

- : Secretaría de Educación Pública : -

Universidad Pedagógica Nacional

Centro de Estudios de Licenciatura No. 20

“Maestro Raúl Isidro Burgos”

Puebla, Pue.



“La Alimentación Base Fundamental en la
Escuela Primaria”

Trabajo de Investigación Documental

Que para obtener el título de:

Licenciado en Educación Primaria

Presenta

Rufina | Carrera Merino

H. Puebla de Zaragoza, a 10 de Agosto de 1979.



28-IX-94 m.e.e.b

SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA
UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL
CENTRO DE ESTUDIOS DE LICENCIATURA. No. 20
" MAESTRO RAUL ISIDRO BURGOS "
PUEBLA, PUE.

" LA ALIMENTACION BASE FUNDAMENTAL EN LA
ESCUELA PRIMARIA "

TRABAJO DE INVESTIGACION DOCUMENTAL

Que para obtener el título de:

LICENCIADO EN EDUCACION PRIMARIA

P r e s e n t a

RUFINA CARRERA MERINO.

H. Puebla de Zaragoza, a 10 de agosto de 1979.

DEDICATORIAS.

Dedico con todo cariño y respeto,
a mi madrecita abnegada y buena:
Sofia Merino Marquez.

Para mi esposo: Apuleyo Ramos Mendiola
como un recuerdo de su esposa.

Tambien dedico a mis queridos hijos:
Sofía, Cesar, Eric, Edgar, Sigfrido,
Yadira y Elvita Ramos Carrera. Como
ejemplo de estudio, dedicación y -
constancia para llegar a un alto -
mérito.

Con el respeto debido,
dedico a todos los catedráticos
que intervinieron en mis estudios
de Licenciatura en Educación
Primaria.

Profesora
Rufina Carrera Merino.

P A L A B R A S A L J U R A D O .

Al escribir esta tesis, se ha hecho basada en los conocimientos obtenidos en los cursos de Licenciatura para maestros de Pre-escolar y Primaria; aportando a la vez las experiencias obtenidas en los años de servicio en el magisterio y en cada una de las comunidades, en que se ha laborado; esperando que este trabajo sea un granito de arena para lograr mejorar la educación.

Honorable jurado calificador: que al leerla y al hacer la réplica correspondiente, ruego a ustedes me den su fallo, con una calificación, con lo cual logre mis aspiraciones de Licenciatura en Pedagogía.

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

Profra. Rufina Carrera Merino.

P R O L O G O.

El contenido de esta tesis, está basado a una breve información sobre la alimentación que es muy importante para el desarrollo físico y mental del cuerpo.

En ella encontrarán las diferentes clases de alimentos que el organismo humano necesita para subsistir; así como las diferentes vitaminas que se encuentran en ellos para la mejor nutrición.

Se hace con el fin de ayudar a las generaciones futuras a alimentarse mejor; para desarrollar con mas eficiencia su trabajo tanto intelectual como corporal; encontrando así por medio de la alimentación, mayor capacidad en las actividades escolares; sobre todo, en la niñez de los pueblos rurales, que es donde mas necesitan de la orientación de un buen maestro que los guíe en temas de alimentación.

Por lo tanto querido lector, espero sepas perdonar la deficiencia que encuentres; y mis deseos behementos que lo gres sacar el mayor provecho de su contenido.

Profra. Rufina Carrera Merino.

CAMR.- 310228.

I N T R O D U C C I O N.

Es necesario que la alimentación base fundamental para el desarrollo físico y mental del organismo humano, forme parte de la cultura de nuestro país para que aumente el número de personas sanas y bien nutridas, disminuyendo así el número de enfermos, por falta de una alimentación adecuada.

Se necesita que las personas deban tener una idea clara de los alimentos nutritivos para el desarrollo físico y mental de los individuos con el fin de lograr mayor salud y bienestar de las sociedades actuales y de las futuras.

Corresponde a las amas de casa la responsabilidad de resolver los problemas de la alimentación diaria de los niños jóvenes, adultos y ancianos.

Es importante que los maestros concienticen a travez de reuniones, con las madres de familia, sobre la mejor forma de alimentar a sus hijos para crearlos buenos y sanos, en su desarrollo tanto físico como mental.

En el presente trabajo trato de dar distintas aportaciones, para lograr en cada uno de los capítulos de esta tesis comprensión en su contenido, respecto a la alimentación y evitar la desnutrición. Logrando así mayor salud, Bienestar familiar, y aprovechamiento intelectual y corporal de los escolares.

Profra. Rufina Carrera Merino.

I N D I C E

No. de
hoja.

1.- Dedicatoria.....	1
2.- Palabras al Honorable Jurado.....	2
3.- Prólogo.....	3
4.- Introducción	4

"LA ALIMENTACION BASE FUNDAMENTAL EN LA ESCUELA PRIMARIA"

CAPITULO I

5.- CONCEPTOS GENERALES DE LA ALIMENTACION.....	6
a) Importancia y definiciones.....	

b) Los Instintos de Nutrición.

c) Efectos de la alimentación

CAPITULO II

6.- ANTECEDENTES HISTORICOS.....	15
----------------------------------	----

CAPITULO III

X 7.- OBJETIVOS DE LA ALIMENTACION.....	21 —
---	------

CAPITULO IV

8.- CLASIFICACION DE LOS ALIMENTOS.....	22
---	----

a) Los prótidos o proteínas.

b) Importancia de las proteínas.

c) Alimentos Lípidos.

CAPITULO V

9.- SUBSTANCIAS QUE SE HALLAN EN LOS ALIMENTOS.....	27
---	----

a) Vitaminas.

b) Minerales.

c) Dieta recomendables

CAPITULO VI

X 10.- DIETAS RECOMENDABLES.....	36 —
----------------------------------	------

CAPITULO VII

11.- HIGIENE DE LA ALIMENTACION	37
---------------------------------------	----

CAPITULO VIII

12.- ALIMENTACION ESCOLAR	42
---------------------------------	----

a) Alimentacion en las escuelas

CAPITULO IX

13.- CONCLUSION GENERAL.....	47
------------------------------	----

CAPITULO X

14.- APORTACIONES.....	49
------------------------	----

CAPITULO XI

15.- BIBLIOGRAFIA.....	52
------------------------	----

CAPITULO XII

16.- APENDICE (datos comprobatorios)	54
--	----



CAPITULO 1.

CONCEPTOS GENERALES DE LA ALIMENTACION.

✓ Alimento es cualquier sustancia que sirve para nutrir.

✓ Alimentación: Acción o efecto de alimentarse.

Consiste en tomar los objetos comestibles del exterior y - pasarlos a traves de nuestra boca al interior.

La primera condición que debe tener un alimento para que - pueda penetrar al canal digestivo del organismo es que - sea líquido, o vaya disuelto en líquido; pero sucede que - la mayor parte de los alimentos que tomamos son sólidos y debido a este aspecto, sufren en el tubo digestivo una serie de transformaciones que dan por resultado su conversión en sustancias líquidas y asimilables; es decir, que sirven para la nutrición; porque no basta que una sustancia alimenticia vaya disuelto en un líquido para que pueda nutrir a las células del organismo, sino que es indispensable que dicha sustancia sea asimilable o apta para la nutrición.

IMPORTANCIA Y DEFINICIONES.

La nutriología, ciencia y arte que tiende a resolver los -- problemas humanos relacionados con la nutrición, en sus aspectos médicos sociales, económicos y educativos; completa dos con la técnica culinaria y otras disciplinas.

Los aspectos médicos mas importantes de la nutriología son los estudios de nutrición normal, los de patología de la - nutrición y los de dietoterapia.

Entre las ciencias químicas que integran la nutriología, - son: los estudios de nutrición normal, los de patología de la nutrición tecnológicos de los alimentos o bromatología, que sirven de base para la acción sanitaria, que cuida de la salud del pueblo, vigilando la calidad y pureza de los



La alimentación es la acción de alimentar, de tomar alimento y alimento es cualquier substancia que sirve para nutrir.

alimentos.

Las ciencias económicas de mayor aplicación en la nutriología, son: La estadística, encuesta y la economía dietética. La estadística tiene por objeto dar una visión inmediata y lo mas clara posible sobre población, ingresos, producción de alimentos, consumos y otros muchos factores. Las encuestas o investigaciones sociales son menos amplias pero mas detalladas que las estadísticas, y se emplean para estudiar la alimentación y la nutrición de los grupos humanos. La económica dietética analiza los factores económicos y sociales que influyen sobre la producción, el comercio y el consumo de los alimentos.

Las ciencias sociales y educativas de mayor aplicación en nutriología, son: ^{Una rama de la} La antropología, la historia de la nutriología, la psicotecnia, la sociología y la didáctica. La primera estudia las medidas y procedimientos para conocer el grado de crecimiento del organismo humano en general y de sus diferentes porciones y segmentos en particular. La historia de la nutriología permite encontrar el origen de las verdades y conocer el proceso que siguieron en su desarrollo, sirve de guía para futuras investigaciones y de base importante para orientar las actividades del presente. La psicotecnia y la nutriología asi como la sociología ayudan a explicar el comportamiento individual y colectivo en la selección de alimentos.

La didáctica de la nutriología de las técnicas de la enseñanza que se adaptan mejor a las diversas regiones del pais y a distintos grados culturales.

Las artes de mayor aplicación en la nutriología son: La técnica culinaria dietética que estudia las modificaciones fi-



Los necesitan ser orientados en forma conveniente, para que utilicen mejor los escasos recursos de que disponen.



En los ricos, para evitar que, a pesar de la abundancia de los bienes materiales de que disponen, puedan llegar a sufrir perturbaciones nutricionales.

LOS INSTINTOS DE NUTRICION.

