

GOBIERNO DEL ESTADO DE JALISCO
SECRETARIA DE EDUCACION
O S E J
DIRECCION DE EDUCACION TERMINAL
UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL

UNIDAD 14 "E" ZAPOCAN



UNIVERSIDAD
PEDAGOGICA
NACIONAL



HIGIENE Y NUTRICION EN LOS ALUMNOS DE
4° "A" E.U. 856 T.V.

INFORME ACADEMICO

QUE PRESENTA EL PROFESOR:

Arturo Rodríguez González

PARA OBTENER EL TITULO DE:
LICENCIADO EN EDUCACION PRIMARIA

GUADALAJARA, JALISCO., MARZO DE 1997

DICTAMEN DEL TRABAJO PARA TITULACION

Zapopan, Jal., 31 de MAYO

de 199 7.

C. PROFR.(A)

ARTURO RODRIGUEZ GONZALEZ

P R E S E N T E :

En mi calidad de Presidente de la Comisión de Titulación de esta Unidad y como resultado del análisis realizado a su trabajo, intitulado: "HIGIENE Y NUTRICION EN LOS ALUMNOS DE 4º "A" E. U.; 856 T. V."

opción INFORME

a propuesta del asesor C. Profr.(a)


MA. JOSEFINA ALCANTAR GUTIERREZ

, manifiesto a usted que reúne los

requisitos académicos establecidos al respecto por la Institución.

Por lo anterior, se dictamina favorablemente su trabajo y se le autoriza a presentar su examen profesional.

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


**LIC. MARIANO CASTAÑEDA LINARES.
PRESIDENTE DE LA COMISION DE TITULACION
DE LA UNIDAD UPN 14E ZAPOPAN.**

MCL/JCMM/aap

I N D I C E

PAG.

INTRODUCCION:

JUSTIFICACION Y PROPOSITOS	4
OBJETIVOS	6
OBJETO DE ESTUDIO, PROBLEMÁTICA, SUPUESTOS Y CATEGORIAS	7
CONCEPTOS	8
METODO EMPLEADO Y ESTRUCTURA DEL TRABAJO	10
LAS FUENTES	12

CAPITULO 1 EL MEDIO Y LA ESCUELA:

1.1 ASPECTOS GEOGRAFICO, ECONOMICO Y SOCIAL	13
1.2 SALUD: HIGIENE Y NUTRICION	19

CAPITULO 2 EL VALOR NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS:

2.1 CARACTERISTICAS Y CONSECUENCIA DE HIGIENE Y NUTRICION	25
2.2 LA DESNUTRICION LEVE, MODERADA Y SEVERA	41

CAPITULO 3 PLAN DE TRABAJO Y SUS REALIZACIONES:

3.1 PLAN DE TRABAJO.....	57
--------------------------	----

CONCLUSIONES	83
--------------------	----

ANEXOS	88-99
--------------	-------

BIBLIOGRARIA	101
--------------------	-----

INTRODUCCION

JUSTIFICACION Y PROPOSITOS.

La época en que vivimos ha provocado un deterioro en la manera de alimentarnos, afectando con esto el aprendizaje de los niños en edad escolar. También se descuida el aseo, tanto personal como el propio hogar, por lo que consecuentemente -- vienen problemas de salud principalmente.

El grupo que atiendo es 4° "A", se considera como hetero gáneo, ya que aunque se cuenta con algunos niños que asisten al plantel muy bien aseados y bien alimentados, la mayoría -- presentan problemas al respecto, afectando su mejor desempeño en el proceso enseñanza-aprendizaje.

El problema que se ha encontrado en el grupo mencionado es que después de un promedio de 2 horas de trabajo escolar, se manifiesta agotamiento, razón por la cual se les cambiaba de actividad, pero al no encontrar con esto resultados favora bles, opté por investigar individualmente a estos alumnos, ob teniendo en la mayoría de los casos respuestas que tenían que ver con la alimentación: niños que habían comido muy poco antes de ingresar a la escuela, niños que no habían ingerido -- alimento alguno y que estaban en espera del toque de recreo -- para poder comprar "algo" que calmara aquel apetito, en el me jor de los casos esperar que alguien de su familia le lleve -- un lonche u otro alimento.

El problema de la alimentación que presentan muchos de los niños, es importante resolverlo para lograr un mejor nivel en el rendimiento escolar. Con esto, se pretende que en lo sucesivo, alumnos y padres de familia cambien su forma de alimentación e higiene.

O B J E T I V O S

OBJETIVO GENERAL.

Con el presente trabajo se pretende lograr un propósito general: el de ofrecer información teórica y práctica a alumnos y padres de familia para que reflexionen en la manera en que se están alimentando y el aseo personal y del hogar que - normalmente llevan a cabo.

OBJETIVOS PARTICULARES.

- Especificar la importancia de conocer el medio en que se inserta la escuela, para detectar qué problema afecta el - --
rendizaje de los alumnos y cómo docente apoyar para su - -
erradicación.
- Recabar información teórica sobre una alimentación nutricio
nal para difundirla a padres de familia y a alumnos.
- Elaborar y llevar a la práctica un plan de actividades diri
gido a padres de familia y alumnos encaminados a lograr una
mejor higiene y una mejor alimentación.

OBJETO DE ESTUDIO, PROBLEMATICAS,
SUPUESTOS Y CATEGORIAS

El motivo principal que propició la elección de este trabajo fué la baja alimentación en los alumnos de 4° "A" en la Escuela Urbana No. 856. Lo anterior se detectó con encuestas escritas y orales, aplicadas de manera individual.

Las acciones que se pretenden efectuar para erradicar el problema son: ofrecer información teórica y práctica, tanto a alumnos, como a padres de familia, con un plan de actividades encaminadas a lograr en ellos una reflexión que traiga como consecuencia un cambio favorable en su forma de aseo y alimentación.

Es necesario analizar interrogantes como: ¿Qué es higiene?, ¿Qué es nutrición?, ¿Qué tanto afecta la falta de higiene el aprendizaje escolar?, ¿Qué tan importante es la alimentación en los niños en edad escolar?

El análisis de estas interrogantes me llevó a privilegiar los siguientes conceptos.

C O N C E P T O S

HIGIENE:

Ciencia de la salud. Se llama medicina preventiva, por cuanto busca conservar la salud física y mental del individuo y de la comunidad, mediante la prevención de las enfermedades.

NUTRICION:

Proceso mediante el cual los seres vivos transforman las sustancias del ambiente en sustancia propia (asimilación) y devuelven a él los productos de desecho (desasimilación); la buena nutrición humana requiere proteínas, carbohidratos, grasas, agua, minerales (calcio, fósforo, hierro, yodo, etc.) y vitaminas.

NUTRIR:

Aumentar la sustancia del cuerpo animal o vegetal por medio del alimento, reparando las partes que se van perdiendo por las acciones catabólicas.

ALIMENTO:

Sustancia nutritiva, de origen animal o vegetal, indispensable para el proceso vital: ingeridos por el organismo, los alimentos le suministran la materia prima para el crecimiento y la reparación de los tejidos, la energía necesaria para su trabajo, y los elementos reguladores de las funciones

fisiológicas. Los alimentos del hombre y los animales se clasifican en 3 grupos de sustancias orgánicas: proteínas, hidratos de carbono y grasas. Además casi todos contienen agua, minerales y vitaminas.

APRENDIZAJE:

Proceso en que se adquiere la capacidad de responder adecuadamente a una situación.

APRENDER:

Adquirir conocimientos por medio de la experiencia o el estudio.

Por consiguiente el objeto de estudio queda delimitado - por los conceptos de: "higiene", "nutrición" y "aprendizaje". Estos conceptos orientarán el trabajo.

METODO EMPLEADO Y ESTRUCTURA DEL TRABAJO

Surgen también otras inquietudes de orden metodológico - como: ¿A qué fuente recurrir para rescatar la información que ha de fundamentar la valía del tema higiene y nutrición?

Una vez obtenida la información, ¿Qué procedimiento se le dará?, ¿Qué tipo de técnicas serán las más adecuadas para el tratamiento de toda la información y que se puedan lograr al fin los objetivos?

Después de reflexionar en estas cuestiones, se optó por una fuente bibliográfica.

Se utilizó para el procedimiento de la información, la selección de obras, lecturas, fichero y organización. Se llevó a cabo un tipo de análisis de contenido y correlación, con -- las siguientes técnicas: documental y bibliográfica; lo más -- provechoso fueron la biblioteca, luego los boletines y recetarios del I.M.S.S. y de la S.S.A.

La información recabada a través del ya explicado procedimiento metodológico se organizó en tres capítulos:

El primero explica el medio en que se desenvuelven -- los alumnos y padres de familia aludidos.

En el segundo se encuentra la información teórica recaba

da para lograr los objetivos propuestos.

En el capítulo tercero se encuentra el plan de trabajo y la forma como se realizaron cada una de las actividades.

Para conformar estos capítulos, fueron de suma importancia las aportaciones de Jean Piaget porque nos habla de las actitudes del niño de acuerdo con su edad. También las del doctor José Quintín Olascoaga, ya que en su libro "Nutrición Normal" aporta datos muy valiosos en el renglón nutricional para los niños en edad escolar.

L A S F U E N T E S

Las obras básicas fueron de orden psicológico, pedagógico y nutricional.

Como obras de primer orden se destacan la de Piaget, -- "Seis estudios de psicología", en la que especifica la teoría psicogenética y facilita la comprensión de las actitudes del niño, de acuerdo a su edad.

La del doctor José Quintín Olascoaga, "Nutrición Normal" que nos habla de la nutrición en la tercera infancia de la vida, y que corresponde a los niños de instrucción primaria en condiciones normales.

En otro orden tenemos al autor alemán Leo Burgerstein -- con su obra, "Higiene escolar" en la que nos habla de la importancia que tiene el que los maestros "viejos" y "nuevos" -- lleven a cabo en sus aulas la enseñanza de la higiene.

No se puede dejar de mencionar a la "Enciclopedia Salvat" de la familia, por la manera en que se maneja el tema -- de la nutrición y los procesos que sigue el cuerpo humano para llegar a aprovechar los alimentos ingeridos.

Además se utilizaron documentos de carácter normativo escolar.

CAPITULO 1

EL MEDIO Y LA ESCUELA

1.1 ASPECTO GEOGRAFICO, ECONOMICO Y SOCIAL.

El presente capítulo tiene por objeto señalar la ubicación geográfica del lugar donde se encuentra la comunidad escolar en que viven los padres de familia y por ende los alumnos que conforman los principales instrumentos de trabajo. -- También se hace mención del nivel socioeconómico que prevalece en las familias de los alumnos. Además se menciona cómo intervienen en la salud los planes y programas de estudio.

La escuela en que laboro es la Urbana No. 856, turno vespertino que se encuentra ubicada en la calle Rafael Navarro - Cortina s/n. en la colonia "Balcones del Cuatro", al sur de - la zona metropolitana de Guadalajara, Jalisco. (Ver croquis - anexo No. 1).

El mencionado plantel educativo cuenta con un total de - 20 maestros de los cuales uno es el director con dos auxiliares de dirección, 15 maestros de grupo, 1 maestro de música y un auxiliar de intendencia.

En cuanto a padres de familia, se cuenta con un total - de 243 de los cuales 37 pertenecen al grupo que atiende 4° -- "A" que consta de 38 alumnos.

La comunidad escolar en la que laboro, se encuentra dentro de la zona metropolitana, pero tienen secciones que carecen de los servicios más indispensables como son: agua potable, drenaje, calles empedradas, teléfono, entre otros.

La mayor parte de los alumnos son hijos de gente de bajos recursos económicos debido principalmente a su baja preparación académica, por lo tanto el nivel socioeconómico es bajo, la cual se proyecta en el rendimiento escolar de los alumnos.

El grupo que atiendo es muy heterogéneo, las edades en que oscilan son entre los 8 y los 12 años. De 38 alumnos, 23 son hombres y 15 mujeres y los niveles de aprendizaje que logran son diferentes.

Se han detectado problemas en el grupo aludido como son: inasistencia, incumplimiento en los trabajos escolares entre otros, pero el de mayor atención al presente trabajo es el descuido que presentan 11 niños en su aseo personal y a su deficiente alimentación.

La falta de higiene personal fué muy fácil detectar, -- porque a la hora de acercarme a sus butacas, se percibe el descuido tanto de lavado de manos y pelo desaseado, como ropa sucia, por consiguiente se dan en el salón malos olores, especialmente después del recreo y en tiempo caluroso. También se han encontrado pediculosis en dos niños lo que favorece con -

el tiempo su proliferación afectando a otros niños, han sido reportados primero a la dirección del plantel y posteriormente a los padres de familia para que sean ellos quienes me apoyen sobre la higiene respectiva.

Respecto a nutrición, es frecuente encontrar respuestas negativas en los muchachos a la hora en que se les interroga - si comieron antes de asistir al plantel; además se han dado - casos de niños que se quedan dormidos a la hora normal de clases, desconcentrando a sus compañeros, quienes hacen ciertas - burlas a los mismos. Se ha platicado con ellos y las respuestas aunque son variadas, la mayoría se aboca hacia la mínima o nula alimentación.

Se ha notado también cierta impaciencia en varios alumnos porque se llegue la hora del recreo. Esa inquietud se debe porque es el momento en que pueden calmar su apetito, ya sea comprando algo de lo que se vende en la cooperativa escolar o con algún lonche que sus padres o algún familiar les haga llegar. Lo anterior hace que el rendimiento escolar se vea afectado en este tipo de alumnos.

Con el deseo de corroborar mis observaciones, realicé en entrevistas informales¹ a seis maestros del mismo plantel (uno de cada grado), sobre lo que ellos observaron en la cuestión de alimentación e higiene. Los maestros encuestados, no fueron tomados al azar, sino que se eligió uno de cada grado, to-

mando en cuenta la relación amistosa que se tiene con cada -- uno de ellos. Los resultados fueron los siguientes:

En todos los casos, existen alumnos que asisten a clases sin haber comido, pero en el grado que más alumnos carecen -- del hábito de comer antes de entrar a la escuela es el de 6° "A" por diferentes razones:

Desayunan tarde y cuando se hace hora de irse a la escuela, no tienen hambre, se acostumbran a dar sólo dos comidas; trabajan por la mañana y se van directo del trabajo al plantel educativo, juegan y cuando se dan cuenta que tienen que ir a la escuela, ya es la hora y no alcanzan a alimentarse antes de ingresar a la misma, etc.

