



**SEQ.**

**UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL**

**UNIDAD 231**  
SECCION: DIRECCION  
OFICIO NO. D-162/99

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

**DICTAMEN DE TRABAJO DE TITULACION**

**CHETUMAL, Q.R., 3 DE JUNIO DE 1999.**

**C. PROFR. CARMELO ENRIQUE VAZQUEZ PACHECO,**  
**PASANTE DE LICENCIATURA EN**  
**EDUCACION PRIMARIA PLAN '85,**  
**P R E S E N T E.**

En mi calidad de Presidente de la Comisión de Titulación en esta Unidad, y como resultado del análisis realizado a su trabajo titulado: "LOS HABITOS ALIMENTICIOS EN LA EDUCACION PRIMARIA", Opción TESINA a criterio del Director de Tesis C. Profesor: CARLOS RENAN PUC MEJIA, le manifiesto a Usted que reúne los requisitos académicos establecido al respecto por la Institución.

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

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

**PROFR. CARLOS ANTONIO MAY SANCHEZ**  
**DIRECTOR**



**S. E. Q.**  
**UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL**  
**UNIDAD 231**  
**DIRECCION**  
**CHETUMAL Q ROO**

C.C.P. PROFRA. MARIA DEL CARMEN HOII. PUC.- COMISION DE TITULACION.  
C.C.P. PROFR. CARLOS RENAN PUC MEJIA.-DIRECTOR DE TESIS.  
C.C.P. LIC. MARIA DELFINA MAGAÑA UGARTE.- JEFA DEL DEPTO. DE CONTROL ESCOLAR.  
C.C.P. Militar  
CAMS/lis

## TABLA DE CONTENIDO

	Pág.
1. Introducción . . . . .	1
2. Desarrollo	
a. Marco Referencial . . . . .	3
b. Características y enfoques de una alimentación nutritiva . . . . .	14
3. Conclusiones	
a. Conclusiones . . . . .	25
b. Sugerencias de estrategias didácticas . . . . .	27
4. Bibliografía . . . . .	29
5. Anexos .	

## **INTRODUCCIÓN**

El proceso enseñanza aprendizaje se encuentra vinculado con diversos factores que van interactuando unos a otros para hacer que la educación del niño sea integral y que se desarrolle en forma armónica. Entre ellos podemos señalar el aspecto "salud" como uno de los principales en el que se sustenta el grado de aprovechamiento y capacidad cognitiva del alumno, puesto que la salud en el educando es la que brinda mayores oportunidades de avance escolar.

La alta capacidad de razonamiento, asimilación y comprensión facilitarán la tarea formativa de todo niño, logrando con esto la obtención de beneficios que le permitirán desenvolverse con éxito en su medio ambiente.

El presente trabajo de investigación pretende orientar y construir conciencia en el educando sobre la importancia que tienen los hábitos alimenticios para lograr un buen nivel de desarrollo físico, psicológico y social. En las referencias teóricas de la investigación se tratan aspectos que fundamentan los hábitos alimenticios que tienen los niños y que forman parte de algún grupo escolar, haciendo hincapié sobre la importancia de los alimentos en el crecimiento y en el desarrollo del cuerpo humano; además se pretende explicar una serie de elementos que hacen resaltar la importancia del problema de la alimentación que el niño no posee, e ir

induciéndolo a los cambios de hábitos alimenticios. También, se describen las condiciones socioculturales en las que se desenvuelve el niño, así como, los aspectos favorables y desfavorables en los que se encuentra vinculado y que van moldeando su personalidad.

De acuerdo a lo anterior se formula la siguiente tesis:

Los hábitos alimenticios son importantes para lograr un buen nivel de desarrollo físico, psicológico y social.

## **DESARROLLO**

### **A. Marco Referencial.**

La alimentación es un factor importante para el desarrollo biológico, psicológico y social del educando, en la medida que el estudiante comprenda la importancia de consumir alimentos con los nutrientes que su organismo requiere, se lograrán mejores resultados en su vida escolar.

En el desarrollo del proceso enseñanza - aprendizaje intervienen de manera directa elementos sociales, económicos, psicológicos y biológicos que van interactuando en el escolar. Sin embargo, en el contexto escolar encontramos muchos más aspectos tales como: la integración entre maestro y alumno, la disponibilidad en la asimilación del aprendizaje, la socialización del niño en el grupo, etc. Los cuales condicionan el aspecto cognoscitivo dentro de la labor docente. Bajo este contexto el papel, que por generaciones ha llevado el maestro en el proceso enseñanza - aprendizaje, corresponde al de un implantador de conocimientos y el del alumno el de un semillero que asimila todo lo que el educador pueda transmitirle, pero actualmente se busca que la actividad sea un proceso en el cual el alumno construya su conocimiento y el docente sea un facilitador en acción. En la actividad educativa el alumno debe participar con interés en las horas de clase, es decir, el docente debe presentarle los contenidos con agrado y que lo

motive a participar de manera activa para lograr una mayor aprehensión del conocimiento.

