



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

**"LA FORMACION DE HABITOS EN EL CONSUMO
DE LOS ALIMENTOS CON VALOR NUTRITIVO"**

POR

Manuel Caballero Cahuich

CHETUMAL QUINTANA ROO, 1999



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



**"LA FORMACION DE HABITOS EN EL CONSUMO
DE LOS ALIMENTOS CON VALOR NUTRITIVO"**

FOR

Manuel Caballero Cahuich

TESINA EN LA MODALIDAD DE ENSAYO QUE SE PRESENTA
PARA OBTENER EL TITULO DE LICENCIADO EN
EDUCACION PRIMARIA

CHETUMAL QUINTANA ROO, 1999

DEDICATORIAS

A mi esposa

Por su impulso, respaldo y apoyo para poder continuar superándome.

Gracias negraza.

A mi hija Sammy

Por ser mi tesoro, así como el eje que me impulsa a ser mejor cada día con tal de ser su ejemplo.

A mi hijo Michel

El hombre que me motiva y que requiere tener un espejo en donde reflejarse para ser mejor que su propio padre.

A mis compañeros maestros

Por que me han dado su confianza y han creído siempre en mi.

Por eso trato de seguir siempre adelante.



UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL

UNIDAD 231

SECCION: DIRECCION
OFICIO NO. D-179/99

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

DICTAMEN DE TRABAJO DE TITULACION

CHETUMAL, Q.R., 12 DE JUNIO DE 1999.

C. PROFR. MANUEL CABALLERO CAHUICH,
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: "LA FORMACION DE HABITOS EN EL CONSUMO DE LOS ALIMENTOS CON VALOR NUTRITIVO", Opción TESINA a criterio del Director de Tesis C. Profesor: GUSTAVO HOIL PUC, 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
D I R E C T O R



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

C.C.P. PROFRA. MARIA DEL CARMEN HOIL PUC.- COMISION DE TITULACION.
C.C.P. PROFR. GUSTAVO HOIL PUC.-DIRECTOR DE TESIS.
C.C.P. LIC. MARIA DELFINA MAGAÑA UGARTE.- JEFA DEL DEPTO. DE CONTROL ESCOLAR.
C.C.P. Minutario
CAMS/lis

INDICE

Págs.

INTRODUCCION	1
I. LA FORMACION DE HABITOS EN EL CONSUMO DE ALIMENTOS CON VALOR NUTRITIVO	3
1.1. La alimentación en el programa de estudio de sexto grado de primaria	3
1.2. La alimentación nutritiva en el educando	8
1.3. El proceso enseñanza-aprendizaje en la tecnología educativa	20
1.4. La didáctica crítica: una alternativa de trabajo	24
CONCLUSIONES	27
A. Sugerencias	27
B. Estrategias didácticas para la formación de hábitos en el consumo de alimentos nutritivos	28
BIBLIOGRAFIA	30
ANEXOS	31

INTRODUCCION

Son diversos los factores que interactúan para lograr que la educación del niño sea integral y se desarrolle en forma armónica.

Entre ellos podemos mencionar a la alimentación nutritiva, dado que ésta brinda mayores oportunidades de alcanzar un avance escolar óptimo.

La presente tesina se realizó con base al tema: La formación de hábitos en el consumo de alimentos nutritivos, con la finalidad de que los alumnos conozcan los alimentos que necesitan ingerir, al mismo tiempo los tipos de vitaminas que contienen, para que les servirá y de esta manera poder tener un crecimiento y desarrollo adecuado.

Dentro de la asignatura de las Ciencias Naturales, se encuentra la enseñanza-aprendizaje de contenidos relacionados con la conservación de la salud y la alimentación, ya que ésta es un factor importante para el desarrollo biológico, psicológico y social del educando.

Conforme éste comprenda la importancia de consumir alimentos con los nutrientes que su cuerpo requiere se lograrán mejores resultados en su vida escolar, dentro del marco del proceso de enseñanza-aprendizaje.

Cuando la población infantil no se alimenta adecuadamente sufre una desnutrición, problema social que puede darse no sólo por la escasez de recursos económicos, sino también por la ausencia de variedad en el consumo de alimentos que proporcionan al cuerpo las vitaminas, proteínas y otros nutrientes que se necesitan para

un desarrollo pleno, por lo tanto los padres de familia, los niños escolares y los profesores deberían conocer y consumir los nutrientes que el cuerpo necesita.

Por otra parte se hace una reflexión de los enfoques teóricos-metodológicos de la tecnología educativa, la didáctica crítica y la enseñanza tradicionalista.

La culminación del mismo, se realiza con las sugerencias didácticas para el aprendizaje del contenido, ya que la escuela se convierte en el espacio para fortalecer la cultura de la salud y de los hábitos del consumo de alimentos con valor nutritivo. Esto con el objetivo de que maestros y padres de familia apliquen estos conocimientos a su vida cotidiana.

