPOSITO:

Que en la escuela primaria, el maestro de más importancia en su salón de clases al conocimiento de la

nutrición concibiéndolo como un contenido a abordar en el aula, que lo adapte al nivel del educando vinculándolo con las demás áreas.

ESTRATEGIAS:

1.- Exposición-taller de diversos temas (previamente elaborados y preparados) para ser expuestos por el profesor de manera secuencial en su trabajo docente.

2.- Los maestros deberán no sólo de inculcar entre sus alumnos la importancia de adquirir buenos hábitos alimentarios y los relacionen con el buen estado de salud, sino discutir y proponer alternativas de solución.

3.- Proponer con sus alumnos dentro del aula, así como con los padres de familia campañas de aseo e higiene personal.

4.- Realizar pláticas con los padres de familia sobre la importancia de una buena alimentación de los niños y las repercución en el aprendizaje.

5.- Que el maestro exponga ante los padres de fa-

milia lo importante que es mandar a los niños a la escuela ya desayunados.

6.- Que el maestro estudie y dé a conocer a sus alumnos los hábitos alimentarios.

7.- Que tome en cuenta las necesidades nutricionales de los alumnos de las escuelas primarias y sus variaciones según la etapa de desarrollo en que se encuentren y que sean antecedente valioso para que los maestros elaboren sus planeaciones y estrategias metodológicas para niños y padres de familia.

8.- Que sea el conducto para llegar al padre de familia y principalmente al alumno.

9.- Ser promotor de campañas profundas donde las madres de familia así como los educandos tengan más conocimiento sobre los alimentos que contienen tales o cuales nutrientes para que así sepan elegir lo que consumen.

Para lograr lo anterior se puede desarrollar en tres etapas:

PRIMERA ETAPA

PARA LOS MAESTROS DEL PRIMER CICLO ESCOLAR

a).- Que se apoyen en en hechos reales para que sus alumnos comprendan el significado de higiene y salud.

b).- Estimule a sus alumnos para que se interesen más en el estudio de la nutrición.

c).- Hagan ver a los niños que mucho tiene que ver la alimentación con su crecimiento y buen estado físico.

d).- Concienticen a los alumnos en la importancia de adquirir buenos hábitos alimentarios y en relación con su buen estado de salud.

e).- Demuestren la similitud de las necesidades nutritivas del cuerpo humano con las de las plantas y animales.

REALIZACION:

La realización de este trabajo será permanente durante ls horas de clase, la dinámica será diferente: cuentos escenificados, teatro guiñol, narraciones,narraciones de vivencias de los alumnos, se propiciará para que los niños y más los chiquitines de primero y segundo grado adquieran el

hábito de lavarse las manos antes de tomar sus alimentos y - después de ir al baño. Todo ésto será con la valiosa participación de los niños. Todas las actividades se realizarán en las escuelas y hogares de los alumnos.

SEGUNDA ETAPA

PARA LOS MAESTROS DEL SEGUNDO CICLO ESCOLAR

a).- Seguir inculcando a los alumnos el concepto de higiene y salud, además ampliarlo.

b).- Comenzar a dar normas de buenos hábitos y forma de como elegir una buena alimentación diaria.

c).- Explicar por que es importante comer tres veces al día y su relación con los grupos alimenticios.

d).- Subrayar la influencia directa que tiene la cantidad y el tipo de alimento que se consume durante la etapa del crecimiento.

Se sugiere que las actividades se desarrollen periódicamente con la duración que el maestro del grupo considere necesario sin llegar a que el alumno se enfade, además que las actividades se desarrollen dentro del aula de clases así como en los hogares; que las dinámicas a utilizar sean: lluvia de ideas, mesa redonda, preguntas y respuestas, escenificaciones de casos reales referentes a nutrición, composi

ciones, conferencias con Doctores. Las conferencias se planean de antemano para señalar las fechas de su realización así el lugar y la hora.

TERCERA ETAPA

A LOS MAESTROS DEL TERCER CICLO ESCOLAR

a).- Que el maestro conozca y explique la funcion de los alimentos en el cuerpo humano para que así el alumno comprenda la importancia de la buena alimentación.

b).- Enseñe a los alumnos los principios generales básicos de los nutrientes indispensables.

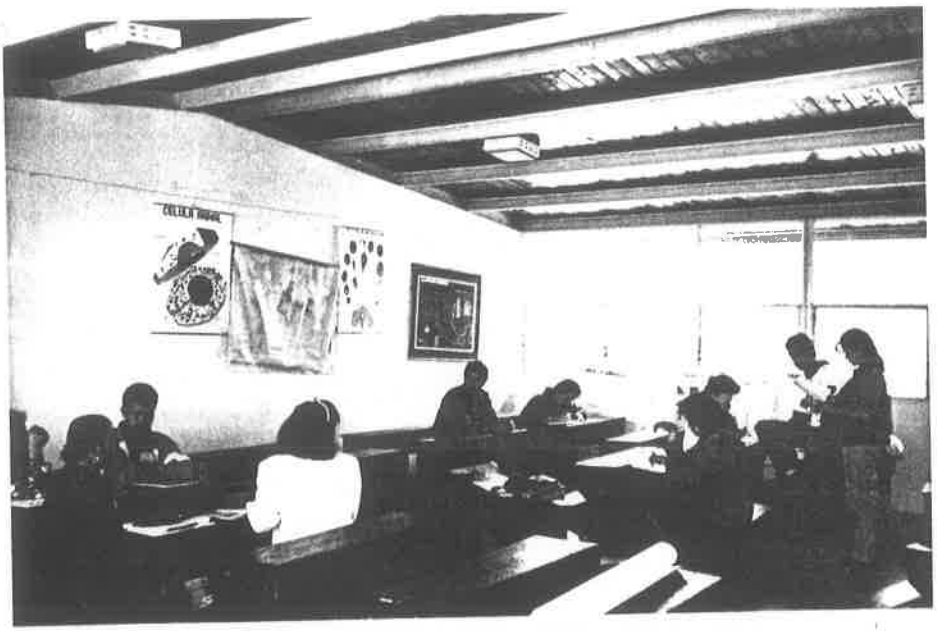
c).- Explique a los alumnos que la buena alimentación no es individual sino que también comunitaria.