En la educación básica se pretende que el niño obtenga una cultura de la buena alimentación, conocimiento que le será de utilidad en su vida práctica. Existen en nuestra ciudad instituciones de seguridad social como: I.M.S.S., I.S.S.S.T.E., S.S.A., que llevan en la escuela información alimentaria, que puede ser de utilidad para el alumno, lo ayudan a distinguir cuales son los principales grupos de alimentos que deben de consumir y cuáles son las acciones que deben de seguir en caso de incurrir en el problema de los malos hábitos alimenticios, el inconveniente de esta actividad es que solo se realiza durante ciertas épocas de campaña de salud atendiendo únicamente a los principales centros de población y no toman en cuenta que México es un país que cuenta con zonas rurales marginadas de un elevado índice de desnutrición avanzada, dándose éste principalmente entre el sector de población infantil.

Sin embargo esta situación no solo radica en las zonas rurales, sino que se contempla hasta en las colonias populares de las principales ciudades de la República Mexicana.

Este problema social suele darse, no solo por la escasez de recursos económicos, sino también por la ausencia de variedad en el consumo de los alimentos que proporcionan al cuerpo las

vitaminas, proteínas y otros nutrientes que requieren para lograr un educando desarrollo y crecimiento físico.

El que un niño carezca de los principales nutrientes repercute directamente en su proceso educativo, obstaculizando la asimilación de los contenidos programáticos, ocasionando con este hecho que exista retraso en la educación del menor, notándose principalmente: en el decaimiento de los niños, incumplimiento de tareas, falta de interés en la realización de labores escolares, etc.

En la ciudad de Cancún se ha observado que la mayoría de los niños, no tienen buenos hábitos alimenticios, esto es debido a la situación económica actual en el hogar, tanto el padre como la madre se ven en la necesidad de desempeñar algún trabajo fuera de su casa, motivo por el cual las madres de familia proporcionan a sus hijos dinero para que estos supuestamente, adquieran los alimentos que les servirán como desayuno; esto origina que los niños comprenden golosinas y alimentos chatarra (sin ningún contenido alimenticio), que en vez de beneficiarlos, perjudican su salud y por ende el rendimiento escolar.

Tomando en cuenta que, la alimentación es un acto vital para la subsistencia, el niño necesita ingerir una dieta adecuada con un alto valor nutritivo de los alimentos, y a los cuidados higiénicos que se deben de tener presentes durante su elaboración. Sin embargo, los alumnos no han logrado comprender

o no le dan la debida importancia a tales cuidados, principalmente porque su alimentación siempre está a cargo de los padres de familia que no se han preocupado desde el nacimiento de sus hijos en proporcionarles los nutrientes que requieren, esto origina una falta de información en el niño ya que desconoce el valor de cada uno de los alimentos que debe de consumir.

Uno de los propósitos ubicados dentro del programa de educación primaria, específicamente en el área de las Ciencias Naturales en el aspecto de salud consiste en que el alumno se adentre en el conocimiento y comprensión de su propio crecimiento y desarrollo, previendo los cambios de la pubertad y la adolescencia y asuma un papel activo e independiente a lo relativo a los hábitos alimentarios, la gestión de los servicios de salud, la vigilancia de ésta y el control de enfermedades. De acuerdo con lo anteriormente expuesto y debido a la importancia de los hábitos alimenticios en el niño se converge en la necesidad de que los alumnos del nivel básico y en especial a los niños del I y II ciclo adquieran buenos hábitos en la alimentación.

A través de la educación básica, el menor recibe un conjunto de conocimientos teóricos que en su mayoría solo son escuchados y rara vez llevados a la práctica. Se considera que los objetivos contenidos en los programas oficiales deben ser trabajados activamente hasta lograr que sean asimilados, de tal manera que



los alumnos reflexionen sobre las ventajas que les proporcionan el conocer su cuerpo y todo aquello que intervienen en su desarrollo biológico, así como de una adecuada alimentación.

Hacer que el niño conozca el valor nutrimental de cada alimentos que consume y adopte mejores hábitos alimenticios, es labor del maestro, debiendo tomar en cuenta que una buena alimentación no es sinónimo de cantidad, sino de calidad en nutrientes. Asimismo, es importante que el alumno se le ayude a comprender que la alimentación es un factor indispensable para su vida que su cuerpo necesita aire, agua y alimentos para crecer, reponerse y tener la energía necesaria para realizar funciones y actividades cotidianas.

Al mismo tiempo contar con los elementos que le permitan protegerse contra las enfermedades.

De acuerdo a las opiniones de los doctores Juan Manuel Garnica y Julián Canché directores del Hospital de ginecopediatría del I.M.S.S. y del área de pediatría del Hospital General de Cancún respectivamente; es difícil que una persona acepte que su hijo esté desnutrido, pues llegan a consulta generalmente cuando el niño sufre alguna enfermedad derivada de la mala alimentación, la falta de educación y cultura médica y la pobreza son factores que profundizan este mal.

Otros factores que hacen susceptibles a los niños a las enfermedades son: la falta de servicios básicos, como agua potable, vivienda adecuada, medidas higiénicas elementales y

espacios para el sano desarrollo de la niñez, se convierten en vehículos que conducen a los menores a cualquier contagio. También intervienen la actitud del ciudadano común, que no sabe emplear el poco dinero que tiene en el aspecto nutritivo, ya que se sabe de casos de niños menores de dos años de edad que ingieren refrescos gaseosos en sustitución de la leche. Si se toma en cuenta que la diferencia entre un litro de refresco embotellado y uno de leche es muy marcada, se puede deducir que muchas madres están privando a sus hijos de un enorme beneficio para su desarrollo físico y mental, presente y futuro.

