

GOBIERNO DEL ESTADO DE NUEVO LEON
UNIDAD DE INTEGRACION EDUCATIVA

UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL
UNIDAD UPN-19B GUADALUPE, N.L.



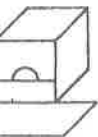
LA NUTRICION EN LA EDUCACION PRIMARIA:
UNA ALTERNATIVA DIDACTICA PARA FAVORECERLA

PRESENTA:

José Carlos Hernández Orta

PROPUESTA PEDAGOGICA PARA OBTENER EL TITULO DE:
LICENCIATURA EN EDUCACION PRIMARIA

Verano 1993



Unidad
de
Integración
Educativa
NUEVO LEON



ANEXO 3

DICTAMEN DEL TRABAJO PARA TITULACION

GUADALUPE N. L., 8 de JULIO de 19 93.

C. PROFR. (A) JOSE CARLOS HERNANDEZ ORTA.
PRESENTE:

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

LA NUTRICION EN LA EDUCACION PRIMARIA : UNA ALTERNATIVA DIDACTICA PARA FAVORE
CERLA

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 académicos
establecidos al respecto por la Institución.

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

A T E N T A M E N T E . -
GOBIERNO DEL ESTADO
"EDUCAR PARA TRANSFORMAR"

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

I N D I C E

Página

INTRODUCCION.

CAPITULOS:

I.	CARACTERIZACION DEL PROBLEMA.	
1.1.	Antecedentes.	6
1.2.	Formulación.	7
1.3.	Justificación.	7
1.4.	Objetivos.	8
II.	REFERENCIAS TEORICAS Y CONTEXTUALES.	
2.1.	LA EDUCACION FORMAL: CONSIDERACIONES.	10
2.1.1.	Tipo de sujeto que se promueve en el nivel primario.	10
2.1.2.	Orientación teórico-metodológica del programa de educación primaria.	14
2.1.3.	Los contenidos referidos a nutrición infantil.	19
2.2.	LA CULTURA ALIMENTARIA.	23
2.2.1.	Canasta básica en México.	23
2.2.2.	Tipos de alimentos que se consumen en el Estado de Nuevo León.	27

2.2.3.	La alimentación del niño de 6 a 12 años.	31
2.3.	LA NUTRICION.	37
2.3.1.	Conceptos clave.	37
2.3.2.	Indice nutricional del niños de 6 a 12 años.	44
2.3.3.	La familia y su influencia en la cultura nutricional.	46
2.3.4.	Los medios masivos de comunicación y los "alimentos chatarra": bajo contenido nutricional.	49
III.	ESTRATEGIAS METODOLOGICO-DIDACTICAS.	54
IV.	ANALISIS DE LA PROPUESTA PEDAGOGICA.	
4.1.	Relación de lo propuesto con otras áreas -- del conocimiento.	65
4.2.	Perspectivas.	66
	CONCLUSIONES.	
	BIBLIOGRAFIA.	

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

La nutrición infantil es uno de los temas más importantes en el desarrollo de los niños.

Este aspecto influye de manera determinante en el desempeño del alumno en la escuela. Por tal razón, la nutrición de los niños encubre para los maestros una gran necesidad por descubrir los pormenores de la alimentación de los alumnos, ya que, el resultado de esta propuesta mejorará mediante esta investigación, la efectividad del aprendizaje en el proceso enseñanza-aprendizaje.

Considerando la importancia de este trabajo, nos dimos a la tarea de conocer primero, la formulación de un problema, sobre la desnutrición con sus respectivos antecedentes, justificación y objetivos. Después apoyamos esta problemática en un marco teórico contextual en el cual contemplamos el perfil del alumno de primaria, así como la corriente pedagógica en la cual está ubicado su aprendizaje, también, qué es lo que se debe aprender en el renglón de la nutrición.

Más adelante encontraremos lo que es la canasta básica-qué la integra, cómo se elabora y por qué la recomiendan.

Aparte de los productos de una canasta básica, cuáles

proporcionan una alimentación modelo para niños de edad escolar.

En este trabajo descubriremos los principios esenciales de la nutrición cómo son los grupos de nutrientes, sus valores, los hábitos, dietas e índice nutricional.

Conoceremos el papel de la familia y los medios de comunicación en la formación o deformación de hábitos alimenticios.

Quizás este trabajo sea un mediano intento para llamar la atención hacia la nutrición ya que hemos observado que en los últimos años era casi desconocido el tema en los programas de educación primaria.

Esta propuesta se realizó con gran empeño tratando de sugerir de una manera simple pero consultada, las maneras de cómo educar a nuestros alumnos, aunque por carecer de estudios médicos, nos quedamos únicamente en el plano informativo de lo comprendido.

En un futuro los maestros tendremos una mayor preparación y así orientaremos todavía más en lo que consideramos uno de los temas más importantes en la vida del hombre.

CAPITULO I

CARACTERIZACION DEL PROBLEMA

1.1. Antecedentes.

La nutrición siempre ha sido uno de los factores fundamentales para el mejor desarrollo de las comunidades.

En el transcurso de la historia se muestra que el alimento ha tenido un papel extraordinario, vital en el desarrollo y crecimiento o en la decadencia de las naciones a causa de su efecto sobre la salud. Desde los primeros tiempos, la historia del mundo podría haber sido escrita en términos de su alimentación. Siendo esto tan importante consideramos necesario realizar una propuesta tendiente a conocer y ayudar a disminuir la problemática en cuanto a la nutrición infantil.

Con la relación maestro-alumno que desarrollamos día a día en las aulas escolares, nos enteramos de situaciones de todo tipo que padecen las familias de nuestro contexto escolar.

La comunidad donde laboramos está ubicada al norte de la ciudad de Monterrey, en la parte alta del Cerro del Topo Chico. La colonia a la que nos referimos se llama "Gloria Mendiola", la gente que habita este lugar no tiene ningún servicio, ni tan solo el vital como el agua, ya que ésta les llega por medio de pipas que proporciona el municipio de Monterrey; el nivel socioeconómico de las familias es bajo. Como antecedente podemos comentar que aquí se ubica el tiradero de basura de la ciudad de Monterrey; todavía hay montañas de basura, las cuales son aumentadas en su volumen por lo que los vendedores del mercado tiran; -

cuando sucede esto, las señoras y los niños andan recogiendo y comiendo los desperdicios que encuentran.

En la Escuela Primaria "Diego de Montemayor" localizada en la calle Pedro Guajardo s/n de la citada colonia es donde la boramos y en donde, pretendemos llevar a cabo la investigación para desarrollar nuestra propuesta.

El grupo que atendemos es de quinto grado sección "B", - el cual cuenta con veinticinco alumnos cuyas edades fluctúan en tre nueve y trece años.

1.2. Formulación.

Propuesta de estrategias metodológicas tendientes a disminuir la desnutrición infantil en áreas marginales, favoreciendo una cultura alimentaria; aplicadas a los alumnos de quinto - grado "B" de la Escuela "Diego de Montemayor", de la colonia -- Gloria Mendiola del municipio de Monterrey.

1.3. Justificación.

El desempeño del maestro en áreas rurales y marginales - nos ha permitido seguir muy de cerca las carencias por las que - pasan los miembros de estas comunidades.

Lo anterior ha provocado en nosotros un deseo por tratar de investigar cómo hacer menos aguda su situación; quizás esto sea muy difícil, ya que, una problemática como la mala alimentación engloba a otras, con orígenes de tipo social.

Al conocer realmente el estado nutricional de nuestros alumnos, es un paso más para determinar políticas o medidas tendientes a mejorar el nivel de los niños y con ellos sus comunidades.

La razón por la que nos orientamos hacia esta temática es para encontrar posibles soluciones a uno de los grandes males de los lugares de clase social baja; como también para descubrir nuevas formas para hacer efectiva la información de cómo ayudar a combatir la desnutrición además llegar a conocer productos diversos que contengan el estándar de equilibrio para un balance alimenticio. Todo esto servirá para enriquecer nuestra práctica y ayudar en lo posible a que nuestros alumnos y sus familias se alimenten mejor.

1.4. Objetivos.

- Determinar con precisión el grado de desnutrición de los alumnos.
- Formular programas que ayuden a mejorar las condiciones alimenticias de los alumnos.

- Programar cursos de orientación nutricional para padres de familia.
- Conocer productos que contengan calidad alimenticia y de bajo costo económico.

CAPITULO II

REFERENCIAS TEORICAS Y CONTEXTUALES

2.1. LA EDUCACION FORMAL: CONSIDERACIONES

2.1.1. Tipo de sujeto que se promueve en el nivel primario.

Para realizar una descripción del individuo que se desea que sea el prototipo de egresado de primaria debemos mencionar el antecedente por el que han pasado las escuelas elementales para dimensionar a un cambio en su concepción general y dar cabida a una llamada modernización educativa que a la vez da un nuevo perfil del alumno a egresar.

En los últimos veinte años no se había dado un cambio en los planes y programas, de educación primaria y creemos que en el resto de los niveles; a pesar de que los diversos componentes de la sociedad habían ido evolucionando y modernizándose, nuestra educación se mantenía estática inamovible a la vez sin responder a las necesidades de los cambios.

A consecuencia de los reclamos de diversos grupos de la sociedad se dio inicio a una consulta general para integrar elementos y necesidades que debería englobar el nuevo modelo educativo por construir y que posteriormente se implementaría en las escuelas del país.

En esta consulta opinaron desde padres de familia, profesionales de todas las ramas, los encargados de los medios productivos y la sociedad en general. Cada uno aportó su punto de vis

ta sobre lo que deseaba que aprendiera el alumno de primaria y cómo se comportara. Con todo ello se fue configurando el modelo educativo a desarrollar y que dio inicio en el ciclo escolar 1992-1993.

Un modelo educativo está formado por planes y programas, técnicas y metodologías como también por toda una gama de particularidades que nos llevarán a lograr el perfil de alumno preestablecido.

En la actual reforma educativa el tipo de alumno deseado como resultado de proceso primario es dominado por su perfil de desempeño. Este perfil nos indica modos de ser y actuar del alumno en los distintos ámbitos de la sociedad. Ahora su ámbito de desempeño serán los espacios de convivencia con diferentes condiciones físicas y sociales en las cuales él entablará tipos de relaciones consigo mismo, con el entorno y con los demás.

En la presente reforma estos ámbitos de desempeño fueron delimitados para orientar el perfil del alumno y se consideraron como fundamentales los siguientes:

- a) El personal en donde encontramos el efecto formativo de las relaciones que establece el individuo consigo mismo al tomar en cuenta sus condiciones físicas, mentales, económicas sociales y culturales.
- b) Económico y social: Se determinan las relaciones que establecen entre las personas y las condiciones físicas y sociales y económicas. En la transformación de nuestro país se necesita que el individuo participe de una forma ca-

pacitada y responsable para lograr una integración justa, solidaria y democrática de México en la comunidad internacional.

- c) Científico-tecnológico: Este ámbito nos señala las relaciones del individuo con la sociedad y de los medios que le ayudan de manera eficaz, fácil y rápida de realizar las cosas apropiándose de métodos, saberes y técnicas. Con esto tener acceso a otros medios de información que le han de configurar una visión del mundo como cultural-científica y tecnológica para mantenerse en desarrollo constante y actual.
- d) Desarrollo cultural: En este apartado están determinadas las necesidades que el alumno tiene de decidir un estilo de vida que le de identidad, los valores, las tradiciones, los símbolos regionales y nacionales, las actividades y obras culturales de México y del mundo, que determinan las formas de comunicación, producción cultural y convivencia; tomando en cuenta las condiciones imperantes en la ciudad y el campo, la forma de usar los recursos y la tecnología y las oportunidades de modificar el entorno, los cuales determinan el grado de equilibrio y armonía de la naturaleza, la tecnología y la sociedad. (1)

En el nivel primario el modelo de alumno que se pretende formar está definido por los cuatro ámbitos de desarrollo, contemplados en el documento rector de la modernización educativa, (CONALTE).

El CONALTE lo especifica de la siguiente manera:

- a) Ambito de desarrollo personal.
- A.8 Cuida y defiende su salud, promueve acciones para proteger su entorno y mantener un medio ambiente sano.
- A.9 Cuida y respeta su persona como un todo integrado, tiene un concepto de sí mismo adecuado a su edad que le permite relacionarse con equidad y respeto de otras personas.
- A.10 Organiza sus actividades para disponer de tiempo libre en beneficio de sus intereses personales.

(1) CONALTE. Perfiles de desempeño para preescolar, primaria y secundaria. p. 32.

