
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

UNIDAD 141 GUADALAJARA



*"LA EDUCACIÓN COMO MEDIO PARA CREAR BUENOS
HÁBITOS ALIMENTARIOS Y/O MODIFICAR LOS INADECUADOS,
EN LOS ALUMNOS DE 3º. DE PRIMARIA DE LA ESCUELA
MANUEL DURÁN CÁRDENAS TURNO VESPERTINO"*

PROPUESTA PEDAGÓGICA

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA

PRESENTA
PROFRA. MARTHA TERESA PLASCENCIA CAMPOS

GUADALAJARA, JAL. JULIO DE 1997

DICTAMEN DEL TRABAJO PARA TITULACION

GUADALAJARA, JAL., 11 DE JULIO DE 1997C. PROF. (A) MARTHA TERESA PLASCENCIA CAMPOS
P R E S E N T E

En mi calidad de Presidente de la Comisión de Exámenes Profesionales de esta Unidad y como resultado del análisis realizado a su trabajo, intitulado: LA EDUCACION COMO MEDIO PARA CREAR BUENOS HABITOS ALIMENTARIOS Y/O MODIFICAR LOS INADECUADOS, EN LOS ALUMNOS DE 3º DE PRIMARIA DE LA ESCUELA "MANUEL DURAN CARDENAS" TURNO VESPERTINO

_____ , opción
PROPUESTA PEDAGOGICA _____ , a propuesta del asesor pedagógico C. PROFR. RAUL VARGAS CASTELLANOS _____ , manifiesto a usted que reúne los requisitos académicos establecidos al respecto por la Institución.

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

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

Ofelia Morales O
 MTRA. OFELIA MORALES ORTIZ

PREIDENTE DE LA COMISION DE EXAMENES
 PROFESIONALES DE LA UNIDAD UPN 14A GUADALAJARA



INDICE

	PAGS
INTRODUCCION	
CAPITULO I PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	8
Justificación	12
Objetivos	15
CAPITULO II MARCO CONTEXTUAL	
La Comunidad	17
La Escuela	19
El Grupo	20
CAPITULO III MARCO TEORICO	
Antecedentes	23
Los Organismos Internacionales	25
Los Grupos de Alimentos	31
CAPITULO IV METODOLOGIA	
Los cuatro períodos según Piaget	38
El papel de:	
El maestro	43
El alumno	44
Los Padres de Familia	44
La Comunidad	45
La Evaluación	45
Análisis de los planes y programas de estudios vigentes	50
Relación que existe con otras asignaturas	54
CAPITULO V APLICACION DE LA PROPUESTA	
Diseño de Unidad	57
Propuesta Didáctica	58
Actividades y Acciones	60
CONCLUSIONES	66
BIBLIOGRAFIA	68
GLOSARIO	71
ANEXOS	75

INTRODUCCION

Del nacimiento a la muerte, los alimentos son un factor dominante en nuestra vida. En un solo año, a un régimen de tres comidas por día, la mayoría de nosotros come bastante más de 1000 comidas. Sabemos que el alimento que tomamos es necesario para nuestra supervivencia. Sabemos que nos proporciona la energía para una respiración tranquila durante la noche y una actividad plena durante el día, sabemos también que construye, mantiene y regula los músculos y los huesos, los nervios y el cerebro, los ojos, el cabello y todo nuestro ser físico.

Pero el alimento es más que un simple nutriente, ya que la mayoría de nosotros encuentra placer en comer. El alimento nos hace sentirnos seguros y contentos; usamos la comida como un enlace con nuestros amigos, como una expresión de placer durante nuestras vacaciones y como un símbolo de nuestra vida religiosa.

Los alimentos constituyen el negocio más grande del mundo. Gran parte del trabajo que se lleva a cabo en nuestro planeta está relacionado con el crecimiento, procesamiento y preparación de la comida. Gastamos una parte importante de nuestros ingresos en alimentos. En los países desarrollados los alimentos son abundantes y variados.

La mayoría de las personas emplean gran parte de sus horas hábiles y la mayoría de sus ingresos en comer, en algunos países, tres cuartas partes, o más, de la población trabajadora

está directamente ocupada en producir alimentos; sin embargo, rara vez se logra producir los suficientes.

La buena nutrición depende de la comprensión, conocimiento y cooperación de mucha gente, por si sola, no puede garantizar la buena salud, pero sin una buena nutrición no se puede lograr una salud óptima.

Reconociendo la importancia que tiene el contar con una buena salud el presente documento se realizó partiendo de la problemática observada en la Escuela Primaria Manuel Durán Cárdenas, turno vespertino de la Comunidad de San José del 15, Municipio de El Salto, en el grupo de 3º B, en lo referente a hábitos alimenticios que perjudican a su salud y a su vez a las actividades escolares, sido abordado este aspecto en el capítulo I del trabajo.

El capítulo II presenta un panorama general de la comunidad, como: ubicación geográfica, viviendas, edificios públicos y servicios entre los cuales se encuentran los educativos, mencionándose los datos de la escuela primaria desde su fundación hasta el momento, así como características del grupo estudiado.

La historia de los alimentos, su evolución y los Organismos Internacionales creados por la ONU para su mejoramiento y su conservación conforman el capítulo III.

En el IV capítulo se aborda la fundamentación teórica de la propuesta pedagógica que el capítulo V presenta su desarrollo.

Finalmente se enlistan las conclusiones acerca del trabajo

realizado, un apartado con anexos y un glosario.

CAPITULO I
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Durante los últimos años los servicios de salud en México han experimentado grandes cambios, sobre todo en cuanto a su cobertura y una mayor orientación hacia la salud comunitaria. Sin embargo, su papel sigue siendo muy limitado frente a uno de los problemas de mayor magnitud y trascendencia social, que es la desnutrición, problema que afecta principalmente a la niñez y es de manera directa e indirecta el principal responsable de las altas tasas de mortalidad infantil y preescolar, sino que también lesiona el desarrollo físico, mental y social de la población. Esta situación indica lo mucho que falta por realizar en el campo de la nutrición.

En México al igual que en muchos países de escaso desarrollo las actitudes del personal de salud no son las más adecuadas frente a la desnutrición, y en consecuencia sus acciones son débiles y esporádicas. De hecho dentro de la propia estructura de la atención para la salud no existen lineamientos que sean útiles para plantear acciones realmente eficaces.

El individuo adquiere su educación dentro del sistema formal que es la escuela pero también fuera de este que es la educación informal, como son: padres, abuelos, amigos, revistas, libros etc. pero se puede afirmar que la educación es uno de los medios preventivos importantes.

Por lo tanto enseñar no es una actividad de patrimonio exclusivo de los educadores profesionales, por lo contrario, son muchas las profesiones que incluyen un considerable

componente educativo en su labor con la comunidad, pero dadas las características de la edad escolar es un momento propicio para intentar incorporar nuevos hábitos o en su defecto reforzar los que posee a través del conocimiento y la práctica.

Simultáneamente a los cambios sociales y epidemiológicos se han presentado también cambios importantes en los hábitos alimentarios.

En los últimos 30 años el instituto nacional de la nutrición ha podido registrar una modificación muy importante en el consumo alimentario del país; durante los primeros 22 años, de 1960 a 1982 hubo una mejoría general más lenta al principio y más acelerada al final, cuando se logró un acceso alimentario sin precedentes, porque aumentó no sólo la disponibilidad sino también la capacidad adquisitiva y por tanto el consumo de casi toda la población. El medio urbano es el que en estos últimos 30 años ha cambiado más hábitos en México. Se ha diversificado el cereal básico debido a un mejor consumo de maíz y mayor de productos de trigo y sobre todo de arroz; ha aumentado mucho el consumo de productos animales, de lácteos como queso, y sobre todo de huevo, que hace 30 años se consumía en promedio de uno por persona a la semana y ahora uno por día.¹

Con la crisis se vio que al principio hubo una regresión alimentaria o sea, que las familias volvieron a la alimentación tradicional de tortillas, guisado y frijoles, pero muy rápida sin que mediara un cambio de ingreso, hicieron esfuerzos para regresar al consumo de alimentos industrializados, de la "dieta moderna". Muy posiblemente esto se debió a que la dieta

¹ CHAVEZ, de Myriam M., Rocabado Fernando, La Alimentación y las Enfermedades Crónicas no Transmisibles, México, 1988, pág. 79.

tradicional requiere de mucho tiempo de la madre, del que ya no dispone: hacer fila para comprar diariamente las tortillas, comprar en los mercados y cocinar por varias horas. Prefirieron ahorrar en otros aspectos y regresar a la comida "rápida" tortas de carnes frías con mayonesa, pastelillos, refrescos, etc..

Otro elemento serían los sistemas de abasto más modernos que han estado propiciando el progresivo abandono de las dietas tradicionales basadas en cereales y el aumento de la incorporación de alimentos de origen animal y de productos empacados y refinados, basados en grasas, azúcares y almidones, como son los dulces, fritos, refrescos, pastelillos etc. que son de bajo valor nutritivo y que forman parte de los mensajes publicitarios de los medios masivos de comunicación, como es la televisión, eficaz para el cambio de actitudes desfavorables para la salud del niño, siendo observables en los alumnos dentro del aula estos hábitos durante el horario escolar.

Estos hábitos deterioran la salud trayendo entre otras consecuencias una influencia negativa sobre el nivel y la calidad de la actividad del niño en la escuela, así como en la asistencia escolar.

Investigaciones recientes demuestran que "existe una relación causal entre la deficiencia de hierro y el rendimiento escolar."²

Los niños mal nutridos (que sufren deficiencia de

² MYRES, Rpbert. "Los doce que sobreviven", Publicaciones Científicas NQ 545, Washington D.S., 1993, pág. 269.

proteínas, vitaminas o minerales) son niños pasivos, tienen una menor capacidad de concentración en las actividades de aprendizaje y muestran menos interés en lo que los rodea a diferencia de los alumnos bien alimentados.

Esto mismo he podido observar con los niños de la escuela "Manuel Durán Cárdenas" turno vespertino, que por lo mismo de que asisten a la escuela por la tarde los alumnos difícilmente comen antes de asistir a ella, puesto que se levantan tarde y desayunan igual y cuando salen de casa no tienen apetito o porque su mamá no alcanza a preparar la comida y no es hasta que regresan cuando hacen su segunda o/y última comida, teniendo como resultado ciertas actitudes y comportamiento que no son los más adecuados, por ejemplo: que se distraen para comer lo que traen (lonche, duritos, galletas, cacahuates, etc.) provocando la falta de atención a sus actividades escolares, otros pierden su interés por el trabajo en clase, muestran flojera, apatía y sueño, que en forma directa afecta el proceso de su aprendizaje y más aún su desarrollo integral.

Es por ello que considero de gran importancia esta problemática en mi labor docente.

JUSTIFICACION

El problema central en el campo de la nutrición hoy en día es que millones de habitantes de los países subdesarrollados del mundo no comen lo suficiente. A pesar de esto, a diario, aproximadamente 200 000 recién nacidos vienen a sumarse a la población mundial, y ellos, también, necesitan nutrirse.

Los lactantes y los niños pequeños son quienes más sufren de la falta de alimento. Las tasas de mortalidad de los lactantes en muchos países son atterradoramente altas. Entre los lactantes que sobreviven el primer año de vida, muchos mueren antes de la edad de cinco años; otros crecen poco, son muy susceptibles a las infecciones y muchos mueren de una deficiencia proteínico-calórica. Aun cuando sobrevivan estos niños muy mal nutridos, su desarrollo mental puede quedar permanentemente retardado.

Las consecuencias de una deficiente nutrición son innumerables tanto a corto como a largo plazo, unas de ellas son las anemias causadas por la falta de hierro y de vitaminas del complejo B. El bocio está muy extendido en áreas carentes de yodo. El beriberi ocurre por falta de tiamina, la pelagra por falta de niacina, la xeroftalmia y la ceguera por falta de vitamina A, y el raquitismo por falta de vitamina D.