Otro factor que influye es el descuido o abandono familiar, es decir, la gente que trabaja y deja en completa soledad a sus hijos sin ocuparse de su alimentación y atenciones necesarias, o que en ocasiones esta responsabilidad en manos de otros niños que no rebasan los siete u ocho años o de otros parientes o vecinos; estos padres debieran saber que la nutrición es: "conjunto de procesos fisiológicos que proporcionan a un organismo las sustancias necesarias para su crecimiento o mantenimiento ". (1)

Es común ver los daños que ocasiona la mala alimentación en los niños que cursan la educación básica, pues les altera el ritmo normal de las actividades escolares, pero para comprender mejor

---

(1) Programa educativo visual. Diccionario Enciclopédico Visual. Pág. 672

este término se entenderá la mala alimentación como el consumo de golosinas comerciales (chicharrones, sabritas, refrescos embotellados, dulces, etc.)

Un ejemplo claro de la mal nutrición, se observa cuando se auxilian a niños que se desmayan durante las ceremonias cívicas o a escasos minutos de la hora de haber iniciado labores, otro síntoma es el no rendir o no ser participativo durante el horario de clases, notándose mayor disminución después de la hora de recreo. Otra forma de percibir los malos hábitos alimenticios es cuando a temprana hora y en la entrada principal de la escuela se encuentran rodeada de venteros ambulantes que ofrecen distintos productos (mandarinas, naranjas y jícamas con sal y chile, frituras de harina, etc.) los alumnos se prestan a adquirir este tipo de golosinas ante la complacencia de las personas que suelen llevar a sus niños hasta la puerta de la escuela, esto desencadena una serie de malestares a los menores, pues en ayunas y sin la orientación de los mayores, consume todo lo que su poder económico le permite adquirir, situación que motiva que inmediatamente tengan molestas estomacales y arrojen lo antes comido.

Puede pensarse que el niño de cuarto grado por ser un poco más grande y con mayor experiencia y conocimiento que los de primer grado, sea difícil de convencer en este aspecto, situación que no es cierta, ya que se han formado una costumbre en sus hábitos alimenticios difícil de superar. Sin embargo no hay que

olvidar que es en el hogar en donde y/o desde a temprana edad se inicia al niño en su proceso de alimentación y dependiendo de ésta se desarrollarán en los buenos o malos hábitos alimenticios. Más tarde, a través de la escuela primaria se fomentará en el alumno el cuidado por la salud, mediante los diversos contenidos programáticos que el maestro de grupo desarrolle en cada ciclo escolar.

Indiscutiblemente la alimentación es un tema que se encuentra presente en todos los grados del nivel primaria. Pues desde el primer grado se adentra al niño sobre los alimentos que son adecuados para conservar en buen estado de salud al organismo.

Se entiende por alimentación: "acción y efecto de alimentar, alimentar es dar alimento, sustento. Suministrar a alguna persona lo necesario para su manutención y subsistencia". (2)

El propósito central de la educación básica es dar al niño una formación integral en la cual se encuentren los aspectos físicos, psíquicos, afectivo y social que conformarán su personalidad y lo irá forjándose y enriqueciéndose a medida que curse cada ciclo escolar. Dentro de su proceso enseñanza aprendizaje, interactúan el medio social e institucional en las cuales las distintas asignaturas le van proporcionando elementos que lo convertirán en un ser reflexivo, crítico y analítico de la situación en que vive.

---

(2) Ibid. Pág. 32

Ubicándonos en el cuarto grado y en una de las áreas de aprendizaje denominada las Ciencias Naturales, el alumno debe formar criterio propio en relación a la importancia de su alimentación, para que lo ayude a tener un buen desarrollo físico y psicológico y que lo lleven al éxito en la realización de sus tareas escolares, ya que un niño bien alimentado, con una dieta balanceada, manifestará atención y participación en la realización de actividades escolares con entusiasmo.

El objetivo general del presente ensayo es lograr que el alumno de cuarto grado comprenda la importancia de una buena alimentación.

En apoyo al presente objetivo se tendrán como objetivos particulares donde el alumno:

- Conozca el valor nutritivo de los alimentos.
- Identifique las sustancias alimenticias y su función como nutrimentos.
- Conozca las consecuencias que trae el no consumir los alimentos con sustancias nutritivas que su organismo consume diariamente.
- Conozca alternativas de raciones alimenticias de acuerdo a su edad y actividad.

Durante el desarrollo de la labor educativa se hace necesario contar con niños que gocen de buena salud, la Organización Mundial de la Salud (O.M.S.) de la O.N.U. la define como el

"estado de completo bienestar físico, mental y social y no solo la ausencia de enfermedad o incapacidad". (3)

Constituye un derecho de los mexicanos establecido en el artículo IV constitucional, pero también, una responsabilidad de cada uno y de la sociedad en su conjunto.

Uno de los elementos necesarios para que el niño goce de buena salud, es tener una alimentación adecuada y balanceada, que le permite desarrollar durante el día todas las actividades relativas a su vida cotidiana. La salud puede considerarse como el producto del equilibrio entre el medio interno, orgánico e individual y el medio externo o hábitat del hombre.