- A.11 Actúa en función de principios y convicciones morales que le ayudan a juzgar su comportamiento, entender el ajeno y tomar decisiones.
- A.12 Utiliza esquemas generados por él mismo para seguir aprendiendo a afrontar nuevas situaciones.
- b) Ambito de desarrollo económico y social.
- B.13 Defiende sus derechos, acepta sus obligaciones, reconoce los derechos de los demás, cuida de los bienes privados y públicos y recurre a diversas instancias de servicio.
- B.14 Interviene en actividades de intereses, colectivo, promueve actividades democráticas y propone soluciones a problemas comunes.
- B.15 Participa con eficacia y calidad en diferentes procesos productivos y asume actitudes de aprecio hacia el trabajo propio y ajeno.
- B.16 Ubica los acontecimientos en el tiempo y el espacio utilizando información para explicarse la realidad local en relación con hechos regionales nacionales y mundiales.
- c) Ambito de desarrollo científico y tecnológico.
- C.17 Interpreta y utiliza diversos lenguajes simbólicos de uso cotidiano.
- C.18 Utiliza diversas estrategias de razonamiento y de cálculo para enfrentar situaciones problemáticas.
- C.19 Recurre a información científica para explicarse fenómenos naturales, tecnológicos y sociales de su medio.
- C.20 Utiliza con responsabilidad los recursos tecnológicos a su alcance que mejoran su calidad de vida.
- d) Ambito de desarrollo cultural.
- D.21 Emplea eficazmente los recursos y las formas básicas del español oral y escrito, así como los de su lengua materna en las zonas indígenas.
- D.22 Cuida los seres vivos y los recursos naturales actuando en armonía con el equilibrio ecológico de su entorno.
- D.23 Aprecia y disfruta de diversos lenguajes y expresiones artísticas en la recreación de sus vivencias familiares, escolares y comunitarias.
- D.24 Manifiesta actitudes de tolerancia, aceptación y solidaridad hacia los miembros de grupos distintos a los que él pertenece.
- D.25 Hace suya la cultura y participa en su producción como manifestación de su pertenencia a una familia, a un grupo social y a México como país pluricultural.

D.26 Usa elementos básicos de la lengua extranjera en las regiones donde se requiere. (2)

Como vemos el perfil o modelo de alumno a formar estará más consciente de su persona y su ambiente que lo circunda, todo esto lo logrará por medio de los cuatro ámbitos o esferas de desarrollo.

El desarrollo de estos ámbitos traerá como consecuencia en el alumno en formación los principios rectores de la educación: Identidad Nacional, Justicia, Democracia e Independencia-Soberanía.

2.1.2. Orientación teórico-metodológica del programa de educación primaria.

La corriente u orientación en la que se basa la reforma en los niveles elementales de la educación mexicana es la constructivista. Este enfoque tiene sus raíces y desarrollo en la teoría formulada por Jean Piaget: la psicogenética. El uso de metodologías y concepciones piagetanas se habían hecho con anterioridad en el nivel preescolar y en los dos primeros grados de primaria, en el resto de los grados se seguía la corriente tradicionalista o conductista. Con la llegada de la reforma a ini-

(2) SEP/CONALTE. Perfiles de desempeño para preescolar, primaria y secundaria. p. 44-45.

ciar en el período escolar 1992-1993, trajo consigo la implementación de la corriente constructivista en el resto de los grados de primaria que no la llevaban. A continuación haremos una reseña de aspectos importantes de esta teoría.

Jean Piaget desarrolló un modelo que describe la forma en que los seres humanos llegan a conseguir una percepción de su mundo reuniendo y estructurando la información procedente del entorno en que vive. La psicología genética concibe el aprendizaje como algo más que un simple cambio de conducta y lo explica solamente, con base en el desarrollo psicológico. En realidad el desarrollo es el proceso esencial en el que cada elemento del proceso de aprendizaje, se da como una función del desarrollo total, más que como un elemento que explica el desarrollo. El aprendizaje por tanto está supeditado al desarrollo.

La psicología genética hace mención del sujeto en el aprendizaje, como un sujeto cognoscente, el cual para conocer los objetos debe actuar sobre ellos y, en consecuencia transformarlos. Así lo esencial del sujeto no es contemplar, sino transformar y su mecanismo es netamente operativo. Dicha operación es una acción interiorizada, ejecutada interior y simbólicamente en el pensamiento, cuya particularidad es que puede ser invertida es decir puede ser reversible. De esta manera siempre que el sujeto opera sobre un objeto lo transforma.

Por tanto este sujeto cognoscente por su misma actividad se convierte dentro de la psicología genética en el eje del pro-

ceso de aprendizaje.

Ahora sobre la inteligencia dice que es una interacción constante del individuo con su medio, propone para explicarla - dos invariantes funcionales para llegar a un proceso de cambio- como lo son: la organización y la adaptación.

La organización representa la tendencia que tienen todos los organismos de coordinar sus procesos en sistemas coherentes. La adaptación es a su vez una constancia de relaciones del organismo con el medio ambiente. La adaptación se considera en fusión de dos procesos complementarios la asimilación y la acomodación. Por tanto la adaptación no es otra cosa que la equilibración de los dos procesos anteriores.

De esta manera el sujeto tiende a construir estructuras más complejas y mejor organizadas a lo largo del tiempo, lo cual lo lleva a una mayor variabilidad del organismo.

La educación constructivista antes que nada es activa y sus ideas generales se resumen en los siguientes aspectos:

- a) Captar el interés del alumno.
- b) Inspirar una experimentación activa con todas las necesarias pruebas y errores.
- c) Fomentar la comunicación entre adultos y niños y entre los niños mismos.

Un maestro constructivista es aquél cuyas enseñanzas es

tán informadas con el cuerpo de investigación y de teoría que -- apoyan esta corriente.

Para convertirse en un maestro constructivista, primero- uno debe entender la naturaleza de la mente del niño, segundo de be hacer a un lado las ideas empíricas acerca de la enseñanza, - así como las de aprendizaje, que dominan nuestra cultura. Terce ro uno debe terminar las cuatro fases del avance hacia la prácti ca de una educación constructivista:

1. De instrucción a construcción.
2. De refuerzo a interés.
3. De obediencia a autonomía.
4. De restricción a cooperación.

El constructivismo nos ha mostrado que el niño no está - psicológicamente vacío, sino que nace con sistemas de acción que funcionan como instrumentos del conocimiento.

Ahora un salón de clase constructivista es uno donde se - lleva a cabo muchas actividades de diversos aspectos; de conoci- mientos físicos, juegos de grupo, actividades para el desarrollo infantil, y el interés que le pongan los niños a la actividad -- que se desarrolle, va a ser lo más importante de esta corriente- pedagógica.

Los maestros formados en esta corriente no se preocupan- por la instrucción sino por la construcción del aprendizaje del-

niño con participación predominantemente de el mismo niño. Se enfatiza que la meta de la educación no debe ser solamente llenar la mente del niño de contenidos sino de formarla.

También la construcción del conocimiento debe estar ligado al contexto de su diario vivir tomando en cuenta sus verdaderos intereses y en su actividad por desarrollar.

Es importante que los maestros presenten a los niños - materiales y situaciones que permitan al alumno enfrentar re--tos y dar probables soluciones, aunque exista la posibilidad - de que se equivoque, lo cual no sería criticable ya que este - aspecto también está incluido en su aprendizaje o sea quizás - redundando los maestros formados en la teoría de Piaget, tie--nen un respeto sano a los errores, ya que esto es una parte importante del proceso constructivo.

En su aprendizaje el alumno encausará sus intereses, - sus inquietudes, sus aspiraciones y en general estructurar su--mundo. Ya su posición no será de un elemento pasivo que únicamente escuchaba y no participaba, ahora es el constructor de - su propio avance con la ayuda profesional o asesoría califica--da de su maestro.

2.1.3. Los contenidos referidos a nutrición infantil.

La nutrición infantil en el contexto de la modernización educativa se encuentra plasmada en el apartado denominado "alimentación", el cual se ubica en el libro de la salud, texto nuevo implementado en el actual ciclo escolar.

Para esto es necesario mencionar que en el programa emergente de educación primaria y en particular en el quinto grado, las ciencias naturales fueron divididos en dos áreas del conocimiento como lo son: el medio ambiente y la salud, ambos con su respectivo libro para el maestro y en el que, se puede conocer lo que se pretende en estos aspectos.

Entrando de inmediato a los contenidos en cuestión, diremos que realmente es un programa con gran visión y orientación tanto para el maestro como para el alumno.

Aborda el tema de la nutrición de una manera precisa y sencilla no únicamente indicando el objetivo sino también agrega el conocimiento para que el maestro no esté ignorante de lo que se pretende realizar en la materia.

Para explicar como trata el tema de la alimentación el programa emergente, haremos un recorrido de títulos de temas incluidos, iniciando por: los nutrimentos, los alimentos que dan energía, alimentos que aportan proteínas, alimentos que contienen vitaminas y minerales, dieta recomendable y por último los -

hábitos alimenticios.

En cada uno de estos apartados encontramos sugerencias - para el maestro e información básica para el alumno, además el - propósito de cada tema.

Analizando esta parte del libro de la salud conocimos -- cuál es la función de la alimentación y qué nutrimentos contienen. También qué características poseen, distinguimos los tres- grupos como son: los que producen energía, las de proteínas y - el de vitaminas y minerales.

En cada grupo de alimentos vimos de qué forma ayudan al- desarrollo de nuestro cuerpo, así mismo qué productos los inte-- gran.

El apartado de la alimentación nos proporciona una gran- cantidad de información sobre nuestro tema, que es necesario men- cionar para ponderar su importancia y utilidad para llevar una - buena nutrición.

Esta información la iniciamos escribiendo sobre el grupo de alimentos que proporcionan energía, que el beneficio que - - atrae el consumirlos es la fuerza, el movimiento y la temperatu- ra, y que dentro de este grupo encontramos a los cereales, los - tubérculos, los azúcares y las grasas.

Ya en particular de este grupo, en el campo de los cerea- les están: el maíz y el arroz; en los tubérculos: la papa, el-

camote y la zanahoria; en los azúcares miel, piloncillo, cajeta, chocolate y dulces y por último las grasas son la manteca, el -- aceite, mantequilla y tocino.

Con relación a las proteínas diremos que "sirven para -- formar nuevos tejidos, reparar los que se dañan y fortalecer los músculos. Los alimentos que pertenecen a este grupo (de las proteínas) son: la leche, la carne, el huevo, y leguminosas como - la soya, el frijol, los chicharos, la lenteja, y las habas". (3)

Finalmente mencionaremos la información del grupo de las vitaminas y los minerales. Este grupo participa en el funcionamiento del organismo humano como regulador de muchas funciones - vitales y son necesarios para la formación de huesos, dientes y - sangre.

Ahora las vitaminas y minerales las encontramos en la mayoría de las frutas y verduras. Es importante enfatizar que el - conocer los grupos alimenticios es para que las elaboraciones de dietas sean variadas, completas y suficientes y que cada familia las aplique de acuerdo a sus posibilidades y con los productos - de cada región.

El conocimiento de aspectos nutricionales debe de ir de - la mano de los hábitos higiénicos y la disciplina alimentaria, -

(3) SEP/CONALTE. Guía para el maestro, quinto grado. p. 49.

ya que el objetivo fundamental de esta unidad del libro de quinto grado es la formación o el reforzamiento de habilidades y actitudes benéficas higiénica y nutricionalmente tendientes a mejorar la vida de todos los mexicanos.

2.2. LA CULTURA ALIMENTARIA

2.2.1. Canasta básica en México.

La canasta básica es el objeto de intercambio entre los consumidores y los productores, en donde se toman en cuenta los principales bienes y servicios que pide la población en un determinado período.

La importancia de las canastas básicas están dedicadas - por cantidad de dinero del gasto familiar que se destina para su compra o por su ayuda al bienestar de las familias.

En la mayoría de los casos el hecho de que las familias logran satisfacer sus necesidades con poco dinero puede deberse a que: 1) Hay subsidios del gobierno como en la leche y la tortilla; 2) El gobierno se responsabiliza de dar de manera gratuita o a muy bajo costo el servicio como la educación y la salud; 3) O también porque el servicio es producido por la familia, -- o se es de autoconsumo y por esa razón, no pasa por los mecanismos del mercado.

Canastas básicas específicas.

De acuerdo al objetivo para las que se conforman, las canastas pueden ser: básicas reales y básicas recomendables o normativas. Las primeras nos dicen qué es lo que realmente consu--

men las personas en su vida diaria y las construyen en base a sondeos a la población. Ayuda a conocer los productos y servicios que consumen las personas las cantidades de consumo y el gasto que se efectúa para adquirirlos.

"En cuanto a las canastas básicas recomendables son el "deber ser", o sea lo que la población debería de consumir para lograr un nivel benéfico considerado como deseable". (4)

Para la elaboración de canastas básicas recomendables se solicita la participación de instituciones y personas especializadas que determinan el grado de consumo que fuera necesario para que la población tenga un determinado nivel de bienestar social. Estas canastas se elaboran con información científica y podríamos mencionarlas como canastas expertas. De acuerdo a como haya avances científicos se logran también cambios en ellas.

