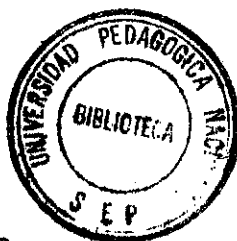


SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

UNIDAD 141 GUADALAJARA



**CÓMO ORIENTAR A LOS ALUMNOS A UNA
ALIMENTACIÓN ADECUADA**

**PROPUESTA PEDAGÓGICA QUE PARA
OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADO EN EDUCACIÓN
BÁSICA PRESENTA:**

EDWIGES FERNÁNDEZ HERNÁNDEZ

Guadalajara, Jal. Septiembre de 1997



66/1111/98
MCM

DICTAMEN DEL TRABAJO PARA TITULACIÓN

GUADALAJARA, JAL., 30 DE AGOSTO DE 1997

C. PROFR(A) EDWIGES FERNANDEZ HERNANDEZ
PRESENTE

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

"COMO ORIENTAR A LOS ALUMNOS A UNA ALIMENTACION ADECUADA"

_____, opción
PROPUESTA PEDAGOGICA, a propuesta del asesor pedagógico C.
MTRO. MAURO ALBERTO RAMOS MORENO; 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.

ATENTAMENTE
"EDUCAR PARA TRANSFORMAR"



Felicia Morales Ortiz

FEELICIA MORALES ORTIZ.
PRESIDENTE DE LA COMISIÓN DE EXÁMENES
PROFESIONALES DE LA UNIDAD UPN 141 GUADALAJARA

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DEL ESTADO
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL UNIDAD No. 141
GUADALAJARA

c.c.p. Departamento de Titulación de LEPEP

ÍNDICE

Dedicatorias	
Introducción	1
Capítulo I	3
Definición del objeto de estudio-	4
Planteamiento del problema	7
Objetivos	11
Justificación-	13
Contexto social	15
Contexto institucional	17
Capítulo II	20
Marco teórico	21
Concepto de nutrición	21
Existe en la primaria la necesidad de la educación alimenticia	23
Interés del niño en la nutrición escolar-	25
Los nutrientes que necesita nuestro cuerpo	26
a) Proteínas	29
b) Carbohidratos	30
c) Grasas	31
d) Vitaminas	32
e) Minerales	34
Plan de alimentación nutricional familiar	36
Desnutrición, desarrollo mental conducta y aprendizaje	38
Capítulo III	41
Desarrollo de la inteligencia	42
Operaciones formales	48
Enseñanza de la alimentación en la escuela	51
Material Didáctico-	52
Papel del maestro-alumno	54
Evaluación de la propuesta	55
Relación de la propuesta de otras asignaturas y en otros grados	57

DEDICATORIAS

Gracias a Dios Padre por todo lo que me dio durante mis cuatro años de aprendizaje...

Agradezco también a mi madre por todo su apoyo, sus consejos, su amor, etc...

Y Dedico muy en especial a mis hijas esté trabajo, Alejandra y Saray, por todo ese tiempo que las deje solas para realizar mis tareas e irme a estudiar...

A mi amado esposo por su comprensión y su apoyo económico y moral.

INTRODUCCIÓN

Los malos hábitos de alimentación es uno de los problemas actuales y factor enemigo del desarrollo económico físico, social y mental de toda nuestra niñez, escogí este tema por que considero, que es de suma importancia, en las escuelas primarias, específicamente en el Colegio Fátima, turno matutino, sexto año, debido a los malos hábitos que tienen a cerca de su alimentación, misma que consumen a la hora del recreo.

Los médicos investigadores han comprobado que el infante también sufre consecuencias de desnutrición en un futuro, y más aun en los niños de sexto año, que se encuentran en pleno desarrollo físico y cambio de etapa de niño a adolescente.

Los problemas que consigo sobresalen son irreparables, algunos de ellos son la muy conocida anemia y la anorexia entre otras.

El objeto principal es conocer de alguna manera como se resuelvan los problemas de no consumir comida chatarra o simplemente el de alejar los malos hábitos alimenticios a la hora del recreo, son problemas que no existen únicamente por falta de dinero,

si no también por el exceso del mismo, que este es mi problema; en otros casos por la falta de orientación tanto en los alumnos, como en los padres de familia.

Reconociendo la importante tarea del maestro de educación primaria y con el gran interés de mejorar las condiciones de buenos hábitos en el niño, considero que mi trabajo, será únicamente un pequeñito grano de arena para apoyo de la comunidad docente y ayude un poco a mejorar la situación de nuestros alumnos.

Enfocándome más a mi trabajo, el campo que estudio es el de las Ciencias Naturales y tiene como propósito central, que los alumnos, por sí solos se den cuenta de los malos hábitos que tienen a cerca de su propia alimentación y que encuentren la relación en el funcionamiento y los cambios de su organismo para la preservación de la salud y el bienestar propio.

Es muy importante resaltar a la teoría de Jean Piaget como fundamento principal de la propuesta.

CAPÍTULO I

DEFINICIÓN DEL OBJETO DE ESTUDIO

Uno de los grandes problemas a los que nos enfrentamos diariamente en nuestros salones todos los docentes es en la enseñanza de las ciencias naturales, ya que por situaciones de presión o falta de tiempo (terminar el programa, suspensión de clases, prestar niños a la dirección, preparar a los alumnos para el examen de secundaria, competencias constantes entre otros) se ha preferido que el maestro atienda en forma más especial y con mayor énfasis, las materias de español y matemáticas, dejando en segundo plano las otras asignaturas entre ellas las ciencias naturales olvidando la mayoría de los maestros contándome yo también en los mismos, que las ciencias naturales, requieren de observación, experimentación, manipulación, investigación, análisis y comprobación, mediante los cuales los niños construyen su propio conocimiento, en otras palabras lo que a el, le interesa aprender.

Es muy importante que los docentes estimulemos la capacidad de observación, investigación y experimentación dejándolo en completa libertad de expresar lo que ocurre en su entorno, social y físico ya que uno de los factores que contribuyen a los cambios en el

proceso mental es la actividad en la teoría del desarrollo en la que Jean Piaget manifiesta:

“Una persona que está actuando sobre su entorno, explorando, ensayando, observando o simplemente pensando activamente respecto de un problema está realizando las actividades que alteran quizás sus procesos mentales”.¹

Sin embargo este proceso no se da con el educando, ya que son muchos los maestros que lo hacen a un lado, cosa que ha venido representando un grave problema educativo.

A los niños se les da información teórica pero no los enseñan a relacionarla dentro de su actividad diaria.

Considero que es muy importante que todo lo que el aprende le encuentre sentido y se cuestione el mismo y pregunte ¿por que?.

Con respecto al factor de un mal hábito de alimentación que es mi investigación, ha representado un grave problema, que afecta en gran medida al avance del proceso formativo del educando y del

¹ Anita E. Woolfolk y Nicolich Lorraine. Teoría del aprendizaje. Analogía S.E.P. México, 1987, p. 203

contexto en general, ubicando este problema dentro de mi aula de trabajo. Los problemas que más predominaron fueron:

- Atraso mental
- Falta de interés en las actividades escolares
- Falta de atención
- Falta de asimilación
- Incumplimiento en tareas escolares y trabajos.

Aquí los padres de familia tienen muy poca participación, ya que la mayoría de ellos realizan sus labores profesionales y solo se basan en los resultados de su calificación mensual y final.

Considerando todo lo anterior es muy importante destacar la necesidad de solucionar el problema siguiente ¿cómo orientar a los alumnos de sexto año a una alimentación adecuada a la hora del recreo?.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Alimentarnos es una necesidad y una preocupación fundamental del ser humano, es uno de los factores que determinan la formación en una comunidad futura, de cualquier índole social, político y educativo.

A este respecto en el Colegio Fátima, turno matutino, con los alumnos de sexto año, mismo que se encuentra en una comunidad urbana, los niños acuden con sus bolsas llenas pero de monedas más no de alimentos, acuden mis alumnos a estudiar sin haber tomado en sus casas nada, muy pocos únicamente un chocomilk o solamente un pan con leche, consideran los alumnos de sexto año que lo que sus padres les entregan diariamente o semanalmente que es el dinero los sacaran de un apuro, cuando llegue el apetito, todo esto lo demuestran a la hora del recreo, consumiendo toda esa comida chatarra, que venden; esto es un factor de la mala alimentación, que nuestros alumnos tienen y que no les permite cumplir debidamente con sus funciones.

Al hablar de las funciones me refiero a lo que todos realizamos como parte integral del ser mismo; el aprendizaje se da en función de las propias necesidades del sujeto.

A lo largo de los 5 años que tengo trabajando en el Colegio Fátima, he detectado algunos problemas, que de alguna manera afectan al aprendizaje en el alumno y uno de ellos es precisamente el factor de los malos hábitos acerca de su propia alimentación, misma que se presenta diariamente y con un nivel de frecuencia muy acelerada dentro de su vida cotidiana.

Es bien sabido que es el maestro al que le corresponde hacer frente a los diversos problemas que se dan en relación al proceso de enseñanza, aprendizaje que puede ser bloqueado, por falta de una buena alimentación, esto sin lugar a duda tiene serios problemas en un futuro, cuantas veces nos hemos encontrado con que el alumno, no quiere trabajar, se duerme en el salón, atraso mental, falta de interés en las actividades escolares, falta de atención, incumplimiento en sus tareas escolares y trabajos; son síntomas que se dan, en la mayoría de los casos, cuando el niño no está alimentándose adecuadamente.

Es por ello que el presente trabajo lo he enfocado a como inducir solo al alumno a que se oriente de una buena alimentación y que por si solo se de cuenta que tener un cambio alimenticio o simplemente el de retirar la comida chatarra que consumen, tendrá un buen rendimiento

escolar, así como el de evitar problemas en un futuro en su mismo organismo.

Durante mi investigación considere algunas posibles causas que originan esta problemática y que son:

A.- Los malos hábitos que tiene el niño en su alimentación.

B.- El tener solvencia económica sin saber como distribuirlo dentro de su vida cotidiana.

C.- El de dejarse manipular por los medios de comunicación, como son la televisión, comprando los productos que anuncian.

D.- La falta de tiempo de los padres de familia por labores profesionales les hace entregar más dinero y dedican más tiempo a sus labores profesionales.

E.- El horario de clases, ya que los mismos niños dicen que temprano no les da hambre (turno matutino).

F.- La poca importancia que le dan los directivos, maestros y padres de familia al factor alimenticio del niño.

G.- La venta de comida chatarra de fácil acceso.

OBJETIVOS

Objetivos Generales

I.- Dar a conocer la importancia que tiene la desnutrición dentro del factor aprendizaje.

II.- Crear buenos hábitos de alimentos y crear consciencia en los niños, sobre las consecuencias que repercuten en un futuro una mala alimentación.

Objetivos Específicos

I.- Enseñar a conocer los alimentos y los valores nutritivos de cada uno como, proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas A, B1, B2, C, D, minerales, hierro, yodo, calcio y fósforo, eligiendo los alimentos que ocupen por las mañanas al levantarse.

II.- Saber utilizar su dinero para mejorar su alimentación.

III.- Combinar alimentos a la hora del recreo, para una buena dieta balanceada.

IV.- Consumir los alimentos en cantidades adecuadas de acuerdo a su edad.

Objetivo Particular

El objetivo principal en este trabajo es el de orientar a los niños sobre la importancia de su alimentación retirando los malos hábitos de la comida chatarra.

Otro objetivo es el de despertar conciencia en el niño y también que se den cuenta que ellos mismos pueden ser autónomos en todo, particularmente en sus propios alimentos. Así como el de encontrar la relación que se da en el aprendizaje dentro de su vida cotidiana.

JUSTIFICACIÓN

Se sabe que existen muchos programas acerca de la desnutrición en diferentes ámbitos sociales, como el DIF, organismo privado, centro de salud IMSS, ISSSTE.

La educación sobre nutrición en la escuela primaria es muy restringida debido a que el maestro no la considera importante. La desnutrición en el alumno se manifiesta en: dolores de cabeza -son muy comunes en los niños de escuela-, cansancio, sueño, etc... que no los dejan estudiar adecuadamente o entorpecen el aprendizaje en general, otros factores son la falta de interés en aprender, atraso mental, falta de atención y asimilación, incumplimiento en tareas y trabajos escolares.

Es por ello que uno de los principales problemas que detecte en el grupo de sexto año, turno matutino, del Colegio Fátima, es acerca de los malos hábitos alimenticios a la hora del recreo.

De ahí surge la necesidad de referirme al factor nutrición, señalando que el hecho de la falta de una alimentación balanceada es un problema que entorpece al desarrollo integral del alumno, ya que en

un futuro no muy lejano causa anemia, anorexia, leucemia, tuberculosis, etc...

Así pues el tema que elegí acerca de orientar a los alumnos a una buena alimentación nos brinda la oportunidad de que el niño descubra la forma de tener un buen hábito alimenticio y el que el descubra por sí solo todos los beneficios que tienen consecuencias en su propio futuro.

CONTEXTO SOCIAL

La Colonia del Sur, en términos generales, goza de todos los servicios como agua, luz, teléfono, gas, pavimento, escuelas de gobierno, y un colegio particular, un mercado, su templo, una unidad deportiva bastante amplia, comercios como zapaterías, florerías, peluquerías, tiendas, etc.

También cuenta con diferentes rutas de camiones, mismos que provienen de diferentes partes de la ciudad.

Otras de las principales instituciones que pertenecen a esta colonia es la Cruz Verde y una base de cuerpo policiaco municipal.

Dentro de las clasificaciones de población urbana y rural, la colonia ya mencionada es una comunidad urbana.

Los habitantes son tradicionalistas, religiosos, uno de los principales eventos es que cada 13 de mayo realizan la fiesta de la Virgen Santísima de Fátima, patrona de la misma colonia; en dicha fiesta, participa el Colegio Fátima, ya que pertenece a la colonia, involucrándose los docentes y los alumnos.

La distribución de personas en la Colonia del Sur son variadas, al realizar las encuestas me percate de que gran parte de la misma se dedica al comercio de diferente índole, muy pocos son profesionistas y los restantes son personas de edad avanzada mismas que se encuentran incapacitadas para trabajar.

Tomando en consideración este contexto social, cabe señalar un punto importante, el mencionar que los alumnos no forman parte de dicha comunidad ya que provienen de colonias vecinas, como Las Águilas, Residencial Victoria, Bosque de la Victoria, Jardines de la Cruz, es decir, provienen de la clase media.

Las familias que integran la comunidad son en su totalidad de religión Católica, creencia bien arraigada en los habitantes y difícilmente aceptan otras creencias dogmáticas.

