



**SEQ**

**GOBIERNO DEL ESTADO DE QUINTANA ROO  
SECRETARIA DE EDUCACION Y CULTURA  
SISTEMA EDUCATIVO QUINTANARROENSE**

**UNIDAD UPN 231  
MODULO CANCUN**

**EL CONOCIMIENTO DE LOS NUTRIMENTOS  
EN LOS ALUMNOS DE TERCER GRADO DE  
PRIMARIA**

**POR**

**ALMA ROSAURA VERDE QUINIAL**



**CHETUMAL, Q. ROO 1996.**

023-111-62



**SEQ**

GOBIERNO DEL ESTADO DE QUINTANA ROO  
SECRETARIA DE EDUCACION Y CULTURA  
SISTEMA EDUCATIVO QUINTANARROENSE  
UNIDAD UPN 231  
MODULO CANCUN

**EL CONOCIMIENTO DE LOS NUTRIMENTOS  
EN LOS ALUMNOS DE TERCER GRADO DE  
PRIMARIA**

**POR**

**ALMA ROSAURA VERDE QUINTAL**

**PROPUESTA PEDAGOGICA QUE SE PRESENTA  
PARA OBTENER EL TITULO DE LICENCIADA  
EN EDUCACION PRIMARIA**

CHETUMAL, Q. ROO 1996.



# Sistema Educativo Quintanarroense

Unidad 231 de la Universidad Pedagógica Nacional

Gobierno del Estado Libre y  
Soberano de Quintana Roo  
Chetumal, Q. Roo, México

SECCION: DIRECCION.-  
EXPEDIENTE: TIT/96.-  
OFICIO NUM. D277/96.

## DICTAMEN DE TRABAJO PARA TITULACION

DICIEMBRE 5 DE 1996

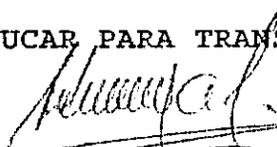
C. PROFRA. ALMA ROSAURA VERDE QUINTAL.  
P R E S E N T E .

En mi calidad de Presidente de la Comisión de Titulación de esta Unidad, y como resultado del análisis realizado a su trabajo titulado: "EL CONOCIMIENTO DE LOS NUTRIMENTOS EN LOS ALUMNOS DE TERCER GRADO DE PRIMARIA", opción Propuesta Pedagógica, a propuesta del Director de Tesis C. Profra. Sandra P. Lizama Quijano; manifiesto a Usted que reúne los requisitos académicos establecidos al respecto por la Institución.

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

A T E N T A M E N T E .

"EDUCAR PARA TRANSFORMAR"

  
PROFR. MIGUEL A. SANTOS G.

D I R E C T O R .



U.P.N.

UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL  
UNIDAD 231  
DIRECCION  
CHETUMAL, Q. ROO

c.c.p. la Comisión de Titulación.- E d i f i c i o.-  
c.c.p. la C. Profra. Sandra Lizama Q.- Directora de Tesis.-  
Módulo de Cancún, Q. R.-  
c.c.p. el exp. de la Direcc. en Minutario.- E d i f i c i o.-  
MASG/agda.

## INDICE

	Pág.
Introducción . . . . .	1
I. DEFINICION, JUSTIFICACION Y OBJETIVOS DE ESTUDIO	
A. Definición del objeto de estudio . . . . .	4
B. Justificación . . . . .	8
C. Objetivos . . . . .	10
II. REFERENCIAS TEORICAS Y CONTEXTUALES QUE EXPLICAN EL PROBLEMA	
A. Desarrollo de la estructura Teórico-Contextual . . . . .	12
B. Conceptualización de los sujetos . . . . .	24
C. Contexto social . . . . .	28
III. ESTRATEGIAS METODOLOGICAS-DIDACTICAS	
A. Descripción de recursos materiales, humanos y metodológicos . . . . .	32
B. Actividades didácticas . . . . .	40
C. Formas de relación e intervención del docente y el grupo alumno . . . . .	46
D. Lineas de interrelación con otros contenidos de enseñanza aprendizaje . . . . .	47
IV. DESCRIPCION Y ANALISIS DE LA APLICACION DE LA PROPUESTA PEDAGOGICA	
A. Descripción del proceso de aplicación de la propuesta pedagógica . . . . .	49

B. Análisis de los resultados obtenidos . . . . .	55
Conclusiones . . . . .	59
Bibliografía . . . . .	61
Apéndices . . . . .	63
Anexos . . . . .	65

## INTRODUCCION

La escuela primaria tiene como función primordial formar al niño para vivir en el mundo del hoy y del mañana.

La tecnología moderna requiere de hombres capaces de desempeñar diversas actividades atendiendo al mismo tiempo el cuidado y mejoramiento del medio ambiente como parte de un desarrollo que favorezca el equilibrio del avance científico-tecnológico y la preservación de la naturaleza.

La enseñanza de las Ciencias Naturales en la escuela primaria adquiere una particular importancia ante los retos y las transformaciones en que se encuentra nuestro país en materia de ciencia y tecnología. Uno de los aspectos prioritarios dentro de esta área es la enseñanza de contenidos relacionados con la conservación de la salud, ya que a través de ellos se pueden construir conocimientos, actitudes y hábitos que tiendan a mejorar la calidad de vida de los estudiantes.

La construcción del conocimiento de nutrición en el tercer grado se da promoviendo y cuidando la salud del escolar, es fundamental para su educación y su integración a la vida social ya que a través de ella se promueve un desarrollo y un crecimiento adecuado.

Por sus características, la escuela se puede convertir en el espacio ideal para fortalecer la cultura de la salud y son precisamente los maestros y los padres de familia quienes, por su relación cotidiana con el niño pueden proporcionar los

conocimientos necesarios.

La presente propuesta aplicada en el periodo comprendido del 27 de mayo al 17 de junio del ciclo escolar 1995-1996, surgió como resultado del análisis de un problema cotidiano observado en el grupo escolar.

La finalidad de esta propuesta, no es cambiar la nutrición de los alumnos del tercer grado, sino apoyar la construcción de los conocimientos necesarios sobre los nutrimentos que el organismo necesita para su buen funcionamiento.

La presente propuesta consta de cuatro capítulos: en el primero, se exponen los antecedentes del problema que se detectó en el grupo, el lugar y el periodo donde se ubica, se formula el problema, se mencionan las causas que lo originan, los sujetos que intervienen, el motivo por el cual se eligió este problema y el objetivo que se espera alcanzar.

En el segundo capítulo, se manifiesta la fundamentación teórico-conceptual y el contexto social e institucional que involucra a los alumnos en el problema.

En el tercer capítulo, se hace la descripción de los recursos materiales, humanos y metodológicos con que se cuenta para resolver el problema, se incluye el plan de trabajo y se manifiestan las formas de relación de la maestra con el grupo escolar y del contenido de estudio con otros de las diferentes áreas curriculares.

En el capítulo cuatro, se describe la forma en que se desarrolló la aplicación de la propuesta, así como el tiempo que llevó la realización de esta y los problemas que surgieron.

También se hace un análisis de los resultados obtenidos.

Finalmente se hace una serie de conclusiones y/o sugerencias a los compañeros maestros para mejorar su práctica docente , se menciona la bibliografía empleada para su estructuración y se enlistan los anexos y apéndices.

## CAPITULO I

### I. DEFINICION, JUSTIFICACION Y OBJETIVOS DEL ESTUDIO

#### A. Definición del objeto de estudio.

##### 1.- Selección de la problemática docente.

La alimentación es un factor indispensable para la vida, el cuerpo requiere aire, agua y alimentos para crecer, reponer el desgaste, tener la energía necesaria para realizar funciones y actividades cotidianas y contar con los elementos necesarios que le permitan protegerse de enfermedades.

De esta manera es conveniente que el ser humano consuma alimentos nutritivos, ya que a veces come sólo para saciar el hambre, sin preocuparse de lo que su organismo necesita y en otras ocasiones desconoce el valor nutritivo que los alimentos tienen.

La alimentación a pesar de ser un acto natural, es un proceso que se da a través del aprendizaje formal o informal del ser humano, en las primeras etapas de la vida del individuo la influencia directa es la familiar en la que se imponen costumbres, tradiciones, preferencias y necesidades, cuando el niño llega a edad escolar se da el momento para la construcción formal del conocimiento de la alimentación ya que la escuela es un espacio en el cual el educando convive con niños de su edad, consolida algunas normas y hábitos que tienen punto de partida en la familia y sobre todo, es un lugar donde logra incorporar

aprendizajes formales. Una figura de vital importancia es su "maestro".

El maestro es uno de los principales protagonistas de su formación escolar: el niño trata de imitarlo, ser como él, le muestra su simpatía, por eso es tan importante que el escolar se desarrolle en ambientes propicios para manifestar sus sentimientos y aprender a expresarlos, pues la conducta del hombre está marcada por aspectos afectivos.

Por esto mismo es importante que el educador a través de experiencias obtenidas, y a pesar de lo difícil y llena de obstáculos que es la tarea de educar intente varias acciones que la condición como educadores de la niñez exige. El afán de mejoramiento es la prioridad de guiar a los alumnos para que ellos construyan conocimientos, hábitos, actitudes, habilidades y aptitudes y fortalezcan sus áreas afectiva, física y social sin las cuales no pueden lograr la plenitud de sus vidas.

Muchas veces el educador se enfrenta con diversos problemas en el proceso enseñanza-aprendizaje y en vez de abordarlos prefiere pasarlos por alto o darles una solución rápida sin detenerse a comprobar si en realidad el contenido fue comprendido por los niños.

A través de la práctica docente cotidiana se ha podido constatar que aunque la alimentación, es una acción que los alumnos realizan más de una vez al día, existe en ellos un desconocimiento total acerca de las bases científicas de este proceso, aunado a esta situación se da una incipiente formación de hábitos inadecuados para la salud.

Son varias las conductas de los niños, que llevan a determinar la ausencia de conocimientos sobre la nutrición una de ellas es la preferencia que manifiestan los escolares hacia el consumo de alimentos de escaso valor nutritivo comúnmente conocidos como "alimentos chatarra" ya que la mayoría de las veces prefieren intercambiar con sus compañeros frutas que llevan del hogar a la escuela por golosinas.

También se observó que antes de las 7:00 a.m., hora de ingreso al plantel los alumnos compran y consumen dulces, sabritas y otras golosinas, de igual forma a la hora del receso los niños adquieren bolsas de chicharrones de harina, refrescos embotellados y jugos sintéticos que carecen de marca.

En las ceremonias cívicas los alumnos no aguantan más de treinta minutos por el hambre que tienen, lo que es señal de que muchos niños asisten a la escuela sin desayunar, sin lugar a dudas estos pequeños tienden a estar decaídos a media mañana y no tienen un adecuado rendimiento escolar, pues a lo largo del día su nivel de energía disminuye y esto no les permite concentrarse y disfrutar las actividades escolares.

El problema, motivo de estudio, que es la falta de conocimiento de los nutrientes en los niños de educación primaria fue detectado con los alumnos de tercer grado de la Escuela Primaria Urbana "Ocho de Octubre" clave 23DPR04911, ubicada en la colonia Región 96 de la ciudad de Cancún, Quintana Roo. El contenido de la alimentación se encuentra en el cuarto bimestre del programa del tercer grado de primaria, alrededor de los meses de marzo y abril, este es

el momento en que el maestro trata de fomentar en los niños, de manera responsable y eficiente el interés hacia el conocimiento de la alimentación y nutrición humana como procesos de primordial importancia para la salud y sobrevivencia.

En este grupo escolar el problema se puso de manifiesto en el proceso enseñanza-aprendizaje cuando se pidió a los alumnos que hicieran un cuadro básico de alimentación o el menú de un día completo de alimentos, un porcentaje elevado indicó que desayunaban y cenaban pan con café y en la comida frijol, huevo, tortilla y tomaban coca-cola, la minoría varió el desayuno entre huevos, leche, jugo, tortas, frutas y en la comida manifestaron consumir carne, leguminosas y como bebida refresco de frutas.

Se realizaron visitas domiciliarias a algunos padres de familia para conocer el apoyo con que se cuenta en la resolución de esta problemática. Se efectuaron en total 19 visitas a casas de los niños en los que se detectó mayor problema, encontrando que las familias a que pertenecen son en su mayoría de escasos recursos económicos por lo que, según manifestaron, aunque tengan conocimiento de los alimentos que se debe proporcionar a sus hijos les es imposible adquirirlos ya que únicamente trabaja el padre y su salario es mínimo. En la minoría se encontró que ambos padres trabajan y no tienen el tiempo para atender a sus hijos, por lo que prefieren darles dinero para que coman en donde puedan y lo que encuentren.

También por reuniones con compañeros maestros de la propia

escuela y de otras, se llegó a la conclusión de que los libros de texto no tienen la información suficiente para despertar en el alumno el interés por el conocimiento de la alimentación; hace falta que estos textos sean elaborados de acuerdo con las características cognoscitivas de los niños, y se requiere elaborar folletos para concientizar a los padres de familia sobre la alimentación que sus hijos deben adquirir.

Por otra parte las cooperativas escolares también inciden en el problema ya que aunque son administradas por maestros, éstos para no descuidar a su grupo, invertir tiempo extra o por temor a adquirir alimentos de fácil descomposición no ofrecen alimentos nutritivos y prefieren surtir la tienda con dulces, golosinas, jugos sintéticos, refrescos embotellados, etc. colaborando de esta manera con el consumo escolar de alimentos de poco o nulo valor nutritivo.