Un elemento que determina la formación de una canasta básica es el ingreso familiar. En nuestro país se indica con regularidad la canasta básica para el estrato del salario mínimo.

En la medida que aumenta el salario, las canastas básicas se vuelven más grandes y con un mayor número de productos y

(4) Cuadernos de Nutrición. Vol. 13/nov/4/1990. La canasta básica. p. 20.

servicios, en algunos casos se agregan productos de niveles superiores de procesamiento y tecnología, una gran variedad de -- ellos de procedencia extranjera y por consiguiente de mayor pre cio. Esto no significa que en algunos de los aspectos del consumo real, esos productos y servicios reflejen condiciones mejores de satisfacción de necesidades básicas, pues las estructu-- ras se ven afectadas por factores distorcionadores. Es decir, cuando se definen canastas básicas recomendables para determinado estrato, no siempre es útil emplear modelos que representan consumos reales de estratos de ingresos superiores.

"Las canastas básicas con reconocimiento oficial son -- las de la Comisión Nacional de los Salarios Mínimos y la del -- Banco de México". Tomando en cuenta éstas, se definieron las em pleadas en el Pacto de Solidaridad Económica y la Pacto del Pac to de Estabilidad y Crecimiento Económico.

En 1982 el Instituto Nacional del Consumidor (INCO) ela boró la canasta Inco del Consumo Social después de analizar 16-- canastas, así como documentos y estudios relacionados con este-- tema. Las canastas utilizadas para medir el nivel de bienestar de la población se ubican en el campo de las canastas básicas -- recomendables o positivas. La más conocida y completa de ellas fue elaborada por la Coordinación General del Plan Nacional de-- Zonas Deprimidas y Grupos Marginados (Coplamar)

A principio de la década de los ochenta, la planifica-- ción alimentaria logró un gran desarrollo con el diseño del Sis

tema Alimentario Mexicano (SAM). Después para el período 1983-1988 se determinó el Programa de Alimentación y a mediados de 1990 se conoció el correspondiente a 1990-1994.

De la misma manera pero orientada hacia las políticas de apoyo a la producción, la Secretaría de Comercio y Fomento Industrial construyó su canasta básica denominada "Paquete básico de Consumo Popular". (Ver Anexo 1)

Las anteriores observaciones nos muestran la utilidad de contar con la definición de una o varias canastas básicas de alimentos con el fin de orientar la producción y el comercio de los alimentos hacia una satisfacción más adecuada de las canastas básicas de alimentos se puedan definir por algunas características como:

- a) Que no tengan una gran cantidad de productos, sino los realmente necesarios.
- b) Que las canastas básicas sean determinadas por regiones y -- mercados de alimentos de esta forma se incluyen las variantes en las preferencias regionales de los consumidores y las capacidades locales de producción de alimentos.
- c) Que las canastas básicas se promuevan ampliamente con el objeto de ayudar a que todos aquéllos que intervienen en la -- "orientación de la producción y comercialización de alimentos sepan con claridad cuáles son las prioridades nacionales

en la materia". (5)

- d) Que se revise regularmente los productos incluidos en la canasta básica con la finalidad de promocionar con oportunidad los cambios necesarios en los hábitos alimentarios y la disponibilidad de abastos.

La importancia de la efectividad de la canasta básica - dependerá de que las medidas políticas y los instrumentos que se apliquen para lograr la disponibilidad adecuada y suficiente de alimentos sean integrales y se complementen entre sí. Ninguna canasta básica, por adecuada y bien definida que sea, es capaz de mejorar por sí sola la oferta de alimentos.

2.2.2. Tipos de alimentos que se consumen en el Estado de Nuevo León.

Para tener conocimiento de algún aspecto en particular, como en este caso, que es la alimentación del Estado de Nuevo León es de relevante importancia tener referencias de su ubicación, su producción y otras generalidades que determinan el por qué del consumo de un número determinado de productos que forman la dieta de los pobladores del lugar.

(5) Cuadernos de Nutrición. Vol. 13/No. 4/1990. Canasta básica. p. 131.

Nuestro estado tiene forma irregular casi asemeja a un rombo, su extensión territorial es de 64,081.94 km² y está integrado por 51 municipios en los cuales se encuentra repartida su población que es de 2,463,298 habitantes.

La capital del Estado de Nuevo León es la Ciudad de Monterrey, en este lugar se concentra la mayor cantidad de población debido a que aquí reside la gran industria, el comercio, el gobierno, los centros educativos, médicos y toda la pujanza económica y social que han distinguido al Estad.

En cuanto a la alimentación, está determinada por los productos que existen en cada lugar. El Estado de Nuevo León no es la excepción, lamentablemente al tener nuestro estado en su geografía una gran cantidad de regiones semidesérticas y con una temperatura extremosa, su producción agrícola y ganadera no está muy desarrollada, la cual es poca e insuficiente para abastecer en sus requerimientos alimenticios, en su totalidad a la población neolonesa. Esto ha hecho que una gran cantidad de productos sean importados o traídos de otros estados de la República, para completar la dieta de los habitantes de Nuevo León.

Los cultivos más importantes del estaso son: la naranja, la cual se cultiva en cantidades mayores en los municipios de Cadereyta, Allende, Montemorelos, General Terán, Linares, Hualahises y Santiago. Esta zona tiene una importante fuente de comercio, y de trabajo para sus habitantes.

"La producción de aguacate se realiza en los municipios de Sabinas Hidalgo, Bustamante, Cadereyta, Montemorelos, Rayones y Zaragoza". (6)

Otro de los cultivos importantes es la manzana y los municipios que la tienen son: Galeana, Aramberri y Santiago. La nuez se da en El Carmen, Bustamante y Villaldama.

El maíz es un producto a gran escala en General Teran, Linares, Cadereyta, Anáhuac, y Sabinas Hidalgo. También en esta misma proporción está el trigo en Bustamante, Villaldama y Sabinas Hidalgo. (Ver Anexo 2)

La papa es el producto más importante de Galeana. En Nuevo León existen otros cultivos, pero a menor escala como lo son: la avena, cebada, sorgo, higo, algodón, coliflor, garbanzo, repollo, lechuga, cacahuate, chile y frijol.

Con relación a la ganadería, Nuevo León tiene un gran desarrollo en esta rama, sus regiones ganaderas se ubican en el norte y centro del Estado. En este aspecto tampoco es suficiente debido a que parte del ganado por lo regular es para exportación, quedando una menor cantidad para consumo del lugar. En cuanto a la industria avícola nuestro estado contaba con siete millones de aves, tomando en cuenta también guajolotes, patos y gansos.

(6) Ma. de la Luz Benavides. Geografía e Historia de Nuevo León. p. 24.

Como vemos a pesar de que Nuevo León no es un Estado -- que haya sido favorecido por grandes dotes de la naturaleza, su producción de alimentos aunque sea insuficiente es muy importante, ya lo que haga falta en aspectos agrícolas y ganaderos y -- otros más que completen las necesidades de los consumidores, se resuelven mediante el intercambio nacional de productos que hace Nuevo León con el resto de Estados de la República.

Los productos que se consumen en el Estado de Nuevo -- León son los siguientes: harina, chile, arroz, aceite, manteca, plátano, huevo, leche, café, frijol, sal, pan, maseca, cebolla, galletas, sopas de harina, queso, pollo, papas, azúcar, chile -- en vinagre, tomate, tortilla, frutas.

Otros productos también comunes pero en menor cantidad, entre otros son: salchichas, aguacate, jamón, cereales, atún, -- mantequilla, pan bimbo, chicharrón prensado, chocolate, mortadela, carne, avena, zanahoria, barbacoa, elote.

Esto no podemos considerarlo como representativo de una generalidad de productos consumidos en el Estado de Nuevo León, ya que la sociedad está formada por clases sociales y cada una tiene sus posibilidades y preferencias al momento de comprar y consumir pero creemos que sí podría representar una clase so- -- cial, que es la baja.

Con lo anterior tratamos de dar una idea general del pa- -- norama del consumo alimenticio de Nuevo León, dejando de lado --

la imagen estereotipada de muchas publicaciones en donde casi - consideran que en Nuevo León toda la gente consume cabrito asado a las brazas, el cual es el platillo regional representativo de nuestro Estado pero ya no es tan accesible para todos los estratos de la sociedad.

2.2.3. La alimentación del niño de 6 a 12 años.

En cada dieta alimenticia para contar su efectividad es necesario considerar desde aspectos físicos de la persona como-- son: edad, talla, peso, sexo, estatura, como también grupos -- alimenticios con sus respectivas porciones adecuadas y que fi-- nalmente conjuntándose, se elaborará un régimen balanceado, que proporcionará una estabilidad nutricional de cada organismo en-- cuestión.

Algunos autores consideran a los niños comprendidos entre las edades de 6 a 12 años en una etapa de gran actividad física en la cual van inmersos cambios en su composición corporal y que requerirán de una cantidad de nutrientes y calorías pro-- porcionales para avalar el desarrollo de dichas manifestaciones.

De acuerdo a esta etapa que cubre los años de la educación primaria se observan características como las siguientes:

- a) Aumento constante de los incrementos, esto es-- una aceleración que no se observa en otro perío-- do de vida posnatal y se prolonga desde los -

seis hasta alcanzar a los once, más un año o --
 menos un año en la mujer y los trece más un --
 año o menos un año en el hombre. Al principio
 poco acentuados, al acelerarse dan lugar al --
 brote puberal de crecimiento.

- b) Clara acentuación en el dimorfismo sexual con cambios manifiestos en su apariencia corporal.
- c) Mayor crecimiento en el hombre, que tendrá más talla, más músculo y menos grasa que la mujer, con un desarrollo más lento. La mujer crecerá menos, pero su desarrollo era más rápido. (7)

Algunos estudios confirman la cronología de estas acciones, lo que demuestra que el crecimiento físico, no sólo es función de masa previamente alcanzada, sino también de edad biológica.

Después de conocer algunos cambios que se presentan en el desarrollo del niño diremos en cuanto a la nutrición de éste, que su salud, su aspecto físico y no poca parte de su felicidad dependen en gran proporción de los alimentos que escoge para comer. Una buena nutrición es el resultado de ingerir los alimentos debidos en cantidades adecuadas para permitir al cuerpo desarrollar bien su trabajo. Por eso, el niño debe comer alimentos que forman o reconstruyan los tejidos, que produzcan energía para sus actividades y que regulen sus funciones corporales como el crecimiento.

Traduciendo esta información en aspectos de nutrimentos y alimentos hay que volver a mencionar renglones que deter-

(7) R. Ramos Galván. Alimentación normal en niños y adolescentes. p. 686

minan la posición nutricional de cada niño como son: el dimorfismo sexual en crecimiento y composición corporal; la fisiología digestiva, en especial la del tránsito intestinal; las actividades en la vida diaria; el estatus de la familia y las actividades sociales.

Señalaremos que el peso y la talla alcanzada por cada niño, representa una masa determinante de los aumentos inmediatos y por lo tanto de las necesidades alimentarias. Un niño de "tamaño grande" aumenta más y come más en igual tiempo que un niño de "tamaño chico" aún cuando los incrementos relativos -- sean similares en uno y otro. Obviamente las necesidades alimentarias serán mayores en el primero que en el segundo.

Las necesidades de alimento dependen también de la edad biológica o del desarrollo alcanzado y en condiciones normales -- éste se establece en base a factores genéticos.

Antes de pasar a otros puntos de la nutrición infantil -- es importante recalcar que para que exista una buena alimentación ésta debe estar encuadrada dentro de la llamada dieta balanceada. En la dieta balanceada encontramos los grupos de nutrientes como son: los alimentos que proporcionan energía, -- los que tienen proteínas y por último los que aportan vitaminas y minerales. Esta clasificación la proponen muchos autores, no nosotros en particular la conocimos en el actual libro de texto -- de educación primaria. Hacemos esta aclaración porque otros -- pensadores manejan de cuatro a cinco grupos de nutrientes, los-

cuales quedan inmersos en los tres grupos que primeramente mencionamos. Ahora también creímos pertinente clarificar estos -- términos porque a lo largo del desarrollo de este trabajo se -- mencionarán con regular frecuencia, por lo cual el lector ya es tará enterado de lo que se trata.

El niño en edad escolar tiende a ser glotón y su apetito es enorme, gusta del sabor dulce y en general de productos que proveen energía o sea carbohidratos; no rehusa pero no tiene máximo interés por las proteínas el que aumenta en forma progresiva en los hombres a medida que se acerca la pubertad. Estos hechos no solo debemos tomarlos en cuenta para la alimentación que se ofrezca, -- sino en la práctica del ejercicio físico. (8)

Ahora dependiendo de las características de cada persona se formula la dieta, esto es qué cantidad de calorías o como lo llaman los médicos "aporte enegético" necesita para mantenerse en buenas condiciones de salud.