CONTEXTO INSTITUCIONAL

La institución particular donde me desarrollo como docente se encuentra ubicada en el sector Juárez, Colonia del Sur, su domicilio es Av. Cruz del Sur No. 173 en Guadalajara, Jalisco, México.

Dicho plantel particular, esta clasificado como una organización completa, por la labor que desempeñan 22 maestros de grupo, 1 de educación física, 1 de baile, 1 de ingles, 4 secretarias y 1 directora, que se encarga de la organización y administración de la escuela.

Todos los docentes tienen experiencia en la educación, son maestros normalistas titulados, algunos prestan servicios a la Secretaria de Educación Publica (SEP.) por la tarde y otros son maestros egresados de la Universidad Pedagógica Nacional (U.P.N.).

La población escolar es de un total de 777 alumnos, y el área donde se encuentra establecida la escuela es de 1870 m², en ella están construidos 22 salones, 2 direcciones, 4 bodegas, 1 salón de maestros, 4 secciones de baños (2 de niños y 2 de niñas), 1 baño para maestros, 2 patios amplios y 4 corredores.

Únicamente se trabaja el turno matutino. El horario de clases es de las 8:00 a las 13:00 hrs., a las 11:00 se tiene un descanso de 30 minutos.

Es necesario mencionar que tanto la entrada a clases como la salida y hora de recreo se indica por medio del aparato de sonido y un timbre del Colegio Fátima.

El grupo que esta a mi cargo es el sexto grado, en este precisamente es donde se presenta la alternativa de solución, el problema-objeto de estudio.

El grupo esta formado por 33 alumnos de los cuales 17 son hombres y 16 son mujeres, manteniendo una media de 11 años, los alumnos de mayor edad que son únicamente 2 de 13 años son del sexo masculino.

El desarrollo de los niños les permite presentar, intereses y capacidades de acuerdo a su evolución intelectual.

Lo presente provoca que el maestro organice las condiciones para el aprendizaje y aplicar las técnicas pedagógicas, los alumnos se

encuentran organizados en equipos, distribuidos por afinidad, es decir, hay equipos mixtos (hombres y mujeres).

En el aula, los sujetos de aprendizaje están distribuidos en butacas de madera particulares, las mismas se encuentran en condiciones muy favorables y su estancia es cómoda. El salón tiene muy buena ventilación; cuenta con 4 ventanas, 2 ventiladores, 4 cortinas, su pizarrón, gis, borrador y piso de mosaico, así como las paredes pintadas de color gris bajito.

Las familias de las que provienen los alumnos son católicas, el numero de hermanos fluctúa entre 2 y 4 máximo.

La escuela se mantiene limpia y en buen estado, los alumnos no salen en horario de clases y tampoco entran personas extrañas; cuando hay junta 2 maestras se encargan de tomar lista de asistencia a los padres de familia.

Alrededor del colegio se encuentran construidas casas habitación unifamiliares y enfrente del colegio un jardín de niños del DIF.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

Dentro del marco científico empezaremos por definir lo que es la nutrición.

CONCEPTO DE NUTRICIÓN

Si la definimos como “un estado de los seres vivos”² diremos que un organismo adulto bien nutrido vive en estado de equilibrio, su gasto energético y plasmático es repuesto con regularidad y en cantidad suficiente para que mantenga reservas que en momentos de “stress”, o de mayor desgaste, le permitan seguir cumpliendo sus funciones eficientemente.

En el niño el organismo se mantiene en balance positivo debido a su crecimiento.

Si se le define como proceso, diremos, al igual que el Dr. Pedro Escudero que:

² Mosquera, F.G. Antología y Anexo. El Método Experimental en la Enseñanza de las Ciencias Naturales, U.P.N. SEP., México 1988, p. 187.

“La nutrición es un conjunto de funciones armónicas y sólidas entre si, que tiene por objeto mantener la integridad de la materia y conservar la vida”.³

La nutrición en general puede entenderse como un proceso, es decir, aquel por medio del cual el ser vivo incorpora alimentos a su organismo.

La buena nutrición implica por lo tanto, que individuo tenga una vida plena, que sea activo en su producción física, mental y biológica, manteniendo el organismo en las mejores condiciones posibles.

Una alimentación deficiente en calidad y cantidad de nutrientes, puede conducir a trastornos graves (anemia, toxicosis, anorexia) y lo más importante ¿podrá acaso repercutir en el aprendizaje de nuestros alumnos?

Sin embargo ya es tiempo de que el individuo conozca la estrecha relación que existe entre su forma de vivir, y en especial, entre su forma de alimentación y, lo que es mejor, su salud.

³ Icaza J. Susana y Moisés Echar. Nutrición, México 1987, p. 3.

EXISTE EN LA PRIMARIA LA NECESIDAD DE LA EDUCACIÓN ALIMENTICIA

La educación alimenticia, primaria, arte y ciencia, en si misma; según Levertun debe comenzar apenas recién nacido el niño "así como aprende a caminar y a hablar" afirma Escudero "debe aprender a comer".

Es triste darse cuenta que no siempre los padres pueden educar bien en materia de alimentación por que muchos de ellos ignoran las reglas fundamentales de una buena dieta y solo pueden enseñar aquello que han aprendido de mayores.

De acuerdo con Burton:

"La educación en materia de nutrición es igualmente esencial para corregir informaciones erróneas como lo es para transmitir informaciones fidedignas".⁴

⁴ FAO, Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación. Educación Alimentaria en la Escuela Primaria, México 1989, p. 10.

Se considera que la educación alimenticia debe integrar todo los programas de educación, sin limitaciones impuestas por nivel cultural, económico, o geográfico alguno.

En el programa de educación primaria vigente y en los libros de texto de sexto grado de ciencias naturales tema 10 pag. 125 se incluyen contenidos de nutrición.

Para ello, han sido reformulados en guías didácticas destinadas a cada grado escolar. Su propósito es vincular el conocimiento de la formación de hábitos y actitudes preventivas en beneficio de los niños, sus familias y las comunidades donde habitan. Se espera promover una mayor valoración del bienestar físico y mental y, desarrollar una verdadera cultura de la salud.

No se cree que los problemas de nutrición son privativos de determinados grupos humanos. Aceptamos que son diversos, pero que existen en todas partes.

INTERÉS DE NIÑO EN LA NUTRICIÓN ESCOLAR

Cualquiera que sea la metodología y dinámica de la enseñanza, no hay duda que los propios intereses del niño son los que deben guiarla. Durante mucho tiempo se ha apelado a la relación que existe entre la alimentación y la salud, para motivar el cambio de actitudes y hábitos alimenticios de los escolares.

Descubiertos los intereses, comenzará el verdadero proceso de enseñanza-aprendizaje. El maestro tiene en sus manos un material moldeable, el niño y un grupo de "herramientas" que serán de gran utilidad o inútiles, según la habilidad que tenga para usarlas. En general se cuenta como un plan de estudios que se le entrega como orientación pero lo suficiente flexible para adaptarlo a las circunstancias.

Otra actividad importante de la enseñanza de la alimentación en la escuela primaria es aquella que define Rees y Conefay " Como el laboratorio de educación alimenticia ".

Los programas de alimentación escolar que se iniciaron hace más de una centuria en los países de mayor desarrollo industrial

tuvieron generalmente, el objetivo de proporcionar a los escolares una refacción o merienda que les permitiera completar la deficiente alimentación que recibirán en el hogar y ofrecerles una comida que sirviera de desayuno a aquellos que no habían tomado en su casa.

LOS NUTRIENTES QUE NECESITA NUESTRO CUERPO

Un cuerpo sano es requisito indispensable para un buen aprendizaje y para tener una vida útil y prolongada. Se tiene más energía cuando el cuerpo recibe los materiales alimenticios que necesita: proteínas (aminoácidos), carbohidratos (féculas y azúcares), grasas, minerales, vitaminas y agua, todas estas sustancias nutritivas dependen unas de otras y obran entre si.

Las proteínas son como ladrillos de una construcción: las usamos para el crecimiento y para las reparaciones, ayudan también a producir anticuerpos para combatir las infecciones.

Los carbohidratos nos proporcionan el combustible que necesitamos.

Las grasas almacenan en el organismo, hasta que se van a usar ciertas vitaminas y minerales esenciales.

Es necesario además, asegurarse que los alimentos que ingerimos proporcionen también vitaminas y minerales para ayudar al buen funcionamiento del cuerpo.

Algunos alimentos aportan más vitaminas y minerales que otros y algunos solo llenan el estomago de pasta y retiran el hambre del organismo.

SUSTANCIAS NUTRITIVAS POR CADA 100g DE ALIMENTOS

ALIMENTO	Kilo-calorias	Gramos de Proteínas	Gramos de Azúcares	Gramos de Grasas
Huevo de gallina	133	12.8	0.7	11.5
Leche de vaca	67	3.2	4.7	3
Carne de res	151	20	0	7.5
Carne de pollo	125	20	0.8	4.5
Sardinas en aceite	200	26	1.2	11
Queso	400	25.7	2	28
Yogur	69	3.4	3.9	4
Mantequilla	775	0.75	0.6	83
Avena	377	12.5	62	5.9
Pan de trigo	250	7	57.8	0.4
Harina de maíz	345	9	70	2.5
Harina de soya	375	40	12	18
Frijol	350	22	51	2
Ejotes	44	3.6	6.7	0.2
Lentejas	320	24	51	1.5
Habas secas	280	22	44	1
Chicharos frescos	85	6.5	14.5	0.5
Miel de abeja	307	0.3	77.3	0
Espinacas frescas	30	2.8	3.9	0.3
Lechuga	16.5	1.4	1.9	0.3
col	68.5	4	10.8	0.8
Coliflor	31	2.5	4.6	0.3
Papas	88	2	20	0.2
Cacahuates	560	30.6	18.2	46.1
Plátano	95	1.2	18.5	0.3
Melón	30	0.7	6	0.3
Fresa	40	0.6	7.8	0.2
Jugo de naranja	49	0.5	12	0.1
Manzana	54	0.4	11.5	0.3
Piña	87	0.4	21	0.1
Jugo de limón	40	0.6	9.1	0.6
Chocolate	540	6.3	58.5	30

Proteínas

El organismo asimila las proteínas y las utiliza para formar el tejido óseo, muscular y nervioso; la piel, el pelo, etc. En realidad las proteínas constituyen casi la mitad de los componentes sólidos del cuerpo.

Los animales herbívoros, como la vaca fabrican sus propias proteínas a partir de las proteínas vegetales ya digeridas.

El hombre se surte de ellas comiendo productos tanto de origen vegetal como animal; ya en el interior del organismo las proteínas se descomponen en unidades más pequeñas que se vuelven a acumular para formar las proteínas especiales, distintas que necesita el cuerpo, del cual son sus principales componentes estructurales y productoras de energía.

Las proteínas no se almacenan y hay que remplazarlas con regularidad. Por su parecido con las proteínas humanas, las de origen animal, que se encuentran en la carne, en las aves, el pescado, los huevos, la leche y el queso, son más valiosas para nosotros que las de

origen vegetal. Es pues importante que el cuerpo reciba diariamente algunas proteínas animales.

Las necesidades proteínicas varían durante el ciclo vital: una persona de edad, que ya no va a crecer si no que simplemente necesita reponer sus tejidos, requerirá menos proteínas que los niños, adolescentes, las mujeres embarazadas y en lactancia.

Alimentos sugeridos por las mañanas: leche y huevo = chocomilk.

Carbohidratos

El grupo de los carbohidratos está constituido por los almidones y azúcares.

Las frutas, las verduras y la leche contienen pequeñas cantidades. La mayor proporción de ellos se encuentra en el pan, las empanadas, los pasteles, etc. en los cereales el arroz, los macarrones y los alimentos con mucha azúcar. En el organismo las grandes moléculas de carbohidratos se descomponen en azúcares, de estructura química sencilla.

Nuestro organismo necesita los carbohidratos no tanto por su valor energético, si no más bien para aprovechar eficazmente las grasas. Los carbohidratos forman parte de las fibras nerviosas. Algunas enfermedades como la diabetes, por ejemplo se desarrolla cuando el cuerpo no transforma bien los carbohidratos.

Grasas

¿ Se necesita la grasa en la alimentación diaria ? En sumo grado.

Produce muchas calorías y es la mayor fuente de energía del cuerpo. Es necesarias para aprovechar las proteínas y los carbohidratos; además sirve de almacén a ciertas vitaminas solubles en ella.

Son alimentos ricos en contenido de grasas saturadas: la carne, la yema de huevo, la leche entera, los helados, la mantequilla, ciertas margarinas, la manteca, el chocolate, el coco. Los alimentos de contenido abundante en grasas no saturadas, son entre otros: el pescado, los mariscos, los aceites vegetales y las margarinas

fabricadas con tales aceites, las nueces, avellanas, almendras, etc. y sus mantequillas o cremas.

Vitaminas

Las vitaminas son sustancias orgánicas contenidas en los alimentos. No son energéticas ni sirven de elementos constructivos como las proteínas. Sin embargo son necesarias para conservar el equilibrio del metabolismo.

Algunas vitaminas se producen en el cuerpo, pero la mayoría hay que tomarlas de los alimentos.

A continuación describiré las vitaminas más importantes y el papel que desempeña cada una.

Vitamina A

Mantiene saludable la piel y las mucosas, da resistencia contra las infecciones, evita la ceguera nocturna.

Sus principales fuentes son el hígado, verduras (zanahoria, col, lechuga, brócoli y tomate rojo), leche, crema, mantequilla, huevo, queso.

Vitamina B₁ (tiamina)

Normaliza el apetito y la digestión, mantiene en buenas condiciones el sistema nervioso. Transforma los alimentos en energía.

Sus fuentes principales son: cereales en grano, germen de trigo, carne de cerdo (magra) hígado, riñones, corazón, papas, chícharos, frijoles, espárragos.

Vitamina B₂ (riboflavina)

Ayuda en la oxigenación de las células, conserva la visión clara y la piel suave, es soluble en agua y no se puede almacenar en el organismo.

Fuentes principales: leche, huevo, riñones, hígado, corazón, espinacas, hongos, algunas frutas y carnes en pequeñas cantidades.

Vitamina C

Ayuda a unir las células del organismo y fortalece las paredes de los vasos sanguíneos, es antifecciosa y cicatrizante. Sus fuentes principales: frutas y verduras (cítricos).

Vitamina D

Ayuda a asimilar el calcio y el fósforo y a fortalecer los huesos. La carencia de vitamina D produce raquitismo caracterizado por crecimiento general deficiente y, en particular por la descalcificación de huesos y dientes. Se almacenan en el organismo y su exceso puede ser perjudicial. fuentes principales: el salmón, la sardina y el atún.