Son muchos los motivos que impulsan al individuo a cambiar sus hábitos alimenticios, que es también otro factor importante para llegar a la desnutrición, uno de ellos es el placer

estético y el prestigio social; el maíz blanco reemplaza al amarillo que es más nutritivo y el pan blanco a la tortilla; se toma café en lugar de atole a base de maíz y el té en lugar del jocoque. Conforme aumenta el consumo de alimentos manufacturados en especial, los alimentos que contienen azúcar, la carne y la fruta son desplazadas de la dieta.

A menudo, con motivo del aumento en el ingreso económico, se descartan de la dieta ciertos artículos que se identifican como alimentos de los pobres.

En la nutrición inadecuada interviene notablemente la falta de información, aunque el escaso poder adquisitivo es uno de los principales factores limitantes, muchas deficiencias de la nutrición se corregirían si la gente supiera cómo usar los recursos que tiene a su disposición

Por ser algo tan obvio, los cambios en los hábitos alimentarios son la solución provisional para los problemas de la dieta. Las ventajas de la educación en materia de nutrición reside en que exige menos recursos, comparada con otro tipo de programa de nutrición. Otro de sus atractivos es el carácter definitivo de la inversión, pues se requiere sólo una vez y no se tiene que hacer más gastos como en el caso de los programas de fortificación o alimentación escolar. Se espera que una vez que se cambien los hábitos, éstos permanezcan así.

De esta manera, la educación en nutrición merece ser considerada como elemento de la estrategia nutricional. Se trata del procedimiento para que las personas se habitúen a valorar los recursos que ya tienen a su disposición y

persuadir las para que modifiquen las prácticas existentes. La educación es mucho más que una transmisión de información, es el costo del tiempo que lleva obtener un cambio real en las prácticas alimentarias.

De ahí la importancia que tiene una pronta y profunda intervención del docente en este aspecto.

En los contenidos programáticos del plan de estudios vigente se aborda en la asignatura de ciencias naturales, en el eje temático el cuerpo humano y la salud, incluyendo los contenidos de los hábitos adecuados de alimentación e higiene, que se desarrolla a lo largo de los 6 grados.

El libro de texto gratuito de Ciencias Naturales del ciclo 96-97 aborda de una manera más amplia dicho tema, en relación al libro del ciclo anterior, pero sigue siendo necesaria la intervención del maestro en la profundización de estos contenidos, buscando la mayor aplicación en la vida del escolar y su familia y se vea reflejada en ambos, la elección y consumo de alimentos más nutritivos, intentando con esto la modificación de hábitos alimenticios inadecuados, siendo producto muchas veces de la propaganda publicitaria de los medios masivos de comunicación.

OBJETIVOS

1. Lograr que el alumno identifique en los alimentos los nutrientes que contiene.
2. Que el alumno conozca la importancia que tiene la combinación de los tres grupos básicos de la alimentación en cada comida, para la conservación de la salud.
3. Que el alumno compare el valor nutricional de diferentes alimentos (entre ellos los llamados pacotilla) en relación a los efectos producidos por estos.
4. Promover en el alumno la modificación de hábitos alimenticios inadecuados, mediante la aplicación del conocimiento adquirido de una alimentación adecuada.
5. Elaborar un documento de apoyo para los docentes en el que laboran en el nivel primaria.

CAPITULO II
MARCO CONTEXTUAL

La Comunidad

La comunidad de San José del Quince, municipio de El Salto, Jalisco, se encuentra a 10 kilómetros de Guadalajara por la carretera a Chapala, antes de llegar al aeropuerto (se le dice San José del 15 porque anteriormente empezaba la cuenta de los kilómetros para llegar a Chapala desde el Parque Agua Azul correspondiéndole el Km. 15 pero en la actualidad se inicia a contar a partir de la terminación de Guadalajara, correspondiéndole ahora el Km. 10) colinda al norte con la colonia La Higuera y el Km. 14 en donde existía una presa llamada de San Lorenzo, al sur se encuentra el municipio de Tlajomulco que es dividido por un arroyo, que en tiempo de lluvias desemboca en La Presa del Ahogado y que en las secas se convierte en ladrilleras al igual que La Presa de San Lorenzo, al este, tiene la localidad de El Verde y al oeste como ya se mencionó la carretera a Chapala. Una de las características de esta comunidad es que sus terrenos son ejidales, y "cuenta con una población de 2,706 habitantes de los cuales 1,402 son hombres y 1,304 mujeres"³ siendo en realidad muy poca la diferencia entre ambos sexos.

En cuanto a su infraestructura la localidad cuenta solamente con la calle principal empedrada, como lugares recreativos sólo tiene una cancha de fut bol circulada con alambrón y la plaza con su kiosco, el cual tiene el nombre de la comunidad " SAN JOSÉ DEL QUINCE " y unas cuantas bancas de

³Instituto Nacional de Estadísticas, Geografía e Informática, Censo de 1990.

concreto donadas por personas cuyos nombres se encuentran en sus respaldos.

Teniendo un total de 477 viviendas habitadas y con un promedio de 5.67 ocupantes por vivienda particular y 2.10 ocupantes por cuarto en éstas, de las 477 sólo 72 cuenta con agua entubada y drenaje y 431 con electricidad de las que en total son 400 propias

Entre otros servicios cuenta actualmente con transporte público urbano, la ruta 176 que inicia en la calle Corona y Revolución en Guadalajara y llega hasta la localidad de El Verde con un intervalo de 10 minutos entre cada unidad aproximadamente.

La calle principal es la única que cuenta con alumbrado público, y el resto de la comunidad si desea tenerlo necesitan poner ellos mismos un foco en la puerta de su casa.

El teléfono es otro de los servicios con los que cuenta tanto público como privado.

La recolección de basura se realiza semanalmente prestando el servicio sólo en parte de la comunidad.

También existe un centro de salud (SSA) en la comunidad, además de un dispensario médico que funciona dos días por semana en las instalaciones del templo.

En relación a los edificios públicos son pocos entre ellos esta la Delegación Municipal que además de otros servicios cuenta con un módulo de seguridad que tiene a su cargo tres patrullas, cuyo sueldo del personal es cubierto por las personas de la comunidad.

De los negocios que existen con más relevancia es la LICONSA y de los particulares se encuentran tortillerías, carnicerías, abarrotes, llanteras, fruterías, farmacias y en forma semanal un tianguis etc.

Con relación a los servicios educativos, cuenta con un jardín de niños y primaria doble turno, y secundaria sólo con turno matutino, siendo fundada por cooperación y al tercer año de su fundación la SE (Secretaría de Educación) se hizo cargo del pago al personal.

La Escuela

La escuela primaria inicialmente estaba en el edificio que en la actualidad ocupan 2 grupos, que esta junto a la carretera y los 10 grupos restantes están en el edificio que opera desde 1981 con el turno matutino, incorporándose en 1997 el turno vespertino y según los documentos de la donación del terreno son aproximadamente 2000 m. cuadrados; la escuela cuenta con 10 aulas 2 direcciones, (una para cada turno), 4 baños 2 para niños y 2 para maestros de 4 m. cuadrados, 2 bodegas de 2 m. cuadrados, que anteriormente funcionaban como baños, también cuenta con un patio de 30 m. de ancho por 33 m. de largo (ver anexo 1), el cual ya es insuficiente para la población escolar que es de 447 niños mas los 70 de los grupos que están como ya se mencionó en el edificio de la carretera que se reúne con el resto de la escuela los viernes para el festejo de fechas cívicas importantes y pesar del poco espacio, el comité del turno matutino empezó a construir 2 aulas que por el momento

sólo quedaron a la mitad por falta de presupuesto aun con la ayuda económica que aportó el comite del turno vespertino; todas las aulas ya construidas tienen las mismas medidas que son 8.20 m de largo por 5.70 de ancho con piso de cemento aceptó 2 salones que tienen mosaico, con techo de lámina metálica y encima teja a diferencia de las direcciones son de bóveda, las ventanas de todas las aulas son igual, bilaterales de 1.45 de altura por 43 cm. de ancho, 6 de los salones tienen mesabancos binarios y 4 tenemos masas binarias donadas este ciclo por la SE el en aula hay 24 mesas con 48 sillas una mesa y silla para el maestro también el salón cuenta con instalación eléctrica con 4 focos al igual que los demás grados.

El Grupo

El grupo esta formado por 36 alumnos, 19 hombres (52%) y 17 mujeres (47%), los cuales sus edades oscilan entre los 7 y los 13 años.

El trabajo escolar se vive en un ambiente de unidad entre los niños, en su mayoría son muy participativos aunque poco saben escuchar a sus compañeros; también les gusta trabajar en equipo y si se forman por afinidad se obtienen mejores resultados.

La actitud de cooperatividad es otra de las características del grupo, aunque los trabajos extraescolares regularmente no los realizan.

El nivel de instrucción de los padres de familia es bajo, ya que en un alto porcentaje (44%), no culminaron sus estudios

de educación primaria, y otro pocos (14%) no cursaron estudios algunos, y algunos terminaron la educación secundaria (14%), y sólo uno realizó estudios superiores (2%); y por tal motivo se desempeñan como obreros (32%), o empleados de la construcción (8%), en su mayoría, con respecto a las madres de familia, no difiere mucho la situación, un gran número (52%) de ellas se dedican al hogar, y el resto laboran como empleadas domésticas o intendentas en alguna empresa, aportando económicamente al gasto familiar.

Las familias están constituidas de 6 a 8 miembros en general, que por lo regular cuentan de \$100.00 a 150.00 semanales, para su sustento, por esta razón es difícil suponer que con este ingreso sea posible cubrir de manera satisfactoria las necesidades básicas de todo ser humano, entre ellas la alimentación.

CAPITULO III
MARCO TEÓRICO

Antecedentes

A través de toda la historia, el hombre ha escrito acerca de los alimentos y sus efectos sobre el cuerpo. Las inscripciones sobre lápidas de piedra de los antiguos egipcios registran el uso de alimentos para el tratamiento de numerosas enfermedades. En el Antiguo Testamento, la Biblia nos habla mucho de los alimentos que consumía el pueblo judío, su simbolismo religioso y las leyes que regían su uso. Hipócrates, el famoso médico griego que vivió varios cientos de años antes de Cristo, escribió acerca de los alimentos adecuados para tratar la enfermedad. Hizo la observación que: "las personas que por naturaleza son obesas tienen propensión a morir más pronto que las que son delgadas."⁴

El pensamiento de Hipócrates, Galeno y otros filósofos gobernó toda la práctica de la medicina hasta pasada la Edad Media.

La gente aprendió en el transcurso de los primeros tiempos que algunos alimentos son más nutritivos que otros, y que algunas plantas contienen veneno y no deben comerse. Junto con esta experiencia también surgieron muchas supersticiones acerca de los alimentos, algunas de las cuales aún prevalecen en nuestros días entre mucha gente.

En general las culturas prehispánicas, estaban integradas

⁴ROBINSON, C. H. Weigley E.S., Nutrición Básica Dietoterapia, Ediciones Científicas La prensa Médica Mexicana, México, 1986. pág. 22.

a un amplio sistema de intercambio, de pisos ecológicos distintos, pues sobrevivían buscando el equilibrio entre su mundo, sus individuos (parte y contraparte) y sus dioses, (las fuerzas de la naturaleza), aprovechando absolutamente todo lo que les rodeada para satisfacer sus necesidades, entre ellas la alimentación.

Es evidente que por lo menos para los mexicas en el siglo XVI, el comer no era simplemente una satisfacción de las necesidades biológicas sino un privilegio y en muchos casos un ritual, de aquí que el sacrificio primordial de purificación a sus dioses haya sido el ayuno total o parcial, la abstención de ciertos alimentos, o la ingestión de psicotrópicos para encontrarse con ellos, como el pulque, el peyote o el toloache, por citar los más conocidos.

Desde el punto de vista de las gramíneas, la batalla de las dos culturas fue muy clara hasta ya entrado el siglo XX, momento en que México fue obligado por la industrialización mundial a entrar a otro tipo de mercado y a diversificar su producción, enfocandola ya no a la producción de el maíz, siendo ahora necesaria su importación, dedicándose las tierras a producir lo que Estados Unidos necesita, esté o no satisfecha nuestra hambre.

Lo curioso de este pueblo mestizo es que, hasta el siglo XX, el nivel alimenticio de la población mexicana, se refleja en la oferta y la demanda del maíz, más que en ningún otro producto, lo que significa una permanencia en la dieta por siglos y una identidad cultural con la gramínea.