En el caso de los niños algunos dietistas manejan un -- promedio de 1600 a 2600 calorías repartidas en todos los alimentos del día. Esto por supuesto bajo los principios de una planeación, en donde se toman las cualidades de cada alimento y a que grupo pertenece para poder combinarlos con otros y construir la alimentación balanceada que corresponda. Además considerando el peso y la edad.

(8) R. Ramos Galván. Alimentación normal en niños y adolescentes. p. 691.

En las niñas no varía mucho pero creemos que es necesario mencionar que el promedio energético se encuentra entre 1,600 y - 2,400 calorías. Ya que hablamos de combinación de alimentos tenemos que advertir que el abuso de un específico grupo de alimentos trae como consecuencia problemas graves de salud, desde una severa desnutrición hasta una obesidad descontrolada, por eso hay que tener cuidado con nuestra alimentación y que hagamos lo posible - por conocer los beneficios que proporcionan a cada grupo de alimentos la clasificación nutricional.

Existen tantos factores que influyen directa o indirectamente en el acto alimentario como son por mencionar algo: las -- normas sociales, el trabajo, la educación, los horarios, etc.

El horario de alimentación, la distribución de los mismos en el día y las cualidades de la dieta, dependen en gran medida - de la actividad del escolar. Queremos suponer que los niños desayunan a determinada hora temprana y de prisa posteriormente para recibir la comida del medio día, seis o siete horas más tarde y - la cena se sirve otras cinco o seis horas después de la comida y - en algunos hogares escasa, por la idea de que la cena debe ser algo ligera porque inmediatamente todo mundo irá a dormir. El au-- tor del libro "Alimentación normal en niños y adolescentes" R. Ramos Galván considera que la dieta de los niños debería ser repartida en más frecuencias y mayor cantidad de calorías, esto debido a que su desarrollo, su metabolismo y su actividad se los pide. Se debe procurar períodos menos largos entre las comidas, ofre-- ciendo refrigerios a media mañana o media tarde, así lograr una -

distribución más uniforme de los nutrimentos.

El niño debe tener calma para comer sin prisa o ansiedad el desayuno y obtener una buena masticación, a esta hora es recomendable un alimento de alto grado de proteínas además leche y fruta. El uso de licuados se debe suprimir, ya que algunas madres solo con esto lo mandan a la escuela y es perjudicial. Se recomienda que la comida del mediodía no sea abundante y que se sirva después de un descanso. La cena puede ser tan copiosa como lo pida el apetito del niño. (Ver Anexo 3)

Así nos internamos al tema de la nutrición de los niños de 6 a 12 años aproximadamente, el cual está mejor explicado por los cuadros que nos indican por edades, sexo y peso de la cantidad de calorías recomendables en cada una de las edades. También integramos otros con las porciones adecuadas de cada uno de los nutrientes y finalmente uno con dietas normales y con bajo costo económico.

2.3. LA NUTRICION

2.3.1. Conceptos clave.

Los conceptos clave son las definiciones de los términos elementales o esenciales, que en el caso de la nutrición, nos dan la explicación o idea de lo que son los componentes del tema.

Empezaremos definiendo lo que es nutrición, algunos autores dicen que es el conjunto de funciones armónicas, que tienen lugar en todas y cada una de las células del organismo y de las cuales depende la composición corporal, la salud y la vida misma.

En la nutrición se evalúan los nutrimentos que poseen los alimentos para poder discernir o recomendar la ingestión de los mismos.

Los alimentos son los vehículos habituales de los nutrimentos. Se dice que desde el punto de vista científico los alimentos valen por su composición química. Se puede vivir sin que en la dieta haya determinados alimentos, pero no se puede estar sano, si en ella falta algún nutrimento.

Nutrimentos:

Nutrimento es "toda substancia con energía química almacenada, capaz de ser utilizada por el organismo como energía me-

tabólica". (9)

Otros autores los definen también como toda sustancia cuya carencia en la alimentación causa necesariamente enfermedad y en caso de persistir su carencia, determina la muerte.

Los nutrimentos pueden ser:

- a) Nutrimentos energéticos, sirven como vehículos de la energía y son carbohidratos, grasas y proteínas.
- b) Nutrimentos estructurales, son los que forman los tejidos y los constituyen: el agua, minerales y proteínas.
- c) Nutrimentos reguladores de los procesos metabólicos y los forman: vitaminas, agua, proteínas y minerales.

Dieta:

Por dieta definiremos como: el conjunto de alimentos y platillos que se ingieren por día. Otros la enuncian como el régimen alimenticio que se sigue a diario o como la alimentación cotidiana. La importancia que tiene la constituye la acción integradora de la unidad de la alimentación.

Las dietas deben ser acordes a las condiciones fisiológicas a cada organismo. Si no lo fueran, la alimentación que se consumiera sería incorrecta y por consiguiente perjudicial.

(9) R. Ramos Galván. Alimentación normal en niños y adolescentes. p. 3.

Existen dos tipos de dieta que son:

- a) La de régimen normal, ésta cumple las leyes de la alimentación, según las circunstancias de edad, sexo, lugar, trabajo y hábitos, es la que permite una composición corporal normal. Este tipo de dieta es la que consumen los individuos sanos y normales.
- b) Régimen dietético. Para ser correcta debe ser adecuada a la situación de la enfermedad del individuo. De acuerdo a esta circunstancia tendrá que ser insuficiente en pacientes obesos, incompleto en enfermos con problemas renales o con ciertos errores congénitos del metabolismo y desequilibrio cuando la enfermedad es raquitismo resistente. Este régimen por sus circunstancias deberá ser transitorio, pues de lo contrario y a tiempo variable, causaría daño inevitable de grandes proporciones.

Ahora con respecto a las características y funciones que realizan los alimentos, éstos se pueden clasificar por medio de los principios nutritivos y éstos son: carbohidratos, grasa, proteínas, minerales, vitaminas, y agua.

Carbohidratos.

Los alimentos que contienen este componente nos proporcionan más calor y energía. Los carbohidratos están formados por carbono, hidrógeno y oxígeno. Estos se dividen en azúcares,

almidones y grasas. Son fuentes importantes de azúcares algunas frutas, la miel, los jarabes y aquellos alimentos elaborados con azúcar refinada como dulces, conservas y mermeladas. Los almidones los ubicamos en las papas, cereales, pan y cualquier producto hecho con harina. Respecto a las cantidades necesarias de -- carbohidratos en las personas, es difícil determinarlo ya que és ta varía considerablemente según la actividad muscular de cada organismo.

Proteínas.

Las proteínas se encuentran en los animales y las plantas. Son fundamentales para las células; se encargan del crecimiento y reparación del tejido corporal y además desempeñan un trabajo importante en los sistemas hormonales y enzimáticos. Las proteínas están constituidas por carbono, hidrógeno, oxígeno, nitrógeno y con frecuencia otros elementos como el azufre, el -- fósforo, el hierro y el cobre.

Las necesidades de proteínas no varían, según el trabajo desarrollado, siempre y cuando se coman bastantes grasas e hidratos de carbono. Pero si no es suficiente la dotación de estos elementos básicos, el cuerpo tomará las proteínas como combustible y no quedarán las necesarias para elaborar correctamente el tejido corporal.

Minerales.

La medida de componentes minerales que se hallan, en el cuerpo es muy variable. Tal cantidad no está en relación con su importancia comparativa en la nutrición. Por menores que sean - las necesidades de un elemento nutritivo imprescindible sufrirá - la salud del individuo si no se le aplica. Se consideran esenciales dieciséis minerales.

La naturaleza ha ayudado integrando cantidades pequeñas - de minerales en algunos alimentos. Si nos aseguramos, de que -- los alimentos que consumimos tengan calcio, hierro y yodo es pro - bable que también contengan los demás minerales, en porciones - suficientes para tener una buena salud.

Vitaminas.

Aunque éstas se utilizan en cantidades pequeñas, son ne- cesarias para el uso adecuado de los carbohidratos, grasas y pro - teínas. Las vitaminas facilitan reacciones químicas indispensa- bles en el cuerpo. Suelen dividirse en hidrosolubles y liposolu- bles, las primeras solubles en agua y las segundas en grasa.

Vitamina A.

La vitamina A es necesaria para el crecimiento y la sa-- lud. Mantiene la piel y el pelo en buen estado, ayuda a conser- var los tejidos secretores, como los de la nariz, la garganta y - los riñones. Esta vitamina se encuentra en los aceites de hígaa-

do de pescado, la mantequilla, la yema de huevo y el queso.

Vitaminas del complejo B.

La vitamina B₁ sirve para conservar un buen apetito, a la digestión y a una buena circulación. Es importante para el mejor funcionamiento del sistema nervioso. La vitamina B₁ está constituida por una sustancia llamada tiamina, la cual se encuentra en las semillas sin descascarillar, los frijoles, las nueces y otros vegetales; en muchos casos el proceso de refinamiento de estos productos destruyen gran parte de la vitamina.

Otra vitamina de este grupo es la B₂ que su función es contribuir a formar resistencia contra las infecciones; está constituida por la sustancia riboflavina, la cual si falta se padece anemia, y en particular este último padecimiento es la característica más general en los organismos que carecen de las vitaminas complejo B desde la 1 hasta el complejo B₁₂. La leche, el hígado, los huevos, la levadura y el germen de trigo son algunos productos que cuentan con estas vitaminas.

Vitamina C

La vitamina C ácido ascórbico desempeña una función muy importante en la formación del tejido conectivo, del óseo y de la dentina. Las necesidades diarias de vitamina C son mucho mayores que las de cualquier otra vitamina.

Frutas como la naranja y los cítricos en general así co-

mo las legumbres frescas, la col, y las peras son las fuentes principales de la vitamina C. Recalcaremos que esta vitamina hay que mantenerla en lugares frescos, esto quiere decir que, las frutas que la contienen deben mantenerse en lugares adecuados de preferencia refrigerados ya que si no es así se pierde esta vitamina.

El agua.

El agua interviene en todas las funciones metabólicas que se realizan en el cuerpo; transporta alimento hacia la célula y productos de desecho desde la célula hacia los centros de eliminación. Ayuda a regular la temperatura del cuerpo, debido a que el cuerpo elimina varios litros de agua al día por la piel y los riñones por tal razón es necesario reemplazarla.

En condiciones normales un adulto, debe beber de seis a ocho vasos de agua al día.

Las frutas y las legumbres proporcionan grandes cantidades de este líquido. En tiempo de calor hay que ingerir por su puesto una proporción bastante mayor de estos alimentos.

2.3.2. Índice nutricional de niños de 6 a 12 años.

Creemos y sabemos que es muy complejo valorar el índice nutricional de un grupo en particular, por la serie de factores que deben correlacionarse para darnos una idea más clara, completa y confiable de los datos en cuestión.

En nuestro trabajo solo tomamos en consideración las fuentes que estaban a nuestro alcance, como el acudir a una de las instituciones que proporcionan dicha información, como es la Facultad de Salud Pública de la Universidad Autónoma de Nuevo León.

En particular del índice nutricional de niños de 6 a 12 años nos informaron que habían realizado una investigación con los niños de la escuela Adolfo Prieto de la colonia Buenos Aires del municipio de Monterrey, Nuevo León.

La muestra investigada estuvo formada por 76 niños de edades comprendidas entre 6 y 12 años y del primero al sexto grado de educación primaria.

En el estudio encontraron que el 50% de los niños de estrato social bajo tienen un peso de 25 a 30 kilos promedio, siendo el normal de 26.2 Kgs., lo cual demuestra que si hay niños con peso normal, pero su inadecuada alimentación se refleja en el desvalance de nutrientes principalmente en carbohidratos, ya que su alimentación se basa en alimentos tales como: sopa de

arroz, frijoles, tortillas y refrescos embotellados.

El estudio abarcó para determinar el porcentaje de kilocalorías por niño, el análisis de cada uno de los renglones de mayor importancia de la nutrición como son la ingestión de carbohidratos, proteínas y minerales, los cuales dan como resultado la cantidad total de kilocalorías.

Continuaremos mencionando que en el renglón de los carbohidratos encontraron que el 48% fue deficiente, un 34% era inadecuado, un 1% fue en exceso y finalmente en cuanto a carbohidratos, solamente un 17% fue correcto por llamarlo de otra forma -- adecuado.

Con relación a la ingestión de proteínas el resultado es tuvo conformado así: un 37% adecuado, un 45% inadecuado y lamentablemente un 18% deficiente.

