

GOBIERNO DEL ESTADO DE NUEVO LEON
UNIDAD DE INTEGRACION EDUCATIVA
UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL
UNIDAD 19B GUADALUPE, N. L.



✓
LA ALIMENTACION Y SU INCIDENCIA EN EL
PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE

PRESENTA:

VICTOR BANDA AGUILAR

PROPUESTA PEDAGOGICA PARA OBTENER
EL TITULO DE LICENCIATURA EN
EDUCACION PRIMARIA

VERANO DE 1993

DICTAMEN DEL TRABAJO PARA TITULACION

GUADALUPE , N. L. , 9 de JULIO de 19 93 .

C. PROFR. (A) VICTOR BANDA AGUILAR
P R E S E N T E :

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

LA ALIMENTACION Y SU INCIDENCIA EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE
a propuesta de los asesores C. Profr. (a) ^{opción PROPUESTA PEDAGOGICA} MARTHA BEATRIZ GONZALEZ ESTRADA
(Asesor de Contenido) y C. Profr. (a) MARTHA BEATRIZ GONZALEZ ESTRADA
(Asesor Metodológico), manifestamos a usted que reúne los requisitos acadé-
micos establecidos al respecto por la Institución.

Por lo anterior, se dictamina favorablemente su trabajo y se la autoriza a --
presentar su Examen Profesional.

GOBIERNO DEL ESTADO

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

UNIDAD DE INTEGRACION
EDUCATIVA DE NUEVO LEON
UNIVERSIDAD PEDAGOGICA


LIC. LAURA ELENA GONZALEZ FLORES.
PRESIDENTE DE LA COMISION DE TITULACION.
UNIDAD 19B.

I N D I C E

	Página
INTRODUCCION	
CAPITULOS	
1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	
1.1. Antecedentes	3
1.2. Formulación	4
1.3. Justificación	4
1.4. Objetivos	5
2. REFERENCIAS TEORICAS Y CONTEXTUALES	
2.1. EL NIÑO DE NIVEL PRIMARIO	
2.1.1. Características más relevantes	6
2.1.2. La educación formal que recibe	8
2.2. LA ALIMENTACION Y LA NUTRICION EN MEXICO	
2.2.1. Historia alimentaria del pueblo - mexicano	12
2.2.2. Dieta básica en el estado de Nue- vo León	18
2.2.3. Situación nutricional actual	22
2.3. EL CONTEXTO SOCIAL Y SU INFLUENCIA EN LA CULTURA ALIMENTARIA	
2.3.1. La familia y los hábitos alimen- ticios	26

2.3.2. La educación formal y su participación	33
2.3.3. Los medios de comunicación y -- los alimentos chatarra	36
3. ESTRATEGIAS METODOLOGICO-DIDACTICAS	43
4. ANALISIS DE LA PROPUESTA PEDAGOGICA	
4.1. Relación de lo propuesto con otras áreas del conocimiento	54
4.2. Perspectivas	55
CONCLUSIONES	57
BIBLIOGRAFIA	
ANEXOS	

INTRODUCCION

La presente propuesta, sabemos de antemano que está elaborada de una manera muy sencilla, ya que el tiempo que tuvimos para realizarla fue muy corto. Por lo que les pedimos que nos tengan todas las consideraciones que ustedes puedan darnos.

El tema de nuestra propuesta, ha sido uno de los principales problemas que aquejan a nuestra sociedad; por tal motivo hemos considerado a este tema como uno de los aspectos más críticos que experimenta la escuela en relación con el proceso de enseñanza aprendizaje.

El contenido de nuestra propuesta es el siguiente: en el primer capítulo describimos los antecedentes que dieron origen a nuestra propuesta. En el segundo expresamos el capital cultural del que somos poseedores, esbozamos características que manifiestan los alumnos de quinto grado a través de la observación de su conducta, también presentamos los fines de la educación pública en nuestro país. Se hace una breve reseña de la historia alimentaria del pueblo mexicano; se describe específicamente la situación nutricional del estado de Nuevo León.

También hemos considerado que la familia juega un papel decisivo en la formación de hábitos alimenticios, por lo que dentro de este capítulo recibe un tratamiento especial.

A la escuela la percibimos como una instancia que puede - promover una cultura alimentaria, por lo que también es contemplada dentro de este apartado.

Hablando de los hábitos alimenticios, hemos considerado - también la influencia que tienen los medios de comunicación, para contribuir en el consumo de los alimentos chatarra.

En el capítulo tercero de nuestra propuesta hemos incluido diez actividades que permiten presentar una alternativa didáctica al trabajo del docente en la preocupación por este problema. Cerramos esta investigación haciendo un análisis de lo propuesto, esto lo manejamos en el capítulo cuarto.

I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Antecedentes

Hemos observado que la mayoría de los alumnos que asisten a nuestra escuela primaria, manifiestan desgano o cansancio al momento de realizar su trabajo escolar dentro del salón de clases; al interrogarlos: ¿cuántos han venido bien alimentados? la respuesta que dan la mayoría de los niños es que no han probado alimento, y otros que por venirse temprano nada más comieron algo sencillo.

Esto nos preocupa enormemente porque ello se refleja en el rendimiento de los alumnos al momento de la realización de sus trabajos, lo cual repercute en su evaluación.

Algunos autores que nos hablan de la nutrición, afirman que el déficit de proteínas provoca daños irreversibles en los niños de edad escolar, y por lo tanto un retraso en el proceso de enseñanza aprendizaje.

Debemos señalar que esta situación no es universal, sin embargo la experimentamos en nuestro contexto específico el cual es la Escuela Primaria Estatal Transferida Nueva Creación, ubicada en el Fraccionamiento Infonavit los independientes del municipio de Guadalupe, N.L.

1.2. Formulación

Propuesta de una alternativa didáctica al trabajo del docente encaminada a promover una cultura alimentaria en los niños de educación primaria y favorecer el rendimiento escolar dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje.

1.3. Justificación

El principal interés de llevar acabo esta investigación es con el propósito de conocer qué problemas ocasionan una deficiente alimentación, en los alumnos de educación primaria, y proponer a través de los resultados obtenidos, sugerencias que concienticen a los padres de familia, sobre la necesidad de mandar a sus hijos bien alimentados a la escuela, para que estén en condiciones de poder asimilar los conocimientos que se transmiten cotidianamente en la escuela; para que el niño reciba una preparación para la vida.

Para poder llevar acabo el proceso de enseñanza-aprendizaje necesitamos que el niño goce de una buena salud física, por ello nuestro interés por preocuparnos sobre la cultura alimentaria que éstos poseen.

Un alumno que va a la escuela bien alimentado, centrará su atención en comprender los contenidos académicos que le transmite su maestro a través de sus clases; mientras que un niño mal --

alimentado estará la mayor parte de su tiempo distraído, porque - su atención estará centrada en el hambre que tiene, y haciéndose tal vez la ilusión de que al salir de clases en su casa le hayan preparado algún alimento que a él le guste comer.

1.4. Objetivos

- Conocer los problemas que originan una deficiente alimentación en los alumnos de la escuela primaria, en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

- Favorecer a través de la presente investigación, el conocimiento del alumno, para que aprenda a alimentarse correctamente.

- Utilizar los pasos del método científico para hacer aportaciones a la educación para la salud.

- Presentar el diseño de una serie de actividades tendientes a promover una cultura alimentaria en el escolar.

2. REFERENCIAS TEORICAS Y CONTEXTUALES

2.1. EL NIÑO DE NIVEL PRIMARIO

2.1.1. Características más relevantes.

A través de los estudios realizados por varios psicólogos, como podríamos mencionar un caso concreto a Piaget, han elaborado teorías sobre el desarrollo infantil en edad escolar, y han encontrado una serie de características del niño, información que ha sido de gran ayuda para los maestros, pues ésta posibilita la selección de medidas pedagógicas que vienen a contribuir, con la labor de los docentes.

En el niño de 5º grado se observan ciertas características de las cuales podemos mencionar : su personalidad y su inmadurez ante las nuevas emociones, se siente insatisfecho en algunos momentos.

En cuanto a su desarrollo físico, la aparición de los cambios característicos de su sexualidad y la amistad extrovertida.

En la afirmación de su personalidad ,el niño trata de encontrarse así mismo en progresiva emancipación, con el objeto de tomar decisiones por sí mismo.

En cuanto a su autodeterminación, el niño lleva implícito

la práctica de su libertad, en ocasiones puede manifestar reacciones agresivas o de rebeldía.

Manifiesta también el deseo ferviente de crecer, con el objeto de ser tratado como adulto.

Piaget ubica al niño de educación primaria del grado de 5º año, en la etapa de su desarrollo como "el período de las operaciones concretas". (1)

En su etapa de desarrollo adquiere la capacidad de abstracción y del pensamiento lógico, que le permite realizar actividades complejas que anteriormente no podía realizar.