d).- Dar la debida importancia que tiene la higiene sobre la salud y en la manipulación de los alimentos.

e).- Hacer todo lo posible por motivar el interés de los alumnos para que consigan datos referentes a la historia de los alimentos.

f).- Incluir el conocimiento de los factores económico-social que estan relacionados con la alimentación y la nutrición.

g).- Llegar al conocimiento de los problemas de la dis-



13.- MAESTROS : ESTUDIANDO LAS CLASES DE ALIMENTOS Y HABITOS HIGIENICOS

14.- ALUMNOS ESTUDIANDO LOS NUTRIENTES DE ALGUNOS ALIMENTOS

tribución de los alimentos en el país y su relación con la geografía.

h).- Que junto con sus alumnos estudien los grupos alimenticios.

i).- Dar a conocer que un buen platillo debe contener - los tres grupos básicos de nutrientes: vitaminas, minerales y proteínas.

j).- Que sea promotor de la dotación o incremento de -- desayunos escolares.

Se pretende que las acciones se desarrollen en diferentes tiempos y que sea permanente en las horas de clase que las reuniones con los padres de familia sean frecuentes con un tiempo de duración adecuado, que se usen denámicas - que motiven como: escenificaciones, videos de temas alimentarios, narración de cuentos. composiciones escritas, lluvia de ideas, preguntas y respuestas, etcétera.

SEGUNDA PROPUESTA

A LOS DIRECTORES DE LAS ESCUELAS PRIMARIAS

ACCIONES:

a).- Promueva la realización de campañas, conferencias, reuniones con los maestros para que logren los propósitos que se han fijado.

b).- Esté al pendiente para que en las cooperativas escolares. ofrezcan a los niños productos de calidad, baratos. nutritivos y en buen estado higiénico.

c).- Solicite ante quien corresponda la dotación o incremento de desayunos escolares.

d).- Ponga en práctica programas de nutrición en los -- grados de sus escuelas.

e).- Sea promotor de campañas de aseo e higiene en su - escuela y en la comunidad.

f).- Sea el líder de exelencia dentro de su escuela.

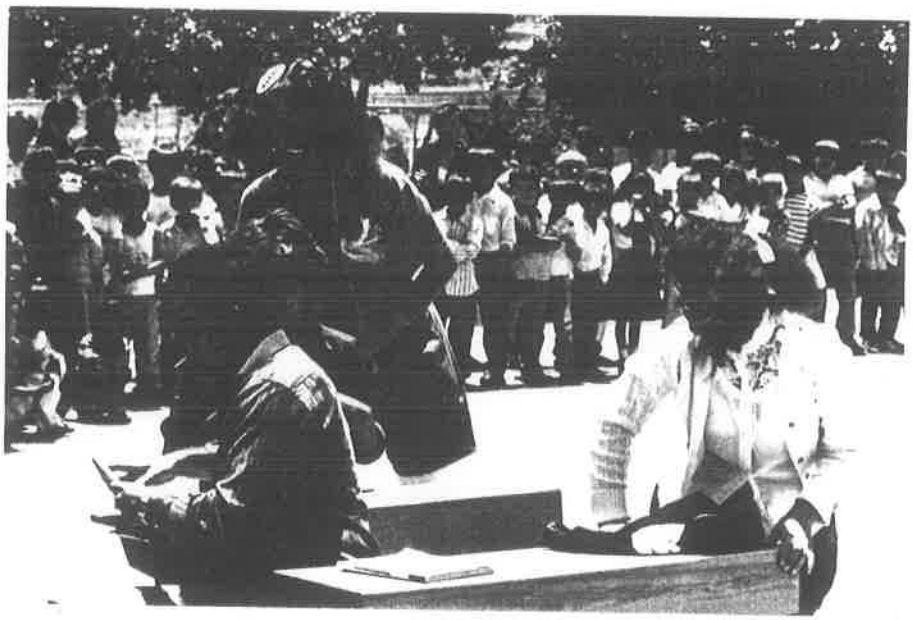
g).- Promueva conferencias a padres de familia sobre temas de salud e higiene.

h).- Ser ejemplo de maestros y alumnos.

i).- Propiciar la participación activa de padres y madres de familia, no sólo en lo referente a su obligación de mandar a sus hijos a la escuela desayunados diariamente sino que se involucren junto con - maestros y alumnos en el quehacer de la escuela y comunidad.

Es conveniente que éstas acciones se realicen en diferentes tiempos y que sean periódicas, las acciones que se realicen con maestros y alumnos de preferencia que se --

15 y 16.- MAESTROS ANTE LOS ALUMNOS ESCENIFICANDO UN HECHO DONDE SE CONSUMEN ALIMENTOS CHATARRA



hagan durante el horario de clases y que se efectúen con -- los padres de familia sean en horarios fuera de clases de - preferencia por parte de tarde.

TERCERA PROPUESTA
A LOS PADRES DE FAMILIA

También los padres de familia tienen mucho que -- ver con el proceso educativo y más en lo relacionado con la nutrición y no se les puede pasar por alto ya que son los progenitores de nuestros alumnos.

Para que nuestra labor tenga éxito y encuentre -- las vías adecuadas. es necesario contar con su apoyo y coo- laboración permanente.