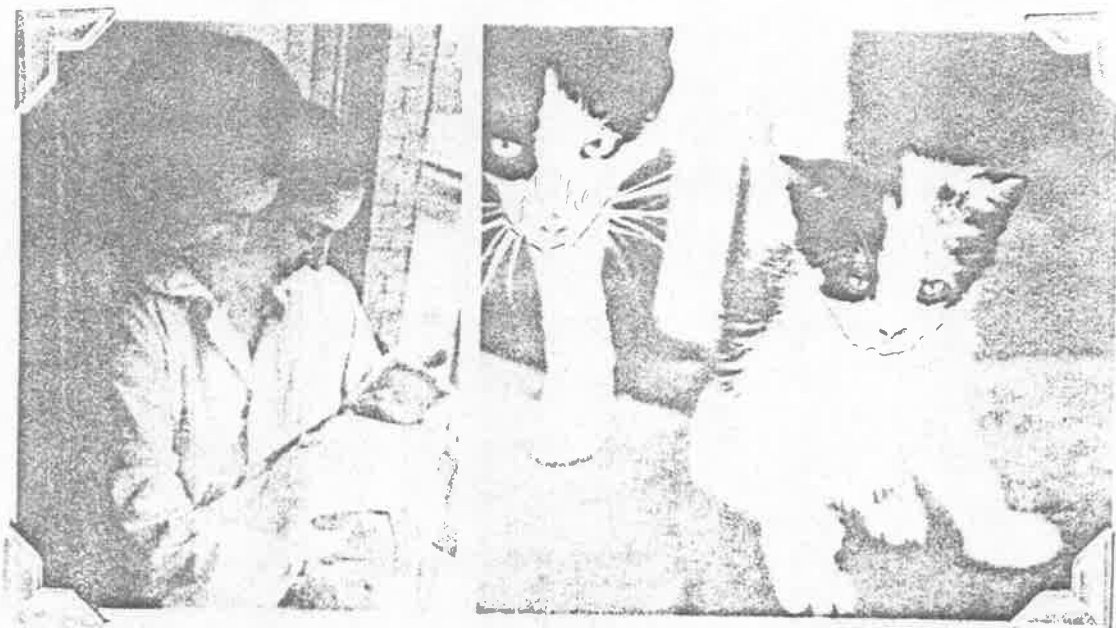
Los instintos son facultades hereditarias, independientes del aprendizaje y de la razón, que impulsan a los organismos hacia lo que conviene para conservar la vida y los aleja de lo que les perjudica; pero cuando se desea lograr una vida superior y no simplemente vegetativa, es indispensable que los instintos se completen con la razón.

El hambre y la sed son instintos tróficos que traducen el gasto de elementos nutritivos y la necesidad de reparar estas pérdidas para mantener la vida, y se completan con el apetito o acto psíquico que corresponde al deseo de volver a consumir los alimentos que resultaron agradables a la vista, al olfato y al paladar; en las experiencias anteriores.- Si pudiera disponerse en todo tiempo y en todo lugar, de los alimentos indispensables para una alimentación correcta y se consumieran libremente los instintos tróficos o de nutrición, serian el mejor medio para lograr una buena nutrición; pero las limitaciones de orden económico, cultural, geográfico y legal, hacen imposible este sistema de selección libre y en estas circunstancias las dos terceras partes de la población mundial y cerca del 80% de la población de México satisfacen el hambre con lo que pueden y no con lo que realmente necesitan y para que el desequilibrio entre gastos orgánicos y los ingresos de nutrimento sea menos grave, se defienden los organismos tambien por instinto, trabajando menos tiempo y con menor intensidad.- Los animales caminan y buscan el alimento, pocas horas o pocos días después de haber nacido; pero los seres humanos tardan varios años para cami-



Cerca del 80% de la población de México, satisfacen el ham
bre con lo que pueden; y no con lo que realmente necesitan.

nar con seguridad y para alimentarse por si mismos, porque el desarrollo elevado y completo de las funciones nerviosas y musculares es mas lento. El tiempo que tardan los organismos recién nacidos en duplicar el peso que tienen al nacer, está en íntima relación con la capacidad de ingerir, digerir, y metabolizar o transformar los alimentos que reciben, y con la riqueza de proteínas, de minerales y de vitaminas de la leche que consumen.- Los instintos humanos de nutrición han permitido que la mayor parte de los alimentos, mantengan una estrecha relación entre los valores nutritivos y los precios de venta porque la necesidad se traduce en mayor demanda y aumento de los precios; pero el apetito estimulado por la propaganda, la imitación y el medio ambiente pueden modificar el mecanismo natural de donde resulta que hay algunos alimentos de valor nutritivo igual o inferior a otros pero de muy alto precio, como sucede en México con los productos industrializados y de manera principal con los que se anuncian para fines dietéticos y que cuentan con el apoyo de algunos profesionistas, como las leches envasadas, especiales para la alimentación de los lactantes. También sucede que hay muchos alimentos de uso popular o de uso regional para lo que no se ha fomentado el apetito y que son fuente insospechada de nutrimentos de alto valor biológico; entre los que figuran las tortillas, el garbanzo, el pescado fresco, los pescados secos las frutas frescas, y las conservadas, el pulque, el chile el tomate y un gran número de vegetales que se podrían aclimatar en nuevas regiones para mejorar la alimentación del pueblo.



Los animales caminan y buscan el alimento, pocas horas o pocos días después de haber nacido; pero los seres humanos tardan varios años para caminar con seguridad y para alimentarse por si mismos.

CACERIA.



CAPITULO 11.

ANTECEDENTES HISTORICOS.

Dos poderosas necesidades obligaron al hombre, desde los tiempos mas antiguos de su historia, a ejercitar su ingenio su habilidad y su paciencia: el hambre y la defensa de su propia vida.



En un principio el hombre iba de un lugar a otro, por bosques, montes y llanuras, en busca de frutos y brotes tiernos o de caza de que alimentarse.



Aprendió después, a domesticar los animales, a cultivar las plantas comestibles o útiles y a pescar en las aguas del mar, de los lagos y los ríos. Nacieron de este modo, la agricultura, la ganadería y la pesca que tan útiles le fueron para la alimentación, haciéndose sedentario.



Así el hombre nómada, que iba de aquí para allá sin ruta fija, se hizo agricultor y pudo vivir siempre en el mismo lugar o ganadero; en este caso, se vió precisado a conducir sus rebaños a tierras de verdes praderas y jugosos pastos



Mas tarde el hombre supo cruzar las aguas en frágiles canoas, en busca de las riquezas del mar para su alimentación.



hasta el siglo XVIII poco se había hecho en México y en los demás países para reglamentar la producción y el comercio de los alimentos pero a mediados del siglo XIX la mayor parte de los países empezaron a preocuparse por asegurar la pureza de los alimentos, en relación a los progresos de la química de la bacteriología y de la higiene.



Durante mas de 400 años de la vida mexicana o sea durante el virreinato y el primer siglo de vida independiente, -- los alimentos eran considerados como objetos de comercio, pero no como factores esenciales para la salud.



En 1879 el consejo de salubridad fué elevado a la categoría de cuerpo consultivo federal y pronto se vieron los buenos resultados; entre ellos, el exámen de las sustancias alimenticias y el estudio y aplicación de las providencias oportunas para impedir las falsificaciones y las adulteraciones de los alimentos.

En el año de 1885 se hicieron muchas modificaciones entre ellas, la inspección de comestibles y bebidas y mejoró en todas sus ramas la higienē; también se inspeccionó el rastro las visitas de fábricas y aumentó el número de químicos.

Actualmente la elaboración de los alimentos, esta muy abansada ya que la tecnología en ese sentido permite el establecimiento de grandes fábricas o industrias para la e

laboración de los alimentos; como la leche en polvo, industrialización de mariscos, conservación de frutas y legumbres, así como diversidad de carnes enlatadas y bebidas, etc.

Nuestras actuales autoridades, están empeñadas en tecnificar e industrializar todos los productos alimenticios del campo; el cultivo de plantas alimenticias, cría de toda clase de ganado, de aves de corral, siembra y cultivo de toda clase de frutas y legumbres; para lograr así una mayor producción para que el pueblo se alimente, mejor.



Sr. Lic. José López Portillo actual Presidente de la República Mexicana quien se empeña por la mayor producción del país.

Foto (centro)



INDUSTRIALIZACION de todos los productos derivados
de la vaca.

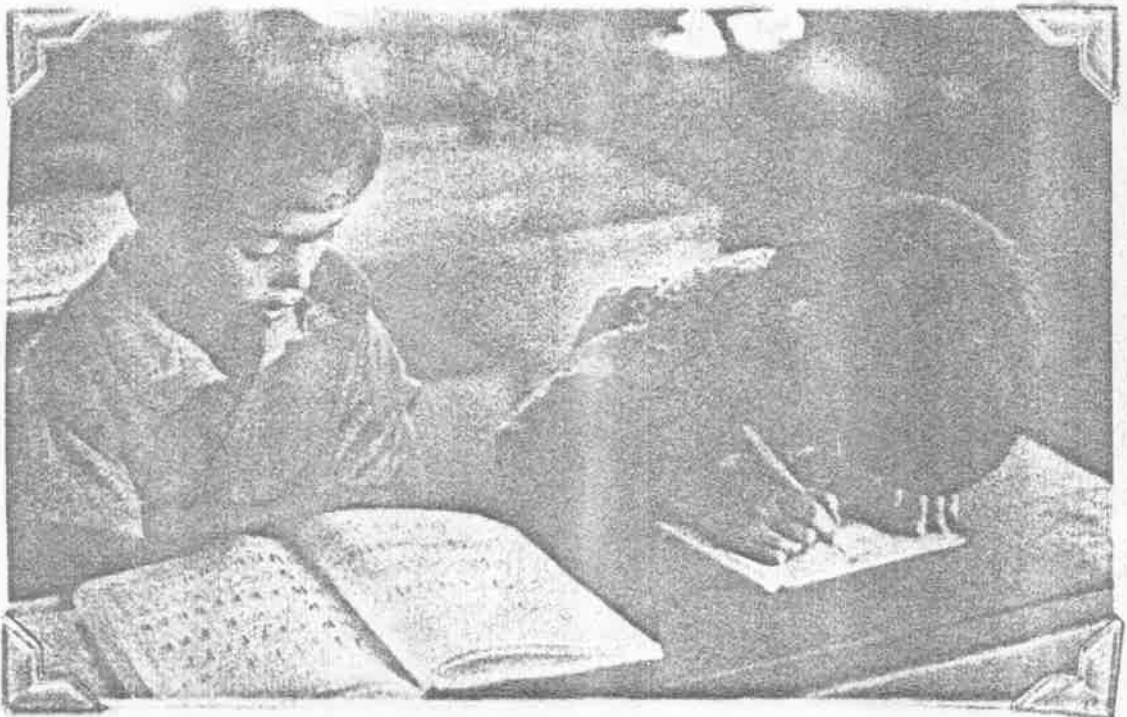
CAPITULO III.

OBJETIVOS DE LA ALIMENTACION.

El objetivo principal es comer para vivir.

El hombre se alimenta por tres razones esenciales:

- 1).- Para reemplazar las pérdidas de materia viva, consumida diariamente por el organismo para sus procesos vitales.
- 2).- Para disponer de los elementos necesarios al crecimiento del cuerpo(particularmente en la edad juvenil)
- 3).- Para tomar de los alimentos la energía que el organismo transformará en trabajo y calor; así como las sustancias necesarias para obtener en los alumnos un cuerpo sano y mente sana logrando un mayor aprendizaje en cada una de las actividades educativas.



CAPITULO IV

C L A S I F I C A C I O N D E L O S A L I M E N T O S .

Las sustancias orgánicas que introducimos en nuestro cuerpo en forma de alimentos se clasifican en: Glúcidos, lípidos y próticos.