Minerales

Son elementos químicos, componentes necesarios de todas las células y fluidos del organismo. Su función más clara es fortificar y dar rigidez a los huesos y a los dientes. Intervienen también en la contracción muscular, en el funcionamiento del sistema nervioso y en otros procesos.

Sus fuentes principales son: hierro, yodo, calcio y fósforo.

Hierro

Mantiene el número adecuado de glóbulos rojos en la sangre. Los alimentos que lo contienen son: hígado, riñones, corazón, carne roja, aves, huevos y pan blanco.

Yodo

Regula el crecimiento y el metabolismo. Los alimentos que lo contienen son: sal yodatada.

Calcio

Ayuda a conservar el tejido muscular y constituye parte fundamental de los huesos y dientes. Los alimentos que lo contienen son: leche, queso, ciertas verduras (espinacas, acelgas, col).

Fósforo

Forma parte de los huesos y dientes . Sus fuentes principales son: carne, pescado, aves, legumbres secas, huevos, cacahuates, nueces, almendras y raíces como la papa.

PLAN DE ALIMENTACIÓN NUTRICIONAL FAMILIAR

→ Para nutrirse adecuadamente, el organismo necesita ingerir alimentos que contengan proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales.

→ La dieta es el conjunto de alimentos que se acostumbra consumir. Debe incluir alimentos que contengan todos los nutrientes requeridos.

→ Una dieta familiar balanceada es aquella en que los nutrientes básicos guardan el equilibrio necesario para que los organismos de todos los miembros de la familia realicen normalmente sus funciones.

→ La combinación de los alimentos enriquece el valor nutritivo de la dieta, lo cual disminuye las carencias ocasionadas por una dieta pobre y monótona.

Es muy importante el logro de una dieta balanceada en el consumo diario de alimentos de cada persona para garantizar una adecuada nutrición.

Pero además, dentro de la familia deberán distribuirse los alimentos y los nutrientes que contienen, de acuerdo a las necesidades de cada miembro, dependiendo de su edad.

Con este fin, es conveniente hacer una "extensión" de las proteínas animales, que consiste en mezclar alimentos proteicos de origen animal con alimentos proteicos de origen vegetal. Con esta combinación se logra distribuir proporcionalmente las proteínas de origen animal, que son las de mejor calidad, entre todos los miembros de la familia; así como mejorar el valor nutritivo de las proteínas de origen vegetal, al combinarlas con las proteínas de origen animal.

DESNUTRICIÓN, DESARROLLO MENTAL, CONDUCTA Y APRENDIZAJE

Entre los muchos factores del ambiente del niño, la nutrición ha sido aceptada casi como un prerrequisito para el crecimiento y desarrollo óptimo. Actualmente nadie niega que la ingestión de una dieta adecuada en cantidad y calidad es un factor relevante en la vida del hombre desde su concepción hasta su muerte. Según algunos autores como Shapiro y Gerke afirman que:

“El niño a medida que va almacenando experiencia, adquiere un número cada vez mayor de modelos que es capaz de comprender. Dichos modelos representan un diseño acumulativo de todas sus acciones similares; al mismo tiempo, son también un indicio de los posibles tipos de acción en el futuro”.⁵

La nutrición es quizá el factor más ubicuo que afecta el crecimiento, la salud y el desarrollo.

Aunque como ya se hizo notar las relaciones entre la nutrición y el desarrollo de los niños no son novedad, solo hasta en años recientes

⁵ Vigotski L.S. El Lenguaje en la Escuela, Antología, U.P.N. SEP. México, 1985, p. 33.

se ha enfocado la investigación en forma persistente hacia la posibilidad de que la desnutrición en la vida temprana pueda contribuir a un funcionamiento óptimo y a problema de aprendizaje, en edades posteriores.

Para entender la desnutrición se requiere de una trama ecológica de referencia en la cual los aspectos sociales, psicológicos y culturales de la conducta humana sean apropiadamente relacionados con el ambiente físico en el que vive el hombre. De ahí que Kluckahn señala la transición de una influencia a otra de la siguiente manera:

“El niño muy pequeño recibe el impacto de su sub-cultura, por que en esta etapa la familia es el agente psicológico. Mediante sus procedimientos de socialización, la familia impone al niño en evolución su estilo de vida, un estilo de vida común al grupo social al que la familia pertenece y al barrio en el cual vive”.⁶

Por otro lado otros autores como Jean Piaget e Hilda Taba mencionan que la socialización básica del niño ocurre en su primera infancia y en el seno de la familia, se ha insistido mucho sobre la importancia de las practicas del entrenamiento del niño en la

⁶ Taba Hilda. Grupo Escolar. Antología, U.P.N. SEP. México, 1985, p. 130

formación de su personalidad y de las costumbres básicas del aprendizaje. Este punto de vista es aceptado por la mayoría de los antropólogos culturales y especialmente por los de orientación Freudiana.

Dentro del contexto de los problemas que hay que resolver para poder interpretar la asociación entre desnutrición, desarrollo mental, conducta y aprendizaje, conviene recordar que los resultados que se obtienen al aplicar pruebas psicológicas globales en la infancia tienen un valor predictivo pobre o nulo para edades posteriores inmediatas.

Sin embargo cuando se correlacionan los cocientes intelectuales obtenidos en edades un poco mayores, por ejemplo en el año y medio y los dos años y medio de edad, con los cocientes obtenidos entre los ocho y dieciocho años de edad, el valor predictivo aumenta considerablemente.

CAPÍTULO III

DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA

La teoría de Jean Piaget

El aprendizaje es un cambio, una modificación de la conducta del ser humano, lo que este aprende sirve de base para su desarrollo ulterior. El sujeto en su devenir histórico, social y natural, se enfrenta y relaciona con los fenómenos y objetos que componen la realidad. La relación recíproca existente entre el sujeto y el objeto permite la construcción del conocimiento.

El sujeto aprende de la realidad concreta circundante, esto le permite grados de desarrollo superiores en su vida práctica y abstracta. Conforme va aprendiendo se hace más inteligente, es decir, se adapta al medio en que se desenvuelve.

Para Jean Piaget, durante el desarrollo de la inteligencia se encuentran tres elementos fundamentales, que son la estructura, función y contenido. La palabra estructura se refiere a las propiedades de un fenómeno, incluye los aspectos internos y externos de un acto.

Las estructuras se modifican con la edad, es decir, hay una evolución en la forma de pensar del individuo.

Las estructuras "*son las prioridades organizativas de la inteligencia*" ⁷. Las estructuras con el transcurso del tiempo se van transformando, y a esto se le llama desarrollo.

Es el mismo aprendizaje el que permite obrar de una u otra manera en una situación determinada.

Respecto a la función se dirá que es la acción inteligente de las diferentes edades, donde esta acción inteligente se caracteriza como un proceso activo. El tercer elemento es el contenido, que indica el fenómeno o hecho a observar y explicar en la realidad en la que se encuentra inmerso el sujeto, de acuerdo a las estructuras que posea durante su desarrollo intelectual.

En la teoría de Piaget (Phillips, Los orígenes del intelecto según Piaget. 1972, p. 228-229, en U.P.N.) existen dos funciones básicas, la organización y la adaptación. La primera se refiere a que el sujeto en el transcurso de sus relaciones con el medio, tiene la oportunidad de observar y manipular los

⁷ John Flavell, Psicología Evolutiva de Jean Piaget. 1979, p. 217, en U.P.N.

componentes de la realidad en que vive. Cada acción es organizada, y el dinamismo de la organización se le denomina adaptación. Estas dos funciones no cambian a lo largo del desarrollo infantil (invariantes funcionales), mientras las estructuras cambian según las oportunidades de acción del sujeto. También es importante mencionar que variables de todo género influyen en el desarrollo del sujeto como: inteligencia (biológicamente heredada), experiencia previa, cultura en que se desenvuelve, etc.

A la modificación o cambio de las estructuras se le llama desarrollo intelectual, pero para que haya desarrollo el sujeto necesita acción en la cotidianidad de su vida natural y social.

La posición epistemológica de Piaget es que *"el conocimiento es acción, el sujeto está actuando constantemente"*.⁸

A menudo se presentan discontinuidades en las estructuras, a partir de la acción constante de las funciones invariables (organización y adaptación). Estas funciones son permanentes a lo largo del desarrollo de los sujetos, pero en las estructuras constantemente (se

⁸ Phillips, 1972, p. 227 en U.P.N.

repite este principio debido a su importancia) se originan momentos de equilibrio, si no sucediera esto, el desarrollo no se presentara.

Durante el proceso de adaptación hacen acto de presencia la asimilación y la acomodación. La primera es manifiesta cuando el individuo utiliza algo de su derredor, y al mismo tiempo se le incorpora. El individuo mantiene una acción constante, las cogniciones que tiene le permite este accionar.

En el caso de la segunda (acomodación) Piaget la denomina "*al mecanismo por que se producen tales cambios*"⁹. Las invariantes funcionales no siempre están equilibradas entre sí, la conducta del ser es más adaptativa cuando asimilación y acomodación se hallan en equilibrio, pero este equilibrio se manifiesta por un tiempo, por que la adaptación pone imperfecciones al sistema.

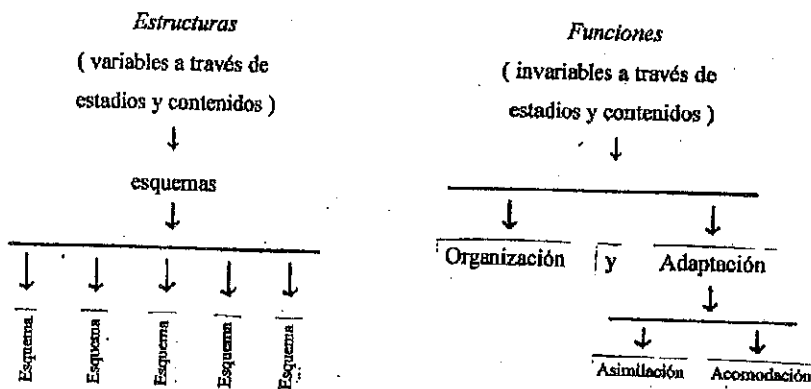
La equilibración se refiere a que las estructuras se dirigen hacia un estado de equilibrio, y cuando se alcanza este; las estructuras se presentan más presionadas.

⁹ Phillips. 1972, p. 229, en U.P.N.

Todo esto ocasiona inconsistencias y fallos en las estructuras. Cada estado de equilibrio lleva consigo lo que va a originar su propia destrucción, y a partir de este instante, *"Las actividades del niño se dirigen a la eliminación de las inconsistencias y a la solución de los fallos"*.¹⁰

El desarrollo cognitivo es una sucesión de modificaciones, de cambios estructurales, Piaget llama a las unidades estructurales: esquemas.

Diagrama de desarrollo según Piaget



¹⁰ Phillips. 1972, p. 231, en U.P.N.

Para Piaget el desarrollo intelectual es un proceso continuo de organización y reorganización de estructuras, así cada nueva organización lleva consigo a la anterior. Piaget dice “ *lo esencial de la inteligencia no es contemplar, si no transformar y su mecanismo es operativo* ”.¹¹

Dentro de la mente del sujeto se manifiestan operaciones que consisten en acciones interiorizadas que se basan principalmente en las estructuras.

En el accionar del sujeto sobre los objetos, este obtiene dos clases de experiencias, la primera experiencia física que se refiere a la acción sobre los objetos para obtener un conocimiento de sus características y propiedades mediante la abstracción. Conocimiento generado por los propios objetos. La otra es lógico-matemática, que es el operar sobre los objetos, obteniendo conocimientos mediante la acción y no generados por los objetos . La actividad del sujeto otorga a los objetos propiedades que no tenían con anterioridad.

¹¹ Piaget. El mito del origen sensorial de los conocimientos científicos. 1975, p. 307 y 309 en U.P.N

En base al último principio mencionado precedentemente, se puede decir que el conocimiento se construye mediante la acción sobre las características y propiedades del sujeto.

OPERACIONES FORMALES

La inteligencia según Piaget es una adaptación al medio en que se vive, para este autor la inteligencia se desarrolla por estadios sucesivos dependiendo de la edad y las condiciones naturales y socio-culturales que se le presentan al sujeto.

Es muy importante para el docente conocer el estadio en que se encuentra el sujeto de aprendizaje, así como su realidad natural, económica, social y cultural. Todo esto sirve de base para establecer las consideraciones pertinentes, en la planeación y realización de actividades de aprendizaje escolares durante el transcurso del proceso enseñanza-aprendizaje.

Conocer el desarrollo intelectual del alumno, implica fundamentar psicológicamente las acciones que el puede realizar en el proceso de enseñanza.

Las operaciones formales es un periodo de desarrollo del sujeto que inicia a los 11-12 años y termina a los 14-15 años aproximadamente. Es imprescindible señalar que la edad no siempre indica el nivel de desarrollo en que se encuentra, puede haber sujetos con la edad correspondiente a un período; más sin embargo puede encontrarse en un período inferior; o al contrario en uno superior.

Al inicio el sujeto se libera de lo concreto y sitúa la realidad como propensa a cambios, orientados hacia el futuro; “es la edad de los grandes ideales, o inicio de las teorías”.¹²

En este período el sujeto es capaz de razonar correctamente mediante proposiciones, la explicación acerca de la realidad circundante se manifiesta mediante proposiciones lógicas.

De alguna u otra manera establece hipótesis sobre los fenómenos (sociales y naturales) que lo rodean. De estos últimos desprende consecuencias, lo que significa el inicio del pensamiento hipotético o formal.

¹² Piaget e Inhelder, Psicología del niño. 1984, p. 253 en U.P.N.

En esta fase de desarrollo combina entre sí objetos o factores (físicos, etc.), también ideas o proposiciones, lo que permite razonar sobre lo real.