El aseo personal adecuado se da en todos los grados, aunque también se dan excepciones, especialmente en el grupo de 2° "A", en donde afirma la maestra que de 34 alumnos que -- atiende, sólo cinco se bañan diariamente.

Con las entrevistas realizadas concluyo que la problemática encontrada en el grupo que atiendo, se presentan en los demás grupos del plantel educativo, por lo que la concientización que se logre en los padres de familia y alumnos de 4° -- "A" podrá servir para que ellos la hagan extensiva.

De acuerdo con lo observado e investigado, tanto en el -

plantel educativo, como en el centro social en donde se desenvuelven las personas aludidas, se plantean las siguientes interrogantes:

¿Cómo concientizar a los padres de familia de la Escuela Urbana No. 856, de la importancia sobre una buena alimentación nutritiva y una higiene adecuada para sus hijos?

Se exponen a continuación los siguientes planteamientos que orientan el trabajo:

¿Se debe a los bajos recursos económicos la mala alimentación?

¿Al desconocimiento del valor nutricional de alimentos - de bajo costo?

¿Al trabajo salarial que realizan las madres de familia para ayudar económicamente al hogar, es lo que le impide preparar los alimentos?

¿El preparar los alimentos sin preocuparse por su valor nutricional?

¿Faltarán tiempo para el aseo personal de sus hijos y del hogar?

¿Serán descuidados en cuanto su higiene personal los padres de familia?

Las metas que me propongo con el desarrollo de las actividades que se señalan más adelante son:

- Lograr que el padre de familia se concientice de la importancia que tiene el alimentar nutritivamente a sus hijos.

- Que ellos inicien como ejemplo del aseo personal para que sus hijos también lo hagan.

- Que se de cuenta que propiciar con el ejemplo es lo -- que más funciona, hablando de hábitos de aseo personal y del hogar.

- Que comprueben que existen alimentos de bajo costo en el mercado con un elevado valor nutritivo.

- Que a pesar de las múltiples ocupaciones de ellos como padres, también tienen la obligación de destinarle un tiempo a sus hijos, en la preparación de alimentos, y en la elección de los más adecuados de acuerdo con el alcance de su bolsillo y que mejor colaboren en una buena alimentación.

1.2 SALUD: HIGIENE Y NUTRICION.

En años anteriores, antes del inicio de programa emergente para la actualización del maestro, el tema de la salud estaba considerado como una materia aparte, de tal modo que si el maestro trabajaba en su grupo organizando su tiempo, esta materia podía quedar incluida en su cronograma de actividades.

Actualmente es atendido el tema de la salud en los diferentes grados de la escuela primaria, en un tiempo y un espacio determinado dentro de la materia de Ciencias Naturales. Los temas referentes a la salud se dan a conocer a nuestros educandos, pero no se practica con la misma periodicidad que en años anteriores, dejándole al maestro la libertad de retroalimentar los trabajos en el momento que él lo considere necesario.

De acuerdo con lo que se expresa en nuestra Ley General de Educación² (en el capítulo 1, en el artículo 7 fracción X), nos damos cuenta que además de los fines en materia educativa, se pretende en esta fracción, desarrollar actitudes solidarias en los individuos, para crear conciencia sobre la preservación de la salud. La planeación familiar y la paternidad responsable sin menoscabo de la libertad y del respeto absoluto a la dignidad humana, así como propiciar el rechazo a los vicios.

CONTENIDOS DE LA MATERIA CIENCIAS NATURALES
QUE SE RELACIONAN CON EL TEMA DE ESTUDIO

E J E	CONTENIDO	TEMA
Los seres vivos.	-Seres vivos.	-Características generales del crecimiento y desarrollo: nacer, crecer, reproducirse y morir.
El cuerpo humano y la salud.	-Manifestaciones de las enfermedades más frecuentes del sistema respiratorio.	-Detección de sus manifestaciones. -Causas típicas, vías de transmisión y formas de prevención.
El ambiente y su protección.	-El agua.	-Formas sencillas de purificar el agua. -Ebullición, filtración, cloración.

Desde épocas pasadas se ha dado mayor importancia a las materias de español y matemáticas, quizás por ser éstas las que se utilizan más en la vida cotidiana, pasando a segundo nivel de importancia las otras materias; considerándose como complementarias. Lo anterior no lo hacemos los maestros, sino que desde los niveles administrativos con mayor jerarquía se ordena mayor carga horaria a las materias ya mencionadas. Claro que con lo dicho anteriormente no se pretende afirmar que materias como Ciencias Naturales son tomadas en el grupo como materias de segundo nivel, sobre todo porque los temas aludidos en el presente trabajo son considerados como muy importantes para lograr metas más satisfactorias en el proceso enseñanza-aprendizaje; es decir todas las materias permitirán la formación integral del educando.

El compromiso de los maestros es determinante, sobre todo porque siempre seremos guía en todo proceso de instrucción.

El padre de familia a estado casi al margen de la educación y la verdad es que no podremos desempeñar tan eficientemente la tarea que tenemos como mentores sin el apoyo de los padres.

No es fácil aceptar la apertura que actualmente se ha estado otorgando al padre de familia por la mayoría de maestros, por considerar que pudieran mezclarse en temas muy particulares de los maestros, pero sin su apoyo nuestra tarea no podrá

ser tan efectiva.

Contamos con un apoyo muy valioso para el desarrollo de actividades relacionadas con la salud que se nos otorgó a partir del programa emergente de actualización al maestro, el -- cual se titula "La Salud" (guía para el maestro⁴), que fué -- editado para cada grupo de educación primaria. En esta guía -- se presentan los temas para que a los educandos se brinde un enfoque tanto informativo, formativo y preventivo.

Con el proyecto del fortalecimiento de los temas existentes, se pretende que el alumno, a partir de los conocimientos y de la identificación de factores de riesgo, establezca la -- relación entre unos y otros para que al comprender cómo funciona su organismo, qué le afecta o beneficia y cuál es el -- origen y la causa de las enfermedades más comunes, pueda realizar acciones para proteger su salud.

Entonces si el artículo 3 y 4 de la Constitución, el 7 -- de la Ley General de Educación y el Plan y Programa de Primaria señalan como importante la salud, ¿por qué no se involucran por parte del maestro, al padre de familia para preparar alimentos con mayor valor nutricional a sus hijos?, razón por la que este informe pretende concientizar al padre de familia de ¿qué? y ¿cómo? alimentar adecuadamente y a bajo costo a -- sus hijos. Así mismo, se tomen medidas sobre el aseo personal y del hogar.

Cfr. 1: Entrevista informal a maestros de la Escuela Urbana -
No. 856, t/v. con fecha 16 de octubre de 1996. (Ver -
anexo No. 3)

Cfr. 2: S.E.P. Consejos de Participación Social. Pág. 29

Cfr. 3: Plan y Programa de Primaria 1993. Págs. 81-82.

Cfr. 4: S.E.P. Guía para el maestro. La Salud, Cuarto Grado,
Pág. 28-30.

CONCLUSIONES.

- El conocimiento geográfico, económico y social de la población, permitió saber que al haber bajos recursos en el lugar, también habrá problemas en la forma de alimentación; - por lo que se podrá desarrollar el tema que me propuse para elevar dicha alimentación mediante una labor concientizadora.

- En los demás grados también se tienen problemas de desnutrición e higiene por lo que se invitará a los demás maestros a realizar labores que aumenten positivamente la higiene y nutrición de sus educandos.

- Existe apatía por parte de algunos alumnos para mejorar tanto su higiene como su alimentación, por lo que se tendrá -- que trabajar arduamente para lograr que esta situación cambie favorablemente.

CAPITULO 2:

EL VALOR NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS

2.1 CARACTERISTICAS Y CONSECUENCIAS DE HIGIENE Y NUTRICION.

El propósito de este capítulo es recabar información teórica sobre higiene y una alimentación nutricional para difundirla a padres de familia y alumnos.

El autor alemán Leo Burgerstein¹ en su libro titulado -- "Higiene Escolar", considera al maestro como una persona con una labor intensiva y agobiante, siendo muy diferentes al empleo de trabajadores de oficina por ejemplo. Menciona a los maestros viejos como personajes que no tienen una instrucción aprovechable por lo que a la higiene escolar concierne, y que entre los maestros jóvenes son muchos los que no poseen conocimiento alguno respecto a ella.

Y es que, por ejemplo, cuando un maestro joven que haya adquirido tales conocimientos y tiene interés por estos asuntos entra en una escuela en la que el director, como los -- otros maestros, están apartados de la higiene, convendrá que empiece por hablar con calma y extensamente con algunos vie-- jos colegas respecto a determinados asuntos, y poco a poco -- despierte en ellos el interés y la confianza en la materia, -- con lo cual habrá logrado ya mucho.

Entre los "maestros viejos" también existen muchos que reciben con agrado toda clase de novedades, considerándose al magisterio como interesado en la expansión de esta ciencia.

La enseñanza de la higiene será de especial utilidad para los futuros maestros si tiene lugar en el último grado de la Escuela Normal, y en lo posible relacionándola siempre íntimamente con cosas y hechos concretos, demostrados en la escuela práctica, de modo que el maestro principiante pueda ejercitarse en el uso práctico de lo que se le enseñe.

La instrucción no se limitará únicamente a las lecciones oídas de viva voz, sino que deberán hacer ejercicios prácticos de higiene, valiéndose también de medios gráficos.

En general, por lo que se refiere a la constante observancia de las reglas higiénicas, el maestro no puede ser sustituido por el médico de escuela, ya que este no permanece siempre en el establecimiento.

De ello se deduce, desde luego, que un maestro no podrá prescindir de poseer algunos conocimientos de higiene escolar. Además, por lo que respecta al edificio de la escuela y al arreglo de la misma, podrá contribuir a evitar que se instale en ella nada que pueda causar perjuicio; en caso de tener que adquirirse nuevos objetos en sustitución de los antiguos, hará que lo que se adquiriera no carezca de condiciones higiéni-

cas, y que por lo que atañe al material existente procurará - que se haga el mejor uso posible del mismo.

Donde se pueda trabajar con resultados especialmente favorables en la higiene de la institución, si el maestro tiene disposición, tiempo y gusto para ejercer el magisterio, podrá unirse con los colegas suyos que hayan contribuido al desarrollo de la higiene escolar mediante un trabajo de investigación, para lo cual precisamente encontrará ocasiones en el -- campo de acción representado por el campo de la higiene.

El doctor José Quintín Olascoaga² en su libro "Nutrición Normal", nos habla de la nutrición en la tercera infancia (6-12 años) de la vida, y que corresponde a los niños de instrucción primaria, en condiciones normales.

Los problemas de la alimentación de los escolares ha interesado desde hace muchos años, a los sociólogos, los educadores y los higienistas, porque afectan a una gran parte de la población (cerca del 25% de la población de la República Mexicana), y la edad es propicia para lograr un crecimiento - óptimo, buen desarrollo físico y mental, mayor capacidad para el trabajo eficiente y mejor salud.

Desde hace muchos años han existido obras sociales de -- asistencia a la infancia. En 1949, algunas escuelas de París empezaron a servir comidas a los niños muy necesitados, y des

pués de veinte años de labor continuada establecieron comités de ayuda al escolar en varios departamentos franceses. Actualmente se sirve la misma comida a niños que pueden pagar y a los que reciben el servicio gratuitamente en las escuelas de Francia. Una obra semejante se realiza en Inglaterra desde 1864, en Alemania desde 1900 y en los Estados Unidos de Norteamérica desde los primeros años del siglo actual.

En las escuelas Inglesas se sirven comidas que proporcionan 660 calorías para los niños menores de cinco años, 750 calorías para los niños de cinco a once años y de mil calorías para los mayores de once años, con 20 a 25 gramos de proteínas animales y menos de 30 gramos de grasa, en todos los casos según informa la F.A.O. en su libro sobre la "Alimentación Escolar". En una sola comida reciben los escolares de Inglaterra cerca del 40% de las calorías y del 35 al 50% de las proteínas que necesitan para vivir, crecer y desarrollarse con buena salud.

En los Estados Unidos de Norteamérica se han intensificado los programas de comidas escolares en los últimos años, en colaboración con las autoridades escolares, las asociaciones de padres de familia y otras agrupaciones civiles. Se sirven 3 tipos de comidas, en relación a la edad, y se dan los mismos servicios a los niños que pueden pagar y a los que reciben comidas en forma gratuita, que llegan al 90% en algunos años.

En 1952 se recibieron comidas en las Escuelas de los Estados Unidos de Norteamérica 9.3 millones de niños de las escuelas primarias y secundarias, o sea el 30% de la población escolar.

En los últimos años se ha dado gran impulso a los desayunos escolares en la ciudad de México, y en otras poblaciones de la República, con la cooperación de la Secretaría de Salud y Asistencia y el Instituto Nacional de Protección a la Infancia. El doctor Marcel Autret dice en el informe presentado en 1951, que las comidas escolares en México están formadas por 250 cc. de leche, un sandwich de jamón, de queso o de paté, otro sandwich de mermelada y un chocolate, un plátano o naranja (tres días a la semana), y que los valores nutritivos medios de las comidas son: 510 calorías, proporcionadas por 70 gramos de hidratos de carbono, 12 gramos de proteína animal, 5 gramos de proteína vegetal y 18 gramos de grasa; 1033 vl. de vitamina A, 0.22 gg. de tiamina, 560 mg. de calcio y 2.5 mg. de hierro. Estas comidas proporcionan del 20 al 25% de las calorías diarias y del 24 al 28% de las proteínas que se recomiendan para los niños de 7 a 12 años.

LA LECHE EN LA ALIMENTACION ESCOLAR.

Las observaciones realizadas en diversos países confirman que la leche es superior a otros alimentos para lograr un crecimiento corporal óptimo, un desarrollo armónico, intelectual y físico, mejor capacidad para el trabajo y el aprendizaje, y un mayor grado de inmunidad.