Considerando lo grave de la solución y tomando en cuenta que aunque la alimentación inadecuada es muchas veces un problema de origen económico, que también se requiere de la acción docente para tratar de apoyar el conocimiento de la nutrición a fin de que los alumnos construyan contenidos que coadyuven al logro de una mejor calidad de vida se plantea el siguiente cuestionamiento ¿Cómo facilitar la adquisición del conocimiento de los nutrimentos en los alumnos de tercer grado de primaria?

#### B. Justificación.

Al tomar en cuenta la autora de esta propuesta que como maestra le corresponde mejorar la calidad de la educación en

México y en particular de la escuela donde realiza su labor docente, ha decidido investigar este problema, para buscar alternativas que hagan más fácil el proceso enseñanza aprendizaje y sobre todo, para facilitar el conocimiento de los nutrimentos en los alumnos de tercer grado, en particular se propone motivar a los niños para que se den cuenta de lo importante que es contar con conocimientos sobre los nutrimentos que su organismo necesita para su buen funcionamiento. En este sentido el alumno comprenderá los diferentes problemas a los que se enfrentará si no lo hace; además adquirirá un conocimiento que le servirá para apoyar a sus compañeros y que al ser transmitido contribuirá con la comunidad escolar para que gran parte de los alumnos eviten el consumo de los alimentos sin valor nutricional que les ocasiona afecciones a la salud, que dan lugar entre otras cosas, al ausentismo escolar. El conocimiento de la nutrición es un contenido escolar importante porque repercute directamente en el proceso enseñanza-aprendizaje, ya que si la alimentación no es adecuada el rendimiento tampoco lo será y dificultará la realización de las actividades didácticas.

Los nutrimentos son un factor importante para el desarrollo y crecimiento del cuerpo humano. Una buena nutrición colaborará a conservar el equilibrio anatómico y fisiológico en las diferentes etapas de desarrollo de los niños y corrige posibles desequilibrios orgánicos, que acontecen durante su crecimiento.

Se considera importante para beneficio de los alumnos y de la sociedad tratar de resolver este problema, que aunque se

reconoce que su origen es el factor económico, el maestro no puede desajenarse y dejar de enseñar los conocimientos sobre los nutrientes, si el docente cumple con su cometido, el alumno adquiere hábitos que coadyuvan a una mejor calidad de vida, además la enseñanza de los conocimientos de los nutrimentos puede adaptarse de acuerdo con el método que el maestro maneja, proporcionándole a los alumnos la oportunidad de participar activamente en las clases, despertando el interés por el conocimiento lo que permitirá a los alumnos construir un aprendizaje significativo que tenga aplicación en su vida cotidiana.

El interés personal que se persigue al abordar este problema, es que los alumnos construyan un conocimiento real sobre los nutrimentos que su organismo necesita para tener un adecuado funcionamiento y darle también la importancia que requiere, este contenido de aprendizaje, que algunos maestros parecen olvidar.

### C. Objetivos.

Objetivo general.- El fin que se pretende alcanzar al término de la aplicación de la propuesta pedagógica, es que el alumno adquiera el conocimiento de los nutrimentos que necesita el organismo para su buen funcionamiento.

Para conseguir el logro del objetivo que se persigue y un óptimo alcance en la aplicación de la propuesta, se considera la necesidad de planearla, ejecutarla y evaluarla para verificar que se obtengan los resultados deseados.

El objetivo general se pretende alcanzar a través del desarrollo de los siguientes contenidos de aprendizaje:

- 1.- Conocimiento del cuadro básico de alimentación.
- 2.- Identificación de lo que proporcionan los nutrimentos (proteínas, vitaminas y minerales, grasas, azúcares y lípidos).
- 3.- Realización de combinaciones con los grupos de nutrimentos.
- 4.- Valoración de los alimentos que los alumnos consumen.
- 5.- Selección de alimentos de origen animal y origen vegetal.
- 6.- Integración de menús nutritivos.

## CAPITULO II

### II. REFERENCIAS TEORICAS Y CONTEXTUALES QUE EXPLICAN EL PROBLEMA

#### A. Desarrollo de la estructura Teórico-Contextual.

La alimentación es sumamente complicada, se considera como la adición de combustible y lubricante de esa maquinaria que es el cuerpo humano, y es de importancia primordial para la salud y la sobrevivencia.

Aún los factores personales que la determinan son muy complejos: la demanda orgánica, la personalidad, el estado de salud o enfermedad, la actividad física, los hábitos alimenticios adquiridos, y en años recientes el conocimiento científico y la capacidad para aplicarlo. Pero los factores colectivos son de mayor trascendencia, sobre todo la cultura de la comunidad, los alimentos disponibles a nivel social y a nivel familiar, los recursos familiares, económicos, técnicos e instrumentales y el ambiente material, social y emocional en el que los alimentos son consumidos.

La alimentación ha sido siempre empírica y emocional, en la actualidad continúa siendo preponderante, ya que el crecimiento y la maduración del cuerpo a lo largo de la infancia y la pubertad dependen estrechamente de ella.

Entre las cosas más importantes que los niños pueden aprender es a alimentarse bien.

La adecuada alimentación infantil es la base de un buen desarrollo, pues además de ayudar a los pequeños a recuperar la energía perdida, propicia un crecimiento armónico de los tejidos y un funcionamiento óptimo de todos los órganos del cuerpo. (1)

Las costumbres que los niños se formen los acompañarán a lo largo de su vida. Por eso es importante que desde pequeños adquieran buenos hábitos. Las actividades relacionadas con la alimentación ofrecen un potencial tanto para la orientación alimentaria como para el desarrollo psicosocial de los niños.

Los niños entre 7 y 10 años son cooperadores y al involucrarse en tareas se vuelven más persistentes y sistemáticos que los niños de menor edad, se interesan fácilmente en el proceso alimenticio, les agrada contribuir en la planeación de las compras, en la preparación de los alimentos y disfrutan de la compañía durante las comidas; para el receso buscan convivir con sus mejores amigos.

Durante toda la niñez se propician comidas familiares; a través de ellas los niños adquieren costumbres y hábitos alimentarios además le dan seguridad y sentido de pertenencia al grupo familiar y social.

La participación de los niños en su alimentación se promueve a través de la práctica de hábitos higiénicos al manipular los alimentos. Entre los hábitos a fomentar se encuentran: el lavarse las manos después de ir al baño y antes de preparar o

---

(1) ARMONIA, Ed. Tedí. Nutrición y comida infantil. Pág. 18

comer alimentos, lavar frutas y verduras que se consumen crudas, la limpieza de los utensilios de cocina y la utilización de diferentes métodos de conservación de alimentos.

Por otra parte cuando se habla sobre la velocidad de crecimiento de los niños, de los incrementos de peso y de talla, de las variaciones que experimentan en su composición corporal y del desarrollo máximo de su potencial genético, se están señalando hechos que demandan que la alimentación se considere como satisfactor biológico. Desde ese punto de vista, el énfasis radica en los alimentos como vehículos nutrientes.

La alimentación es todo un proceso biológico que madura a través del tiempo de vida del ser humano.

Ya desde el nacimiento, el comer se refiere cuando menos a dos personas: el recién nacido y su madre. Para el bebé el alimento no sólo significa su sobrevivencia, sino también iniciar el conocimiento de sí y del mundo que lo rodea. Poco a poco la alimentación contribuirá a la integración del pequeño a su familia y a su cultura.

En este contexto, se habla de la alimentación como un satisfactor social. A este satisfactor le incumben aspectos tales como los momentos de las comidas, los horarios, el comportamiento en la mesa, la relación entre el niño y la persona encargada de su alimentación, la transmisión y desarrollo de creencias, hábitos y costumbres.

Por otra parte cuando se habla de la escasa habilidad masticatoria de los niños de un año de edad, que requieren que los alimentos sean de una consistencia suave y jugosa, cuando

se menciona la aversión de algunos preescolares hacia el sabor amargo de ciertas verduras o bien el placer que provoca el saborear el platillo preferido, cuando se piensa en las características sensoriales que poseen los alimentos: forma, color, textura y temperatura y de cómo estas cualidades estimulan los sentidos y favorecen el desarrollo intelectual y emocional de los niños, se considera a los alimentos como vehículos de estimulación sensorial, es decir como satisfactores psicológicos.

Así como para la dimensión biológica el aspecto importante es cubrir las necesidades de nutrimentos independientemente de los alimentos que los provean, para satisfacer esta dimensión y lograr el propósito de estimular al niño, es necesario que los alimentos y las formas culinarias de preparación varíen.

Cuando se habla de un platillo especial para celebrar algún acontecimiento, la posición que ocupan los diferentes miembros de la familia en la mesa y el hecho que los escolares coman con sus compañeros a la hora del recreo, se piensa en la alimentación como vehículo de comunicación y relación entre las personas.

Si se considera el impacto tan profundo y duradero que tiene el aprendizaje durante la niñez, se verá la necesidad de formar hábitos alimentarios positivos que benefician a los niños a lo largo de toda su vida.

El gusto por los alimentos cambia con el tiempo. Sin embargo la actitud general hacia éstos se basa en gran parte en las experiencias de los primeros años de vida. Salvo algunas

modificaciones la alimentación de los adultos con frecuencia es semejante a la alimentación que siguieron de niños en el seno de la familia.

En México generalmente la madre es la responsable de la alimentación de los niños. No obstante en su ausencia la sustituyen otras personas denominadas "encargadas": familiares, maestros de guarderías y escuelas, personal de orfanatorios y hospitales.

Ellyn Satter dice que "para formar hábitos alimentarios positivos es necesario que se establezca una división de responsabilidades entre el niño y la persona encargada de su alimentación" (2).

Los encargados son los mejores jueces de que los alimentos que se ofrecen a los niños sean adecuados y de dónde, cómo y cuándo consumirlos. Por su parte los niños son responsables de cuánto comen. Más aún de si lo hacen o no. Cuando cualquiera de ambos rebasa esta línea de posibilidades, se puede producir problemas en la alimentación de los niños e interferir en su desarrollo físico y psicológico.

Durante la etapa preescolar, entre los doce meses y los cinco años once meses, son más importante la maduración de las funciones, el control corporal y el desarrollo de las habilidades sociales y cognoscitivas, que el conocimiento físico. La velocidad del crecimiento disminuye y por lo tanto

---

(2) ARMONIA, Ed. Cuaderno de nutrición. Vol. 8. Pág. 12

el gasto energético por kilogramo de peso también, lo que da como resultado un descenso en la ingestión de los alimentos en comparación con el primer año de vida.

Además del hambre escasa de esta edad los niños como los adultos, presentan variaciones de día en día, o de comida en comida, y por supuesto de un niño a otro. Estas fluctuaciones se pueden deber entre otras causas a la: actividad física que realicen, el hambre que sientan, el agrado o desagrado que le produzcan los alimentos en ese momento, la hora del día, su estado de ánimo y el ambiente en que se ofrezcan los alimentos.

Por otra parte los preescolares tienen una capacidad bucal y gástrica limitada que les impide consumir una gran cantidad de alimento en una sola comida.

Después de los seis años y hasta los diez años se encuentran en una etapa de crecimiento lento con un gasto de energía moderado, por lo que su apetito es mensurado. En este caso se puede permitir que omitan una comida, pero no podrán ingerir alimentos hasta la siguiente colación o comida mayor. De esta forma se respeta, la decisión de los niños de comer o no hacerlo, según la división de responsabilidades de la que se habló con anterioridad, y al mismo tiempo se trata de ajustarlos a un horario establecido por los encargados.

Por lo mismo es necesario que los padres y encargados conozcan las características mencionadas y eviten servir más cantidad de que los niños pueden y deben de ingerir. Los niños tienen la capacidad de autoregular.

Entre el primero y el segundo año de vida el niño

experimenta lo que los psicólogos califican como neofobia, miedo a lo nuevo. En el aspecto alimentario, se manifiesta aversión por los alimentos desconocidos o preparaciones novedosas.

Esta conducta parece ser universal. El miedo a los alimentos no conocidos fue probablemente una característica de los hombres primitivos. Según las investigaciones de Birch:

Si se presiona a los chicos para que prueben alimentos nuevos, se exagera el miedo. Si se utiliza el soborno para que se consuma algún alimento : -acábate las espinacas y te doy postre- paradójicamente, se provoca que le disguste el alimento del soborno (en este caso las espinacas) y aumente el agrado por el alimento utilizado como premio (el postre). (3)

Birch señala que la mejor manera de tratar la neofobia es:

Exponer a los niños a los alimentos nuevos. A mayor exposición mayor posibilidad de que lo prueben y lo acepten.  
Dejar que conozca a través del olor, textura, color, etc.  
Hacerles observar como otros niños o adultos los comen y disfrutan sin presionarlos para que ellos hagan lo mismo. (4)

En general los niños tienden a acumular el comportamiento de

---

(3) Idem. Pág. 16.

(4) Idem. Pág. 18.

los adultos y tratan de cumplir con las expectativas que se tienen de ellos, de manera que si se ofrece un buen ejemplo y se da por supuesto que van a probar los alimentos nuevos es más probable que así lo hagan.