Los Organismos Internacionales

Como lo habían hecho durante la Primera Guerra Mundial y después de la misma, varios de los países más prósperos ampliaron sus programas para ayudar a los necesitados en el extranjero para salir de la miseria producida por la Segunda Guerra. Sus esfuerzos se canalizaron a través del Organismo de Obras Públicas y de Socorro de las Naciones Unidas (UNRWA),

La Agencia para el Desarrollo Internacional (AID) del Departamento de Estado de los Estados Unidos de América y muchas organizaciones benéficas se dedican a proporcionar diversos tipos de ayuda alimentaria: suministro directo de alimentos; ayuda técnica para el desarrollo de la agricultura y la industria; educación de la juventud; instrucción de las amas de casa para la preparación de los alimentos, el cuidado de los niños, la higiene doméstica y muchas otras cosas.

La Organización para los Alimentos y Agricultura (FAO) tiene por meta especial, mejorar la producción, distribución y almacenamiento de los alimentos. Para ello, participa en una gran variedad de actividades, como la irrigación de plantíos, el desarrollo de variedades de grupos que pueden crecer en determinados climas, el patrocinio de programas de economía doméstica para enseñar a la gente cómo debe preparar sus comidas y alimentar mejor a sus familias, y la creación de plantas de procesamiento de los alimentos.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) trata de eliminar las enfermedades de todo tipo, incluyendo aquellas que se relacionan con la nutrición. Trabaja estrechamente con la

FAD para combatir enfermedades como el paludismo y otras, que dejan a millones de personas incapacitadas para trabajar. Cuando la gente es curada de estas enfermedades es capaz de laborar y producir alimentos para sí y su familia. La OMS trabaja estrechamente en las comunidades para mejorar el saneamiento ambiental mediante control de insectos, el abastecimiento de agua, la construcción de viviendas y la eliminación de los desperdicios.

El Fondo para los niños de las Naciones Unidas (UNICEF) se ocupa de todos estos aspectos de la salud y el bienestar de los niños a escala mundial, algunas de sus actividades incluyen las de distribución de leche en polvo desgrasada, la vacunación de niños, reparto de herramientas y semillas para programas de hortalizas, materiales escolares, desarrollo de abastecimiento de agua y muchas otras tareas indispensables para la salud.

La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) "tiene por meta eliminar el analfabetismo y así ayudar a la gente, a través de la educación, para que utilice la ciencia y aproveche diversas fuerzas culturales existentes para el mejoramiento de su vida".⁵

En el campo de la salud se da uno de los más claros ejemplos de profesionales que deben asumir un importante rol educativo como parte de sus funciones. Esto se debe a que la

⁵ROBINSON, C. H., Weigley E.S., Nutrición Básica y Dietoterapia, Ediciones Científicas La Prensa Médica Mexicana, México, 1986. pág. 22.

salud es, en primer lugar, una responsabilidad del individuo mismo. Pero el individuo necesita de los medios y una preparación adecuada para asumir esa responsabilidad. Es en este contexto que la educación para la salud adquiere una gran importancia, y que es un proceso que promueve cambios de conceptos, comportamientos y actitudes frente a la salud, a la enfermedad y al uso de servicios, reforzando conductas positivas.

En el caso de México la educación para la salud cumple una función muy importante debido a la existencia de diversos factores que dificultan la atención de la salud de toda la población. Entre estos factores se encuentra el bajo presupuesto asignado a los servicios de salud, el cual se encuentra por debajo del 3.0 del Producto Interno Bruto (PIB), en contraste con la opinión de expertos del sector salud, quienes consideran que la calidad requerida para operar el sistema de manera adecuada es de 6.0 por ciento del PIB.

La planeación en materia de alimentación y de nutrición se ha realizado a partir de la aplicación del modelo de la cadena alimentaria y sus diferentes fases. Ellas comprenden a la producción agrícola y ganadera, al almacenamiento y conservación de alimentos, a su transformación y distribución y, finalmente a su consumo. Esta última fase ha sido denominada de Consumo y Nutrición y constituye, en gran medida, la que define y promueve los intereses específicos de la nutrición del hombre.

Las costumbres han sido sancionadas por la práctica a lo

largo de la historia de las sociedades. Sin embargo, como característica de la "modernidad", la ciencia constituye un argumento poderoso para modificar aquellas costumbres cuya bondad puede ser cuestionada. De los campos que más ha evolucionado está la nutrición y el de la alimentación. Se han producido cambios significativos respecto al valor de los alimentos, y de sus efectos sobre la salud a corto y largo plazo. Se dispone de un acervo de conocimientos que tiene implicaciones claras en la promoción de la salud y en la prevención de riesgos específicos, cuya aplicación implica la modificación de costumbres establecidas. Sin embargo, las costumbres son parte de la cultura... (es decir, del) conjunto de conductas aprendidas del grupo al que se pertenece y compartidas con él. Esta especie de conducta social es dinámica, pues está expuesta de modo constante a las fuerzas de cambio que interactúan con las que tiende a conservar, a manera de una muralla de protección, todo lo que es sello distintivo del grupo en cuestión. Del resultado de estas dos fuerzas en pugna depende la velocidad con que cambie la cultura, pero aún en los períodos en que ésta parece estática se trata de un equilibrio y no de quietud.

La autoridad de la ciencia constituye un motor de cambio poderoso. Sin embargo, la sola difusión de los conocimientos científicos y de los argumentos sobre su validez, no asegura su incorporación al conjunto de costumbres de un grupo social. El argumento de la racionalidad científica enfrenta resistencia para sustituir unas costumbres por otras. De hecho, existen

muchas expresiones de la forma de vida, que no requieren de un juicio científico para justificar su valor. Sin embargo, uno de los rasgos más característicos de las sociedades modernas es otorgarle un peso específico importante a la racionalidad científica. Es esta racionalidad la que da sustento a los contenidos de las políticas y de las estrategias dirigidas a modificar los hábitos de una población, particularmente si es el Estado el motor de las mismas. Desde este punto de vista, se trata de llevar a cabo acciones que permitan que los individuos y las colectividades incorporen o refuercen conductas que se sabe son beneficiosas para su salud o que, por el contrario, abandonen las que son perjudiciales.

En México existe una tradición larga entre los expertos dedicados a estas cuestiones: el Estado es visualizado como una instancia poderosa, cuya mera decisión es capaz de movilizar a la sociedad y hacerla que adopte hábitos de vida congruente con los contenidos habituales del discurso científico. Un instrumento de planificación importante ha sido el Plan Nacional de Desarrollo. Sus enunciados suelen ser del tenor siguiente: -Mejorar cuantitativa y cualitativamente la dieta de los grupos de población afectados por carencias de nutrición constituye el objetivo central de las políticas de consumo del Estado. -Se pretende igualmente reorientar y diversificar los hábitos alimentarios de la población hacia patrones social y nutricionalmente convenientes. -La naturaleza del fenómeno del consumo, perteneciente a la esfera privada de decisión de los individuos y grupos familiares, determina que las estrategias,

políticas y acciones del Estado en este campo se ubiquen en la vertiente de inducción de comportamientos- Para llevar a la práctica estos enunciados, lo que el Plan ha propuesto es el Aumento de la calidad y cantidad de la información y conocimientos del consumidor para su toma de decisiones de consumo de alimentos.

"Los artículos 39. y 49 de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos señala que la educación y la atención de la salud son dos derechos que tienen todos los mexicanos,"⁶

La educación tiene como propósito el desarrollo de las potencialidades del ser humano; la salud, por su lado, contribuye a lograr el bienestar físico mental y social. Para que estos propósitos se logren se necesitan acciones coordinadas en estas dos esferas del desarrollo: educación y salud.

Siendo definida la Salud por la OMS (Organización Mundial de la Salud) como el estado de completo bienestar, físico mental y social y no meramente la ausencia de enfermedad o invalidez. En lo referente a esta esfera, una de las ciencias encaminadas a desarrollar y coordinar las acciones necesarias para el logro de estos objetivos es la Nutrición: ciencia que estudia el alimento, su relación con la salud y proceso mediante el cual los seres vivos recuperan sus pérdidas energéticas por medio del alimento.

⁶SEP, Programa de Educación Primaria, Contenidos Básicos, Ciclo Escolar 1992-1993, Programa Emergente de Reformulación de Contenidos y Materiales Educativos.

Los Grupos Tipos De Alimentos:

La Organización de Alimentos y Agricultura de la ONU sugiere tres grupos:

- * Alimentos que forman el cuerpo (ricos en proteínas)*
- * Alimentos que protegen la salud (ricos en vitaminas y minerales)*
- * Alimentos que dan energía (almidones y azúcares o sea carbohidratos y grasas)*

Existe otra clasificación de alimentos que consiste en 4 grupos donde en una forma sencilla presenta los alimentos y en la proporción en que se deben consumir como es la Pirámide de la Alimentación, o la Pirámide de la Salud la cual se lee de abajo hacia arriba y de izquierda a derecha, los que se encuentran abajo y en la izquierda son los que se deben consumir de preferencia, (ver anexo 2).

Grupo I Las Verduras y las Frutas

La base de la pirámide está formada principalmente por las hojas verdes, que fueron nuestra alimentación ancestral.

De este grupo se recomienda incluir por lo menos dos raciones en cada una de las comidas.

Grupo II Los Granos y sus productos

Este grupo está formado por los cereales y las leguminosas, lo mismo que todos sus derivados, la combinación de estos puede sustituir el valor protéico de la carne y el huevo, por lo que se recomienda incluir un plato de estas por lo menos dos veces por semana.

La soya es una leguminosa muy nutritiva que se ha usado tradicionalmente en Asia y que va ganando terreno en México. Contiene más de 40% de proteínas y su uso, tanto de presentaciones industriales como preparados en casa, puede sustituir una parte de los alimentos animales.

Grupo III Los Productos Animales

Los alimentos animales son de alta concentración energética, su cualidad especial es proporcionar proteínas de buena calidad. Apesar de ser un grupo de tan excelentes características, se deben comer con constancia pero con moderación.

Grupo IV. Las Grasa y los Azúcares

Las grasas tienen una función muy importante en la alimentación, porque aportan calorías, permiten la absorción de las vitaminas solubles en grasa como la A, la D, la E, y la K.

Dentro de este grupo, están también multitud de productos, todos ellos industrializados que se elaboran a base de grasas y azúcares. Son los alimentos llamados pacotilla o chatarra. Si nos damos a la tarea de recordar todo lo que comemos en un día veremos que, sin darnos cuenta, consumimos muchos productos que tienen por lo menos un 90% de su energía de grasa o azúcar. Son los dulces, postres, pasteles, refrescos, golosinas, fritos de tipo industrial, mermeladas, gelatinas, grasas de untar etc. que le gusta mucho a la población mayoritaria; satisfacen su apetito pero además de no nutrir, en forma lenta pero segura, afectan nuestro metabolismo. Otro factor que tienen en contra estos alimentos es la presencia de aditivos químicos,

colorantes, estabilizantes, homogeneizantes, conservadores, que en total existen cerca de 10 000 permitidos de los cuales un sólo producto pacotilla puede tener más de una docena.

La industria tiende a utilizar grasas de las más baratas como el aceite de coco y el sebo de res, que dan buen sabor y textura, pero para la salud son los peores.

Ya sabemos que si no contamos con una buena salud no podremos rendir igual que de lo contrario y en el caso de los niños estos no podrán aprender lo mismo que otros bien alimentados, aunque su maestro sea el mejor, el alumno no aprovechará la enseñanza, repercutiendo así en su desarrollo personal y social.