En esta etapa el niño puede encontrar explicaciones a los fenómenos naturales del mundo que lo rodea.

Es bastante importante que el maestro tenga presente cada una de las características, que manifiestan los niños en esta etapa, de su desarrollo, a través de las acciones que manifiestan a través de su conducta, con el propósito de facilitar y desarrollar de la mejor manera posible su función docente.

(1) SWENSON, Leland C. Jean Piaget: Una teoría maduracional-cognitiva. En teorías del aprendizaje, Antología UPN. p. 211

2.1.2. La educación formal que recibe

La educación ha sido y siempre será el medio por el cual los países logren su desarrollo. La educación surge por la necesidad de la sociedad, para ir preparando a los individuos que forman parte de ella, para que le hagan frente a la vida.

En nuestro país la educación ha sido influida por todos los cambios sociales que ha habido a través de la historia.

Althusser y Gramsci consideraron que "la escuela es el medio por el cual se reproduce la ideología de las clases dominantes, es decir que ellos determinan el perfil del tipo de individuo que mejor corresponde a sus intereses". (2)

Es a través de la escuela donde se transmiten los conocimientos y se desarrollan sus capacidades y valores de nuestra cultura.

La Constitución Política de nuestro país nos señala claramente los fines de la educación así como su reglamentación para que todos los individuos tengan acceso a ella:

(2) GIROUX, Henry A. Teoría de la reproducción y la resistencia en la nueva sociología de la educación: un análisis crítico. En sociedad y el trabajo en la práctica docente. Antología UPN. p. 102

La educación que imparte el estado Federación, Estado y Municipio: tenderá al desarrollo armónico de todas las facultades del ser humano y fomentará a la vez el amor a la patria, y la conciencia de la solidaridad internacional, en la independencia y en la justicia; asumiendo el carácter de laicidad, gratuidad y obligatoriedad. (3)

Es a través de la escuela, el medio por el cual se asegura la continuidad y el acrecimiento de la cultura de nuestra sociedad; la educación en México tiene como principal objetivo lo siguiente:

Conocerse y tener confianza en sí mismo, para aprovechar adecuadamente sus capacidades como ser humano.

Lograr un desarrollo físico, intelectual y afectivo sano.

Desarrollar el pensamiento reflexivo y la conciencia crítica.

Comunicar su pensamiento y su afectividad.

(3) CONGRESO DE LA UNIÓN. Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos. p. 7

Tener criterio personal y participar activa y racionalmente en la toma de decisiones individuales y sociales.

Participar en forma organizada y cooperativa en grupos de trabajo.

Integrarse a la familia, la escuela y la sociedad.

Identificar, plantear y resolver problemas.

Asimilar, enriquecer y transmitir su cultura, respetando a la vez otras manifestaciones culturales.

Adquirir y mantener la práctica y el gusto por la lectura.

Combatir la ignorancia y todo tipo de injusticia, dogmatismo y prejuicio.

Comprender que las posibilidades de aprendizaje y creación no están condicionadas por el hecho de ser hombre o mujer.

Considerar igualmente valiosos el trabajo físico y el intelectual.

2.2. LA ALIMENTACION Y LA NUTRICION DEL PUEBLO MEXICANO.

2.2.1. Historia alimentaria del pueblo mexicano.

Para comenzar a abordar el tema de la alimentación del -- pueblo mexicano, tendremos que hacer un poco de historia; la alimentación ha sido siempre una de las necesidades más importantes del ser humano.

La alimentación ha estado siempre ligada a la forma de vi da de los individuos, como por ejemplo: la manera en que se ob-- tienen o se preparan los alimentos, desde que el hombre primitivo apareció en lo que hoy es nuestro territorio nacional lo que marcó en su forma de vida fue la necesidad de alimentarse. El hom-- bre primitivo dependía para su alimentación de la caza, de la pes ca y de la recolección de alimentos de origen vegetal; la necesi-- dad de alimentarse y por que no decirlo algunos efectos del clima, obligaron al hombre a andar de un lugar a otro, es decir vivían - de una forma nómada en pequeños grupos para poder efectuar eficaz mente sus actividades de recolección. Es muy probable que consu-- mían una interminable sucesión de alimentos que se encontraban a su paso, podríamos decir por ejemplo: que cuando se terminaban - los plátanos, empezaban con los mangos y así sucesivamente confor-- me se iban madurando los frutos, de la temporada, de la región -- donde acampaban.

Por mucho tiempo el hombre anduvo de un lugar a otro hasta que movidos por la necesidad de alimentarse, adquirió la capacidad de observación del ciclo biológico de las plantas, generando con ello uno de los más grandes descubrimientos del hombre, como lo fue la agricultura; de esta manera el hombre dejó de ser nómada para volverse sedentario, puesto que había adquirido la capacidad para producir sus propios alimentos.

Los primeros grupos sedentarios edificaron sus casas, de esta manera surgieron los primeros asentamientos humanos, es muy probable que los sobrantes de comida que dejaban, dio lugar que algunos animales silvestres, fueran en busca de alimento, y de esta forma fueron acostumbrándose a vivir cerca del hombre, aprovechando esta situación el hombre logró domesticarlos.

El hombre aprendió a domesticar los animales y a cultivar las plantas, esto ha hecho posible que el hombre pueda asegurar su alimentación; lo que permitió el desarrollo de los pueblos hasta transformarse en ciudades importantes.

Es obvio que el hombre tuvo que hacer una selección de alimentos, en primer estancia con el propósito de satisfacer el hambre, y esta selección tuvo que estar condicionada por la existencia de cada uno de ellos según la región donde vivían, y por su propia experiencia en relación con el gusto, esta selección de alimentos y sus métodos para prepararlos y comerlos, sentó las bases para lograr adaptarse a su medio ambiente.

En lo que hoy es nuestro país se desarrollaron varias culturas: la Olmeca, Zapoteca, Chichimeca, Maya, Tolteca, Mexica, - etc., y todas ellas tuvieron como principales alimentos: el maíz, frijol, calabaza, el chile y algunos animales que cazaban.

"El maíz es el cereal por excelencia y es el alimento básico de los indios de Mesoamérica y de los mexicanos" (5). A pesar de que durante la época colonial los españoles trataban de producir en sus tierras los cereales europeos, como el trigo; el maíz nunca llegó a perder su preferencia. Los españoles trajeron a nuestro país la mayoría de los animales domésticos que hoy conocemos como por ejemplo: la vaca, ovejas, cabras, cerdos, gallinas, todos ellos considerados como animales que les servían para alimentarse. Según nos cuenta la historia que:

Los colonos españoles, se reservaban para sí ciertos alimentos como el trigo, y la carne de res y de cerdo, de su dieta mediterránea para ello obligaron a los indios a sembrar trigo, criar cerdos y permitir la crianza extensiva del ganado mayor.

En las leyes de indias, sin embargo establecían la prohibición expresa del consumo de alimentos occidentales por parte de la población nativa.

(5) INSTITUTO NACIONAL DE LA NUTRICION. Cuadernos de Nutrición. - Vol. 2, Marzo-Abril./84, p. 20

En el calendario de fiestas de los indios, estos alimentos pasaron a ser conceptuados como alimentos de prestigio, para ser ingeridos en ocasiones ceremoniales.

La población campesina racionaliza el escaso consumo que hace de la leche diciendo que le hace daño cuando en realidad la consume por una evitación internalizada en tiempos de la colonia. (6)

Podemos deducir que los alimentos del grupo de las proteínas que ingerían nuestros antepasados, provenían de los animales que cazaban.

Tendremos que tomar en cuenta que en cada región de nuestro país, existen ciertas variaciones alimentarias, debido principalmente a los productos que se cosechan, en los cuales influye mucho los fenómenos meteorológicos.

En México existen diversos patrones dietéticos que son patrimonio de diversos grupos de población.

Aún cuando el elemento dominante o siempre presente en esas dietas es el maíz, la política de nutrición debe tomar en cuenta esas variedades.

(6) INSTITUTO NACIONAL DE LA NUTRICION. Cuaderno de Nutrición. -- Vol. 12, Núm. 6, 1976, p. 8

El patrón alimentario de una comunidad, una región o un país es el resumen de la sabiduría de las generaciones anteriores que lo configuraron.

La política alimentaria no debe tratar de sustituirlo por otro científicamente, sino con base en experiencias anteriores que le han dado respuestas adecuadas a sus problemas aún cuando estas respuestas estén vestidas emocionalmente con prejuicios y supersticiones.

La innovación de elementos carenciales en la dieta debe realizarse con sumo cuidado, teniendo siempre en cuenta que una dieta es un todo interrelacionado.

Las campañas que en años pasados se llevaron a cabo para sustituir el pulque por la leche no tomaron en cuenta el principio de totalidad y fracasaron.