La F.A.O. cita diversas investigaciones en grandes grupos humanos que han comprobado la superioridad de la leche. Entre estos trabajos destacan los realizados en 20000 niños el año de 1930, en Lanarkshire, Inglaterra; las experiencias de -- Corry Man, también en Inglaterra, para estudiar comparativa-- mente la acción nutritiva de seis alimentos: leche, azúcar, - mantequilla, margarina, caseína y hierro y los estudios reali-- zados en 1948 en la República de Chile.

Como la leche es de costo elevado y de producción limita-- da, diversos países han estado investigando las posibilidades de encontrar proteínas de alta calidad, de costo bajo, de fá-- cil conservación y de buen gusto o sin sabor para enriquecer con ellos los alimentos de uso general. Las harinas de los -- pescados y mariscos capturados a diario en grandes cantidades pero que no utilizan habitualmente la industria pesquera, pue-- den llegar a ser un gran recurso para mejorar la nutrición de los pueblos por su gran riqueza en proteína, calcio y vitami-- na B12, superior a la soya y a otras leguminosas. Las harinas de pescado sin olor ni sabor, se mezclan a los ingredientes - ordinarios de las galletas, los bizcochos, el pan, los paste-- les, las pastas para soya y en otras muchas preparaciones en cantidades que varían entre el 5 y 10% de los ingredientes - de la fórmula. Las harinas de soya son muy útiles para lograr fórmulas de alto valor nutritivo y de costo moderado.

ASPECTOS NEGATIVOS.

Las comidas provocan algunos conflictos familiares. Muchas madres no las aceptan con gusto por el temor de perder autoridad sobre los hijos o porque sienten que dejan de cumplir una obligación, o piensan que los niños no reciben en la escuela los mismos cuidados que en el hogar.

En algunas ocasiones los niños que comen en la escuela reciben pocos alimentos en el hogar y no se complementan los requerimientos fisiológicos, por lo que sufren retraso en su crecimiento, se desarrollan mal y no progresan en los estudios. Para evitar estos inconvenientes y otros semejantes, es indispensable establecer una estrecha colaboración entre los maestros, los nutriólogos, los médicos escolares y los padres de familia, para vigilar constantemente a los niños y para instruir a los familiares sobre las necesidades nutritivas normales en cada edad.

Es conveniente que al empezar el año escolar los padres o tutores reciban amplia información escrita y oral en la que se señalen con toda precisión las cantidades de alimentos que necesitan consumir en el hogar, la cantidad de alimentos que reciben en la escuela y la forma de seleccionar de cada grupo dietético los que más convienen en relación a los hábitos, las condiciones económicas, el lugar en donde se vive, la época del año y la manera de sustituir unos alimentos por otros.

ASPECTOS POSITIVOS.

Los programas de dietética escolar para lograr mejor salud, tienen varias finalidades, entre las que se destacan las siguientes:

- Acostumbran a los niños al uso diario de los alimentos protectores de la salud, ricos en aminoácidos esenciales, vitaminas y minerales.

- Compensan las deficiencias de la alimentación popular, con el aporte generoso de algunos nutrientes de alto precio, de escasa producción y de difícil conservación.

- Mejoran el estado de nutrición de los niños cuando se realiza en forma adecuada y constante.

- Son un medio muy valioso para reducir la mortalidad infantil, especialmente cuando se cuida la alimentación de los niños en la edad preescolar y se continúa en la edad escolar.

- Ayudan a lograr un desarrollo armónico, porque mejoran la capacidad de trabajo físico y aumentan la capacidad para el trabajo intelectual.

- Permiten acostumbrar a los niños al uso de alimentos de alto valor nutritivo que no se usan en forma habitual, como harina de soya o de garbanzo, la proteína del ajonjolí, --

las leches descremadas, la leche entera en polvo y las harinas de pescado.

- Son un medio indirecto muy útil para llevar al hogar - normas de alimentación correctas y para eliminar algunas prácticas perjudiciales por la influencia que tienen los niños sobre los padres.

- Son un medio de convivencia social que unido a otros - aspectos educativos, aumentan el espíritu democrático.

- Todos los grupos sociales pueden participar en esta -- obra de bienestar humano, algunos como benefactores y otros -- como beneficiarios.

- En México se sirven más de cien mil desayunos diarios en las escuelas, 5 días a la semana durante el año escolar y - las vacaciones; además existen los internados gratuitos, las guarderías y otros muchos centros oficiales o particulares, - que benefician a la niñez; pero falta muchísimo por realizar para atender a más de seis millones de niños. Para tener una idea aproximada del problema mexicano, puede decirse que por cada cien niños menores de doce años no llegan a dos los que reciben alimentos en las escuelas y en los internados, y que de 98 de cada cien, que necesitan con urgencia de este auxi-- lio para llegar a formar parte de un mundo mejor.

- Para lograr buenos resultados con los programas de alimentación escolar es indispensable que los servicios sean - - constantes, incluyendo las vacaciones, para no perder durante estos períodos las ventajas obtenidas.

Cuando no se dispone de grandes recursos económicos para proporcionar la comida escolar completa, entonces el servicio puede consistir en un refrigerio de media mañana, formado por la leche y la fruta. Si tampoco alcanza el dinero para servir diariamente estos dos alimentos, a la mayor parte o a la totalidad de los escolares de los centros pobres del campo y de - la ciudad, entonces se concentran todos los esfuerzos para -- darles un vaso de leche en polvo, entera o aunque sea leche - descremada, que aporta proteínas y algunas vitaminas.

Para lograr buenos resultados del servicio escolar de la alimentación, ya sea desayuno, comida de medio día o cena, es indispensable que los niños reciban en el hogar otras dos raciones suficientes de calorías y equilibradas en proteínas -- animales y proteínas vegetales.

Los maestros y los médicos escolares aconsejarán las cantidades de alimentos que completen las calorías diarias en cada caso particular y la forma de combinar en la misma preparación o en la misma comida, las proteínas animales y vegetales para que los aminoácidos esenciales de las primeras completen a los de la segunda y se puedan aprovechar como alimentos de

construcción orgánica y para formar hormonas y enzimas.

En la Enciclopedia Salvat de la Familia³, se habla del tema de la nutrición resaltando que la elección de los alimentos que ingerimos depende la disponibilidad en el mercado y de las preferencias de cada uno, pero es conveniente tener en cuenta los principios básicos de una alimentación equilibrada.

Los enzimas digestivos secretados por las glándulas gastrointestinales, se combinan con los alimentos desdoblándolos en paredes intestinales, de donde pasan a los líquidos corporales circulantes. La finalidad de los fenómenos digestivos, y la asimilación de los alimentos por el organismo, es proporcionar a éste los elementos nutritivos necesarios para las reacciones químicas metabólicas.

Se denomina metabolismo el conjunto de reacciones químicas que permiten al organismo, por una parte, asimilar los alimentos, y por la otra, obtener la energía necesaria para el desarrollo de sus actividades.

En el proceso metabólico deben distinguirse un ciclo material, formado por los cambios de sustancia en los distintos períodos de la vida, y un ciclo energético, que consiste en la transformación, por el organismo, de la energía química de los alimentos en calor, si aquél está en reposo, en calor y trabajo; ni existe actividad muscular. El llamado ciclo material, está formado por una fase de desasimilación y otra de des-

asimilación. Las reacciones químicas que sintetizan materia orgánica, que tiende a la formación de sustancia propia en el organismo y que requieren un aporte energético para su realización, se llaman anabólicas.

Las reacciones químicas que conducen a la descomposición o sustancias más simples que suelen ser excretadas se denominan catabólicas.

El metabolismo comprende dos tipos de reacciones opuestas. En un individuo sano, ambas están equilibradas. Si el anabolismo supera el catabolismo, se produce una evidente tendencia a aumentar de peso; en el caso contrario, el peso corporal disminuye.

Mediante la nutrición se suministran al organismo las sustancias necesarias para mantenerlo vivo y sano. Los alimentos cumplen una triple función: formación de materia orgánica, regulación del metabolismo y producción de energía. Suelen dividirse en organógenos y energéticos.

Los primeros que incluyen proteínas, vitaminas y sales minerales, tienen como misión principal reparar el desgaste orgánico y aportar materiales para el crecimiento.

Los segundos llamados también termógenos, proporcionan casi toda la energía orgánica. En este grupo se encuentran los hidratos de carbono y las grasas.

El valor calorífico medio en cada uno de los principios inmediatos (proteínas, hidratos de carbono y grasas) es el siguiente: 1 g. de proteínas proporcionan 4.1 calorías; 1 g. de hidratos de carbono, 4.1 calorías; 1 g. de grasas 9.3.

Los autores antes señalados, me van a permitir difundir la información a mis alumnos y a los padres de familia; para esto se tomará en cuenta el nivel de padres como de alumnos, buscando que los nuevos conocimientos sean difundidos entre los demás miembros de su familia y de su comunidad.

La presente información fue elegida considerando que es la pertinente para concientizar a padres de familia y alumnos en la importancia de una alimentación equilibrada, a bajo costo y rica en proteínas.

NUTRICION, CARACTERISTICAS Y CONSECUENCIAS.

La nutrición es fuente mediante la cual los seres vivos transforman las sustancias del ambiente en sustancias propia devolviendo a él los productos de desecho.

Los nutrimentos son las sustancias nutritivas que poseen los alimentos que no se ven pero que son necesarios para vivir y estar sanos. Como nuestro cuerpo trabaja todo el tiempo necesariamente debe estar bien alimentado.

Los nutrimentos se llaman así porque nutren, es decir --

fortalecen el funcionamiento de los órganos del cuerpo humano.

Existen muchas clases de nutrimentos y cada uno de ellos tiene una función especial. Para llevar una dieta adecuada es necesario consumir alimentos de los grupos en que se han dividido: alimentos que aportan energía, alimentos que dan proteínas y los que contienen vitaminas y minerales.

Energía es fuerza, movimiento y temperatura y nos proporcionan energía los cereales (trigo, arroz, maíz, cebada, etc.), tubérculos (papa, camote, yuca), azúcares (miel, piloncillo, cajeta, chocolate, dulces) y grasas (aceites, mantequilla, manteca, tocino).

Las proteínas son sustancias que sirven para formar nuevos tejidos, reparar los que se dañan y fortalecer los músculos y se encuentran en alimentos de origen animal (carnes, huevos y leche) y en leguminosas que son vegetales que crecen en vaina (frijol, chícharo, lenteja, haba y soya).

Las vitaminas y los minerales son sustancias que ayudan al buen funcionamiento de todas las partes del cuerpo, a la formación de huesos, dientes, sangre, y también a conservar la salud y a evitar infecciones. Se encuentran en todas las frutas y verduras, y también en los alimentos de origen animal como carne, leche y víceras.

Una alimentación desbalanceada, es decir, que no contenga los nutrientes suficientes para el organismo, traerá como resultado un desequilibrio en nuestro cuerpo el cual se manifestará con enfermedades distintas, dependiendo de cual sea el nutrimento que no se está ingiriendo. Lo contrario sucederá cuando nuestra alimentación se está llevando de una manera adecuada, ya que generalmente habrá ausencia de enfermedades y la energía que manifieste nuestro cuerpo siempre será aceptable.

HIGIENE, CARACTERISTICAS Y CONSECUENCIAS.

También se llama medicina preventiva por buscar conservar la salud física y mental del individuo y de la comunidad mediante la prevención de las enfermedades, Incluye el aseo (baño frecuente, cuidado de los dientes), el régimen alimenticio, el vestido, los hábitos (tabaco, drogas, etc.), el trabajo, el ejercicio físico y el descanso: la higiene pública se organiza como una dependencia del gobierno que suele llamarse la Sanidad; atiende a las condiciones de vivienda y ambiente físico en la comunidad, la prevención de infecciones mediante la vigilancia del suministro de agua, control de tiendas de comestibles, mataderos, cafés, mercados, etc., destrucción de animales transmisores de enfermedades, recolección de basuras y eliminación de otros focos de infección; controla, además, la difusión de las enfermedades contagiosas aislando a los enfermos, obligando a determinadas personas a someterse a inspecciones médicas periódicas, estableciendo cuarentenas en los puertos, etc. Dentro del vasto campo de la higiene existen

muchas especializaciones, como higiene mental, que toma en -- cuenta los factores mentales y emocionales de la salud; la mi litar que afronta problemas especiales de la concentración de gran número de personas; y la industrial que atiende a la pre vención de accidentes de trabajo y enfermedades.

La ausencia de higiene o baja de higiene tanto personal como en la comunidad, trae como consecuencia un desajuste emo cional y posteriormente el organismo será presa fácil de algu nas enfermedades como: infecciones estomacales, de las vías - respiratorias, en los genitales, etc.

Cfr. 1: BURGERSTEIN, Leo. Higiene Escolar. p.p. 116-123.

Cfr. 2: QUINTIN, Olascoaga, José. Nutrición Normal. p.p. 233-238.

Cfr. 3: ENCICLOPEDIA Salvat de la Familia. Medicina Familiar. p.p. 214-217.

2.2 LA DESNUTRICION LEVE, MODERADA Y SEVERA.

"NECESITAMOS COMER PARA PODER VIVIR".

Nuestro organismo está siempre en marcha, aunque descansamos o durmamos, el corazón sigue latiendo, los pulmones ingpiran y espiran, el cerebro piensa, etc. Esta actividad es toavía mayor si jugamos, corremos, caminamos y realizamos cualquier otro esfuerzo físico, pero tanto en un caso como en el otro, supone un gasto de energía. Esta energía nos la proporcionan los alimentos que tomamos, por éso decimos que comemos para vivir, puesto que sin energía no podríamos realizar ninguna actividad. Además, el cuerpo debe mantenerse a una temperatura constante.

Cualquier acción de un ser vivo significa gastar energía. Cuanto mayor sea nuestra actividad, tanto mayor será la necesidad de alimentarnos para compensar el gasto energético que se hizo.