La tesis que guía el presente trabajo de investigación es la siguiente: el alumno de sexto grado de primaria necesita consumir alimentos nutritivos para lograr un mejor desempeño escolar.

I. LA FORMACION DE HABITOS EN EL CONSUMO DE ALIMENTOS CON VALOR NUTRITIVO

1.1. La alimentación en el programa de estudios de sexto grado de primaria

La escuela en nuestro país, tiene la función primordial de formar al niño para vivir en el mundo del hoy y del mañana. Aunque es innegable que la tecnología moderna requiere de hombres capaces de desempeñar diversas actividades y tiendan al cuidado y mejoramiento del medio ambiente como parte de un desarrollo que favorezca el equilibrio del avance científico-tecnológico para lograr la preservación de la naturaleza.

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

Así es como se va promoviendo y cuidando la salud del escolar, puesto que el alumno que tiene una buena nutrición gozará de buena salud, siendo fundamental en su aprendizaje para lograr consolidar su integración a la vida social.

Uno de los propósitos ubicados dentro del programa de educación primaria, en

la asignatura de las Ciencias Naturales en el aspecto de salud consiste en que el escolar se adentre en el conocimiento y comprensión de su propio crecimiento y desarrollo, previendo los cambios de la pubertad y la adolescencia, asumiendo un papel activo e independiente en lo relativo a los hábitos alimenticios.

Este trabajo se basa en las experiencias de la práctica docente que se realiza con jóvenes de 10 a 13 años, los cuales estudian en la escuela primaria urbana, Francisco J. Mújica, con clave 23DPR0248Z. Dicho plantel está ubicado en la calle Manuel M. Dieguez de la colonia Adolfo López Mateos, de la ciudad de Chetumal, Quintana Roo.

El contenido de la alimentación se encuentra en el libro de texto del alumno editado en el año 1998. De las páginas 125 a la 136.

Se desarrolla durante el tercer bimestre y de acuerdo al avance programático de sexto grado de primaria, durante los meses de febrero a marzo.

El docente busca fomentar en los alumnos, de forma responsable y eficiente el interés hacia el conocimiento de la alimentación, como sustancia que sirve para nutrir al ser humano, así como de su importancia para lograr su salud y sobrevivencia.

El cuadro básico de la alimentación o el menú de un día completo de alimentos de los aducandos consiste en el desayuno y en la cena de pan con café, mientras que en la comida de frijol, huevo, tortilla, arroz y muy de vez en cuando pollo. Como refresco toman coca cola.

La minoría varió el desayuno entre huevos, leche, jugos, tortas y una que otra

fruta.

En lo que respecta a la comida, consumen carne, leguminosas y como bebida aguas de frutas y de vez en cuando refrescos. La gran mayoría de los alumnos pertenecen a familias de escasos recursos económicos por lo que los padres no tienen conocimiento de los alimentos que se debe proporcionar y los que lo saben les es difícil adquirirlos ya que su desarrollo es de un salario mínimo y no les alcanza para comprar alimentos nutritivos, siendo parte de este trabajo el que conozcan los que si pueden adquirirlo.

En la minoría se investigó que ambos padres trabajan y no tienen el tiempo para atender a sus hijos, por lo tanto prefieren darles dinero para que coman en donde puedan y lo que encuentren.

Las cooperativas escolares, también inciden en el problema, debido a que son administradas por maestros, los cuales con tal de no descuidar a su grupo, invertir tiempo extra o por temor de adquirir alimentos de fácil descomposición, prefieren no ofrecer alimentos nutritivos, por lo tanto expenden dulces, golosinas, jugos sintéticos, refrescos embotellados entre otros. De esta manera colaboran en el consumo de alimentos de poco valor nutritivo.

Se sabe que la alimentación deficiente es muchas veces consecuencia del problema de origen económico, del cual los docentes no podríamos ser los que lo solucionemos, pero si auxiliar en la inversión que se realiza para la compra de

alimentos. Se requiere de que los alumnos y el profesor sean capaces de analizar y reflexionar acerca de su alimentación diaria, hasta lograr elaborar un cuadro básico de alimentos con tal de obtener un crecimiento y desarrollo adecuado.

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

El momento propicio para que los niños aprendan a consumir alimentos con valor nutritivo, es cuando llegan a la edad escolar. En la escuela los alumnos conviven con niños de su misma edad, participan en reglas y normas escolares que tienen que respetar, por lo cual es el lugar en donde logran incorporar aprendizajes formales.

Con base a la práctica docente cotidiana, se ha podido constatar que la alimentación, es una acción o actividad que los alumnos realizan más de una vez al día, existiendo en ellos un desconocimiento total acerca de las bases científicas de este proceso, dándose de esta manera una incipiente formación de hábitos inadecuados para su salud.