Los menús científicamente elaborados para servir las raciones en los albergues e internados escolares a menudo no benefician a los niños campesinos para quienes están destinados porque alteran la dieta tradicional y por su precio alto y no basta para satisfacerlo el presupuesto que se asigna. (7)

(7) INSTITUTO NACIONAL DE LA NUTRICION. Cuaderno de Nutrición. -- Vol. 12, No. 6, 1989. p. 9

Se puede decir que la mezcla del español y el indio que dio como origen al mestizaje, no cambiaron los hábitos alimenticios ya que hasta el día de hoy, la base de nuestra alimentación ha seguido siendo el maíz; de los platillos más comunes que conocemos y que aún en nuestros días le llama la gente "antojitos mexicanos" de los cuales podemos mencionar las quesadillas, entomatadas, tacos, flautas, tamales, sopes, chilaquiles, gorditas de manteca, etc.; como podemos ver una gran variedad de platillos mexicanos se elaboran con maíz.

"Los platillos que son de origen colonial son: el mole y los tacos, elaborados por las monjas poblanas". (8)

Para el mexicano su cultura alimentaria ha consistido sólo en llenar el estómago, sin importar si este tipo de alimentación sea la correcta; hasta hace unos años atrás se crearon las carreras de nutrición en las Universidades de nuestro país; hoy día los egresados desempeñan una eficiente labor informativa, que realizan durante las campañas de salud que promueven las clínicas de los hospitales del ISSSTE y del Seguro Social de nuestro país, así como también en el D.I.F., despertando la conciencia del pueblo mexicano, en relación de llevar una dieta bien balanceada; debido a la ignorancia y la pobreza de nuestro pueblo en referencia a la forma correcta de alimentarse; tenemos como principales efectos: la desnutrición y la obesidad, consideradas ambas como problemas de desnutrición.

2.2.2 Dieta básica en el estado de Nuevo León

Nuevo León es un estado altamente industrial, esto permite que existan grandes fuentes de trabajo, la mayoría de la gente ha desarrollado como parte de su cultura, la forma de organización familiar para distribuir el ingreso económico como producto de su trabajo; al distribuir su dinero, destina gran parte para su alimentación. Desde luego que tenemos que especificar que en Nuevo León existen muy marcadas las clases sociales: la alta, la media, la baja y la baja de extrema pobreza.

La alimentación en el estado de Nuevo León, depende principalmente de la producción, a la que debe sumarse la importación y restársele la exportación de los alimentos. Consideramos que la producción de alimentos depende decisivamente de las características ecológicas del lugar por ejemplo: el tipo de clima, el suelo, la cantidad de agua con que se cuenta para los cultivos -- que son de zona de riego, así como también la cantidad de agua -- lluvia que cae durante el año que viene a favorecer la producción agrícola; así también del grado de tecnología que se utiliza para lograr mejores resultados en la agricultura.

Tendremos que tomar en cuenta que en la producción agrícola, la demanda de los alimentos, dependiendo de las condiciones socioeconómicas de la población:

La agricultura aun no está muy desarrollada en el Es-

tado de Nuevo León, debido principalmente a la falta de agua, su clima extremoso y sus zonas áridas.

Los cultivos más importantes son: naranja, aguacate, manzanas, nuez, durazno, chabacano, maíz, trigo, papa, higos, algodón, ixtle, palma, lechuguilla, sorgo, avena, cebada, coliflor, garbanzo, repollo, lechuga, cacahuate, chile y frijol.

La naranja se cultiva en grande escala en la zona cítrica de Nuevo León, que abarca los municipios de: Montemorelos, General Terán, Linares, Hualahuises, -- Allende, Cadereyta y Villa de Santiago. Esta zona -- constituye una importante fuente de comercio y de trabajo para sus habitantes.

El aguacate se produce en los municipios de: Sabinas Hidalgo, Bustamante, Cadereyta, Montemorelos, Rayones y Zaragoza.

La manzana producto principal de Galeana, Aramberri y Santiago.

La nuez se da en El Carmen, Bustamante y Villaldama.

El durazno y el chabacano se cosechan en las zonas -- frías.

El maíz, producto que se cosecha en gran escala en Ge
neral Terán, Linares, Cadereyta Jiménez, Anáhuac y Sa
binas Hidalgo.

El trigo se cosecha en mayor escala en Bustamante, Vi
llaldama y Sabinas Hidalgo.

La papa es el producto principal de Galeana.

Hay otros cultivos en menor escala como la avena, ce-
bada, sorgo, alpiste y hortalizas.

En años pasados la ganadería tuvo gran desarrollo en 1970, había en grande escala el ganado vacuno, porci-
no y caprino.

La industria avícola contaba con más de siete millo-
nes de aves, incluyendo guajolotes, patos y gansos.

En la zona citrícola había más de 24,000 colmenas cu-
ya miel constituía una fuente de riqueza en el esta-
do.

Las regiones ganaderas están ubicadas en el norte y centro del estado; ver anexo # 1. (9)

(9) GAONA. Antonia Geografía e historia del estado de Nuevo - -
León. pp. 24-27

Los productos alimenticios que no se producen en nuestra entidad, llegan de otros estados de la República Mexicana.

La dieta alimenticia del estado de Nuevo León, esta condicionada en función del nivel socio-económico y cultural; se puede considerar que la clase alta y la media llevan una dieta rica en: proteínas, carbohidratos, vitaminas, minerales y grasas. Sin embargo la clase baja y de extrema pobreza se limita según el poder adquisitivo de su salario.

Las comidas tradicionales: cabrito al pastor, en fritada o en machitos, carne asada de res en leña de mezquite, el machacado con huevo, turcos y dulces de leche de cabra con nuez. (10)

Los platillos que acabamos de mencionar no están al alcance de toda la población, ya que su alto costo no permite consumirlos muy seguido, y sólo la gente con recursos económicos puede darse el lujo de saborear estos deliciosos productos.

Algunos investigadores de la Facultad de Nutrición de la Universidad Autónoma de Nuevo León, han observado en este estado, que a pesar de ser un estado industrial, que brinda trabajo a una gran parte de la población; la mayoría de sus pobladores pertenecen a la clase social baja y de extrema pobreza, por lo cual son

(10) SEP/CONALTE. Atlas de México. p. 68

grupos sociales que no tienen la capacidad económica, social y cultural, para proveerse de una dieta adecuada.

2.2.3. Situación nutricional actual

En los países que están en vías de desarrollo se detectan problemas de deficiente nutrición como, la desnutrición comprendiéndose dentro de ésta a la obesidad y a la anemia. En México se ha considerado a la desnutrición como uno de los problemas sociales más importantes de nuestro país.

En el estado de Nuevo León, de acuerdo con las encuestas y estadísticas realizadas, se ha observado que el estado de nutrición de la población no reúne los requisitos mínimos de una dieta correcta.

A pesar de los esfuerzos por la producción de alimentos, no se han alcanzado las metas para satisfacer completamente las necesidades de la población.

En los primeros años de vida los niños requieren de una mayor cantidad de nutrientes para incrementar el número y tamaño de sus células.

Según el Instituto Nacional de la Nutrición considera que los organismos con mayor demanda de nutrimentos, son los más susceptibles a las enfermedades.

Los resultados de las estadísticas en Nuevo León, plantean que el 90% de los estados de desnutrición se deben a una sola y principal causa que es la sub-alimentación del sujeto, ya sea por la deficiencia en la calidad y cantidad de los alimentos que son consumidos. La subalimentación la determinan varios factores como: la alimentación pobre, la falta de higiene y la falta de técnica en la alimentación.

El grupo de edad que se ve más seriamente afectado de la mala nutrición son los niños, ya que la demanda de alimentos de buena calidad están proporcionalmente caros; es por ésto que con frecuencia presentan problemas serios en cuanto a crecimiento, maduración y desarrollo psicológico, por los que se verá más seriamente afectado durante su etapa escolar.

Podemos inferir que una inadecuada alimentación afecta el desarrollo y el crecimiento del organismo de los niños lo que a veces causa la muerte, así como una mayor susceptibilidad a las enfermedades.

Esto nos hace indicar que cuando en los niños de edad escolar, se presentan los problemas de desnutrición, se ve seriamente afectada la labor educativa en el proceso de enseñanza aprendizaje.

Según los boletines informativos publicados por el Instituto Nacional de la Nutrición, plantean el hecho de que:

poder adquisitivo para suplir las necesidades básicas de la familia que son: la alimentación, vestido, calzado, vivienda, servicios públicos, educación y recreación.