Otras técnicas útiles para facilitar la aceptación de los alimentos nuevos son: servirlos cuando los niños estén hambrientos en muy poca cantidad y al mismo tiempo que otros alimentos conocidos y que participen en la elaboración de los mismos, ya que es más probable que un niño desee probar los alimentos cuando intervino en algunos de los procesos mencionados.

En lo que se refiere a horarios y a los momentos de las comidas conviene que a los preescolares se les dé comidas pequeñas y frecuentes, ya que su capacidad gástrica es reducida y su actividad física es constante. Por esta razón es conveniente establecer un horario de tres comidas mayores y una o dos colaciones, para los niños entre siete y diez años de edad se sugiere incluir una colación cuando existan cinco o más horas entre una comida mayor y la siguiente.

El ambiente físico, al igual que el emocional y social en que se desarrolla la alimentación, es muy importante.

Para muchas personas comer significa una obligación, un trámite o una obsesión. Así las comidas se convierten en momentos desagradables donde se obtiene poca o nula satisfacción. Esta situación lleva a una distorsión de lo que la alimentación representa en sus diversas dimensiones y puede causar graves problemas.

Después de analizar los aspectos sociales, afectivos y psicológicos que rodean la alimentación humana, se estudiará desde el punto de vista biológico la composición de los alimentos.

Para estimular el crecimiento del niño, se requiere de una dieta sana y balanceada que contenga los nutrientes esenciales para lograrlo, como son las proteínas, vitaminas, grasas y carbohidratos.

Las proteínas.- Regeneran y reparan tejidos, contribuyen al crecimiento controlan funciones vitales y se encuentran en la leche y sus derivados, carnes, aves, huevos, pescados y mariscos.

Los cereales, leguminosas, lentejas, frijoles, elotes, pan, tortillas, papas y otros tubérculos comestibles proporcionan carbohidratos que son fuente de energía y de calor. También controlan varios procesos orgánicos.

Las grasas proporcionan la capa protectora que envuelve al cuerpo, conserva el calor de éste, dan energía y son la reserva que guarda el organismo para etapas de escasez. Se encuentra en la mantequilla y margarina, aceites comestibles, nueces de todo tipo, cacahuates, mayonesa, partes gordas de carnes y aves, algunos pescados, manteca de cerdo y vegetal, cremas de todo tipo.

Existen dos tipos de vitaminas: las solubles en grasas y las solubles en agua. En las primeras esta la vitamina "A" que es indispensable para el desarrollo de los huesos. Ayuda a mantener saludables las membranas mucosas. El betacaroteno es

antioxidante, lo que significa que protege los efectos de la contaminación, se encuentran en frutos cítricos, vegetales de color verde oscuro, amarillo o anaranjado, hígado, yemas de huevo, mantequilla y margarina. Por otro lado la vitamina "D" se encuentra en la leche entera o descremada, cereales enriquecidos, hígado, yema de huevo, mantequilla y margarina, estimula la formación de los huesos y dientes sanos, contribuye a la absorción de calcio. Y por último la vitamina "E" que es antioxidante de la vitamina "A" y de algunas grasas. Mantiene el nivel normal de los glóbulos en la sangre, se encuentra en los granos integrales, germen de trigo, nueces y aceites vegetales.

En las vitaminas solubles en agua están: la tiamina B1, Riboflavina B2, Niacina, Acido Pantoténico B5, las vitaminas B6 y B12, el Acido Fólico, la Biotina y vitamina C.

La tiamina B1 ayuda al metabolismo de los carbohidratos y a la producción de energía. Es necesario para la función normal de los nervios, se encuentra en los granos integrales, pan y cereales enriquecidos, legumbres, carnes magras, aves y pescados, hígado.

La vitamina que ayuda en la producción de energía y de los glóbulos rojos y que es necesaria en muchas funciones metabólicas es la Riboflavina B2 que se encuentra en lácteos, granos y cereales integrales, vegetales de hojas verdes, hígado, grasas y huevos.

En granos enteros, pan y cereales enriquecidos, carne, hígado y huevos se encuentra la Niacina que ayuda a aprovechar

la energía de los carbohidratos y otros nutrientes y además contribuye a mantener sana la piel.

El ácido pantoténico B5 ayuda a la energía contenida en los alimentos y es necesario para el procesamiento químico de muchos nutrientes, se adquiere al consumir carnes magras, pescados, cereales de grano entero, frutas y leguminosas.

La vitamina B6 es fundamental para el metabolismo de las proteínas, el buen funcionamiento del sistema nervioso, en la producción de hormonas y glóbulos rojos, la encontramos en plátanos, pan y cereales integrales, pollo, pescado, aguacate y nueces.

La vitamina B12 se adquiere al consumir: carnes, pollo, pescado, lácteos, huevos e hígado, es decir en alimentos de origen animal. Es esencial para el crecimiento normal y la producción de glóbulos rojos. Ayuda a mantener saludable al sistema nervioso. En las frutas sobre todo las cítricas, hígado, germen de trigo, vegetales de hojas verdes encontramos el ácido fólico esencial para la formación de glóbulos rojos y el aprovechamiento de las proteínas que se consumen.

La vitamina que sirve para el mejor aprovechamiento de otros nutrientes es la biotina que se adquiere al consumir legumbres, nueces, hígado y huevo.

La vitamina C esencial para la formación de los tejidos conectores, huesos y dientes. Ayuda en el aprovechamiento de otros nutrientes y actúa como antioxidante, se adquiere al consumir frutas cítricas, melones, fresas, papas, brócoli y vegetales de hojas verdes oscuro.

Los minerales básicos son: el calcio, fósforo, hierro, magnesio, potasio, yodo y zinc.

El calcio forma huesos y dientes fuertes, estimula la coagulación de la sangre en las heridas y es necesario para la actividad normal se encuentra en lácteos de todo tipo, pescados que ponen huevos comestibles, vegetales de hojas verdes.

La función del fósforo junto con el calcio es formar huesos y dientes; regula la liberación de la energía, a partir de los alimentos que son carnes magras, lácteos, pescados, huevos y aves.

El constituyente de la hemoglobina, que es la parte de la sangre que transporta el oxígeno a todo el cuerpo, es el hierro se encuentra en carnes magras, hígado, aves, pescado, granos y cereales integrales, legumbres y vegetales.

El magnesio es necesario para la actividad normal de músculos y nervios. Participa en el metabolismo de la energía y del material genético A.D.N. se encuentra en vegetales de hojas verdes, legumbres, cereales integrales, nueces, semillas, pescados y mariscos.

Las frutas, sobre todo la naranja, plátanos, jitomates, cereales, vegetales de hojas verdes y leguminosas, especialmente las lentejas nos proporcionan potasio que mantiene la normalidad de la frecuencia cardiaca; regula el equilibrio del agua en el cuerpo y controla los impulsos nerviosos y la contracción de los músculos.

El yodo como parte de la hormona tiroidea, ayuda a regular el crecimiento, el desarrollo y el metabolismo de energía se

encuentra en la sal yodotada, lácteos de todo tipo, pescados y mariscos.

En carnes, aves, huevos, cereales integrales, leguminosas, pescados y mariscos se localiza el zinc que es esencial para el crecimiento y desarrollo adecuados. Interviene en muchas funciones del organismo.

Por último los minerales complementarios que intervienen en muchas funciones del organismo, sobre todo en el metabolismo y en producción de enzimas son: el cobre manganeso, selenio, cromo y molibdeno que se encuentra en legumbres, cereales integrales, vegetales de hojas verdes, carnes, aves, lácteos, pescados y mariscos.

A pesar de que son nutrientes importantes para el buen funcionamiento del organismo, éste requiere tan pequeña cantidad de ellos, que una buena alimentación proporciona cantidades más que suficientes de éstos, pues las necesidades nutritivas de cada niño dependerá de su edad, talla y gasto diario de energía, sin embargo, la alimentación diaria para ser completa requiere incluir el grupo alimenticio básico, conformado por leche y seis productos derivados: carne, pescado, aves y sustitutos de éstos, verduras y frutas, pan y cereales.

#### B. Conceptualización de los sujetos.

El sentimiento de amor patrio se ve fortalecido en el aula.

El educando que antes de ingresar al colegio había percibido su hogar como el corazón del mundo, de pronto descubre el salón

de clases, como un centro de actividades donde también se construyen conocimientos de manera recíproca, puesto que el alumno aprende del maestro y viceversa.

Según Gregorio Quintero:

El maestro tiene por tarea esencial desarrollar el respeto y el amor a la verdad, la reflexión personal, los hábitos de libre exámen al tiempo que al espíritu de tolerancia; el sentimiento del derecho de la persona humana y de desigualdad, la conciencia de responsabilidad individual al mismo tiempo el sentimiento de justicia y de la solidaridad social y la adhesión al régimen democrático y a la república. (5)

El magisterio es una misión o más que eso, un apostolado, y solo así se explica la lucha diaria e incansable de miles y miles de educadores que recorren las calles de las grandes urbes e incluso abandonan en muchas ocasiones su lugar de origen soportando una y mil calamidades para llegar con toda la fuerza del espíritu a impartir conocimientos, contribuyendo de esta manera con el engrandecimiento de nuestra patria.

En la actualidad personajes de gran trayectoria política de nuestro país, definen el trabajo docente como la actividad que realiza el maestro, buscando armonía consigo mismo, con los demás y con el entorno, también busca que su trabajo logre relaciones de cooperación y fomentar la colaboración y la solidaridad del docente con sus colegas para actuar como

---

(5) SNTE. Diez para los maestros. Pág. 17.

interlocutor confiable e informado hacia sus compañeros, sus alumnos y su comunidad.

Ser maestro es ser invitado en ciertos privilegios, a entrar al alma del chiquillo y ayudarlo a encontrarse, a reafirmar paulatinamente su carácter, a descubrir sus emociones y quizá también a superar sus temores y angustias. Para muchos alumnos, sus maestros son el único apoyo con que cuentan. El contacto cotidiano mantiene joven al educador. (6)

Tomando en cuenta las reflexiones anteriores, considero que el trabajo docente es la actividad que el educador realiza para transmitir conocimientos elementales o elevados con el fin de despertar el espíritu crítico del educando, hacia el amor a la patria, su familia y a su escuela, para tener un mejor desarrollo en su vida futura, utilizando diferentes técnicas y métodos que le permitan una mejor y mayor comprensión, ya que el educar significa conducir y quien realice esta actividad debe ser de una personalidad recia, pero dotada de gran simpatía, para que despierte en los alumnos el afecto y la confianza necesarias para dejarse conducir por él.

En el grupo de tercer grado, donde surgió el problema a tratar, los alumnos tienen una edad promedio de siete a nueve años. Esta etapa del desarrollo psicosocial del niño se caracteriza por el deseo de realizar actividades en grupo y empieza a conocer el sentido de la división del trabajo, en que

---

(6) Ibid. Pág. 19

se espera el reconocimiento de sus logros, básicamente del tipo escolar. Lo importante para él es destacar entre sus amigos.

El área de conocimiento, gradualmente va conociendo los aspectos funcionales y la utilidad de los objetos, aún cuando todavía no tiene cimentada su capacidad para resolver problemas que requieren una atención selectiva y concentrada. Mejora mucho su capacidad para la lectura.

El escolar tiende a formar grupos de su propio sexo y se siente amenazado por los elementos del sexo opuesto. También llega a manifestar rechazo a situaciones u objetos que sean contrarios a su sexualidad. Adquiere conciencia de las características anatómicas de sus sexo y no desea pertenecer a otro.

El comportamiento del niño estará de acuerdo con el ámbito social en que crezca. En nuestro país se espera que la niña sea delicada, tierna, limpia, ordenada y también dependiente. Del niño se espera que sea fuerte, confiable, cortés, emprendedor y se le disculpa si es desordenado.

Según la teoría de Jean Piaget:

El desarrollo mental del niño puede concebirse como un constante paso de un estado de menor equilibrio con otro superior, es decir con una evolución hacia un nivel relativamente estable, caracterizado por el final del crecimiento, hasta llegar a la inteligencia adulta. El pensamiento se elabora en base a una serie de operaciones lógico-concretas apoyadas en operaciones mentales del individuo y favorecidas por el lenguaje y la actividad. (7)

En el aspecto biológico Jean Piaget dice que el niño en su desarrollo está dotado de un aspecto sensorial y de una infraestructura refleja que lo va a realizar con una serie de actividades.

La interacción entre el maestro y el alumno tiende a marcar límites entre el conocimiento que se maneja en la escuela y el conocimiento cotidiano del alumno.

En la práctica cotidiana, tanto maestros como los alumnos se apropian de conocimientos y organizan los elementos transmitidos en la escuela a partir de esquemas y concepciones que ellos mismos poseen, de hecho construyen conocimientos. Como todo concepto educativo, el conocimiento es dinámico y va cambiando con el tiempo.

#### C. Contexto social.

La escuela donde se da el problema de investigación se encuentra ubicada en la Región 96, colonia que se localiza en la parte norte de la ciudad de Cancún, Q. Roo; la cual cuenta con los servicios necesarios como son: alumbrado público, luz eléctrica, agua potable, teléfonos públicos, biblioteca pública y un centro médico.

Las viviendas en su mayoría son palapas techadas con láminas de cartón y en su minoría son de material, sus habitantes son oriundos de diferentes partes de la república cuyas familias están compuestas de aproximadamente de 6 a 8 miembros por familia. Las ocupaciones de los jefes de familia son variadas: taxistas, comerciantes, empleados del sector turístico,

albañiles, herreros, carpinteros, mecánicos, etc. En cuanto a su preparación académica la mayoría tiene estudios de educación básica, algunos no realizaron estudios y una minoría cuenta con estudios del nivel profesional.