También los alimentos son responsables de que exista -- equilibrio entre calor y frío. Al igual que una vieja estufa debe quemar leña para que de calor, nuestro cuerpo quema los alimentos con el fin de obtener el calor y la energía necesarios para vivir.

Nuestro organismo también posee la capacidad de almacenar energía para aquellos momentos en que por alguna razón no se pueden consumir alimentos, consumiéndolos entonces para --

seguir funcionando, es como una reserva que se saca en los momentos que se consideren como críticos.

Si tenemos varias horas sin comer, nuestro cuerpo nos envia las primeras señales de que se necesitan reponer energías ingiriendo más alimentos. Es decir comenzamos a sentir hambre. Entonces tomamos algunos alimentos que pasan directamente al tubo digestivo, donde se descomponen en otras sustancias más fáciles de observar por el organismo; se convierten en sustancias asimilables.

Para que los alimentos puedan llegar a todos los órganos de nuestro cuerpo, se transforman en partículas pequeñas que son transportadas por líquidos que son capaces de penetrar en todas las células de nuestro organismo. Esta es la misión del aparato digestivo, descomponer los alimentos para que puedan ser útiles a nuestro organismo y nos permitan llevar una vida activa.

Al proceso de transformar los alimentos en sustancias más sencillas recibe el nombre de digestión. Se realiza en el llamado tubo digestivo; allí, los alimentos son machacados, triturados, aplastados y continuamente empujados a lo largo de él, a fin de desarrollar un recorrido concreto. Además distintos jugos digestivos ejercen una serie de acciones químicas sobre los alimentos para conseguir también esta transformación de los mismos en sustancias aprovechables para el organismo.

nismo. Hay, por lo tanto, dos partes muy diferentes en el proceso digestivo o digestión; una mecánica, en la que los ali--mentos reducen su forma al ser triturados, y otra química, --por la que los alimentos se descomponen en sustancias más simples y fácilmente asimilables.

Al consumir cualquier tipo de alimento, no nos detenemos a pensar o reflexionar sobre el proceso que se sigue dentro - de nuestro organismo, para que lo que tan agusto nos comemos, se convierta en alimento para nuestras células.

En el Manual de Nutrición para Escuelas Primarias se ha--ce mención de que el maestro enseñará a los alumnos la impor--tancia de alimentarse en base a los cuatro grupos de alimen--tos, pero necesitan saber las razones por las cuales se introducen estos conceptos en la enseñanza.

CONCEPTOS FUNDAMENTALES:

1. Cada grupo de alimentos tiene sus características es--peciales en cuanto a su composición y función en relación con nuestro organismo.

2. Como nuestras necesidades de nutrición son diversas, es necesario incluir alimentos de los cuatro grupos en nues--tra ración alimenticia diaria.

3. Al seleccionar la ración alimenticia diaria, debe - -

darse preferencia a los alimentos de los tres primeros grupos y después se podrá agregar lo que se desea del cuarto grupo.

Esta alimentación variada y equilibrada, integrada por los alimentos de los cuatro grupos, es el mejor medio para lograr la conquista de la salud. Los alimentos que influyen en las funciones de nuestro organismo se encuentran agrupados en los siguientes cuatro grupos:

Grupo No. 1. LECHE (fresca y en polvo) Y QUESO.

El niño en edad escolar (7-12 años) necesita tomar diariamente tres tazas de leche para cubrir sus necesidades de proteínas animales y de calcio. Las proteínas mantienen los músculos y tejidos en buen estado. La leche también contiene otros elementos esenciales, como las vitaminas. Una taza de leche puede ser sustituida en parte, por un trozo de queso del tamaño de una caja de fósforos.

Grupo No. 2. CARNE, PESCADO (fresco o seco), HIGADO Y HUEVOS.

Este grupo actúa en el cuerpo ayudando a:

- Estimular el crecimiento.
- Formar y mantener los músculos fuertes y sanos.
- Formar y mantener la sangre.

Se aconseja incluir en la alimentación del niño una porción de carne sin hueso del tamaño de un bistec regular (70 -

gramos), tres veces por semana. Si esta no fuera posible por razones de escasez o de costo, se puede incluir una porción - grande de pescado fresco o un trozo de pescado seco (40 gramos) o un huevo diariamente.

Este grupo comprende las carnes de vaca, cordero, cerdo, aves, conejos y liebres.

Grupo No. 3. VERDURAS Y FRUTAS.

Este grupo desempeña las siguientes funciones fisiológicas en el cuerpo:

- Mantiene el cutis y la piel sanos.
- Mantiene los ojos en buen estado.
- Ayuda a combatir las infecciones.
- Nutre todos los tejidos del cuerpo.

Es necesario que el alumno consuma dos porciones de verduras al día. Cada porción debe ser de $\frac{1}{2}$ taza aproximadamente, medida en crudo (zanahorias, repollo, tomates, rabanito, pimientones, espinacas, acelgas, pepinos, arvejos, porotitos verdes, etc.). Una de estas porciones debería ser de verduras crudas muy bien lavadas. Se aconseja incluir en la alimentación escolar, 2 a 3 papas diariamente.

El niño en edad preescolar debe consumir, además de las verduras, una porción de fruta todos los días, de preferencia naranjas y limones, también manzanas, peras, duraznos, uvas, melón, etc.

Grupo No. 4. LEGUMINOSAS, PASTAS, CEREALES, ACEITE, AZUCAR Y PAN.

El papel que este grupo desempeña en las funciones fisiológicas de nuestro cuerpo, es el siguiente:

- Proporciona fuerza y calor al cuerpo.

El niño en edad escolar debe consumir diariamente una -- porción (una taza) de leguminosas (arvejas secas, lentejas, - porotos, garbanzos, etc.); 2 a 3 panes, 4 cucharaditas de terrones de azúcar para endulzar las bebidas y postres; 1 a 2 cucharaditas de aceite, grasa o manteca aliños de ensaladas o - comidas fritas; $\frac{1}{2}$ basa de masas (tallarines o fideos) y cereales cocidos (arroz, mote chuchoca, sémola, etc.).

La ración de alimentos de este grupo puede aumentarse o disminuirse según se haya cumplido previamente con la cuota - requerida de alimentos incluidos en los otros tres primeros - grupos.

DESNUTRICION LEVE.

Es en la que el peso corporal es del 75 al 85% del normal de la talla. Las mujeres pesa de 38 a 54 kg. en lugar de 51 a 72 que son los medios normales para las tallas de 147 a 183 centímetros. Los hombres con desnutrición leve o de primer grado pesan de 43 a 60 kg. en lugar de 57 a 81 kg. para tallas que varían entre 152 y 188 centímetros. Hay alteraciones ligeras de la nutrición, la circulación y el sistema nervioso en la desnutrición de primer grado, pero los enfermos -

pueden seguir trabajando, aunque con menos eficiencia y mayor fatiga.

DESNUTRICION DE SEGUNDO GRADO O INTENSA.

El peso corporal está entre el 75% del normal, los adultos han perdido hasta 26 kg. y presentan serias alteraciones orgánicas y funcionales que permiten solamente el trabajo sedentario, de corta duración y de calidad inferior.

DESNUTRICION DE TERCER GRADO O MARASMO.

Se acompaña de graves alteraciones orgánicas y funcionales que impiden realizar trabajos eficientes. Hay pérdida del peso corporal por agotamiento total de las reservas, por atrofia de los músculos, de los órganos y de la piel. El peso corporal varía entre el 55 y el 65% del medio normal, pero los grandes edemas y los derrames en la cavidad abdominal y en la pleura ocultan parcialmente el enflaquecimiento. La pérdida máxima de peso corporal es de 25, 35 y 45% del normal y la pérdida mínima corresponde al 15, 25, y 35% de la desnutrición del primer grado, segundo y tercero.

Hay además una desnutrición inaparente y o benigna con alteraciones funcionales ligeras o confusas y enflequecimiento simple, con peso que varía entre el 85 y el 90% del promedio normal para la talla.

La desnutrición leve, aunque no es muy seria, debe atenderse para que no continúe aumentándose; lo anterior se logra

equilibrando la alimentación.

La desnutrición de segundo grado es muy seria ya que los adultos han perdido hasta 26 kg. tomando en cuenta su peso normal, por lo que necesariamente tendrán que utilizar servicios médicos para lograr controlarla.

La desnutrición de tercer grado es considerada como demasiado seria por lo que requiere bastantes atenciones para que el paciente logre su recuperación, de lo contrario vendrá la muerte.

LOS CUATRO PERIODOS EVOLUTIVOS DE PIAGET

Piaget se vale de cuatro principios básicos para describir la interacción del hombre con el medio y su adaptación al mismo. La obtención de esquemas tiene lugar en cuatro etapas cualitativamente bien definidas.

PERIODO SENSORIOMOTOR.

Durante esta etapa (que abarca los primeros 18 meses de vida) la adquisición de esquemas se concentra fundamentalmente en el área sensoriomotor. El lactante aprende y coordina gran variedad de destrezas conductuales, si bien los esquemas verbal y cognoscitivos son muy pocos y no están bien coordinados.

PERIODO PREOPERACIONAL.

Durante estos años, o sea de los 18 meses hasta los 7 años de edad, los preescolares y niños de corta edad internalizan sus esquemas sensoriomotores (conducta) en forma de esquemas cognoscitivos (pensamiento). Por ejemplo, en vez de recurrir a un método de tanteo cuando arman un rompecabezas o tratan de construir algo con bloques a partir de un modelo, el niño empieza a guiarse mediante imágenes basadas en recuerdos de acciones anteriores ejecutadas en circunstancias semejantes a la actual.

Conforme se adquieren imágenes y la capacidad de retener las en la memoria, el aprendizaje se vuelve más acumulativo. Y ello reduce la subordinación a la percepción inmediata y la experiencia concreta, haciendo además posible una ampliación del razonamiento sistemático y de la solución de problemas. - Los niños no solamente aprenden por descubrimiento en la situación inmediata, también son capaces de relacionar los factores situacionales con los esquemas previamente obtenidos y -- conservados en la memoria; para ello es necesario que visualicen las actividades aunque no las ejecuten.

En la etapa preoperacional el niño puede prever las cosas en una tarea secuencial, como la construcción de figuras con cubos y el copilar letras, mientras que en la etapa anterior tenía que ensayar todo y por lo mismo incurría en mayor número de errores. No obstante cabe señalar que la lógica preoperacional es notablemente egocéntrica e inestable. Es egocéntrica porque el niño aún no logra la capacidad de ver las cosas desde el punto de vista de los otros. Obra como si pensase que todos comparten su perspectiva, supieran exactamente lo que quieren decir cuando habla y cosas semejantes. Más aún a menudo parece no advertir que sus suposiciones son falsas o si la advierte no le importa.

PERIODO DE OPERACIONES CONCRETAS.

Desde los 7 a los 12 años "se tornan operacionales". Sus esquemas cognoscitivos, sobre todo la ideación y la capacidad para resolver problemas, se organizan y culminan en operacio-

favor de intereses orientados hacia la inactual y hacia el -- porvenir, edad de los grandes ideales o del comienzo de las - teorías, sobre las simples adaptaciones presentes de lo real. El sujeto se hace capaz de razonar correctamente sobre proposiciones en las que no cree aún, o sea, que considera a título de puras hipótesis; se hace entonces, capaz de sacar las - consecuencias necesarias de verdades simplemente posibles, lo que constituye el principio del pensamiento hipotético-deductivo o formal.

Es la edad en que el púber puede reflexionar, deducir, - generalizar y sintetizar como lo hace al adulto.

El maestro debe tomar en cuenta el nivel de desarrollo - que tienen sus alumnos para planear sus actividades, para que así se aprovechen al máximo las aptitudes y habilidades que - los niños poseen.

Los niños que atiendo se encuentran en el período de las operaciones concretas, tomando en cuenta los estudios de Jean Piaget, por lo que han superado el egocentrismo y su pensa- - miento ahora es más lógico y operacional y sus adquisiciones se logran a través de objetivos y elementos concretos. Pueden investigar, asimilar, interactuar y hacer juicios de valor; - por lo tanto mis alumnos pueden realizar, señalar e investi-- gar cómo son los nutrientes que poseen los alimentos y hacer una clasificación como: alimentos que nos pueden proporcionar energía, alimentos que nos pueden proporcionar proteínas y --

alimentos que contienen vitaminas y minerales.

Estos conocimientos le permitirán escoger y diseñar sus tablas de nutrientes.

Alimentos que aportan energía.

Cereales (trigo, arroz, maíz, cebada, etc.), tubérculos (papa, camote, yuca), azúcares (miel, piloncillo, cajeta, chocolate, dulces), grasas (aceites, mantequilla, manteca, tocino).

Alimentos que dan proteínas.

Los de origen animal como: carnes, huevos, leche y además en leguminosas como: frijol, chícharo, lenteja, haba, soya.

Alimentos que contienen vitaminas y minerales.

Todas las frutas y verduras, y también los alimentos de origen animal como: carne, leche y víceras.

También el padre de familia debe ser enterado del período en que se encuentra su hijo, para que pueda apoyarlo más eficazmente, y no sea obstáculo para el maestro al no entender el nivel de desarrollo que el niño posee de acuerdo con su edad.

CONCLUSIONES.

- La higiene tanto personal como de los hogares, es un factor importante que permite mejorar la salud.
- Una buena alimentación trae como resultado ausencia de enfermedades y una mejor capacidad para realizar cualquier tipo de actividad.
- La desnutrición leve, puede ser controlada con cierta facilidad, la moderada es considerada como seria, por lo que la recuperación del individuo es muy lenta y dificultosa.
- La desnutrición severa puede considerarse como irreversible porque difícilmente podrá el individuo recobrar su estado normal.

C A P I T U L O 3

PLAN DE TRABAJO Y SUS REALIZACIONES

El propósito de este capítulo es elaborar y llevar a la práctica un plan de actividades dirigido a padres de familia y alumnos, encaminados a lograr una mejor higiene y una buena alimentación.