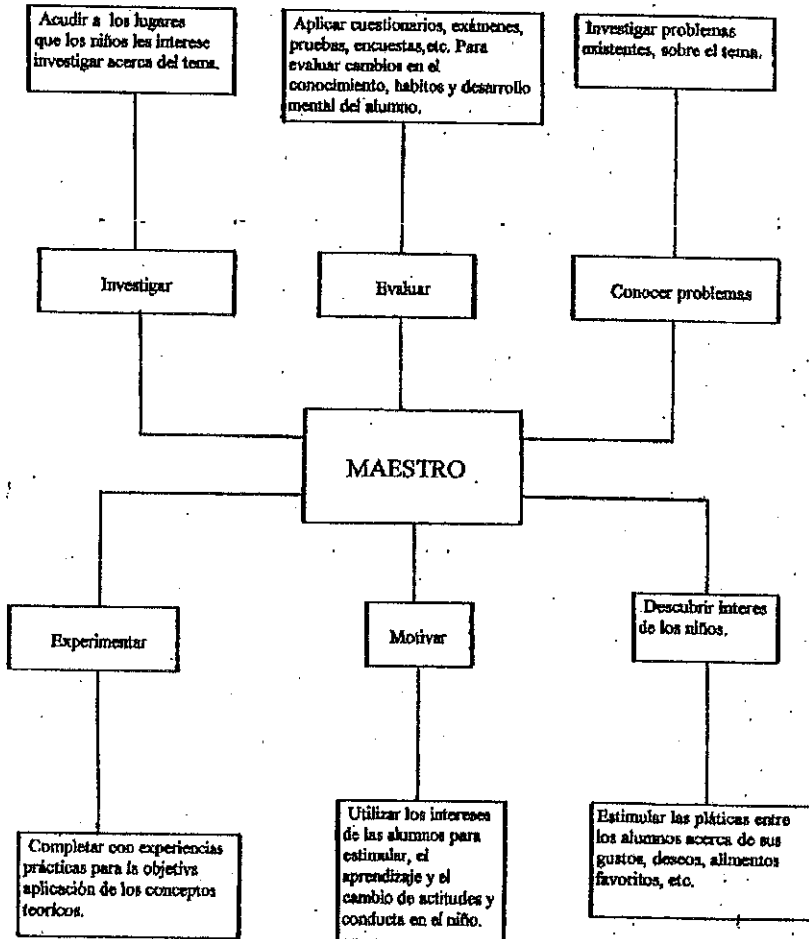
Un sujeto de aprendizaje del período que se habla , trata de entender las relaciones entre fenómenos de la naturaleza que no conoce, y que analiza mediante las operaciones proposicionales. El sujeto no toma en cuenta las circunstancias reales bajo aspectos concretos y limitados, si no especialmente considerando todas las combinaciones proposicionales posibles; lo que permite reforzar los poderes deductivos de la inteligencia.

Para John H. Flavell *“La actividad inteligente es siempre un proceso activo, organizado, de asimilación de lo nuevo a lo viejo y de acomodación de lo viejo a lo nuevo”*.¹³

La inteligencia es una acción constante objetiva o interiorizada del sujeto, donde todas las cogniciones presentes en el individuo le sirven para solucionar problemas.

¹³ Flavell. Psicología Evolutiva de Jean Piaget. 1979, p. 217, en U.P.N.

Enseñanza de la alimentación en la escuela.



MATERIAL DIDÁCTICO

La enseñanza de cualquier trabajo, asignatura, investigación, se lleva a cabo utilizando una serie de medios que facilitan el trabajo de enseñar y favorecen la posibilidad de poder aprender.

Por lo que considero que tanto el maestro como el alumno en conjunto deben de elegir el material didáctico adecuado a las circunstancias y condiciones del medio en que se desenvuelvan el docente y el alumno y lo que más interesa es que sean los adecuados que el niño sepa utilizar.

Los principales materiales didácticos para este trabajo serán los que nos proporciona la propia naturaleza, pues será el niño el que observe, experimente, elabore hipótesis, investigue y compruebe.

El maestro tiene la responsabilidad de conducir el proceso de enseñanza indirectamente, cuidando de organizar todos los instrumentos del mismo, de tal modo que faciliten el aprendizaje de cada uno de los alumnos, sin descuidar la interacción del grupo, probada ya como un elemento del éxito en el proceso.

Los medios didácticos para estimular al alumno son aquellos que están implicados en el aprendizaje.

Como material de apoyo se tuvieron los libros de texto de sexto grado, de ciencias naturales de la SEP, ya que se encuentra un tema completo acerca de la nutrición, en ña página 125. Otros materiales de apoyo fueron: revistas, televisión y diccionario.

Así mismo, el niño acudió a la investigación de campo y el de llevar al salón frutas y verduras como: pepino, naranja, plátano, leche, pan, huevos, jugo, sandía, manzana, zanahoria, papa y chayote.

También se emplearon ejemplos de comida chatarra como: galletas, frituras en bolsa, dulces (paletas, mazapanes, chicles, chilitos, etc.), jugos artificiales (Frutis, Boing, etc.), refrescos, etc.

PAPEL DEL MAESTRO - ALUMNO

El maestro solo fungió como un orientador en el trabajo; dándole al niño confianza, siendo a la vez el moderador de las conductas en el grupo.

El papel de los alumnos consistió en llevar lo necesario para realizar las explicaciones adecuadas a sus compañeros buscando información, entrevistando, exponiendo y sacando sus propias conclusiones.

Al niño le compete el de buscar el apoyo de sus compañeros en los trabajos que investigaron.

EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA

Evaluación

El significado de evaluación se expresa de la siguiente manera:

“Apreciar, estimar y juzgar cualitativamente y cuantitativamente un hecho, persona o cosa, de acuerdo con un patrón previamente determinado”.

¹⁴

En cuanto a las formas de evaluación que se llevaron a cabo, podemos decir que estas se realizaron, continuamente, es decir, al terminar las explicaciones por los alumnos, realizaban preguntas al aire donde los niños, daban respuestas claras y precisas, evaluando los mismos y dando contestaciones a las pocas preguntas con respuesta errónea.

El éxito del curso pudo ser elevado, a través de algunas observaciones registradas, con relación a las clases dadas de los malos hábitos alimenticios.

¹⁴ Evaluación del aprendizaje en la educación primaria. Gobierno del Estado de Jalisco, S.E.P. 1986, p. 17

La observación fue utilizada como una técnica básica para la evaluación del aprendizaje escolar, misma en la que se llevó un registro de datos de las clases expuestas por los alumnos.

Por otro lado, otra forma de evaluación que se llevo a cabo en esta propuesta, fue el cuestionario elaborado por los mismos alumnos; dando al termino de cada clase dos preguntas por equipo.

RELACIÓN DE LA PROPUESTA EN OTRAS ASIGNATURAS

Es preciso aclarar que en la presente propuesta no solo interesa informar conocimientos, si no lo más importante es, hasta que punto esos conocimientos den un cambio de actitudes y de hábitos que conlleven como punto principal un cambio a la enseñanza-aprendizaje, no solo de las ciencias naturales, si no en las demás asignaturas donde trabajan los alumnos.

En español, uno de los principales objetivos es que el niño aprenda a aplicar estrategias para la redacción de textos de diversa naturaleza.

Si nos dirigimos a la construcción del conocimiento matemático, el niño lo valora y se adueña de él haciéndolo un instrumento, que le ayuda a conocer, plantear y dar solución a diversos problemas de su propio interés y al mismo tiempo realiza las operaciones pertinentes para poder sumar o restar gramos por alimentos kilo - calorías en su cuerpo, proteínas, etc.

En historia se le da un valor formativo no solo como elemento cultural, si no también como un factor que da a la adquisición valores éticos personales y de convivencia social.

En geografía, se destaca la convivencia de una vinculación estrecha con las ciencias naturales, así en esta área se debe integrar la adquisición de conocimientos, el desarrollo de destrezas, y la incorporación de actitudes y valores relativos al medio geográfico.

En la educación cívica da un proceso a través del cual se da el conocimiento y la comprensión del conjunto de normas que regulan la vida social y la formación de valores y actitudes que dan al niño para integrarse a una sociedad y a participar en su mejoramiento.

Las ciencias naturales no deben limitarse a un determinado tiempo, ya que por su misma naturaleza se relaciona fácilmente con las otras asignaturas, como son educación artística, que desarrolla la actividad y la capacidad del niño mediante la utilización de recursos de distintas formas artísticas.

En la educación física, está da el desarrollo armónico del educando a través de la practica de actividades que favorecen al crecimiento sano del organismo.

Dentro de la enseñanza-aprendizaje de otras asignaturas y en los diferentes grados de educación primaria, se da a fin de dar al docente de que la formación formal del individuo tiene un carácter global.

CAPÍTULO IV

Detalle de Clases

21 de octubre de 1996

Para entrar en materia acerca de la alimentación, pedí a los alumnos que empezaran a comentar cual había sido su desayuno antes de llegar a la escuela. Teniendo un resultado de un 95% de los niños habían tomado solo un chocomilk.

Les mencioné que para conservar una buena salud, era conveniente alimentarse correctamente, pues los alimentos proporcionan los nutrimentos requeridos por el organismo, un simple chocomilk, no les ayudaba debidamente, por lo que sugerí que pasara uno de los alumnos al pizarrón y empezara a escribir cuales eran los alimentos que deberían consumir sus organismos al levantarse, llegando a la conclusión el grupo en general que deberían de desayunar leche con plátano o leche con cereal, un huevo tibio y un jugo de naranja o de lima. Y comentaron algunos de los alumnos que su alimentación hasta el momento era inadecuada y, que por eso como consecuencia tenían manchas blancas en su cara y no apetecían de las frutas y verduras.

Al mencionar a los alumnos frutas y verduras, aproveche el momento para platicar sobre los alimentos que una persona consume de manera cotidiana constituye una dieta balanceada, incluyendo en la misma cereales y tubérculos, frutas y verduras, alimentos de origen animal y leguminosas.

Posteriormente les pedí a los niños que sacaran sus alimentos que traían como lonche, de los 35 alumnos solo 14 enseñaron, lonche de jamón, sandwich y únicamente un alumno sacó un jugo de naranja natural con salchicha picada y jícama con sal y limón. Los demás alumnos traían dinero para comprar a la hora del recreo.

A los niños que únicamente traían dinero les pedí que mencionaran un solo ejemplo de lo que vendían en el recreo que les nutriera.

La respuesta fue un silencio, ya que ellos mismos comentaron que todo lo que vendían era comida chatarra.

Aquí surgió otra inquietud de el porqué están obesos, les respondí a los niños que cuando una dieta no está correctamente balanceada, surgen trastornos en sus organismos uno de ellos llamado

obesidad, provocada por consumir alimentos no nutritivos y en exceso.

Contestando los niños, que eran las papitas, los churritos, los refrescos y las empanadas.

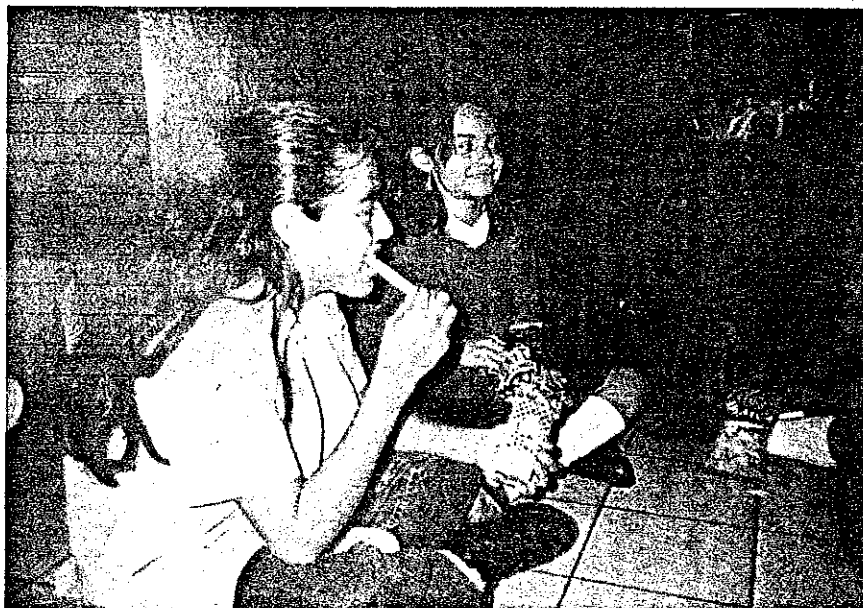
También les comenté y les pedí de favor, que deben de evitar ingerir alimentos “chatarra” alimentos industrializados con poco valor nutritivo y con un altísimo contenido de azúcares y grasas, los cuales no proporcionarán beneficio al organismo de los propios niños.

SEGUNDO PROGRAMA DE ACTIVIDADES

CRONOGRAMA	MÉTODO	TEMA	OBJETIVOS	ACTIVIDADES	MATERIAL
28 de oct.				1.- Investigar que sucede cuando una persona Ingiere más alimentos de los que necesita, explicando	
			El objetivo general que es los alumnos adquieran conocimientos y valores que	como es posible que una persona obesa sufra desnutrición.	Enciclopedias y libros de nutrición.
4 de nov.	Por	Consecuencias de una alimentación inadecuada.	manifiesten una relación responsable con su propio cuerpo llegando a la comprensión de su propio funcionamiento y su transformación en su organismo alejando los malos hábitos inadecuados de los alimentos chatarra.	2.- Investigar en que consiste la sociedad de comedores impulsivos.	Visitar a los grupos de comedores compulsivos.
	Descubrimiento			3.- Investigar en que consiste el raquitismo y la anorexia.	Revistas, libros de biología.
4 de nov.				4.- Comparar el costo de un kilo de papas naturales y un kilo de papas fritas, explicar diferencias.	Televisión, cine, radio, revistas y periódicos.
11 de nov.				5.- Analizar la publicidad de los medios de comunicación.	
21 de nov.					

Tema: orientar a los Alumnos a una buena Alimentación

Foto No. 1



Esto fue lo que me impulso a orientar a los alumnos a una buena alimentación, un día antes avise a los niños que en el salón tendríamos media hora social sin clase y solo con intercambio de su lonche. Aquí los alumnos no sabían nada.

Detalle de las Clases Expuestas por los Alumnos

lunes 28 de octubre de 1996

Tema: Investigar que sucede cuando una persona, ingiere más alimentos de los que necesita explicando como es posible que una persona obesa sufra desnutrición.

Objetivo: Qué los alumnos lleguen a la reflexión de lo que es su propio cuerpo y como lo están manejando e identificar el concepto de nutrición relacionándolos con la obesidad.

Este tema fue presentado por el equipo No. 1 integrado por 7 elementos.

Uno de los alumnos paso al pizarrón empezando a preguntar que era la nutrición y la desnutrición, escribiendo una lluvia de ideas acerca de los conceptos que sus compañeros le decían.

Después de anotar 6 ejemplos empezó a leer la definición de cada uno de los conceptos y nos dimos cuenta de que dichas definiciones estaban muy por fuera de su verdadero concepto.

El segundo niño le pidió al grupo que en su cuaderno realizaran un dibujo de dos niños uno con nutrición y el otro desnutrido.

Al terminar la actividad de los dibujos pasaron dos niños, explicando que era la obesidad, manifestándoles que era un depósito excesivo de grasas distribuidas por todo el cuerpo.

Observé a uno de ellos muy inquieto ya que uno es demasiado gordito, predominando más éste niño en su explicación, ya que decía que el hecho de estar gordito no quería decir que estuviera mal, él mismo explicó que la obesidad puede ser por causas variables, algunos por trastornos de glándulas endocrinas, y otros en gran parte por sobre alimentación.