La escuela se encuentra rodeada por tiendas de abarrotes, una frutería, una papelería, la iglesia, la escuela secundaria y un jardín de niños. La institución escolar es de organización completa labora el turno matutino y cuenta con catorce salones, una cooperativa, dos baños, la dirección y dos explanadas, una se utiliza para los honores a la bandera y la otra para juegos deportivos. Es considerada como la escuela más grande de la zona. Trabajan en ella quince maestros y dos conserjes que se ocupan de la limpieza.

Se trabaja con grupos paralelos, todas las personas que laboran en la institución son responsables y cumplen además de su función docente con alguna comisión. Prevalece un espíritu de cooperatividad entre todo el personal ya que el propósito de los maestros, director y personal administrativo es trabajar en conjunto para conducir mejor a los alumnos en su aprendizaje y lograr así mejores educandos y ciudadanos capaces de ser alguien en su vida futura. La disciplina escolar abarca tanto a maestros como alumnos, puesto que el maestro es considerado un ejemplo en la escuela y tiene que acatar órdenes de sus superiores, también cabe mencionar que los alumnos tienen que obedecer las órdenes del director, respetar los símbolos patrios y a sus maestros, asistir a la hora que se le indique, deben de estar limpios, tener el cabello corto y estar bien

peinados.

Es importante que la escuela funcione bien para que así los alumnos aprendan a ser reponsables en cuanto a su persona y progreso en los estudios.

El salón donde imparto mis clases cuenta con 5 filas de pupitres donde se sientan 35 niños en los que se ha observado el problema del desconocimiento de los nutrimentos, una silla, una mesa de madera, un pizarrón y 4 lámparas de luz eléctrica.

El grupo de tercer grado se integra por niños que tienen como características ser muy inquietos, por la edad que tienen de 7 a 9 años, tienden a distraerse y también a querer conocer el significado de muchas cosas que aún desconocen. Por lo anterior es importante utilizar métodos que vayan de acuerdo con la edad de los niños y la organización del grupo, para lograr un buen aprendizaje.

Se organizan para festejar al compañero que cumple años, para realizar sus actividades, les gusta participar en las actividades cívicas de la escuela y en los festivales que organiza la comisión de acción social.

Asisten regularmente a la escuela, procurando ser puntuales para ganarse los banderines de puntualidad y asistencia, la mayoría cumple con sus trabajos, con los alumnos que algunas ocasiones no lo hacen, por rebeldía, olvido u otra excusa, se trata de motivarlos para que se interesen y cumplan con los trabajos que se tengan que hacer.

Una de las bases fundamentales, para asegurar el

interés y la fecundidad de la enseñanza y, por tanto contribuir a la normal asistencia de los niños a la escuela es sin duda, su acertada distribución en las clases que a la vez dependen de los métodos que el maestro cumple para conocer y clasificar a sus alumnos. (8)

---

(8) U.P.N. Grupo escolar. Pág. 16.

## CAPITULO III

### III. ESTRATEGIAS METODOLOGICAS-DIDACTICAS

A. Descripción de recursos materiales, humanos y metodológicos.

Esta propuesta pedagógica se fundamenta en la teoría psicogenética de Jean Piaget en la cual el sujeto y el objeto de conocimientos son considerados elementos activos. Piaget define que:

la inteligencia sensoria motora aparece como el desarrollo de una actividad asimiladora que tiende a incorporar los objetos exteriores a sus esquemas acomodando éstos a aquellos. En la medida que se busca un equilibrio estable entre la asimilación y la acomodación, se puede pues, hablar de adaptación propiamente inteligente. (1)

La relación entre el sujeto y el objeto se da a través de los procesos de organización y adaptación (compuesta por la asimilación, acomodación y como producto de estas dos el equilibrio) estos procesos van a dar una explicación de paso de un estadio a otro del proceso de desarrollo cognoscitivo. La organización se da cuando el niño ordena un conocimiento. La adaptación va a consistir en el dinamismo que tiene el individuo al ordenar los conocimientos y apropiarse de ellos.

---

(1) Jean, Piaget. Op. cit. Pág. 17.

Al interior de esta relación se presentan estructuras o esquemas que van a permitir al individuo realizar conductas externas (mirar, manipular, etc.); y contenidos que serán resultado de la evolución del esquema, refiriéndose en cuanto a la forma de conceptualizar alguna cosa. Así conforme se desarrollen experiencias en el niño, se irán organizando y adaptando, propiciando la construcción de esquemas con un determinado contenido.

La adaptación tiene dos características: la asimilación y la acomodación, estas son llamadas invariantes funcionales por ser características de todo sistema biológico.

La asimilación se da cuando un organismo utiliza algo de su ambiente y lo incorpora; y la acomodación es la modificación que tienen los datos o conocimientos asimilados por el organismo. "La combinación de estos dos procesos propicia la transformación de estructuras internas dando como resultado un equilibrio, el cual siempre es dinámico" (2)

Jean Piaget definió la inteligencia como una adaptación estableciendo un equilibrio entre asimilación y acomodación lo que permite explicar el desarrollo intelectual y la adquisición de conocimientos.

Asimismo, Piaget realizó estudios sobre los procesos del desarrollo cognoscitivo, distinguiendo seis estadios:

1.- El estadio de los reflejos, o montajes hereditarios, así

---

(2) U.P.N. Teorías del aprendizaje. Pág. 222.

- como las primeras tendencias intuitivas por ejemplo la nutrición y las primeras emociones.
- 2.- El estadio de los primeros hábitos motores y de las primeras percepciones organizadas, así como los primeros sentimientos diferenciados.
  - 3.- El estadio de la inteligencia sensorio-motriz o práctica (anterior al lenguaje), de las regulaciones afectivas elementales y de las primeras fijaciones exteriores en la afectividad. Estos primeros estadios forman el periodo del lactante, hasta un año y medio o dos años.
  - 4.- El estadio de la inteligencia intuitiva, de los sentimientos interindividuales espontáneos y de las relaciones sociales de sumisión al adulto. (de dos a siete años).
  - 5.- El estadio de las operaciones intelectuales concretas (aparición de la lógica), de los sentimientos morales y sociales de cooperación (de siete a 11 o 12 años).
  - 6.- El estadio de las operaciones intelectuales abstractas de la formación de la personalidad y de la inserción afectiva e intelectual en la sociedad de los adultos (adolescencia).

Aún cuando se realice una especificación de temporalidades pertenecientes a los estadios, Piaget insistió en que éstos más que un orden cronológico, siguen un orden sucesorio.

La teoría psicogenética considera la evolución del conocimiento como un proceso natural que está vinculado con todo el desarrollo genético del sujeto; así como la maduración

de su sistema nervioso y sus funciones mentales; mientras que el aprendizaje es concebido también como un proceso interno, pero provocado por situaciones externas, donde el sujeto cognoscente tiene que interactuar con el conocimiento, lo que provoca en una parte la transformación de un estadio inferior de entendimiento a otro superior, y conforme el educando acumula experiencias las organiza y adapta para comprender su contexto.

Para lograr lo anterior se debe tener presente o de considerar al discente como un ser activo, como un sujeto que cuestiona, explora, experimenta, hace descubrimientos, pone en juego y desarrolla sus capacidades, manifiesta sus sentimientos y afectos, aprende actuando y reflexiona sobre su realidad.

Es importante que el docente proporcione todas aquellas actividades en las que los educandos intervengan de manera activa a través del intercambio de experiencias y sean protagonistas de su propio saber. Su rol será el de promotor del aprendizaje, de mediador entre la realidad y la representación que de ésta tengan los alumnos para ir propiciando un ambiente idóneo para la asimilación de conocimientos y del desarrollo de estructuras cognoscitivas. Es primordial que el maestro parta de situaciones cotidianas significativas para el educando, y basadas en ellas guíe las actividades para alcanzar los objetivos propuestos y también que delimite y conceptualice el objeto de estudio dentro de su contexto para su fácil aprendizaje.

Al retomar la interacción que se establece entre el sujeto y

el objeto de conocimiento, se puede decir que se da de una manera dialéctica porque el sujeto actúa sobre el objeto, al mismo tiempo que lo modifica. Enfocando esta concepción desde el punto de vista de la didáctica crítica se construye el concepto de aprendizaje, ya que este es definido como un proceso dialéctico.

Azucena Rodríguez maneja un aprendizaje dialéctico apoyada en que: "el conocimiento que recorre al aprender un sujeto no es lineal, sino que implica paralizaciones, retrocesos, resistencias al cambio, etc." (3)

Bleger dice que:

el ser humano participa siempre íntegramente en toda situación en la cual interviene; por eso se dice que cuando opera un sujeto de conocimiento no solo modifica el objeto sino también al sujeto, y ambas cosas ocurren al mismo tiempo (4).

De allí que conciba al aprendizaje como la modificación de la conducta, aclarando que la conducta para este autor es molar, o sea, integral del ser humano.

La didáctica crítica plantea la necesidad de hacer un análisis del quehacer cotidiano, de la función y de las relaciones que se dan al interior de la escuela y el papel que juegan los sujetos dentro de las situaciones de aprendizaje,

---

(3) U.P.N. La sociedad y el trabajo en la práctica docente. Pág. 177

(4) U.P.N. Op. cit. Pág. 178.

partiendo de esta visión se establece una teoría con la resistencia, porque al interior de esta concepción se busca un análisis crítico de la práctica docente; de las relaciones de las instituciones; de los roles de los sujetos y del significado ideológico que se encuentra dentro del universo de factores educativo de todos y de los problemas de estudio. Igualmente se toma en cuenta la problemática existente entre la casa, la escuela y el trabajo al analizar las experiencias cotidianas, y se maneja la intervención humana como algo dialéctico, planteando que la dominación tiene una dinámica y que no es total, porque existe una resistencia que provoca un conflicto entre la ideología subyacente y la realidad del educando provocando la autoreflexión para generar un cambio.

Con base en los planteamientos antes expresados es necesario que para el aprendizaje de las Ciencias Naturales se tomen en cuenta los siguientes aspectos:

1.- Los objetivos

- a) Al formularlos tener presente los fines educativos y los aprendizajes que se pretenden impartir.
- b) Dar bases para realizar una planeación y la organización de contenidos.
- c) Tener presente los conceptos fundamentales a alcanzar.

2.- Los contenidos

- a) Estar determinados por el alumno y el maestro, sin perder de vista los fines educativos.
- b) Que promuevan el análisis, síntesis, las capacidades

creativas y críticas.

c) Ser tratados en forma completa y no fragmentada.

d) Tratarlos históricamente, es decir, que un conocimiento o contenido tenga origen, evolución, desaparición y su transformación como algo nuevo.

3.- Las actividades de aprendizaje pueden seleccionarse con base en:

a) Tener una claridad de lo que busca cada experiencia de aprendizaje.

b) Favorecer la aplicación de la teoría.

c) Ser de acuerdo a la madurez y experiencia del grupo.

d) Fomentar el autodidactismo.

e) Ayudar al alumno a entender su realidad presente, a la vez que lo remita al pasado para una mayor comprensión y poder implementar acciones para modificarlo.

f) Incluir varias maneras de aprendizaje: lecturas, redacciones como: escritos, reportes; así como observaciones, análisis, etc.

4.- Conforme se desarrolla el proceso de enseñanza-aprendizaje se inicia de manera paralela, la evolución que desde un punto pedagógico de la didáctica crítica es conceptualizada como "la acción sistemática que proporciona información objetiva y útil para tomar decisiones sobre el nivel en que los educandos logran los objetivos que se han propuesto" (5) brindándonos una

---

(5) U.P.N. Planificación de las actividades docentes. Pág. 279.

hipótesis de aprovechamiento general que el grupo ha alcanzado en cada uno de los contenidos, tema o unidad de trabajo para delimitar las probables causas que propicien o no el logro de las metas de aprendizaje.

"Así la evaluación es un proceso eminentemente didáctico, se concibe como una actividad que convenientemente planeada y ejecutada pueda coadyuvar a vigilar y mejorar la calidad de toda la práctica pedagógica" (6), porque permitirá llevar a cabo nuevas estrategias que promuevan un aprendizaje satisfactorio. Por tal razón, al hacer alusión a la evaluación es significativo conceptualizarla en su totalidad, teniendo presente todos aquellos factores que participan en dicho proceso para favorecerlo u obstaculizarlo.

La evaluación del tema u objetivo se sugiere realizarse de manera continua y cualitativa, es decir durante todo el desarrollo de las actividades y no se manejará número como comúnmente se lleva a cabo. Para esto se auxiliará con el uso de la observación directa, de escalas estimativas y registros anecdóticos, los cuales permitirán un mejor aprendizaje; así como también, brindarán datos para poder hacer juicios más reales del nivel alcanzado o de la calidad de aprendizaje.

El nivel de participación del educando en la construcción de su conocimiento, los trabajos elaborados durante su tema y la realización de una autoevaluación son elementos que también se toman en cuenta en la evaluación.

---

(6) Ibid. Pág. 281.

## B. Actividades didácticas.

La aplicación de la alternativa didáctica será en los meses de mayo y junio del ciclo escolar 95-96.

Dentro de las actividades planeadas para la implementación de la propuesta se pueden mencionar: la elaboración de resúmenes, fichas, frizos, trabajos en cartulina y papel bond, cuadros sinópticos, menús alimenticios y un periódico mural.