Con la finalidad de mejorar la educación del país, del estado y en particular de la escuela donde se labora, se ha decidido realizar este ensayo, para proponer alternativas que faciliten el proceso de enseñanza-aprendizaje y sobre todo, para lograr el consumo de alimentos con valor nutritivo en los alumnos de sexto grado y para que

los niños creen conciencia de lo importante que es conocer el valor nutrimental de cada alimento que consumen y adopten mejores hábitos alimenticios, una buena alimentación no es sinónimo de cantidad sino de calidad en nutrientes.

Estos conocimientos les servirán para apoyar a sus compañeros y que al ser transmitidos contribuirán con la comunidad escolar para lograr que los educandos eviten el consumo de los alimentos sin valor nutricional. Debido a que les ocasiona afecciones para su salud que dan lugar al ausentismo escolar.

El tema de la nutrición es un contenido escolar muy importante porque repercute directamente en el proceso de enseñanza-aprendizaje, ya que cuando la alimentación no es la adecuada, el rendimiento escolar tampoco lo será y dificultará la realización de las actividades escolares y familiares.

Por el contrario una adecuada nutrición, permitirá conservar el equilibrio anatómico y fisiológico durante las diversas etapas del desarrollo de los niños, así como corregir posibles desequilibrios orgánicos que acontecen durante su crecimiento.

Para beneficio de los alumnos se considera importante tratar este contenido en el aula escolar, puesto que beneficiará a la sociedad y a la propia escuela. Se reconoce que éste es un problema de origen económico ya que los padres no tuvieron los medios para desarrollarse académicamente por consiguiente desconocen los alimentos que tienen el valor nutritivo y que están a su alcance, pero es aquí donde el docente interviene primeramente al interior del aula con sus alumnos y después con los padres

para que ambos tengan conocimiento del cuadro básico de la alimentación nutritiva.

(Anexo 1)

El profesor orienta y guía al alumno para que logre adquirir hábitos que coadyuven a consumir alimentos con valor nutricional garantizando de este modo una excelente salud. La enseñanza de los nutrimentos puede adaptarse de acuerdo con el método que el maestro utiliza. Teniendo cuidado en darle la oportunidad a los alumnos de participar activamente en las clases para permitirles construir un aprendizaje significativo para aplicarlo durante su vida cotidiana.

El propósito fundamental que se pretende alcanzar en la elaboración de este ensayo, es plantear una serie de propuestas y sugerencias para lograr que los alumnos aprendan a consumir alimentos con valor nutritivo.

1.2. La alimentación nutritiva en el educando

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

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

"La adecuada alimentación infantil, es la base de un buen desarrollo, pues además de ayudar a los pequeños a recuperar la energía perdida, propicia un crecimiento armónico de los tejidos y un funcionamiento óptimo de

todos los órganos del cuerpo." ¹

Es necesario que los niños desde pequeños adquieran buenos hábitos, ante esto es indispensable que las actividades relacionadas con la alimentación, ofrezcan un buen potencial tanto para la orientación alimentaria como para el desarrollo psicosocial de los niños.

Entre los 7 y 13 años, los niños son cooperadores, ya que al involucrarse en tareas se vuelven más persistentes y sistemáticos que los niños de menor edad, fácilmente se interesan en el proceso alimenticio, debido a que les agrada contribuir en la planeación de las compras, en la preparación de los alimentos y disfrutan de la compañía durante las comidas, asimismo buscan convivir con sus mejores amigos.

Durante su infancia se propician comidas familiares, a través de ellas los pequeños adquieren costumbres y hábitos alimentarios, esto provoca que los pequeños sientan seguridad y sentido de pertenencia al grupo familiar y social.

Sabemos que la participación de los niños en su alimentación se promueve con base a la práctica de hábitos higiénicos, al manipular los alimentos. Entre ellos se encuentran:

- El lavarse las manos después de ir al baño.
- Antes de preparar o comer alimentos.
- Lavar frutas y verduras que se consumen crudas.

¹ ARMONIA. Nutrición y comida infantil. p. 18

- Observar si están limpios los utensilios de cocina que se van a utilizar.
- Aprender a poner en práctica diversos métodos de conservación de alimentos.

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

En este contexto se está hablando de la alimentación, como un satisfactor social indispensable en las necesidades del hombre, teniendo las siguientes características: Nutritiva, limpia, económica y 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 para reparar el desgaste del cuerpo, se encuentra 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, mientras que los azúcares en los dulces, chocolates, pasteles y frutas.

- Las grasas al quemarse en el cuerpo producen calor. La mantequilla, manteca,

tocino, nueces, avellanas y aceitunas.