PROPOSITO:

Lograr que se interesen, participen activamente y coolaboren en las acciones de sus hijos y de los pro- pios maestros en beneficio de la escuela y de la comu nidad.

ACCIONES:

a).- Asistan a las pláticas, conferencias y eventos que se les invite.

17.- LA PARTICIPACION DE LOS PADRES DE FAMILIA EN LAS REUNIONES O CONFERENCIAS ES MUY IMPORTANTE

18.- MAESTROS , PADRES DE FAMILIA Y ALUMNOS HAN MOSTRADO SU GRAN INTERES POR ATACAR EL PROBLEMA

b).- En colaboración con las instituciones de salud, llevar el control de nutrición de sus hijos.

c).- Hacer intercambios de recetas de comida entre sus conocidos y que éstas resulten económicas y nutritivas.

d).- Asimilar y poner en práctica todo lo aprendido en las conferencias y pláticas.

e).- Llevar con frecuencia a sus hijos al Doctor con la finalidad de que sean checados periódicamente.

f).- Asistir a las reuniones con los maestros de sus hijos con la finalidad de buscar alternativas de solución a los problemas que se presenten en la comunidad.

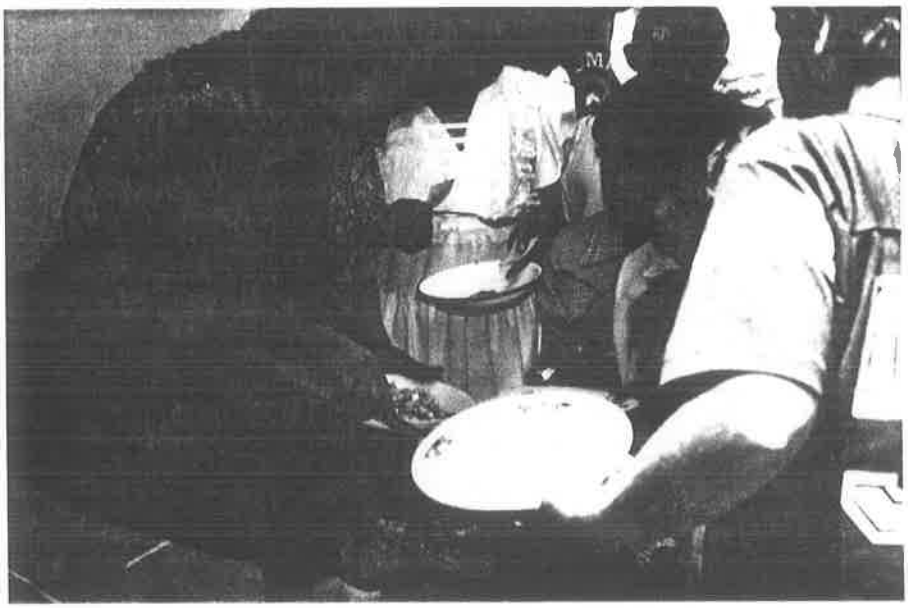
Se sugiere que las acciones a realizar se efectúen en la escuela, comunidad y casas particulares; que los medios a utilizar sean: pláticas, conferencias, entrevistas, películas sobre nutrición, pancartas, trípticos, cuentos, narraciones, folletos, teatro al aire libre, recetas de cosina, productos para hacer comida, convivencias, etcétera; se pueden realzar frecuentemente.

CUARTA PROPUESTA

A LOS ALUMNOS

PROPOSITOS:

19.- LA MADRES DE FAMILIA CONVIVIENDO CON LOS ALUMNOS DE LA ESCUELA



20.- UN DIA CON MI HIJO EN LA ESCUELA

Que todos los alumnos conozcan desde pequeños las ventajas que tiene una buena alimentación, que se den cuenta que es base importante para el buen funcionamiento corporal y armónico desarrollo. Que esto se logra si desde su -- formación escolar le llega el conocimiento adecuado sobre - nutrición y que se trabaje con ese conocimiento adquirido - por medio de actividades para que no sólo quede como una -- cuestión de información.

PRIMER GRADO

ACCIONES:

a).- Que comprendan y se den cuenta sobre la procedencia de los alimentos que consumen.

b).- Darse cuenta que todo ser vivo debe de tener una alimentación.

c).- Hagan descripciones y dibujos de seres vivos que - se alimentan y cual es su alimento.

d).- Diferencien a un ser bien alimentado de otro que - no se alimenta bien.

e).- Llevar al salón de clases diferentes productos comestibles para que los observen y consuman.

f).- Hagan comentarios sobre el procedimiento de los diferentes alimentos que consumen ejemplo: maíz, frijol, arroz, etcétera.

g).- Hacer diferentes dibujos de verduras y de ser posible llevar algunas clases de estas a su salón.

SEGUNDO GRADO

a).- Se den cuenta que no en todos los lugares se consume la leche como se acostumbra consumirla en esta región.

b).- Hacer un listado de los productos derivados de la leche.

c).- Hacer entrevistas con agricultores y ganaderos para adquirir información sobre estos productos que provienen del campo.

d).- Investigar sobre el procedimiento que se hacen en algunos lugares para descremar la leche.

TERCER GRADO

a).- Conozca más sobre el origen de los alimentos de -- procedencia animal y vegetal.

b).- Hagan un listado de alimentos de origen animal y - vegetal e investiguen que clase de nutrientes nos proporsionan.

c).- Hagan comentarios sobre los alimentos que consumen.

d).- Lleven por escrito algunas recetas de comida.

e).- Elaboren un platillo de comida sencillo.

f).- Se organicen por equipos de trabajo y hagan huer-- tos escolares sembrando: rábanos, lechuga, etcétera.

g).- Registren en su cuaderno todos los cambios que observen en el crecimiento y maduración de las plantas sembradas.