CAPITULO IV
METODOLOGIA

*Es importante analizar continuamente la práctica docente con el fin de mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje en base a los contenidos de la enseñanza y principalmente en las necesidades, intereses, conocimientos, habilidades y aptitudes de los alumnos, lográndose mediante una correcta elección del método entendiendo a éste como: "La manera de alcanzar un objetivo; o bien, se le define como determinado procedimiento para ordenar la actividad."*⁷

*No existen recetas para elegir un método eficaz para enseñar, esto se puede observar de acuerdo al logro de objetivos, mismos que se tienen que tomar en cuenta para elegir a dicho método, al igual que se debe considerar al grupo y los recursos disponibles los cuales son necesarios para motivar al grupo, enfocar su atención, fijar y retener conocimientos, fomentar la participación y todos estos tienen que adaptarse al método y no éste a los medios definiéndolos como: "Conjunto de materiales a que puede apelar el profesor, o la estructura escolar para activar su proceso educativo."*⁸

La educación tradicional que se ha basado en métodos mecánicos y memorísticos y que su propósito es formar individuos que acumulan conocimientos, hoy se ven contrastados

⁷ROJAS, Soriano Raúl, "Guías para realizar investigaciones sociales", Antología: Técnicas y recursos de investigación I, U.P.N. México, 12 ed. pág. 179.

⁸SUAREZ, Díaz Reinaldo, "Selección de estrategias de enseñanza aprendizaje, Antología: Medios para la enseñanza, U.P.N., México, 1988, 12 ed. pág. 5

con las alternativas que ofrecen nuevos métodos en los que el conocimiento no se transmite sino que se construye, siendo uno de los aportes que ha dejado el psicólogo suizo Jean Piaget en donde su contenido científico fundamenta la Psicología Genética y su tema central es el desarrollo cognositivo aunque hay que tener claro que las contribuciones a la educación con adjetivo de "piagetana", es sólo la interpretación de otros autores basados en su obra y no una formulación directa de dicho psicólogo suizo.

Piaget fue uno de los primeros psicólogos en admitir que el ser humano es un organismo intrinsecamente activo, explorador y procesador de información y que la inteligencia es el resultado entre el individuo y su medio colaborando a su desarrollo siendo este el resultado de un proceso de construcciones mentales que producen diferentes niveles o estadios.

Piaget cree que desde el momento del nacimiento, una persona empieza a buscar medios más satisfactorios para adaptarse al entorno. Esta adaptación supone una constante búsqueda de nuevas formas de aceptar más eficazmente ese entorno. En la adaptación se hallan implicados dos procesos básicos: la asimilación y la acomodación.

"La asimilación tiene lugar cuando una persona hace uso de ciertas conductas que, o bien son naturales, o ya han sido aprendidas.

La acomodación tiene lugar cuando la persona en cuestión descubre que el resultado de actuar sobre un objeto utilizando

una conducta ya aprendida no es satisfactorio y así desarrolla un nuevo comportamiento.

Las personas se adaptan a entornos cada vez más complejos mediante el empleo de conductas ya aprendidas siempre que sean eficaces (asimilación) o modificando las conductas siempre que se precise algo nuevo (acomodación)⁹.

Las ideas que las personas desarrollan se hallan influenciadas por su propia madurez física, por sus propias acciones y por sus propias experiencias con otras personas. El instrumento básico empleado para dar un sentido a todas esas experiencias es el proceso de adaptación (asimilación y acomodación). Este instrumento es empleado a lo largo de la vida para conseguir un entrenamiento cada vez mejor organizado de la realidad.

Elemento esencial en este proceso es el equilibramiento, el acto de búsqueda de un equilibrio. En suma el proceso se efectúa de la siguiente manera: si se advierte que un hecho no encaja en ninguno de los esquemas de la persona en cuestión, el resultado es un estado de desequilibrio, es decir, la ausencia de equilibrio. Piaget supone que las personas generalmente prefieren un estado de equilibrio; así, continuamente ensayan la adecuación de sus procesos mentales. Si aplican un determinado esquema para actuar sobre un hecho y funciona, entonces existe un equilibrio. Si el esquema no produce un resultado satisfactorio, entonces hay un desequilibrio y la

⁹WOOLFOLK, E. Anita, y otros, Una teoría global sobre el pensamiento, Antología: Teorías del Aprendizaje, U.P.N. México, 2ª reim. pág. 202.

persona se siente incómoda. Esto es lo que contribuye al cambio de pensamiento y al progreso.

Los cuatro periodos según la Teoría de Piaget

La teoría de Piaget distingue cuatro periodos evolutivos en el desarrollo de las estructuras cognitivas, íntimamente unidas al desarrollo de la afectividad y de la socialización del niño.

Período Sensoriomotor

El primer periodo, que llega hasta los 24 meses, es el de la inteligencia sensorio-motriz, anterior al lenguaje y al pensamiento propiamente dicho.

Período Preoperatorio

El periodo preoperatorio del pensamiento llega aproximadamente a los 6 años.

Período de las Operaciones Concretas

El periodo de las operaciones concretas se sitúa entre los siete y los once o doce años.

Este periodo señala un gran avance en cuanto a la socialización y objetivación del pensamiento.

Aun teniendo que recurrir a la intuición y a la propia acción, el niño ya sabe descentrar, lo que tiene sus efectos tanto en el plano cognitivo como en el afectivo o moral. Mediante un sistema de operaciones concretas (Piaget habla de estructuras de agrupamiento), el niño puede liberarse de los sucesivos aspectos de lo percibido, para distinguir a través del cambio lo que permanece invariable. No se queda limitado a

su propio punto de vista, antes bien, es capaz de coordinar los diversos puntos de vista y de sacar las consecuencias. Pero las operaciones del pensamiento son concretas en el sentido de que sólo alcanzan a la realidad susceptible de ser manipulada, o cuando existe la posibilidad de recurrir a una representación suficientemente viva. Todavía no puede razonar fundándose exclusivamente en enunciados puramente verbales, y mucho menos sobre hipótesis.

El niño empleará la estructura de agrupamiento (operaciones) en problemas de seriación y clasificación. Puede establecer equivalencias numéricas independientes de la disposición espacial de los elementos. Llega a relacionar la duración y el espacio recorridos y comprende de este modo la idea de velocidad. Las explicaciones de fenómenos físicos se hacen más objetivas.

Por más que ya se coordinen las acciones en un sistema de conjunto, el pensamiento infantil avanza muy paso a paso; Todavía no sabe reunir en un sistema todas las relaciones que pueden darse entre los factores; se refiere sucesivamente ya a la operación contraria (anulación de la operación directa por la operación inversa), ya la reciprocidad (entendiendo que pueden compensarse algunos actos).

La coordinación de acciones y de percepciones, base del pensamiento operatorio individual, también afecta a las relaciones interindividuales. El niño no se limita al cúmulo de informaciones, sino que las relaciona entre sí, y mediante la confrontación de los enunciados verbales de las diferentes

personas, adquiere conciencia de su propio pensamiento con respecto al de los otros. Corrige el suyo (acomodación) y asimila el ajeno. El pensamiento del niño se objetiva en gran parte gracias al intercambio social. La progresiva descentralización afecta tanto al campo del comportamiento social como al de la afectividad.

Surge nuevas relaciones entre niños y adultos, y especialmente entre los mismos niños. Piaget habla de una evolución de la conducta en el sentido de la cooperación. Analiza el cambio en el juego, en las actividades de grupo y en las relaciones verbales. Por la asimilación del mundo por sus esquemas cognitivos y apetencias, como en el juego simbólico, sustituirá la adaptación y el esfuerzo conformista de los juegos constructivos o sociales sobre la base de unas reglas.

Los niños son capaces de una auténtica colaboración en grupo, pasando de la actividad individual aislada a ser una conducta de cooperación. También los intercambios de palabras señalan la capacidad de descentralización. El niño tiene en cuenta las relaciones de quienes le rodean, el tipo de conversación "consigo mismo" que al estar en grupo (monólogo colectivo) se transforma en diálogo o en auténtica discusión.

Período de las Operaciones Formales: La Adolescencia.

En oposición a la mayor parte de los psicólogos que han estudiado la psicología de la adolescencia, Piaget atribuye la máxima importancia, en este período, al desarrollo de los procesos cognitivos y a las nuevas relaciones sociales que éstos hacen posibles.

Al reflexionar sobre lo escrito en los párrafos anteriores, se podrá concluir que no se debe intentar enseñar contenido alguno sin tomar en cuenta el nivel de desarrollo cognitivo del alumno.

"En realidad, conocer es en primer lugar, "operar", como dice Piaget. Es construir activamente una estructura que corresponde a una motivación, es poner en juego sistemas de relaciones, operaciones que se apoyan en lo que domine el niño"¹⁰, y en base a este principio se apoya la Pedagogía Operatoria que ayuda al niño para que éste construya sus propios sistemas de pensamiento. Los errores que el niño comete en su apreciación de la realidad y que se manifiestan en sus trabajos escolares, no son considerados como faltas sino como pasos necesarios en su proceso constructivo.

La construcción intelectual no se realiza en el vacío sino en relación con su mundo circundante, y por esta razón la enseñanza debe estar estrechamente ligada a la realidad del niño, partiendo de sus propios intereses. Debe introducir un orden y establecer relaciones entre los hechos físicos, afectivos y sociales de su entorno. Las materias escolares como las matemáticas, el lenguaje etc., no son finalidades en si mismas sino instrumentos de los que el niño se vale para satisfacer sus necesidades de comunicación y su curiosidad intelectual, y por ello debe reconocerlos y utilizarlos, pero

¹⁰GIORDAN Andre Observación-experimentación. ¿Pero cómo aprenden los alumnos?, Antología y Anexo, Una propuesta Pedagógica para la enseñanza de las Ciencias Naturales, U.P.N. México 1988 pág. 389.

su aprendizaje no se hace desligado de una finalidad.

Los objetivos fundamentales de la Pedagogía Operatoria son:

-Hacer que todos los aprendizajes se basen en las necesidades y en los intereses del niño.

-Tomar en consideración en cualquier aprendizaje la génesis de la adquisición de conocimientos.

-Ha de ser el propio niño quien elabore la construcción de cada proceso de aprendizaje, en el que se incluye tanto los aciertos como los errores, ya que estos también son pasos necesarios en toda construcción intelectual.

-Convertir las relaciones sociales y afectivas en temas básicos de aprendizaje.

-Evitar la separación entre mundo escolar y el extraescolar.

Todos estos objetivos nos hacen ver que el niño ha de ser protagonista de su propia educación y que "inventar es comprender".

Pero si partimos de la idea de que el alumno es un sujeto capaz de analizar una nueva información con base a lo que previamente sabe y, de acuerdo con sus capacidades intelectuales y emocionales, confrontar sus ideas con esta nueva información y con los puntos de vista de sus compañeros y maestros, hacerse preguntas y avanzar en su nivel de explicación, entonces necesariamente tendríamos un lugar distinto en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Tradicionalmente, cuando se habla de aprendizaje escolar, se piensa en un sujeto que trasmite conocimientos y otro que lo recibe, y frecuentemente se considera al segundo dependiente del primero; es decir, como un sujeto pasivo cuya principal función, si quiere "aprender", es poner atención para no perder detalle de la información que se le da y así poder recordarla y estar en condiciones de repetirla lo más fielmente posible.

La función de "enseñar" a menudo se le atribuye implícitamente el resultado de "aprender"; es decir se da por sentado que si un maestro, siguiendo un buen método, trasmite determinada información a un niño, éste "debe" aprender, y si ello no ocurre "algo anda mal" en ese niño.

Una concepción de alumno distinta lleva a una forma de enseñar distinta.

El papel del maestro

La labor del maestro consiste en averiguar qué es lo que ya sabe el alumno y cómo razona, con el fin de formular la pregunta precisa en el momento exacto, de modo que el alumno pueda construir su propio conocimiento guiándolo en sus experiencias; otras de las actividades que realiza el maestro es programar, elaborar estrategias e incentivar la continuidad del trabajo en el aula además debe evitar que sus alumnos creen dependencias intelectuales. Debe hacer que comprendan que no sólo puede llegar a conocer, a través de otros (maestros, libros, etc.) sino también por si mismos, observando experimentando, interrogando a la realidad y combinando los

razonamientos.

En pocas palabras el profesor debe de ser un facilitador y coordinador del aprendizaje.

El papel del alumno

Partiendo de que el niño es un sujeto activo que constantemente se pregunta, explora, ensaya, construye hipótesis es decir; piensa para poder comprender todo lo que le rodea (para construir su propio aprendizaje).