Ahora en el punto de los minerales contemplaron al hierro y el calcio y el porcentaje quedó indicado de la siguiente forma un 22% deficiente, 28% inadecuado, 21% exceso y solo un -- 29% fue el adecuado.

Los tres aspectos anteriores determinan con relación al número de kilocalorías, si una dieta es adecuada o incompleta en su ingestión y que finalmente nos indicará si existe una mala o verdadera alimentación balanceada.

Ya que observamos los resultados por grupos de nutrientes, diremos que el índice global nutritivo de los niños de 6 a 12 años está repartido así: un 61% normal y un 30% bajo y un 9% alto; claro tomando como referencia a estos 76 niños de la escuela Adolfo Prieto.

De aquí se desprende que la alimentación de los escolares no es adecuada en cuanto a cantidad y calidad.

Ellos sugieren campañas de educación nutricional a nivel familiar y escolar, para que de esta manera tanto los padres como los niños sepan alimentarse adecuadamente, para dar un rendimiento mayor a sus actividades.

Además la disponibilidad de alimentos es muy importante en cualquier nivel, y estamos conscientes que falten en ciertos sectores de la comunidad, recomendando haya una mayor disponibilidad de alimentos y un poder adquisitivo de los mismos, y tener un conocimiento adecuado de las técnicas en la preparación e higiene de los mismos para no propiciar enfermedades gastrointestinales.

2.3.3. La familia y su influencia en la cultura nutricional.

Uno de los factores determinantes en la formación de hábitos alimenticios es la familia. En este grupo social es donde nace y se le enseña al niño las primeras formas de alimenta-

ción. A través de su permanencia en el hogar el individuo adquirirá mecanismos familiares para conducirse en el aspecto nutricional.

La ocupación de un individuo y el grupo a que pertenece, determinan en gran parte sus hábitos alimentarios, ya que las actividades que desarrollan imponen ciertos horarios y tipos de alimentación que son diferentes a los de otros grupos. Por otra parte, ciertos alimentos han adquirido un significado social que no guarda relación con su valor nutritivo. El pan blanco, por ejemplo, goza en muchas partes de mayor prestigio que la tortilla, porque en un tiempo era generalmente más costoso y lo consumían los miembros de las clases sociales altas.

La gente que se siente insegura o que lucha por alcanzar una posición social y económica superior, a veces desprecia alimentos nutritivos populares y hace lo posible por conseguir alimentos "de rico", tratando así de escalar peldaños sociales más elevados. Otras veces, los alimentos son símbolo de recompensa; a otros se les atribuyen calidades curativas más que nutritivas.

El nivel educativo de la familia y especialmente del miembro encargado de planificar la alimentación, es determinante en los hábitos alimentarios de esa familia. Estudios de la mortalidad en los primeros años de vida sugieren que a mayor nivel de instrucción de la madre, la probabilidad de morir de un niño recién nacido es menor, en caso contrario si el nivel educativo de la mujer es bajo, aquél está condenado a recibir una alimentación inadecuada a sus necesidades. (10)

(10) Susana J. Icaza. Nutrición. Nutrición aplicada. p. 155.

Todos estos factores hacen que los hábitos alimentarios- así adquiridos sean muy difíciles de cambiar. Para ello, será necesario, ante todo, contar con un estudio profundo de las creencias, actitudes y costumbres alimentarias de los habitantes de la región, y analizar los efectos que estos hábitos producen en la nutrición del sujeto, a fin de no recomendar cambios innecesarios.

Los hábitos alimentarios no son estáticos, y aunque es difícil modificarlos, cambian según evolucionan los pueblos. Por regla general la alimentación mejora a medida que sube el estándar de vida; cuando el dinero aumenta, se tiende a comprar -- alimentos más costosos y, en algunos casos, de mejor valor nutritivo, particularmente los de origen animal. En otros casos, este valor nutritivo es inferior, como es el caso de los alimentos refinados. Por otra parte, hay que recordar que los factores -- psicológicos son muy importantes en cualquier modificación que pretenda hacerse a los hábitos alimentarios.

Consideramos que la familia representa un modo de reproducir toda una gama de aspectos entre los cuales no podríamos -- eludir el desarrollo nutricional de la misma, la cual trae consigo reproducir los buenos o malos principios alimenticios dependiendo de la familia según sea su caso.

2.3.4. Los medios masivos de comunicación y los "alimentos chatarra": bajo contenido nutricional.

Como medios masivos de comunicación debemos entender a todo medio comunicativo cuya característica principal es llegar al mayor número de personas o población en general.

En 1982 con la promoción de las canastas básicas implementadas para desarrollar el plan alimentario sexenal del gobierno de Miguel de la Madrid, se hizo una investigación denominada "cultura alimentaria y publicidad comercial televisada", en donde nos daban información de cómo funcionan y qué consecuencias trae la publicidad de alimentos en los medios masivos de comunicación en particular, la televisión.

Encontramos que con la publicidad se configuraban auténticos atributos de y para cada producto ingerible, de donde cabría cuestionarse en un afán de definir qué cantidad de lo anunciado es verdaderamente confirmable.

Los mecanismos de comercialización de los productos -- "chatarra" son tan insinuantes, persistentes y tan elaborados que es difícil sustraerse de su consumo. Pero antes de avanzar definiremos como alimento chatarra a todo producto que no reúna requisitos nutritivos y que sólo son una mala imitación de los mismos, que claro trae como consecuencia una desnutrición a los que los consumen. Ahora analizaremos cómo funcionan los comerciales, los publicistas siempre aprovechan un cierto vacío, previamente-

existente, con relación a la orientación, reforzamiento y satisfacción de ciertos valores que no han sido gratificados a través de la ensoñación publicitaria. Es importante subrayar que se trata de satisfacciones valorativas en el nivel de una fantasía colectiva, compartida, referida a anhelos, expectativas, aspiraciones y deseos insatisfechos parcial o totalmente en la práctica de la vida cotidiana.

Así encontramos que es probable, que la adopción de los productos chatarra se debe a que éstos se presentan ofreciendo una variedad de sabores frente a una dieta monótona en cuanto a productos y sabores. Por ello es de vital importancia que debiera existir una orientación nutricional que incluya la presentación de alternativas de confección de dietas variadas y baratas, que rompan con la monotonía de las dietas prevalecientes y por este medio limitar el efecto de la publicidad comercial de alimentos.

En la actualidad respecto a la publicidad podríamos decir que no se limita a su expresa función económica, de divulgar los productos que anuncia, sino que, de manera latente, y por lo menos tan importante como esa función, desempeña cometidos con repercusiones en la "mentalidad colectiva"; es también juego y sueño y con ello rebasa el ser simplemente un instrumento de comercialización.

En este contexto social, la publicidad televisiva es difusora, y tal vez creadora, de modelos de comportamiento social.

Desde esta perspectiva, es posible suponer que pequeñas localidades incluidas en este estudio, carecidos de muchos servicios de recreación, con escasa complejidad, niveles de ingreso más bajos, dietas más pobres, etc., han de ver en las imágenes publicitarias de la televisión quizá sueños nunca tenidos, pero deseos emergentes presentados amplificadamente y formas de recreación deseada.

De acuerdo al estudio realizado en el sexenio de De la Madrid para medir el consumo de los alimentos chatarra entre los niños, se seleccionaron algunos productos de muy alto consumo y se preguntó sobre la incidencia de la ingestión de éstos entre niños de seis a doce años. Para los productos Marinela se observó que el 37% de las familias entrevistadas del grupo experimental manifestaron que sus niños habían ingerido alguno de esos productos el día anterior a la encuesta mientras que en el grupo de control manifestó semejante comportamiento un 29%

La presentación más consumida es la del "gansito marinela", la publicidad de este producto presenta personajes de clase media: una madre recordando a su hijo llevar "gansito" a la escuela. Además de los mecanismos psicológicos que spot intenta explotar, vale la pena detenerse en ciertas situaciones que impulsan el consumo de ese producto. Se constató que los adultos entrevistados consideraban que los pastelillos industrializados no poseen buenas cualidades nutritivas, no obstante, muchos de ellos aseguraron ofrecerles a sus hijos sobre todo al ir a la escuela. La explicación de este comportamiento que apareció como-

inconsecuente, se basó en el hecho de la necesidad de rapidez de movimientos que en las zonas urbanas tiene que darse; es decir, los pastelillos se compraban para los niños y aún para los mismos adultos, a falta de la posibilidad de preparar alimentos caseros por la exigencia de ahorrar tiempo.

Lo que se quiere destacar es que la conciencia nutricional, contrapeso sin duda de consumo orientado por la publicidad, al estar menos generalizada en las pequeñas poblaciones, las hace más vulnerables a ésta. Así que, para las madres de familia convencida según el anuncio publicitario del gansito de lo nutritivo y saludable que es para sus hijos este producto, y preocupada porque el niño lo consuma, puede representar una autoridad -- y una orientación de cómo se comportan las personas con cultura y conocimiento y cómo debería comportarse ella misma.

Otro ejemplo es la Coca Cola, el enorme consumo de ese producto en México se manifiesta en su abarcadora publicidad inclusiva en su contenido de todas las edades y sexos, con el único elemento excluyente de la clase social - los participantes en los anuncios son de clase media y alta. Sin embargo, como se ha sugerido con anterioridad, lejos de ser este elemento de clase - restricción para el consumo del producto por otras clases, es un factor que, al presentar modelos prestigiados socialmente - gente urbana y status social envidiable - y ser por su precio accesible a un gran público, puede movilizar el deseo cosmopolita y de mayor status de los habitantes de las localidades estudiadas.

Si la gente de clase media de las grandes ciudades se integran a toda suerte de actividades donde reina la felicidad, la alegría, la vitalidad, la salud, gracias a esa chispa de la vida como dice el slogan de la Cola Cola y el negro líquido de ésta, es una especie de elixir que conlleva el éxito, entonces, se puede ser metropolitano y de alto status, y acceder a los juegos, los bailes, los deportes, con solo ingerir Coca Cola.

No es un azar que el refresco que se ofrece al visitante proviene de las grandes ciudades, cuando llega a pequeñas poblaciones, sea justamente Cola Cola, dando por implícito que ese es su refresco de preferencia; es lo urbano por excelencia.

Así como en los anteriores casos, comprendemos que los medios masivos de comunicación utilizan para la persuasión al consumo de alimentos chatarra, toda una maquinaria creativa y sofisticada mediante la cual el ciudadano común, queda a disposición de la influencia generada, para un fin netamente comercial.

CAPITULO III

ESTRATEGIAS METODOLOGICO-DIDACTICAS

El objetivo de toda teorización es finalmente llevarlo a la práctica. En el caso de esta investigación, también la llevamos al nivel de la aplicación en la escuela primaria.

Los alumnos en cuestión son los del quinto grado sección "B" de la Escuela "Diego de Montemayor", de la colonia Gloria -- Mendiola del municipio de Monterrey,

La realización de las actividades enmarcadas en el apartado de "Estrategias Metodológico-Didácticas, nos dan la oportunidad de visualizar el margen de error o acierto en la orientación de contenidos de nutrición.

La planeación de las actividades se hicieron pensando en los objetivos más esenciales de la alimentación, considerando que su asimilación fuera plena y de utilidad inmediata, en sus vidas diarias.

Lo anterior porque como lo manifestamos en la Formulación del Problema la situación de los habitantes de este sector es precaria y con nula información nutricional, lo cual sería de gran ayuda para este grupo.

Para concluir a continuación se integran las actividades por sugerir:

ACTIVIDAD NUMERO 1TITULO: Fuentes de funcionamiento.TEMA: Los alimentos.

META(S) U OBJETIVO(S): Distinguir semejanzas entre algunos organismos - animados, el cuerpo humano y las máquinas en - - cuanto a las fuentes de su funcionamiento.		METODO A EMPLEAR: <input checked="" type="checkbox"/> Inductivo <input type="checkbox"/> Deductivo	
RECURSOS: a) Humanos Maestros, alumnos y conserje.		TIEMPO PROBABLE: 20 minutos.	
b) Dispositivos Didácticos Perro, cartulinas con dibujos, plan- ta en maceta.		FORMAS DE RELACION: MAESTRO- GRUPO-ALUMNO El maestro dirige su clase en un or- den establecido en su plan. El alumno individualmente pregunta - al maestro y confirma.	
c) Financieros Recursos propios del maestro.			
PROCEDIMIENTO			
a) Motivación Activar una grabadora portátil de transistores cuestionando su utilidad, su funcionamiento.			
b) Etapas - Enuncie oralmente los elementos que permiten que funcionan: el perro, - las plantas y la señora conserje. - Realice dos listas de dibujos, una de objetos inanimados y otra de orga- nismos vivos entre ellos el hombre. - Indique en cada dibujo la fuente de energía que le permite funcionar.			
c) Retroalimentación Mediante un ejercicio de confirmación el alumno asocia los dibujos de una- de las paredes del salón con las tarjetas ubicadas en otra pared uniéndoo- las correctamente.			
SUGERENCIAS (CRITICA) Realizar una visita a una empresa - y observar el funcionamiento de al- gunas máquinas.		EVALUACION (DEMOSTRACION DE RESULTADOS) En un grupo de objetos, indique los - medios con que funcionan.	
		APOYOS BIBLIOGRAFICOS El libro de la salud del maestro de - quinto grado de educación primaria.	