CUARTO GRADO

a).- Escriban una composición sobre los alimentos de -- origen animal y vegetal así como de sus nutrientes.

b).- Hagan comentarios sobre los alimentos que se consumen diariamente en su hogar.

c).- Comparen los nutrientes que cada alimento proporciona.

d).- Investiguen sobre algunas costumbres alimenticias de nuestros antepasados y hagan las comparaciones con la alimentación de nuestros dias.

e).- Hagan listados de alimentos y la clase de nutrientes que nos proporciona cada uno de ellos.

f).- Al igual que los alumnos de los grados anteriores se organicen en equipos y hagan parcelas escolares sembrando variedad de legumbres.

g).- Se organicen y elaboren normas higiénicas para el consumo de alimentos.

h).- Escriban algunas recetas de comida y las pongan en práctica.

QUINTO GRADO

a).- Relacionen la función de su aparato digestivo con la clase de alimentos que consumen.

b).- Estudien todo lo relacionado con los grupos de alimentos que nos proporcionan: calorías, energías, salud y crecimiento.

c).- Según su criterio, que elaboren un texto con el título: "Que debe comer el escolar".

d).- Realice una encuesta alimentaria en su comunidad, a través de cuestionarios y entrevistas.

SEXTO GRADO

a).- Realice una investigación documental sobre los alimentos.

b).- Haga una exposición de dibujos hechos por él con el tema: "Una alimentación adecuada".

c).- Hacer en diferentes fechas el periódico mural con diferentes temas relacionados con la nutrición.

procurando que esté lo más complejo en cuanto a información se refiere, con gráficas, datos, carteles, etcétera.

d).- Visite algunas instituciones de salud y pida información sobre nutrición.

e).- Descubra la relación existente entre reproducción y nutrición.

f).- Investigue sobre la alimentación y cuidados que debe tener una mujer embarazada.

g).- Investigue sobre la importancia que tiene la leche materna para el recién nacido; que se de cuenta que la buena alimentación del pequeño depende en gran medida de la formación de defensas y su fortalecimiento corporal y desarrollo mental.

h).- Tomen en cuenta de que se debe de llevar una alimentación adecuada.

Se recomienda que los trabajos a realizar se hagan dentro de la escuela, casas hogares; el tiempo a utilizar se recomienda que sea el que se considere pertinente cin llegar al cansancio o al enfado, que siempre se lleve a efecto en un clima motivante, que los materiales a utilizar sean: pizarrón, rotafolio, franelógrafo, periódico mural, diapositivas, películas, etcétera. Las técnicas a utilizar: pláticas, lluvia de ideas, mesa redonda, preguntas y respuestas, narraciones de anécdotas, representaciones teatrales, teatro guiñol, etcétera.

ACCIONES HACIA LA COMUNIDAD

a).- Enterar a los miembros de la comunidad que hay problemas de nutrición.

b).- Informar a la comunidad sobre la situación alimentaria y nutricional de la comunidad.

c).- Motivarlos para mejorar la alimentación y los hábitos higiénicos de la comunidad.

d).- Buscar alternativas para aprovechar los recursos existentes.

f).- Crear conciencia en las madres de familia para que no dejen de dar alimento a sus hijos principalmente época de lactancia, en la edad preescolar y escolar del niño.

g).- Dar a conocer que las medidas para evitar la contaminación de los alimentos se engloban en tres categorías: higiene de los alimentos durante su manejo, higiene del hogar e higiene o aseo personal.

Se recomienda que las actividades se lleven a cabo en las unidades de salud, escuelas, edificios públicos, domicilios particulares. Es aconsejable que las actividades se realicen en forma periódica. Se debe seleccionar la técnica que mejor convenga de acuerdo al tema que se va a tratar; se recomiendan: charla, demostración, representación teatral, teatro guiñol, exposición y concurso.

RECETAS

RECETAS DE COMIDA

RECETA No 1

RECONSTRUCCION DE LA LECHE EN POLVO DESCREMADA.

1 olla de 1 litro

1 taza de medir

1 cuchillo

1 paleta

cucharas de medir.

MATERIAL

2 tazas de agua
8 a 12 cucharadas de leche en polvo

PREPARACION

Se mide el agua
se mide la leche y se agrega al agua
se revuelve bien
se pone al fuego y se continua revolviendo
se deja hervir diez minutos

Nota: las cucharadas se miden rasas
se obtienen dos tazas de leche.

RECETA No. 2
RECONSTRUCCION DE LA LECHE EN POLVO INTEGRA.

1 olla de 1 litro
1 taza de medir
1 cuchillo
1 paleta

MATERIAL:
2 tazas de agua
6 cucharadas de leche en polvo

PREPARACION:

Se mide el agua
se mide la leche y se agrega al agua
se revuelve todo muy bien hasta que la leche quede -- completamente disuelta sin nigún grumo
se pone al fuego, revolviendo constantemente
se deja hervir diez minutos.

Nota: Las cucharadas se miden rasas
se obtienen 2 tazas de leche.

RECETA No 3

ATOLE DE LECHE.

1 olla tres o cuatro veces mayor que el volumen de la - preparación
1 taza de medir
1 cuchillo
1 paleta
1 cuchara de medir.

MATERIAL:

2 tazas de agua
2 cucharadas de harina
5 cucharaditas de azúcar
8 a 12 cucharadas de leche en polvo descremada

PREPARACION

Se mide el agua y se pone en la olla
se mide la leche y se agrega al agua
se pone al fuego, revolviendo continuamente hasta que - la leche esté disuelta
se deja hervir cinco minutos
se disuelve la harina en un poquito de agua fria y se - agrega a la leche caliente, revolviendo al mismo tiempo
se agrega el azúcar y se mantiene a fuego lento durante cinco minutos, revolviendo bien.