Para poder realizar los trabajos referentes al presente informe, se solicitó el permiso correspondiente al C. Director de la E.U. 856 t/v. (Ver anexo No. 2)

Se llevó a cabo una encuesta sobre alimentación e higiene con los alumnos de 4° "A" E.U. 856 con el propósito de detectar cómo es su higiene y alimentación. (Ver anexo No. 4)

También se efectuó una entrevista informal con seis maestros de distinto grado, sobre aseo y alimentación, para obtener información sobre la higiene y alimentación de sus alumnos. (Ver anexo No. 3)

Se programó el trabajo con los padres de familia y alumnos en 22 días efectivos, trabajándose 19 horas con los padres y 20 horas con los alumnos.

Con los padres se trabajó normalmente los viernes, ya que es el día en que los alumnos salen un poco más temprano -

y las labores se podían extender hasta las 7:00 p.m.; con los alumnos se trabajó los martes o los jueves, tomando en cuenta que son los días programados en el horario escolar para Ciencias Naturales.

Para la realización de cada sesión con los padres de familia, se le hacía llegar una invitación con su hijo o hija. (Ver anexo No. 5)

El interés mostrado por los padres de familia para la realización de las sesiones de trabajo fué favorable, ya que al inicio había pocos asistentes y después el número aumentó. (Ver anexo No. 6)

En tres de las sesiones se contó con el apoyo de personal del Centro de Salud "Polanquito". (Ver anexo No. 7)

Los alumnos desarrollaron diversas actividades referentes al tema de higiene y nutrición, como periódico mural, títeres, cuestionarios, etc. (Ver anexo No. 8)

Al finalizar los trabajos, los padres de familia demostraron lo aprendido por medio de comentarios y escritos en láminas. (Ver anexo No. 9)

A continuación se presentan las actividades que se efectuaron con los padres de familia y alumnos. Están ordenados -

de acuerdo a las fechas en que se fueron realizando, por lo que se encontrarán normalmente una sesión de alumnos y otra de padres de familia.

Al finalizar el presente capítulo se muestran las conclusiones a que llegó, una vez terminadas las actividades.

3.1 PLAN DE TRABAJO.

ACTIVIDADES:

La información que de los alumnos se pretende recabar es: la forma cómo se alimenta normalmente y la higiene personal que acostumbra. Para lo anterior se realizó una encuesta de 8 preguntas que sirvió para detectar los problemas que pudieran presentarse en el grupo en cuanto a higiene y alimentación se refiere:

Actividades:

1. Sensibilización.
2. Entrega de encuesta.
3. Resolución de encuesta.
4. Selección de temas por parte de los alumnos para investigar sobre:
 - El agua.
 - Aseo (personal, bucal, vestuario)
 - Valor nutricional de frutas y verduras.
 - Leche de vaca.

CONCLUSION;

En la resolución de la encuesta que fué resuelta por los alumnos de 4° "A" se dieron respuestas muy distintas y en algunos casos inesperadas como: niños que sólo se bañan una vez a la semana, niños que sólo se cambian de ropa una vez a la semana, niños que no acostumbran el cepillarse los dientes, niños que no acostumbran tomar leche o sus derivados; por lo que se cuenta con evidencias suficientes para iniciar una labor que mejore las condiciones nutricionales e higiénicas de estos niños. (Ver anexo No. 11)

TEMA: Importancia de algunos puntos de higiene y nutrición.

FECHA: 6 de noviembre de 1996.

PROPOSITO: Involucrar al niño en el tema de higiene y nutrición, con una participación investigativa y reflexiva.

MATERIAL: Láminas.

TIEMPO: 1:30 hrs.

PARTICIPANTES: Maestro y 36 alumnos.

ACTIVIDADES: 1. Dinámica.

2. Organización del trabajo por equipo.

3. Exposición por parte de cada equipo sobre:

- El agua.

- El aseo.

- Valor nutricional de alimentos.

- La leche de vaca.

4. Recuperación del maestro y alumnos sobre --
ideas básicas.

CONCLUSION: La exposición de los equipos fué aceptable, lo --
que investigaron fué de gran utilidad ya que sin
que se les invitara a copiar de las láminas deta-
lles interesantes, los alumnos lo estuvieron ha--
ciendo y además participaron libremente en el te-
ma que a su juicio lo ameritaba.

TEMA: La alimentación de los alumnos de 4° "A".

FECHA: 8 de noviembre de 1996.

PROPOSITO: Enterar al padre de familia sobre la información -

de alimentación que dieron sus hijos en la encuesta.

MATERIAL: Lámina de información.

Pizarrón con dibujos de los 4 grupos alimenticios:

- Leche y sus derivados.
- Carne, pescado (fresco o seco) hígado y huevo.
- Verduras y frutas.
- Leguminosas, pastas, cereales, aceite, azúcar y pan.

Gaffette y fotografía.

TIEMPO: 1:30 hrs.

PARTICIPANTES: Maestro, 26 padres de familia y 4 alumnos.

ACTIVIDADES: - Bienvenida.

- Información sobre el trabajo de investigación.
- Dinámica de presentación.
- Entrega de encuesta.
- Resolución de encuesta.
- Presentación de información de encuesta a alumnos.
- Explicación de los 4 grupos de alimentos.

CONCLUSION: Se enteró al padre de familia de los resultados de la encuesta a alumnos estando de acuerdo en la mayoría de las respuestas. Hubo excepciones principalmente en el punto que trataba el problema de la pediculosis.

TEMA: Niveles de desnutrición.

FECHA: 13 de noviembre de 1996.

PROPOSITO: Que conozca el alumno los niveles de desnutrición que pueden darse en una persona y el valor nutritivo de los alimentos.

MATERIAL: Lámina con ilustraciones y pizarrón con información.

TIEMPO: 1:30 hrs.

PARTICIPANTES : Maestro y 36 alumnos.

ACTIVIDADES: Dinámica.

- Exposición por parte del maestro de los niveles de desnutrición y valor nutritivo de los alimentos.
- Comentario por parte de alumnos sobre los dos temas.
- Clasificación por los alumnos de alimentos para los 3 grupos básicos:
 - a) Los que aportan energía.
 - b) Los que dan proteínas.
 - c) Los que contienen vitaminas y minerales.

CONCLUSION: Los alumnos entendieron normalmente el conocimiento que se pretendía; pienso que será necesario una retroalimentación para reafirmar sobre todo los grupos básicos de alimentos, ya que hubo mucho interés por conocer qué alimentos dan energía y permiten funcionar bien las partes del cuerpo y conservar su temperatura. Así como las proteínas que sirven para formar nuevos tejidos, reparar los que se dañan y fortalecer los músculos y por

Último las vitaminas y minerales que ayudan al funcionamiento de las partes del cuerpo.

Hicieron una clasificación de alimentos por binas y la dieron a conocer al grupo.

Finalmente investigaron los niveles de desnutrición.

TEMA: Niveles de desnutrición y valor nutritivo de los alimentos.

FECHA: 15 de noviembre de 1996.

PROPOSITO: Que el padre de familia conozca los distintos niveles de desnutrición existentes y además el valor nutritivo de los alimentos, para que pueda elegir los más convenientes.

MATERIAL: Lámina con ilustraciones y pizarrón con información.

TIEMPO: 1:30 hrs.

PARTICIPANTES: Maestro, 21 padres de familia y 2 niños.

ACTIVIDADES: Dinámica (grabarse la mayor cantidad de nombres).

- Lectura por parte de padres de familia de los puntos escritos en el pizarrón y lámina.
- Exposición de puntos por parte del maestro.
- Intervención de padres con inquietudes y ejemplos.
- Incapié en los 3 grupos básicos de alimentos, especialmente los proteínicos.

CONCLUSION: La participación de los padres fué abundante, sobre todo de padres que se notaba, tienen cierta preparación relacionada con este tema. Cuando se

habló del valor nutritivo de los alimentos y los 3 grupos básicos, varios padres se interesaron -- por saber los alimentos de cada uno de esos tipos y abundaron los ejemplos de personas enfermas por no alimentarse adecuadamente.

TEMA: La alimentación (cuento)

FECHA: 18 de noviembre de 1996.

PROPOSITO: Que los alumnos aprovechen su ingenio e imaginación para redactar un cuento que trata de asuntos referentes a la alimentación.

MATERIAL: Libro de texto de Ciencias Naturales, ilustraciones y cartulinas.

TIEMPO: 2:00 hrs.

PARTICIPANTES: Maestro y 36 alumnos.

ACTIVIDADES: - Dinámica.

- Se dió una motivación referente a inventar personajes relacionados con la alimentación.
- Por equipo trataron de hacer hablar a cada personaje.
- Se expusieron algunos trabajos (leídos) a sus compañeros.
- Se eligieron dos trabajos para ampliarlos y tratar de dramatizarlos.

CONCLUSION: Los niños se mostraron inseguros al principio, -- principalmente por no saber qué tendrían que mencionar y qué debería decir cada personaje, pero -- cuando se anotaron en el pizarrón varios de los --

personajes que podrían intervenir, las cosas fueron dándose de una mejor manera.

Se decidió ensayar varias veces para posteriormente presentar el cuento a los padres.

TEMA: Los alimentos y algunas recetas económicas.

FECHA: Viernes 22 de noviembre de 1996.

PROPOSITO: Que los padres de familia comprendan la función -- que tienen los alimentos y elijan de entre varias recetas económicas las más indicadas para preparar las posteriormente y mostrarlas a los demás.

MATERIAL: Folletos, recetario y lámina.

TIEMPO: 1:30 hrs.

PARTICIPANTES: Maestro y 22 padres de familia.

ACTIVIDADES: Dinámica.

- Reparto de folletos distintos a padres de familia.
- Lectura de algunas recetas de padres.
- Elección de varias recetas aplicables al medio.
- Interrogación sobre los alimentos:
 - ¿Qué entiende usted por alimento?
 - ¿Para qué sirve al cuerpo alimentarse bien?
 - ¿Qué cree que sucede con los alimentos que consumimos? y otros.

CONCLUSION: Cuando se habló de las recetas, se puso especial interés en las de soya, por ser más económicas y además de fácil preparación y una señora se comprometió a llevar una comida preparada con frijol

de soya en quince días, asegurando que su valor nutritivo es mayor a la soya texturizada. También hubo mucho interés sobre la pregunta: ¿Qué cree que sucede con los alimentos que consumimos? por lo que para la siguiente sesión se hablará de la digestión.

TEMA: Lo que sucede con los alimentos que consumimos.

FECHA 27 de noviembre de 1996.

PROPOSITO: Que los alumnos conozcan el funcionamiento que tiene el aparato digestivo para que se den cuenta de lo que sucede dentro de nuestro cuerpo con los alimentos que consumimos.

MATERIAL: Lámina del aparato digestivo, libro de Ciencias Naturales de tercer grado.

TIEMPO: 2:00 hrs.

PARTICIPANTES: Maestro y 34 alumnos.

ACTIVIDADES: Dinámica.

- Se hizo la platica del proceso que sigue el maíz hasta convertirse en tortilla.
- El profesor expuso de una manera sencilla lo que sucede con los alimentos que consumimos.
- Los alumnos reprodujeron el trabajo presentado en el pizarrón.
- Contestaron individualmente un cuestionario para recuperación.

CONCLUSION: Los alumnos traían cierta información por lo que algunos tomaron el tema como recordación. También se dió el caso de ciertos niños que parecía que -

era la primera vez que escuchaban o que trabajaban con ese tema.

De acuerdo con los resultados arrojados en el cuestionario, se considera dominado el tema.

TEMA: La digestión.

FECHA: 29 de noviembre de 1996.

PROPOSITO: Que los padres de familia comprendan todo lo que sucede en nuestro cuerpo con los alimentos hasta convertirse en partículas tan pequeñas que pueden pasar por la sangre y lo que sucede con la porción de alimentos que el cuerpo no necesita.

MATERIAL: Lámina del aparato digestivo, pizarrón con información.

TIEMPO: 1:30 hrs.

PARTICIPANTES: Maestro y 17 padres.

ACTIVIDADES: - Bienvenida y dinámica.

- Preguntas relacionadas con lo que necesita un coche para que camine.
- Comparación con nuestro cuerpo, que también necesita un combustible (alimento) para poder desarrollar sus funciones de una mejor manera.
- Presentación del aparato digestivo.
- Esquema de función de las partes del aparato digestivo.
- Explicación sencilla de lo que sucede con los alimentos que consumimos hasta que una parte es eliminada al no necesitarse.

- Acuerdo de llevar 3 comidas distintas para la próxima sesión y la explicación de su preparación.

CONCLUSION: Los padres de familia tienen poco conocimiento sobre el tema de la digestión, por lo que creo que será necesario implementar comentarios sencillos para que el tema sea dominado.

TEMA: Presentación de algunas comidas y explicación del procedimiento seguido en su preparación.

FECHA: 5 de diciembre de 1996.

PROPOSITO: Que los padres de familia se interesen por comidas nutritivas y de bajo costo, para que apliquen estos conocimientos en sus familias.

ALIMENTOS E INGREDIENTES: Tinga de soya, ceviche de soya y en tomatado de soya. (soya, tomate, ce bolla, chile, ajo y jitomate)

TIEMPO: 2:00 hrs.

PARTICIPANTES: Maestro y 21 padres de familia.

ACTIVIDADES: Dinámica de integración del taller.

- Se presentaron 3 comidas económicas seleccionadas previamente.
- Se repitió el nombre de cada comida.
- Se dió como prueba una tostada a cada padre de las distintas comidas.
- Se dió a conocer los ingredientes de cada comi da.

- Se explicó el procedimiento a seguir para la -- preparación de cada comida.
- Dictado de las recetas a los padres que se interesaron.

CONCLUSION: - Hubo padres de familia (varones)
- Las quisieron fotocopiadas.
- Hubo interés: probaron, económica y nutritivas.

TEMA: Selección y elaboración de alimento para los niños.

FECHA: 6 de diciembre de 1996.

PROPOSITO: Que los niños aprendan a elaborar comidas de bajo costo, sencillas y nutritivas.

MATERIAL: Sopa, salchicha, zanahoria, crema, mayonesa, lechuga y tostadas.

TIEMPO: 1:30 hrs.

PARTICIPANTES: Maestro y 34 niños.

ACTIVIDADES: Dinámica: organización.