Los glúcidos o hidratos de carbono y los lípidos o grasas, son compuestos ternarios, denominados así por que se hayan constituidos por tres elementos: Carbono, hidrógeno y oxígeno cuyas moléculas forman los azúcares, los almidones y las grasas. Los glúcidos comprenden los almidones y los azúcares.

E L A Z U C A R. Es obtenida sobre todo de la caña de azúcar, la remolacha, la miel, la leche y las frutas.

E L A L M I D O N. Se le encuentra distribuido en los cereales y legumbres entre ellos, tiene mas el arroz, el maíz el trigo, el chícharo, el garbanzo, el tapioca etcétera.

Las sustancias que presentan almidón o fécula, se les suele nombrar alimentos feculentos.

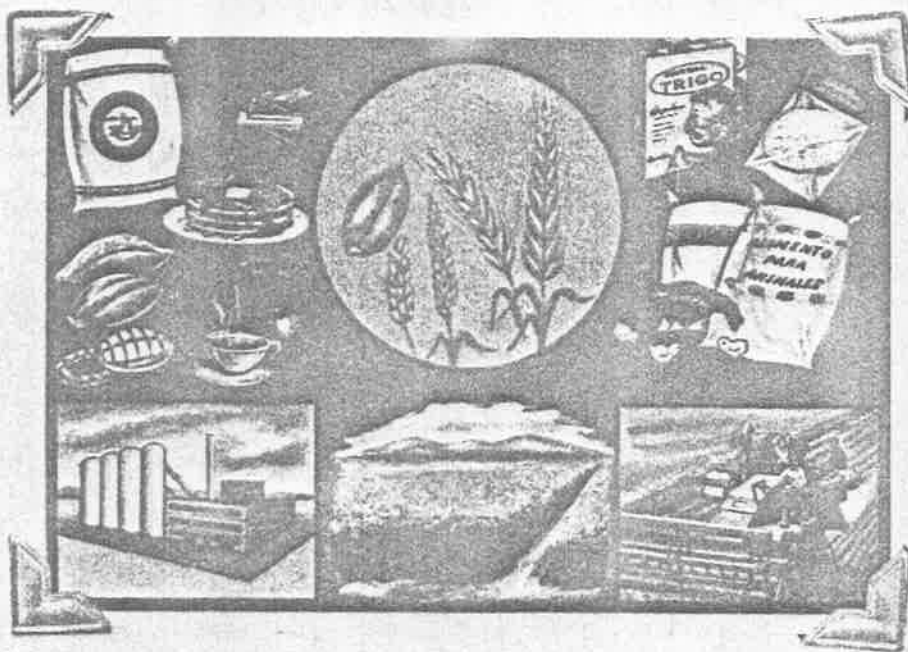
Alimentos ricos en glúcidos.

PAN PASTAS Y ARROZ: pan de trigo, pastas (término medio) fideos finos aglutinados, arroz abrillantado, harina de maíz.

HORTALIZAS: Espárragos, betabeles o remolachas, alcachofas, coliflor, cebollas, hinojos, chiles pimientos, jitomates, calabacitas, calabaza.

FRUTAS: Chabacano o albaricoques, naranjas, plátanos, cerezas, sandías, limones, mandarinas, manzanas, peras, uvas.

ALIMENTOS VARIOS: castañas frescas y secas, papas nuevas y viejas, higos frescos, secos, y secados al horno, mermelada, azúcar, miel.



El trigo y sus derivados, son alimentos glúcidos.



Los glúcidos o hidratos de carbono, comprenden los almidones y los azúcares.

LOS PROTIDOS O PROTEINAS. Son en cambio compuestos cuaternarios, integrados por cuatro elementos: - Carbono, hidrógeno, oxígeno y nitrógeno.

Las proteínas son el principal elemento de formación de los músculos y de la sangre.

Los principales alimentos proteicos o nitrogenados son: las carnes y sangre de varios tipos de animales como: la carne de res, vaca, toro, ternera; de puerco o porcina, pescado de todas clases como: robalo, salmón, anguila, anchoa, bagre, mojarra, charales, leche.

Todos los animales de corral. Conejo, guajolote o pavo, gallo, gallina, pollo, ganso, pato, huevos.

Toda clase de quesos: jocoque o crema, requesón.

Legumbres: frijol, lentejas, garbanzos, habas, chícharos.

ALIMENTOS RICOS EN PROTIDOS.



IMPORTANCIA DE LAS PROTEINAS.

Las proteínas mejoran la digestión y aumentan el apetito; porque forman parte de varios fermentos digestivos. En los enfermos con escasa secreción gástrica, se pueden usar los alimentos ricos en proteínas y en purinas, como el jugo de la carne, el hígado, las carnes asadas y los caldos concentrados; para que se produzcan mas jugos digestivos; pero -- en los enfermos con acidez excesiva en el estómago y en -- los que padecen de ulceras gastricas y del duodeno, se evi-- tará el empleo de las purinas y se aconsejará el uso de -- los aminoácidos y de las proteínas sin purina; como la le-- che, el huevo, el queso, el requesón, que ayudan a comba -- tir la acidez a evitar la anemia y a recuperar la salud en poco tiempo.

Las proteínas favorecen la absorción del calcio en el in-- testino, por eso se recomienda que las mujeres tomen dia -- riamente un litro de leche, durante la gestación y la lac-- tancia; y que consuman cantidades semejantes los niños, los jóvenes, y los tuberculosos; también los que sufren caries multiples de los dientes.

Los ganaderos han observado que las vacas alimentadas con raciones ricas en proteínas, producen leche en abundancia y de mejor calidad, que cuando el ganado tiene un régimen pobre en proteínas.

El mismo efecto se comprueba en las mujeres que amamantan cuando consumen un régimen rico en proteínas.

L I P I D O S O G R A S A S .

Los alimentos lípidos o grasas se encuentran en diversos -- vegetales; los aceites, entre ellos el de oliva, ajonjolí,

algodón etcétera. En algunas frutas y semillas como son: - las nueces, cacahuates, cocos, etcétera. Pero sobre todo, en las sustancias animales, bajo la forma de manteca, mantequilla, tocino, cebo, etcétera.

Tanto las grasas como los hidratos de carbono, son los combustibles por excelencia del organismo; es decir que estas sustancias al ponerse en contacto con el oxígeno de la == sangre producen gran cantidad de calor y energía de aquí = que tambien se les conozca con el nombre de alimentos energéticos.

A L I M E N T O S L I P I D O S .

GRASAS.- Mantequilla, tocino, aceite de oliva.

FRUTAS OLEAGINOSAS.- Almendras dulces, avellanas, nueces,- frescas y secas, piñones, cacahuates, cocos.



CAPITULO V

Substancias que se hallan en los alimentos.

a) Vitaminas.

Son aquellas sustancias que se hallan en los alimentos y que ejercen una dominante importancia en la nutri--ción y en la salud, se les nombra por las letras del alfabeto.

La Vitamina A o Antiinfecciosa. Contenida en los alimentos proteínicos, principalmente de origen marino, os--tras, tiburón, ballenas, etc. Su carencia ocasiona enfermedades de la vista. Así mismo existen en diversos vegetales como: zanahoria, col, betabel, etc.

La Vitamina B o Antineurítica. Su fuente principal - está en los alimentos verdes y los cereales, su falta o carencia ocasiona el beriberi o anemia.

La Vitamina C o Antiescorbútica. Contenida en los cítricos, en las frutas ácidas como son de mencionarse: la -naranja, el limón, la uva, la manzana. Su falta o carencia ocasiona el escorbuto y debilidad al organismo contra gri-pas y catarros.

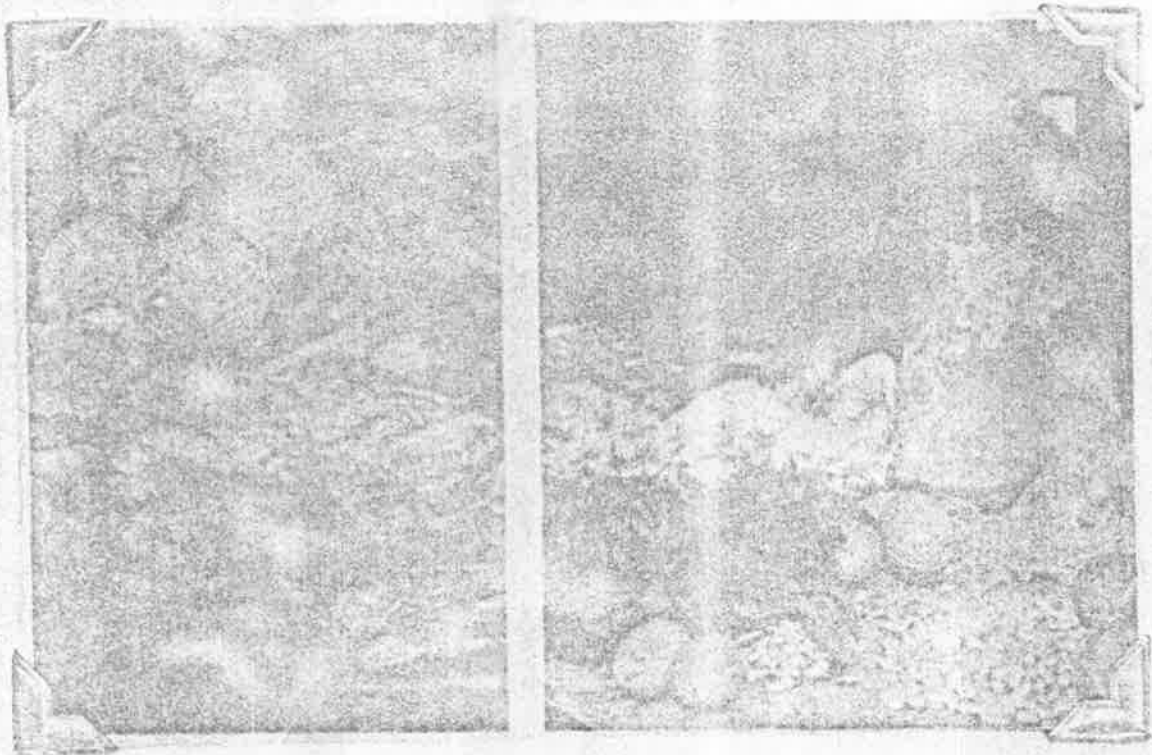
La Vitamina D o antirraquítica. Contenida en los ri-somas y en los tubérculos comestibles como en la cebolla, ajo, y caña. Su falta ocasiona el raquitismo.

La Vitamina E o Antiestéril. Contenida en las víse -ras comestibles, pero en especial en el corazón, el hígado en el cerebro, en el aparato digestivo (pancita). Su falta ocasiona esterilidad.

