

A-2133 COL.T
2135
2134

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

UNIDAD 141 GUADALAJARA



MAYO 1998

**Deficiencia alimenticia de los alumnos en la escuela primaria
"Miguel Hidalgo y Costilla" y acciones para enfrentarla**

Investigación de campo con enfoque
participativo que para obtener el título de
Licenciados en Educación Primaria
presentan:

**LEONARDO BERNAL PAZ
MARÍA EVANGELINA CARRANZA SOTO
ROSAURA QUINTERO PACHECO**

GUADALAJARA, JAL., JULIO DE 1997

DICTAMEN DEL TRABAJO PARA TITULACION

GUADALAJARA, JAL., 2 DE AGOSTO DE 1997

C. PROFR.(A) LEONARDO BERNAL PAZ
P R E S E N T E

En mi calidad de Presidente de la Comisión de Exámenes Profesionales de esta Unidad y como resultado del análisis realizado a su trabajo, intitulado: DEFICIENCIA ALIMENTICIA EN LA ESCUELA PRIMARIA "MIGUEL HIDALGO Y COSTILLA" Y ACCIONES PARA ENFRENTARLA.

_____, opción INV.DE CAMPO CON ENFOQUE APTICIPATIVO, a propuesta del asesor pedagógico C. PROFR. ARMANDO MARTINEZ MOYA, manifiesto a usted que reúne los requisitos académicos establecidos al respecto por la Institución.

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



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

SECRETARIA DE EDUCACION
DEL ESTADO DE JALISCO

UNIVERSIDAD PEDAGOGICA
NACIONAL UNIDAD N
GUADALAJARA

C. Ofelia Morales Ortiz
OFELIA MORALES ORTIZ
PRESIDENTE DE LA COMISION DE EXAMENES
PROFESIONALES DE LA UNIDAD UPN 14A GUADALAJARA

DICTAMEN DEL TRABAJO PARA TITULACION

GUADALAJARA, JAL., 2 DE AGOSTO DE 1997C. PROFR. (A) MARIA EVANGELINA CARRANZA SOTO
P R E S E N T E

En mi calidad de Presidente de la Comisión de Exámenes Profesionales de esta Unidad y como resultado del análisis realizado a su trabajo, intitu-
 tulado: DEFICIENCIA ALIMENTICIA EN LA ESCUELA PRIMARIA "MIGUEL
HIDALGO Y COSTILLA" Y ACCIONES PARA ENFRENTARLA.

_____, opción
INV. DE CAMPO CON ENFOQUE PARTICIPATIVO, a propuesta del asesor
 pedagógico C. PROFR. ARMANDO MARTINEZ MOYA
 manifiesto a usted que reúne los requisitos académicos establecidos al
 respecto por la Institución.

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

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

Ofelia Morales G.

MTSA. OFELIA MORALES ORTIZ
 PRESIDENTE DE LA COMISION DE EXAMENES
 PROFESIONALES DE LA UNIDAD UPN 14A GUADALAJARA

C.c.p. Departamento de Titulación de LEPEP.



DICTAMEN DEL TRABAJO PARA TITULACION

GUADALAJARA, JAL., 2 DE AGOSTO DE 1997

C. PROFR.(A) ROSAURA QUINTERO PACHECO
P R E S E N T E

En mi calidad de Presidente de la Comisión de Exámenes Profesionales de esta Unidad y como resultado del análisis realizado a su trabajo, intituado: DEFICIENCIA ALIMENTICIA EN LA ESCUELA PRIMARIA "MIGUEL HIDALGO Y COSTILLA" Y ACCIONES PARA ENFRENTARLA.

_____, opción INV. DE CAMPO CON ENFOQUE PARTICIPATIVO, a propuesta del asesor pedagógico C. PROFR. ARMANDO MARTINEZ MOYA; manifiesto a usted que reúne los requisitos académicos establecidos al respecto por la Institución.