- Plática por parte del maestro de la importan-- cia que tiene en que los niños participen en - la selección y preparación de alimentos.
- Preparación de los ingredientes para una ensalada.
- Partida de zanahoria, salchicha y lechuga.
- Preparado de ensalada con los ingredientes men cionados.
- Ingestión del alimento que se preparó.
- Repetición del procedimiento y escrito en su - cuaderno.

CONCLUSION: La respuesta dada por los niños, fué muy satisfactoria, porque se notó que varios querían participar en la preparación del alimento, además, a la hora de consumirlo lo hicieron con gusto muy particular.

TEMA: Higiene de los alimentos.

FECHA: 11 de diciembre de 1996.

PROPOSITO: Concientizar a los niños de la importancia que tiene para todos el consumir los alimentos limpios, bien cocidos y las frutas y verduras bien lavadas.

MATERIAL: Dibujos en el pizarrón y libro de texto de tercer grado p. 102 a 107.

TIEMPO: 2:00 hrs.

PARTICIPANTES: Maestro y 36 alumnos.

ACTIVIDADES: Dinámica.

- Se mostraron unos dibujos en el pizarrón de alimentos como: frutas y verduras, y se explicó la forma correcta de comerlos.
- Se formaron 6 equipos de 6 niños cada uno para analizar las lecciones 23 y 24 del L.A.C.N. tercer grado pp. 102 a 107.
- Se llegó a conclusiones.
- Los niños participaron en forma libre con sugerencias en la higiene de algunos alimentos.

CONCLUSIONES: - Los niños manifestaron buena disposición para realizar el trabajo en equipo.

- Admitieron algunos niños que en ocasiones se sientan a comer sin antes haberse lavado las manos y que han consumido en muchas ocasiones frutas sin lavar.
- Es importante lavarse las manos antes de consumir alimentos, así como las frutas y verduras y en su caso cocerlas y hasta desinfectarlas como es el col y la lechuga.

•TEMA: Higiene de los alimentos.

FECHA 13 de diciembre de 1996.

PROPOSITO: Que los padres comprendan que la higiene en los alimentos es determinante tanto para una mejor alimentación como para evitar algunas enfermedades.

MATERIAL: Dibujos en el pizarrón y lámina sobre lavado de frutas.

TIEMPO: 2:00 hrs.

PARTICIPANTES: Maestro y 18 padres.

ACTIVIDADES: Dinámica.

- Se inició la sesión hablando sobre la forma que deben consumirse las frutas que se comen con cáscara.
- Se hicieron preguntas de la forma en que cocinan determinado alimento como: carne, huevo, lechuga, papas, etc.
- Los integrantes del taller sugirieron distintas formas para cocinar algunas comidas.
- Se hizo mención por parte de una madre de familia

lia sobre la importancia que tiene el lavarse muy bien las manos antes de preparar los alimentos y desinfectar el agua con que se lavan las verduras.

- Se consumió ceviche de soya y galletas case--
ras llevadas por una madre de familia, además
de darse a conocer las recetas de las comi--
das.

CONCLUSION: - Las señoras no ignoraban que los alimentos de--
ben prepararse con la mayor limpieza posible, -
sin embargo en ocasiones la descuidan pudiendo
ocasionar algunas enfermedades.

- Hubo interés en saber cómo se pueden desinfec--
tar el agua para lavar las verduras que se co--
men crudas.

TEMA: Higiene personal.

FECHA: 9 de enero de 1997. .

PROPOSITO: Que los alumnos tomen conciencia de lo importante
que para la salud representa, el que nuestro cuer-
po esté bien aseado.

MATERIAL: Pizarrón con dibujos e información y una lámina de
aseo.

TIEMPO: 1:30 hrs.

PARTICIPANTES: Maestro y 35 alumnos.

ACTIVIDADES: Dinámica.

- Se dió una plática sobre lo que sucede cuando
tardamos mucho en bañarnos.

- Se hicieron preguntas como: ¿qué partes de - - nuestro cuerpo deben asearse todos los días? ¿por qué deben cepillar los dientes después de comer? ¿por qué se debe cuidar el aseo de los oídos y nariz?

- Se hizo por parte de los alumnos en equipo una investigación de las enfermedades que se ocasionan cuando el aseo personal es descuidado.

- Presentaron sus trabajos ante sus compañeros.

CONCLUSION: - Los niños mostraron interés por contestar las - preguntas que se les hacían; varios trataban de sobresalir con sus respuestas.

- El trabajo de investigación fue considerado como aceptable, puesto que les dejó como resultado conocimientos nuevos.

TEMA: Higiene personal.

FECHA: 10 de enero de 1997.

PROPOSITO: Despertar en el padre de familia, el interés por - colaborar activamente con sus hijos en la labor -- del aseo general de su persona.

MATERIAL: Dibujos e información escrita en el pizarrón sobre higiene personal.

TIEMPO: 2:00 hrs.

PARTICIPANTES: Maestro y 23 padres de familia.

ACTIVIDADES: Dinámica.

- Se partió con la pregunta ¿qué entiendes por - higiene?

- Se aprovecharon las respuestas a la pregunta anterior para decidir sobre lo que sería entonces la higiene personal y por qué es tan importante.
- Se comentó acerca de la importancia de lavarnos las manos antes de comer y después de ir al baño así como el aseo de los sanitarios.
- Se extendió el tema con participaciones de los padres de familia.

CONCLUSION: - Se observó que los padres no son ajenos al conocimiento del aseo personal, mostraron mucho interés y participación en el mismo.

- Se les avisó que el siguiente tema higiene del hogar y ellos señalaron que una vez agotado este tema se agregará uno relacionado con algunas formas convenientes de ayudar a sus hijos en las tareas escolares, por lo que se considerará tal petición. Esto demuestra el interés por la corresponsabilidad del padre de familia y la escuela.

TEMA: Higiene del hogar.

FECHA 16 de enero de 1997.

PROPOSITO: Concientizar al alumno de la importancia que tiene el aseo de los hogares como forma de evitar la intromisión de insectos y hongos que pueden ser nocivos para la salud.

MATERIAL: Láminas con preguntas relacionadas con el tema como:
¿participas en el aseo de tu casa? ¿en qué tareas -
de aseo colaboras en tu hogar? ¿te gusta colaborar
en las tareas de aseo que se efectúan en tu casa? -
¿qué tan limpio te gustaría tu hogar?

TIEMPO: 1:30 hrs.

PARTICIPANTES: Maestro y 36 alumnos.

ACTIVIDADES: Dinámica.

- Se contestaron por parte de los alumnos las --
preguntas que estaban en las láminas.
- En equipo sacaron conclusiones de la forma en
que podrían participar en el aseo de la casa,
y el aspecto que daría su casa desaseada y muy
limpia.
- Expusieron con conclusiones a los demás compa-
ñeros.

CONCLUSION: - Los alumnos necesitan que sus mayores los tomen
en cuenta en las labores del hogar para sentir-
se útiles.

- Es necesario que el padre de familia dé las gra-
cias al niño que colaboró con alguna tarea den-
tro del hogar.
- Los niños necesitan estímulos distintos para --
realizar su labor con mayor gusto.

TEMA: Higiene del hogar.

FECHA: 17 de enero de 1997.

PROPOSITO: Propiciar un intercambio de experiencias relaciona

das con la forma en que se efectúa el aseo de sus hogares.

MATERIAL: Láminas con preguntas como: ¿qué es higiene del hogar? ¿qué lugares son más importantes de asear? - - ¿cuántas veces a la semana se debe hacer aseo general del hogar? ¿quienes son las personas más indicadas para hacer el aseo del hogar?

TIEMPO: 2:00 hrs.

PARTICIPANTES: Maestro y 18 padres de familia.

ACTIVIDADES: Dinámica.

- El padre de familia dá a conocer la organización de aseo en su casa.
- ¿Quién interviene? ¿cuándo? ¿cómo? y ¿para qué?
- ¿Qué ocasiona el no asear o asear determinado espacio?

- CONCLUSION:**
- Se dá responsabilidad a cada miembro de la familia.
 - Se destina determinado día de la semana para el aseo de secciones en el hogar.
 - La higiene del hogar empieza por la persona y ésta se ve reflejada en lo demás.
 - El no asear adecuadamente provoca la propagación de insectos como: cucarachas, alacranes, arañas, etc. y por consiguiente enfermedades.
 - Una forma de evitar enfermedades producidas por insectos es: el aseo y la fumigación.
 - Fumigar con baygón (c) líquido, 25oml. por 4 litros de agua.

TEMA: Diagnostico de pediculosis en los alumnos de la E.U. --
856.

FECHA: 21 de enero de 1997.

PROPOSITO: Detectar a los alumnos que padecen pediculosis y -
ofrecer alternativas para su solución.

MATERIAL: Peines y cepillos e información a maestros.

TIEMPO: 3:00 hrs.

PARTICIPANTES: Maestro y 525 alumnos.

ACTIVIDADES: Solicitar autorización a la dirección del plan--
tel para poder hacer la actividad.

- Se avisó a cada profesor de la tarea que se em
prenderá.
- Revisión de parásitos en la cabeza de cada ni-
ño y en todos los grupos.
- Registro de los nombres de los alumnos con es-
te problema.
- Dar información al maestro de los alumnos con
esta problemática, así como también formas dis-
tintas para atacar el problema.
- Hacer una gráfica de alumnos con el padecimien-
to. (Ver anexo No. 10)

CONCLUSIONES: - 65 niños de 565 que corresponden al 12.3% del
plantel presentan problemas de pediculosis.

- Los niños con esta problemática demostraron -
vergüenza al momento de la detección, por lo
que existen posibilidades de que se interesen
por su curación.

- Se dió a conocer a los niños a través de los maestros la manera de erradicar los parásitos: shampoo Kwell, shampoo y loción Herklin y una mezcla de polvo de hueso de aguacate con vase lina como medicina casera.

TEMA: La pediculosis en el grupo de 4° "A".

FECHA: 24 de enero de 1997.

PROPOSITO: Concientizar a padres de familia el problema que -
representan sus hijos con pediculosis para los de
más niños.

MATERIAL: Lámina informativa.

TIEMPO: 1:00 hr.

PARTICIPANTES: Maestro y 6 padres de familia.

ACTIVIDADES: Dinámica.

- Plática de enfermedades que son contagiosas, -
enfaticando más en la pediculosis.
- Información sobre formas de erradicar el pro--
blema.
- Comentar acerca de la problemática que puede -
sufrir el grupo, si no se ataca esta enferme--
dad.
- Insistir sobre el aseo personal y del hogar.

CONCLUSIONES: - Los padres aunque un poco apenados, mostraron
interés por solucionar el problema.

- Se sugirieron formas de atacar dicha enferme--
dad como: shampoos y lociones que se pueden -
comprar en las farmacias y formas caseras - -

como: hueso de aguacate molido con vaselina, semillas de guanábana molidas y gis anticuacachas.

- Concientes de la fácil proliferación de los parásitos, aceptaron atacarlos.

TEMA: Enfermedades que se originan por una mala alimentación.

FECHA: 28 de enero de 1997.

PROPOSITO: Que el padre de familia conozca enfermedades que pueden atacar a su familia por una alimentación -- inadecuada, para que en lo sucesivo aplique estos conocimientos.

MATERIAL: Rotafolio.

TIEMPO: 2:00 hrs.

PARTICIPANTES: Maestro, doctora, promotora del Centro de Salud Polanquito y 26 padres de familia.

ACTIVIDADES: Dinámica.

- Presentación de invitados.
- Participación de la promotora Eduviges Benitez con la introducción acerca de las enfermedades que surgen a consecuencia de una mala alimentación.
- Participación de la doctora Teresa Guitérrez - Hernández con los dos tipos de vitaminas: liposolubles e hidrosolubles, mencionando que la falta de vitaminas puede producir enfermedades como: Beriberi, anorexia, escorbuto, pelagra, etc.

- Se recomendó que cuando haya sospecha de baja nutrición se complemente la alimentación con Centrum Jr. y Chocomilk.
- Se sugirieron comidas de bajo costo y nutritivas preparadas a base de soya.
- Se abrió un espacio para preguntas relacionadas con el tema.

CONCLUSION: - Los padres se interesaron por conocer la forma de verificar el nivel nutricional que guardan sus hijos.

- Se informó que existe una medición "gruesa" para determinar el nivel nutricional de los niños que se hace con una llamada cinta cinder, en la que se marcan tres colores; uno para nutrición normal, otro para sospechoso y otro más para niños desnutridos.
- Se dieron a conocer algunas enfermedades que se ocasionan por una nutrición deficiente y la forma en que se manifiestan y también la manera de atacarlas.

TEMA: Enfermedades que se originan por una mala alimentación.

FECHA: 30 de enero de 1997.

PROPOSITO: Que el alumno conozca las enfermedades que comúnmente se contraen a consecuencia de una inadecuada alimentación, para que pueda evitarlas en la medida de sus posibilidades.

MATERIAL: Revistas.

TIEMPO: 2:00 hrs.

PARTICIPANTES: Maestro y 35 alumnos.

ACTIVIDADES: Dinámica.

- Preguntas como: ¿de qué han estado enfermos? - ¿por qué crees que te enfermaste de esto? ¿te llevaron al médico? ¿qué enfermedades creen -- que pueden originarse por falta de alimenta- - ción?
- Se anotaron las respuestas en el pizarrón y se fueron seleccionando las que pertenecían al -- renglón alimenticio.
- Se les dió información referente a algunas enfermedades como: escorbuto, Beriberi, anorexia y pelagra que se originan a consecuencia de -- una deficiente alimentación.
- Se repartieron revistas por equipo para que re cortaran alimentos y personas sanas y desnutri das, para con ellas hacer una especie de periódico mural.
- Los alumnos investigaron en su diccionario algunas definiciones de palabras desconocidas.

CONCLUSION: - Al principio de la sesión, los niños tenían - - cierta inseguridad por contestar, pero poco a - poco fueron entrando en confianza y las respues tas fueron aceptables.

- Se les explicaron algunos términos que utilizan los médicos y otros más ellos mismos los consul

taron en su diccionario como: anorexia, escorbuto, cefalea, prurito, enteritis, gastritis, etc.