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

- El agua es indispensable para el organismo, moriríamos en pocos días sin beber agua, ya que los huesos, músculos, sangre y órganos están constituidos en gran parte por éste líquido. El cuerpo también requiere del consumo de sales minerales, las cuales se encuentran en la sal y el agua.

LIMPIA: Es importante que los alimentos sean preparados higiénicamente por tal motivo las personas que preparan alimento deben lavarse las manos antes de tocarlas. Las frutas y verduras 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 parásitos. 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.

ECONOMICA: 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 al 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 otra parte cuando se habla de la velocidad del crecimiento de los niños, de los incrementos de peso y talla, de las variaciones que experimentan en su composición corporal y del desarrollo máximo de su potencial genético, se estarán señalando hechos que demandan que la alimentación se considere como un satisfactor biológico.

Desde ese punto de vista, el énfasis radica en los alimentos como vehículos nutrientes. Cuando se piensa en las características sensoriales que poseen los alimentos: forma, color, sabor, textura y temperatura, dichas cantidades estimulan los sentidos y favorecen el desarrollo intelectual y emocional de los niños.

Se considera a los alimentos como vehículos de estimulación sensorial, es decir como satisfactores psicológicos.

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

La alimentación puede ser considerada desde tres enfoques:

ENFOQUE NUTRIOLOGICO: Se refiere a la relación que hay entre las necesidades básicas de la 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 calidad y cantidad siempre y cuando cumplan con las leyes de la alimentación.

ENFOQUE DIETOLOGICO: 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 se satisfacen otras necesidades básicas emocionales, sociales o adquiridas. Con todo esto se puede lograr una dieta normal, pues en base a 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 lo tanto, tiene gran influencia en la promoción del desarrollo emocional. Los alimentos que son básicos para la conservación de la existencia presentan características psicoquímicas 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 sirven para satisfacer determinadas necesidades, pues 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 y en base a lo 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 son muy ricos y variados tales como el plátano, manzana, mango, tamarindo, naranja, piña, etc. Verduras como la calabaza, espinacas, col, zanahorias, rábano, entre otras. De las frutas y verduras tomamos las vitaminas y minerales que nuestro organismo requiere, así como la fibra que ayuda en nuestra digestión.

3. Leguminosas y alimentos de origen animal: Este grupo de alimentos es rico en proteínas y grasas.

Es obvio de que el gusto por los alimentos cambia con el tiempo. Sin embargo, la actitud general hacia éstos se basa en gran parte en las experiencias de los primeros

años de vida. Salvo algunas modificaciones de la alimentación, en los adultos con frecuencia es semejante a la que siguieron de niños en el seno familiar.

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

Los encargados que casi siempre son los padres resultan ser los mejores jueces de los alimentos que se ofrezcan a los niños para que sean los adecuados y sepan de dónde, cómo y cuándo consumirlos.

Por otra parte los niños son los responsables de cuanto comen, mas aún de si lo hacen o no. Cuando alguno de ellos rebasan esta línea de posibilidades, se pueden producir problemas en la alimentación de los niños e interferir en su desarrollo físico y psicológico.

Durante la etapa preescolar, que es entre los doce meses y los cinco años once meses es más importante la maduración de las funciones, el control corporal y el desarrollo de las habilidades sociales y cognoscitivas que el conocimiento físico. Los preescolares tienen una capacidad bucal y gástrica limitada que les impide consumir una gran cantidad de alimentos en una sola comida. (Anexo 2)

Después de los seis años y hasta los trece, los niños se encuentran en una etapa de crecimiento lento con un gasto de energía moderado, por lo que su apetito es

² ARMONIA. Cuaderno de nutrición. Vol. 8. p. 12

mesurado. En esta edad se pueden permitir que omitan una comida, pero no podrán ingerir alimentos hasta la siguiente colación o comida mayor. De esta manera se le respeta la decisión de los niños de comer o de no hacerlo, según la división de responsabilidades de la que se hablo con anterioridad, así como también se trata de ajustarlos a un horario establecido por los encargados.

Ante esto se hace necesario que tanto padres como encargados conozcan las características mencionadas y eviten servir más cantidad de la que los niños pueden y deban de ingerir. Los niños tienen la capacidad de auto regular la cantidad de alimentos que van a comer.

Para muchas personas comer significa una obligación, un trámite o una obsesión. Así que las comidas se convierten en momentos desagradables que provocan poca o nula satisfacción.

Para estimular el crecimiento del niño, se requiere de una dieta sana y balanceada que contenga los nutrientes esenciales, pero para lograrlo es necesario ingerir alimentos que contengan proteínas, vitaminas, grasas y carbohidratos.