Nota: las cucharadas y cucharaditas se miden rasas
se sirve caliente o frio
suficiente para dos porciones.

RECETA No. 4
ATOLE DE MASA CON LECHE

1 olla
1 taza de medir
1 paleta
cucharas de medir

MATERIAL:

1 taza de leche
tres cucharadas de masa de tortilla
1/4 de taza de agua fria
3 cucharadas de azúcar

PREPARACION:

Se pone a calentar la leche
se deja la masa en el agua y se agrega la leche
se deja hervir hasta que espese, de 5 a 10 minutos
se saca del fuego y se le agrega el azúcar
Nota: Las cucharadas y cucharaditas se miden rasas.
Suficiente para una porción.

RECETA No. 5
CREMA DE LECHE

2 ollas de 1 litro
1 paleta
1 taza de medir
cucharas de medir:

MATERIAL:
3 cucharadas de margarina
2 cucharadas de harina
8 a 12 cucharadas de leche en polvo descremada

2 tazas de agua
cáscaras de naranja o ralladura de limón
8 cucharadas de azúcar

PREPARACION:

Poner la margarina a derretir a fuego lento
agregar la harina, mezclándola muy bien con la margarina,
cocinar hasta que forme flor y retirar del fuego
reconstruir la leche mientras se enfría la mezcla, revolviendo constantemente,
cocinar hasta que espese
agregar la cáscara de naranja y el azúcar, hervir durante un minuto y retirarlo del fuego
Se sirve fría, suficiente para cuatro porciones

RECETA No 6

ARROZ CON LECHE

1 olla de 2 litros
1 paleta
1 cuchillo
1 taza de medir
cucharas de medir

MATERIAL:

6 cucharadas de arroz
1 raja de canela
2 tazas de agua
2 tazas de leche
14 cucharaditas de azúcar

PREPARACION:

Lavar el arroz
ponerlo a cocer con la canela, 2 tazas de agua y 1 taza de leche. Mover constantemente
cocinar hasta que el arroz esté blando (alrededor de 30

minutos) , agregar 1 taza de leche y el azúcar revolvién do constantemente hasta que espese. retirar del fuego y servir en platito de postre.

RECETA No 7

AVENA CON LECHE

2 ollas. 1 taza de medir, 1 cuchillo,1 paleta y cucharas de medir.

MATERIAL:

2 cucharadas de avena. 1 taza de leche caliente, 1 taza de agua 2 cucharadas de azúcar. 1/4 cucharadita de vainilla

PREPARACIÓN:

Poner a hervir el agua, agregar la avena en forma de -- lluvia cocinar durante 20 minutos a fuego lento,agre-- gar la leche caliente y cocinar 10 minutos más moviendo constantemente hasta que la avena esté blanda, agregar el azúcar. quitarlo del fuego y agregar la vainilla.

RECETA No 8

HUEVOS REVUELTOS

1 plato hondo. 1 tenedor. 1 sarten y cucharas para medir.

MATERIAL:

1 huevo fresco, 1 cucharada de manteca. sal al gusto.

PREPARACION:

Se abre el huevo en el plato hondo, cerciorándose de que esté fresco, se agrega la sal y se bate con el tenedor, se pone a calentar la grasa. se vierte el huevo en la manteca caliente revolviendolo para que se cocine bien sin que se dore o se tueste.

RECETA No 10

CARNE GUISADA

1 tabla de picar, 1 cuchillo de cocina 1 olla, 1 paleta, 1 platillo y cucharas de medir.

MATERIAL:

1 trozo de carne para guisar de 250 g., 2 cucharadas de grasa, 1 ajo, sal. 2 cebollas en trozos, 1 taza de agua.

PREPARACION:

Se limpia la carne y se le agrega el ajo machacado con sal, se dora la cebolla en la grasa y se saca. se dora la carne en la misma grasa, se baja un poco el fuego y se agrega la cebolla dorada, el tomate y el agua se tapa, se deja cocinar a fuego lento hasta que esté blanda (aproximadamente hora y media).
Nota: Se le puede agregar verduras media hora ntes de terminar, para que se cuesan junto con la carne.

RECETA No. 11

CARNE ASADA:

1 tabla de picar. 1 cuchillo, 1 parrilla o asador 1 tenedor de cocina.

MATERIAL:

Chuletas. sal al gusto.

PREPARACION:

Se limpian las chuletas quitándoles la mayor parte de grasa. se les agrega la sal, se pone en el asador dándoles vueltas de cuando en cuando hasta que estén cocidas, se sirven con una salsa se se desea.
Nota: se puede utilizar cualquier trozo de carne suave.

RECETA No 12

CALDO DE CARNE CON VERDURAS

1 olla. 1 cuchara, 1 cuchillo y 1 tabla de picar.

MATERIAL:

Vegetales limpios y cortados en trozos, 4 tazas de agua 225 g. de carne con hueso limpia, condimentos: Cebolla. chile. pimienta y sal.

PREPARACION:

Se pone a cocer la carne en el agua con los condimentos y la sal durante media hora. se le agregan los vegetales en trozos, se deja cocinar hasta que esten bien blandos Los vegetales pueden ser: Camote, elote, zanahoria. papa, chayote, ejotes, etcétera.

ANEXOS

AL COMPRAR QUESOS, MANTEQUILLAS Y CREMAS REVISA QUE LA LECHE CON LA QUE SE ELABORARON HAYA SIDO PASTEURIZADA.

En tu casa lava y prepara con higiene los alimentos, ya que de ellos depende la salud de tu familia.

TE SUGERIMOS QUE CONSUMAS FRUTAS Y VERDURAS DE LA TEMPORADA.