134549

ACTIVIDAD NUMERO 2TITULO: Los nutrientesTEMA: Los alimentos.

META(S) U OBJETIVO(S): Identificar los nutrientes como parte integrante de los alimentos.		METODO A EMPLEAR: <input checked="" type="checkbox"/> Inductivo <input type="checkbox"/> Deductivo	
RECURSOS: a) Humanos Maestro y alumnos. b) Dispositivos Didácticos Melón, un plato con enchiladas, gajos de naranja, láminas con dibujos y palabras. c) Financieros Recursos propios del maestro.		TIEMPO PROBABLE: 20 minutos. FORMAS DE RELACION: MAESTRO-GRUPO-ALUMNO El maestro expone, los alumnos en -- círculo, la interacción oral recíproca.	
PROCEDIMIENTO			
a) Motivación Repartir una rebanada de melón a cada uno de los alumnos.			
b) Etapas - Anuncie a través de un escrito qué platillos son de su preferencia. - Explique que cada alimento está formado por sustancias llamadas nutrientes. - Investigue el concepto nutrientes. - Clasifique los nutrientes en alimentos que proporcionan energía, proteínas y vitaminas y minerales.			
c) Retroalimentación - Por medio de un platillo, discriminar los elementos con que se preparó y -- finalmente ubicarlos en el grupo de nutrientes a que correspondan.			
SUGERENCIAS (CRITICA) Aplicando yodo detectar la presencia de almidones en algunos alimentos. (arroz y papa).		EVALUACION (DEMOSTRACION DE RESULTADOS) Resumen de la clase.	
		APOYOS BIBLIOGRAFICOS Guía para el maestro la salud. quinto grado.	

ACTIVIDAD NUMERO 3TITULO: Alimentos energéticos,TEMA: Alimentos que proporcionan energía.

META(S) U OBJETIVO(S): Conocer los alimentos que proporcionan energía.		METODO A EMPLEAR: <input checked="" type="checkbox"/> Inductivo <input type="checkbox"/> Deductivo	
RECURSOS: a) Humanos Maestro y alumnos. b) Dispositivos Didácticos Hojuelas de maíz, trigo, dulces, -- manteca, zanahorias, chocolate, piloncillo. c) Financieros Recursos propios del maestro.		TIEMPO PROBABLE: 30 minutos.	
		FORMAS DE RELACION: MAESTRO-GRUPO-ALUMNO Participación grupal del maestro con los alumnos.	
PROCEDIMIENTO			
a) Motivación Reseña del viaje al Centro Cultural Alfa en donde vieron la energía en movimiento a través de una bicicleta, el pelo de una niña.			
b) Etapas - Defina el término energía. - Realice carreras de niños en donde gastan energía. - Note que su organismo necesita proveerse con alimentos que proporcionen energía.			
c) Retroalimentación Por medio de dibujos hacer una memoria gráfica de alimentos energéticos.			
SUGERENCIAS (CRITICA) Utilizar materiales audiovisuales.		EVALUACION (DEMOSTRACION DE RESULTADOS) Prueba oral de 5 preguntas sobre la clase.	
		APOYOS BIBLIOGRAFICOS El libro de la salud de quinto grado.	

ACTIVIDAD NUMERO 4TITULO: Funciones de los alimentos energéticos,TEMA: Beneficios de alimentos energéticos.

META(S) U OBJETIVO(S): Conocer el valor nutritivo de los alimentos que proporcionan energía.		METODO A EMPLEAR: <input checked="" type="checkbox"/> Inductivo <input type="checkbox"/> Deductivo	
RECURSOS: a) Humanos Maestro y alumnos. b) Dispositivos Didácticos Hojuelas de maíz, camote, dulce, harina. c) Financieros Recursos propios del maestro.		TIEMPO PROBABLE: 15 minutos.	
		FORMAS DE RELACION: MAESTRO-GRUPO-ALUMNO Intervenciones regulares entre maestro y alumnos.	
PROCEDIMIENTO			
a) Motivación - Juego de la viudita. Se colocan en círculo sillas, en cada silla un niño y en el respaldo una niña, una silla estará vacía con la viudita la cual con gestos atraerá a su silla algún niño.			
b) Etapas - Advierta la manifestación de energía en las actividades cotidianas. - Pida a los niños que digan lo que saben sobre alimentos que proveen energía. - Explique que estos alimentos nos dan fuerza, movimiento y temperatura.			
c) Retroalimentación A través de listas de productos energéticos enunciar qué platillos se pueden elaborar.			
SUGERENCIAS (CRITICA) Visitar el dispensario médico para para enriquecernos sobre el tema.		EVALUACION (DEMOSTRACION DE RESULTADOS) Elabore platillos con productos energéticos.	
		APOYOS BIBLIOGRAFICOS Libro de la salud de quinto grado.	

ACTIVIDAD NUMERO 5TITULO: Las proteínas.TEMA: Alimentos ricos en proteínas.

META(S) U OBJETIVO(S): Identificar qué alimentos proporcionan proteínas.		METODO A EMPLEAR: <input checked="" type="checkbox"/> Inductivo <input type="checkbox"/> Deductivo	
RECURSOS: a) Humanos Maestro y alumnos. b) Dispositivos Didácticos Huevo, leche, frijol, carne de pescado. c) Financieros Recursos propios del maestro y alumnos.		TIEMPO PROBABLE: 20 minutos. FORMAS DE RELACION: MAESTRO-GRUPO-ALUMNO Interacción participativa maestro-alumno.	
PROCEDIMIENTO			
a) Motivación Iluminar una serie de dibujos con animales del mar.			
b) Etapas - Indicar que los productos del mar, además de la leche y los huevos tienen proteínas. - Conocer cultivos que crecen en vaina como el frijol, chicharos, lentejas, habas y soya. - Advertir que aparte de los anteriores también las carnes poseen proteínas.			
c) Retroalimentación Recortar de revistas productos proteínicos y clasificarlos según su origen: animal o vegetal.			
SUGERENCIAS (CRITICA) Que las madres aprendan y participen en la ejecución de esta clase.		EVALUACION (DEMOSTRACION DE RESULTADOS) Contestar un cuestionario.	
		APOYOS BIBLIOGRAFICOS El libro de la salud de quinto grado.	

ACTIVIDAD NUMERO 6TITULO: Funciones de las proteínas.TEMA: Ventajas de las proteínas.

META(S) U OBJETIVO(S): Conocer la función de las proteínas.		METODO A EMPLEAR: <input checked="" type="checkbox"/> Inductivo <input type="checkbox"/> Deductivo	
RECURSOS: a) Humanos Maestro y alumnos. b) Dispositivos Didácticos La figura anatómica de plástico. c) Financieros Recursos propios del maestro.		TIEMPO PROBABLE: 30 minutos.	
		FORMAS DE RELACION: MAESTRO-GRUPO-ALUMNO Interacción maestro y alumno.	
PROCEDIMIENTO			
a) Motivación Mostrar un niño pintado, dando la apariencia de deterioro de la salud.			
b) Etapas - Defina los términos proteínas, músculos y tejidos. - Enlistar productos proteínicos. - Comente que las proteínas sirven para formar tejidos, reparar los que se dañan y fortalecer los músculos. - Señale en la anatomía de plástico y los niños en su cuerpo, las partes indicadas.			
c) Retroalimentación Contestar un cuestionario.			
SUGERENCIAS (CRITICA) Asistir a un centro de salud. Proporcionar fichas con definiciones sobre el tema.		EVALUACION (DEMOSTRACION DE RESULTADOS) Conocimiento de la función de las proteínas- los alumnos ponderaron la necesidad de ellas. Realice informe de lo aprendido.	
		APOYOS BIBLIOGRAFICOS Enciclopedia temática. El libro la salud de quinto grado.	

ACTIVIDAD NUMERO 7TITULO: Las vitaminas y los minerales.TEMA: Alimentos con vitaminas y minerales.

META(S) U OBJETIVO(S): Identificar alimentos que contienen vitaminas y - minerales.		METODO A EMPLEAR: <input checked="" type="checkbox"/> Inductivo <input type="checkbox"/> Deductivo	
RECURSOS: a) Humanos Maestro y alumnos. b) Dispositivos Didácticos Rompecabezas de un árbol, cartulina con frutas en especie. c) Financieros Recursos propios del maestro.		TIEMPO PROBABLE: 20 minutos. FORMAS DE RELACION: MAESTRO-GRUPO-ALUMNO Intervención abierta, participación continua entre maestro y alumnos.	
PROCEDIMIENTO			
a) Motivación - Por medio del juego del navío, los alumnos dirán nombres de frutas y verduras. - Formar correctamente en el pizarrón un rompecabezas de un árbol.			
b) Etapas - Que los alumnos enuncien oralmente las frutas de su preferencia. - Pruebe pequeñas raciones de frutas de la caja. - Comente que las frutas y verduras forman parte de los alimentos que contienen vitaminas y minerales.			
c) Retroalimentación - Por equipos competiran elaborando una lista con el mayor número de frutas y verduras. - Realizar investigación de cuántas vitaminas existen.			
SUGERENCIAS (CRITICA) Visitar el centro de salud y conocer las vitaminas en forma química <u>mente</u> procesadas. (presentaciones médicas).		EVALUACION (DEMOSTRACION DE RESULTADOS) Presentar muestra gastronómica utilizando los productos en cuestión.	
		APOYOS BIBLIOGRAFICOS El libro de la salud de quinto grado.	

ACTIVIDAD NUMERO 8TITULO: Las vitaminas y los minerales.TEMA: Funciones de las vitaminas y los minerales.

META(S) U OBJETIVO(S): Distinguir las funciones de las vitaminas y los minerales.		METODO A EMPLEAR: <input checked="" type="checkbox"/> Inductivo <input type="checkbox"/> Deductivo	
RECURSOS: a) Humanos Maestro, alumnos y doctor. b) Dispositivos Didácticos Figura del esqueleto óseo. c) Financieros Recursos propios de la escuela.		TIEMPO PROBABLE: 30 minutos. FORMAS DE RELACION: MAESTRO-GRUPO-ALUMNO Interactuar maestro y alumnos.	
PROCEDIMIENTO			
a) Motivación - Cuento "Francisca y la muerte". - Recordatorio de la clase anterior de las frutas y verduras.			
b) Etapas - Mencione los productos que contienen vitaminas y minerales. - Comente que las vitaminas y minerales son sustancias que ayudan a que -- las partes del cuerpo funcionen bien. - Explique que son indispensables para la formación de huesos, dientes y - sangre.			
c) Retroalimentación Hacer una memoria gráfica de las frutas y verduras.			
SUGERENCIAS (CRITICA) Organizar una conferencia con una dietista.		EVALUACION (DEMOSTRACION DE RESULTADOS) Examen escrito sobre el tema.	
		APOYOS BIBLIOGRAFICOS Nueva Enciclopedia Temática, La Salud quinto grado.	

ACTIVIDAD NUMERO 9TITULO: La dietaTEMA: Dieta adecuada.

META(S) U OBJETIVO(S): Conocer como se organiza una dieta adecuada.		METODO A EMPLEAR: <input checked="" type="checkbox"/> Inductivo <input type="checkbox"/> Deductivo	
RECURSOS: a) Humanos Maestro y alumnos. b) Dispositivos Didácticos Muestras de diversos platillos, cartulinas y crayolas. c) Financieros Recursos propios del maestro y - - alumnos.		TIEMPO PROBABLE: 30 minutos.	
		FORMAS DE RELACION: MAESTRO-GRUPO-ALUMNO Interacción maestro-alumnos.	
PROCEDIMIENTO			
a) Motivación - Comentario grupal sobre los alimentos que utilizan en los hospitales para elaborar las dietas de los enfermos.			
b) Etapas - Realice una investigación en su localidad, para ver que alimentos son comunes en ella. Dibuje estos alimentos en cuadros. - Organice una comida completa con alimentos de los tres grupos alimenticios. - Comente que una buena alimentación consiste en comer alimentos de los tres grupos, en cada comida.			
c) Retroalimentación Elaborar una serie de recetas originales de costo bajo y alta nutrición.			
SUGERENCIAS (CRITICA) Realizar campañas para apoyar los alimentos de altos nutrientes y - así combatir el consumo chatarra. (fritos, dulces).		EVALUACION (DEMOSTRACION DE RESULTADOS) Concurso por equipos para seleccionar el platillo más original.	
		APOYOS BIBLIOGRAFICOS	

ACTIVIDAD NUMERO 10TITULO: Hábitos higiénicos.TEMA: Higiene escolar.