LAS PROTEINAS: Regeneran y reparan tejidos, así mismo contribuyen al crecimiento, controlando funciones vitales, éstas se encuentran en la leche y sus derivados, es decir en carnes, aves, huevos, pescados y mariscos.

VITAMINAS: Existen dos tipos las cuales son las siguientes:

1. Solubles en grasas: Estas son indispensables para el desarrollo de los huesos,

ayuda a mantener saludables las membranas mucosas. El betacaroteno (vitamina que se encuentra en vegetales de color verde, oscuro, amarillos o anaranjados, en las yemas de huevo, mantequilla y cítricos. Mientras que la vitamina E de algunos alimentos (trigo, nueces y aceites vegetales) mantienen el nivel normal de los glóbulos en la sangre.

2. Solubles en agua: Se encuentran estas vitaminas en la tiamina B₁, B₆, B₁₂, así como en la vitamina C.

La tiamina B₁. Ayuda al metabolismo de los carbohidratos así como para la producción de energía. Sirve también para normar la función normal de los nervios. Se encuentra en el pan, cereales enriquecidos, legumbres, aves, pescado e hígado.

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

La tiamina B₁₂. Se adquiere al consumir carnes, pollo, pescado, lácteos, huevos e hígado, es decir en alimentos de origen animal.

La vitamina C. Es esencial para la formación de los tejidos conectores, huesos y dientes. Ayuda para el aprovechamiento de otros nutrientes. Se adquiere al consumir frutas cítricas, también melones, fresas, papas y vegetales de hoja verde oscuro.

Las grasas. Proporcionan la capa protectora que envuelve al cuerpo, conserva

el calor de éste, nos dan energía y son la reserva que guarda el organismo para etapas de escasez. Se encuentra en la mantequilla, aceites comestibles, nueces, cacahuates, mayonesa, partes gordas de carnes y aves, manteca de cerdo y vegetal, así como en cremas de todo tipo.

Los carbohidratos. Son considerados fuente de energía y de calor. Controlan varios procesos orgánicos. Se encuentran en los cereales, leguminosas, frijoles, elotes, pan, tortillas y papas.

A pesar de que estos son nutrientes muy importantes para el buen funcionamiento del cuerpo, se requiere una mínima cantidad de ellos, debido a que una buena alimentación proporciona cantidades más que suficientes de éstos, porque las necesidades nutritivas de cada niño dependerá de su edad, talla y gasto diario de energía.

Es necesario mencionar que la alimentación diaria para ser completa requiere incluir en el grupo alimenticio básico, estar conformado por leche, carne, pescado, aves y sustitutos de estos como verduras, frutas, pan y cereales. Todo este cuadro básico de alimentos son necesarios para lograr un eficaz desarrollo y crecimiento de los niños.

Los alumnos antes de ingresar a la escuela perciben su casa como el centro del universo, pero al entrar a un aula de clases, se percatan de que es el lugar donde construyen conocimientos de manera recíproca, ya que el alumno interactúa la enseñanza-aprendizaje con el maestro o viceversa.

Según Gregorio Quintero "Ser maestro, es estar invitado a ciertos privilegios, para entrar al alma del chiquillo y ayudarlo a encontrarse, para reafirmar paulatinamente su carácter, descubrir sus emociones y quizás también para superar sus temores y angustias. Para muchos alumnos, sus maestros, son el único apoyo con el que cuentan."³

Los alumnos de sexto grado tienen una edad promedio de 10 a 13 años. En esta etapa del desarrollo psicosocial del niño, se caracteriza por el deseo de realizar actividades en grupo, también empieza a conocer el sentido de la división del trabajo, espera el reconocimiento de sus logros, básicamente del tipo escolar. Lo importante para él es destacar entre sus compañeros.

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

Según Jean Piaget "El desarrollo mental del niño puede concebirse como un constante paso de un estado de menor equilibrio con otro superior, es decir con una evolución relativamente estable, caracterizado por el final del crecimiento, hasta llegar a la inteligencia adulta. El pensamiento se elabora en base a una serie de operaciones lógico-concretas, apoyadas en operaciones mentales del individuo favorecidas por el lenguaje y la actividad."⁴

³ S.N.T.E. Diez para los maestros. p. 19

⁴ Jean Piaget. La formación del símbolo en el niño. p. 16

1.3. El proceso enseñanza-aprendizaje en la tecnología educativa

El proceso de enseñanza-aprendizaje, se ha desarrollado a través de varios modelos pedagógicos, uno de ellos es la escuela tradicional que prioriza la capacidad intelectual del educando, pasando por alto su desarrollo afectivo, haciendo incapié en la disciplina que no es más que el camuflaje de las verdaderas intenciones del sistema para domesticar al "ente", despojándolo de su capacidad de crítica al proporcionarle elementos que lo han de conducir a una docilidad ilimitada.