Para aprender necesita información, no sólo del maestro sino también y en un alto grado, de los niños que comparten sus propias hipótesis y de otros que ya las han abandonado. Para ello requiere de comunicación e intercambio con los compañeros: hablar, comentar, mostrar el propio trabajo, ver el de los demás, propiciando así que los niños opinen y confronten sus puntos de vista, dando como resultado un mayor conocimiento de como piensan los demás compañeros, exponen, confrontan, defienden y ponen a prueba sus propias hipótesis.

La actitud de responsabilidad del alumno sobre su propio aprendizaje es fundamental para que en realidad él sea el protagonista de su propio aprendizaje.

El papel de los padres de familia

Los padres de familia como primeros educadores y formadores de sus hijos son quienes con su activa participación refuerzan o en su defecto entorpecen lo que el niño aprende en la escuela, ya que en gran medida el esfuerzo tanto del

docente como del alumno se ven reforzados con la colaboración de los padres de familia es por eso relevante involucrarlos para tener mejores resultados en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

El papel de la Comunidad

La comunidad juega un papel muy importante, primeramente porque es el espacio geográfico donde se encuentra enclavada la escuela y las viviendas de los alumnos y estos de una manera u otra se relacionan con las personas que habitan ahí llámese familiares, comerciantes, servidores públicos que por su mismo trabajo u oficio colaboran directa o indirectamente al proceso educativo de los alumnos.

La Evaluación

El aprendizaje debe entenderse como un proceso, más que como un resultado, todo aprendizaje consiste en una serie de acciones orientadas hacia determinadas metas y para saber que metas se lograron en dicho aprendizaje es necesaria la evaluación pero entendida ésta como parte integral del proceso de enseñanza-aprendizaje y no sólo como resultado final.

La evaluación se debe llevar a cabo desde el inicio del proceso educativo, que se detecten los conocimientos previos de los alumnos respecto de los diferentes temas, que se realice un cuidadoso seguimiento del modo en que éstos adquieren y construyen nociones, así como del modo de emplear estrategias

para enfrentar las dificultades dándole un papel fundamental a los errores de los alumnos y del maestro, tal como la define Javier Olmedo

"La evaluación del aprendizaje es un proceso sistemático, mediante el cual se recoge información acerca del aprendizaje del alumno, y que permite en primer término mejorar ese aprendizaje y que, en segundo lugar, proporciona al maestro elementos para formular un juicio acerca del nivel alcanzado o de la calidad del aprendizaje logrado y de lo que el alumno es capaz de hacer con ese aprendizaje".¹¹

La evaluación del proceso educativo va más allá de una simple acreditación o calificación, puesto que involucra la evaluación de los objetivos, de la organización y la secuencia de los contenidos así como el empleo de los materiales.

En oposición a la evaluación tal como la concibe la práctica educativa que busca medir los conocimientos se encuentra un nuevo enfoque denominado Evaluación Ampliada, "que tiene como meta procurar información útil y significativa a las diversas personas responsables del sistema escolar evitando simplificar la complejidad de las variables que intervienen en una situación dada".¹²

La evaluación ampliada se interesa en los procesos, más que en los productos; en las experiencias que han llevado a determinados resultados más que en estos mismos.

Algunas de las situaciones en las que hace posible

¹¹MORAN Oviedo Porfirio, Propuesta de evaluación y acreditación en el proceso de enseñanza aprendizaje desde una perspectiva grupal, Antología: Evaluación en la practica docente, U.P.N., México, 1988, pág. 262.

¹²HEREDIA A. Bertha, La evaluación ampliada, Antología: Evaluación en la práctica docente U.P.N., México, 1988, pág. 133.

apreciar estos procesos llevados a cabo por el alumno a manera personal son: la entrevista o el diálogo con el profesor, el debate, las reuniones de clase, los ejercicios de simulación que den al alumno la oportunidad de actuar. El profesor puede apreciar también la funcionalidad de los aprendizajes a partir del análisis tanto de los procesos de realización como de los resultados de diferentes actividades: apuntes que toma el alumno, resúmenes, informes, esquemas, interpretaciones artísticas etc.

La ciencia y su enseñanza debe estar siempre al servicio del hombre, en general, pero también en particular; nuestro quehacer de profesores de ciencia deberá ir sistemáticamente en ayuda de hombres y mujeres concretos, de carne y hueso: nuestros alumnos de aquí y ahora, en su vida de todos los días, en sus problemas, en sus conflictos, en sus carencias, y también en sus afanes y sus ilusiones.

La ciencia es precisamente un proceso de búsqueda de respuestas a situaciones problemáticas.

"El niño aprende haciendo, y en la Ciencia, más que en otras materias".¹³

Los docentes en ocasiones nos concretamos a "dar" el conocimiento sin ninguna elaboración en la que los alumnos participen; por la otra, el alumno se concreta a escuchar y a escribir, casi nunca se le provee de la oportunidad de "hacer

¹³VARIOS, Enciclopedia técnica de la educación, Antonología: Ciencias Naturales, evolución y enseñanza, U.P.N., México, 1987, pág. 243.

cosas". La ciencia no es sólo conocimiento, también es elaboración del conocimiento, su comprobación su validación, la puesta en duda del mismo, su sustitución por conocimiento nuevo que se corresponde mejor con la realidad. Esto es que la ciencia es también investigación, búsqueda, quehacer, método etc.

No parece que la ciencia pueda darse, es preciso apropiársela. Y esto implica un cambio en la relación del niño con el saber. Es necesario que el alumno, de consumidor, se convierta en un actor.

La forma en que el niño conoce la realidad es muy distinta a la manera como nosotros queremos transmitirle ese conocimiento.

El alumno debe adquirir los conocimientos científicos a través de la experiencia, concebida esta como una lectura o un registro de las propiedades de los objetos (conocimiento copia, de ahí el origen sensorial de los conceptos). Es así, que los conocimientos se presentan parcializados y se definen o muestran en situaciones de prueba. Se pretende que a través de una serie de "investigaciones" puntuales el alumno avance en el conocimiento de hechos y fenómenos. Ya que según Piaget, "el pensamiento precede a la acción y no la precede"¹⁴

Si hacemos realidad todo esto que acabamos de mencionar estaremos cumpliendo con una de las metas de la educación que

¹⁴VARIOS, Enciclopedia técnica de la educación, Antología: Ciencias Naturales, evolución y enseñanza, U.P.N., México, 1987. pág 243.

ES

"crear hombres capaces de hacer cosas nuevas y no simplemente de repetir lo que han hecho otras generaciones; hombres creadores, inventores y descubridores. La segunda meta de la educación es formar mentes que pueden ser críticas, que puedan verificar y no aceptar todo lo que se les ofrece. El gran peligro de hoy son las consignas, las opiniones colectivas, las corrientes de pensamiento hechas de medida. Debemos de estar en condiciones de resistir individualmente, de criticar, de distinguir entre lo probado y lo que no ha sido comprobado. Por ello necesitamos alumnos activos que puedan aprender pronto por sí mismos, en parte mediante su actividad espontánea y en parte por medio de materiales que les proporcionamos; que aprendan pronto a determinar qué es verificable y qué es simplemente lo primero que se le viene a la mente"¹⁵.

Para varias personas tiene sentido las siguientes interrogantes: "¿Mejorará realmente las dietas de los niños el conocimiento de los cuatro grupos básicos? A veces se objeta que es de escaso valor enseñar a los niños nutrición. Después de todo, lo que ellos comen lo disponen los padres."¹⁶ ¿Que validez tiene ese razonamiento? debe reconocerse que en gran medida, el hogar dictamina a este respecto. Pero nadie puede gobernar por completo a un niño normal (tanto en sus hábitos de comida como en todo lo demás), tal como muchos padres reconocerán apenados. Hasta en las casas donde las dietas son buenas lograr la colaboración de los niños mediante la comprensión suele ser más eficaz que el sistema admonitorio de afirmar que deben comer esto o aquello "porque les hace bien".

¹⁵JEDILLEB, Derick, Se puede prevenir, Antología: El método experimental en la enseñanza de las Ciencias Naturales, U.P.N., México, 1988. pág. 179.

¹⁶ idem.

Y la mayor parte de los niños ejerce una cierta influencia en las compras de comestibles, aun en los hogares en donde los presupuestos son bajos.

Las comidas balanceadas se pueden preparar sin mayor gasto. Por último, los niños, a medida que crecen tienen mayor oportunidad de hacer valer su creciente independencia en la selección de alimentos, actitudes y hábitos anteriores".¹⁷

Además es muy común que los niños pequeños estén al cuidado de sus hermanos mayores los que los cargan, bañan, cambian y los alimentan. Por lo regular pasan más tiempo bajo el cuidado de sus hermanos que de sus padres.

Si los niños aprenden como alimentarse no sólo ayudará en un largo plazo sino desde ahora con las acciones que esta llevando a cabo con sus hermanos y su familia.

Análisis de los Planes y Programas de estudio vigentes:

Los vigentes planes y programas de estudio son un medio para mejorar la calidad de la educación, atendiendo las necesidades básicas de aprendizaje de los niños mexicanos, que vivirán en una sociedad más compleja y demandante que la actual.

El nuevo plan de estudios y los programas de asignaturas que lo integran tienen como propósito organizar la enseñanza y el aprendizaje de contenidos básicos para asegurar que los niños:

¹⁷GEGA, Peter, La enseñanza de las Ciencias Naturales de la escuela primaria, Antología: Una propuesta pedagógica para la enseñanza de las Ciencias Naturales, U.P.N., México, 1988, pág. 369

19 *Adquieran y desarrollen las habilidades intelectuales (la lectura y la escritura, la expresión oral, la búsqueda y selección de información, la aplicación de las matemáticas a la realidad) que les permitan aprender permanente y con independencia, así como actuar con eficacia e iniciativa en las cuestiones práctica de la vida cotidiana.*

20 *Adquieran los conocimientos fundamentales para comprender los fenómenos naturales, en particular los que se relacionan con la preservación de la salud, con la protección del ambiente y el uso racional de los recursos naturales, así como aquéllos que proporcionan una visión organizada de la historia y la geografía de México.*

30 *Se formen éticamente mediante el conocimiento de sus derechos y deberes y la práctica de valores en su vida personal, en sus relaciones con los demás y como integrantes de la comunidad nacional.*

40 *Desarrollen actitudes propicias para el aprecio y el disfrute de las artes y el ejercicio físico y deportivo.*

Los programas de Ciencias Naturales en la enseñanza primaria responde a un enfoque fundamentalmente formativo. Su propósito central es que los alumnos adquieran conocimientos, capacidades, actitudes y valores que se manifiesten en una relación responsable con el medio natural, en la comprensión del funcionamiento y las transformaciones del organismo humano y en el desarrollo de hábitos adecuados para la preservación de la salud y el bienestar.

La organización de los programas responde a los siguientes

principios orientadores.

19 Vincular la adquisición de conocimientos sobre el mundo natural con la formación y la práctica de actitudes y habilidades científicas.

29 Relacionar el conocimiento científico con sus aplicaciones técnicas, con la preservación del medio ambiente y la salud.

39 Otorgar especial atención a los temas relacionados con la preservación del medio ambiente y la salud.

49 Propiciar la relación del aprendizaje de las ciencias naturales con los contenidos de otras asignaturas.

Para organizar la enseñanza de los contenidos de las ciencias naturales han sido agrupado en cinco ejes temáticos que son:

- * Los seres vivos
- * El cuerpo humano y la salud
- * El ambiente y su protección
- * Materia, energía y cambio
- * Ciencia, tecnología y sociedad

El cuerpo humano y la salud

En este eje se organiza el conocimiento de las principales características anatómicas y fisiológicas del organismo humano, relacionándolo con la idea de que de su adecuado funcionamiento depende la preservación de la salud y el bienestar físico.

Se pretende que los niños se convenzan de que las enfermedades más comunes pueden ser prevenidas poniendo de

relieve el papel que en la preservación saludable del cuerpo desempeñan los hábitos adecuados de alimentación e higiene; asimismo, se presentan elementos para el conocimiento y la reflexión sobre los procesos y efectos de la maduración sexual y los riesgos que presentan las adicciones más comunes.