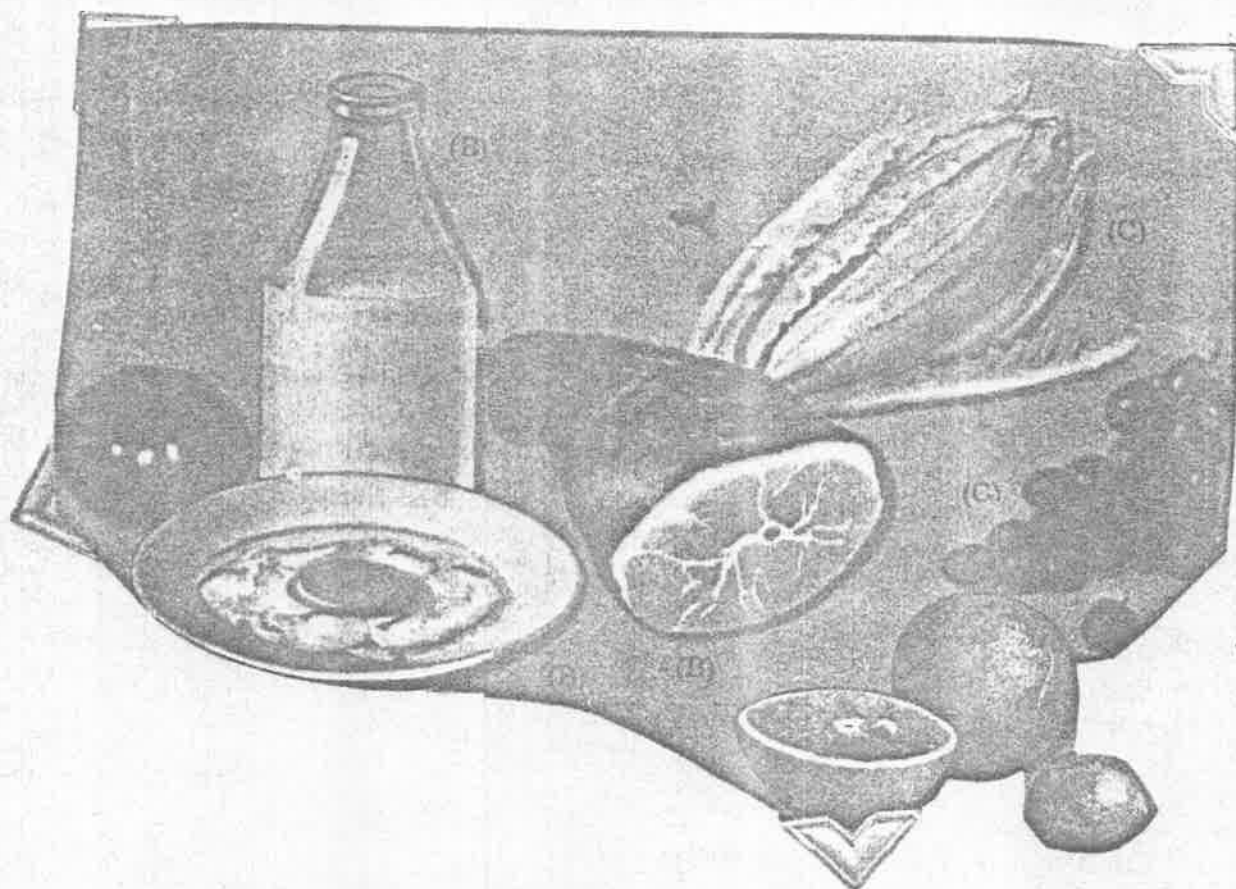
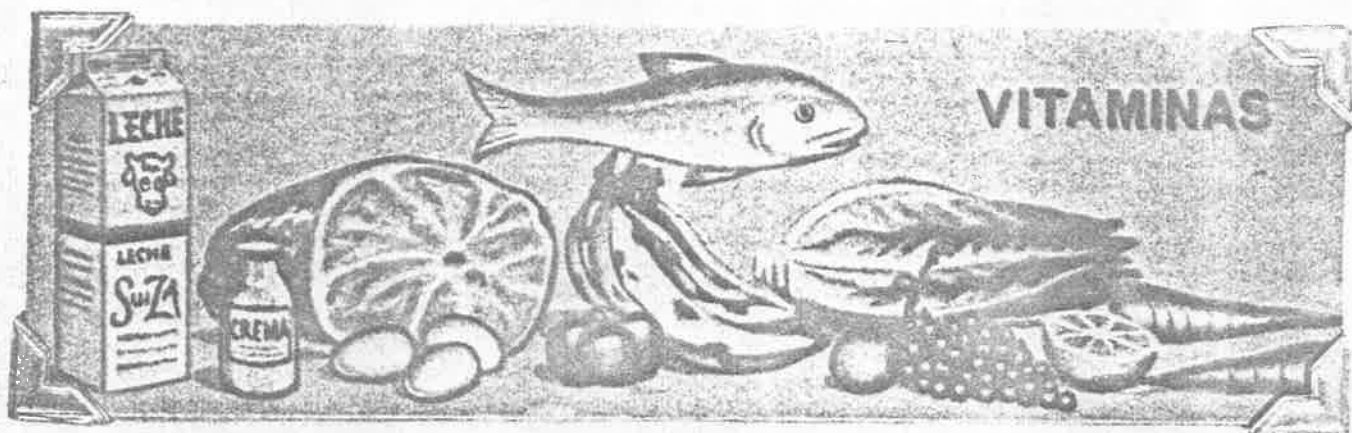
La Vitamina K o Antihemorrágica. Contenida en las --carnes rojas y negras, en los huevos y en ciertos vegeta -

les que son compactos como la papa, el nabo, la coliflor y -
en algunos frutos como lo son: los higos, las brevas etc.

Necesaria para facilitar la coagulación de la sangre.



De las verduras obtenemos minerales y vitaminas.



Vitaminas, son aquellas sustancias que se hallan en los alimentos. Se les nombra por las letras del alfabeto.

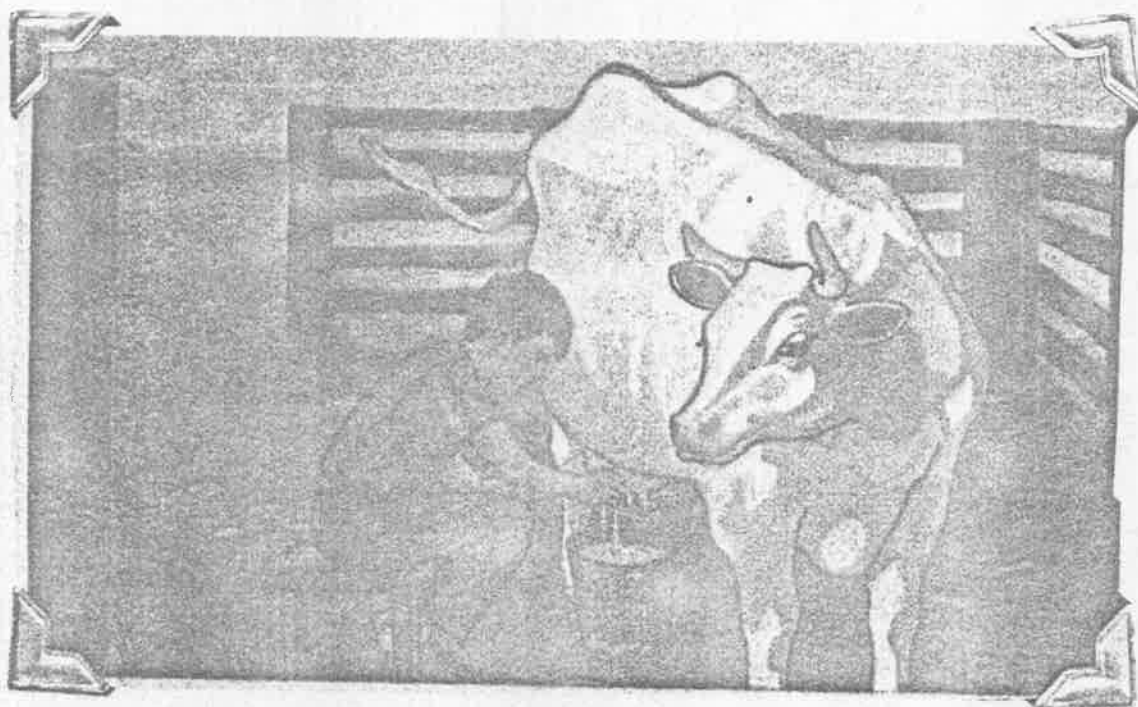
La vitamina B1, o tiamina es indispensable para que sean normales las funciones del sistema nervioso y para que se eviten muchos dolores por inflamación de los nervios. También se ha mostrado la influencia benéfica que tiene la tiamina para que los niños aprendan más y obtengan buenas calificaciones. Los alimentos más ricos en tiamina son -- los frijoles, las lentejas, el garbanzo, las carnes, el chile seco y los granos poco pulidos como el maíz, que se emplea para las tortillas, y el trigo que se usa con leche en el desayuno.

La riboflavina es una vitamina indispensable para la buena nutrición en general y para evitar que aparezcan boqueras. Se encuentra en muchos alimentos, pero sólo la leche la carne y el huevo proporcionan las cantidades adecuadas que necesita una persona cada día. Los regímenes de alimentación que solo tienen alimentos de origen vegetal y que no llevan más de medio litro de leche por día y 100 gramos de carne o dos huevos, producen carencia de riboflavina.

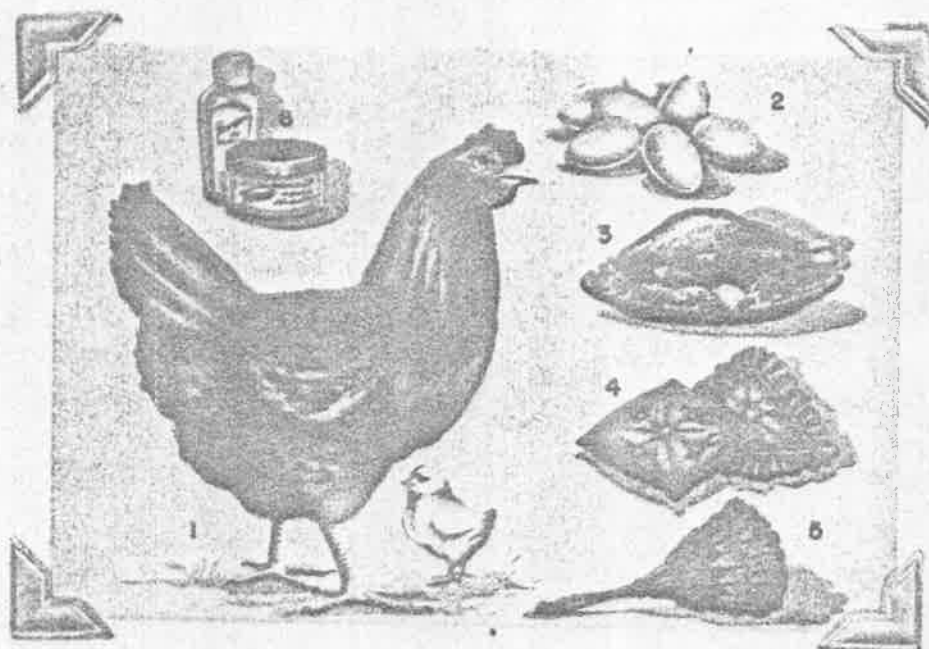
El ácido nicotínico es una vitamina indispensable para el crecimiento y para evitar que aparezcan las alteraciones de la piel, del sistema nervioso, y del aparato digestivo que caracterizan la pelagra.