Mencionaron las enfermedades que provocan la obesidad y pidieron a sus compañeros que cuidaran su peso y alimentación, y así evitarán tener en un futuro diabetes, problemas de presión arterial, insuficiencia cardíaca, bronquitis, etc.

También hablaron de la delgadez, peso, energía, metabolismo y calorías.

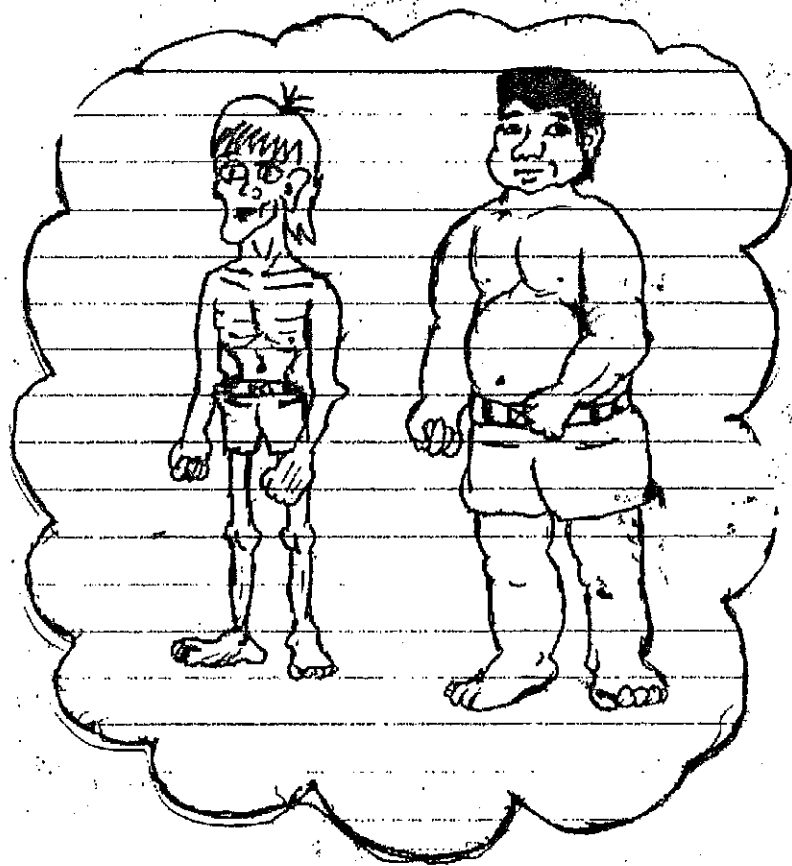
Fue la clase que más tiempo tardó, al terminar su explicación entregaron copia de su trabajo por equipo, entregándoles también a cada uno de sus compañeros.

La jefa del grupo les manifestó que estudiaran por que de ahí se les harían 2 preguntas.

Anexo trabajo por equipo, ejemplos de actividades en el salón y examen.

Figura No. 1

Esta fue la primera actividad que se le pidió al grupo. Que realizaran un dibujo de dos niños uno con nutrición y el otro desnutrido.



Para mejor presentación pasé en limpio las definiciones que el alumno leyó a sus compañeros después de la lluvia de ideas en el pizarrón, todos los conceptos de sus compañeros estaban muy lejos de su verdadera definición.

Nutrición

(del lat. nutritio, -onis)

s.f.

1.- Acción y efecto de nutrir o nutrirse: Toma vitaminas para una nutrición completa.

2.- Conjunto de funciones que permiten al organismo vivo obtener energía y las sustancias necesarias para reponer las pérdidas de sus componentes vitales y para aumentar el tamaño de su cuerpo.

Sin.1. Nutrimento, nutrimento.

Biol. En las plantas, la nutrición se lleva a cabo a través de las raíces o en las hojas, por medio de la función clorofílica, que

aprovecha directamente la energía solar para realizar reacciones químicas complejas. En los animales, la nutrición se lleva acabo a través de la ingestión de sustancia orgánicas que forman parte de otros seres vivos, que se integran en el cuerpo por medio del aparato digestivo. Las sustancias que el organismo no puede elaborar a partir de otras y que deben estar presentes en su dieta se llaman nutrientes esenciales y se dividen en varios grupos: proteínas, lípidos (grasas y lipoides), hidratos de carbono, vitaminas y sustancias minerales (inorgánicas).

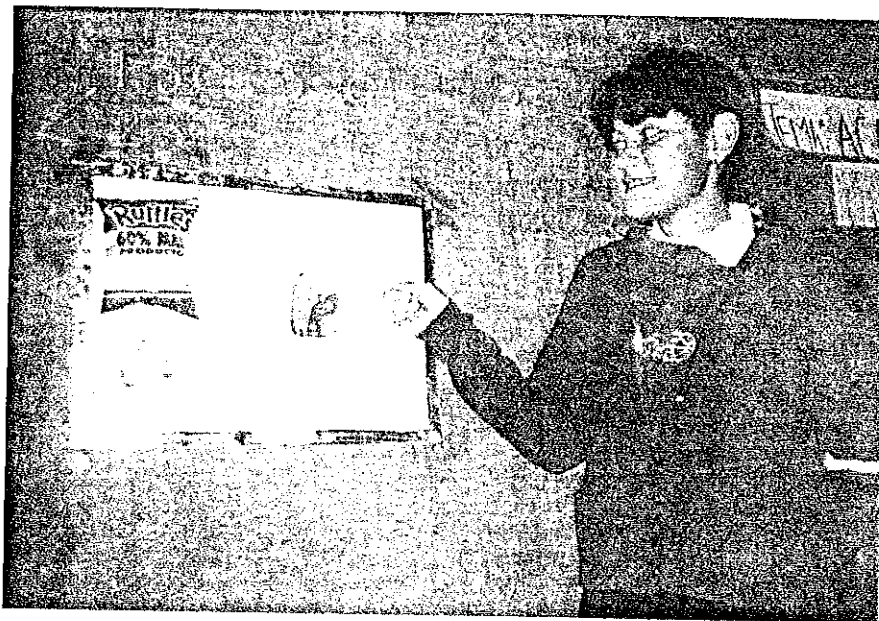
Desnutrición

s.f.

Estado de debilidad del organismo a causa de la falta o escasez de ciertos elementos esenciales de la alimentación (vitaminas, calorías, sales minerales). Puede deberse a la pobreza, a la imposibilidad de obtener ciertas sustancias nutritivas (como la desnutrición que padecían antiguamente los marinos), a los malos hábitos y costumbres alimenticios o a defectos del metabolismo heredados o adquiridos.

Sin. Anemia, depauperación. Ant. Nutrición

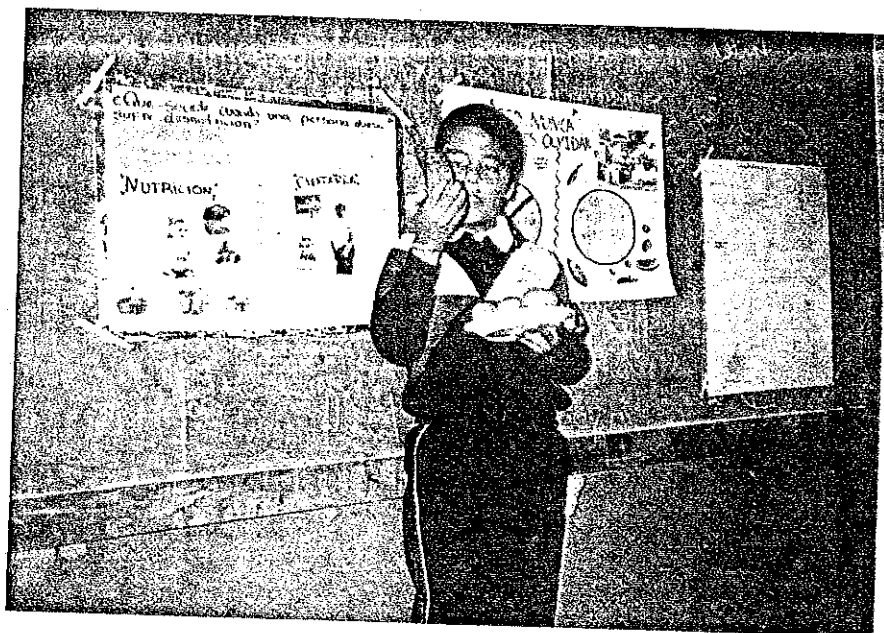
Foto No. 2



Comentario:

En esta foto, Blanca explicaba al grupo las enfermedades que provoca la obesidad señalándole al grupo una foto de una persona con dicho problema, las enfermedades que menciona fueron diabetes, problemas de presión arterial, insuficiencia cardiaca y bronquitis.

Foto No. 3



Comentario:

En esta foto Salvador explica al grupo los valores nutritivos de cada uno de los ejemplos que llevó (pepino, naranja, plátano y fresas), posteriormente paso otro compañero donde explicaba la cartulina de nutrición y la comida chatarra que ellos mismos consumen, dando al grupo opciones de alimentación a la hora del recreo y en su casa.

A continuación anexo la transcripción de los trabajos que este equipo, entrego al grupo al terminar su clase.

Enciclopedia Multimedia

Obesidad y Delgadez

En el caso de que las ganancias ponderales de un determinado organismo rebasen en un 15% su término medio normal, hablamos de obesidad, mientras que si una persona pesa un 10 % menos de lo que le corresponde, estamos e presencia de delgadez.

La obesidad representa siempre un depósito excesivo de grasas, distribuido por todo el cuerpo. Si bien sus causas pueden ser muy diversas, tales como trastornos de las glándulas endocrinas y otros, en gran número de casos la obesidad se produce por una sobrealimentación exagerada. Cualquier exceso de peso predispone a diversas dolencias. Así, por ejemplo es fácil que en la obesidad aparezca diabetes, aumento de la presión arterial, insuficiencia cardíaca, bronquitis crónica, etc. Es importante, pues, evitar su

aparición y, si se instaura, combatirla. la prevención consiste, sobre todo, en una alimentación no excesiva y en el ejercicio constante.

Cuando la obesidad ya se ha establecido conviene combatirla, sobre todo, con el ejercicio y la dieta, ayudados por diversos medicamentos. Las curas por iniciativa propia, motivadas generalmente por cuestiones estéticas, suelen incurrir en exageraciones perjudiciales. Ingerir grandes cantidades de pastillas para adelgazar y al mismo tiempo saciarse de toda clase de golosinas, es un absurdo que se practica con gran frecuencia. Las curas de adelgazamiento deben ser dirigidas por una persona experimentada.

La delgadez surge cuando el ingreso calórico es menor que las necesidades y el organismo ha de utilizar los materiales almacenados y, por tanto, pierde peso. En dicha situación consume, en primer lugar, hidratos de carbono (azúcares) depositados en el hígado y músculos; dichas existencias suelen terminarse en 24 horas, al cabo de las cuales ya debe empezar a emplear sus reservas de grasas. Con ello el funcionamiento del organismo no se altera, pues únicamente menguan sus acumulados grasosos, situados en las mejillas, en tejidos subyacentes a la piel, etc. Una vez consumidos (al cabo de

unas 5 a 7 semanas) todos sus depósitos de grasa, que, por término medio, se calculan en 9 kg en un hombre adulto, y persistiendo las condiciones de hipoalimentación, deben gastarse finalmente las proteínas. Como quiera que estas constituyen la materia prima de todas las estructuras y órganos, aparecería entonces la desnutrición del propio cuerpo, proceso incompatible con la vida.

Las causas de la delgadez son varias. A veces aparece porque el individuo se mueve mucho aunque consuma gran cantidad de calorías. Tal ocurre en una serie de deportes violentos: un partido de fútbol o una carrera ciclista.

Otras causas son una alimentación deficiente, hecho observado sobre todo en gente pobre o en épocas de guerra y por la presencia de diversas enfermedades (tuberculosis), sin que deba olvidarse aquellos individuos que lo son por constitución y que por mucho que coman pues suelen tener un excelente apetito- no hay manera de que engorden.

La curación de diversas delgadeces-enfermedades se conseguirá eliminando su causa, además de administrar a dichos pacientes una dieta rica en calorías y medicamentos adecuados. En

la delgadez constitucional, mientras no de lugar a manifestaciones molestas, mejor es no hacer nada.

Enciclopedia Multimedia

Metabolismo y Nutrición

Toda sustancia que se ingiere o ingresa en el cuerpo de cualquier modo, para producir en él energía o servir a la construcción y reparación de los tejidos, recibe el nombre de alimento. Entre ellos se distinguen dos clases fundamentales: unos que producen energía y otros que desempeñan diversas funciones esenciales para la vida. Entre los primeros se encuentran los denominados principios inmediatos: proteínas, grasas e hidratos de carbono, y entre los segundos el agua, las sales minerales y las vitaminas. Su misión principal es la nutrición.

Todos los procesos químicos del organismo se incluyen bajo el término general de metabolismo. La parte del metabolismo encaminada a construir se denomina anabolismo, mientras que la

dedicada a la función contraria, es decir, a desdoblar sustancias para que cedan energía, recibe el nombre de catabolismo.

Las necesidades energéticas de un individuo dependen de su peso, y es importante también, para su determinación, conocer el tipo de vida que lleva (si se trata de una persona que permanece en cama, o si, por el contrario, efectúa trabajos pesados). La energía que necesita el cuerpo se expresa en forma de calorías (1 cal, es la cantidad de calor necesaria para elevar la temperatura de 1 kg de agua en 1 °C).

Cualquiera de los principios inmediatos, denominados también alimentos combustibles (hidratos de carbono, grasas y proteínas), puede proporcionar la energía necesaria, pero su valor calórico no es idéntico. Así mientras un gramo de proteínas e hidratos de carbono desprenden 4 cal., la misma cantidad de grasas es capaz de liberar 9.

El número de calorías que necesitamos para vivir normalmente depende de una gran variedad de circunstancias (peso, superficie, sexo, edad, trabajo, tipo de actividad, etc.). El metabolismo basal expresa la cantidad de calorías que emplea el hombre sin efectuar

ningún trabajo muscular, ni tan siquiera digestivo. En la práctica puede determinarse mediante aparatos especiales con la persona a examinar en condiciones básicas: a) en ayunas desde 12 horas antes por lo menos, b) tras un descanso nocturno perfecto, y c) habiendo efectuado antes de la determinación el menor número de movimientos musculares posible.