Los temas centrales que corresponden al eje de El cuerpo y su salud en 3º son:

- Estructura, función y cuidados de algunos sistemas del ser humano: digestivo, circulatorio y respiratorio
 - Los tres grupos de alimentos de acuerdo con los nutrimentos que contienen
 - ^ Cereales y tubérculos
 - ^ Frutas y verduras
 - ^ Leguminosas y alimentos de origen animal
 - Importancia de la combinación de los alimentos en cada comida
 - Productos de consumo común que son de escaso valor alimenticio
 - Manifestaciones de las enfermedades más frecuentes del sistema digestivo
 - Usos del agua
 - Detección de zonas de riesgo y de objetos que pueden causar daño en el hogar, la escuela y la comunidad, medidas preventivas elementales
 - Técnicas sencillas para la atención de lesiones golpes y quemaduras leves. Organización del botiquín escolar.
- Análisis de seguimiento en los demás grados escolares

Los temas que marca el plan y programa de estudios en el 1º grado en cuanto lo analizado es sólo:

- Cuidado del cuerpo, el aseo y los hábitos elementales en la buena alimentación.

En 2º grado en el mismo eje temático el tema es:

- La importancia de la alimentación en el ser humano.

Este tema en 4º grado no se aborda, en 5º grado se ve con un poco más de profundidad en el tema de:

- La importancia de la alimentación. Siendo enunciada en dos partes, la alimentación equilibrada y las repercusiones de lo contrario

- En 6º grado se reafirma lo tratado en el anterior con el tema de:

- Consecuencias de una alimentación inadecuada.

Relación que existe con otras asignaturas

En relación al 4º principio orientador "Propiciar la relación del aprendizaje de las Ciencias Naturales con los contenidos de otras asignaturas"

+ Con Español al registrar sus investigaciones y al exponerlo frente al grupo favorece tanto al desarrollo de la lengua oral como la escrita.

+ Con Matemáticas en la clasificación de datos obtenidos agrupando los diferentes tipos de alimentos según el nutriente que contiene, se maneja las cantidades de costos de algunos alimentos así como las unidades de medida (kilogramo, metro y litro), al igual que el planteamiento y resolución de

problemas.

+ Con Geografía en la localización las diferentes regiones de la entidad federativa donde vive ubicandola en el contexto de su país e identificando los recursos naturales con los que cuenta su región para su mejor aprovechamiento y conservación, evitando el deterioro ambiental.

+ Con Historia al investigar las cosas del pasado y las del presente, como artículos domésticos para la elaboración, cocción y preparación de alimentos, y los que se utilizan en la actualidad con los avances de la ciencia y la tecnología.

+ Con Educación Cívica al comentar acerca de los derechos y deberes de los mexicanos que se encuentran contenidos en La Constitución Política de México entre los que se encuentran los "Derechos de los niños".

+ Con Educación Artísticas en la elaboración de títeres para la interpretación de personajes de un cuento.

+ Con Educación Física al reflexionar de la importancia que tiene el cuidado del medio ambiente para la conservación de la salud y también la actividad física como una forma de liberar tensiones nerviosas.

148243

CAPITULO V

APLICACION DE LA PROPUESTA

Diseño de Unidad

Para llevar a cabo esta Propuesta Pedagógica se realizó en tres etapas, como son: La planeación, la realización y la evaluación.

La planeación se elaboró en base a la Psicogenética, la cual considera al niño como un ser activo, explorador capaz de procesar información de acuerdo al estadio que se encuentre, y los alumnos de 3º B por las edades en que se sitúan (7-11) se pueden enmarcar dentro del período de las operaciones concretas donde el niño no se limita al cúmulo de información sino que va enriqueciendo su conocimiento en el intercambio de ideas con los demás; y también se consideró que para iniciar cualquier conocimiento se debe tomar en cuenta el nivel de desarrollo cognitivo del niño.

Para la realización se recordó que "conocer es en primer lugar operar", pues se fundamenta en la Pedagogía Operatoria donde el alumno construye su propio conocimiento, observando, investigando, experimentando, analizando, exponiendo, comentando etc. en donde el niño fue protagonista de su aprendizaje y el maestro un facilitador, logrando el alumno junto con sus demás compañeros un aprendizaje más participativo y sobre todo significativo, ayudando así a las relaciones que se dieron, ya que es otra de las características de este período, la ampliación de las relaciones entre los mismo niños y los adultos, favoreciendo así el trabajo en equipo.

La evaluación se apoyó en los principios de la Evaluación

Ampliada en donde se preocupa no tanto por los resultados sino por los procesos (como ya se hizo mención en el capítulo anterior) y se realizó a través de diferentes actividades como, entrevistas, experimentos, investigaciones, presentación de cuentos, creaciones artísticas etc.

Propuesta Didáctica

Crear buenos hábitos alimenticios y/o modificar los inadecuados.

Objetivo General:

Concientizar al alumno para que se convierta en portador de información para su familia, hecho que puede contribuir a mejorar sus hábitos alimenticios.

<i>TEMA</i>	<i>ACTIVIDAD</i>	<i>EVALUACION</i>
<i>Concepto de Alimento</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Cuestionario a padres de familia - Cuestionario a los alumnos - Comentar en forma grupal sobre el tema 	<i>La participación</i>

<p><i>Grupos básicos de la Alimentación</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar experimentos con alimentos para detectar nutrientes - Investigar los alimentos que contienen el resto de los nutrientes - Dibujar en tarjetas bristol los diferentes alimentos - Jugar memorama con ellas. - Formar menús con las mismas tarjetas - Recortar alimentos de material impreso (revistas, periódicos etc) - Formar con ellos la pirámide de la alimentación. - Redactar un cuento utilizando los alimentos como personajes principales. - Elaborar títeres con material reciclable. - Presentación del cuento 	<ul style="list-style-type: none"> - Exposición de las investigaciones realizadas -Presentación del cuento
<p><i>Valor Nutricional de alimentos</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Comentar acerca de lo que conocen al respecto - Realizar la Ficha didáctica Nº 4 del material de apoyo de Ciencias Naturales. - Degustación de platillos como: cebiche de soya, ensaladas etc. 	<ul style="list-style-type: none"> - Lluvia de ideas -Cooperatividad y participación

Actividades realizadas

- Aplicación de cuestionarios tanto a padres de familia como a los alumnos para sondear acerca de la alimentación y confrontar las respuestas.
- Modificación en la venta de productos de mayor valor nutritivo en la cooperativa escolar.
- Conocimiento de los diferentes grupos de alimentos por medio de la observación, investigación y experimentación.
- Invitación a las madres de familia a una plática sobre nutrición llevada a cabo con personal calificado en la materia y con participación de los alumnos con la representación de un cuento sobre el tema, finalizando con una degustación.
- Investigación acerca de los alimentos chatarra en relación a costos, desventajas, consecuencias etc.
- Realización de un convivio grupal, poniendo en práctica lo aprendido.

Actoines

- Se llevo a cabo la aplicación de un cuestionario al grupo previo a la primera reunión de los padres de familia donde también a ellos se les solicito el llenado de dicho cuestionario (ver anexo 3 y 4).
- Se realizó el vaciado de los resultados de los cuestionario encontrando congruencia en las respuestas de los alumnos y de los padres de familia.
- De los datos obtenidos los resultados más relevantes son: que un 80% comen antes de asistir a la escuela, el 68% comen tres

veces al día, el 12% hacen sólo dos comidas al día en las que nadie según lo que contestaron incluyen las verduras, el 87% de los alumnos si les dan dinero para gastar durante el recreo de los que un 86% consume alimentos chatarra en la escuela, y un 40% los consume en su casa, y del total de niños, un 92% se siente mal cuando no come o se malpasa, mientras que el resto manifestó no presentar ningún malestar.

- A partir de octubre de 1996 y por el resto del ciclo escolar, se implementó en la cooperativa escolar la venta de tostadas de cebiche de soya texturizada supliendo a los duritos de harina, lográndose la incorporación de dicho platillo a la dieta de algunas familias, posteriormente se intercalo la venta de cereal inflado.

Aunque se debe recordar que:

"La cooperativa escolar debe ofrecer al niño la oportunidad de seleccionar, entre los diferentes alimentos disponibles, una dieta adecuada. Esto quiere decir que tan erróneo es ofrecer productos industrializados de pobre calidad nutricional como convertir a la cooperativa en la "tiendita de la salud", ya que cualquiera de estas medidas extremas se negara al niño la posibilidad de elegir con libertad entre las diferentes alternativas, tal y como sucede fuera del plantel escolar.

Se logrará el objetivo en la medida en que, a través del proceso educativo, el niño adquiera la habilidad de formar juicios crítico fundamentados que los lleven a decidir correctamente lo que debe comer y en que cantidad, sin que para ello haya que etiquetar los dulces, pasteles, botanas y refrescos como productos malos o prohibidos, sino como lo que son: alimentos que proporcionan energía, que deben ser consumidos en cantidad moderada que no sustituyan a otros productos más baratos y con menor cantidad de azúcar." ¹⁸

¹⁸ MOJE Furón, Laura Elena, Cooperativas escolares reorientar los hábitos alimenticios, Cuadernos de Nutrición Vol. 6 N°7

3) Se realizó un experimento con alimentos para detectar algunos tipos de nutrientes como grasa y carbohidratos en la manzana, queso, avena, aguacate, leche etc.

- Se investigó los alimentos que contienen los demás nutrimentos necesarios para el ser humano, trayéndolos dibujados en cartoncitos para después utilizarlos jugando a memorama y a manera de evaluación pedirles que formen con estos diferentes tipos de menú utilizando alimentos de los tres grupos (cereales y tubérculos, frutas y verduras, leguminosas y alimentos de origen animal); posteriormente se recortaron estos alimentos en revistas, periódicos y calendarios, para pegarlos en un triángulo y formar la Pirámide de la Salud.

- En forma grupal se redactó el guión de un cuento, donde los actores fueron los alimentos representados por títeres elaborados por ellos mismos, donde se expuso el contenido de la materia. (ver anexo 5)

- Se llevo al cabo la representación de dicho cuento ante el grupo.

- Se organizó una actividad donde se invitó a las madres de familia a una plática sobre la alimentación impartida por una nutrióloga del IMSS, quien previamente solicitó se llevarán ciertos ingredientes que se distribuyeron entre los maestros, para que al finalizar su plática, pedir la colaboración de las mamás para elaborar dos platillos, cebiche de soya texturizada y ensalada de zanahoria rayada, los cuales se ofrecieron ante

los participantes, se culminó con la presentación del cuento redactado por los alumnos de 3º B (ver anexo 6).

Uno de los logros obtenidos fue:

* El interés mostrado por las madres de familia que se repitieran este tipo de actividades ofreciendo ellas mismas los espacios para realizarlas.

* La colaboración entre las madres de familia en intercambiarse recetas económicas y de alto valor nutritivo como sugerencia de la nutrióloga aparte de las que ella había ofrecido ya.

* La integración entre madres e hijos en una misma actividad colaborando los niños en la preparación del agua fresca donde aportaron ellos mismos los ingredientes necesarios.

- En cuanto a la investigación de los alimentos chatarra se efectuó el trabajo por equipos como actividad extraclase, llevando sus resultados siendo analizados, discutidos y comparados en donde se revisó costos, contenido, valor nutricional realizando a su vez las actividades de su libro de ciencias naturales en la página 92, 93 se evaluó por medio de una lluvia de ideas dónde se expusieron las ventajas y las desventajas de consumir este tipo de alimentos, concluyendo en su alto costo y bajo valor nutritivo, perjudiciales a la salud por contener conservadores, colorantes y saborizantes artificiales, demasiada azúcar que posteriormente les provocan caries en los dientes mencionando ellos mismos el procurar disminuir su consumo por así convenir a su salud.

- Se efectuó un convivio grupal que se organizó por equipos donde cada uno trajo lo necesario para preparar cebiche de soya

texturizada misma que llevó la maestra, de los ingredientes traídos previamente lavados y picados fueron el jitomate, la cebolla, el chile, los limones y para el agua fresca la naranja y el azúcar, en donde cada equipo pasaba y agregaba lo que había traído y así se iba preparando el cebiche con su participación y colaboración.

Otras de las acciones realizadas fue la medición de los niños con la nutricinta que el sector salud propuso a los profesores, donde después de haber medido a cada niño nos citaron por grado al centro de salud de la comunidad para pesarlos y medirlos y cuyos resultados según ellos todos los niños estaban bien y no ameritaban ningún seguimiento.