Los alimentos más ricos en ácido nicotínico son: el hígado, el riñón, las carnes en general y los cacahuates.

Cuando se deja de comer carne, hay peligro de enfermarse de pelagra.



LA LECHE.



La leche, la carne y el huevo proporcionan las cantidades adecuadas que necesita una persona cada día.

Para saber bien que alimentos conviene tomar, se debe consultar la siguiente tabla, recordando que la mejor alimentación es aquella que tiene como base, los alimentos ricos en proteínas, vitaminas y minerales; y como complemento, - los alimentos que contienen azúcares y grasas.

Alimentos ricos en:

PROTEINAS	CALCIO	POSFORO	HIERRO	VITAMINA A
Charales secos	Charales secos	Charales secos	Espinacas	Aceite de hígado
Pescado seco	Acociles	Pescado	Papas	Hígado de res
Chícharos	Espinacas	Salvado	Chiles	Crema
Soya	Leche en polvo	Pan de trigo	Verdola gas	Queso
Queso	Pescado	Almendrón	Lentejas	Mantequilla
Pescado fresco	Queso	Leche en polvo	Malvas	Leche en polvo
Cacahuates	Almendrón	Soya	Berros	Chiles
Leche en polvo	Uvas	Queso	Almendrón	Filete de res
Frijoles	Cacao	Frijoles	Ciruelas	Cecina
Lentejas	Tortillas	Chiles	Capulines	Huevos
Langosta	Frijoles	Cacahuates	Soya	Malvas
Carne	Tunas	Cacao	Lentejas	Zanahoria
Habas	Huevos	Trigo	Plátanos	Quelites
Garbanzo	Berros	Espinacas	Cacahuates	Jitomates
Trigo	Capulines	Acociles	Huevos	Acelgas
Arróz	Malvas	Ostiones	Queso	Carnes
Huevos	Tamarindos	Huevos	Fresas	Mangos.

Alimentos ricos en

Vitamina B	Vitamina C	Vitamina D	Azúcares	Grasas
Higado de res	Uxté(Yucatan)	Aceite de hígado	Trigo	Mantequi-
Parota	Guayabas	Queso	Arroz	Coco
Chiles	Chiles	Tortillas	Maíz	Ajonjolí
Piñones	Perejil	Atún	Miel	Cacao
Cacahuates	Marañones	Bacalao	Papas	Crema
Leche	Naranjas	Salmón	Pinole	Cacahuates
Tamarindos	Mangos	Arenques	Membrillo	Soya
Piñones	Coles	Sardina	Chabacano	Chocolate
Charales	Alfalfa	Leche	Pan entero	Quesos
Lomo de Cerdo	Nanches	Huevos	Melón	Chorizo
Uxté(Yucatan)	Coyoles	Mantequilla	Frijoles	Leche
Frijoles	Mandarinas	Charalitos	Zarza-mora	Chiles
Chicharos	Queso de tuna		Tortillas	Aguacate
Lentejas	Melón		Habas	Jamón
Maíz	Limón		Garbanzo	Huevos
Trigo	Espinacas		Lentejas	Carnes
Plátanos	Papaya		Leche	Maíz

B) LOS MINERALES.

Los minerales que más nos interesan en la alimentación son: el nitrógeno de las proteínas, el agua, el calcio, el fósforo, el sodio, el potasio, el hierro, el cobre y el yodo.

Porque desempeñan funciones importantes para el crecimiento, y para la vida en general.

El agua es indispensable porque las células no pueden vivir, ni se pueden nutrir en forma correcta cuando tienen pocos líquidos.

Las personas enflaquecen rápidamente aunque consuman alimentos, cuando no toman diariamente cantidades de líquidos; porque no compensan las pérdidas de agua por la piel, el riñón, el pulmón, el intestino, etc.

El calcio indispensable para el crecimiento del cuerpo, fortalece los dientes y las uñas, coagulación de la sangre, buen funcionamiento del sistema nervioso. Se encuentra en alimentos que contengan vitamina D. La leche, el queso, las tortillas, los vegetales frescos y frutas frescas; pero el calcio no se aprovecha bien, si el organismo no recibe cantidades correctas de vitamina D y cantidades bajas de fósforo.

La falta de la vitamina D produce el raquitismo que origina, la mala conformación de los huesos, especialmente de los de los brazos y de las piernas, que aparecen arqueadas. Una buena alimentación a base de leche, huevos y grasas, evitan la enfermedad. Los aceites de hígado de bacalao, tiburón, hipogloso o halibut son ricos en vitamina D, por lo que se emplean para combatir el raquitismo.

La descalcificación, que es causa de que los huesos sean débiles, se evita tomando alimentos ricos en calcio como la leche.

El fósforo es muy importante para el crecimiento del esqueleto y para que se aprovechen bien los azúcares. Cuando el régimen es pobre en fósforo, disminuye el apetito, se crece poco, se enflaquece y en algunas personas aparecen cálculos en los riñones.

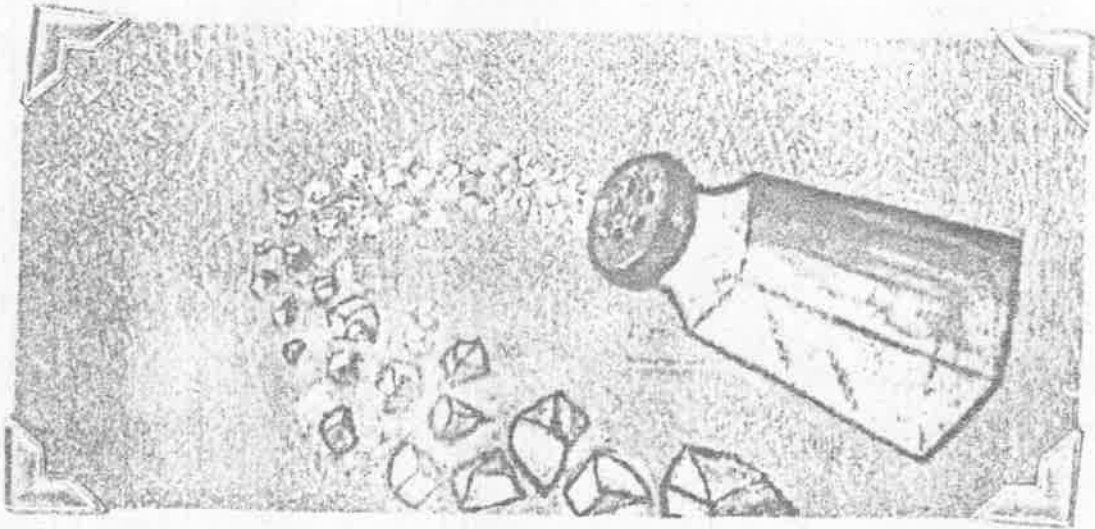
Los alimentos que contienen mas fósforo son las carnes, el huevo y los granos; frijol, lenteja, garbanzo, maíz y trigo. El hierro, es indispensable para que se forme la hemoglobina de la sangre y para que se curen muchas anemias; los alimentos mas ricos en hierro son: el caldo de frijol, la yema de huevo, la carne y las tortillas.

El yodo es un mineral que se encuentra en el agua y en casi todos los alimentos, y evita que aparezca el bocio o buche. Cuando los alimentos y el agua de una población son pobres en yodo, es indispensable emplear el yodo para evitar que los habitantes enfermen de bocio por insuficiencia funcional de la glandula tiroides y que disminuya la inteligencia de los habitantes de esa región.

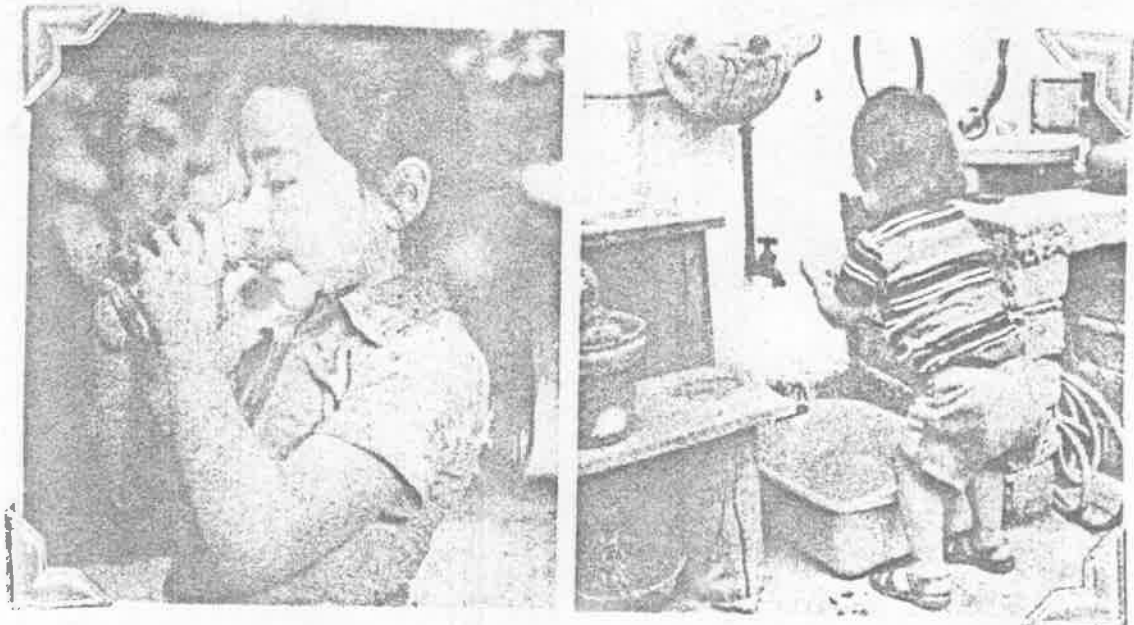
La sal de cocina o cloruro de sodio, es indispensable para el crecimiento y para que el organismo retenga el agua y aumente de peso. En los climas calurosos, es indispensable, consumir mas sal de cocina que en los climas frios para compensar lo que se pierde en el sudor, y evitar el enfamecimiento; muchos dolores de tipo reumático aparecen por la carencia de sal.