Hoy se dispone de tablas estadísticas en las cuales podemos leer el metabolismo normal adecuado para cada edad, peso, etc. En conjunto podemos decir que un hombre joven en condiciones básicas necesita unas 40 cal por hora y metro cuadrado de su superficie, lo cual llega a sumar al día unas 1500 cal. En las mujeres, el metabolismo basal es algo menor. Durante los procesos febriles las necesidades energéticas aumentan, así como al cambiar las condiciones del individuo.

Si los ingresos calóricos de un determinado organismo son exactamente iguales a las necesidades energéticas del mismo, el peso permanece invariable. Cuando aquellos superan a éstas, los alimentos no utilizados se almacenarán y aparecerá un aumento de peso. Por el contrario, si las entradas de los alimentos no son

suficientes para el mantenimiento de las actividades del cuerpo, éste deberá recurrir a sus reservas y, por tanto, adelgazará.

Lunes 4 de noviembre de 1996

Tema: Investigar en que consiste la Sociedad de Comedores Impulsivos.

Objetivo: Que los alumnos adquirieran conocimientos y valores relacionados con la responsabilidad de su propio cuerpo..

Clase presentada por el equipo No. 2 integrado por 7 alumnos.

El jefe de grupo después de presentar su equipo y leer su tema, nuevamente retomó y preguntó al grupo la definición de obesidad, la respuesta fue variable ya que cada quien daba el concepto de acuerdo a su físico.

En ésta presentación únicamente los alumnos narraron y leyeron las entrevistas que habían hecho a 2 integrantes de Comedores Impulsivos.

Su investigación había sido de campo, fue todo el equipo a visitar a la Sociedad de Comedores Impulsivos ubicada en Av. Lázaro Cárdenas y 8 de Julio.

Platicándonos lo que comentaron con Yolanda Valencia Castro de 28 años de edad, con un peso de 105 kg. y una estatura de 1.65 mts.

Ella les comentaba que ya había bajado 20 kg. de peso y que no resistía el tener su boca sin alimento y que al tener un problema su apetito continuaba.

Ella acudió con muchos doctores y algunos le decían que era su tiroides que estaba descontrolada, otros que era su sistema nervioso.

Los niños nos narraban que ella les comentaba que la obesidad es una enfermedad que depende del ser humano y el de querer cambiar su aspecto.

Una de las alumnas comento al grupo que eran impresionantes las personas en su aspecto físico, pero a la vez muy tiernos, ya que los atendieron muy bien y se despidieron de ellos con un mensaje mismo que les pidieron de favor lo transmitieran al grupo.

“Cuida tu cuerpo”, “mente sana en cuerpo sano”, estudien mucho.

A continuación transcribo las conclusiones que el equipo me entregó, ya que su clase únicamente se basó en narrar su investigación y leer sus entrevistas.

Equipo No. 2

Nombre del Equipo: Los Enanitos Verdes

Integrantes:

Miriam

Eduardo

Luis

Salvador

Fátima

Olga

Pedro

Marco

LA OBESIDAD

La obesidad es el estado patológico caracterizado por la acumulación de grasas en los tejidos, que puede ocasionar muchas enfermedades.

Una de estas enfermedades es comer solo por nervios y suposiciones de cada una de las personas.

Esta enfermedad necesita curación para esto existen asociaciones llamadas tragones anónimos.

Fuimos a una de estas asociaciones y realizamos una serie de preguntas:

ENTREVISTAS

1.- *¿ Cuales son sus nombres ?*

R= *Sandra P. y Luz (anónimas)*

2.- *¿ Que representan ustedes en esta asociación ?*

R= *Miembros del grupo*

3.- *¿ Son agresivos ante la comida ?*

R= Si

4.- *¿ Que es lo más importante aquí ?*

R= Sentirse bien con sigo mismos

5.- *¿ Como esta compuesta ?*

R= Es una comunidad de hombres y mujeres que comparten sus experiencias acerca de su enfermedad.

COMEDORES COMPULSIVOS

También son aquellos que no resisten a comer los alimentos básicos. Para encontrar una solución al problema tan grande de la obesidad, les daré a continuación unos consejos:

1.- Moderar su forma de comer.

2.- Comer frutas y verduras.

3.- Tomar bastante agua y jugos naturales.

Las comidas no nutritivas también afectan, el pan, las papas fritas, golosinas, jugos enlatados, etc.

Para que no nos suceda esto evitemos comer de este tipo de comida.

..... Fátima Noemi

Entregaron también una lista de alimentos a sus compañeros para evitar la obesidad y mantener su cuerpo bien balanceado con todo lo que necesita.

EJEMPLOS DE MENÚS DE 1000 CALORÍAS

DESAYUNOS:

1 vaso de leche descremada,

2 rebanadas de papaya

1/2 taza de cereal

1 huevo a la mexicana

1 vaso chico de jugo natural

1 tortilla chica

1 vaso de leche descremada
2 rebanadas de jamón de pavo
1 vaso chico de jugo natural
1 plato de ensalada verde

1 taza de yoghurt natural
2 frutas picadas

Cóctel de frutas
2 cucharadas de requesón

1 taza de yoghurt natural
1/2 taza de cereal integral
1 fruta picada

COMIDAS:

120 gr. de carne de res
Ensalada verde al gusto
1 plato de sopa de verdura
1 fruta o vaso de jugo

Calabacitas cocidas

120 gr. de panela

1 fruta

1 pechuga de pollo

Ensalada verde al gusto

Sopa de verduras

1 fruta

Cebiche de pescado al gusto

Sopa de verduras

Ensalada verde al gusto

1 fruta cítrica

1 pieza de pollo cocido

2 Chayotes cocidos

Ensalada verde al gusto

1 Fruta picada

1 lata de atún en agua
Ensalada verde al gusto
1 Fruta

Chayotes cocidos al gusto
120 gr. de queso
2 zanahorias crudas rayadas
1 fruta

..... *Marcos Alberto Ramos Navarro*

Uno de los niños del equipo entrego al grupo sus conclusiones acerca de los comedores compulsivos.

COMEDORES COMPULSIVOS

Son las personas que comen mucho a causa de nervios, ya sea porque, se sientan mal, que por que el niño esta llorando, por que se les apareció un gato negro, cosas que gente común no haría.

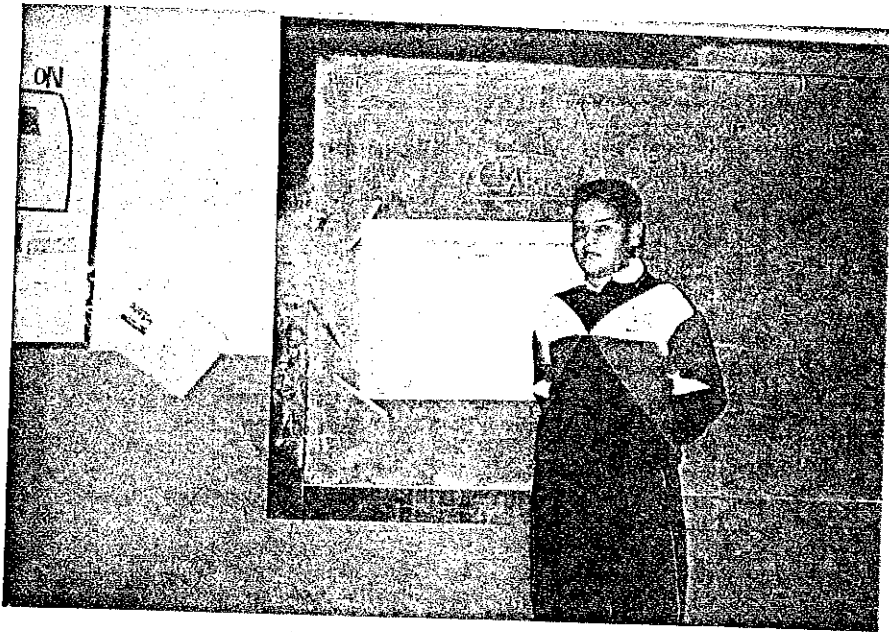
A veces son agresivos ante la comida, pero recuerden que se debe a una enfermedad a la educación, a la psicología de la persona, etc.

MI CONCLUSIÓN

Que cualquiera que tenga esta trágica enfermedad que vallan.

..... Eduardo Alberto Cuéllar García

Foto No. 4



Comentario:

En esta foto Pedro presenta al grupo una gráfica con un porcentaje bastante elevado de las personas que desconocen lo que son comedores impulsivos, explico y concluyo al grupo que la mayoría de las personas desconocen completamente su desarrollo y los alimentos que le ayuden a su cuerpo y el como evitar la obesidad en su organismo.

Lunes 4 de noviembre de 1996

Tema: Investigar en que consiste el raquitismo y la anorexia.

Objetivo: Llegar a un conclusión individual y encontrar la vinculación en su propio organismo.

Este trabajo lo presento el equipo No. 3 integrado por 8 elementos.

Aquí la jefa del equipo pidió a los alumnos que sacaran su diccionario y buscaran en el mismo las definiciones de las palabras, raquitismo y anorexia, en algunos diccionarios no venían las definiciones.

La explicación únicamente fue dada por dos niñas de este equipo. Manifestando la jefa de equipo que así se organizo, ya que unos explicaron, otros realizaron el trabajo y otros habían conseguido el libro.

Nayelli que era la que explicaba al grupo, les decía que cuidaran muy bien su alimentación, ya que muchas veces la anorexia se disfraza de alimentos chatarra.

El grupo no entendió lo que ella les explicaba, hasta que dio bien el concepto de anorexia, esto significa falta de apetito y va muy unida al raquitismo, por que al llegar a esta fase el niño ya se considera enfermo.

Explico que el raquitismo principalmente se daba por la falta de vitamina D, y esta se presenta en el 3er. mes de vida, a los 3 años, 10 ó 11 años y por ultimo a los 17 años divididos en dos períodos, prerraquitismo y florido.

Observe en la clase que los mismos niños preguntaban a sus compañeros el color de su rostro, ya que éste era uno de los principales síntomas del raquitismo, piel pálida y húmeda con abundante sudoración especialmente en el rostro.

En esta clase quedaron inquietos ya que ellos atravesaban la edad de 10 y 11 años.

Algunos comentaron que investigarán cuáles eran los alimentos con vitamina D, para consumirlos y no enfermarse.

Al igual que el equipo No. 1 repartieron al grupo copias de su trabajo y la evaluación fue con preguntas y respuestas, anexo trabajo y evaluación.

A continuación transcribo para mejor presentación los trabajos que este equipo entrego al grupo, encargándoles a sus compañeros que investigan cuales eran los alimentos que contienen vitamina D, para que no llegaran a la enfermarse de raquitismo.

RAQUITISMO

Enfermedad típica del periodo de crecimiento consecuente a alteraciones del metabolismo mineral debidas a carencia de vitamina D.

Las causas que pueden determinar en el organismo humano un estado carente de vitamina D, son:

a) *Carencia alimenticia de esta vitamina consecuyente a una insuficiente de una ingestión de alimentos (mariscos, carnes, grasas, mantequilla, etc.) estos alimentos pueden contener la provitamina inactiva la cual se transforma en vitamina D en la piel del hombre.*

b) *Obstaculiza a la absorción de la vitamina o provitamina por lesiones inflamatorias intestinales por falta de la vitamina D.*

c) *Falta de transformación de la provitamina 7-dihidrocolesterol y vitamina D activa a nivel de la piel por falta a su vez de rayos solares activantes.*

d) *Presencia en el organismo humano de factores que obstaculizan la normal acción de la vitamina D.*

EDAD: Es frecuente entre el tercer mes y tercer año de edad, en los niños; posteriormente se puede dar un retardo a los niños de diez u once años ó a niños mayores, de doce a diecisiete años (en estos casos los años de la pubertad).

ES NECESARIO DISTINGUIR TRES PERIODOS:

a) Periodo preraquitico: caracterizado por irritabilidad y temor en el lactante, inquietud y llanto, piel pálida y húmeda que se recubre de abundante sudoración especialmente en la cara.

Si los pañales mojados no son eliminados rápidamente emanan un fuerte olor a amonio, es rica debido a las acideces metabólicas en sales de amonio que se descomponen rápidamente en el exterior.

b) Periodo florido: Las modificaciones cutáneas del periodo prodromico aquí se acentúan, la palidez es más marcada, y la pastosidad cutánea y la sudoración lo que favorece la aparición de lesiones cutáneas de tipo eczematosas la hipotonia alcanza grados extremos aparecen engrosamientos en el brazo, hígado de las noludos y linfáticos.

c) Por lo general el ciclo se sierra en unos 4 años, en el pronostico de la enfermedad es necesario considerar que esta hace depender los poderes inmunitarios de defensa hacia las infecciones.

ANOREXIA: Falta de apetito.

Foto No. 5



Comentario:

La jefa del equipo explico al grupo lo relacionado con la anorexia y el raquitismo presento algunos ejemplos de alimentos con vitamina D.

Lunes 11 de noviembre de 1996

Tema: comparar el costo de un kilo de papas naturales y un kilo de papas fritas explicando las diferencias.

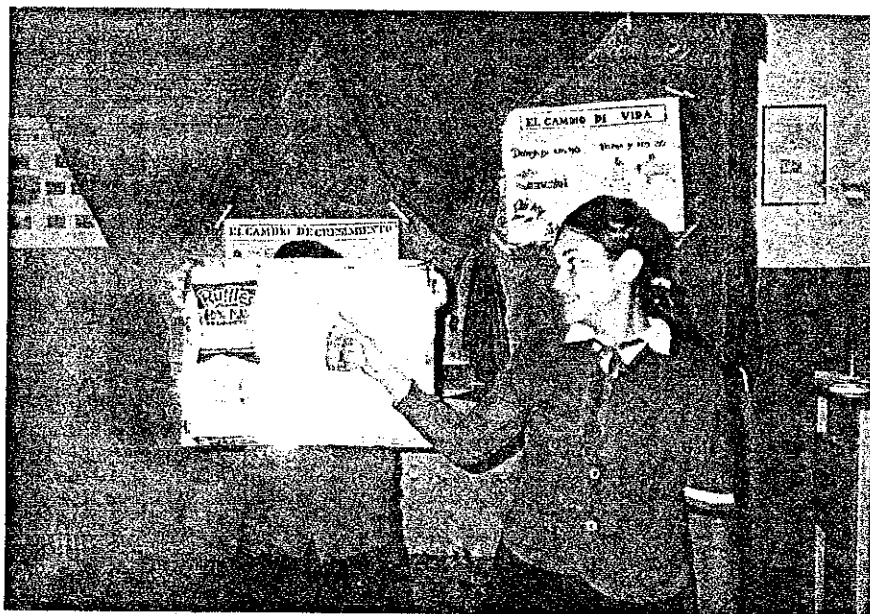
Objetivo: Alejar los malos hábitos de alimentación no consumiendo la comida chatarra.