META(S) U OBJETIVO(S): Formar hábitos higiénicos que favorezcan una adecuada alimentación.	METODO A EMPLEAR: <input checked="" type="checkbox"/> Inductivo <input type="checkbox"/> Deductivo
RECURSOS: a) Humanos Maestro y alumnos. b) Dispositivos Didácticos Láminas, jabón y agua. c) Financieros	TIEMPO PROBABLE: 30 minutos. FORMAS DE RELACION: MAESTRO-GRUPO-ALUMNO
PROCEDIMIENTO a) Motivación Presentar un recipiente con agua y jabón, y un niño lavándose las manos. b) Etapas - Pregunte a los alumnos, quiénes se asean las manos. - Sugerir medidas preventivas para evitar enfermedades gastrointestinales. c) Retroalimentación Promover una campaña de higiene.	
SUGERENCIAS (CRITICA) La falta de instalaciones de agua-potable para reforzar este objetivo. Levantar una encuesta para conocer realmente cuanta gente posee buenos hábitos higiénicos.	EVALUACION (DEMOSTRACION DE RESULTADOS) Evaluar mediante observaciones los -- hábitos higiénicos. APOYOS BIBLIOGRAFICOS

CAPITULO IV

ANALISIS DE LA PROPUESTA PEDAGOGICA

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

La alimentación es uno de los principales motores que --mueven a nuestro organismo, de aquí parte la gran importancia --que tiene para el ser humano, todo lo referente a este tema.

Así hemos observado que la historia del hombre va aparejada al desarrollo de su alimentación. En cada época del mundo a través de la alimentación hemos conocido rasgos característicos del hombre, de otros tiempos de la historia.

La ejecución de clase sobre la alimentación, aparte de orientarnos en el plano de una buena nutrición, nos ayuda a promover las relaciones sociales entre los alumnos, los padres, los maestros y la comunidad en general.

Para conocer los pormenores de la nutrición, los alumnos tienen que participar investigando en diversas fuentes como son las bibliotecas, los centros de salud, las tiendas, etc., en esto el alumno tiene que hacer uso de mecanismos de ayuda como son la redacción en el área de español, de operaciones matemáticas, si hay que corroborar alguna información relacionada con precios o cantidades de productos.

En las actividades propuestas para que conocieran los --principios nutritivos de los alimentos se hizo uso del trazado, iluminado, recortado y otras actividades relacionadas con la formación artística y física.

Podemos mencionar que el tema se puede tratar desde ángulos diversos, como el aspecto biológico en cuanto a la constitución y funciones de los grupos alimenticios y el organismo -- del ser humano en sí. Ahora en el renglón de cantidades adecuadas de nutrientes se aplican las matemáticas.

4.2. Perspectivas.

Con la aplicación de las actividades de nutrición, los alumnos aprendieron a identificar, los tres grupos nutrientes -- como son: los energéticos, las proteínas y el de las vitaminas y minerales.

Conocieron en cada grupo qué alimentos los constituyen, como también, qué funciones desempeñan en el desarrollo de nuestro cuerpo.

El desarrollo de las actividades de la nutrición, despertó un interés inesperado para nosotros, ya que en cada una -- de las clases, notamos el entusiasmo por saber y aprenderse los elementos de cada grupo, dibujarlos, investigarlos y claro cuando hubo algunos platillos de por medio, con gran alegría festejarlo.

Consideramos que el tema de la alimentación estuvo olvidado, ya que no lo incluían en el programa de quinto grado de -- educación primaria. Siendo un aspecto de vital importancia que

bueno que el libro del maestro de la actual reforma educativa lo considera para tratarlo amplio, preciso y sencillamente adaptable al nivel del alumno. Lo que creemos que está fallando es la falta de un libro de texto sobre la materia para que los alumnos tengan y trabajen en él. Pero a pesar de la carencia de un libro de texto, afirmamos que el aprendizaje de aspectos nutritivos, ayudó a cambiar en una buena cantidad las actitudes de los alumnos y también quizás en menor cantidad a los padres de familia.

Finalmente diremos que todas las actividades propuestas se aplicaron y que el resultado fue positivo ya que se desconocía totalmente los contenidos a los que nos referimos.

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

- El perfil del alumno de primaria está delimitado por ámbitos de desempeño como son: el personal, el económico, social, científico-tecnológico y el de desarrollo cultural.
- El nuevo modelo educativo contempla la Identidad Nacional, la Justicia, Democracia e Independencia-Soberanía como principios rectores de la educación.
- El constructivismo es la corriente pedagógica en la que se basa la reforma educativa actual.
- La educación constructivista es activa, utiliza métodos y técnicas de gran dinamismo.
- En esta corriente el alumno construye el conocimiento ligado al contexto de su cotidianidad, tomando en cuenta sus verdaderos intereses.
- El programa implementado en este ciclo escolar 1992-1994 con signa en el aspecto de la nutrición la enseñanza de los tres grupos alimenticios, la dieta y los hábitos higiénicos.
- La canasta básica esta determinada para trabajadores que reciben el salario mínimo.
- Las canastas básicas recomendables nos indican el "debe ser"

en cuanto, a lo que la población debe consumir para tener una buena alimentación.

- Por las características climatico-geográficas del Estado de -- Nuevo León, su producción y consumo de alimentos está determinada en mayor medida de los productos agrícolas que provienen de otros estados de la república.
- La naranja, la manzana, el aguacate y la papa son algunos de los productos agrícolas más importantes del Estado de Nuevo León.
- Una buena nutrición en el niño de 6 a 12 años es el resultado de consumir los alimentos adecuados para ayudar al cuerpo a desarrollar su trabajo, que formen o reconstruyan sus tejidos y que produzcan energía.
- Una dieta adecuada para niños de 6 a 12 años es la que contiene de 1,600 a 2,600 calorías para el niño por día y de 1,600 a 2,400 para las niñas.
- Una dieta adecuada es la que está formada por carbohidratos, proteínas y vitaminas y minerales.
- Los alimentos que nos proporcionan energía son los cereales, tuberculos, azúcares y grasas y su función es la de mantenernos en movimiento y temperatura a nuestro cuerpo.
- Ayudar a la formación y reconstitución de tejidos, como tam--

bién el proteger de las enfermedades a nuestro cuerpo es la función de las proteínas.

- Las vitaminas y minerales se encargan de regular algunos procesos importantes del organismo y generar la formación de sangre, dientes y huesos.
- La familia como primer grupo social al que pertenece el niño, influye enormemente en la fijación de hábitos alimenticios en el transcurso de su vida.
- La publicidad utilizada para la promoción de alimentos chatarra es sugestiva, novedosa y apabullante que en cierta medida hace difícil sustraerse de caer en el consumo de ellos.
- Conocer los principios rectores de una buena nutrición evita el consumo de alimentos chatarra.
- El sabor y cualidades nutritivas con las que no se cuenta son dos aspectos usados por la publicidad engañosa para promover los alimentos chatarra.

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

- BENAVIDES, Ma. de la Luz. Nuevo León. 4a. ed., México, Ed. - - Myrco, 1985. pp. 24 a 27.
- CONALTE, Perfiles de desempeño para preescolar, primaria y secundaria, México, SEP, 1992, pp. 44 a 46.
- Dirección de Comunicación del S.A.M., Cultura alimentaria y publicidad Comercial televisada, México 1992, pp. 79 a-76.
- ICAZA, Susana J. Nutrición. 2a. ed. México, Ed. Interamericana 1981. pp. 42 a 162.
- QUINTIN, José. Dietética nutrición normal. 5a. ed. México, -- Interamericana, 1981. pp. 233 a 317.
- RAMOS, R. Alimentación normal en niños y adolescentes. México, 1985. pp. 2 a 7 y 686 a 696.
- SEP. Atlas de México. 2a. ed. México, SEP. 1992. pp. 67 a 68.
- SEP/CONALTE. Contenidos básicos. México, SEP 1992. pp. 82.

SEP/CONALTE. La salud. México. SEP. 1992. pp. 46 a 53.

Cuadernos de nutrición. Revista, Volumen 13 número 4, 1990. -
Ed. La Prensa. 1990. pp. 18 a 32.

NUEVA ENCICLOPEDIA TEMATICA. Nutrición y dieta. 8a. ed. Pana
má, Ed. Richards, S.A., 1968. pp. 413 a 423.

Sistema Alimentario Mexicano

Canasta Básica Recomendable 1980

Cereales

Maíz
Maíz en grano
Tortillas
Masa

Trigo

Harina de trigo
Pan dulce
Pan blanco
Galletas
Pastas

Arroz

Leguminosas
Frijol

Féculas
Papa

Verduras

Jitomate
Chile
Cebolla
Lechuga
Zanahoria

Frutas

Plátano
Manzana
Limón
Naranja

Productos de origen animal

Carne de res
Carne de puerco
Carne de ave
Carne de ovicaprino
Huevo
Leche fresca
Manteca de puerco
Pescados y mariscos

Otros

Aceite vegetal
Azúcar



Complamar

Canasta alimentaria 1982

de maíz
grano
de maíz

lece
anco, bolillo, telera
para sopa
de trigo
dulce y salada

os
de res
de puerco
de pollo
de ovicaprino
de pescado
a y congelada
salada y ahumada
y sardina en conserva

fresca
fresca pasteurizada

procesada
en polvo
Alianza líquida
evaporada
maternizada

de gallina

s y grasas
vegetal
ra de puerco

Frutas frescas de todo el año
Plátano Tabasco
Naranja
Limón

Frutas frescas de temporada
Manzana

Verduras y legumbres frescas
Jitomate
Papa
Cebolla
Chile serrano
Lechuga
Zanahoria

Leguminosas y semillas
Frijol

Azúcar y edulcorantes
Azúcar blanca y morena

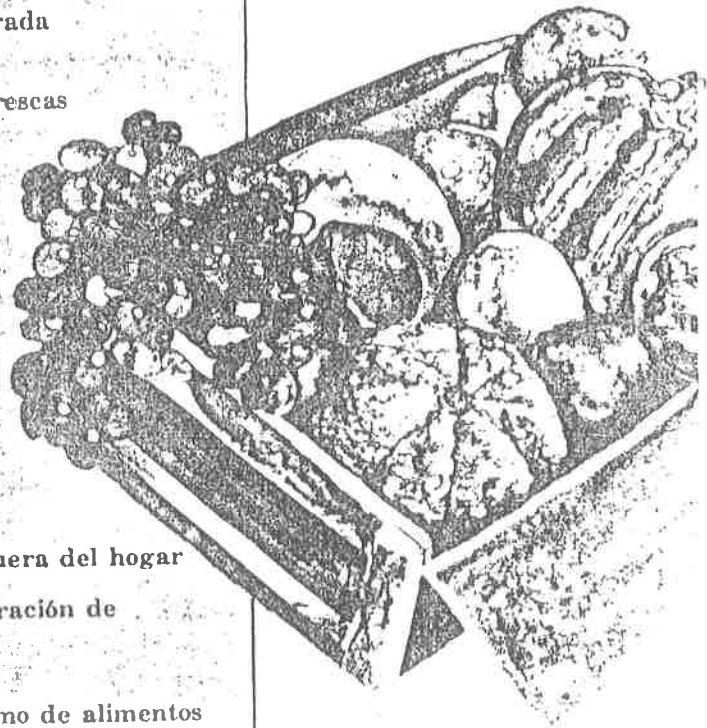
Otros alimentos
24 productos

Alimentos consumidos fuera del hogar

Artículos para la preparación de alimentos
20 productos

Artículos para el consumo de alimentos
14 productos

Esta canasta cuenta con 10 rubros más, entre ellos vivienda, salud, educación, cultura y recreación.



Secretaría de Comercio y Fomento Industrial
Paquete Básico de Consumo Popular
1982

Aceites y grasas vegetales comestibles

Aceites vegetales comestibles
Mantecas vegetales comestibles

Arroz pulido

Azúcares

Azúcar refinada
Azúcar estándar

Café

Café tostado y molido
Café soluble

Carnes y embutidos

Frijol

Frutas y legumbres envasadas

Chicharo

Ejote

Garbanzo

Piña

Guayaba

Durazno

Pera

Mango

Manzana

Chile jalapeño

Chile verde

Chile serrano

Chile chipotle

Puré de tomate

Galletas populares

Harina de maíz nixtamalizado

Harina de trigo

Extrafina

Fina

Semifina

Estándar

Huevo de gallina

Leche

Leche fresca pasteurizada

Leche en polvo

Leche condensada

Leche evaporada

Leche maternizada

Pan

Pan bolillo

Pan telera

Pastas alimenticias para sopa

Menudas

Huecas

Fideos

Pescado

Fresco

Congelado

Seco-salado

Ahumado

Sardina enlatada

Atún enlatado

Tortilla de maíz

Sal

Sal molida de uso doméstico

Sal en grano de uso doméstico

Programa Nacional de Alimentación 1983-1988
*Canasta básica de alimentos prioritarios**

Maíz
Trigo
Frijol
Arroz
Frutas
Verduras
Azúcar
Aceites y grasas vegetales
Carne de aves
Huevo
Leche
Pescado

*Comprende a sus correspondientes derivados.