El medio ambiente que rodea al niño es un factor que contribuye a su salud, haciéndose notar en las conductas que adopta con relación a sus juegos, estudios, compañerismo y trato con los adultos.

El alumno debe estar consciente de que el consumo de alimentos adecuados es indispensable para lograr conservar la salud.

Los niños deben de ir adquiriendo el conocimiento indispensable para reflexionar que con base a una buena alimentación el cuerpo puede lograr establecer las energías que desgasta al jugar, trabajar o estudiar y que también lo ayuda a crecer y desarrollarse de manera armónica.

---

(3) U.P.N. El método experimental en la enseñanza de las Ciencias Naturales. Pág. 21

Mediante un estudio realizado en 1997, por el Hospital General de esta ciudad, del total de sus pacientes menores de edad, el 60% aproximadamente presentan cierto grado de desnutrición. Este fenómeno proviene de la desatención que se les tiene a los niños menores de 5 años, o quizás durante la lactancia no se le proporcionó suficiente leche materna, generando al niño un serio problema, concluyendo, aunque al menor, posteriormente, se le brinde una alimentación excelente, no tendrá una rehabilitación total, ya que el padecimiento nutricional ocasiona retraso en su crecimiento y en sus facultades cognoscitivas, lo cual repercutirá en su desarrollo psicomotriz, además de que se vuelven propensos a contraer cualquier enfermedad. Por lo tanto, es poco probable que logren recuperar su potencial genéticamente "programado", en virtud de que es en la niñez, la etapa en la que el ser humano adquiere sus principales características mentales y físicas.

El maestro, así como los padres de familia deben de informar a los niños sobre cuales son los contenidos básicos sobre una buena alimentación e inculcar en él su consumo, con la finalidad de lograr un buen funcionamiento de aparatos y sistemas, que tenga ánimo y alegría para el trabajo y en su oportunidad tenga posibilidad de reproducirse, veamos,

1.- Ley de la cantidad: la cantidad de la alimentación debe ser suficiente para satisfacer las exigencias energéticas del organismo y mantener su equilibrio.

2.- Ley de la calidad: el régimen alimentario debe ser completo en su composición para ofrecer al organismo, que una unidad indivisible, todas las sustancias que lo integran.

3.- Ley de la armonía: las cantidades de los diversos principios que integran la alimentación deben guardar entre sí una relación de proporción.

4.- Ley de la adecuación: la finalidad de la alimentación está supeditada a su adecuación al organismo. (4)

#### **B. Características y enfoques de una alimentación nutritiva.**

Es importante recalcar que sin importar la ubicación geográfica o el estrato social, económico o cultural, se debe de considerar a la alimentación como un satisfactor indispensable en las necesidades del hombre teniendo las siguientes características: NUTRITIVA, LIMPIA, ECONÓMICA, AGRADABLE.

**NUTRITIVA.-** Una buena alimentación debe contener cantidades adecuadas de alimentos básicos como proteínas, carbohidratos, azúcares, grasas, vitaminas, agua y sales minerales.

Los alimentos con proteínas ayudan al crecimiento a reparar el desgaste del cuerpo, se encuentran en la carne, huesos, pescado, leche, yoghurt, queso frijoles, garbanzos, etc.

Los carbohidratos y azúcares dan energía para trabajar, estudiar, jugar; los primeros se hayan en el pan, pastas, cereales y papas, y los azúcares en los dulces, chocolates, pasteles y frutas.

---

(4) LIRA Marquez, Irma. Biología II. Pág. 155



Las grasas al quemarse en el cuerpo producen calor. La mantequilla, margarina, manteca, tocino, nueces, avellanas y aceitunas contienen grasas.

Las vitaminas son necesarias para que el cuerpo se mantenga saludable y se prevengan algunas enfermedades. Las vitaminas los encontramos en los jitomates, espinacas, brócoli, betabel, limones, naranjas, aceite de hígado de bacalao y leche.

El agua es indispensable para el organismo, sin beber agua moriríamos en pocos días, ya que los huesos, músculos, sangre y órganos están constituidos en gran parte por éste líquido.

El cuerpo también requiere el consumo de sales minerales, las cuales se encuentran en la sal y el agua.

**LIMPIA.**- Es muy importantes que los alimentos sean preparados higiénicamente, por tal motivo las personas que preparan alimento deben lavarse las manos antes de tocarlos. Las verduras y las frutas deben ser lavadas y desinfectadas antes de consumirse porque contienen microbios o huevos de parásitos. La leche de establo debe hervirse, pues de lo contrario puede adquirir la tuberculosis, lo mejor es tomarla pasteurizada. Todas las carnes deben cocerse bien sobre todo las de cerdo, carnero o res, de no hacerse se pueden introducir al organismo larvas de parásito.

El agua que se utiliza debe ser limpia, pura, de lo contrario puede originar tifoidea, diarrea o cólera, lo más conveniente es hervir el agua para el consumo humano.

**ECONÓMICA.**- Para preparar alimentos nutritivos, no es necesario invertir grandes cantidades de dinero, pues combinando el consumo de frutas, verduras, cereales, granos, carnes (pollo, pescado, puerco, res) puede establecerse un equilibrio al ingerir en forma variada estos alimentos.