Esta clase fue presentada por el equipo No. 4, integrado por 7 elementos.

Empezó el equipo presentando a sus integrantes, explicando que era una papa natural, dando sus valores nutritivos y la ayuda que les proporcionaba a su cuerpo.

Llevaron al grupo el costo de las papas naturales y las papas industrializadas, mencionando que eran más ricas de sabor las industrializadas que las naturales.

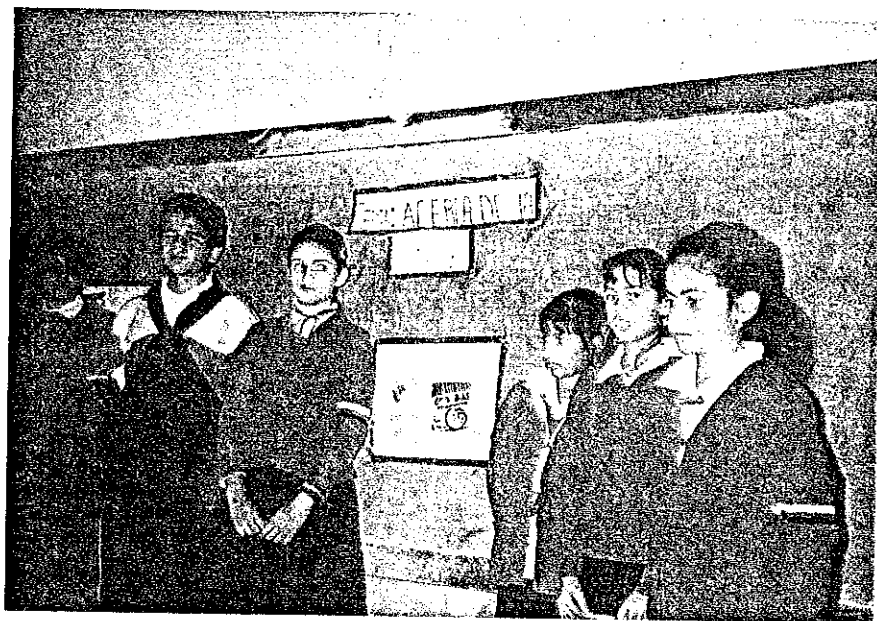
Foto No. 6



Comentario:

La clase de este equipo fue muy breve ya que solo se limitaron a presentar los valores de cada uno (papas naturales e industrializadas), recomendaron al grupo comer mejor papas naturales ya que no pierden ningún valor nutritivo, que las otras papas de bolsa, estas al llegar a sus manos pasaron por todo un proceso de industrialización y llegan sin ningún valor nutritivo, no sirviendo de nada a nuestro organismo.

Foto No. 7



Comentario:

Aquí el equipo hizo su comentario individual al grupo y pidiendo opinión acerca de lo ya explicado, pidiendo más ejemplos de otros productos industrializados y comparando una opinión con otra.

Jueves 21 de noviembre de 1996

Tema: Analizar la publicidad que de los medios de comunicación hacen a los alimentos chatarra.

Objetivo: Que el alumno llegue a una reflexión al analizar los comerciales de alimentos y encuentren la relación entre su vida cotidiana.

Este trabajo lo presento el equipo No. 5, integrado por 7 elementos.

Aquí los integrantes propusieron al grupo ponerse de acuerdo en un día y en una hora señalada, con un determinado programa, para observar todos los anuncios de comida.

Fue un viernes en el canal 9 de 5:00 p.m. a 7:00 p.m. Aquí no hubo clase, si no un intercambio de ideas, sugerencias y propuestas, acerca de los comerciales, los anuncios que más predominaron, fueron las Sabritas, los Gansitos, y anuncios comerciales de Sonrics.

Paty, una de las integrantes del equipo manifestó que no podían luchar con los medios de comunicación ya que todos los niños eran bombardeados por comerciales y lo que sugirió fue : (palabras textuales)

“Compañeros, si sabemos que es la obesidad, como la podamos evitar; que es el raquitismo y la anorexia; y sabemos identificar en los alimentos sus cualidades y cantidad. Los invito a que cada uno cuide su cuerpo con su alimentación y evitemos consumir comida chatarra, amenos primero nuestro cuerpo y luego sigamos viendo las caricaturas”.

Aquí cada integrante del equipo entrego lo que pensaba de los comerciales y la comida chatarra. Anexo los trabajos.

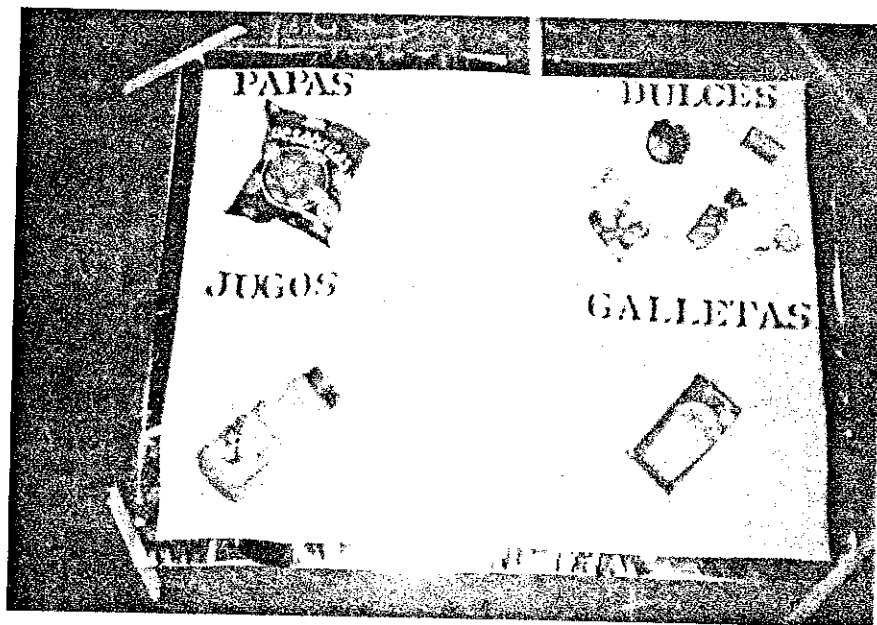
Foto No. 8



Comentario:

En esta foto Paty presento al grupo los alimentos que más predominan en los programas infantiles recalando que son comida chatarra.

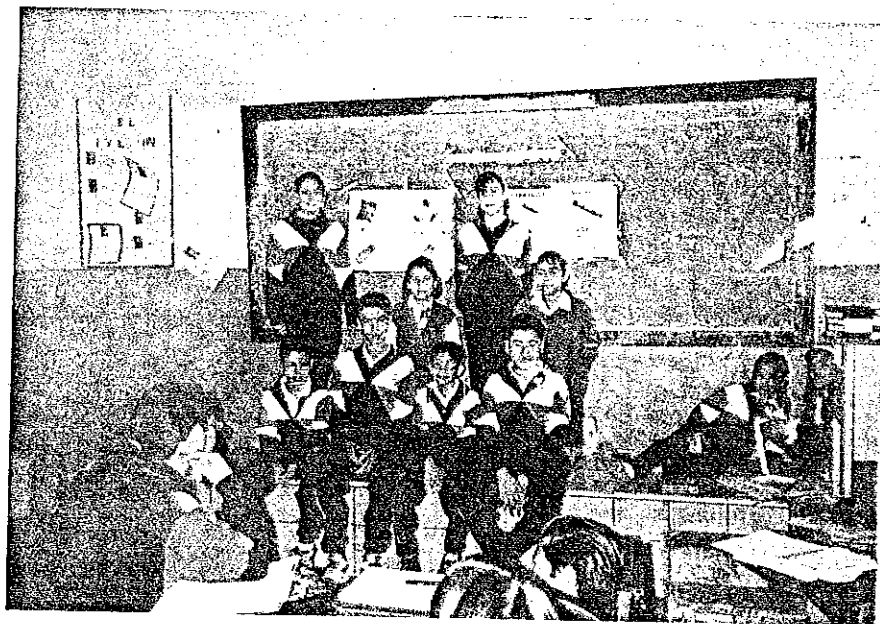
Foto No. 9



Comentario:

Esta foto presenta algunos de los alimentos chatarra que presentan en la televisión en los programas infantiles.

Foto No. 10



Comentario:

Por ultimo el equipo presento al grupo la reflexión de cada uno de ellos acerca de su trabajo, agradeciendo a sus compañeros su atención.

A continuación transcribo para mejor presentación algunos de los trabajos que presento este equipo al grupo con su respectiva conclusión de cada uno.

LA COMIDA CHATARRA QUE ANUNCIAN EN LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN.

Nosotros somos el equipo 5 y esta integrado por: Jonathan, Paulina, Manuel, Lupita, salvador, Vetsi, Omar, y una servidora.

¿ Que es la comida chatarra ?

Son todos los productos que no ofrecen a nuestro organismo, ni proteínas, ni vitaminas y por lo tanto, nos hacen carentes de energías, algunos ejemplos son:

a) Enlatados:

Son productos que contienen un alto grado de conservadores y por lo tanto no son recomendables consumirlos con frecuencia, tales como: jugos, verduras, atunes, etc.

b) Dulces:

Por su alto contenido de azúcares y sabores artificiales nos dañan la dentadura y nos pueden ocasionar otras enfermedades en nuestro organismo.

c) Frituras envasadas en plástico:

Tales como papitas, frituras de maíz y harina, que por su alto contenido en sales, sabores artificiales y su proceso químico de elaboración.

d) Galletas y pan:

Tiene un alto contenido de harina que nos ofrece energías pero al mismo tiempo nos provoca trastornos orgánicos.

e) Embutidos:

Tales como las carnes frías, jamones, salchichas, productos ahumados que tienen alto grado de conservadores.

A continuación transcribo para mejor presentación algunos de los trabajos que presento este equipo al grupo con su respectiva conclusión de cada uno.

LA COMIDA CHATARRA QUE ANUNCIAN EN LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN.

Nosotros somos el equipo 5 y esta integrado por: Jonathan, Paulina, Manuel, Lupita, salvador, Vetsi, Omar, y una servidora.

¿ Que es la comida chatarra ?

Son todos los productos que no ofrecen a nuestro organismo, ni proteínas, ni vitaminas y por lo tanto, nos hacen carentes de energías, algunos ejemplos son:

a) Enlatados:

Son productos que contienen un alto grado de conservadores y por lo tanto no son recomendables consumirlos con frecuencia, tales como: jugos, verduras, atunes, etc.

f) Leches artificiales:

Al igual que todos los demás productos tienen un alto grado de conservadores los que hacen que pierdan sus propiedades.

PROPÓSITOS:

Lo ideal es que consumamos productos naturales y de ser posible dejar la comida chatarra a un lado por nuestra salud.

..... Las Estrellas.

21-11-96

PRODUCTOS EMBUTIDOS:

Estos son las carnes frías por ejemplo las salchichas, jamón, etc. Estos tienen un alto grado de conservadores

Y los productos ahumados tienen también un alto grado se conservadores

..... Manuel López Hernández

RESUMEN DE LAS CLASES

25 de noviembre de 1996

Resultado complicado para mi poder platicar con los padres de familia, acerca de la alimentación de los niños.

Uno de los principales factores fue que la mayoría de los padres de familia trabajan y solo piden permiso de salir cuando se entregan sus calificaciones, motivo por el cual me vi en la necesidad de descartar la idea de concientizar a los padres. Por lo que solo trabaje presentando primero un panorama general del problema y posteriormente el que ellos investigaran por si solos cada tema, y lo explicaran al grupo, dando la libertad de que ellos mismos evaluaran a sus compañeros.

Los 5 equipos coincidieron con el tipo de examen pregunta y respuesta escrita. (anexo trabajos y exámenes).

Cada una de las presentaciones duro de 15 a 20 minutos.

Los mismos alumnos sugerían a sus compañeros reglas y normas de alimentación. Ellos explicaban que la mayoría de sus padres trabajaban y les era imposible preparar su lonche.

Con la explicación de cada equipo observe que de acuerdo a la marcha de cada clase, que presentaban los alumnos (fueron variables en día y horario) cambiaban su alimentación y me preguntaban que si eso que comerían era lo correcto.

Una de las clases que más les llamo la atención fue cuando el equipo No.3 explico acerca de la anorexia y el raquitismo.

El ultimo equipo sugirió al grupo en general formar un horario de comida, donde daban alimentos que ellos mismos podían preparar.

Lunes:

Lonche de frijoles y jugo natural.

Martes:

Salchicha picada con trozos de piña y naranja, jugo natural.

Miércoles:

Fruta picada con jugo.

Jueves:

Verduras con jugo de limón.

Viernes:

Libre, pero "NO" comida chatarra.

Con este horario solo se trabajo una semana.

Funciono bastante bien esta técnica dentro del grupo ya que hasta la fecha (junio-97) se pudo evitar que los niños consumieran alimentos chatarra observando que ellos mismos cuidaban su alimentación a la hora del recreo.

Foto No.11



Comentario:

Paco fue uno de los alumnos que dio al grupo una explicación general de todas las clases expuestas por sus compañeros, invitándolos a contestar un pequeño cuestionario formado por 10 preguntas en donde evaluarían al grupo, cada equipo le entrego le entrego de 2 a 3 preguntas.

A continuación transcribo 2 de los exámenes contestados por el grupo al concluir todas las clases.

Minerva Olmos Martínez. Estudio y trabajo 21/11/96

1.- Explica el concepto de calidad y cantidad en los alimentos.

R= Es que esas dos cosas (calidad y cantidad), si las tenemos en cuenta tendremos como resultado la alimentación adecuada.

2.- Anota cual es el peso que tu debes tener.

R= Es variable por el peso y la estatura.

3.- ¿Cuántas kilo - calorías debe consumir el hombre diariamente?

R= 2500 kilo - calorías

4.- ¿Cuáles son los elementos básicos que debe tener el hombre?

R= La alimentación (minerales, hierro, vitaminas, etc.)

5.- ¿Que fortalece el hierro ?

R= El hierro fortalece a los huesos.

6.- ¿ Que es obesidad ?

R= Es una enfermedad provocada por la mala alimentación o simplemente por comer cosas que no van en la alimentación.

7.- ¿ Que enfermedades provoca la obesidad ?

R= Es la falta de alimentación o simplemente por no hacer un buena dieta por que no dejan de comer.

8.- ¿ Que es el raquitismo ?

R= Es una enfermedad provocada especialmente por la falta de la vitamina D, o simplemente por la falta de comida.

"CUESTIONARIO"

1.- *¿ Que es la obesidad ?*

R= La obesidad es la persona que esta pasada de peso.