- El periódico mural que se hizo, fué presentado en el patio central para que los conocieran -- los demás grupos, además se hizo la invitación a todos los alumnos para que elaboraran una receta económica, nutritiva y completa; las mejores fueron exhibidas en el mismo periódico mural.

TEMA: Recuperación de los trabajos llevados a cabo con los padres de familia.

FECHA: 7 de febrero de 1997.

PROPOSITO: Detectar qué tanto influyeron las sesiones manejadas con el tema nutrición e higiene en los padres de familia y alumnos del grupo 4° "A" E.U. No.856.

MATERIAL: Láminas hechas por los padres.

TIEMPO: 2:00 hrs.

PARTICIPANTES: Maestro y 26 padres de familia.

ACTIVIDADES: Dinámica.

- Informar por parte de los padres lo aprendido en la serie de sesiones pasadas: nutrición, -- desnutrición, alimentos económicos nutritivos, aseo personal y del hogar.
- Escribir en una lámina si a partir de los trabajos realizados ha cambiando su forma de ali-

mentarse y del aseo personal y del hogar si, o no, y ¿por qué?

- CONCLUSIONES: - Se dió a conocer una nutrida participación -- por parte de los padres.
- Demostraron ganas de externar lo que se les -- había manejado en las sesiones anteriores.
 - Varios escribieron la forma cómo cambió su -- forma de alimentación, como consecuencia de -- hacer caso de las recomendaciones que en las mismas sesiones de trabajo se hicieron.

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

En las primeras sesiones hubo una asistencia de padres - de familia muy aceptable, pero conforme fué transcurriendo el tiempo, la asistencia comenzó a reducirse. Posteriormente se fué concientizando a los padres de la importancia que tiene - la higiene y nutrición para sus hijos, volvió a aumentar su -- asistencia. Ellos mismos hacían que otros también se interesa ran por estos temas.

Al principio se mostraban un poco apáticos para partici par, pero con la participación de algunos padres, técnicas y dinámicas poco a poco fueron entrando en confianza lográndose con esto que el maestro dejara de ser el expositor y que los padres participaran en diversos trabajos como: exponer la for ma de preparar comidas de bajo costo pero nutritivas y limpie za del hogar.

También fué muy alentador el escuchar comentarios en re lación al cambio de hábitos alimenticios considerando lo - -- aprendido con los temas que se les presentaron.

Los alumnos mostraron interés por conocer lo que cada gru po básico de alimento le proporciona, sobre todo fué impor-- tante observar que de una serie de alimentos presentados, pu dieron clasificarlos.

Algo que también se me hizo importante, fué que aumentó considerablemente el número de niños que ingresan al plantel educativo ya alimentados; esto se detectó mediante preguntas personales como: ¿qué comiste antes de irte a la escuela? ¿alcanzas a comer todos los días para venirte a estudiar? ¿trajiste lonche o te lo traerán a la hora del recreo? entre otras.

En el renglón de higiene personal, es notorio el avance que se logró con los alumnos, ya que son pocos los niños que se descuidan en su aseo y se nota que entre ellos tratan de competir para ver quién asiste a la escuela bañado todos los días.

Con lo desarrollado hasta el momento y observando el interés mostrado por los padres y alumnos, es imperativo seguir desarrollando actividades similares, aunque con otra perioridad e intercalando temas distintos que surjan entre los mismos.

CONCLUSIONES GENERALES

- El conocer el medio en que vive la población, su economía y la interrelación entre los mismos, dió como resultado saber que existen bajos recursos en el lugar y que también en el reglón alimenticio existe cierta problemática.
- La problemática que se presenta en los alumnos y padres de familia de 4° "A", también se da en los demás grados, por lo que la invitación concientizadora se hará extensiva, para que cada maestro influya en sus alumnos positivamente en la higiene y nutrición de sus educandos.
- El trabajo que se propone, no es del todo sencillo, ya que hay apatía por parte de algunos alumnos para mejorar su higiene y su alimentación, así que la labor será ardua para poder lograr que esta situación cambie favorablemente.
- Tanto la higiene personal como del hogar, permiten mejorar la salud.
- Los resultados que arroja una buena alimentación son: ausencia de enfermedades y mejor capacidad para realizar cualesquier tipo de actividad.
- La desnutrición leve, es considerada como fácil de erradicar, para la moderada existe una recuperación lenta y difi-

- cultosa. La desnutrición severa pudiera considerarse como irreversible, porque difícilmente podría el individuo recobrar su estado normal.
- La asistencia a las sesiones, no fué siempre la misma, primero asistían cantidades muy aceptables, luego hubo reducción, por lo que a la par de los trabajos se emprendió una labor concientizadora de la importancia del tema higiene y nutrición para con la familia, lográndose con esto un aumento en la presencia de los padres.
 - La participación del padre de familia fué aumentando, conforme se fueron dando las primeras sesiones, principalmente porque las condiciones se prestaron para que entraran en confianza; esto trajo como consecuencia que el maestro dejara de ser sólo el expositor y que los padres participaran en distintas labores como: explicación de formas de preparar comidas de bajo costo, pero nutritivas y la mejor forma de efectuar el aseo del hogar.
 - Se dieron comentarios muy alentadores entre los padres de familia en relación a cambios de hábitos alimenticios debido principalmente a lo aprendido en los temas que se presentaron.
 - El interés mostrado por los alumnos en los distintos grupos básicos de alimentos fué positivo, sobre todo fué satisfac-

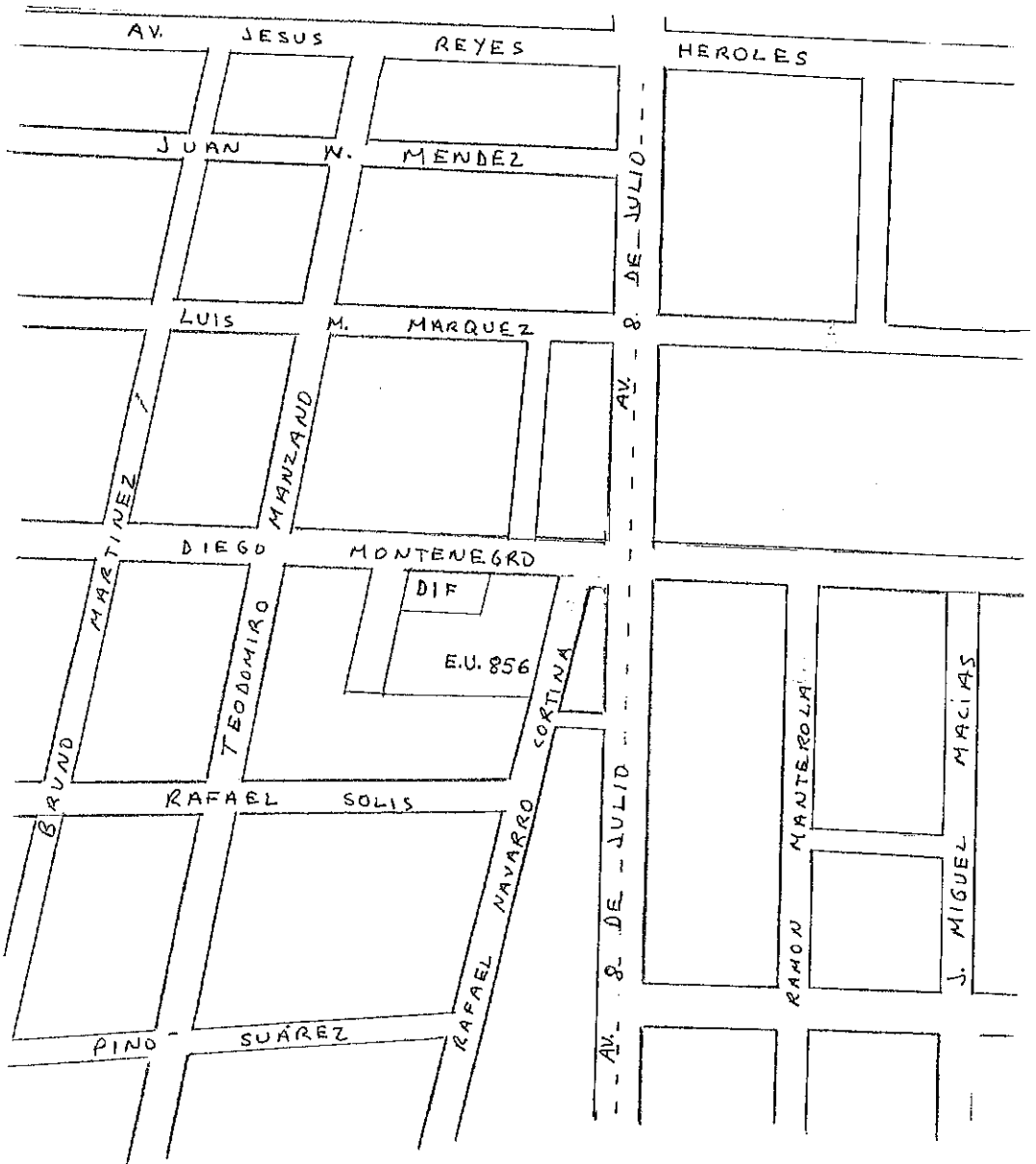
torio ver como realizaron una clasificación de alimentos -- por grupo, escogidos por varios que se les presentaron.

- Aumentó el número de alumnos que ingresan al plantel ya alimentados, esto se comprobó con interrogantes personales como: ¿alcanzaste a comer antes de venir a clases? ¿trajiste algo para alimentarte a la hora del recreo o te lo traerán? entre otras.

- En lo que a higiene personal se refiere, también hubo avances, pues son pocos los niños que descuidan su aseo personal y es notoria cierta competencia para ver quién asiste a la escuela bañado y con la ropa limpia todos los días.

- De acuerdo con el interés que han mostrado los padres de familia y alumnos, con las actividades efectuadas hasta el momento, es necesario seguir llevando a cabo actividades similares, aunque con otra periodicidad inmescuyendo temas distintos que sean interesantes para los mismos.

Anexo No. 1





SECTOR JUAREZ

MUNICIPIO DE GUADALAJARA
MUNICIPIO DE TLAUQUEPAQUE

SECTOR JUAREZ

UNIDAD HABITACIONAL
AVILA DE MILIAVALLE

65

Cerro del Cuatro

FRANCISCO I. MADERO

Hosono

BALCONES DEL CUATRO SEP. 20 DE 1996.

C. PROFR. HUGO MARQUEZ PADILLA.
DIRECTOR DE LA ESCUELA URBANA 856.
PRESENTE :

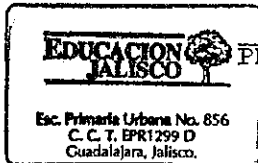
EL QUE SUSCRIBE PROFR. ARTURO RODRIGUEZ GONZALEZ, MAESTRO DE CUARTO GRADO " A ", SE DIRIGE A USTED DE LA MANERA MAS ATENTA PARA SOLICITARLE PERMISO PARA EFECTUAR ACTIVIDADES QUE PERMITAN LA CORRESPONSABILIDAD DE MAESTRO Y PADRES DE FAMILIA. TRABAJO QUE ME PERMITIRA TITULARME EN LA U.P.N.

LAS ACTIVIDADES SE LLEVARAN A CABO, SI ES DE SU ACEPTACION DURANTE TRES MESES; DE NOVIEMBRE A FEBRERO DEL AÑO EN CURSO DE 5:00 A 7:00 P.M. Y SE TRATARAN TEMAS RELACIONADOS A NUTRICION E HIGIENE.

AGRADECIENDO LA ATENCION A LA PRESENTE Y ESPERANDO SU - - ANUENCIA, SE DESPIDE DE USTED:

*2. Original
23 de septiembre de 1996
[Signature]*

[Signature]



PROFR. ARTURO RODRIGUEZ GONZALEZ.

Anexo No. 3

Encuesta a maestros de la E.U. No. 856, año escolar - --
1996-1997.

Objetivo de la encuesta: Obtener información veraz de --
cómo es la higiene y la alimentación en grupos (6) de la E.U.
856.

INTRUCCIONES:

De acuerdo con las observaciones que ha hecho en su gru-
po, conteste lo siguiente:

- 1.- ¿Cómo considera la alimentación? buena, regular o mala,
¿Por qué?
- 2.- ¿Ingresan sus alumnos al salón de clases bien aseados, re
gularmente aseados o mal aseados?
¿Por qué lo considera así?

Anexo No. 4

ENCUESTA A ALUMNOS DE 4° "A" ESC. URB. 856

AÑO ESCOLAR 1996-1997

Objetivo de la encuesta: detectar cómo es la higiene y -
la alimentación de los alumnos.

INTRUCCIONES: Subraya una de las tres respuestas que con
sidere conveniente.

1.- SE LAVA LOS DIENTES:

Tres veces al día. Una vez al día. Ninguna.

2.- ¿CUANTAS VECES SE BAÑA A LA SEMANA?

Siete veces. Cuatro veces. Una vez.

3.- ¿CUANTAS VECES SE CAMBIA DE ROPA A LA SEMANA?

Siete veces. Cuatro veces. Una vez.

4.- ¿LE SALEN PIOJOS CUANDO SE BAÑA?

Sí. A veces. No.

5.- ¿CUANTAS VECES TOMA LECHE O SUS DERIVADOS A LA SEMANA?

Diario. Regularmente. No.

6.- ¿COME CARNE DE RES A LA SEMANA?

Diario.

Regularmente.

Nunca.

7.- ¿COME FRUTAS Y VERDURAS A LA SEMANA?

Diario.

Regularmente.

Nunca.

8.- ¿CONSUME AGUA NATURAL?

Siempre.

Regularmente.

Nunca.

Anexo No. 5

Balcones del Cuatro, 6 de noviembre de 1986.

SEÑOR PADRE DE FAMILIA:

¿Te interesa la higiene y la alimentación de tu familia?

Se llevará a cabo un taller en el grupo de 4° "A" sobre el tema: "Higiene y Nutrición", factor fundamental para favorecer el aprendizaje; por lo que tu asistencia es indispensable, te esperamos en el grupo mencionado el viernes 8 de noviembre a las 5:00 p.m. ¡No faltes!, se puntual y presentate con este documento.