2.3. EL CONTEXTO SOCIAL Y SU INFLUENCIA EN LA CULTURA ALIMENTARIA

2.3.1. La familia y los hábitos alimenticios

El hombre así como también todo ser vivo necesita alimentos que le proporcionan las energías necesarias para mantener vivos los tejidos de su cuerpo para desarrollarse físicamente y también para realizar el trabajo cotidiano. En todos los alimentos que el hombre consume contienen diferentes sustancias que provienen de los animales, de los vegetales y de los minerales. A estas sustancias se les ha dado el nombre de nutrimentos.

Susana J. Icaza y Moisés Béhar, en su libro "Nutrición -- nos explican las funciones nutritivas de los alimentos:

Se dividen en:

Función energética, que suministra material para la producción de energía, de la que son agentes las grasas, los carbohidratos y las proteínas.

Función plástica, que supone la formación de nuevos tejidos, de la que son agentes principales las proteínas y algunos minerales.

Función reguladora, que favorece la utilización ade--

cuada de las sustancias plásticas y energéticas que es función principal de las vitaminas y algunos minerales.

Todas estas sustancias se encuentran combinadas de manera irregular en los alimentos. Algunas de las sustancias tienen más de una función así, por ejemplo, las proteínas forman tejidos y son fuentes de energía; algunos minerales forman tejidos y tienen funciones reguladoras. Del contenido de las diferentes sustancias nutritivas depende el papel principal que desempeñan los distintos alimentos en la dieta.

(12)

Hemos analizado que una buena alimentación consiste en comer equilibradamente, es decir ni muy poco ni demasiado de los distintos tipos de alimentos.

El hombre deberá aprender a consumir solamente la cantidad de alimentos que necesita, deberá conocer la dieta adecuada, la cual consiste en una combinación de alimentos que, además de proporcionarnos una cantidad adecuada de nutrimentos tenga también otros elementos útiles como la fibra, que ayuda a eliminar las sustancias dañinas para el organismo.

(12) ICAZA, Susana J. / Moisés Béhar. Nutrición. p. 6

A continuación haremos las siguientes recomendaciones para una adecuada alimentación:

Se deben consumir frutas y verduras en cada comida ya que éstas contienen una gran cantidad de vitaminas y minerales, y abundante fibra que nos sirve para evitar el estreñimiento; también se debe incluir los cereales y las leguminosas ya que se complementan aumentando su valor alimenticio, las leguminosas contienen proteínas de origen vegetal y necesitan de los cereales para alcanzar un nivel parecido a las proteínas de origen animal; consumir pocos alimentos de origen animal sustituyendo a la carne roja, con una combinación de cereales con leguminosas; consumir tres huevos por semana y evitar la carne de cerdo y sus derivados y aumentar el consumo de la carne de pescado; limitar el consumo de sal, porque aumenta la presión arterial ya que se correría el riesgo de un ataque cardíaco; cocinar con poca grasa sobre todo no usar manteca de cerdo; evitar el consumo de mayonesas, mantequillas, aceites productos industrializados como azúcares, harinas refinadas.

Ofrecen más ventajas los alimentos naturales que los enlatados; además algunas latas vienen soldadas con plomo, el que contamina el producto. Evitar consumir los alimentos chatarra como: pastelillos, frituras, botanitas, refrescos, etc. éstos traen incontables padecimientos como: caries, obesidad, enfermedades del corazón, producidas por la acumulación de grasas, etc. los azúcares que contienen, carecen de valor alimenticio y propicia numerosas enfermedades como la "diabetes". Urge modificar los malos hábi

no dar a los niños huevos cuando tienen diarrea, el tomar huevos crudos con jugo de naranja, el no tomar leche, cuando el hombre es adulto, el servir el melón con jamón o el puré de manzana con chuletas de cerdo, el servir primero la sopa, luego la carne con verduras y luego el postre y el café, el preparar platos especiales para acontecimientos sociales como una boda, un bautismo o una primera comunión.

En fin todo comportamiento humano relacionado con los alimentos que se repite a lo largo de nuestra vida y que muchas veces se comparte no sólo en familia, sino dentro del grupo social y étnico en que vivimos, es un hábito o una costumbre alimentaria. (13)

Como podemos ver la familia juega un papel definitivo en la alimentación de los individuos y principalmente en los niños de edad escolar; es a través de la familia, como los individuos adquieren los hábitos alimenticios; podemos considerar que el hombre come de todo, esto lo clasifica dentro del grupo de los omnívoros.

A la anterior observación debemos agregar lo siguiente:

Cada persona consume una dieta particular y tiene --

(13) ICAZA, Susana J./Moisés Béhar. Nutrición. pp. 152-154

sus propios hábitos alimenticios, definidos como los actos característicos repetidos bajo el impulso de la necesidad de comer. De esta definición se desprenden varias consideraciones:

a) El hombre no sólo come por hambre, sino también - por impulsos de una serie de circunstancias emocionales y sociales. Por ejemplo, para muchos existe la - costumbre de realizar tres comidas diarias, se tenga - hambre o no.

Esto es el resultado de un hábito que induce al deseo de comer, aunque el organismo no necesite alimento -- desde el punto de vista fisiológico. Así, entre noso tros comer se ha transformado en una costumbre inde-- pendentemente de las necesidades reales de nuestro - cuerpo.

b) Cada persona actúa en forma diferente respecto de lo que come y de la manera en que lo hace.

Por ejemplo, muchas gentes acostumbran a consumir pan de dulce en el desayuno, pero hay quien tiene predi-- lección especial por las conchas, mientras que a .. -- otras les pueden gustar más las banderillas, o tam-- bién habrá alguien que tome cualquier tipo de pan. - Muchas desayunan café con leche con una cucharada de

de ésta o de otra manera no tiene ningún efecto, ni dañino ni benéfico. (14)

Podemos inferir que los hábitos alimenticios se forman a través de la cultura alimenticia de la familia, el niño aprende sus hábitos inconscientemente a través de la observación y la participación de los patrones de comportamiento de los miembros de la familia. Los niños están sujetos a disciplinas que son: las permisivas o las restrictivas, sujetas a una gran variedad de recompensas que niegan a los niños cierto tipo de acciones durante la comida y que van desde la simple falta de aprobación hasta la violencia física.

El aprendizaje de los hábitos alimentarios no sólo queda limitada a la selección de los productos alimenticios que constituyen la dieta, comprende también a diversos aspectos que unidos dan forma a los mecanismos que facilitan la persistencia de los patrones culturales alimenticios.

2.3.2. La educación formal y su participación

La educación ha sido y siempre será el medio por el cual los individuos logren salir de su ignorancia.

(14) INSTITUTO NACIONAL DE LA NUTRICION. Cuadernos de Nutrición.- Vol. No. 7, julio y agosto 1984. pp. 19-20

Desde hace mucho tiempo se desconocía que la salud era el producto de una alimentación adecuada. Hoy en día en los libros de texto y en el contenido de los programas se han implementado programas en los cuales se dan a conocer las formas en que se deben alimentar las personas; desgraciadamente los contenidos son pocos.

Consideramos que a través de la educación podremos formar en el niño la conciencia de la necesidad de alimentarse correctamente.

Varios autores consideran que es a través de la educación como se puede modificar la conducta, en este caso los hábitos alimenticios. La escuela juega un papel importante en la vida de los individuos y ha sido a través de la educación, el medio para reproducir la cultura, en términos muy sencillos podemos definir a la cultura: como todo lo que hace el hombre para satisfacer sus necesidades.

La escuela primaria no ha pasado por alto abordar el tema de la alimentación, del pueblo mexicano. Dentro de los planes de estudio se han implementado en el libro de contenidos básicos el tema "desarrollo de conductas y hábitos de la alimentación tomando en cuenta como principales indicadores:

- El valor nutritivo de los alimentos.
- La dieta adecuada.

- Los hábitos alimenticios. (15)

La educación formal que reciben los alumnos de educación primaria de quinto grado, en lo que a nutrición se refiere podemos considerar que es bastante limitada debido a la gran importancia que debemos darle a esta materia; hemos escuchado y leído de algunas personas y autores de algunos libros que la nutrición juega un papel bastante importante en la salud de las personas y nos dicen que la salud entra por la boca. Tenemos que considerar que los malos hábitos alimenticios, han estado obstaculizando el aprendizaje sobre esta materia, podrá haber alumnos que saquen diez en teoría sobre nutrición, pero en la práctica todo sigue igual, considerando que la familia juega un papel decisivo en la formación de los hábitos alimenticios; por lo tanto la escuela debe de involucrar a los padres de familia, junto con los alumnos, para que reciban simultáneamente pláticas y conferencias sobre cómo sería lo más indicado alimentarse; y hacer énfasis de que los alumnos deben de presentarse bien alimentados a la escuela, la salud física les brindará la capacidad para realizar las actividades escolares, cuando los niños reciban a través de los alimentos, los nutrientes adecuados de una dieta bien balanceada, considerando los cuatro grupos: proteínas, vitaminas y minerales, carbohidratos y grasas, considerando también el valor calorífico que nos

proporcionan cada uno de los alimentos, ya que el niño de 10 años se caracteriza por una abundante alimentación ya que por estar en continuo desarrollo de su cuerpo y su aparato digestivo le funciona muy bien y sus dientes están completos para poder comer de todo. Por lo tanto bastaría adecuar la cantidad de alimento de acuerdo a sus requerimientos y así proporcionarles una alimentación variada. Ver anexo No.2 y 3 para considerar el valor calorífico de los alimentos. Así como también considerar las recomendaciones del anexo No. 4 sobre un ejemplo de un menú familiar para varios días.