COMBINADAS CON CARNES, PESCADOS, QUESOS Y OTROS ALIMENTOS NOS PROPORCIONARAN LOS NUTRIMENTOS INDISPENSABLES PARA EL CRECIMIENTO, DESARROLLO Y EQUILIBRIO ORGÁNICO DE CADA MIEMBRO DE NUESTRA FAMILIA.

A CONTINUACION TE PROPONEMOS UN RICO Y NUTRITIVO PLATILLO:

CREMA de Soya

INGREDIENTES

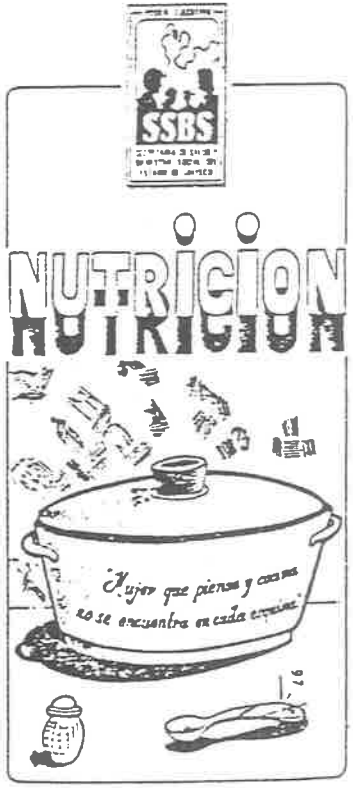
330GRS.	PROTEINA DE SOYA TEXTURIZADA.
5	JITOMATES PICADOS.
1	CEBOLLA PICADA.
2	ZANAHORIAS PICADAS.
20	CHILES SERRANOS.
1	TAZA DE CILANTRO PICADO
20	LIMONES (SU JUGO).
2	LITROS DE AGUA CALIENTE

OREGANO SECO Y SAL AL GUSTO.

EN EL AGUA CALIENTE SE PONE A REMOJAR LA SOYA DURANTE 20 MINUTOS. AGREGANDO EL JUGO DE 2 LIMONES Y SE DEJA REPOSAR POR 15 MINUTOS. EN SEGUIDA SE LE AGREGAN TODOS LOS INGREDIENTES FINAMENTE PICADOS, SAZONE AL GUSTO... Y

! A SABOREARLO !

SECRETARIA DE SALUD Y BIENESTAR SOCIAL DEL ESTADO DE JALISCO.



LOS NUTRIMENTOS

Básicamente, existen 3 grupos de nutrimentos.

Proteínas

Sirven para crecer y fortalecer los músculos.

Energía

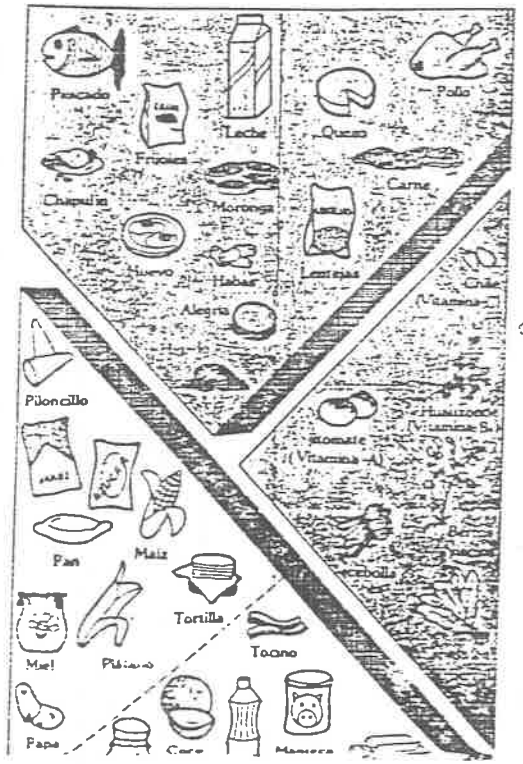
Sirve para trabajar, jugar y moverse en general; se divide en: carbohidratos y grasas.

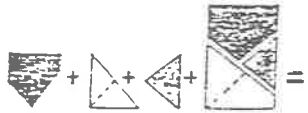
Vitaminas y minerales

Sirven para protegerse de las enfermedades; existen varias y con diversas funciones, como:

- A Vista y piel
- B Sistema nervioso
- C Piel, huesos y dientes
- D Huesos
- K Cicatrización
- Ca Huesos y dientes (Calcio)

Los alimentos que los contienen son:





DIETA EQUILIBRADA

¡CUIDA LA HIGIENE!

SUSTANCIAS NUTRITIVAS POR CADA 100 g DE ALIMENTOS

ALIMENTO	Kilo-calorías	Gramos de Proteínas	Gramos de Azúcares	Gramos de Grasas
Huevo de gallina	133	12.8	0.7	11.5
Leche de vaca	67	3.2	4.7	3
Carne de res	151	20	0	7.5
Carne de pollo	175	20	0.8	4.5
Sardinas en aceite	200	26	1.2	11
Queso	400	25.7	2	26
Yogur	69	3.4	3.9	4
Mantequilla	775	0.75	0.6	83
Avena	377	12.5	62	5.9
Pan de trigo	250	7.0	57.0	0.4
Harina de maíz	345	9.0	70	2.5
Harina de soya	375	40	12	18
Frijol	350	22	51	2
Ejotes	44	3.6	6.7	0.2
Lentejas	320	24	51	1.5
Habas secas	280	22	44	1
Chícharos frescos	85	6.5	14.5	0.5
Miel de abejo	307	0.3	77.3	0
Espinacas frescas	30	2.8	3.9	0.3
Lechuga	16.5	1.4	1.9	0.3
Col	60.5	4	10.8	0.8
Coliflor	31	2.5	4.6	0.3
Papas	88	2	20	0.2
Cacahuates	560	30.6	18.2	46.1
Plátano	95	1.2	18.5	0.3
Melón	30	0.7	6	0.3
Fresa	40	0.6	7.8	0.2
Jugo de naranja (natural)	42	0.5	12	0.1
Manzana	54	0.4	11.5	0.3
Piña	87	0.4	21	0.1
Jugo de limón	40	0.6	9.1	0.6
Chocolate	540	6.3	58.5	30

S.P. Libro del alumno sexto grado.