2.- *Anota el peso que debes tener de acuerdo a tu edad*

R= Tengo 11 años, mido 1.50 mts. y debo pesar 49 kg.

3.- *¿Cuántas kilo - calorías debe consumir el hombre diariamente?*

R= 2500 Kilo - calorías.

4.- *¿Cuales son los elementos básicos que debe tener el hombre?*

R= Vitaminas A, B, C, fósforo y hierro

5.- *¿ Que fortalece el hierro ?*

R= Los huesos

6.- *Explica el concepto de calidad y cantidad de los alimentos.*

R= *Debemos comer de acuerdo a nuestra edad y nuestra estatura.*

7.- *¿ Que enfermedades provoca la obesidad ?*

R= *Anemia, fatiga cardiaca y cáncer.*

8.- *¿ Que opinas acerca de los anuncios de los medios de comunicación ?*

R= *Que solo enseñan a los niños a comer comida que no ayuda a su nutrición.*

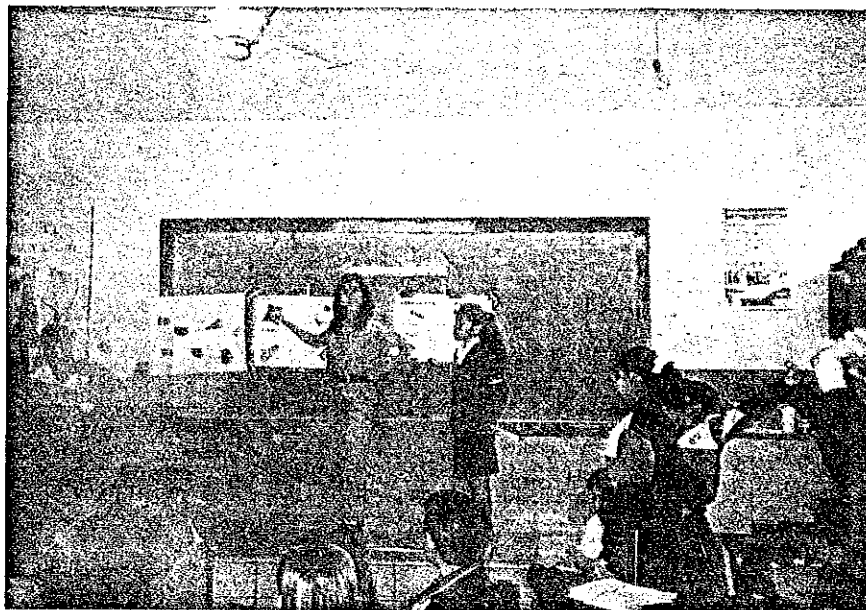
9.- *¿ Cual fue tu reflexión acerca de tu alimentación de el momento? ¿ Que harás en el futuro ?*

R= *Que estuvo muy mal que durante todo este tiempo estuve comiendo comida que no me nutria. Ahora voy a tratar de comer frutas y verduras.*

10.- *Anota si tu mamá trabaja.*

R= *Si trabaja es odontóloga.*

- Foto No. 12



Comentario:

En las clases que mis alumnos dieron no intervine para nada solo realizaba mis anotaciones y las fotos.

Por último en esta foto solo me limite a preguntar cual era el valor nutritivo de la comida industrializada.

Foto No. 13



Comentario:

Esta fue la ultima foto que tome; comparada con la primera creo que logre mi objetivo una buena alimentación.

SUGERENCIAS

Tomando en cuenta todos los problemas por los que esta pasando el sistema educativo, mi propio plantel y sobre todo nuestro país sugiero que:

Se den programas sobre la educación alimenticia, en todas las escuelas del país, desde el primer año escolar del niño, dando al docente e incluso al padre de familia y niños la información adecuada, sobre la importancia que tiene la alimentación en el desarrollo del propio niño.

En todo lo expuesto me baso en un lema muy conocido por los docentes: "El hombre destruye la inteligencia". De acuerdo a mi investigación lo cambiaría de la siguiente forma: "Los malos hábitos de alimentación, destruyen la inteligencia".

CONCLUSIONES

La inquietud que me llevo a realizar este trabajo y el de enfocarme en la alimentación y los malos hábitos fue que afecta verdaderamente a los alumnos y que los docentes le damos muy poca importancia, llegando a las siguientes conclusiones:

1.- Malos hábitos de alimento que se observan en los niños de sexto año, siendo un factor que determina el progreso y la formación del individuo.

2.- La escuela como formadora debe crear, fomentar y orientar buenos hábitos que coadyuvan la buena alimentación del niño.

3.- Considero que la nutrición es uno de los factores más importantes, que afecta al crecimiento, a nuestra salud y desarrollo, repercutiendo de manera total en la conducta del niño.

4.- Es importante que los padres de familia estén enterados acerca de la educación alimenticia, para formar hábitos alimenticios adecuados para sus propios hijos.

5.- También corresponde al docente proporcionar información a sus alumnos sobre dicho tema, y darle la importancia adecuada, y al mismo tiempo crear conciencia de las repercusiones que puede dar una mala alimentación.

6.- Es importante destacar que la salud es primero en el ser humano, ya que influye mucho para el bienestar físico, mental y social.

7.- Participación inmediata de las autoridades educativas.

8.- Además que a los planes y programas, los docentes no les dan la importancia adecuada.

9.- Otro enemigo que considero muy importante es el tiempo, ya que no alcanza para cubrir dichos programas alimenticios.

10.- El presente trabajo pedagógico destaca la vinculación estrecha con las demás asignaturas; en otras palabras el conocimiento que se de pueda integrarse a la adquisición de cualquier otra asignatura, y en cualquiera de los diferentes grados de la educación primaria.

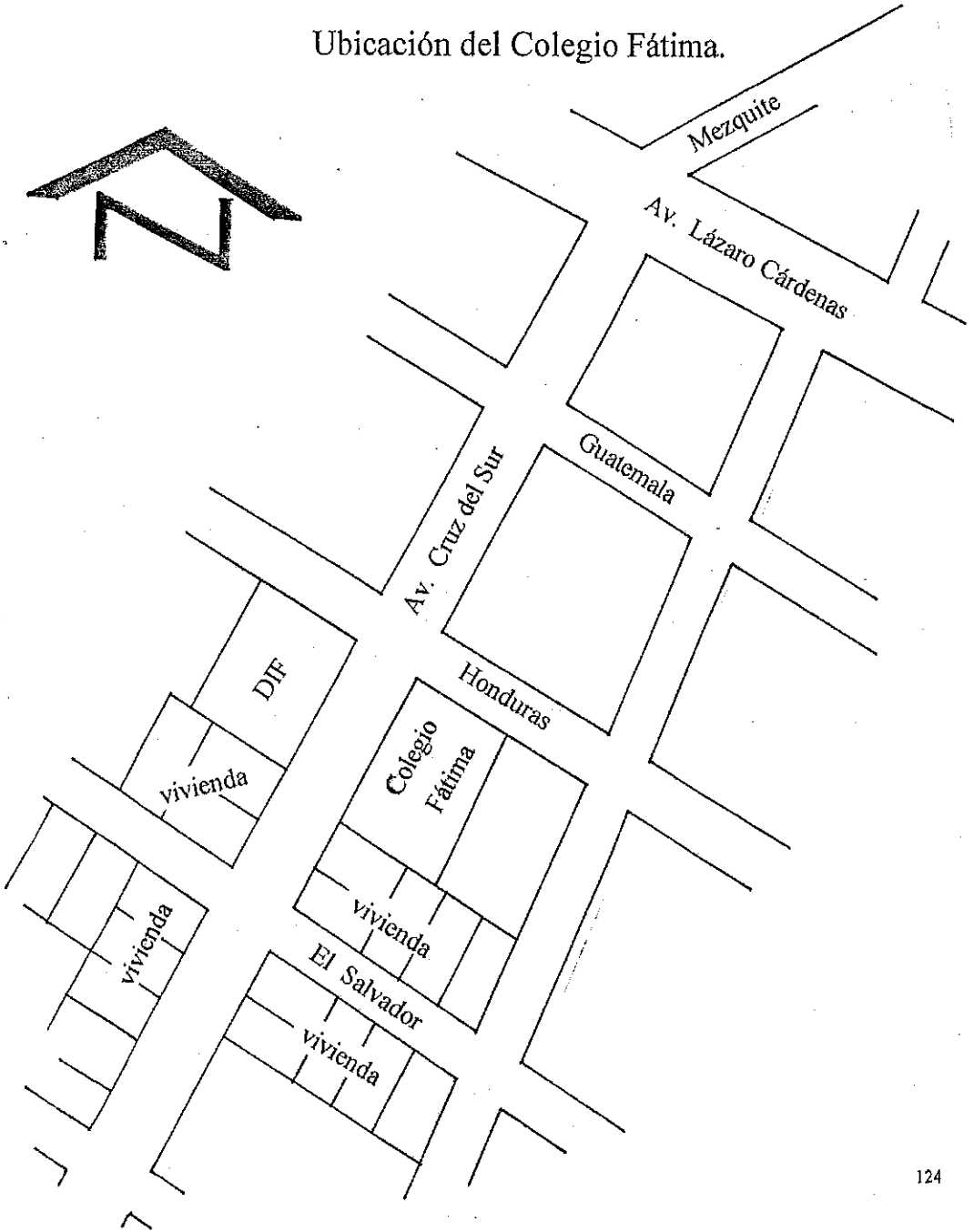
11.- Finalmente se muestran:

→ una lista de los alumnos, donde explico el tiempo que dedican los padres de familia a sus trabajos

→ las fotos de los alumnos durante la aplicación de las clases expuestas por ellos mismos, las cuales dieron resultados positivos, que me permitieron tener mayor información sobre la alimentación; y otro punto que considero muy importante fue que : aprendí con mis alumnos.

APÉNDICE

Ubicación del Colegio Fátima.



Lista de Alumnos

No.	NOMBRE DEL ALUMNO	EDAD	NOMBRE DE LOS PADRES	TRABAJO		TIEMPO DE TRABAJO
				PADRE	MADRE	
1	Acosta Ibarra Omar	12	Alfonso Acosta	Abogado	Secretaría	Tiempo completo
2	Aguilar Alvarez Francisco	10	Francisco Aguilar	Gerente	Enfermera	Tiempo completo
3	Alfaro Guillen Olga	11	Pedro Alfaro	Medico	Dentista	Tiempo completo
4	Alvarado Calderón Martín	10	Carlos Alvarado	Separados	Secretaria	Tiempo completo
5	Alvarez Esquivel Mima	11	Francisco Alvarez	Comerciante	Comerciante	Tiempo completo
6	Barajas Ortíz Blanca	11	Manuel Barajas	Comerciante	Ama de casa	Medio tiempo
7	Becerra Rodríguez Luis	10	Juan M. Becerra	Comerciante	Comerciante	Tiempo completo
8	Cadena González Omar	11	Rubén Cadena	Finado	Enfermera	Tiempo completo
9	Cadena González Nohemí	12	Leonor González	Finado	Enfermera	Tiempo completo
10	Carrazco Silva Fátima	12	Aurora Carrazco	Leonora	Química	Tiempo completo
11	Carrizosa Langañica Liz	11	Roberto Carrizosa	Comerciante	Finada	Tiempo completo
12	Cisneros Cruz Pedro	11	Santiago Cisneros	Comerciante	Comerciante	Tiempo completo
13	Cuéllar García Eduardo	11	Rene Alfredo Cuéllar	Telefonista	Secretaria	Medio tiempo
14	Flores Loza Verónica	11	Rogelio Flores	Servidor Publico	Ama de casa	Medio tiempo
15	G' López Gálvez	10	Héctor Gálvez	Comerciante	Enfermera	Tiempo completo
16	García Becerra Cesar	12	Constancio García	Comerciante	Comerciante	Tiempo completo
17	Garibay García Luz	11	Manuel Garibay	Comerciante	Comerciante	Tiempo completo
18	Gutiérrez Moreno Patricia	10	Jorge Gutiérrez	Empleado	Ama de casa	Tiempo completo
19	Hernández Camarena Claudia	10	Martín Hernández	Comerciante	Comerciante	Tiempo completo
20	Laureano Cadena Lupita	11	Manuel Laureano	Administrador	Enfermera	Tiempo completo
21	López Hernández Manuel	11	Manuel López	Licenciado	Licenciado	Tiempo completo
22	Montes Contreras Jonathan	12				
23	Navarrete Cisneros Jesús	12	Martín Navarrete	Gerente	Doctora	Tiempo completo
24	Olmos Martínez Minerva	10	Felipe de Jesús Olmos	Comerciante	Ama de casa	Medio tiempo
25	Sosa Silva Salvador	13	Salvador Sosa	Comerciante	Comerciante	Tiempo completo
26	Ramírez Hurtado Vetsi	11	Pablo Ramírez	Agente ventas	Secretaria	Tiempo completo
27	Ramírez Leyva Nayeli	11	José de Jesús Ramírez	Taxista	Separados	Tiempo completo
28	Ramos Navarro Marcos	11	Arturo Ramos	Chofer	Secretaria	Tiempo completo
29	Ríos Cano Brenda	11	Francisco Chávez	Mecánico	Maestra	Tiempo completo
30	Salcedo Salmerón Iram	11	Francisco Salcedo	Comerciante	Comerciante	Tiempo completo
31	Rubalcava García Ricardo	13	Juan Rubalcava	Separados	Separados	Tiempo completo
32	Villaseñor Aguirre Jessica	12	Antonio Villaseñor	Finado	Secretaria	Medio tiempo
33	Zamacona Torres Ma. Jesús	11	José Zamacona	Almacenista	Ama de casa	Medio tiempo

BIBLIOGRAFÍA

- 1.- García Pelayo Ramón y Cross. Diccionario Larousse, Editorial Larousse. México 1986. p. 17.
- 2.- Anita E. Woolok y Nicolich Lorraine. Teoría del Aprendizaje, antología S.E.P. México 1987. p. 203
- 3.- Mosquera, F.G. Antología y anexo El Método Experimental en la Enseñanza de las Ciencias Naturales. U.P.N. S.E.P. México 1988. p. 187
- 4.- Icaza J. Susana y Moisés Behar. Nutrición. México 1987. p.3
- 5.- S.E.P. Ciencias Naturales 6. México 1994. p. 129
- 6.- Vigotski L.S. El Lenguaje en la Escuela, antología. U.P.N. S.E.P. México 1985. p. 33
- 7.- Taba Hilda. Grupo Escolar, antología. U.P.N. S.E.P. México 1985. p.130

8.- John Flavell. Psicología Evolutiva de Jean Piaget. U.P.N.
1979. P. 217

9.- Phillips. Los Orígenes del Intelecto Según Piaget. U.P.N.
1972. p. 228-229