2.3.3. Los medios de comunicación y los alimentos chatarra.

Hoy en día los avances de la ciencia tanto científicos como tecnológicos, han permitido el progreso y el desarrollo de los medios de comunicación, como la televisión, la radio y la prensa. La televisión en un tiempo sólo estuvo al alcance de la clase alta, ya que para obtener un aparato de televisión, significa un gran desembolso, por lo cual la gente de escasos recursos quedaba exenta de tal lujo.

En la actualidad los aparatos de televisión están a un costo variable en función de la tecnología utilizada para su diseño, por lo cual cualquier persona los puede obtener; dependiendo del tamaño y la marca, es el costo de la televisión.

La televisión se ha convertido en una necesidad para el

Debido a la elevada producción de bebidas con anhídrido carbónico, es justo que consideremos esta pregunta: ¿Son realmente sanas las bebidas gaseosas?

Es el anhídrido carbónico (o bióxico de carbono) di--
luido en agua lo que produce la efervescencia de las_
bebidas gaseosas. El anhídrido carbónico es el mismo
gas que se exhalan los pulmones como resultado del me_
tabolismo orgánico. Es un gas perfectamente inofensi_
vo, y su presencia en una bebida no hace daño.

En adición al anhídrido carbónico y al agua, la bebi-
da gaseosa popular contiene por lo general azúcar, á-
cido, colorante, condimento y algunas veces cafeína.-
Hay suficiente azúcar en una botella de naranjada, --
por ejemplo, como para proporcionar calorías, una vez
asimiladas por el cuerpo. Las personas que necesitan
vigilar sus calorías a causa de la tendencia al exce-
so de peso, deben recordar que una botella de naranja_
da o de otra bebida gaseosa dulce, equivale en conte-
nido calórico a una tajada de pan blanco.

Desde el punto de vista de la nutrición, el azúcar --
provee calorías, pero no vitaminas y minerales. Para
que el azúcar sea aprovechado por los tejidos del - -
cuerpo, debe de haber presentes vitamina B1 y ribofla_
vina consumibles, a cuyas expensas se hace la asimila_
vina consumibles, a cuyas expensas se hace la asimila_

ción del azúcar. El uso del azúcar en el régimen dietético aumenta, por lo tanto, la cantidad que se necesita de esas sustancias esenciales, sin añadir nada a la provisión que el cuerpo tiene de ellas. En este sentido se ha dicho que el uso del azúcar sirve para diluir el contenido vitamínico del régimen.

El azúcar tiene afinidad con el calcio, y despoja a los huesos y a los dientes de este mineral vital.

Experiencias recientes realizadas por investigadores en materia de odontología, indican que las combinaciones de azúcar y ácidos, tales como se presentan en las bebidas gaseosas populares, son particularmente nocivas para la dentadura.

Experimentos recientes han permitido observar cambios desfavorables en la dentadura de animales cinco días después de haber sustituido el agua común por bebidas gaseosas azucaradas. A otro grupo de animales se le permitió beber una solución cuidadosamente preparada que contenía la misma cantidad de ácido existente en las bebidas gaseosas, pero sin azúcar. La comparación de los efectos producidos en estos animales indicó que la presencia del azúcar en la bebida sirvió para aumentar los efectos desfavorables del ácido sobre los dientes.

Como resultado de éste y de otros experimentos similares, investigadores y odontólogos están amonestando activamente al pueblo en contra del uso de bebidas gaseosas y otras preparaciones que contienen cantidades apreciables de azúcar y ácido, porque ahora solos o en combinación son perjudiciales para el esmalte de la dentadura.

El ácido contenido en las bebidas carbonatadas es o bien uno de los ácidos alimenticios o sencillamente ácido fosfórico. Se les añade ácido para imitar lo más cercanamente posible el sabor de los jugos de fruta o para mejorar el gusto de la bebida.

Una vez que han llegado al estómago, estos ácidos parecen ser perfectamente inofensivos.

Varias marcas populares de bebidas carbonatadas contienen cafeína. El análisis de una de las marcas más ampliamente difundidas indica que contiene 36 miligramos de cafeína por botella.

Es aproximadamente un tercio de la cantidad de cafeína que contiene un pocillo de café. A la cafeína incluida en las bebidas gaseosas corresponde hacer las mismas objeciones aplicables a la cafeína del café.

La sensación de bienestar que acompaña al uso de la -
cafeína resulta de su acción estimulante, y no se de-
be a un aumento de energía. (16)

Como podemos observar el uso de estos productos no benefi-
cian en lo absoluto a nuestro organismo.

En la actualidad la publicidad que llega a través de to--
dos los medios de comunicación está llena de productos mejor cono-
cidos como "alimentos chatarra", que por la forma en que han sido
procesados, han perdido todas sus propiedades nutritivas y sólo -
sirven para crear generaciones de niños y de adultos obesos y mal-
alimentados.

Ya que en su fabricación se usaron temperaturas muy altas
que destruyeron todas las vitaminas que encontramos en las frutas
y verduras en su estado natural.

Esto se debe a los productos que se les agregaron para su
conservación hasta muchos meses sin echarse a perder, aditivos, -
saborizantes, colorantes, etc.

Además de que son vendidos a precios exorbitantes que só-
lo sirven para que los productores se enriquezcan y el consumidor

(16) SHRYOCK, Haroldo. Salud y eficiencia, pp. 55-57

siga con una nutrición deficiente que le acarrearán diferentes padecimientos, como problemas en la dentadura y diabetes. Además formando ciertos hábitos negativos que van a contribuir a que tanto las personas adultas como los niños consuman alimentos que más les gustan.

Los padres de familia careciendo de los conocimientos más elementales sobre la correcta nutrición, caen en el error de complacer a sus hijos, comprando los productos chatarra que son anunciados en los comerciales, sin considerar si éstos son de beneficio para su organismo, trayendo consigo un desembolso inútil de su dinero, ya que estos productos no reúnen los requisitos mínimos de los nutrimentos indispensables de una dieta adecuada.

Consideramos que la influencia de los medios de comunicación juegan un papel decisivo en cuanto a la contribución del consumo de los alimentos chatarra, por lo cual la escuela sería el medio para lograr una plena concientización para evitar a toda costa su consumo.

3. ESTRATEGIAS METODOLOGICO-DIDACTICAS

Las siguientes actividades que hemos diseñado han sido resultado de la experiencia docente, la cual suma más de 7 años.

No constituyen una receta infalible, la cual el lector interesado en la problemática deba aplicar; sino que son susceptibles de modificación en función de las necesidades concretas del contexto en que se participa.

Debemos aclarar que el diseño de estas alternativas va de menor a mayor complejidad por los que su operativización debe obeder a tal criterio.

META(S) U OBJETIVO(S): Distinguir semejanzas entre el organismo humano y las máquinas, en cuanto a su funcionamiento.		METODO A EMPLEAR: <input checked="" type="checkbox"/> Inductivo <input type="checkbox"/> Deductivo
RECURSOS: a) Humanos Maestro y alumnos b) Dispositivos Didácticos Un carro y láminas con dibujos c) Financieros Recursos propios.	TIEMPO PROBABLE: 30 minutos	FORMAS DE RELACION: MAESTRO-GRUPO-ALUMNO Clase expositiva y Trabajo en equipos
	PROCEDIMIENTO	
a) Motivación Llevar a los alumnos y mostrarles una máquina de un carro encendida.		
b) Etapas 1.- Discuta con sus compañeros, qué elementos necesita la máquina de un carro para su funcionamiento. 2.- Haga comparaciones con respecto al cuerpo humano y la máquina. 3.- Enumere una lista de alimentos que requiere el cuerpo humano y otra para la máquina.		
c) Retroalimentación Mediante una actividad los alumnos relacionen con tarjetitas, con dibujos de alimentos, o combustibles, a la máquina y al cuerpo humano.		
SUGERENCIAS (CRITICA) -Que los alumnos hagan una previa investigación a algún taller mecánico sobre el funcionamiento de las máquinas, para lograr mejor participación en la clase.	EVALUACION (DEMOSTRACION DE RESULTADOS) Que los alumnos presenten un resumen de lo aprendido.	
	APOYOS BIBLIOGRAFICOS - La gufa de la salud de 5º grado. - Libro del alumno de 6º grado.	