TABLA DE TALLA Y PESO

NIÑOS Y NIÑAS

PESO = A EDAD X 2 + 8		
EDAD	PESO KG. PROMEDIO	TALLA CMS. PROMEDIO
4 AÑOS	16.300	101
5 AÑOS	18.300	107
6 AÑOS	20.500	113
7 AÑOS	22.800	119
8 AÑOS	25.400	125
9 AÑOS	28.500	130
10 AÑOS	31.900	136

NIÑOS

11 AÑOS	35.400	140
12 AÑOS	39.800	146
13 AÑOS	45.000	152
14 AÑOS	51.100	160
15 AÑOS	56.200	164

NIÑAS

11 AÑOS	37.300	143
12 AÑOS	44.300	149
13 AÑOS	49.300	155
14 AÑOS	52.900	157
15 AÑOS	54.000	162

FUENTE: Instituto de Nutrición Infantil

SUGERENCIAS DE DIETAS PARA EL ESCOLAR

1.- DESAYUNO	CANTIDAD
Fruta fresca o jugo	1 Pza. mediana
Leche (con café o algún sabor)	1 vaso mediano 200c.c.
Huevo al gusto	1 Pza.
Frijoles	1½ plato (3 cucharadas)
Pan o tortilla	1 Pza.

2.- MEDIA MAÑANA

Fruta

3.- COMIDA	
Sopa seca o caldosa	1 plato chico (4 cucharas)
Carne o guisado	½ ración <40 a 60 g.
Verduras	½ ración <70 g.>
Frijol. garbanzo o lentejas	2 cucharadas
Tortilla o pan	½ a 1 pza.
Agua de frutas	Al gusto.

4.- CENA	
Leche(con algun sabor o café)	1 taza (200 c.c.)
Guisado o frijoles	½ plato (3 cucharadas
Fruta o verduras	½ ración (40 a 60 g.)
Pan o tortilla	1 Pza.

* Secretaría de Salud y Bienestar Social.

La buena nutrición es la base de un sano crecimiento y desarrollo de nuestros hijos.

Una alimentación que combine en forma balanceada y variada cereales, leguminosas, frutas y verduras y una adecuada ración de alimentos de origen animal, dará al niño todas las sustancias para que crezca y se desarrolle normalmente.

Durante la edad escolar nuestros hijos requieren estar bien alimentados para tener un buen rendimiento escolar. Una forma de saber si el alumno está bien alimentado es ver si su peso y su estatura se encuentran dentro de los límites normales o presentan desnutrición leve, moderada o severa.

Por tal motivo el Programa de Vigilancia del Estado Nutricional del Escolar tiene como propósito conocer el estado nutricional de los niños que acudan a las escuelas oficiales, a través de medir su peso y estatura.

UNA BUENA ALIMENTACION SE BASA EN ALIMENTOS QUE PROPORCIONAN:

- ENERGIA:

Cereales: maíz, trigo, arroz, avena, amaranto, salvado.
Azúcares y grasas.

- PROTEINAS:

Leguminosas: frijol, haba, garbanzo, soya y lenteja.
Carnes: pollo, res, pescado, vísceras y puerco.
Leche y sus derivados y huevo.

- VITAMINAS Y MINERALES:

Frutas

Verduras

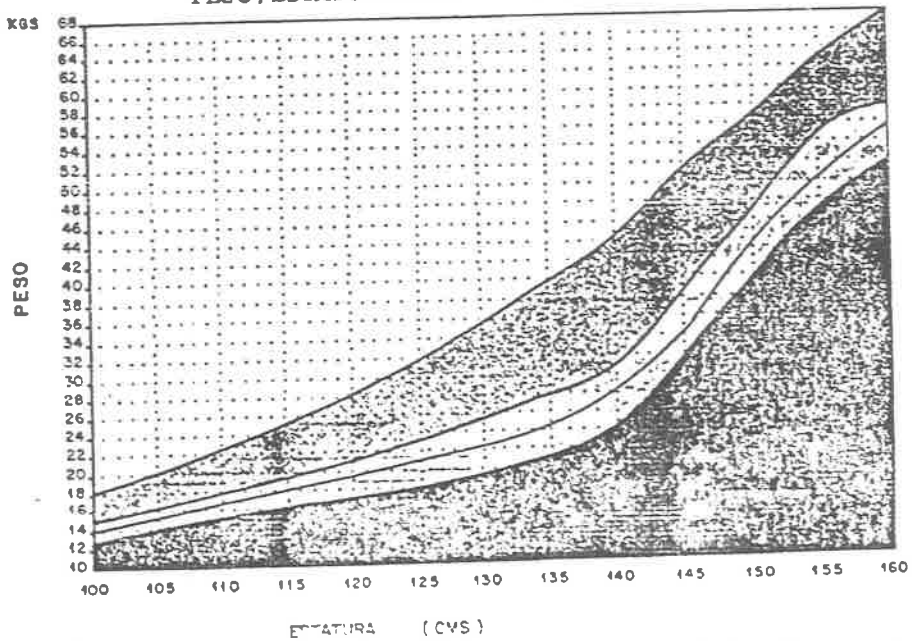
Vísceras, hígado, riñón, bofe y corazón.

La gráfica siguiente nos permite conocer si el alumno presenta problemas de desnutrición o de sobrepeso.