L A S S A L E S.— Que tambien son de utilidad en nuestro - organismo, se encuentran repartidas en la mayoría de los alimentos que ingerimos.

La sal común o cloruro de sodio, forma parte de la sangre y facilita la digestión.



E L A G U A.—Es otra de las sustancias de importancia en nuestro organismo; porque además de ayudar a los alimentos disolviendolos, nuestro cuerpo está formado por dos terceras partes del peso de esta sustancia. Aproximadamente la llegamos a tener, hasta en un ochenta por ciento.



Capítulo VI.
D I E T A S R E C O M E N D A B L E S.

Las dietas ricas en proteina, son las mas recomendables; por que aumentan la resistencia contra las infecciones, evitan las fermentaciones intestinales, por consumo exagerado de azúcares y de almidones, aceleran la cicatrización de las heridas y de las ulceras, acortan el tiempo de convalecencia y ayudan a la curación de muchas anemias.

Hay que usar dietas ricas en proteínas en las personas que enflaquecen rapidamente, en los anémicos, en los que tienen disminuido el metabolismo basal, en los que sufren dolores musculares por carencia de vitaminas del grupo B y en los enfermos del hígado.

En los alimentos glúcidos tenemos las frutas cocidas como prescripción dietética en los enfermos, con trastornos en el intestino que no toleran las frutas crudas.

Tambien la avena en atoles o sopas es recomendable para la digestión.

La miel de abeja se recomienda en la dieta de las personas enfermas del intestino grueso y a las personas que sufren fermentaciones de los azúcares.

El aceite de ajonjolí rico en lípidos es un recurso terapeutico muy importante. (*para qué enfermedad?*)

La vida humana puede mantenerse en condiciones aceptables durante varios días sin ingerir alimentos a condición de que el organismo reciba agua y sal en cantidades suficientes para compensar las pérdidas y para mantener la circulación, el equilibrio, la hidratación y la excreción.

CAPITULO VII.

HIGIENE DE LA ALIMENTACION. --

Para evitar muchas enfermedades conviene no comer fruta de la que venden en las calles, o en el suelo; porque está -- contaminada con el polvo de la calle o microbios del suelo.

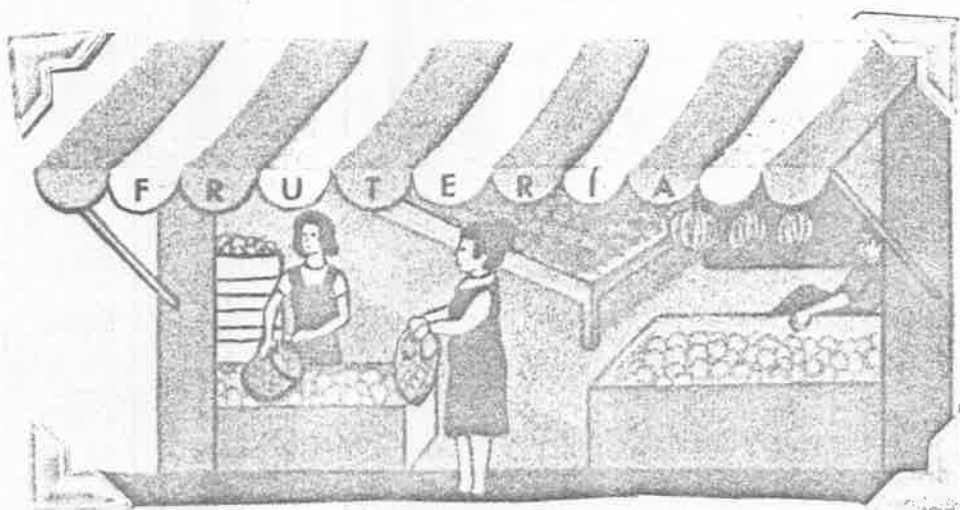
Hay fruta que le rocían agua para mantenerla húmeda, contaminandola con el agua y con las manos del vendedor y de muchas personas que hayan comprado antes.

Tambien la fruta verde es perjudicial al organismo porque quien la consume, sufre enfermedades del estómago, como tifoidea, deareea o infección; así como manchas y boqueras. Debemos tomar la fruta en buen estado de maduración; desechar lo podrido o agusanado; lavarla bien antes de comerla así como los vegetales, tener cuidado de que queden bien -- limpios para quitarles la tierra, los parácitos y los microbios.

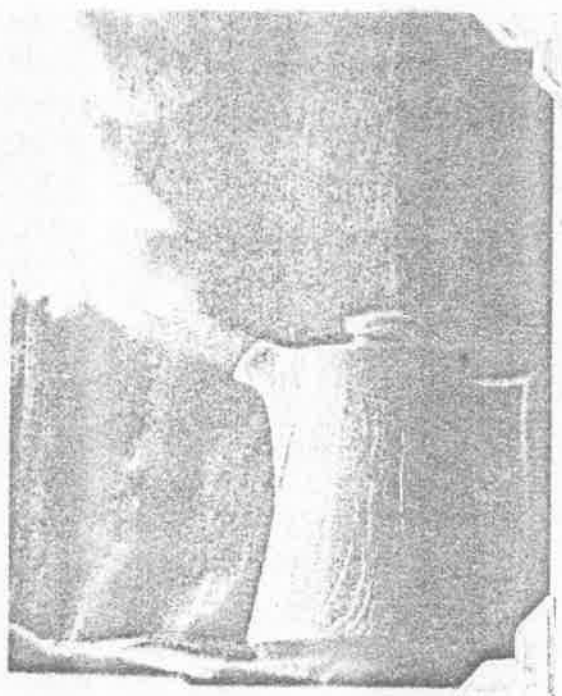
Las comidas deben estar bien cocidas; es decir ni crudas, ni muy cocidas sino en su punto. Para la cocción por hervido de leguminosas en grano, hay que seguir las reglas siguientes: Elegir granos de buena calidad volumen y color uniforme; que no esten averiados por putrefacción o por parácitos(gorgojos, hongos etc) desechar piedritas vainas secas y substancias extrañas; se lavan perfectamente bien libre de todo polvo; y ponerlos a hervir y vigilar su coccimiento.

Como debe ser el agua para beber.

No por saber ya que el agua es un alimento indispensable, -- esto quiere decir que podemos beber toda clase de aguas que hay en la naturaleza, sabemos que hay aguas estancadas has-



Debemos comprar la fruta, en lugares apropiados en buen estado de maduración y lavarlas bien antes de comerlas. Así como los vegetales.



Debemos tomar el agua que esté limpia Que no tenga olor ni sabor, si no reúne las características, has que purificarla; un método muy sencillo de purificarla, es hervirla

ta con un mal olor; y esto indica que está llena de bacterias y que no se puede tomar; de hacerlo, contraeríamos un sin número de enfermedades. Hay otras en cambio como las del mar, preciosas para nadar y chapotear, pero de un sabor tan salado, que si se toman, provocaría vómito o sensación de hacerlo.

Las aguas azufrosas, no debemos tomarlas; lo mismo las aguas de los balnearios, están prohibidas a nuestro organismo. Debemos tomar el agua que esté limpia, que no tenga olor ni sabor; que sea transparente; en una palabra la que sea potable; se reconoce por cocer bien los alimentos y disolver el jabón. Si encontramos agua que no reúna las características, hay que purificarla; para matar la multitud de bacterias o gérmenes; seres tan pequeñitos que no se ven, y quien tomara de esta agua, se enfermaría.

Tantos microbios se pueden ingerir con las aguas contaminadas que originan la enfermedad de tifoidea, demasiado grave a la salud o a una diarrea molesta.

Un método muy sencillo de purificar el agua, es hirviendola; de esta manera se mueren los microbios; pasandola después a un recipiente perfectamente cerrado, para evitar que se vuelva a contaminar.

Debemos tomar por lo menos un litro de agua pura al día; ya que la demás que se necesita, la tenemos en los alimentos que contienen mayor cantidad de agua; como la leche, los caldos y las frutas.

Con respecto a las carnes, ya sean de las llamadas rojas (res, cerdo, etc.) o blancas (pollo, pescado, etc) deben cocerse perfectamente, porque tambien son transmisoras de

algunas enfermedades; al comprarlas nos percatamos de su buen estado, ya sea tocandolas y que no esten gelatinosas, o bien por el olor y el color que nos presenten. Por lo tanto las carnes deben ser de animales sanos, para no contraer enfermedades digestivas y parasitosis.

Los alimentos elaborados con productos, ya sea de vaca, cabra, res, cerdo; (quesos, chorizos, longaniza, jamón, etc. mejor serciorarse debidamente por todos los medios posibles de su buen estado, o abstenerse de comerlos.

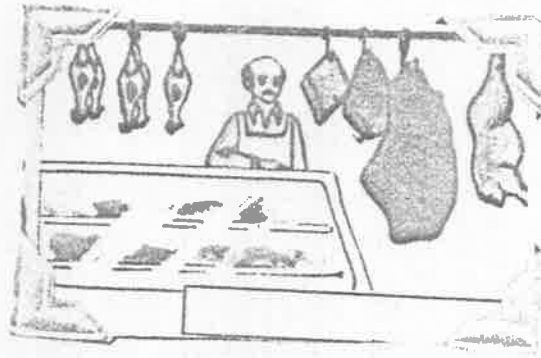
La leche siendo un alimento tan completo, nunca debe faltar en nuestra mesa pero eso si, debidamente purificada; la leche de vaca que no ha sido purificada, puede transmitirnos la tuberculosis (peste blanca) enfermedad por desgracia para la humanidad desbastadora.

La leche de cabra, rico alimento tambien debe estar perfectamente purificada; pues de no ser así, es transmisora de terrible enfermedad la fiebre de malta.

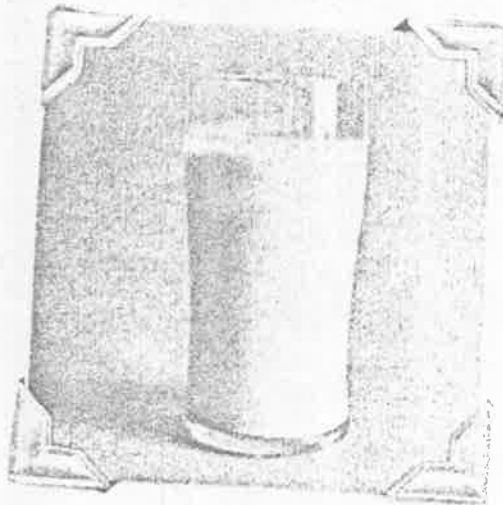
Estos alimentos algunas veces llegan a nuestra casa, debidamente purificados de las plantas (pasteurizadoras) pero de todas maneras al igual que el agua, deben hervirse en la misma olla dejarla en un lugar fresco por que el calor favorece la multiplicación de los gérmenes que no murieron durante la ebullición.