**AGRADABLE.**- Un aspecto importante de la alimentación es que ésta se dé en un ambiente agradable a la vista, al olfato y al gusto en un horario adecuado. También el tener un ambiente de camaradería proporciona una satisfacción al momento de ingerir los alimentos ya que el proceso de la digestión se realiza de manera adecuada dando lugar a una correcta asimilación de los nutrientes por los órganos internos.

Si se ha de sobrevivir como individuo, como familia y como país se debe de tener cuidado con el alimento y considerarlo como un bien preciado, meditando al máximo las finalidades perseguidas al producirlo, así como las que han de observarse al consumirlo.

Por lo tanto, se puede considerar a la alimentación desde tres enfoques:

**Enfoque nutricional:** se refiere a la relación con las necesidades básicas de alimentación (puramente biológicas y fisiológicas). Los alimentos valen por su composición química y lo que importa es que proporcionen al organismo los nutrientes que requiere (sin importar el tipo de dieta que se realice) en

tal calidad y cantidad que cumplan con las leyes de la alimentación.

**Enfoque dietológico:** gracias a este enfoque se reconoce que los alimentos son vehículos de los nutrimentos y constituyen el medio para satisfacer la necesidad básica de recibirlos, al mismo tiempo que satisfacen otras necesidades básicas emocionales, sociales o adquiridas. Con todo esto se puede lograr una dieta normal, pues en base en sustituciones se pueden elaborar platillos con un mismo valor nutritivo.

**Enfoque psicosociocultural:** este aspecto de la alimentación no puede eludirse en ningún momento y es de vital importancia en relación con el desarrollo del niño. La dieta de la familia refleja una buena parte de la actitud de los adultos y, por tanto, tiene gran influencia en la promoción del desarrollo emocional.

Los alimentos que son básicos para la conservación de la existencia presentan características psico-químicas propias. Desde un punto de vista físico su consistencia puede variar desde la líquida a la sólida, y desde el punto de vista químico puede tener una o varias sustancias: agua, sales minerales, glúcidos (azúcares y almidones), lípidos (grasas) prótidos (proteínas) y vitaminas. Estas sustancias que son organizadas por el organismo para satisfacer determinadas necesidades, pueden ser energéticas (proporcionan energía).

Clasificar la gran variedad de alimentos que consumimos y que podemos encontrar en el mercado nos permite entender mejor su función y su valor. Sabemos bien que los alimentos son de tipo animal o vegetal, pero de acuerdo a las sustancias nutritivas que contienen se pueden clasificar en tres grupos:

1. Cereales y tubérculos. En nuestro país, los cereales que más se consumen son el maíz y el trigo transformados en tortillas y pan, así como el arroz. Los tubérculos más comunes son la papa y el camote. La sustancia que contiene este grupo es la glucosa que nos da energía para vivir.
2. Frutas y verduras. Este grupo de alimentos es muy rico y variado tales como el plátano, manzana, mango, tamarindo, naranja, piña, etc. Y verduras como la calabaza, espinacas, col, zanahoria, rábano entre otras. De las frutas y verduras tomamos las vitaminas y minerales que nuestro organismo requiere y también la fibra, que ayuda en nuestra digestión.
3. Leguminosas y alimentos de origen animal. Este grupo de alimentos es rico en proteínas y grasas. Las proteínas son una parte fundamental de nuestro cuerpo porque intervienen directamente en la formación de la piel, músculos y casi todo nuestro cuerpo. La carne de res, puerco, pollo, así como la leche, queso, huevos y pescado; las leguminosas como el frijol, lentejas y habas son ricos en proteínas.

Una buena alimentación consiste en comer alimentos variados todos los días. En la medida posible se debe consumir alimentos

de los tres grupos. La pirámide alimenticia (ver anexo 1) nos muestra la cantidad que se debe comer de cada grupo de alimentos. Por decir, en la base de la pirámide están los tubérculos y cereales eso quiere decir que sin los alimentos que más debemos consumir o incluir en nuestra dieta, después siguen las frutas y verduras, en orden de importancia, le siguen las leguminosas y alimentos de origen animal y por último grasas y azúcares.

Cada vez se venden en cualquier parte alimentos chatarra con valor nutritivo escaso, contienen mucha sal, azúcar refinada y conservadores, que son difíciles de digerir, pican los dientes, son muy caros y generan mucha basura.

Las raciones dietéticas en cada alimento recomendadas (ver anexo 2) de niños en edad escolar hasta los diez años son las mismas para ambos sexos. En la infancia hay crecimiento gradual y es a los 11 años en que existe una diferencia de crecimiento, en las mujeres es rápido mientras que el de los varones es lento, por lo tanto, aquí se requiere de recomendaciones separadas de raciones alimenticias. No se debe de olvidar que el niño por su naturaleza es muy inquieta a consecuencia de ello quema mucha energía, aspecto que debe de tomar en cuenta para su consumo dietético.

En el anexo 2 aparece un cuadro detallado de alimentos que debe consumir el niño en edad escolar.