TITULO: Los carbohidratos

TEMA: La nutrición

META(S) U OBJETIVO(S): Identificar los alimentos ricos en carbohidratos.		METODO A EMPLEAR: <input checked="" type="checkbox"/> Inductivo <input type="checkbox"/> Deductivo	
RECURSOS: a) Humanos Maestro y alumnos. b) Dispositivos Didácticos - Láminas con dibujos - Alimentos naturales. c) Financieros Recursos propios del maestro y los alumnos.		TIEMPO PROBABLE: 25 minutos.	
		FORMAS DE RELACION: MAESTRO-GRUPO-ALUMNO Participación activa del maestro y la de cada equipo formado por los alumnos.	
PROCEDIMIENTO			
a) Motivación - Utilizar el juego canasta de frutas.			
b) Etapas <ol style="list-style-type: none"> 1. Que el maestro les muestre los alimentos ricos en carbohidratos. 2. Que los alumnos reproduzcan con dibujos los alimentos mostrados. 3. Elabore una lista de alimentos que nos proporcionan energía. 			
c) Retroalimentación - Que los alumnos lleven al salón de clase un alimento rico en carbohidratos cada uno.			
SUGERENCIAS (CRITICA) Llevar a la práctica una actividad donde, por medio de una substancia detecte químicamente las características de los carbohidratos.		EVALUACION (DEMOSTRACION DE RESULTADOS)- Que los alumnos contesten un cuestionario	
		APOYOS BIBLIOGRAFICOS Libro del alumno de 6º grado. Folletos del ISSSTE.	

TITULO: Los carbohidratos

TEMA: La Nutrición.

META(S) U OBJETIVO(S): Reconocer la función de los carbohidratos.		METODO A EMPLEAR: <input checked="" type="checkbox"/> Inductivo <input type="checkbox"/> Deductivo	
RECURSOS: a) Humanos Maestro y alumnos. b) Dispositivos Didácticos - Una cuerda de 3 Mts. - Láminas con dibujos c) Financieros Recursos propios del maestro.		TIEMPO PROBABLE: 25 minutos FORMAS DE RELACION: MAESTRO-GRUPO-ALUMNO La participación activa de los alumnos y el maestro.	
PROCEDIMIENTO			
a) Motivación Que los alumnos formen dos equipos y compitan, qué equipo tiene mayor fuerza, jalando la cuerda de cada uno de los extremos.			
b) Etapas 1.- Observe que al utilizar la fuerza se consume energía. 2.- Señale que el consumir una adecuada cantidad de carbohidratos nos proporcionan las energías para realizar las actividades cotidianas. 3.- Advierta que el consumo excesivo de carbohidratos ocasiona obesidad.			
c) Retroalimentación -Que los alumnos realicen una investigación en un Centro de Salud, sobre la cantidad adecuada de carbohidratos que se deben de consumir a diario según su actividad.			
SUGERENCIAS (CRITICA) Que los alumnos investiguen en la biblioteca la función de los carbohidratos con el fin de lograr su participación en clase.		EVALUACION (DEMOSTRACION DE RESULTADOS) Que los alumnos contesten un cuestionario.	
		APOYOS BIBLIOGRAFICOS Folletos del ISSSTE Libro del alumno de 6º grado.	

TITULO: El grupo de las proteínas.

TEMA: La Nutrición.

META(S) U OBJETIVO(S): -Conocer qué alimentos pertenecen al grupo de las proteínas.		METODO A EMPLEAR: <input checked="" type="checkbox"/> Inductivo <input type="checkbox"/> Deductivo	
RECURSOS: a) Humanos Maestro y alumnos b) Dispositivos Didácticos -Un huevo -Envase de leche. -Queso y un pedazo de carne. c) Financieros Recursos propios de los alumnos y el maestro.		TIEMPO PROBABLE: 25 minutos.	
		FORMAS DE RELACION: MAESTRO-GRUPO-ALUMNO Participación activa de los alumnos y su maestro.	
PROCEDIMIENTO			
a) Motivación -Llevar un alimento preparado, del grupo de las proteínas y si es posible darles a probar.			
b) Etapas <ol style="list-style-type: none"> 1.-Descrimine cada uno de los elementos que se usaron, para elaborar el platillo y diga a que grupo pertenecen. 2.-Realice una clasificación de alimentos de origen vegetal y de origen animal, del grupo de las proteínas. 			
c) Retroalimentación -Elabore en una lámina dibujos o recortes de fotografías de libros o revistas, alimentos de proteína vegetal y proteína animal.			
SUGERENCIAS (CRITICA) -Que los alumnos previamente realicen una consulta a la biblioteca sobre el grupo de las proteínas, = para mejorar su participación en la clase.		EVALUACION (DEMOSTRACION DE RESULTADOS) Que los alumnos elaboren un resumen de lo aprendido.	
		APOYOS BIBLIOGRAFICOS Libro del alumno de 6º grdo Folletos del ISSSTE.	

TITULO: El valor nutritivo de las proteínas.

TEMA: La Nutrición.

META(S) U OBJETIVO(S): Conocer el valor nutritivo de las proteínas.		METODO A EMPLEAR: <input checked="" type="checkbox"/> Inductivo <input type="checkbox"/> Deductivo
RECURSOS: a) Humanos Maestro y alumnos b) Dispositivos Didácticos Láminas con dibujos. c) Financieros Recursos propios del maestro.	TIEMPO PROBABLE: 30 minutos	
	FORMAS DE RELACION: MAESTRO-GRUPO-ALUMNO La participación activa de los alumnos y el maestro.	
PROCEDIMIENTO		
a) Motivación Pasar dos alumnos al frente y establecer comparaciones en su desarrollo.		
b) Etapas <ol style="list-style-type: none"> 1.- Que los alumnos elaboren una lista de alimentos que consume en su dieta diaria. 2.- Explicar que las proteínas nos ayudan a crecer, desarrollarnos y en la formación de tejidos. 3.- Haga recomendaciones según lo estime necesario a los niños que no consumen suficientes proteínas. 		
c) Retroalimentación Que los alumnos investiguen en un Centro de Salud, la cantidad de proteínas que deben consumir a diario.		
SUGERENCIAS (CRITICA) Que los alumnos lean con anticipación algunos libros referentes al tema, para lograr mejor participación.	EVALUACION (DEMOSTRACION DE RESULTADOS) Que cada equipo elabore un resumen de lo aprendido.	
	APOYOS BIBLIOGRAFICOS Libro del alumno de 6º grado Folletos del ISSSTE Revistas de nutrición.	

TITULO: El grupo de las vitaminas y minerales

TEMA: La Nutrición.

META(S) U OBJETIVO(S): Identificar los alimentos que pertenecen al grupo de las vitaminas y minerales.		METODO A EMPLEAR: <input checked="" type="checkbox"/> Inductivo <input type="checkbox"/> Deductivo
RECURSOS: a) Humanos Maestros y alumnos. b) Dispositivos Didácticos -Frutas y verduras naturales c) Financieros Recursos propios de los alumnos.	TIEMPO PROBABLE: 25 minutos.	FORMAS DE RELACION: MAESTRO-GRUPO-ALUMNO Los alumnos trabajan en equipo en constante interacción con su maestro.
	PROCEDIMIENTO Que cada alumno lleve a la clase una fruta diferente, a) Motivación para formar una canasta de frutas y verduras. b) Etapas <ol style="list-style-type: none"> 1.-Que los alumnos expresen su preferencia por la fruta que mas les gusta. 2.-Explicar que las frutas y las verduras pertenecen al grupo de las vitaminas y minerales. 3.-Elabore una lista de verduras y otra de frutas. c) Retroalimentación -Pegar en una cartulina recorte de fotografías de frutas y verduras, en forma clasificada.	
SUGERENCIAS (CRITICA) Que los alumnos consulten con anticipación qué alimentos pertenecen al grupo de las vitaminas y minerales para lograr su participación.	EVALUACION (DEMOSTRACION DE RESULTADOS) Que los alumnos contesten un cuestionario.	
	APOYOS BIBLIOGRAFICOS Libro del alumno de 6º grado Folletos del ISSSTE Revistas de nutrición.	

TITULO: La función de las vitaminas y minerales

TEMA: La Nutrición.