Tambien en este punto se ha mejorado mucho, las condiciones sanitarias debido a la labor que desarrolla la Secretaría de Salubridad y Asistencia, con sus visitas de inspección a los establos, así como al ganado y expendios.

Revisión periódica de higiene, tanto del local, como del personal.



Las carnes deben estar en buen estado; se reconocen tocín-
dolas que no esten gelatinosas, o bien por el olor y el co-
lor que nos presenta.



La leche es un alimento completo, nunca debe faltar en nues-
tra mesa pero eso sí debidamente purificada.

CAPITULO VIII.

A L I M E N T A C I O N E S C O L A R .

De los seis a los doce años de la vida, corresponde a la tercera infancia en condiciones normales, a los años de -- instrucción primaria.

Desde hace muchos años, los problemas de la alimentación -- de los escolares han interesado a los sociólogos, los educadores y los higienistas porque afectan a una gran parte de la población de la República Mexicana. La edad es propia para lograr un crecimiento optimo, buen desarrollo físico y mental, mayor capacidad para el trabajo eficiente, y mejor salud.

La leche en la alimentación escolar.

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

Como la leche es de costo elevado y de producción limitada, diversos paises han estado investigando las posibilidades de encontrar proteínas de alta calidad, de costo bajo, de fácil conservación y de buen gusto o sin favor para enriquecer con ellas, los alimentos de uso general.

Las harinas de los pescados y mariscos capturados a diario en grandes cantidades, pero que no utiliza habitualmente la industria pesquera, pueden llegar a ser un gran recurso para mejorar la nutrición de los pueblos, por su gran riqueza en proteínas, calcio y vitamina B 12.

Las harinas de pescado sin olor ni sabor, se mezclan a los ingredientes ordinarios de las galletas, -los biscochos, el pan, los pasteles, las pastas para sopas y en muchas otras preparaciones.

Alimentación en las escuelas.

Las comidas escolares provocan conflictos familiares. Muchas madres no las aceptan con gusto, por el temor de perder autoridad sobre los hijos o porque sienten que dejan de cumplir una obligación o piensan que los niños no reciben los mismos cuidados que en el hogar. En algunas ocasiones los niños que comen en la escuela, reciben pocos alimentos en el hogar y no se completan los requerimientos fisiológicos, por lo que sufren retraso en el crecimiento, se desarrollan mal, y no progresan en sus estudios. Para evitar estos inconvenientes y otros semejantes, es indispensable, establecer una estrecha colaboración, entre los maestros, los nutriólogos, los médicos escolares y los padres; para vigilar constantemente a los niños, y para instruir a los familiares sobre las necesidades nutritivas normales en cada edad.

Es conveniente que al empezar el año escolar, los padres o tutores reciban amplia información escrita y oral, sobre la alimentación adecuada para los niños, señalándose con toda precisión las cantidades de alimentos que necesitan consumir en el hogar, la cantidad de alimentos que reciben en la escuela, y la forma de seleccionar los alimentos que mas convienen en relación a los hábitos, las condiciones económicas, el lugar en donde se vive, la época del año y la manera de substituir unos alimentos por otros.



El maestro debe dar amplia información, sobre los productos derivados de animales útiles para la alimentación del hombre.

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

Acostumbrar a los niños a los alimentos protectores de la salud, ricos en aminoácidos esenciales vitaminas y minerales. Compensa las deficiencias de la alimentación popular con el aporte generoso de algunos nutrimentos de alto precio, de escasa producción y de difícil conservación.

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

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

Ayuda a lograr un desarrollo armónico, porque mejoran la capacidad, para el trabajo intelectual.

Permiten acostumbrar en los niños el uso de alimentos de alto valor nutritivo como: la soya, el garbanzo, la proteína de ajonjolí, las leches descremadas como la leche entera en polvo y las harinas de pescado. Son un medio indirecto muy útil para llevar al hogar normas de alimentación correcta y para eliminar algunas prácticas perjudiciales, por la influencia que tienen los niños sobre los padres.

Son un medio de convivencia social que unidos a otros aspectos educativos aumenta el espíritu democrático.

Todos los grupos sociales pueden participar en esta obra de bienestar humana; algunos como benefactores, y otros como beneficiados.



Los niños ayudan a la preparación de los alimentos, para alimentarse después y así obtener fuerza y vigor.



ALIMENTACION



DESNUTRICION

El niño desnutrido pierde todo interés tanto en el trabajo corporal, como en el intelectual.

CAPITULO IX

CONCLUSION GENERAL.

Para resolver los problemas humanos de nutrición en todos -- sus aspectos, hay una ciencia o arte llamada Nutriología. El arte de mayor aplicación en la nutriología, es la técnica culinaria dietética.

La Nutriología se incorpora con mas amplitud a los programas de gobierno, para orientar tanto a los pobres, como a -- los ricos sobre la mejor forma de alimentarse.

Las dos terceras partes de la población mundial, y el ochenta por ciento de la población de México, satisfacen el hambre con lo que pueden; y no con lo que realmente les nutre. Hay alimentos de uso popular no apetitosos, pero que son de alto valor biológico. (Tortillas, garbanzo, pescado, frutas, chile, etc) que mejorarían la alimentación del pueblo.

La misma necesidad del hombre en tiempos pasados, lo obligó a buscar su alimento para la conservación de su vida, hasta hacerse sedentario por tener que cuidar su ganado y sus -- siembras.

Del siglo XIX hasta la fecha, los servicios de Salubridad y Asistencia Social se han preocupado porque se consuman alimentos mas sanos y sobre todo, ha mejorado la higiene en todos sus aspectos.

La autoridad actual, está empeñada en lograr mayor producción para que el pueblo se alimente mejor.

El principal objetivo del hombre es nutrir su organismo para sus procesos vitales; sobre todo en la juventud, se necesita la alimentación para el desarrollo físico y mental; -- por lo tanto, debemos consumir alimentos ricos en prótidos,

lípidos, y glúcidos; así como agua suficiente y cloruro de sodio; tomar en cuenta también que las dietas son muy recomendables en algunas enfermedades como indigestión, anemia, **diabetes etc.**

También se debe procurar que los niños en edad escolar sean bien alimentados para su mayor aprovechamiento en los estudios de su escuela, principalmente en el medio rural; saber el contenido vitamínico de los alimentos así como los minerales que contienen y consumirlos de acuerdo a las necesidades; sin olvidar la higiene en la alimentación para nutrirse con alimentos sanos y limpios.

La alimentación en la edad escolar, es muy importante por - que se logra mayor capacidad intelectual con niños bien nutridos que con niños desnutridos.

Recordemos siempre que la alimentación es base fundamental, para el desarrollo físico y mental del cuerpo.

CAPITULO X.

A P O R T A C I O N E S.

Hace mucha falta en los pueblos rurales, un guía en orientación sobre el aprovechamiento de las diferentes clases de alimentos y tomando en cuenta, que el maestro es conductor - de buenos hábitos y como Licenciado en Educación Primaria, - le corresponde en cualquier tiempo y lugar, dar amplias informaciones orales y escritas, a todas las familias; para - hacerles comprender la importancia que tienen los alimentos y su contenido vitamínico, así como los minerales que contienen; dando a conocer el beneficio que ocasiona una buena alimentación así como las enfermedades y perjuicios que se contraen con una mala alimentación.

El maestro debe aconsejar a los padres de familia y aras de casa referente a la realización de huertos familiares; en - el cual puedan sembrar toda clase de hortaliza y legumbres. (Zanahorias, rabanitos, betabel, cebollas, ajos, lechugas, - chícharos, etc.)

Interesarlos en el cuidado y crianza de animales de corral, como: (gallinas, guajolotes, patos, etc.) así como cerdos, - conejos para no comprar carne y si es posible, una o dos vacuquitas y cabras para obtener el mejor alimento que es la leche.

Siembra y cuidado de árboles frutales que mas se producen - en la región; No olvidando tambien que la pureza de los alimentos se debe a la higiene en la alimentación para lograrla mejor nutrición en el organismo y mayor adelanto en el - desempeño de labores corporales e intelectuales.

LA ENSALADA.

(Composición)

Don rábano de las huertas,
Se casó con Doña Lechuga
Y sirvieron de padrinos,
Don Culantro y Aceituna.

Al gran baile de las huertas,
Vino toda la verdura;
Los Nabos de dos en dos,
Las Coles de una en una.

Vino la blanca Cebolla,
Con el peinado que se usa;
Y trajo de compañeros,
A Don Ajo de Tacuba.

Doña Acelga, Don Pepino
Y la linda Coliflor;
Vino Don Betabel
Haciendo mil cortesías.

Le tocaron las polías
Y se puso a bailar,
Con vestido militar

Llegó el Conde Jitomate
Y sentado en un petate,

Al lado de Don Chayote
Saludan a Don Elote --

Al Príncipe Don Ciruelo
Y al Duque Zapote Blanco;
Se oyen mil gritos de ;Viva;
Se anuncia la llegada, de la
gran Reina.....Granada.

Fin.

Rufina Carrera Merino.

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

ENCICLOPEDIA ESTUDIANFIL. No. 21 Director Marcial Frigolet Lerma. Editora Publex. S. A.

ALIMENTACION NORMAL DEL MEXICANO. Por el Dr. José Quintín Olascoaga. Edición gratuita. S. E. P.

LA PROTECCION DE LA SALUD. Profr. Amado León Torres. Editado por LIBROS - MEXICANOS.

CIENCIAS NATURALES. Cuarto grado. S. E. P.

EL HOMBRE Y LA NATURALEZA. Enrique Rioja Ediciones A R G. - Mex. D. F.

CIENCIAS NATURALES. Tercer grado. S. E. P.

MI CUADERNO DE TRABAJO. DE QUINTO AÑO. Estudio de la Naturaleza. Comisión Nacional De los Libros De Texto Gratuitos.

CIENCIAS NATURALES Primer Grado. Secretaría de Educacación Pública. México, D. F.

A P P E N D I C E .

ENCUESTA.

Escuela Rural Federal " Adolfo Ruíz Cortínez"

Lugar: Santiago Mihuacán, Izúcar de Matamoros, Pue.

Nombre del alumno:

PRIMERA PARTE.

Instrucciones:

Contesta lo que se pregunta a continuación, subrayando la -
palabra correcta.

1.-¿Qué es alimento?

Substancia que perjudica al organismo

Lo que no sirve para nutrir

Cualquier substancia que sirve para nutrir.

2.-¿Para qué le sirven al organismo los alimentos?

Para estar contentos

Para desarrollarse y vivir

Para dormir.