Es necesario deducir que la disciplina o control esta apoyada por la memorización y la constante retención, llevando a la práctica los mecanismos que nos permitan alcanzar los modelos que se pregonan. Pudiendo ubicarlo como un aprendizaje incidental, intencional y de mantenimiento de acuerdo a la tecnología educativa.

No se debe pasar por alto el carácter receptivista del aprendizaje, dado que clasifica a la inteligencia como la capacidad de retención y repetición de contenidos, siendo el educador un simple intermediario entre el objeto de estudio y los sujetos.

Además de ser autoritario el docente: "Ejerce un control firme y centralizado. Dirige estrechamente los actos de sus alumnos, realizando toda la planeación para la clase y dá todas las órdenes".⁵

Una de las reformas educativas que han surgido para superar las prácticas educativas tradicionales, es la tecnología educativa, la cual surge debido a los cambios

⁵ Universidad Pedagógica Nacional. Pedagogía bases psicológicas. p. 139

social, económico y políticos que se dan, tiene una finalidad la producción en aumento, por lo que esta apoyada por los principios del progreso, eficiencia y eficacia. Es claro que surge en un país del primer mundo como lo son los Estados Unidos de Norteamérica, que cuenta con los adelantos tecnológicos más desarrollados, al implantarlo en las escuelas de nuestro país, esta propuesta no tiene los resultados deseados debido a que no se cuenta con una similar tecnología.

La tecnología educativa, se apoya en los supuestos teóricos de la psicología conductista, entiende al aprendizaje como el conjunto del cambio y/o modificaciones en la conducta, que se operan en el sujeto como resultado de acciones determinadas y a la enseñanza como control de la situación en la que ocurre el aprendizaje.

Retoma el carácter instrumental de la didáctica para racionalizar al máximo la enseñanza en el salón de clases. Esta corriente se convierte en un espacio donde convergen e interactúan una serie de prácticas educativas, pero sin una reflexión mayor sobre ellas, con lo que cae en un practicismo inmediato sin una crítica previa a su implementación.

El fundamento de la tecnología educativa, se basa en el replanteamiento del rol de poder del profesor con respecto al alumno.

El marco teórico de la tecnología educativa se encuentra apoyado por la teoría de sistemas que es parte de la teoría de la administración, ésta ha permitido ver la acción del profesor como un administrador de los recursos del proceso de enseñanza-

aprendizaje.

La tecnología educativa identifica al maestro como un administrador del proceso antes mencionado en el que "no" solamente su tarea es hacer, sino decir para qué, cómo y con qué hacer. El papel del maestro administrador implica no sólo tomar decisiones en términos a corto plazo, de momento a momento o de incidente a incidente, requiere decisiones a mediano y a largo plazo, antes de la lección... Antes del curso, durante él y después de él, el maestro administrador debe escoger lo que se va a hacer, quien lo va a hacer, cuándo, cómo y dónde. No se sugiere este enfoque para la formación de hábitos en el consumo de alimentos nutritivos, ya que es precisamente esta postura la que no permite al alumno reflexionar sobre lo que consumen como alimento, sino que recibe lo que sus padres le dan en el hogar y el maestro en la escuela, sin poder cuestionar si es correcto o no, ya que no se le da oportunidad de hacerlo.

Un sistema educativo requiere de: propósitos, procesos y componentes humanos, así como de materiales a los que se le asigna una función específica, pero éstos no integran el sistema aislado o sea, se requiere de una organización tal que garantice la interacción del proceso y componentes adecuados al propósito u objetivo.

En un sistema educativo podemos identificar los siguientes elementos:

USUARIOS DEL SISTEMA: Son los escolares o aprendices.

ELEMENTOS INTELECTUALES DEL SISTEMA: Profesores o instructores.

SOPORTES DEL PROCESO EDUCACIONAL: Equipos de laboratorios, talleres, materiales impresos, elementos audiovisuales, más técnicas de aplicación y su uso como elementos de soporte.

CURRICULA: Curso o materiales que en lo particular constituye el proceso educativo que se analiza.

MEDIO AMBIENTE: Es la comunidad a la que se sirve.

Antonio Gago señala: "En todo sistema se produce un proceso de transformación, en el cual un objeto experimenta una transición de un estado inicial a un estado distinto del inicial".⁶

La evaluación en la tecnología educativa, está relacionada con los objetivos de aprendizaje, se refiere a lo que el sujeto es capaz de manifestar objetivamente. Las pruebas objetivas son utilizadas como sinónimo de evaluación, no considera al alumno como sujeto vivo que piense, sienta, se angustia, sino únicamente como una máquina que tiene que rendir, de otro modo se le hace a un lado, por consiguiente el tema de la alimentación sería trabajado únicamente al interior del aula, sin considerarla en la aplicación de la vida diaria del alumno, no se permite una interacción entre los participantes del acto educativo.