CONCLUSIONES

Conforme lo anteriormente expuesto se puede llegar a la conclusión que:

- La salud hoy día es y seguirá siendo una preocupación de diversos organismos e instituciones tanto nacionales como internacionales.

- Una buena alimentación no siempre depende del nivel económico sino de diversos factores:

^ Falta de información acerca de lo que se debe consumir para un buen desarrollo.

^ Escaso conocimiento de los beneficios de llevar una dieta adecuada o balanceada.

^ Pocos apoyos gubernamentales e institucionales en Salud, poca difusión de la información necesaria a todos los sectores de la población así como los medios requeridos.

- La sensibilización y concientización es tarea de todos necesarios para cambiar las condiciones de salud del País.

- La escuela debe ser un instrumento que contribuya a modificar las condiciones de salud del niño por medio de la información y capacitación para que trascienda hasta la familia y la comunidad.

- El maestro debe buscar estrategias metodológicas más viable para que el alumno aprenda los conocimientos teóricos y prácticos en materia de hábitos alimenticios, dietas

balanceadas etc.

- La participación de los padres de familia es fundamental para que se fortalezca o se den los buenos hábitos alimenticios tanto en ellos como en sus hijos.

- Al alumno se le debe dar la oportunidad de que aprenda operando sobre el objeto de conocimiento para que no solo sea una transmisión de recetas, sino una sensibilización de lo que debe consumir y no dejarse guiar por lo que los medios de comunicación le imponen como normas a seguir de elegir alimentos de poco valor nutritivo.

BIBLIOGRAFIA

- 1.- AJLURIAGUERRA, de J., Manual de Psiquiatría infantil, Antología Desarrollo del Niño y Aprendizaje Escolar. 1ªed. . U.P.N. México 1988. 366 p.
- 2.- BERG, Alan, Estudios sobre nutrición, Su importancia en el desarrollo socioeconómico, Limusa, México 1983. 230 p.
- 3.- BOURGES, Rodríguez, Cuadernos de nutrición, Vol.6 N27 Feb/Mar 1983. Instituto Nacional de Nutrición, Salvador Zubirán y Empresas Industriales Conasupo. 50 p.
- 4.- CHAVEZ de Myriam M. y otros, Guías de Alimentación México, Instituto Nacional de Nutrición, Salvador Zubirán Organización Panamericana de la Salud. 1993. 57 p.
- 5.- CHAVEZ, de Myriam M., Rocabado Fernando, La Alimentación y las enfermedades crónicas no transmisibles, México, 1988. 234 p.
- 6.- GEGA, Peter, La enseñanza de las Ciencias Naturales en la escuela primaria, Antología Una Propuesta Pedagógica para la enseñanza de las Ciencias Naturales, 1ª ed. U.P.N. México, 1988. 400 p.
- 7.- HEREDIA, A. Bertha, La Evaluación Ampliada, Antología Evaluación en la Práctica Docente, U.P.N., México, 1988. 335 p.
- 8.- JELLIDEB, Derrick, Se puede prevenir, Antología, El Método Experimental en la enseñanza de las Ciencias Naturales. 1ª ed. U.P.N. México, 1988. 293 p.
- 9.- MYRES, Robert. "Los doce que sobreviven", Publicaciones Científicas N2 545, Washington D. S., 1993. 592 p.
- 10.- MORAN, Oviedo Porfirio, Propuesta de Evaluación y Acreditación en el proceso de enseñanza-aprendizaje desde una perspectiva grupal, Antología Evaluación en la Práctica Docente. 1ª ed. U.P.N. México, 1988. 335 p.

- 11.- MORENO, Monserrat, *Problemática Docente, Antología Teorías del Aprendizaje*. 1ª ed. U.F.N. México, 1988. 450 p.
- 12.- MUNGUÍA Zatarain Irma y Salcedo Aquino José Manuel, *Redacción e Investigación Documental* 1 2ª ed. U.F.N. México, 1988. 233 p.
- 13.- ORELLANO, Ruth S. y Pérez de Galla Ana Bertha, *Dietas Normales y Terapéuticas*, México, Ediciones Científicas, La Prensa Médica Mexicana, México 1991. 161 p.
- 14.- ROBINSON, C. H. Weigley E.S., *Nutrición Básica y Dietoterapia*, La Prensa Médica Mexicana, México 1986. 218 p.
- 15.- ROJAS, Soriano Raúl, *Guía para realizar investigaciones sociales, Antología Técnicas y Recursos de investigación I*, U.F.N., México 1985. 242 p.
- 16.- SEP, *Plan y Programa de estudios de Educación Básica Primaria*, México, 1993. 164 p.
- 17.- SEP, *Programas de Educación Primaria, Contenidos Básicos, ciclo escolar 92-93, Programa Emergente de Reformulación de Contenidos y Materiales Educativos*, México 1992. 103 p.
- 18.- SUAREZ, Díaz Reynaldo, *Selección de estrategias de enseñanza aprendizaje, Antología Medios para la enseñanza*, U.F.N., México 1988. 321 p.
- 19.- TURNER, C. E., *Higiene del Individuo y la comunidad*, La prensa Médica Mexicana, México, 1974. 439 p.
- 20.- TURNER, C. E., *Planeamiento de la Educación Sanitaria en las escuelas*, Teide UNESCO, Barcelona 1966. 190 p.
- 21.- UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA, *Taller de Nutrición, Uso de la Alfalfa*, Centro Universitario de Ciencias para la Salud, Guadalajara, 1995. 25 p.
- 22.- VARIOS, *Enciclopedia técnicas de la educación, Antología Ciencias Naturales, Evolución y Enseñanza*, U.F.N., México 1987. 248 p.

23.- WERNER, David y Bower Bill, *Aprendiendo a promover la salud*, Centros de Estudios Educativos A.C., Fundación Hesperian, USA, 1993. 622 p.

24.- WIT, de G. Andrés, Orellana Carrasco Martha, *La educación nutricional como parte esencial del programa para la salud*, Cuadernos de nutrición Vol. 6, Nº 7. Feb/Mar 1983, Instituto Nacional de Nutrición, Salvador Zubirán y Empresas Industriales de Conasupo. 48 p.

25.- WOOLFOLF, Anita E. y otros, *Una Teoría Global sobre el Pensamiento. La Obra de Piaget*, Antología Teorías del Aprendizaje, U.P.N. México 1988. 450 p.

GLOSARIO

1. Alimento:

Es lo que nutre el cuerpo. No existe dos elementos con valores nutritivos iguales, porque no hay dos alimentos que contengan cantidades idénticas de nutrientes.

2. Carbohidratos:

También se les llama glúcidos e hidratos de carbono. Constituyen la fuente más importante de energía en la alimentación del ser humano.

Función: La principal función es proporcionar la energía que sostiene a los procesos de la vida (el latido cardíaco, respiración, tono muscular), mantiene la temperatura corporal y lleva a cabo las actividades físicas.

Carbohidratos de Origen Animal: Muchos alimentos animales como las carnes, aves de corral y pescado, poseen únicamente cantidades pequeñas de carbohidratos. Los huevos contienen únicamente pequeñas cantidades, el hígado es el único que posee carbohidratos en cantidades notables y así como también la leche.

Carbohidratos de origen vegetal: las fuentes vegetales que nos proporcionan carbohidratos son granos de cereal, que ha sido y seguirá siendo el alimento básico de la dieta del hombre.

3. Costumbre:

Práctica que adquiere fuerza de ley.

4. Dieta:

Es aquella que suministra todas las sustancias que el organismo necesita, de acuerdo a los requerimientos del individuo; alimentos combustibles, más minerales y vitaminas para las múltiples funciones que realiza.

5. Desnutrición:

Es la pérdida del equilibrio entre el aporte de nutrientes esenciales y los requerimientos del organismo, lo que ocasiona una deficiencia anatómica funcional o del desarrollo. Desde el punto de vista estricto se puede definir a la desnutrición como el déficit de algún nutriente en el organismo humano.

6. Grasas:

Cuerpo líquido o sólido de procedencia animal o vegetal.

Función: Estas sustancias más simples pasan a través de la pared intestinal para ser empleadas como combustible, para ser almacenadas como grasas corporales o para cambiarse en carbohidratos, se deposita debajo de la piel y sirve como aislamiento del frío, contribuyendo, al mismo tiempo, a la temperatura de la piel así como la tersura de ésta, también ayuda a redondear los contornos angulares del cuerpo. Parte de la grasa depositada se agrupa alrededor de los riñones y protege a estos órganos vitales, del corazón, del globo del ojo, de los órganos abdominales y de las cavidades del tuétano de los huesos largos.

Grasas de origen animal: Mantequilla, manteca, sebo, margarina, huevo, queso, leche, carnes, crema, hígado, riñones.
 Grasas de origen vegetal: Maíz, aceite de cacahuete, de coco, olivo, chile, chocolate, semillas de calabaza, almendras, cacao, trigo, etc.

7. Hábito:

Es una disposición adquirida por actos repetidos; una manera de ser y de vivir.

8. Mala Nutrición:

Es un deterioro de la salud que resulta de una deficiencia, un exceso o un desequilibrio en la ingestión de nutrientes o en su utilización corporal. Incluye la sobrenutrición o sea un exceso de calorías y/o de uno o más nutrientes, por ejemplo, la intoxicación por vitamina A. También incluye la desnutrición que resulta de una deficiencia de la ingesta calórica y/o de uno o más nutrientes. La desnutrición puede ser primaria, o sea, la causada por alguna deficiencia en la dieta que se consume; o secundaria, la que proviene de algún error en el metabolismo o alguna interacción entre nutrientes, medicamentos, etc.

9. Minerales:

Al considerar las necesidades de minerales del adulto normal, debe recordarse que existen diferencias en los individuos. Por otra parte los niños en crecimiento, las madres durante el embarazo, y la lactancia, y algunos enfermos necesitan cantidades mayores adicionales de ciertos minerales. Durante la adolescencia, el requerimiento de calcio es especialmente alto.

Algunos minerales (calcio, fósforo, hierro y cobre) son de especial importancia nutritiva.

Calcio: Favorece al crecimiento y la formación de los huesos y los dientes; es necesario para la función normal del músculo del tejido nervioso, la coagulación sanguínea.

Las fuentes de este mineral son: queso, leche íntegra, coliflor, apio, rábano, espinacas, zanahoria, habas, camarón, almendras, huevo, crema, bolillo, ajonjolí, cereal, leguminosas.

Fósforo: Esencial para el crecimiento y el desarrollo normal para la utilización del calcio.

Sus fuentes de adquisición: leche, queso, avena, pollo, chocolate, carne de gallina, jamón, habas, chícharos, cacahuates, huevo, calabaza, almendra, soya, pescado, frijoles, chile, trigo, hígado, ostiones.

Hierro: Necesario para la formación de la hemoglobina. La falta de éste provoca anemia. Se encuentra en el hígado de res, espinacas, frijoles, carne de res, remolacha, chícharos, pasas, frutas secas, soya, verdolagas, nabo, berros.

Cobre: Esencial en la utilización del hierro, para la formación de la hemoglobina y su ausencia en el organismo produce la anemia. Se encuentra en: hígado de ternera de res, chícharos, langostas, pollo, frijoles, pescado, lentejas, haba, nuez, aves

de corral, hortalizas, arroz, maíz, frutas secas.

10. Nutriente:

Son los elementos que constituyen los alimentos y que van a cumplir funciones específicas en el organismo y pueden ser: proteínas, carbohidratos, grasas, minerales y vitaminas, y se encargan de mantener en vida y salud al organismo, por lo tanto para poder respirar, movernos, crecer y desarrollarnos es indispensable comer diferentes alimentos a fin de obtener de ellos, todos los nutrientes que necesitamos ya que no existe un sólo alimento que ofrezca todos los nutrientes que el organismo demanda.

11. Proteínas:

Desde hace tiempo se sabe que las proteínas son el elemento indispensable para todas las células corporales, la palabra proteínas se deriva de un verbo griego que significa "tomar el primer lugar", componente básico del protoplasma celular de todos los seres vivientes, están formadas por hidrógeno, carbono, oxígeno y nitrógeno.