Entre los medios se encuentran: investigaciones documentales, técnicas como lluvias de ideas, la exposición el simposio, los collages, el foro abierto y las observaciones.

También se propone el uso de escalas estimativas, registros anecdóticos y la autoevaluación.

A continuación se detallará el plan de trabajo que se aplicará en el tercer grado grupo "A" de la Escuela Primaria "Ocho de Octubre" del 27 de mayo al 18 de junio.

Contenidos de aprendizaje. (Ver APENDICE A)

- 1.- Descripción de alimentos como actividad diagnóstica (27 de mayo). Ver ANEXO A
- 2.- Identificación de proteínas, vitaminas y minerales, carbohidratos, grasas y lípidos (28 de mayo al 30 de junio).
- 3.- La importancia de los nutrimentos en el funcionamiento del organismo humano (del 31 al 4 de junio).
- 4.- Realizar combinaciones de alimentos utilizando los grupos de alimentos (del 5 al 10 de junio).
- 5.- Identificar los nutrientes derivados de los animales y

vegetales (del 11 al 14 de junio).

Actividades.

Diagnóstica.

1.1 Descripción de alimentos que consumen durante todo el día (Menú).

Recursos: hojas en blanco, lápiz y colores.

Metodología: Se les proporcionará a los alumnos hojas en blanco para que describan todo lo que comen durante el día, es decir, lo que desayunan, comen y cenan. Realizarán también dos dibujos uno del niño que se alimenta bien y otro que no.

Actividades de desarrollo.

2.1 Mediante la observación directa el alumno indicará los diferentes alimentos que consumen de acuerdo a su edad.

Recursos: Modelos (bebé, niño y adulto).

Metodología: Se pedirá el apoyo de una madre de familia que tenga bebé el día 29 de mayo para que sirva de modelo al frente del grupo para que los alumnos vayan señalando que alimentos consumen, el bebé, el niño y el adulto, un voluntario irá anotando en el pizarrón (30 minutos).

2.2 Registrar mediante dibujos la actividad anterior.

Recursos: Hojas en blanco, lápiz, colores, plumines.

Metodología: Mediante una serie de dibujos los alumnos expresarán la actividad anterior unificando criterios (30 minutos).

2.3 Se dejará como tarea para el siguiente día que dibujen o recorten los alimentos que ellos consumen durante el día y se

invitará nuevamente a la madre de familia con el bebé para retomar la actividad.

30 de mayo

2.4 Clasificar golosinas, frutas, verduras y carnes en frizos.

Recursos: Alimentos recortados, unicel, alfileres de cabecita.

Metodología: Con los dibujos con que se cuentan realizarán una comparación entre ellos mismos (1 hora).

Para el siguiente día con los dibujos clasificarán en los frizos, que la maestra proporcionará, lo que son golosinas, frutas, verduras y carnes, cabe mencionar que se trabajará también con material recortable que se recopile con anterioridad, antes de iniciar con la aplicación de la propuesta que de igual manera se irán anexando a los frizos (esta actividad se realizará en dos días, una hora diaria).

La actividad siguiente se realizará fuera del salón de clases.

3.1 Investigar qué beneficios obtienen para su organismo los alimentos que conocen y consumen.

4 de junio.

3.2 Se realizará una exposición en equipos para dar a conocer lo investigado (serán 6 equipos en una hora). Para el siguiente día se retomará lo investigado realizando una mesa redonda para reflexionar e intercambiar ideas hasta unificar criterios (1 hora).

En la siguiente actividad tanto los alumnos como la maestra llevarán recortes de alimentos nutrientes.

5 de junio.

3.3 Mediante los recortes clasificar alimentos nutrientes y las sustancias que proporcionan ubicándolos en frizos.

Recursos: Alimentos recortados, unicel, alfileres de cabecita y plumines.

Metodología: Se clasificarán los alimentos de acuerdo con las sustancias que nos proporcionan y se ubicarán en frizos de la siguiente manera: proteínas, vitaminas y minerales, carbohidratos, grasas y lípidos. (1 hora).

3.4 Analizar la importancia que tienen las sustancias para el desarrollo de su organismo.

Recursos: Los frizos elaborados.

Metodología: Se formarán nuevos equipos de trabajo para analizar por qué es importante, que nuestro organismo adquiera alimentos nutrientes para su desarrollo; posteriormente realizarán un resumen del tema y se leerá frente al grupo (1 hora).

Para el siguiente día se le solicitará a los alumnos que lleven alimentos nutrientes.

4.1 Realizar combinaciones de alimentos tomando en cuenta los grupos básicos.

Recursos: Frutas, verduras, leche, pan, queso, carnes, tortilla, jamón, etc.

Metodología: Los equipos realizarán en 30 minutos la combinación de los alimentos que presenten e irán anotando qué sustancias proporciona cada una de los alimentos.

4.2 Exposición ante el grupo de las combinaciones elaboradas.

Metodología: Se realizará frente al grupo la exposición de las

combinaciones indicando las sustancias que nos proporciona cada uno de los alumnos (1 hora).

Para el once de junio, los alumnos y la maestra llevarán recortes de alimentos.

5.1 Comparar y seleccionar los nutrimentos derivados de los animales y vegetales.

Recursos: Recortes de alimentos.

Metodología: Se formarán binas y compararán y seleccionarán, si el alimento se deriva de los animales o vegetales (30 minutos).

La maestra llevará un frizo dividido en dos partes, en el cual los alumnos pasarán a ubicar los alimentos de acuerdo al grupo que pertenecen (origen animal o vegetal). 30 minutos.

Para el siguiente día se realizará un enlistado de los datos obtenidos y se compararán. (1 hora).

12 de junio.

5.2 Valorar por qué es importante consumir alimentos nutrientes.

Recursos: Cuaderno de dibujo, lápiz y colores.

Metodología: Por medio de un dibujo, el alumno valorará por qué es importante consumir alimentos nutrientes (30 minutos) al término de la actividad comparará el trabajo con su compañero de pupitre (10 minutos) y para finalizar la actividad los alumnos voluntarios pasarán a exponer y explicar el dibujo (20 minutos).

Se les pedirá a los alumnos que para el siguiente día lleven recortes o dibujos de alimentos, la maestra llevará 5 cartulinas, resistol, plumines, y tijeras.

5.3 Elaborar un menú completo para un día con alimentos recortados.

Recursos: Revistas, planilla, tijeras, resistol, hojas blancas.

Metodología: Utilizando nombres de alimentos, en papeletos elaborados con anterioridad, se formarán equipos de trabajo (10 minutos).

La maestra proporcionará una cartulina a cada equipo, resistol, tijeras y plumines y ellos elaborarán con los dibujos y recortes de alimentos un menú completo para un día (desayuno, comida y cena) esta actividad se realizará en 30 minutos. En los 20 minutos siguientes expondrán frente al grupo el trabajo elaborado.

Las actividades que continúan servirán para la evaluación de la propuesta didáctica.

14 de junio.

- Representar con dibujos la comparación del niño que consume alimentos nutrientes con el que no los consume.

Recursos: Hojas en blanco, lápiz y colores.

17 de junio.

- Se llevará a cabo una mesa redonda donde intercambiarán ideas, éste se realizará en 15 minutos, posteriormente de manera individual, cada alumno hará una breve explicación sobre los hábitos de alimentación (45 minutos).

18 de junio.

- Elaboración de un desayuno nutritivo.

Recursos: Alimentos.

Metodología: Se les pedirá a los equipos la exposición de un

desayuno nutritivo y se invitará al otro grupo de tercero para que pase a ver la exposición y los alumnos harán las explicaciones correspondientes o darán respuesta a las preguntas que sus compañeros les hagan.

C. Formas de relación e intervención del docente y el grupo-alumno.

Se pretende que el ambiente en el que se desenvuelva el niño en el salón de clases sea de armonía, y el papel que el maestro asumirá en el aula escolar será de orientador o guía para que el niño reflexione y se enriquezca en el conocimiento del contenido de estudio.

Es importante que desde el primer día de clases se consiga infundir seguridad y cordialidad en el alumno, en cuanto a las nuevas relaciones humanas que a partir de ese momento iniciarán.

Es primordial que dentro de la práctica docente el maestro rompa con el concepto de autoritarismo que de él algunos niños tienen y se conduzca con camaradería para crear un ambiente que favorezca las relaciones con sus alumnos. Para lograr ésto puede disponer de diferentes recursos, entre ellos, formar equipos donde resalte el compañerismo, cuando consiga que vean en él a un compañero y no a la persona que castiga, que regaña, que no los deja participar; habrá dado un gran paso para llevar a sus alumnos por el camino acertado para el logro de su aprendizaje.

Es importante que el maestro se olvide de ser solamente un

transmisor de conocimientos y ser un guía verdadero para que los alumnos sepan encontrar el camino que los lleve a construir su propio conocimiento.

El cambio que ha dado la educación en México se debe de tomar con verdadero ímpetu para lograr acabar con el tradicionalismo y la educación bancaria en la cual el alumno solamente es un receptor de lo que el maestro le enseña.

Es prioritario aplicar técnicas en donde la participación de todos los alumnos favorezca su desarrollo integral.

Cuando se respete al alumno y se consiga que participe en la clase dando su opinión, ya sea acertada o no estará derribando obstáculos que perjudican el proceso enseñanza-aprendizaje, porque lograr que todos los niños sean capaces de externar sus opiniones, sin temor a ser reprendidos o ser objeto de burla, es una de las metas que se desean alcanzar al término de la aplicación de esta propuesta.

Al mismo tiempo es necesario hacer conciencia entre todos los compañeros docentes de la institución escolar de lo fundamental que es favorecer su relación afectiva social con los niños.

D. Líneas de interrelación con otros contenidos de enseñanza-aprendizaje.

La aplicación de la propuesta se relacionará con el español específicamente con los contenidos relacionados con la construcción de oraciones, el análisis de modificadores, la elaboración de resúmenes e informes a partir de investigaciones

y la utilización del estilo directo e indirecto en la redacción de los textos.

En matemáticas con la utilización de la falsedad y la veracidad en la elaboración de negaciones e implicaciones sobre la alimentación.

En educación tecnológica se encuentra la elaboración de frizos.

En educación artística con la realización de trabajos utilizando la técnica del collage y la elaboración de guiones.

Con la ayuda de los nuevos programas se pondrá en práctica la vinculación de las Ciencias Naturales con las demás asignaturas para obtener mejores resultados al lograr mediante la aplicación de la propuesta pedagógica el objetivo que es la construcción del conocimiento de los nutrimentos, base fundamental para la adquisición de hábitos de alimentación.

## CAPITULO IV

### IV. DESCRIPCION Y ANALISIS DE LA APLICACION DE LA PROPUESTA PEDAGOGICA

En el presente capítulo se describe el proceso de aplicación de la propuesta pedagógica en la escuela primaria "Ocho de octubre" con fecha lunes 27 de mayo de 1996 al 18 de junio del mismo año y se hace un análisis de los resultados obtenidos.

A. Descripción del proceso de aplicación de la propuesta pedagógica.

La alimentación no se transmite, se forma a partir de situaciones cotidianas en la que los mismos niños participan para la construcción del conocimiento.

Para llevar a cabo la aplicación de la propuesta se realizó una reunión con los padres de familia, para exponerles el trabajo que se iba a desarrollar y se les pidió su apoyo, para que la actividad fuera beneficiosa, todos los asistentes estuvieron de acuerdo.

Se inició la aplicación de la propuesta con el apoyo brindado por una madre de familia que con su bebé asistió al salón de clases, ambos sirvieron como modelos para la primera actividad. También hubo necesidad de solicitar otro modelo un alumno que se ofreció voluntariamente.

Se les pidió que mencionaran que alimentos consumen cada uno

de los modelos (bebé, niño, adulto) en un principio no se podía controlar la situación, ya que todos hablaban al mismo tiempo, posteriormente fue cambiando la participación de cada uno se tomó en cuenta al levantar la mano.

Un alumno estaba desviando la atención de sus compañeros por lo que se le llamó al frente para que él hiciera las anotaciones correspondientes. El interés en el trabajo se logró mediante una plática que se sostuvo con los niños acerca del trabajo que se pretendía realizar, y ésta despertó en ellos el deseo de conocer los alimentos.

Para aplicar la disciplina del grupo fue suficiente tenerlos ocupados y no dar tiempo que se diera la indisciplina.

Después de haber llegado a un acuerdo sobre qué alimentos consumía cada uno de los modelos, se les proporcionó hojas en blanco para que plasmaran sus ideas. (Ver ANEXO B)

La maestra al guiarlos en la elaboración de sus trabajos desempeño el papel que le correspondió como conductora para que los alumnos construyeran su propio conocimiento. Dos alumnos trabajaron en el suelo, los demás en sus mesabancos, cuando se terminó esta actividad se acordó que para el siguiente día llevaran recortes de los alimentos que consumían durante todo el día. Se sugirió que se trabajara en la primera hora de clases, estando todos de acuerdo.

29 de mayo.