⁶ Universidad Pedagógica Nacional. Planificación de las actividades docentes. p. 89



1.4. La didáctica crítica: una alternativa de trabajo

Para facilitar el trabajo del maestro en cuanto a los hábitos en el consumo de alimentos con valor nutritivo en los alumnos, es importante considerar los diversos medios para la enseñanza, que pueden servirnos como recursos didácticos para que los educandos se motiven en lo que se pretende que ellos aprendan.

Según Donald P. Ely. "Medios para la enseñanza de acuerdo a la tecnología educativa, es un camino para alcanzar un fin. Siendo a la vez un conjunto de recursos materiales del cual puede valerse el profesor, para que el alumno adquiera conocimientos, capacidades y actitudes".⁷

Es necesario señalar que los docentes laboran con base a su programa de estudio, el cual viene a ser su herramienta de trabajo, tiene las siguientes características: flexible, adaptable, real y dinámico. Dentro de cada uno de sus bloques contiene las unidades didácticas de aprendizaje (contenidos temáticos).

A través de la historia de la humanidad la filosofía ha tomado dos caminos, un punto de vista idealista y otro materialista, el que utilizaremos en este trabajo corresponde al del materialismo, debido a que en el mundo no hay nada estable, según Engels 1987 "El mundo y las sociedades, se encuentran en constante transformación".⁸

Desde este punto de vista filosófico, se pretende abordar un proceso de enseñanza/aprendizaje, que coincida con los lineamientos de una escuela nueva

⁷ Gerlach Vernon S. Tecnología didáctica. p. 251

⁸ UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL. La sociedad y el trabajo docente. pp. 95

(Didáctica Crítica). Dicha escuela pretende que el niño se vuelva reflexivo, analista, crítico y que adquiriera conciencia de su entorno y del papel que le corresponde como elemento activo.

Permite utilizar una pedagogía que supera los mecanismos de la tecnología educativa, ya que centra sus intereses en productos obtenibles con base a numerosos objetivos definidos que fragmentan el conocimiento, conduciéndolo a concebirlo como un producto.

La didáctica crítica, viene a ser una corriente que permite plantear objetivos finales o de unidad, buscando como resultado la libertad de ser y de acción, o sea, proporciona al educando un ambiente de trabajo que le permite desarrollar su potencial de creatividad.

Se opone al tradicionalismo, centrando su atención en las necesidades del alumno, para estimularlo con tal de que accione con el conocimiento de forma espontánea. En este proceso educativo el profesor actúa como guía u orientador para que los alumnos de manera individual y grupal, se relacionen, negocien normas y se apoyen mutuamente en el aprendizaje.

La didáctica crítica, le permite al docente una autocrítica de su desempeño en el aula y del rol que desarrollo, pretendiendo con eso superar los canones impuestos por una forma de enseñanza tradicional que manera el carácter formativo del hombre, como un ser obediente, trabajador y no problemático que es lo que al sistema social y

político le conviene.

En la tecnología educativa no se aprovechan los espacios que nos permitan observar la calidad del aprendizaje, como es el caso de la alimentación, si el alumno aprueba un examen escrito se da por hecho que ha aprendido, aunque quizás no aplique el pseudoconocimiento, ya que lo que se mide es la cantidad y no la calidad como es en la didáctica crítica, por eso se hace necesario demostrarle a los alumnos y padres de familia, que en su dieta diaria ya consumen los nutrientes que necesitan, siendo así como se va a dar la interacción teoría-práctica, el cual es uno de los principios de esta corriente.

CONCLUSIONES

A. Sugerencias

En el consumo de alimentos nutritivos, es conveniente darle más importancia al tema de la nutrición en la educación primaria, ya que los libros de texto traen muy poca información al respecto, ante ellos los docentes deben poner en práctica su iniciativa y creatividad para elaborar una carta descriptiva de la misma.

Es necesario ejemplificar durante el desarrollo del tema con láminas y videocasetes, en donde se les explique a los alumnos las ventajas de obtener hábitos positivos para el consumo de alimentos nutritivos.

En el jardín de niños es donde se debe iniciar con las primeras nociones de los alimentos que se deben de consumir, porqué y para qué.

Parte de la labor del docente debe estar encaminada a que el niño construya hábitos y normas fundamentales de alimentación que lo conduzcan a valorar la salud.

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

La familia debe ejercer influencia directa sobre el niño, inculcándole buenos hábitos alimenticios que lleven a la práctica durante su vida cotidiana.

La alimentación del escolar debe estar integrada a sus necesidades biológicas, psicológicas y sociales.