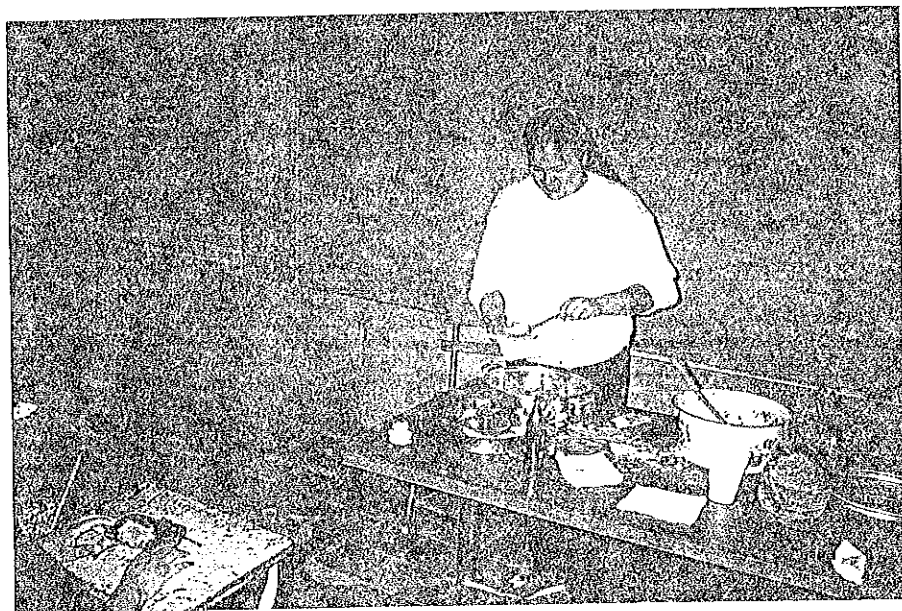
ATENTAMENTE

El maestro del grupo:

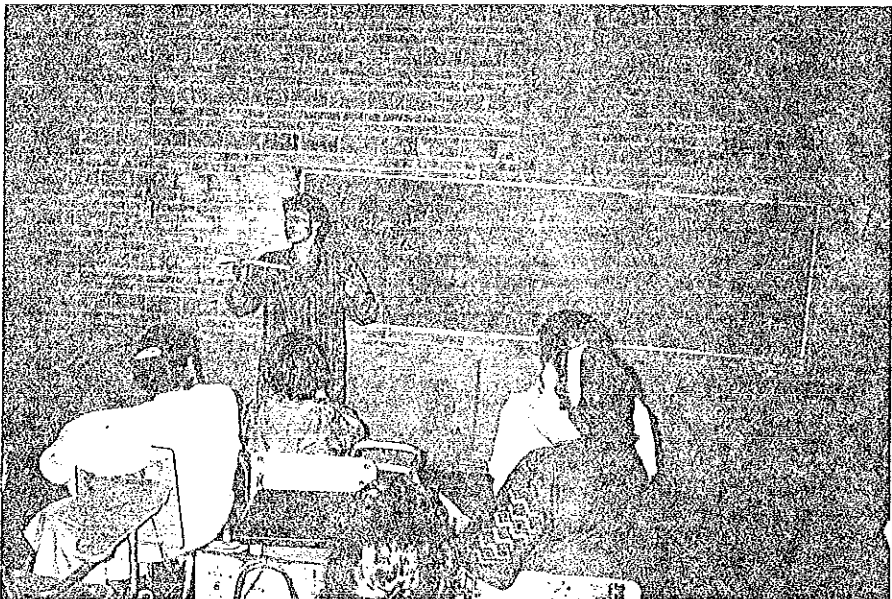
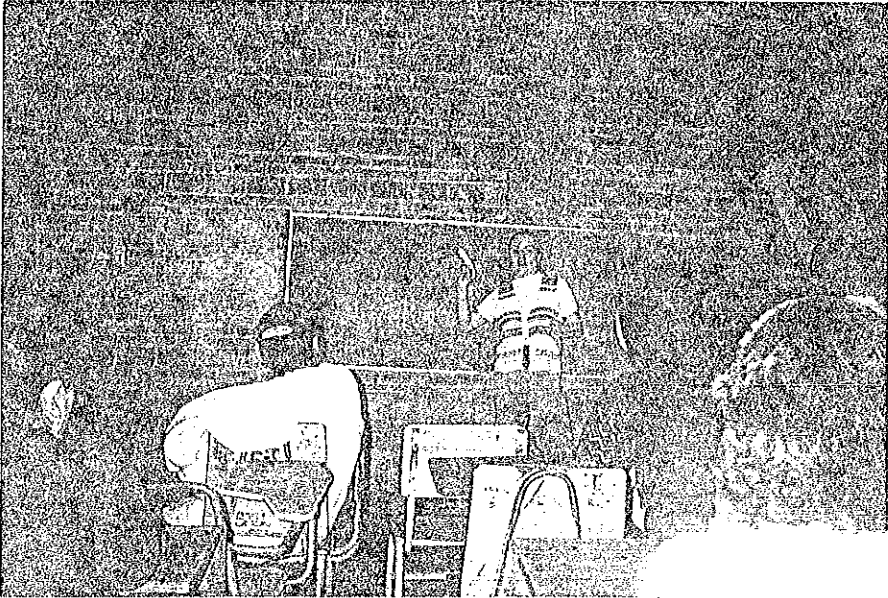
Profr. Arturo Rodríguez Glez.

Anexo No. 6

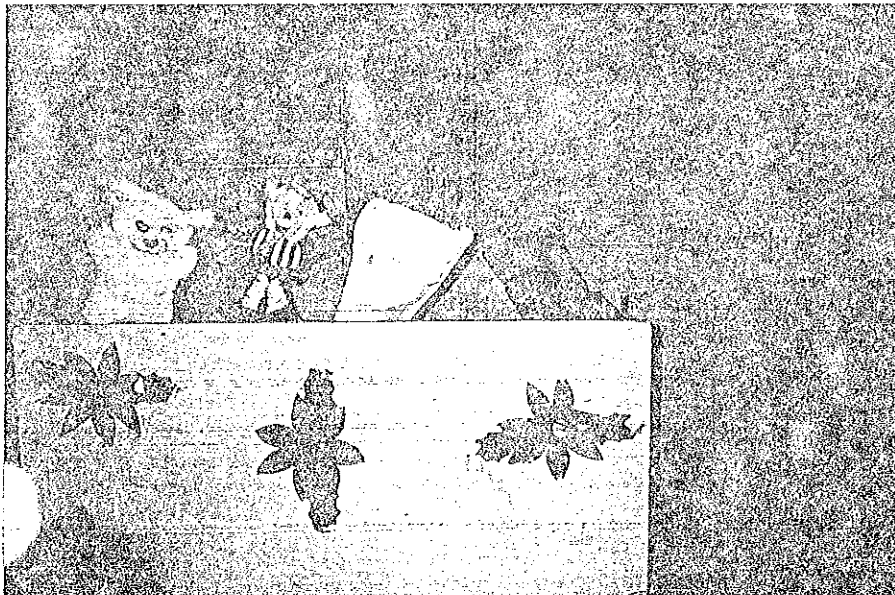
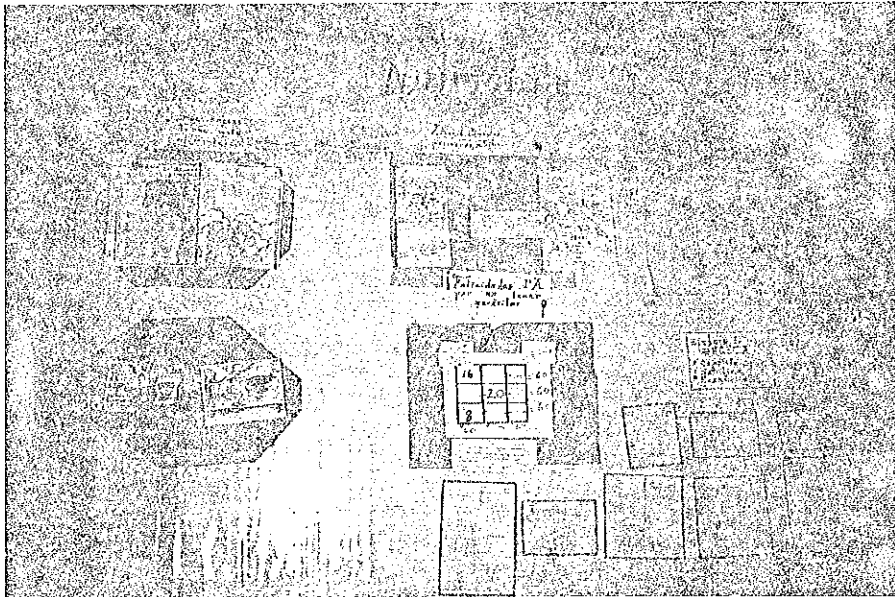
SESION DE TRABAJO CON LOS PADRES DE FAMILIA



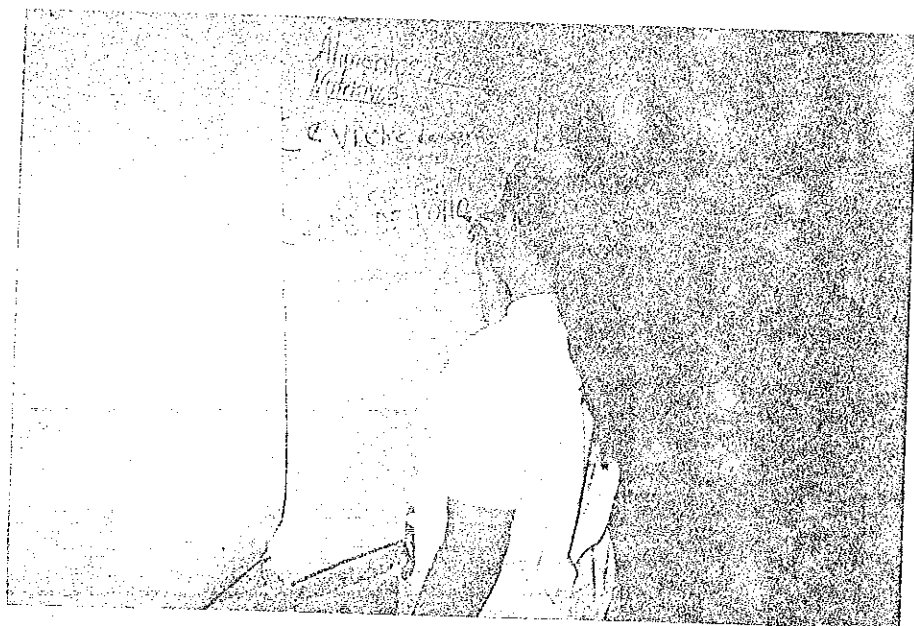
Anexo No. 7

SESION DE TRABAJO EN LA QUE PARTICIPA PERSONAL
DEL ENTRO DE SALUD "POLANQUITO"

Anexo No. 8




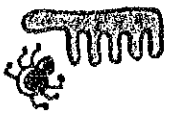
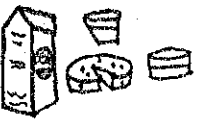


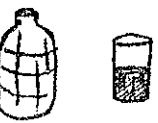
ACTIVIDADES EFECTUADAS POR LOS ALUMNOS DE 4° "A"
REFERENTES A HIGIENE Y NUTRICION

Anexo No. 9

RECUPERACION DE LOS TEMAS "HIGIENE Y NUTRICION"
POR LOS PADRES DE FAMILIA

Anexo No. 11

ENCUESTA A ALUMNOS DE 4 "A" DE LA E.U. 856 DE ALIMENTOS QUE CONSUME Y SU HIGIENE AÑO ESCOLAR 1996-1997.

	BIEN	REGULAR	MAL
	4 11.1%	27 75%	5 13.9%
	4 11.1%	24 66.6%	8 22.3%
	10 27.7%	19 52.7%	7 19.6%
	12 33.3%	22 61.1%	2 5.6%
	6 16.7%	28 77.7%	2 5.6%
		34 94.4%	2 5.6%
	4 11.1%	32 88.9%	
	8 22.3%	27 75%	1 2.7%

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

- BURGERSTEIN, Leo. Higiene Escolar. 3ra. ed. tr. del alemán de Eugenio y Antonio Jaumandreu y Luis Sánchez Sarto. Alemania, Editorial Nacional, 223 p.
- ENCICLOPEDIA SALVAT DE LA FAMILIA. Medicina Familiar Tomo 2. España, Editorial Salvat Editores, 1981, 280 p.
- QUINTIN OLASCOAGA, José. Nutrición Normal. 4ta. ed. México, D.F., 1973, 353 p.
- S.E.P. Ciencias Naturales Tercer Grado. 1ra. ed. México, D.F., 1996, 174 p.
- S.E.P. Consejo de Participación Social en la Educación. Guadalajara, Jal., México, 1993, 85 p.
- S.E.P. Educación Básica, Primaria, Plan y Programas de Estudio. 1ra. ed. México, D.F., 1993, 162 p.
- S.E.P. Guía para el maestro. La Salud, Cuarto Grado, Educación Primaria. 1ra. ed. México, D.F., 1992, 103 p.
- U.P.N. Una Propuesta Pedagógica para la Enseñanza de las -- Ciencias Naturales. Antología. México. 1988, SEP, 400 p.

FE DE ERRATAS

PAGINA	PARRAFO	RENGLON	DICE	DEBE DECIR
4	1	6	el propio	del propio
4	2	11	presentan	presenta
14	1	2	tienen	tiene
14	2	8	la cual	lo cual
16	5	18	se presentan	se presenta
17	6	13	al trabajo	el trabajo
21	4	24	de los maestros	de los mismos
22	1	6	grupo	grado
34	3	14	de la	con la
35	1	4	la	de la

35	2	9	en	en las
35	4	24	desasimilación	asimilación
42	4	17	tranformar	transformar
46	2	11	basa	taza
49	2	9	áres	área
52	2	11	al adulto	el adulto