Al iniciar la clase del siguiente día, los alumnos sacaron los recortes y los seleccionaron de la siguiente manera: golosinas, frutas, verduras, carnes, posteriormente los

ubicaron en un frizo con cuatro divisiones, cabe señalar que el espacio de las golosinas fue el que se llenó y sobraron recortes, mientras que los otros no. Posteriormente se les proporcionó hojas en blanco para que realizaran la misma actividad (Ver ANEXO C). Con la dinámica "los animales buscan su pareja", se formaron 6 equipos, como faltaron 2 alumnos, se hicieron 3 equipos de 6 alumnos y 3 de 5 alumnos, para que realizaran una investigación acerca del cuadro básico de la alimentación.

Después de la exposición de los equipos y a la aportación de cada uno de ellos, el equipo 6 presentó un cuadro como conclusión de todas las exposiciones. (Ver APENDICE B)

La maestra reforzó mencionando para que le sirve a nuestro organismo las sustancias.

30 de mayo.

Para este día tanto los alumnos como la maestra presentaron recortes de alimentos nutrientes, para clasificarlos en alimentos que nos proporcionan proteínas, vitaminas y minerales, grasas, azúcares y harinas.

En un frizo se hizo la clasificación, pasando cada alumno a colocar el recorte del alimento e indicó qué nutrientes proporciona. Posteriormente en hojas en blanco también realizaron la clasificación de los recortes. (Ver ANEXO D)

Al finalizar la actividad se formaron nuevo equipos enumerándose del 1 al 6, para realizar un trabajo de investigación acerca de las vitaminas, por acuerdo del grupo, se acordó que fueran las siguientes vitaminas: A, B, C y D. Se

les proporcionó hojas en blanco para escribir lo investigado.  
(Ver ANEXO E)

Al iniciar la clase, los equipos pasaron a exponer sus trabajos, mencionaron el nombre de la vitamina, su función en el organismo humano y en qué alimentos se encuentran. Posteriormente intercambiaron sus trabajos para compararlos y comentar acerca de ellos. Al terminar la maestra, sugirió que el para día siguiente los equipos presentaran un resumen de lo que se había visto y que presentaron un cuadro comparativo de alimentos y las sustancias que proporcionan. (Ver ANEXO F y G)

Para llevar a cabo a esta actividad se formaron nuevos equipos con la dinámica del "reloj descompuesto".

Al iniciar el día la maestra preguntó cómo iban a participar los equipos, acordaron que pasaría primero el equipo 6 hasta terminar con el equipo 1. La participación fue de esta manera: los 6 equipos leyeron sus resúmenes. Posteriormente se analizó el trabajo de las exposiciones, se aclararon las dudas se unificaron criterios y se pasó a la presentación de los cuadros. Cuando se terminó esta actividad llamó mucha la atención las vitaminas por lo que surgieron algunas preguntas por ejemplo que significa hidrosoluble y liposoluble, la maestra intervino y dijo las vitaminas hidrosolubles son aquellas que se disuelven fácilmente en el agua y las liposolubles son insolubles en el agua, pero lo hacen fácilmente en las grasas, señaló que para el siguiente día quedará más claro con un experimento que realizarían. Los

alumnos decidieron hacer un trabajo comparativo sobre la importancia de las vitaminas en el organismo y lo que sucede cuando éstas hacen falta.

Para el siguiente día se les pidió que trajeran recortes de alimentos, haciendo hincapié en que estos tenía que ser nutrientes, un alumno señaló que de ahora en adelante no se iban a tomar en cuenta los alimentos chatarra como las sabritas y la coca-cola.

5 de junio.

Se inició la clase, cuando los alumnos preguntaron que iban hacer con los recortes que habían llevado, la maestra dijo que antes de dar respuesta a la pregunta sería bueno que analizaran de dónde o quién proporciona los alimentos. Una alumna contestó que la naturaleza, otro dijo que la leche de vaca, los huevos de gallina. Otra niña dijo que mejor separaran en dos grupos los que provienen de animales y otro que provienen de las plantas.

La maestra señaló que con sus comentarios respondieron a la pregunta que hicieron en un principio y que la actividad a realizar era clasificar los recortes en dos grupos, los de origen animal y de origen vegetal.

Se acordó que de los recortes que se presentaron cuatro de ellos se iban a pegar en el frizo, dos de origen vegetal y dos de ellos de origen animal y los restantes se clasificarían y pegarían en las hojas en blanco. (Ver ANEXO H e I)

De acuerdo con la manera como estaban sentados fueron a pegar el alimento en el grupo correspondiente, cuando todos

finalizaron un alumno intervino y señaló que alimentos se habían pegado y el grupo estuvo de acuerdo en que la clasificación fue correcta.

Posteriormente, como se mencionó el día anterior la maestra invitó a dos alumnos para que pasaran al frente a realizar el experimento acerca de las vitaminas hidrosolubles y liposolubles les proporcionó pastillas de ambas vitaminas y dos vasos con agua. Pudieron darse cuenta que las pastillas de las vitaminas hidrosolubles se disolvieron inmediatamente en el agua, mientras que las liposolubles no.

Para el siguiente día se les pidió que analizaran todo lo que se había visto sobre el tema.

Al iniciar la clase se formaron 6 grupos para que unificaran criterios sobre lo que se ha visto, posteriormente hicieron un resumen al cual se le dió lectura, el trabajo de 5 equipos fue muy parecido, mientras que el equipo 6 se distinguió por realizar un trabajo diferente, trataron la importancia de consumir leche.

La actividad que continuó fue la realización del menú de un día completo, (Ver ANEXO J). que se analizó de manera grupal, y se pudo detectar que manejaron adecuadamente los nutrimentos.

Para la evaluación del trabajo se les pidió que para el día 18 de junio le pidieran a su mamá que les prepararan un desayuno nutritivo, que ellos indicaron a su mamá que es lo que les iban a preparar y realizar dos dibujos de niños de los cuales uno consume alimentos nutritivos y el otro no (Ver ANEXO K y L).

Al iniciar el día se colocaron dos mesas al frente y cada alumno depositó su desayuno para que se realizara la exposición indicando cada uno lo que llevó y que nutrientes le proporciona cada alimento, (Ver ANEXO M). Posteriormente se invitó al otro grupo de tercero y al director de la escuela para que visitaran la exposición, los alumnos del otro grupo hicieron una serie de preguntas, a los cuales se les dió respuestas favorables. El director felicitó al grupo el trabajo y empeño de cada uno de ellos y los exhortó para que lo pusieran en práctica en su vida cotidiana y transmitieran los conocimientos adquiridos a sus compañeros y a su familia.

#### B. Análisis de los resultados obtenidos.

Los resultados de las actividades cumplen los objetivos de la propuesta pedagógica así como el programa establecido.

Al término de la aplicación de esta propuesta pedagógica se obtuvieron resultados positivos, pues con el apoyo de compañeros maestros, padres de familia y el interés demostrado por los alumnos, se pudo realizar un magnífico trabajo en equipo. El objetivo general que se pretendía alcanzar al inicio de este trabajo fue que los alumnos adquirieran los conocimientos de los nutrimentos que necesita el organismo para su buen funcionamiento y durante el proceso de aplicación se fue dando positivamente el resultado, ya que al comparar la evaluación diagnóstica con la evaluación final se pudo detectar que en la primera, sobre todo en el desayuno un 85% de 35 alumnos manifestaron comer alimentos chatarra, mientras que en

la final se manejó la diferencia con los patrones de conocimiento y el menú que elaboraron los 35 alumnos cambió y varió en los alimentos. Así como también un 96% llegaron a diferenciar las características de un niño desnutrido a uno que consume alimentos nutrientes.

Cabe señalar que la aplicación para la construcción del conocimiento no se manejó de manera rigurosa, más bien se buscó que los alumnos tuvieran contacto con los nutrientes para poder conocerlos y comprender la importancia que estos tienen para el buen funcionamiento del organismo, también se pretendió sentar las bases para una formación posterior de hábitos alimenticios adecuados. Estas son las razones por las que no se aplicó ninguna prueba objetiva, sino que la evaluación fue resultado de estimaciones que la maestra se pudo formar con base a las observaciones que realizó del grupo durante el desarrollo de la propuesta.

Trabajar en forma continua y en completa armonía, favoreció la realización de este trabajo. La integración de los alumnos en equipos ayudó a que todos participaran y pudieran asimilar conocimientos, los alumnos aprendieron a clasificar y valorar los alimentos nutrientes que de alguna manera repercutió en su alimentación, ya que en el transcurso y después de la aplicación de la propuesta se observó que los alumnos llevaban su desayuno a la escuela.

Durante las 4 semanas de aplicación de esta propuesta pedagógica se consiguió despertar en los alumnos el deseo de aprender, de conocer cosas nuevas, de compartir con sus

compañeros los conocimientos, de brindar amistad y de recibir lo mismo. Con las acciones realizadas se logró que en el grupo se fomentara el compañerismo y se evitaran rivalidades.

Se consiguió crear un ambiente de armonía en donde las relaciones entre los alumnos y la maestra fueron de mutua confianza y afecto, con esto el proceso de enseñanza-aprendizaje salió beneficiado. Al integrarse en equipos, mediante diversas técnicas grupales, los alumnos aprendieron a convivir cordialmente con sus compañeros.

El papel que la maestra desempeño fue el de guiar, orientar, organizar y dirigir las actividades programadas para que los alumnos alcanzaran los objetivos propuestos.

Se considera que no surgió ningún problema que hubiera afectado al grupo, ya que no hubo necesidad de modificar el plan trazado. Haber conseguido la participación de todos los alumnos fue una meta personal que se había propuesto y se puede considerar que se obtuvo ampliamente.

El trabajo estuvo organizado en equipos, participaciones personales, diferentes técnicas grupales.

Mantener la disciplina durante la aplicación fue muy importante ya que no se rompieron las normas y reglas como a veces sucede y que ocasionan que en un grupo surja el descontrol y la pérdida del interés de los alumnos por el tema tratado.

Fueron circunstancias aisladas, durante la aplicación de esta propuesta, en las que se rompió la disciplina ya que surgieron alumnos que querían sobresalir y superar a los demás

pero se considera que es algo normal en todo grupo escolar.

La participación y el apoyo que los padres de familia brindaron al docente fue de gran importancia, ya que si no hubiera contado con su colaboración, se hubiera dificultado el éxito en la aplicación de esta propuesta pedagógica.

## CONCLUSIONES

Una de las partes que integran un trabajo de investigación es el formado por las reflexiones obtenidas de las consecuencias que trajo consigo, por tal razón al concluir la aplicación de esta propuesta, se puede mencionar lo siguiente:

Continuar con una práctica docente basada en una pedagogía tradicional implica estimular una escuela alejada de la realidad, enseñando un saber meramente teórico.

La puesta en práctica de diversas técnicas y procedimientos logra motivar el interés de los educandos por el aprendizaje de la nutrición.

La interacción de los sujetos cognoscentes con el objeto cognosción propicia la participación activa de los educandos a la vez que conlleva a la construcción de su conocimiento.

Una práctica basada en la teoría psicogenética y la didáctica crítica propicia la reflexión del educando, la autocrítica y el autodidactismo.

Los educandos son capaces de proponer y sugerir formas de trabajo.

Llevar a la práctica los conocimientos adquiridos facilita una mejor asimilación de los mismos y vincula la teoría con la práctica.

Propiciar en el educando el desarrollo de su capacidad de análisis, de síntesis, de creatividad y de crítica lo ayuda a comprender su contexto y su realidad.

Si se quiere lograr el desarrollo armónico de las potencialidades del educando se deberá persistir en una práctica docente basada en la teoría psicogenética de Jean Piaget y en la didáctica crítica.

La alternativa didáctica elaborada logró modificar en una parte, el aprendizaje de los nutrimentos ya que no se concretiza en un periodo corto como el que abarcó esta propuesta. Es menester continuar con este tipo de prácticas que promueven la participación activa de los sujetos cognoscentes.

Esta propuesta pedagógica es solamente una alternativa para la construcción del conocimiento de la nutrición, la cual puede modificarse o adaptarse para generar otros tipos de investigación.

Es preciso crear mecanismos para lograr un mayor acercamiento y participación de los padres de familia para que intervengan activamente en la educación de sus hijos.

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

- ARMONIA, Ed. Cuaderno de nutrición. Vol 8  
México, D. F. 1996. 42 Págs.
- ARMONIA, Ed. Toda nutrición y comida infantil. No. 74  
México, D. F. 1996. 42 págs.
- AUDREY, Wight Jean. Manual de nutrición para escuelas primarias. 4a. Edición. Edit. Limusa. México 1992. 260 págs.
- BARBERAN, Falcón José M. Ciencias naturales 1 educación media básica. Edit. Santillana. México, D. F. 288 págs.
- FERNANDEZ, Cruz. El libro de la salud. Edit. Danac S. A.  
Barcelona. 304 págs.
- IABINOWICZ, Ed. Introducción a Piaget. Pensamiento aprendizaje y enseñanza. Edit. Fondo Educativo Interamericano. México, D. F. 1982. 309 págs.
- PIAGET, Jean. La formación del símbolo en el niño. Edit. Fondo de Cultura Económica. México 1980. 401 págs.
- S.E.P. Ciencias naturales tercer grado. Edit. Olfset.  
Xochimilco. D. F. Junio de 1994. 174 págs.
- \_\_\_\_\_. Cómo hacer mejor. Edit. Ajusco, S. A. México 1988.  
150 págs.
- \_\_\_\_\_. Guía para el maestro. Edit. Fernández Cueto. S. A. de C. V. México 1992. 225 págs.
- SNTE. Diez para los maestros. Edit. de buena tinta., S. A. de C. V. México, D. F. 1993. 78 págs.
- U.P.R. Desarrollo del niño y el aprendizaje escolar. México, D. F. 1986. 366 págs.