B. Estrategias didácticas para la formación de hábitos en el consumo de alimentos nutritivos

1. El educando elaborará una lista de alimentos que consume en la mañana durante el desayuno, los del medio día y durante la cena en la noche.
2. Haciendo uso de la videocasetera y de láminas, el alumno conocerá los productos que debe de consumir.
3. Gestionar en las instituciones del sector salud que nutriólogos o médicos den en las escuelas primarias seminarios sencillos apoyados con medios para la enseñanza (proyector con fílmicas) entre otros que hagan más motivamente el tema.
4. El alumno investigará en diferentes tablas nutricionales el valor alimenticio que poseen los alimentos que consume.
5. El escolar elaborará una lista de los productos que le falta consumir para tener una alimentación balanceada.
6. Se elaborarán trípticos referente a los alimentos y las vitaminas que se obtienen de ellos.
7. Clasificar conjuntamente con los alumnos, las frutas, verduras y alimentos que les son nutritivos.
8. Se invitará a los padres de familia a reuniones quincenales para otorgarles asesoría referente a los alimentos adecuados para sus hijos, aún contando con

pocos recursos.

9. Se investigará el peso y la estatura, que cada alumno deberá tener para que estén más conscientes del papel de tener una alimentación adecuada.

BIBLIOGRAFIA

ANDERSON L. ET AL. Nutrición y dieta. 17a. ed. Nueva Editorial Interamericana, México 1987. p. 855

ARMONIA. Cuaderno de nutrición. Vol. 8 Ed. Tedi. p. 12

ARMONIA. Nutrición y comida infantil. Vol. 6. Ed. Tedi. p. 18

JEAN, Piaget. La formación del símbolo en el niño. Ed. Nueva Visión.
p. 16

LIRA, Marqués, Irma. Biología II. Ed. Patria. México, D.F. 1992. p. 200

S.N.T.E. Diez para los maestros. p. 19

UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL. La sociedad y el trabajo docente. p. 95

--- Pedagogía bases psicológicas. p. 139

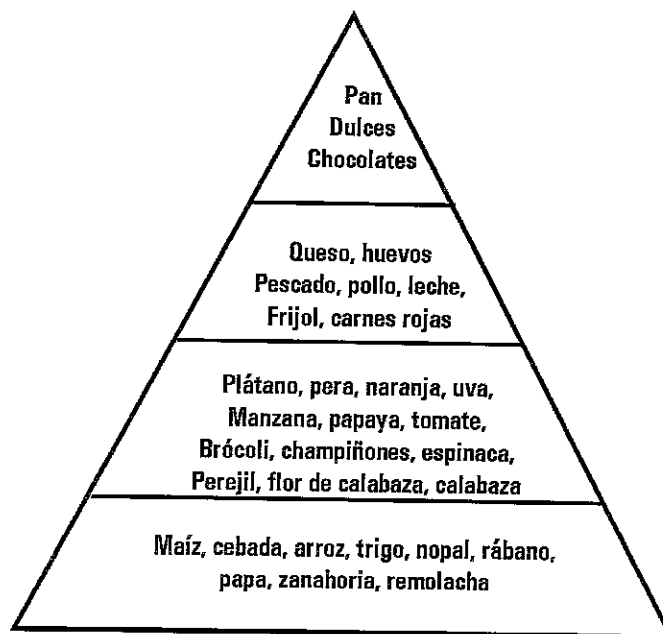
--- Planificación de las actividades docentes. p. 89

VERNON S. Gerlach. Tecnología didáctica. Ed. Paidós. p. 251

WALLON H. Jean Piaget et.al. Los estadios en la psicología del niño. Ed. Nueva Visión, Buenos Aires, 1979. p 187

ANEXO 1

LA PIRAMIDE DE UNA ALIMENTACION CORRECTA



En la base de la pirámide están los están tubérculos y cereales, que son los que debemos comer. En cambio, en la punta de la pirámide están las grasa y las golosinas. De esas hay que comer muy poco. Cuando 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 o 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 es malo para la salud, por consiguiente el desempeño en la escuela es bajo.

ANEXO 2

RACIONES DIARIAS RECOMENDADAS

<p>Grupo de la leche Leche entera</p>	<p>Niños menores de 11 años de edad Niños de 11 a 18 años de edad</p>	<p>3 tazas o más 2 a 3 tazas</p>
<p>Productos lácteos: Queso Cheddar requesón y helado de crema.</p>		<p>Pueden emplearse en lugar de leche</p>
<p>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, brócoli 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.</p>		<p>4 raciones o más</p>
<p>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.</p>		<p>2 raciones o más 1 ración o más</p>
<p>Panes y cereales Panes y cereales integrales, enriquecidos o restaurados u otros productos de grano; por ejemplo: harina de maíz machacado, macarrones, fideo y arroz.</p>		<p>4 raciones o más</p>
<p>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.</p>		