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

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



Ofelia Morales Ortiz
MTRA. OFELIA MORALES ORTIZ

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

SECRETARIA DE EDUCACION
DEL ESTADO DE JALISCO
UNIVERSIDAD PEDAGOGICA
NACIONAL UNIDAD No. 141
GUADALAJARA

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	4
CAPÍTULO I. DESCRIPCIÓN Y AUTODIAGNÓSTICO DE LA PROBLEMÁTICA DOCENTE.....	7
1.1 Planteamiento del problema.....	8
1.2. Experiencia docente.....	10
1.3. Justificación.....	16
1.4. Autodiagnóstico.....	18
CAPÍTULO II. PROPÓSITOS Y MARCO CONTEXTUAL.....	31
2.1. Marco contextual.....	32
2.2. Objetivos.....	37
CAPÍTULO III.....	38
3.1. Marco teórico.....	39
3.2. El enfoque participativo.....	44
CAPÍTULO IV. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN EN SU APLICACIÓN.....	45
4.1. Estrategia 1: Cómo mejorar la alimentación de los niños.....	46
4.2. Estrategia 2: Cómo lograr dietas balanceadas.....	59
4.3. Estrategia 3: Destacar la importancia que tiene, el que los niños desayunen antes de asistir a clases.....	67
4.4. Estrategia 4: Orientar a los niños sobre lo que consumen.....	74
4.5. Estrategia 5: Participación de los maestros.....	78
4.6. Estrategia 6: Desorganización del hogar.....	81

CONCLUSIONES.....88

BIBLIOGRAFÍA.....91

INTRODUCCIÓN

En el presente trabajo de investigación participativa trataremos de dar solución en lo posible a uno de los problemas que detectamos a lo largo de nuestra práctica docente, con esto no pretendemos decir que es el único que existe, pues como maestros y tomando en cuenta las experiencias que hemos tenido a lo largo de nuestra práctica nos hemos enfrentado con infinidad de ellos, todos estos, propios de nuestras actividades, pero nunca debemos olvidar que desarrollamos un trabajo muy difícil, porque nuestra meta no es llenar al niño de un cúmulo de conocimientos sino de lograr que tengan una formación integral y armónica.

Para ello debemos recordar que existen en los individuos tres esferas del conocimiento: Afectiva, Cognoscitiva y Psicomotriz, tal como nos lo plantea el programa de educación primaria y que se basa en una conceptualización psicogenética.

Precisamente por esta serie de observaciones seleccionamos el problema de "La Deficiencia Alimenticia", puesto que lo primero que debe tener un niño es estar alimentado adecuadamente, para que tenga la energía suficiente para desarrollar las actividades propuestas, que le proporcionarán los conocimientos básicos para su vida futura.

Y es a nosotros como agentes de cambio, a quienes corresponde buscar alternativas adecuadas para lograr el mejoramiento de nuestros alumnos, pero como es lógico no lo podemos hacer si no es contando con la ayuda de: padres de familia, compañeros maestros y alumnos, y porque no también con la colaboración de personas del centro de Salud.

Para ello nos fijaremos metas que sean factibles de lograr y no nos comprometeremos a llevar a cabo acciones imposibles.

Con la ayuda de las personas ya mencionadas y nuestra participación, lograremos mejorar las condiciones actuales de los niños, lo cual redundará en un mejor desempeño por parte de ellos.

Nuestro trabajo está sustentado en la investigación de campo de carácter exploratorio, lo cual nos dio pautas y evidencias para desarrollar estrategias de intervención. Por lo anterior, en el primer capítulo hacemos una exposición de la problemática general que hemos tenido como maestros y que nos llevo a suponer que el problema sociofamiliar es un factor importante que luego constatamos en el autodiagnóstico. En ese mismo capítulo justificamos entonces la trascendencia del trabajo.

En el capítulo II, contextualizamos sobre el ambiente social que envuelve a los alumnos. Este apartado lo basamos en nuestra experiencia y observación que hemos tenido al trabajar en esa escuela.

En el capítulo III, planteamos algunos conceptos orientadores para entender la relación escuela-comunidad así como algunos aspectos del método participativo al cual vinculamos nuestra investigación.

En el último capítulo, después de analizar las evidencias de los problemas, diseñamos una serie de alternativas, las cuales llevamos a cabo.

Esperamos que en el desarrollo de las actividades que realizamos quede evidenciado nuestro trabajo y los cambios que logramos producir.

CAPÍTULO I

DESCRIPCIÓN Y AUTODIAGNÓSTICO DE LA PROBLEMÁTICA DOCENTE

1.1. Planteamiento del problema

Como punto de partida para el estudio del problema de la “mala alimentación”, debe de tenerse en cuenta que está propiciado por muchos factores y que éste a su vez tiene repercusiones en el desarrollo del niño.