La alimentación es un satisfactor indispensable para la vida, ésta se basa en complejos mecanismos fisiológicos que son los que se encargan de generar la energía necesaria que puede ser útil para la regulación del medio interno como para la interacción del individuo en su medio externo. En el desarrollo de la conducta de la alimentación el alumno recibe desde los primeros grados de la educación primaria una serie de conocimientos que tratan de hacer que el niño se inicie en el conocimiento de los alimentos que le pueden proporcionar los nutrientes indispensables, para que éste tenga un desarrollo y crecimiento adecuados a su edad.

Generalmente el maestro de grupo elabora un programa anual de trabajo en el cual plasma todos los objetivos y actividades a realizar durante el curso escolar, con la finalidad de estar al corriente de su planeación educativa, esta actividad no debe de ser motivo para no tomar en cuenta los intereses particulares de los niños ya que si estos se desecharan las clases podrían tomar el rumbo de la monotonía, motivo que pudiera ocasionar desinterés o apatía por parte de los alumnos.

El programa de Ciencias Naturales dentro de sus contenidos programáticos contempla el tema de la alimentación, pero éste solamente es abordado de manera somera, desperdiciando la oportunidad y el momento biológico por el cual atraviesan los alumnos de éste grado, situación que motiva a replantear una serie de actividades con las cuales se atacará el tema con la

debida propiedad, a fin de que el alumno tenga más referencias sobre la importancia de una alimentación adecuada y de los trastornos que puede sufrir un organismo mal alimentado.

Para trabajar en el aula cualquier concepto es necesario conocerlo, saber en qué consiste, preguntar qué piensan los niños sobre él, seleccionar las ideas idóneas para que el alumno actúe sobre el conocimiento y el profesor deje de ser mediador entre el aprendizaje y el grupo para convertirse en un promotor de la instrucción a través, de una relación más cooperativa.

Las actividades de aprendizaje son la unión de objetivos, contenidos, procedimientos, técnicas y recursos didácticos, mismas que deberán interactuar una con otras para lograr que el alumno asimile cada uno de los temas que el maestro aplique su práctica docente.

Con la finalidad de introducir al alumno al tema de la "alimentación" se partirá de las vivencias del alumno, de lo que él debe saber acerca de éste punto. Para lo cual manifestará qué idea tiene del asunto que se está tratando, se le cuestionará elaborando las siguientes interrogantes:

- ¿Qué entiendes por alimentación?
- ¿Por qué consideras que es necesaria la alimentación en el ser humano?
- ¿Consideras que lo que comes es indispensable?

- Menciona algunos de los alimentos que consumes en tu casa diariamente.
- ¿Cuál es el alimento que más te gusta consumir?
- ¿Qué tipo de alimento consumen en tu casa?

Después de haber analizado las respuestas que los niños dieron a las preguntas realizadas, como maestro de grupo planeé actividades que fueron concientizando al niño sobre la importancia.

Tomando en cuenta que para el desarrollo de una clase debe estar siempre presente un proceso didáctico que facilite la comprensión del aprendizaje del alumno, debido a esta situación es necesario que "Maestro y alumno al proceder conforme al proceso didáctico necesitan tener en cuenta tres elementos básicos a saber: planeación, ejecución y evaluación". (5)

Cada uno de estos aspectos requiere de cuidado en su elaboración, pues de manera particular desempeñan un papel importante en la realización de un objetivo trazado.

La planeación es todo un procedimiento que el maestro debe realizar con anticipación para elegir actividades didácticas según los objetivos que se deseen realizar en una clase. Representa una tarea cotidiana en el quehacer docente ya que brinda apoyo y seguridad al maestro dentro del aula y facilita el proceso enseñanza - aprendizaje de los alumnos.

---

(5) U.P.N. Planificación de las actividades docentes. P. 134



La planeación no debe ser sustituida por ningún motivo dentro de las actividades que el maestro en el aula escolar. Solo planeando en forma organizada y consciente podrá llevarse a cabo con eficiencia el proceso educativo.

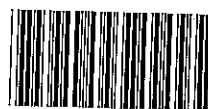
El segundo elemento del proceso didáctico consiste en la ejecución, cumple con una de las partes importantes en el logro de los objetivos, ya que se encarga de llevar a cabo las actividades que previamente estudiadas por el profesor hayan sido corroboradas y planeadas en detalle con la participación de los alumnos.

Realizar una actividad debe representar para el alumno un paso adelante en su formación, ya que a través de su experiencia obtenida incrementará un nivel intelectual y para el maestro de grupo representará un éxito más en su labor docente y contribuirá a mejorar su trabajo educativo.

Como tercer elemento del proceso didáctico está la evaluación, que se encarga de verificar los resultados obtenidos.

Al evaluar se puede cuantificar y cualificar los resultados. A través de la evaluación el maestro y el alumno verifican los resultados obtenidos con relación a los objetivos que se propusieran alcanzar.

La tarea del maestro se verá más beneficiada si se planifican adecuadamente sus actividades docentes, ya que al "seleccionar, organizar y consecuentemente planear procedimientos y recursos sin duda conducirán al maestro y a los alumnos de manera real y



162799

162799

funcional al logro de los objetivos propuestos: "el método didáctico supone conciencia de intencionalidad en la enseñanza - aprendizaje". (6)

Una de las funciones de los objetivos de aprendizaje es determinar la intención y finalidad del acto educativo y explicitar de manera clara y fundamentada el aprendizaje que impliquen el análisis, la síntesis, así como las capacidades crítica y creativa.