META(S) U OBJETIVO(S): -Conocer el valor nutritivo de las vitaminas y minerales.		METODO A EMPLEAR: <input checked="" type="checkbox"/> Inductivo <input type="checkbox"/> Deductivo	
RECURSOS: a) Humanos Maestro y alumnos b) Dispositivos Didácticos Láminas con dibujos. c) Financieros Recursos propios del maestro.		TIEMPO PROBABLE: 25 minutos. FORMAS DE RELACION: MAESTRO-GRUPO-ALUMNO -Participación activa de los alumnos y su maestro.	
PROCEDIMIENTO			
Mostrar un problema de salud, ocasionado por a) Motivación falta de vitaminas y minerales. b) Etapas <ol style="list-style-type: none"> 1.- Explique que las vitaminas y minerales cumplen -- cada una su función en nuestro cuerpo. 2.- Que los alumnos investiguen en libros y en folletos la función de cada una de las vitaminas y minerales. 3.- Que los alumnos representen con dibujos los problemas que ocasionan la escasez en consumo de las vitaminas, en nuestro cuerpo. 			
c) Retroalimentación Que los alumnos enumeren cada uno de los problemas que ocasiona la carencia de cada una de las vitaminas y minerales.			
SUGERENCIAS (CRITICA) -Que los alumnos investiguen con previa anticipación la función que tienen las vitaminas y minerales en nuestro cuerpo, para -- contribuir en la construcción de su propio conocimiento.		EVALUACION (DEMOSTRACION DE RESULTADOS) Que los alumnos contesten un cuestionario.	
		APOYOS BIBLIOGRAFICOS Libro del alumno de 6º grado Folletos del ISSSTE.	

TITULO: La clasificación de los alimentos.

TEMA: La Nutrición.

<p>META(S) U OBJETIVO(S): Identificar en los alimentos la existencia de nutrimentos.</p>	<p>METODO A EMPLEAR:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Inductivo</p> <p><input type="checkbox"/> Deductivo</p>
<p>RECURSOS:</p> <p>a) Humanos Maestros y alumnos</p> <p>b) Dispositivos Didácticos Láminas con dibujos, alimentos naturales.</p> <p>c) Financieros Recursos propios del maestro y los alumnos.</p>	<p>TIEMPO PROBABLE: 30 minutos.</p> <p>FORMAS DE RELACION: MAESTRO-GRUPO-ALUMNO</p> <p>Participación por equipos y clase expositiva.</p>
<p style="text-align: center;">PROCEDIMIENTO</p> <p>Darles a probar a los alumnos diferentes tipos de alimentos,</p> <p>a) Motivación como: frutas, verduras, etc.</p> <p>1.-Que el alumno exprese, sus alimentos preferidos. 2.-Explique que los alimentos que come poseen ciertos nutrientes.</p> <p>b) Etapas 3.-Clasifique los alimentos según al grupo a que -- pertenecen.</p> <p>c) Retroalimentación -A través de un análisis de un platillo preparado, describa los alimentos empleados y ubíquelos al grupo a que pertenecen.</p>	
<p>SUGERENCIAS (CRITICA) -Que los alumnos consulten con anticipación la clasificación de los alimentos para lograr su participación y construcción de su conocimiento.</p>	<p>EVALUACION (DEMOSTRACION DE RESULTADOS) Que los alumnos contesten un cuestionario.</p> <p>APOYOS BIBLIOGRAFICOS Libro de 6º grado Revistas de nutrición Folletos del ISSSTE.</p>

TITULO: La dieta balanceada.

TEMA: La Nutrición.

META(S) U OBJETIVO(S): -Comprender que para crecer y desarrollarnos sanamente, requerimos de una alimentación - adecuada.		METODO A EMPLEAR: <input checked="" type="checkbox"/> Inductivo <input type="checkbox"/> Deductivo
RECURSOS: a) Humanos -Maestro y alumnos b) Dispositivos Didácticos Folletos Láminas con dibujos c) Financieros	TIEMPO PROBABLE: 30 minutos.	FORMAS DE RELACION: MAESTRO-GRUPO-ALUMNO La participación activa de los alumnos con su maestro.
	PROCEDIMIENTO	
a) Motivación Llevar a la clase folletos que elabora las clínicas del ISSSTE, con respecto a la alimentación de los - escolares y dárselos a leer. 1.-Que los alumnos expresen sus impresiones con respecto a la lectura de sus folletos. b) Etapas 2.-Explique que para crecer y desarrollarnos bien tenemos que comer balanceadamente: proteínas, vitaminas y minerales, carbohidratos y grasas. c) Retroalimentación Que los alumnos elaboren recetas, con la ayuda de sus padres, - donde combinen todos los alimentos que se requieren para balancear su dieta alimenticia.		
SUGERENCIAS (CRITICA) Llevar a la práctica la elaboración de platillos como ejemplo de una -- dieta adecuada.	EVALUACION (DEMOSTRACION DE RESULTADOS) Que los alumnos presenten de acuerdo a lo aprendido un platillo balanceado.	
APOYOS BIBLIOGRAFICOS Libro de 6º grado Folletos.		

<p>META(S) U OBJETIVO(S): -Promover a través de pláticas y conferencias, la concientización de los padres de familia, con respecto a la adecuada alimentación de -- sus hijos.</p>		<p>METODO A EMPLEAR:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Inductivo</p> <p><input type="checkbox"/> Deductivo</p>
<p>RECURSOS:</p> <p>a) Humanos Maestro, alumnos y padres de familia.</p> <p>b) Dispositivos Didácticos Láminas con dibujos.</p> <p>c) Financieros Recursos propios del maestro.</p>	<p>TIEMPO PROBABLE: 35 minutos.</p>	<p>FORMAS DE RELACION: MAESTRO-GRUPO-ALUMNO Participación activa de alumnos, maestro y padres de familia.</p>
	<p>PROCEDIMIENTO</p> <p>a) Motivación Medir el estado nutricional a uno de los alumnos de 5º grado, siguiendo los parámetros que se recomiendan, y dar a conocer el diagnóstico.</p> <p>b) Etapas</p> <p>1.-Advertir la necesidad de enviar a sus hijos -- a la escuela, bien alimentados.</p> <p>2.-Explique que el déficit de proteínas, provoca daños irreversibles en el cerebro, que limitan la capacidad de aprender en los escolares.</p> <p>c) Retroalimentación -Que los alumnos y padres de familia, expresen sus conclusiones de lo aprendido en esta clase.</p>	
<p>SUGERENCIAS (CRITICA) -Elaboración de folletos sobre la dieta adecuada, con respecto a los escolares, tomando en cuenta el valor calorífico de los -- alimentos.</p>	<p>EVALUACION (DEMOSTRACION DE RESULTADOS) -Que los padres de familia contesten un cuestionario.</p>	<p>APOYOS BIBLIOGRAFICOS Revistas de nutrición Libro del alumno de 6º grado.</p>

4. ANALISIS DE LA PROPUESTA PEDAGOGICA

4.1. Relación de lo propuesto con otras áreas del conocimiento.

El tema de la alimentación ha sido una de las preocupaciones más importantes del hombre. El hombre no sólo come por hambre, sino por una serie de circunstancias que pueden ser emocionales o sociales.

Hemos considerado que es a través de la alimentación como el hombre obtiene las energías necesarias para mantener vivos los tejidos de su cuerpo, para desarrollarse físicamente y también para realizar el trabajo cotidiano.

A través de la presente investigación hemos observado que la alimentación juega un papel decisivo en el desarrollo físico y cognitivo de los escolares.

Hemos diseñado una serie de actividades, con el propósito de que los escolares vayan adquiriendo los conocimientos adecuados, para lograr comprender mejor el tipo de alimentación que deben de llevar.

Hemos conocido que el hombre a través de la historia ha desarrollado una cultura alimentaria, dependiendo de los factores de: selección, obtención y preparación de los alimentos.

mentos que pertenecen a cada uno de los grupos, con respecto a --
nuestro cuerpo.

El resultado de la exposición de estas clases con respecto a la nutrición, despertó en el alumno el interés de corregir su -- sistema de alimentación, ya que manifestaron que querían alimentarse bien para crecer sanos y fuertes. Por lo que ahora pueden identificar fácilmente cada uno de los alimentos, y al grupo de nu-- trientes a que pertenecen, así como la función que desempeñan en r-- nuestro cuerpo.

A través de las conferencias que se expusieron a los pa--- dres de familia sobre el tema de la nutrición, logramos motivar y concientizar sobre la necesidad de alimentar correctamente a sus - hijos, con el fin de aprovechar al máximo todas sus capacidades, - en beneficio de su aprovechamiento escolar.

Consideramos pertinente que este tema debe manejarse desde los primeros grados de educación primaria con el fin de lograr una plena formación en cuanto a nutrición, para lograr en el niño un - adecuado desarrollo.

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

El proceso de la enseñanza de las ciencias naturales en su apartado educación para la salud debe de realizarse de una manera más objetiva en donde el alumno, primero manipule, juegue y dirija sus acciones para poder comprender mejor cada uno de los objetivos de la enseñanza aprendizaje para lograr a través de la educación los conocimientos básicos para una mejor salud.