- \_\_\_\_ Grupo escolar. México 1990. 245 págs.
- \_\_\_\_ Planificación de las actividades docentes. México, D. F. 1989. 291 págs.
- \_\_\_\_ Sociedad y trabajo en la práctica docente. México, D. F. 1984. 220 págs.
- \_\_\_\_ Técnicas y recursos de investigación V. México. D. F. 1987. 275 págs.
- \_\_\_\_ Teorías de aprendizaje. México 1987. 222 págs.
- VILLEMONT, Michel. Enciclopedia de la alimentación y la dietética V. 1. Edit. Argos Vergara. España 1986. 270 págs.

APENDICE A

CRONOGRAMA CON BASE AL PLAN DE TRABAJO

Mayo - Junio

		Semanas			
Contenidos	Actividades	1	2	3	4
1	Diagnóstica	*****			
2	2.1	*****			
	2.2	*****			
	2.3	*****			
	2.4	*****			
3	3.1	*****			
	3.2		*****		
	3.3		*****		
	3.4		*****		
4	4.1		*****		
	4.2		*****	*****	
5	5.1			*****	
	5.2			*****	
	5.3			*****	
	Evaluación				*****

## APENDICE B

### IMPORTANCIA DE UNA ALIMENTACION ADECUADA

Elementos esenciales: proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas, celulosa y agua, contenidos en los siguientes alimentos:

Grupo 1.- Vegetales verdes y amarillos contienen vitamina A.

Grupo 2.- Frutas cítricos, tomates y col cruda y hortalizas contienen vitamina C.

Grupo 3.- Papa y otros vegetales, así como el resto de las frutas contienen vitaminas, minerales y celulosa.

Grupo 4.- Leche y productos lácteos, contienen proteínas y calcio.

Grupo 5.- Carne, pescado, aves, mariscos, semillas, legumbres frescas poseen un alto contenido protéico.

Grupo 6.- Pan, cereales de grano entero o harina enriquecida contienen vitaminas y carbohidratos, la principal fuente de energía.

Grupo 7.- Grasas naturales como la mantequilla y aceites contienen vitamina A.

ANEXO A

PRUEBA DIAGNOSTICA

Cancon, Q. Roo a 27 de Mayo de 1996  
Menú de un Día.

Desayuno

1- Café con pan y en la escuela como una  
sabríta o una bolsa de chicharrón y un jugo de bolsa.  
a veces una bolsa de mango con chile

Comida

tortilla, frijol, huevo a veces cuando hay  
carne también como carne, chile y tomo Coca  
o Pepsi y al rato que comí una sabríta  
o una paleta de chile.

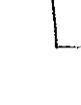
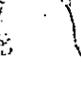
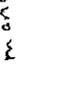
Cena

café con pan frances a veces solo  
o si no con mantequilla.

Ada Yazmin

ANEXO B

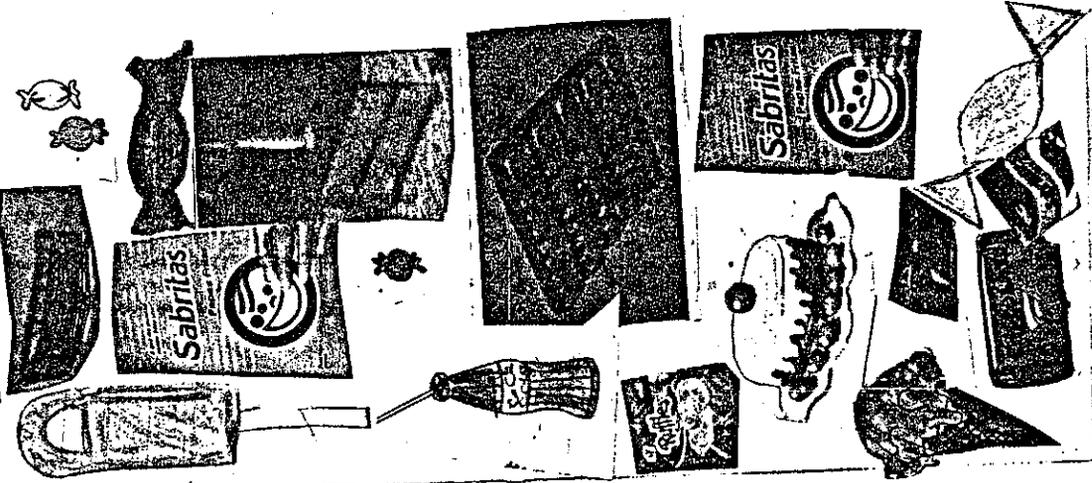
ALIMENTACION POR MODELOS

Sancti Spiritus a 27 de mayo de 1996	Alimentos que se comen		Adulto
Bebé	Niño		Adulto
 banana	 banana	 banana	 banana
 cajeta	 cajeta	 cajeta	 cajeta
 cajeta	 cajeta	 cajeta	 cajeta
 cajeta	 cajeta	 cajeta	 cajeta
 cajeta	 cajeta	 cajeta	 cajeta
 cajeta	 cajeta	 cajeta	 cajeta
 cajeta	 cajeta	 cajeta	 cajeta
 cajeta	 cajeta	 cajeta	 cajeta
 cajeta	 cajeta	 cajeta	 cajeta

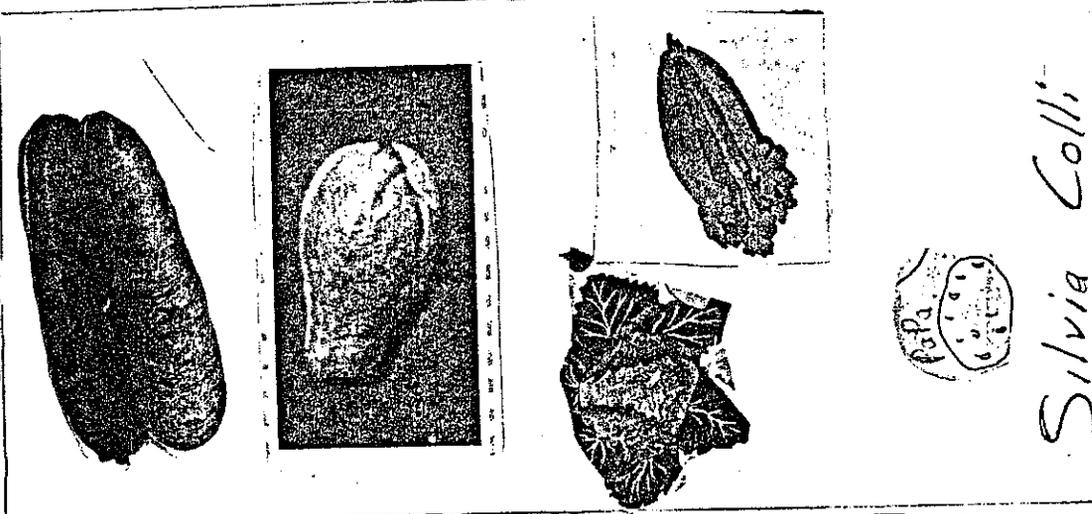
ANEXO C

CLASIFICACION DE ALIMENTOS

Golosinas

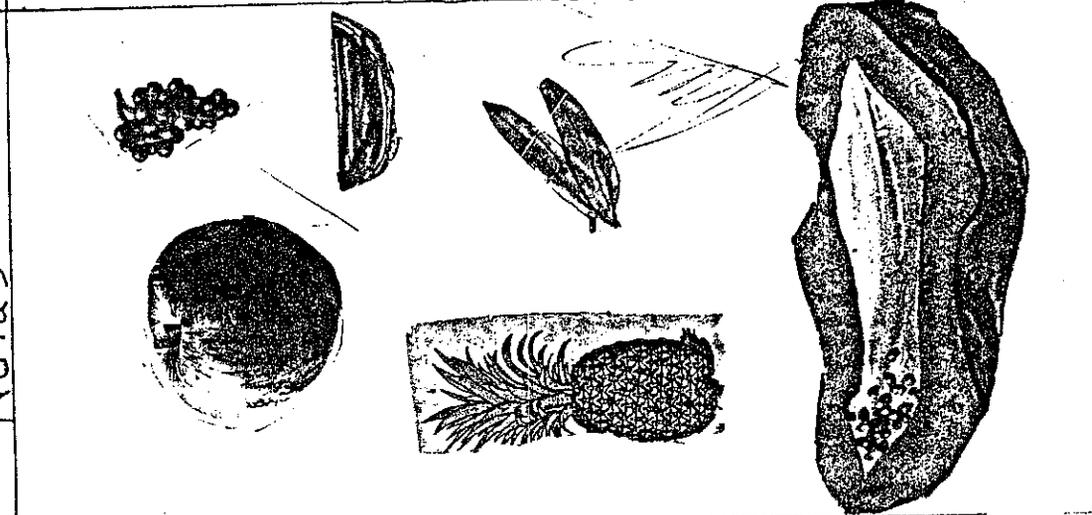


Verduras



Silvia Colli

Frutas

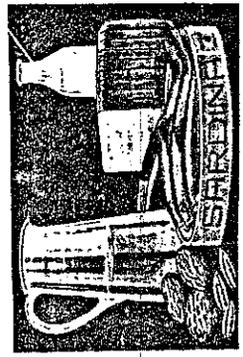
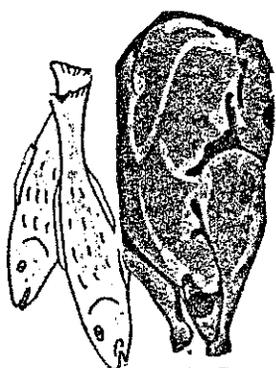


ANEXO D

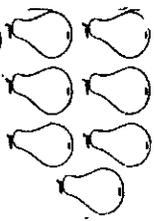
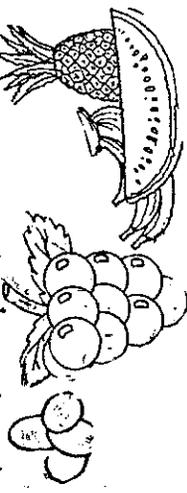
CLASIFICACION DE SUSTANCIAS

Sustancias que nos proporcionan los alimentos

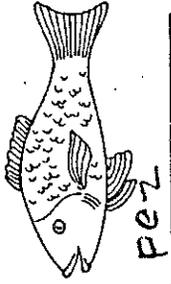
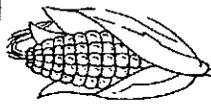
PROTEINAS



VITAMINAS Y MINERALES



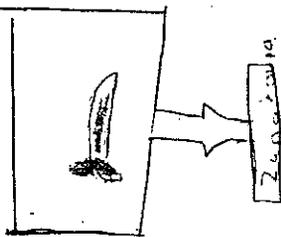
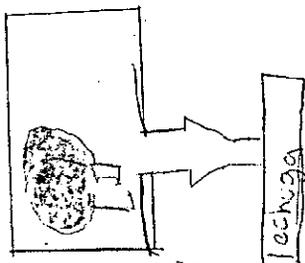
CARBONHIDRATOS



EQUIPO 5

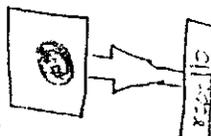
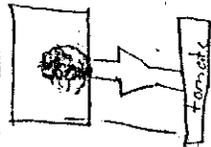
CLASIFICACION DE VITAMINAS

VITAMINAS



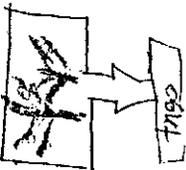
LA vitamina A es factor del crecimiento y de la resistencia a las enfermedades que se encuentran con defectos en los aceites de hígado de diversos peces, en la yema del huevo en la espinaca, la zanahoria y la Batata. Y en el melón y el Níspero

Vitamina A

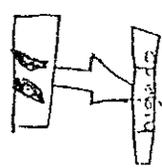
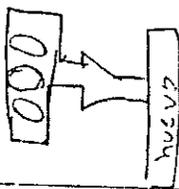


Vitamina C

Cum aumenta provoca escorbuto y que es esencial para las funciones de crecimiento y el fortalecimiento (frutas) cítricos pimiento papallo tomate



La vitamina B<sup>9</sup> ve beneficia el sistema nervioso y el aparato digestivo y previene contra el beriberi y la anemia ferropénica y se consigue en un complejo de vitaminas B<sup>1</sup>, B<sup>2</sup>, B<sup>3</sup>, B<sup>5</sup>, B<sup>6</sup>, B<sup>7</sup>, B<sup>8</sup>, B<sup>12</sup> etc. de los que las frutas, el hígado y principalmente el aceite de hígado de bacalao y el germen de trigo leudura de cerveza leche curada y queso.



Vitamina D

eficaz contra los reumatismos (artritis) de hígado de bacalao leche Yema de huevo manteca

ANEXO F

RESUMEN

CanCun Quintana Roo a 6 de Junio de 1996

Ya tenemos de las cuatro vitaminas que nos sirven para nuestro cuerpo

Algunas vitaminas nos sirven para tener una alimentación adecuada  
debemos de combinar todos los alimentos nutritivos y abundantes.

y la zanahoria nos ayuda a nuestra vista cansada.