Con la finalidad de lograr los objetivos propuestos en este trabajo de investigación se sugiere utilizar el método activo "que se basa en el principio de que la acción y la experiencia son el mayor motor del aprendizaje, su filosofía es aprender haciendo" (7). Es decir que aprendizaje actual busca que el alumno basado en experiencias propias forme criterios en beneficio de su familia, de su comunidad y de sí mismo.

---

(6) Ibid. Pág. 135

(7) U.P.N. Medios para la enseñanza. Pág. 4

## **CONCLUSIONES**

### **A. Conclusiones.**

La educación básica pretende formar alumnos reflexivos, críticos y analíticos, participadores y creadores de sus propias situaciones de aprendizaje.

La labor del docente debe estar encaminada a que el niño construya hábitos y normas fundamentales de alimentación que lo lleven a valorar la importancia de su salud y la de otros.

El aprendizaje del niño con relación a su salud no termina con un ciclo escolar, sino que es un proceso continuo que se debe de dar en cualquier nivel académico que se le presente en su vida cotidiana.

Los alimentos constituyen el material que proporciona al organismo energía necesaria para realizar todas sus funciones. Si el niño no practica buenos hábitos alimenticios su salud se verá afectada. Es de bien saber que tanto una niña o un niño gordos pueden estar mal alimentados y si a esto le agregamos malos hábitos alimenticios su salud estaría deteriorada.

El niño físicamente saludable, posee buena salud mental y por lo tanto su rendimiento escolar será más elevado.

Darle a conocer al niño las ventajas y desventajas de seguir un régimen alimenticio acorde a las etapas de crecimiento en que se encuentre, hará modificar y reflexionar su forma de consumir alimentos de escaso valor nutritivo por una dieta balanceada.

Los alimentos chatarra son muy engañosos, son caros y no nutren y progresivamente van quitando el apetito.

La familia ejerce influencia directa sobre el niño, inculcando buenos o malos hábitos alimenticios que llevan a la práctica en su vida cotidiana.

La práctica docente tiene como objetivo planificar, conducir, orientar y evaluar el proceso de aprendizaje de los alumnos con la interacción de los mismos.

La interacción maestro - alumno es fundamental en la práctica docente, pues a través del intercambio de experiencias el niño avanza hacia la construcción de su aprendizaje.

A través de la práctica y la reflexión el niño comprendió por qué es importante practicar hábitos alimenticios para la conservación de la salud.

La alimentación de los infantes debe responder de manera integrada a sus necesidades biológicas, psicológicas y sociales.

La alimentación equilibrada permitirá que el niño desarrolle plenamente sus facultades en cualquier etapa de su vida en que se encuentre.

Un niño bien alimentado tendrá mejores oportunidades de sobre salir y de reponerse en cualquier dificultad de su vida cotidiana y en especial de su educación.

## B. Sugerencias de Estrategias didácticas.

Para resaltar la importancia de la alimentación el maestro aplicará las siguientes estrategias didácticas:

- E-1. El alumno investigará en diferentes tablas nutricionales el valor alimenticio que poseen las frutas y verduras que él conoce.
- E-2. Elaborará una lista de los productos que consume y de los que le falta consumir para una alimentación equilibrada.
- E-3. El alumno conocerá que una dieta balanceada debe contener proteínas, grasas y carbohidratos.
- E-4. Elaborará sencillas láminas donde se encuentren productos alimenticios (leche, carne, huevos, etc.)
- E-5. Se realizará la visita al centro de salud o en su defecto se invitará a un médico o nutriólogo el cual concientice al alumno acerca de modificar sus hábitos alimenticios.
- E-6. A través de las reuniones mensuales que el maestro realice en el grupo se le dará a los padres que así lo requieran las asesorías para que conozcan cómo alimentar adecuadamente a sus hijos, incluso teniendo pocos recursos.
- E-7. Se promoverán a través de la institución escolar visitas médicas para que se les realicen a los alumnos chequeos relacionados con su talla y estatura.
- E-8. Investigará qué enfermedades son consecuencia de una inadecuada alimentación.

- E-9. Integrará equipos y actuarán como promotores de salud en el aspecto alimenticio.

Cabe hacer mención que sin el interés y responsabilidad por parte del docente todas las estrategias metodológicas que se plantean no tendrían la ejecución precisa, pues su actividad como nexo en la aplicación metodológica forma parte importante del proceso enseñanza - aprendizaje.