La nueva actitud del enfoque metodológico del constructivismo, nos indica que el alumno debe de participar más en la construcción de su propio conocimiento.

La enseñanza de las ciencias naturales debe realizarse con pasos simples y con materiales de su entorno físico para ser más comprensible los conocimientos; ya que los objetivos de la educación primaria es desarrollar en el alumno, una formación integral en lo físico, en lo psicológico y en lo social.

A través de nuestra investigación detectamos que la población de clase baja y de extrema pobreza, no reúne los requisitos mínimos de una dieta adecuada, y ésto se debe a que los estados de desnutrición se originan por la subalimentación del sujeto y por la deficiente calidad y cantidad de los alimentos consumidos, así como también los hábitos alimenticios que se forman a través de la cultura alimenticia de la familia.

Consideramos que a través de la educación podemos formar - en el niño la conciencia de la necesidad de alimentarse correctamente, ya que los medios de comunicación han contribuido para que la gente consuma alimentos chatarra que en nada benefician a nuestro organismo.

BIBLIOGRAFIA

CONGRESO DE LA UNION. Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos. p. 3-8

GAONA, Antonia. Geografía e Historia del estado de Nuevo León. - -
2a. ed., Monterrey, N.L., Ed. MYRCO. diciembre de 1984. -
pp. 24-47.

ICAZA, Susana J. y Moisés Béhar. Nutrición. 2a. ed., México, Ed.-
INTERAMERICANA, 1981, pp. 6-154.

INSTITUTO NACIONAL DE LA NUTRICION. Cuadernos de Nutrición. Vol.-
2, marzo-abril 1984. pp. 9-20

SEP/CONALTE. Atlas de México. 2a. ed., México. julio 1992. - --
pp. 68-106.

_____ Contenidos básicos. México. Ed. FERNANDEZ, junio --
1992. pp. 82-99.

_____ Historia de México. México. Ed. Ultra, S.A. agosto
1992. pp. 67-146.

_____ Libro del maestro quinto grado. ed. 9a. México. 1990
pp. 55-97

SEP/UPN. Teorías del aprendizaje. México SEP. 1985. pp. 205-216

_____ Sociedad y el trabajo en la práctica docente. México SEP
1989. pp. 81-102

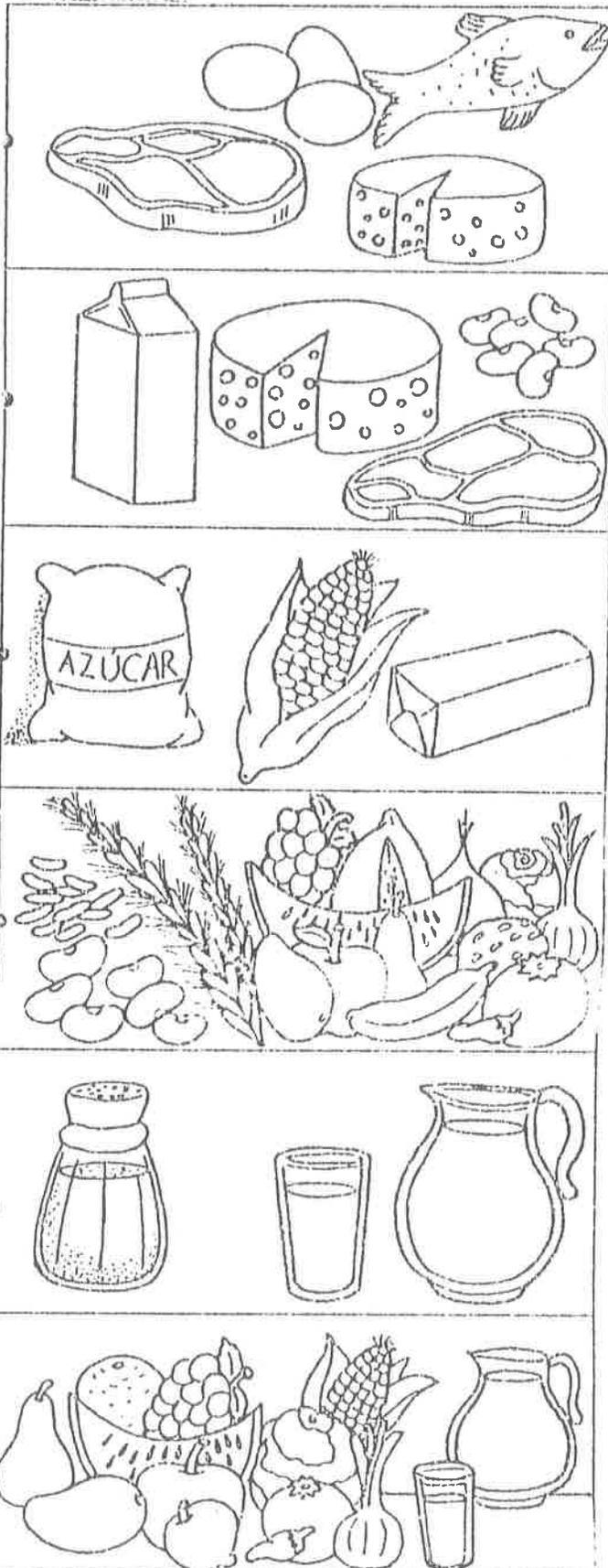
SHRYOCK, Haroldo. Salud y Eficiencia. México. Ed. INTERAMERICANAS.
1950, pp-97

A N E X O S

Producción

ANEXO 1





Cuadro 5.2. Consumo diario de calorías por kilogramo de peso corporal

<i>Adultos</i>	<i>Niños</i>	
Trabajo ligero (35 a 40)	Menores de un año	100
Trabajo moderado (40 a 45)	de 2 a 5 años	100-90
Trabajo intenso (45 a 50)	de 6 a 9 años	90-80
	de 10 a 13 años	80-70
	de 14 a 17 años	60-45

ANEXO 3

Cuadro 5.3. Valores promedio para el cálculo rápido de una dieta

<i>Alimentos</i>	<i>Medida casera</i>	<i>Hidratos de Carbono</i>	<i>Proteínas</i>	<i>Grasas</i>	<i>Calorías</i>
Leche sola	Un vaso	10	8	8	144
Café con leche y azúcar	Una taza	18	6	6	150
Chocolate con leche	Una taza	27	8	16	204
Atole de leche con azúcar	Una taza	30	7	6	202
Atole sin leche y sin azúcar	Una taza	10	1	0	44
Azúcar	Cuch. grande	12	0	0	48
Azúcar	Cuch. chica	5	0	0	20
Bolillo o telera	Una pieza	24	4	2	130
Bizecho	Una pieza	18	4	3	115
Pan de caja	Una rebanada	12	2	1	65
Tortilla	Una pieza	11	1	0	48
Mantequilla	Un cuadrito	0	0	5	45
Frutas jugosas (cítricas, fresas, piña, papaya, melón)	Una ración o un vaso pequeño	10	0	0	40
Plátano	Una pieza	23	1	0	96
Gelatina	Un molde chico	12	1	0	52
Refrescos gaseosos	Una botella chica	20	0	0	80
Huevo	Una pieza	0	7	5	73
Carne guisada	Una ración de 100 g	5	22	20	288
Ate	30 g	18	0	0	72
Arroz	Un plato	16	1	6	122
Sopa seca de pasta	Un plato	15	1	6	118
Sopa aguada de pasta	Un plato	8	1	5	81
Verduras que contienen de 3 a 5 g de hidratos de carbono: acelgas, calabacitas, chayote, espinacas, jitomate, etcétera.	Un plato	5	1	0	24
Papa o camote	Una medida	19	1	0	80
Queso: una porción de 30 a 40 g		0	7	9	109
Legumbres cocidas (frijol, lenteja, garbanzo)	Un plato	19	7	4	140
Helado de crema	Una ración	16	3	10	166
Pastel	Una rebanada	40	5	8	252

NOTA. Se acepta un error del 10% en los valores mencionados.

Ejemplo de un menú

<i>Desayuno</i>	<i>Comida</i>	<i>Cena</i>
125 ml de jugo	Sopa caldosa, 1 plato	100 g carne o sustitutos
1 ración de cereal	Sopa de arroz, 100 g	100 g de ensalada
1 huevo	Carne, 100 g	1 cucharada de mantequilla
1 pan (40 g)	Papa, 100 g	100 g de fruta
1 cucharada de mantequilla	Frijoles, 90 g	1 vaso de leche
1 taza de café con leche	Pan, 1 pieza	1 taza de café con leche
1 vaso de leche	Mantequilla, 1 cucharada	2 cucharaditas de azúcar
1 cucharadita de azúcar	Postre, 100 g	
	Agua fresca, 200 ml	
	Azúcar, 2 cucharadas	
	Infusión de café 200 ml	