3.-¿Cómo debe ser la alimentación?

Abundante

deficiente

Variada.

4.-¿Para qué nos sirve la higiene en la alimentación?

Para no enfermarnos

Para estar limpios

Para adelgazar.

5.-¿Qué alimento nos proporciona calorías?

La mantequilla

El agua

Las tortillas.

6.-¿Qué alimento fortalece más el organismo?

El agua

La leche

El refresco.

7.-¿La ciencia que tiende a resolver los problemas humanos
relacionados con la nutrición es:

La higiene

La biología

La nutriología.

8.- Las ciencias económicas de mayor aplicación en la nu-

triología son:

Estadística y Economía Dietética

Economía Política

La sociología

9.- Tiene por objeto dar una revisión sobre la población, ingresos, producción de alimentos, consumo etc.

Encuesta

La dietética

La estadística.

10.-¿Qué rama de la nutriología estudia las medidas y procedimientos para conocer el grado de crecimiento en el organismo?

La historia

La antropología

La sociología.

Un punto por cada acierto.

Valor de la prueba 10 p.

SEGUNDA PARTE.

Instrucciones:

Escribe en los paréntesis la palabra "Si" o "No" segun corresponda.

- 1.- ¿Todos los alimentos son igualmente útiles al organismo? (No)
- 2.- El chile si no se toma con exceso es útil al organismo? (Si)
- 3.- ¿La mejor forma de alimentarse es comer solo frutas? (No)
- 4.- La leche es uno de los alimentos mas completos. (Si)
- 5.- Los niños enfermos pueden trabajar con igual entusiasmo que los niños sanos. (No)
- 6.- Por razón de higiene y buen funcionamiento de tu organismo, debes lavarte las manos antes de comer (Si)
- 7.- Debemos alimentarnos comiendo con demasia (No)
- 8.- Debemos tomar agua despues de cada alimento. (Si)
- 9.- Debemos comer a cada rato. (No)
- 10.- Para evitar toda clase de enfermedades e intoxicaciones, debemos comer golosinas y antojitos (No)

Un punto por cada acierto. Valor de la prueba 10 P.

TERCERA PARTE.

Instrucciones: Tacha la palabra que creas conveniente.

- 1.- De los siguientes alimentos ¿Cual te sirve mas para crecer? Pan ~~leche~~ sandía.
- 2.- Subraya el alimento que creas te da calorías.
Limones mantequilla papas.
- 3.- Encierra el principal elemento de formación de los -
músculos y de la sangre.
Proteinas glúcidos lípidos.
- 4.- Subraya el alimento feculento.
Carne papa miel.
- 5.- Tacha el nombre químico que se le da a la sal.
Sulfato de sodio Cloruro ~~de~~ sodio
Sulfato ferroso.
- 6.- Pon una cruz al elemento que sirve a nuestro organis
mo para disolver los alimentos.
Sal grasa ~~agua~~.
- 7.- Pon una cruz al elemento que debe contener la alimenta
ción ,para que los huesos se desarrollen normales.
Agua ~~calcio~~ sal.
- 8.- Tacha lo que creas conveniente: Las reglas de higiene
son: Reglas de conducta reglas ~~de~~ salud
normas morales.
- 9.- Subraya a la semilla alimenticia.
Semilla de papaya semilla de durazno
semilla de almendra.
- 10.- Subraya a la fruta alimenticia.
Rábano mango papalo.

Un punto por cada acierto. Valor de la prueba 10 P.

CUARTA PARTE.

Instrucciones: Contesta lo que se pregunta.

- 1.- Tacha las sustancias que se nombran por alfabeto, en los alimentos; muy importantes en la nutrición y en la salud.

Proteínas ~~vitaminas~~ minerales.

- 2.- De las siguientes vitaminas, subraya la que es antirraquítica.

Vitamina A vitamina B vitamina D.

- 3.- Tacha la vitamina anti-hemorrágica.

Vitamina K vitamina B vitamina E

- 4.- De las siguientes grasas tacha la que contiene vitaminas. Aceite puro de oliva manteca de cerdo.

Aceite de ~~bacalao~~.

- 5.- Tacha de las siguientes palabras el que sea cereal.

Semilla de calabaza ~~trigo~~ camote.

- 6.- De los siguientes alimentos, subraya las legumbres.

Miel chicharos manteca.

- 7.- Pon una cruz al tallo comestible.

Carrizo ~~nopal~~ mezquite.

- 8.- Pon una cruz a la hoja comestible.

Milpa pasto ~~acelga~~.

- 9.- Subraya la raíz comestible.

De plátano de rábano de epazote.

- 10.- Tacha el mejor alimento.

Una torta ~~con~~ milaneza Un refresco
una naranja.

Un punto por cada acierto.

Valor de la prueba 10 P.

QUINTA PARTE.

Instrucciones:

Subraya la contestación correcta.

- 1.- Se pueden tomar todas las clases de agua que existan en la naturaleza?
Si no a veces.
- 2.- ¿Cual es la característica principal de las aguas de mar?
Dulces azufrosas saladas
- 3.- ¿Cómo se denomina el agua para la alimentación?
Agua fresca licuados agua potable.
- 4.- El mejor método para purificar el agua es:
Taparla hervirla serenarla
- 5.- Enfermedad muy peligrosa que se puede contraer por - beber aguas contaminadas.
Fiebre de Malta gripe tifoidea.
- 6.- ¿Cómo podemos evitar de contraer alguna enfermedad a través de los alimentos?
Comerlos tal como están lavarlos bien
asolearlos.
- 7.- ¿Qué alimentos con mayor razón deben lavarse?
Las galletas frutas y verduras los dulces.
- 8.- ¿Qué enfermedad transmiten los alimentos mal lavados?
Tos tuberculosis tifoidea.
- 9.- La carne descompuesta la podemos reconocer por:
Su olor y color por el carnicero la envoltura

10.- Respecto a los productos elaborados de res, vaca, cerdo o cabra; debemos

Comprár lo que nos ofrescan

No comerlos

Percatarnos por todos los medios de su buen estado.

Un punto por cada acierto.

Valor de la prueba 10 puntos.

Calificación.

Santiago Mihuacán Izúcar de Matamoros, Pue a 18 de Abril de 1979.

Firma del Director de la escuela.

La aplicadora

6 

Profr. Fernando Reyes Muñiz

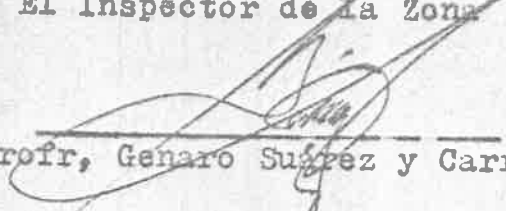
ESC. RURAL FEDERAL
ADOLFO RUIZ CORTINEZ
SANTIAGO MIHUACAN.
M. de Matamoros, Pue.



Profra. Rufina Carrera M.
CANR-310228

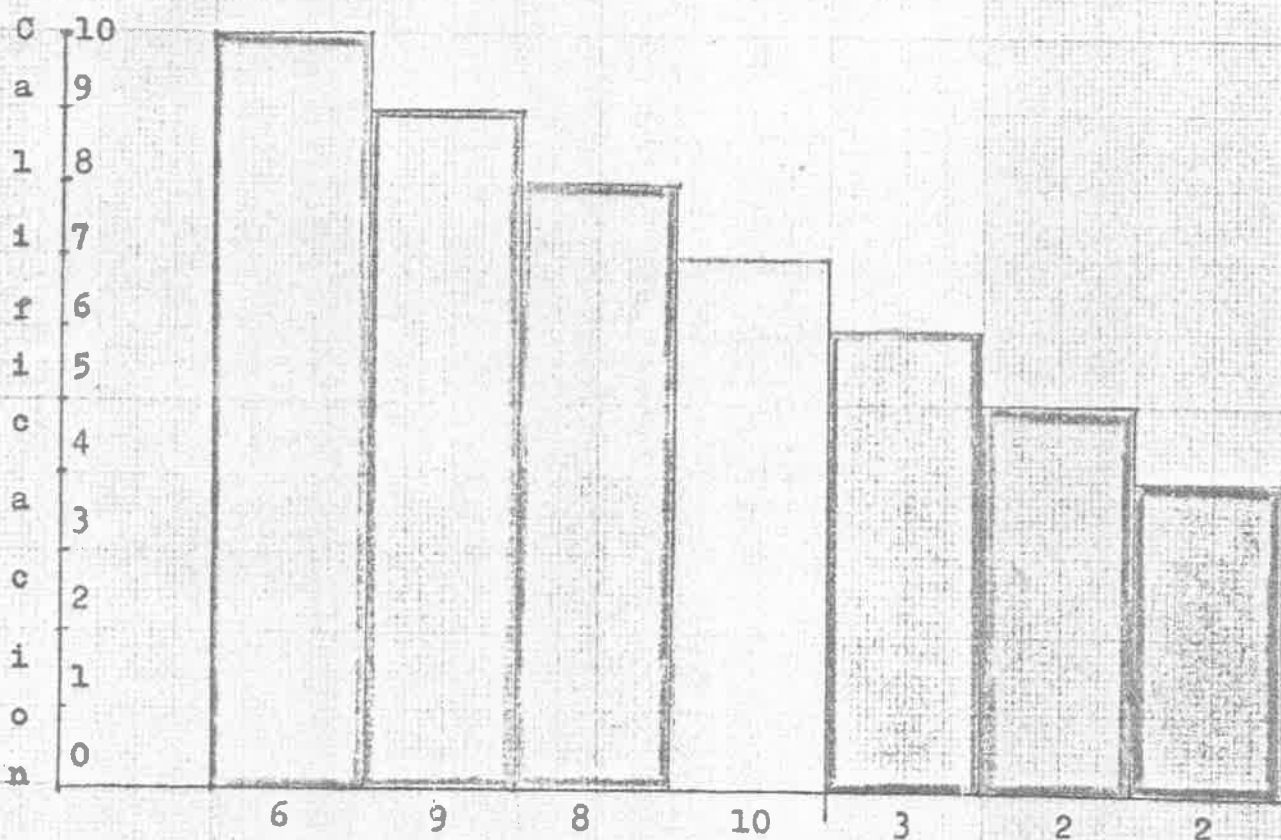
V/o B/o

El Inspector de la Zona


Profr, Genaro Suarez y Carrera.

SECRETARIA FEDERAL
DE EDUCACION

Gráfica de Evaluación de Aprovechamiento de los
Alumnos del Cuarto Grado. Grupo Unico. De la Es
cuela Rural Federal " Adolfo Ruíz Cortínez "



A l u m n o s .

Resultados obtenidos en la Prueba Pedagógica aplicada.

Porcentaje de Aprobados.--78 %

Porcentaje de Reprobados.--22 %