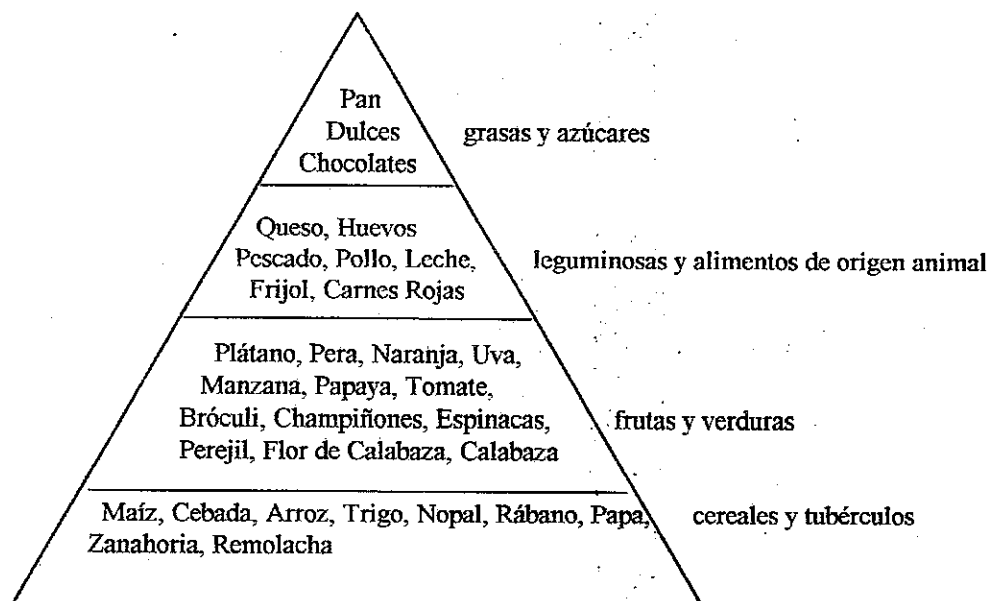
La buena alimentación debe tener sus raíces desde los primeros grados de educación hasta la edad adulta.

## BIBLIOGRAFÍA

- ANDERSON, L. ET. AL. Nutrición y dieta. 17ª Edición.  
Nueva editorial Interamericana, México 1987.845 Págs.
- LIRA Marqués, Irma. Biología II Edit. Patria.  
México, D.F. 1992. 200 Págs.
- Programa Educativo visual. Diccionario Enciclopédico Visual.  
Edic. Trébol. Barcelona, España. 1996. 985 Págs.
- S.E.P. Contenidos básicos. Educación primaria.  
Edit. S.E.P. México, D.F. 1992. 103 Págs.
- Ciencias Naturales tercer grado libro de texto.  
Edit. S.E.P. México, D.F. 1997. 174 Págs.
- Plan y programas de estudio. Edit. S.E.P. México. 1993.  
164 Págs.
- U.P.N. Ant. Medios para la enseñanza. Edit. U.P.N. México 1986.  
317 Págs.
- Ant. Técnicas y recursos de la investigación I. Edit.  
U.P.N. México 1985. 228 Págs.
- Ant. El método experimental en la enseñanza de las  
Ciencias Naturales. Edit. U.P.N. México 1988. 273 Págs.
- Ant. Planificación de las actividades docentes. Edit.  
U.P.N. México 1986. 286 Págs.

## Anexo 1

### La pirámide de alimentación ideal



En la base de la pirámide están los tubérculos y cereales, que son los que más debemos comer. En cambio, en la punta de la pirámide están las grasas y las golosinas. De esas hay que comer muy poco. Cuanto menos, mejor, aunque debemos comer de todo.

Si un niño no se alimenta bien vive mal nutrido.

Por lo común es de baja estatura para su edad, muy delgado, débil y el cabello lo tiene opaco y quebradizo.

Los problemas de la alimentación aparecen por comer poco y, sobre todo, por comer demasiado, en particular si se comen muchas grasas, azúcar refinada y harinas. Las personas engordan y eso es malo para la salud.



## Anexo 2

### Raciones Diarias Recomendadas.

Grupo de la leche Leche entera	Niños menores de 11 años de edad Niños de 11 a 18 años de edad	3 tazas o más 2 a 3 tazas
Productos lácteos: Queso Cheddar requesón y helado de crema		Pueden emplearse en lugar de leche
Grupo de verduras y frutas Incluye: Una fruta o verdura que contenga gran cantidad de vitamina C: toronja, naranjas y tomates (enteros o en jugo), col cruda, pimientos verdes o dulces, brécol y fresas frescas. Verdura verde oscura o muy amarilla, o fruta con estas características, respecto a vitamina A: puede elegirse fácilmente por el color: verde oscuro o amarillo intenso; brécol, espinacas, hojas comestibles, melón cantaloupe, albaricoques, zanahorias, calabacitas, patatas, calabaza de invierno.		4 raciones o más
Carne y substitutos de la carne Incluye: Carnes, ave de corral, pescados o huevos. Pueden emplearse como substitutos de la carne judías o guisantes, crema de cacahuete o nueces.		2 raciones o más 1 ración o más
Panes y cereales Panes y cereales integrales, enriquecidos o restaurados u otros productos de grano; por ejemplo: harina de maíz machacado, macarrones, fideos y arroz.		4 raciones o más
Otros alimentos adicionales Para completar las comidas y satisfacer el apetito, muchos niños desearán comer más de los alimentos mencionados y podrán para ese fin, emplearse estos alimentos no incluidos; por ejemplo: margarina, mantequilla, grasas, aceites, azúcares, productos de grano refinados o enriquecidos. Estos alimentos adicionales suelen combinarse con los alimentos sugeridos en platillos mixtos, productos de panificación, postres y otros platillos elaborados. Son partes de las comidas diarias, si bien no se insiste en su consumo en el plan alimentario.		