Si el niño se encuentra en:

Franja verde: ! Felicidades !	El niño tiene un crecimiento normal y debe continuar con su buena alimentación.
Franja amarilla: ! Cuidado !	El niño tiene problemas en su crecimiento y debe ponerse mayor atención en su alimentación. Solicite información en la Unidad de Salud que le corresponde, péselo y mídalo cada dos meses.
Franja roja: ! Peligro !	El niño tiene un problema de desnutrición y puede enfermar. Llévelo de inmediato a la Unidad de Salud más cercana . Vigile su peso y su estatura cada mes con apoyo médico.
Franja blanca: ! Atención !	El niño tiene sobrepeso, pida orientación nutricional para una dieta más adecuada. Vigile su peso y estatura.Si no recupera su peso normal, acuda al servicio médico.

PESO / ESTATURA ESCOLARES AMBOS SEXOS



EL PROGRAMA DE VIGILANCIA DEL ESTADO NUTRICIONAL DEL ESCOLAR

Tiene como finalidad:

- Vigilar el sano crecimiento del niño mediante el registro regular de su peso y talla.
- Detectar a todos los niños que tengan problemas de desnutrición y lograr que recuperen su sano desarrollo.
- Canalizar las acciones de apoyo a la nutrición que realizan los organismos públicos y privados para que en forma coordinada lleguen a la población que más lo necesita.
- Orientar a la población acerca de la forma de lograr una mejor alimentación con los recursos disponibles.
- Fomentar la organización y la participación de la comunidad escolar, mediante la creación de comités o grupos de trabajo de padres de familia, maestros y alumnos, para que sean ellos mismos quienes lleven a cabo las acciones de apoyo a la nutrición.

Si su hijo tiene problemas de desnutrición, existen mecanismos de orientación y de ayuda en las instituciones que participan en el programa.

Reúnase con los maestros y otros padres de familia para que realicen organizadamente acciones de apoyo a la buena nutrición de los niños.

CUIDEMOS LA SALUD DE LOS NIÑOS

- La base de una alimentación adecuada es incluir un alimento de cada grupo en las tres comidas, es decir, de los que proporcionan energía, proteínas, vitaminas y minerales.
- Recuerde que un buen desayuno o comida es un buen comienzo para el desarrollo de la jornada escolar y repercute en un mayor aprendizaje y mejor rendimiento escolar.
- No olvide incluir fruta, cereal y agua preparada para el refrigerio de media mañana o media tarde.
- Propicie el lavado de manos antes de consumir alimentos y después de ir al baño.
- Evite el consumo de comidas chatarra que cuestan mucho y nutren poco.

(SELLO DE LA ESCUELA)

ALIMENTO Y CRECIMIENTO

...MEJOR APROVECHAMIENTO

PROGRAMA DE VIGILANCIA DEL ESTADO NUTRICIONAL DEL ESCOLAR

NOMBRE _____

EDAD _____ SEXO _____

GRADO ESCOLAR _____ GRUPO _____

DIF IMSS SEP

FOMENTO DE LA SALUD

BIBLIOGRAFIA

BIBLIOGRAFIA

ADAN C. HOLMES. Medios visuales auxiliares de la educación en nutrición. Consultor de la F.A.O.

CAPLOW, THEODORE. Técnicas de encuesta. Metodología de la Investigación II. Universidad Pedagógica Nacional. SEP. México 1988.

DICCIONARIO PEQUEÑO LAROUSSE. Ed. Ultra. México 1992

EL NIÑO. APRENDIZAJE Y DESARROLLO. Universidad Pedagógica Nacional. SEP. México 1988.

FISHER PATY B. Sc. y BENDER ARNOLD. Valores nutritivos de los alimentos. Ed. Limusa. México 1981

GAINS IN LONGEVITY CINTINUE. Statistical Bull. Metropolitan Life Insurance. New York 1978.

GRAN DICCIONARIO PATRIA DE LA LENGUA ESPAÑOLA. Ed. Patria. México 1994.

LALANNE RAYMOND. La alimentación humana. De Oikos-Tau, S.A. Colección. México 1971.

METODOLOGIA DE LA INVESTIGACION I. SEP. Universidad Pedagógica Nacional, México 1981.

METODOLOGIA DE LA INVESTIGACION II, SEP. Universidad Pedagógica Nacional. México 1981.

PADUA, J. Y OTROS. Técnicas de investigación aplicadas a las Ciencias Sociales.

PIAGET JEAN. Psicología del niño. Ed. Morata. Madrid 1984.

PLANES Y PROGRAMAS DE ESTUDIO. SEP. México 1993.

REDACCION E INVESTIGACION DOCUMENTAL I. SEP. Universidad Pedagógica Nacional, México 1980.

REDACCION E INVESTIGACION DOCUMENTAL II. SEP, Universidad Pedagógica Nacional, México 1980.

SANCHES HIDALGO EFRAIN. Psicología educativa. Ed. Universitaria, Puerto Rico 1976.

SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA. Libro para el maestro en Educación para la Salud. México 1989.

SEMINARIO. SEP. Universidad Pedagógica Nacional, México 1990.

SSA. SECRETARIA DE SALUD. Guía para la educación alimentaria y la orientación higiénica. México 1990.

SSA. SECRETARIA DE SALUD. Lineamientos generales para la orientación nutricional y la higiene de los alimentos. México 1990.

SUSANA J. ICAZA, MOISES BEHAR. Nutrición. Ed. Interamericana. México 1992.

VIRGINIA A BEAL. Nutrición en el ciclo de vida. Nutrición Crecimiento y composición Corporal y Evaluación del Estado Nutricional. Ed. Limusa. México 1994.

ZUBIRAN SALVADOR. Nutrición. Instituto Nacioanl de la Nutrición. Volumen 7, número 1 y 4. México 1984.