La Manzana nos ayuda a reponer los huesos desgastados.

tambien ya tenemos conocimiento de la leche que nos ayuda a crecer

Mas fuertes por que la leche tiene grasas y proteínas

Aparte de todas las cosas que nos otros ya sabemos tambien sabemos

que nuestro cuerpo tiene una cuarta parte de sangre y tres partes de agua

para que nuestro cuerpo tenga energia necesitamos una  
alimentación balanceada.

tambien sabemos que nos puede ocasionar esta enfermedad

llamada beriberi si dejamos de consumir la  
vitamina B.

y igual que las vitaminas nos sirven para nuestro cuerpo y  
nos ayuda a crecer sanos y fuertes

tambien sabemos donde podemos encontrar las  
alimentos nutritivos como: la sandia, queso, pollo, tortilla

en la carne, el pescado.

las proteínas permiten crecer de nuestro cuerpo y reponer  
las partes del cuerpo que se desgasta

tambien que si una persona quiere bajar de peso tiene  
que acudir a un medico y sino acude a un medico puede

engordar. Mas o sino puede subir su peso tambien su peso  
normal y estatura y tambien sabemos que si no

comemos los alimentos que tienen

vitamina A nos podemos enfermar y de (sequera nocturna) y

ANEXO G

CUADRO COMPARATIVO

Concun Quintana Roo, a 28 de Mayo de 1996. (2)

<p>A) Para que sirve?          Segura el estado de la piel y musculos mejora la vista.</p>	<p>C) Dónde se encuentra?          huevo, pescado, Zahahoria, tomate, pimiento, y leche</p>	<p>Liposoluble</p>
<p>B) Interviene en el Funcionalismo del corazón y el sistema Necesario. regula el metabolismo</p>	<p>C) Dónde se encuentra?          hígado, riñones, pan integral, Salvan gemenes de trigo.</p>	<p>Hidrosoluble</p>
<p>C) estímulo de las defensas del organismo contra las infecciones intervienen en el buen estado de hueso y dientes.</p>	<p>Las Naranjas, limón, Frutas, cereales, verduras frescas y Sereales</p>	<p>Hilosoluble</p>
<p>Ayuda en la formación de hueso y en el desarrollo esquelético</p>	<p>Hígado de pescado, corno de sardina, Sal-món y huevo.</p>	<p>liposoluble</p>

Ada yasmin  
 grupo 3o.  
 grado A

CLASIFICACION DE ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL Y VEGETAL

Concun Quintana Roo a 5 de Junio de 1996. MARI Eugenie MAY Pelsi

Alimentos de origen Animal.

Alimentos de origen Vegetal.



CARNE



POLO



MANTEQUILLA



HUEVO



MANTELA



SALCHICHA



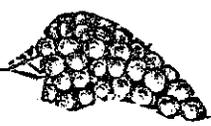
QUESO



CREMA



PESCADO



UVAS



NARANJA



PERA



CAÑA



SANDIA



MEION



TORTILLA



ARRDZ



HARINA



ELOTE



TOMATE



CALABAZA



MAMEY

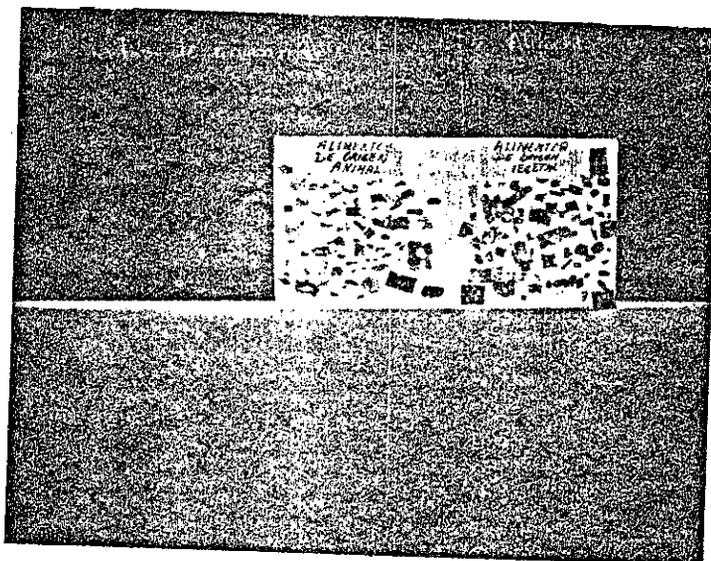
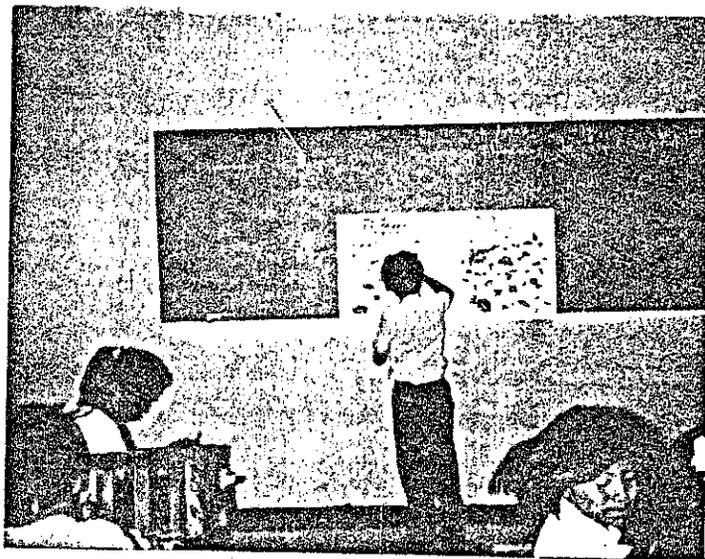


PEPINO

MARI

ANEXO I

FRIZOS



ANEXO J

MENU DE ALIMENTACION

Cancún, Q. Roo a 13 de Junio  
de 1996.

Menú para un día  
Completo.

Desayuno

2 huevos al gusto  
Jugo de naranja  
Un vaso con leche  
Un bolillo  
postre - flan

Comida.

pollo con papas  
frijoles de olla  
chile al gusto  
tortillas  
agua de limón  
postre - duraznos en  
almibar.

Cena.

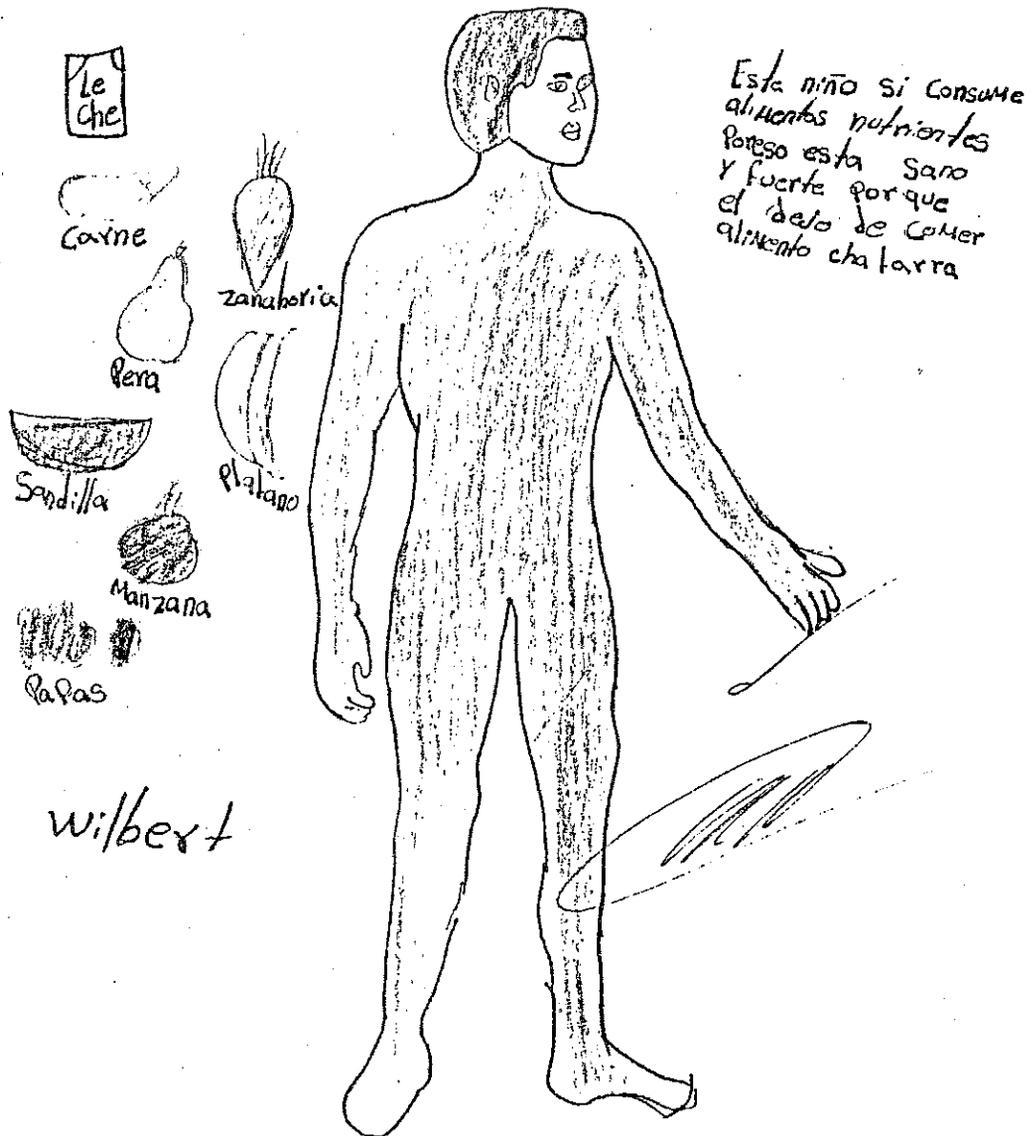
Una torta de Jamón y queso  
Un vaso de leche con Quick

Joan Echeverría.

ANEXO K

TIPO DE NUTRICIÓN

Consumo Alimentos nutrientes



Este niño si consume  
alimentos nutrientes  
por eso esta sano  
y fuerte porque  
el dele de comer  
alimento chatarra

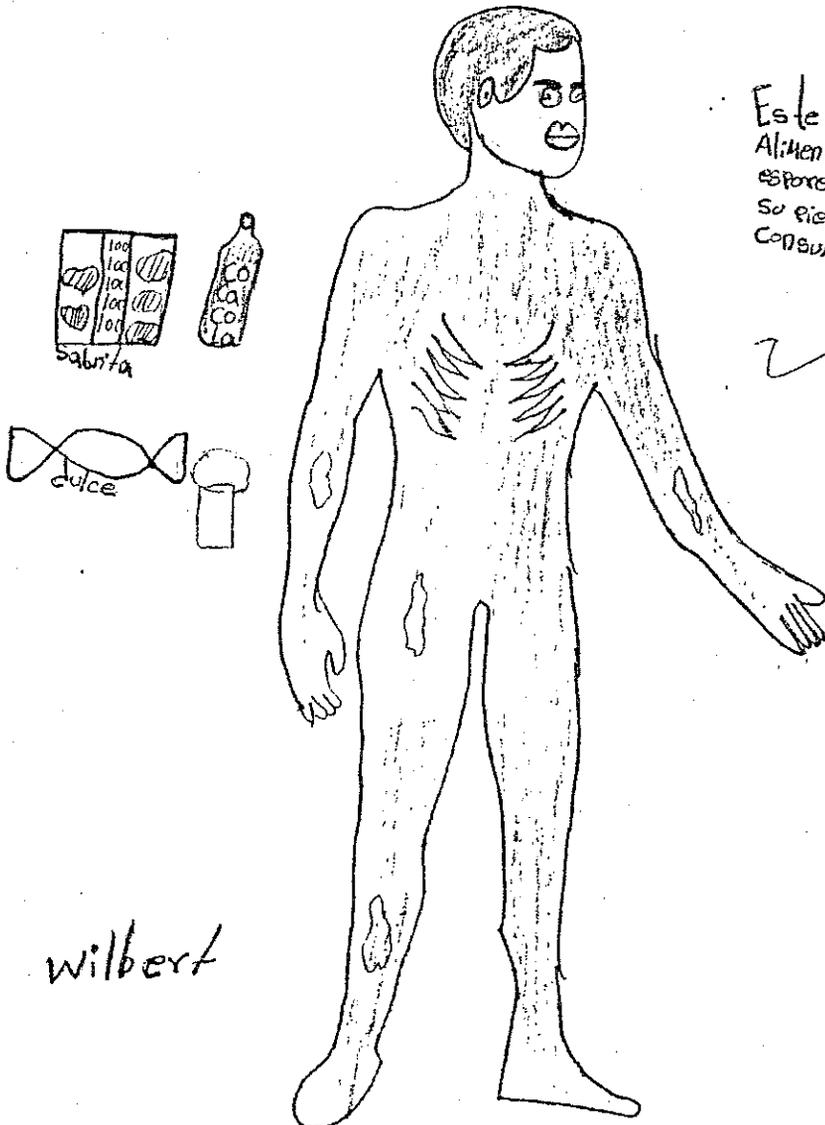
wilbert

Niño Nutriente

ANEXO I.

TIPO DE NUTRICION

Consumo de Alimentos chatarra



Este niño consume  
Alimentos chatarra y  
esporoso que esta así  
su piel, porque no  
consume alimentos nutritivos

wilbert

NIÑO chatarra desnutrido

ANEXO M

EXPOSICION DE ALIMENTOS