Programa Nacional de Alimentación 1990-1994
Canastas de alimentos básicos y más una dieta equilibrada

Cereales
Maíz
Masa
Harina de maíz
Tortilla
Pan y galletas
Harina de trigo
Arroz
Pastas

Leguminosas
Frijol

Raíces feculentas
Papa

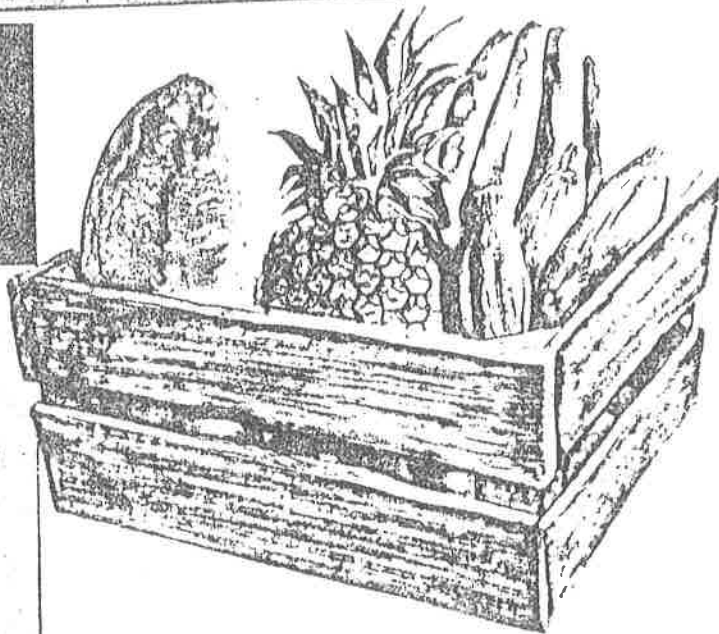
Verduras
Jitomate
Chile
Hojas verdes

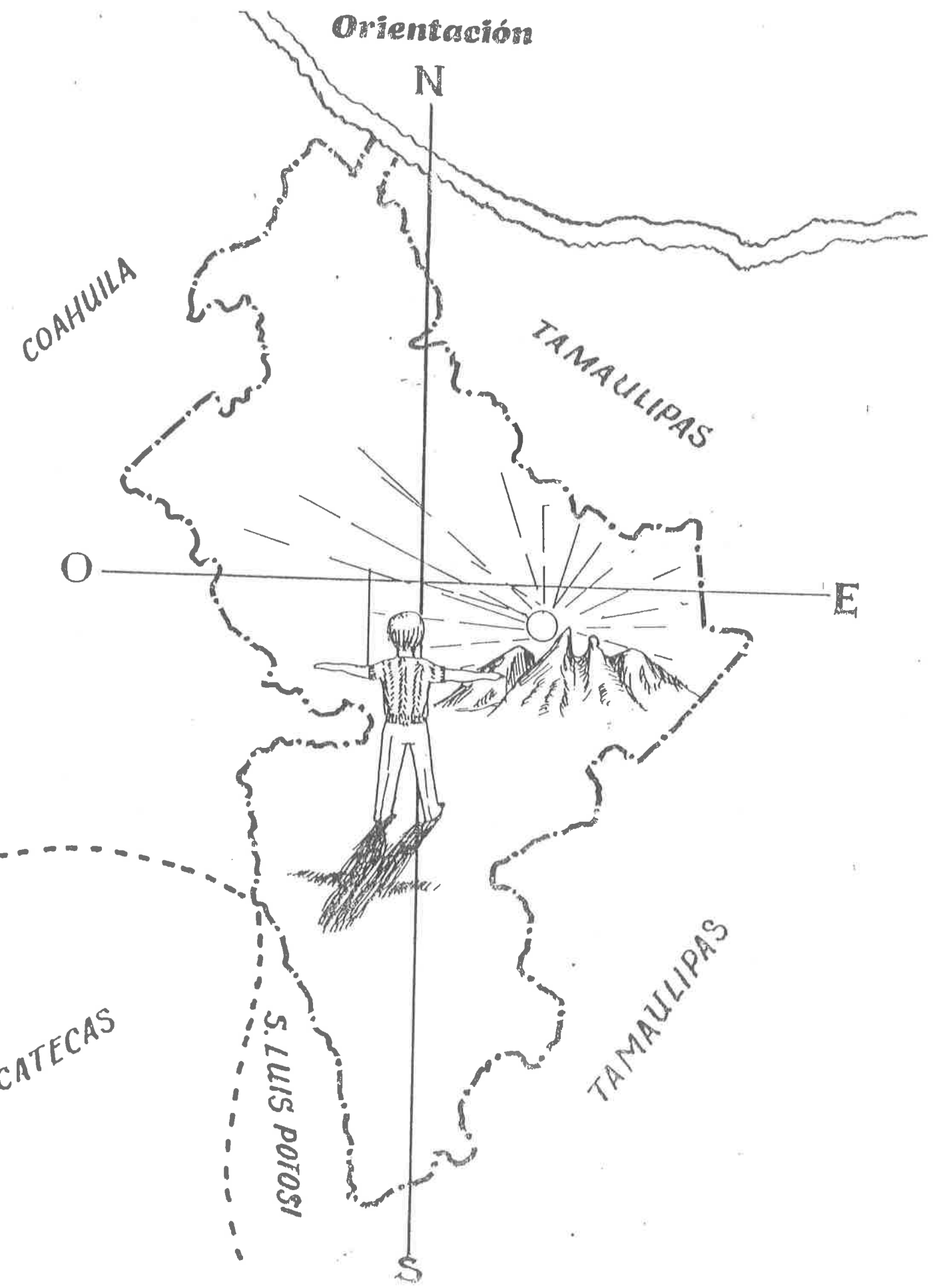
Frutas
Plátano
Naranja

Carnes
Carne
Pescado

Leche y derivados
Leche
Queso

Otros
Huevo
Aceite
Azúcar





Produccion



**Aporte energético aproximado recomendado para escolares
del sexo masculino**

Edad (años)	Peso (g)	Talla (cm)	Superficie corporal (m ²)	kcal/día
6.0	20,840	113.7	0.8078	1,667
6.5	22,040	116.6	0.8425	1,760
7.0	23,420	119.5	0.8801	1,850
7.5	24,740	122.7	0.9183	1,945
8.0	26,110	125.5	0.9550	2,035
8.5	27,630	128.0	0.9924	2,125
9.0	29,250	130.4	1.0305	2,220
9.5	30,820	133.0	1.0688	2,310
10.0	32,460	135.5	1.1075	2,400
10.5	34,125	138.0	1.1464	2,450
11.0	36,160	140.6	1.1910	2,500
11.5	38,370	143.3	1.2383	2,550
12.0	40,660	146.0	1.2865	2,600

**Aporte energético aproximado recomendado para escolares
del sexo femenino**

Edad (años)	Peso (g)	Talla (cm)	Superficie corporal (m ²)	kcal/día
6.0	20,830	113.6	0.8072	1,667
6.5	22,000	116.5	0.8414	1,760
7.0	23,330	119.5	0.8787	1,850
7.5	24,650	122.2	0.9141	1,945
8.0	25,980	125.0	0.9503	2,035
8.5	27,400	127.7	0.9872	2,125
9.0	29,055	130.1	1.0259	2,220
9.5	30,750	132.7	1.0661	2,310
10.0	32,780	135.9	1.1145	2,400

Aporte de proteínas, carbohidratos y lípidos en la dieta de escolares del sexo masculino*

Edad (años)	Aporte proteínico		Aporte diario (g)		
	g/kg/día	kcal/día	Carbohidratos	Proteínas	Lípidos
6.0	1.80	150	250	38	57
6.5	1.80	158	265	40	61
7.0	1.78	166	277	42	64
7.5	1.77	175	292	44	67
8.0	1.75	183	305	46	70
8.5	1.73	191	320	48	73
9.0	1.71	200	333	50	76
9.5	1.69	208	346	52	80
10.0	1.66	216	360	54	82
10.5	1.61	220	367	55	84
11.0	1.55	225	375	56	86
11.5	1.49	230	382	57	88
12.0	1.44	234	390	58	90

* Distribución energética: carbohidratos, 60%; proteínas, 10%; lípidos, 30%.

Aporte de proteínas, carbohidratos y lípidos en la dieta de escolares del sexo femenino*

Edad (años)	Aporte proteínico		Aporte diario (g)		
	g/kg/día	kcal/día	Carbohidratos	Proteínas	Lípidos
6.0	1.80	150	250	38	57
6.5	1.80	158	264	40	61
7.0	1.78	166	277	42	64
7.5	1.77	175	292	44	67
8.0	1.76	183	305	46	70
8.5	1.74	191	320	48	73
9.0	1.72	200	333	50	76
9.5	1.69	208	346	52	80
10.0	1.65	216	360	54	82

Recomendaciones de minerales y vitaminas para escolares*

Minerales		Vitaminas	
Calcio (mg)	800	Vitamina A (μ gRE)	700
Fósforo (mg)	800	Vitamina D (μ g)	10
Magnesio (mg)	250	Vitamina E (mgTE)	7
Hierro (mg)	10	Vitamina C (mg)	45
Zinc (mg)	10	Tiamina (mg)	1.2
Yodo (μ g)		Riboflavina (mg)	1.4
		Niacina (mgNE)	16
		Vitamina B ₆ (mg)	1.6
		Folacina (μ g)	300
		Vitamina B ₁₂ (μ g)	3

* The National Research Council. Recommended dietary allowances. Nat. Ac. Sciences. Washington, DC, 1980.

DIETAS NORMALES DE COSTO BAJO PARA NIÑOS

Alimentos en gramos o c.c., en peso bruto
Para desayuno, comida y cena

años	Niños y niñas			
	1 a 3	4 a 6	7 a 9	10 a 12
Calorías diarias	1300	1700	2100	2500
DESAYUNO				
Fruta en general	50	100	100	100
Leguminosas	200	200	350	350
Tortillas	40	40	60	80
Veg. 10%	..	5	5	10
COMIDA				
Fruta en general	15	20	22.5	25
Harinas y pastas	15	30
Leguminosas	30*	60	100	100
Tortillas	17.5	17.5	35	35
Leguminosas	200	200
Tortillas	15	15	15	30
Veg. 10%	60	60	60	100
Veg. 10% de glúcidos	135	195	210	215
Veg. 20% de glúcidos	100	100	130	130
CENA				
Fruta en general	2.5	2.5	5	5
Harinas y pastas	30	30
Leguminosas	17.5	17.5	35	35
Tortillas	50	100	100	100
Leguminosas	200	200	150	150
Tortillas	40	60	60	100
Veg. 10%	20	20	35	105

* Carne magra o muy poco grasosa

DIETAS NORMALES DE COSTO MEDIO PARA NIÑOS

Alimentos en gramos o c.c., en peso bruto
Para desayuno, comida y cena

Edad en años	Niños y niñas			
	1 a 3	4 a 6	7 a 9	10 a 12
Calorías diarias	1300	1700	2100	2500
DESAYUNO				
Aceite	7	7
Azúcar
Bolillo	40	40	40	40
Fruta en general	100	100	150	150
Leche	200	200	200	200
Leguminosas	30	30
Tortillas	40
Veg. 5 y 10%	10	10
COMIDA				
Aceite	9	23	20	27
Azúcar	20	20	20	20
Bolillo	40	40	80	80
Carne en general, sin hueso	40*	60*	100	100
C. H. y P.	25	40	40	40
Crema al 40%	5	5	5	5
Huevo	20	20	20	20
Leche	300	300	100	100
Leguminosas	..	15	..	30
Mantequilla	3	3	3	3
Tortillas	..	20	..	40
Veg. 5 y 10%	75	210	205	215
Veg. 15 y 20%	50	50	100	100
CENA				
Aceite	3	3	5	10
Azúcar
Bolillo	40	40	40	40
C. H. y P.	15	15	30	30
Fruta	150	150
Leche	200	200	200	200
Leguminosas
Tortillas
Veg. 5 y 10%	15	15	35	95
Veg. 15 y 20%	..	60	60	60

* Carne magra o muy pobre en grasa