Función: Tiene gran importancia en el crecimiento y mantenimiento del organismo y en la formación de tejidos orgánicos como músculos, huesos, nervios y anticuerpos, hormonas, enzimas.

Las proteínas son de origen animal y vegetal, las de origen animal son completas y las de origen vegetal incompletas

Proteínas de origen animal: queso, huevo, leche, carne, pollo, mariscos, chapulines, pescado, etc.

Proteínas de origen vegetal: habas, chile, garbanzo, nueces, avellanas, soya, cereales y leguminosas.

12. Vitaminas:

Término de Funk para ciertas sustancias orgánicas que existen en pequeñas cantidades en materia nutritiva y que sin ser precisamente alimentos, son indispensables para el desarrollo y funcionamiento normal del organismo.

Vitamina A: Es una sustancia incolora, que se localiza en los animales pero no en las plantas. Se ha encontrado que la materia colorante de amarillo naranja de los tejidos de las plantas contienen precursores de la vitamina A.

Es necesario para el crecimiento y desarrollo normales, la formación de la púrpura visual, contribuye a la salud de la piel; ayuda en el mantenimiento de la resistencia a la infección.

Se encuentra en el aceite de hígado de pescado, hígado, leche entera, huevo, mantequilla, verduras de hojas verde oscuro y amarillo intenso, jitomate, zanahoria, aguacate, guayaba, calabaza, espárragos, duraznos, naranja, plátano, salmón y manteca.

Vitamina (complejo b)

Vitamina B1: esencial para la utilización completa de los carbohidratos; necesaria para mantener el apetito, el crecimiento normal, la salud de los nervios. . Algunas fuentes

de esta vitamina son: carne de cerdo, cacahuete, frijoles secos, hígado, riñones, guisantes, huevos, verduras de hojas verdes, chiles, ostiones etc.

Vitamina B6: Forma parte del metabolismo proteico. Fuentes son: el hígado, riñón, cereales, leche, huevo, etc.

Vitamina B12 Esta estimula el crecimiento en los animales y posiblemente humanos se encuentra en el hígado, leche en polvo etc.

Vitamina C: Necesaria para la formación y conservación de las sustancias de cemento que sostienen a las células juntas en los vasos sanguíneos, los dientes, los huesos y otros tejidos, se encuentra en las frutas cítricas: naranja, limón, toronja, fresa, piña, mandarina, jitomate, papas, nabos, brócoli, col, melón, pepino, lechuga, coliflor, cebolla, manzana, papaya, chícharos y guayaba, etc.

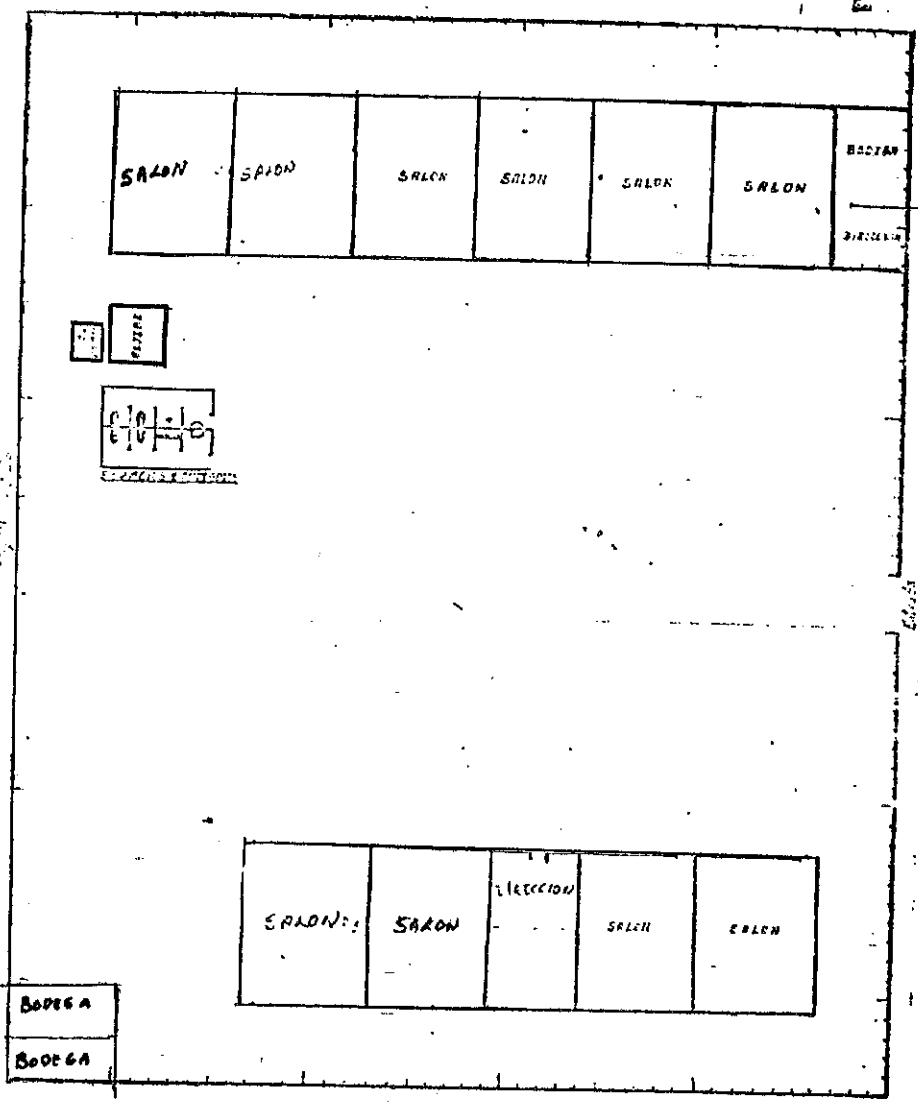
Vitamina D: Ayuda a la absorción adecuada y al metabolismo del calcio y el fósforo necesarios para la formación del hueso normal, . Una de las principales fuentes es la luz solar, aceite de hígado de pescado, salmón.

ANEXOS

- 1.- Plano de la escuela Manuel Durán Cárdenas*
- 2.- Pirámide de la Salud (grupos de alimentos)*
- 3.- Cuestionario para ser aplicado a los alumnos*
- 4.- Cuestionario para ser aplicado a los Padres de Familia*
- 5.- Cuento "Fiesta en la Mesa" (redactado por los alumnos de 3º B)*
- 6.- Fotografías de la Conferencia de Nutrición*

Anexo 1

Plano de la Escuela Primaria Federal Manuel Durón Cárdenas
El Verde Km. 15, Mpio. El Salto, Jal. Tl. Esc. 1.
45.80 mls.



Superficie total del terreno 2520 mls.²
Escala - 1 : 50

Anexo 2

LA PIRAMIDE DE LA SALUD

GRUPOS DE ALIMENTOS



CONSUMALOS EN CADA COMIDA...

Tomado del libro "La alimentación y las enfermedades crónicas no transmisibles", de Myriam de Chávez y Fernando Rocabado.

Anexo 3
CUESTIONARIO PARA SER APLICADO A LOS ALUMNOS

NOMBRE _____ GRADO _____

1.- ¿POR LO REGULAR COMES ANTES DE VENIRTE? SI NO
¿POR QUE? _____

2.- ¿CUANTAS COMIDAS DAS AL DÍA? _____

3.- ¿QUE COMISTE AYER EN CADA COMIDA _____

4.- ¿CASI SIEMPRE TE DAN DINERO PARA GASTAR EN EL RECREO?
SI NO

¿POR QUE? _____

5.- ¿CUANTO DINERO TE DAN PARA GASTAR EN LA
ESCUELA? _____

6.- ¿QUE TE GUSTA MAS COMPRAR? _____

7.- ¿QUE TE GUSTA COMER EN EL DÍA APARTE DE TUS COMIDAS EN
CASA? _____

8.- ¿QUE NO TE GUSTA DE LO QUE TU MAMA HACE DE
COMER? _____

POR QUE? _____

9.- ¿TE SIENTES MAL CUANDO NO COMES? SI NO

Questionario elaborado por la autora, septiembre 1996.

Anexo 4

CUESTIONARIO PARA SER APLICADO A LOS PADRES DE FAMILIA

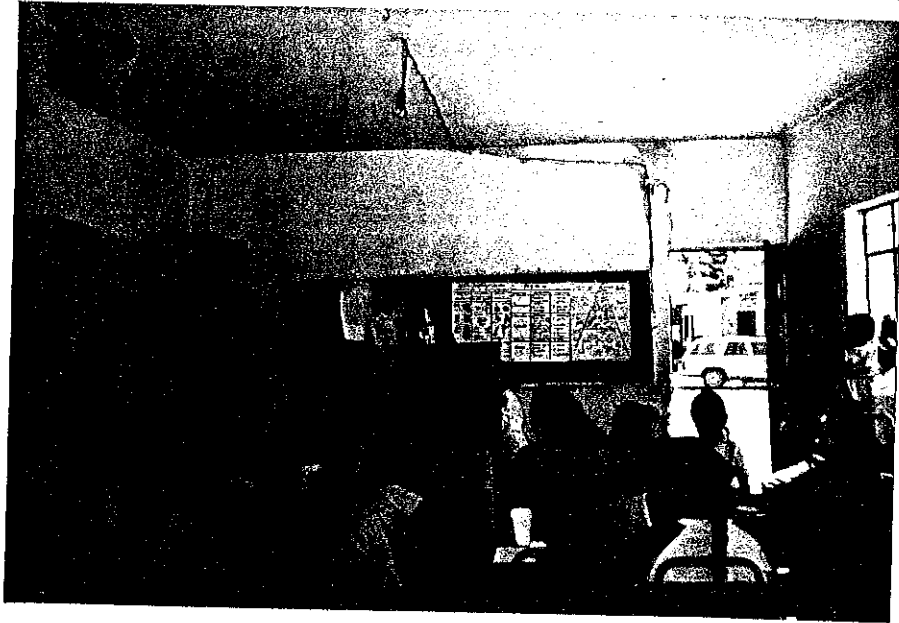
- 1.- NOMBRE DE SU HIJO _____
- 2.- ¿SU HIJO(A) POR LO REGULAR COME ANTES DE VENIRSE A LA ESCUELA? SI NO
- 3.- ¿CUANTAS COMIDAS DA AL DÍA SU HIJO(A)? _____
- 4.- ANOTE QUE COMIO AYER SU NIÑO(A)

- 5.- ¿LE DA PARA GASTAR EN EL RECREO? SI NO
¿POR QUE? _____
- 6.- EN CASO DE QUE LE DE DINERO ¿CUANTO LE DA? _____
- 7.- ¿QUE LE DICE QUE COMPRO CON SU DINERO? _____
- 8.- ¿QUE ES LO QUE SU HIJO(A) LE GUSTA MAS COMER APARTE DE LAS COMIDAS QUE USTED PREPARA? _____
- 9.- ¿DE LO QUE USTED PREPARA DE COMER QUE ES LO QUE NO LE GUSTA?
¿POR QUE? _____
- 10.- ¿SE HA DADO CUENTA QUE CUANDO SU HIJO(A) NO COME SE SIENTA MAL? SI NO
- 11.- ¿HASTA QUE AÑO ESTUDIO USTED Y SU ESPOSO? _____
- 12.- ¿A QUE SE DEDICAN? _____
- 13.- ¿CUANTOS SON DE FAMILIA? _____
- 14.- DEL SALARIO QUE PERCIBEN ¿CUANTO DESTINAN A LA ALIMENTACION? _____

Questionario elaborado por la autora, septiembre de 1996.



DEGUSTACION DE PLATILLOS REALIZADOS POR LAS MADRES DE FAMILIA



PRESENTACION DEL CUENTO POR LOS ALUMNOS A LOS ASISTENTES A LA CONFERENCIA

A-2060

FE DE ERRATAS

Pág.	Párrafo	Renglón	Dice	Debe decir
4	I	2	Vida	Vidas
5	2	7	sido	siendo
II	I	I	he podido	se ha podido
15	5	I	en el que	que
18	7	2	esta	está
19	3	15	pesar	a pesar
20	I	I	aun	aún
45	2	I	aprendizaje	evaluación
52	7	I	la	su
55	I	I	las	de las