A lo largo de nuestra práctica docente hemos tenido la oportunidad de trabajar en diferentes medios sociales, en los que encontramos diversos tipos de problemas y después de hacer algunos estudios seleccionamos el de la “mala alimentación”, a la cual no le damos la debida importancia.

Pues una de las premisas para el mantenimiento de la salud, del desarrollo de capacidades y de una vida más placentera, es una alimentación correcta.

De todas formas se puede sostener que la alimentación higiénicamente preparada puede cumplir todas las exigencias que se han establecido en materia de alimentación.

Este problema nos interesó porque en nuestro trabajo diario, nos encontramos con niños que vienen a clases sin desayunar, algunos con un café y otros llegan al salón comiendo papitas o refrescos, seguramente que esto influye para que a media mañana pierdan el interés por completo en las clases que les están impartiendo.

En el transcurso de algunas materias de la licenciatura, nos dimos cuenta de la importancia que tiene el conocer las etapas del desarrollo de los niños, en las cuales la inadecuada alimentación influye de manera decisiva.

Esta situación de una deficiente alimentación la hemos venido enfrentando desde que laboramos en la escuela "Miguel Hidalgo y Costilla" del Crucero de Santa María, Jalisco.

Puesto que hemos observado en nuestro trabajo docente, un porcentaje aproximado del 40 ó 50% que no desayuna en casa, o si les dan dinero acostumbran comprar lo que se conoce como alimento chatarra, pues la influencia de la publicidad propicia la sustitución de alimentos naturales de gran contenido nutricional, por productos industrializados de escaso o nulo valor alimenticio.

Esto no quiere decir que sea general, pues hay casos excepcionales, donde las madres de familia sí se preocupan por el bienestar de sus hijos.

Lo que se pretende con esta propuesta es constatar la deficiente alimentación, pues es un problema que afecta al grupo, la escuela y desde luego a la comunidad.

A continuación como antecedente del problema, exponemos nuestras experiencias como maestros, así como la relación de problemas que hemos venido teniendo y que definitivamente nos hizo construirnos en equipo para encararlo.

1.2. Experiencia Docente

Mi experiencia de profesor *

Cuando me inicié como profesor de educación primaria, se me asignó a la zona escolar número 16 con cabecera en Tecolotlán, Jalisco, en esta zona fui comisionado a una escuela unitaria a la cual primeramente llegaba a un poblado en camión, de este poblado para llegar al rancho tenía que caminar como dos horas.

Al iniciar mis primeras clases en esta escuela yo sentía un poco de rechazo por parte de la comunidad, pero pienso que esto se debía a que los años anteriores siempre habían tenido a maestras en esta escuela.

Con respecto a mi docencia, en un principio me resultó muy complicado adaptarme para trabajar con varios grupos, ya que cuando era normalista siempre se practica con un solo grupo, pero poco a poco busqué las estrategias adecuadas para atender los distintos grados.

En esta zona solo laboré un año, posteriormente pedí mi cambio a la zona escolar No. 43 en la cual se me dio comisión a la escuela "Rural Federal 16 de Septiembre", siendo esta unitaria, aquí trabajé de septiembre a noviembre.

En noviembre en un reacomodo, se me removió a una escuela de organización completa por lo que resta del año escolar.

* Profesor Leonardo Bernal Paz.

Al iniciar el siguiente periodo lectivo, reanudé mis labores escolares en la misma escuela, pero en la reunión de cambios se promovió a la "Escuela Primaria Miguel Hidalgo y Costilla", donde actualmente presto mis servicios con 17 años ininterrumpidos.

En la escuela laboramos 15 maestros con un director, secretario técnico y un intendente.

En el tiempo que llevo trabajando en este plantel siento que he puesto todo hacia los niños y ante la comunidad.

He laborado con los distintos grados, pero ahora que construyó el módulo escolar al sur de la población y por poseer tres grados el mayor tiempo lo he impartido con primero y tercero, en los cuales he obtenido buenos resultados.

Con respecto al aprovechamiento escolar se deja ver que aproximadamente entre el 20% o 30% de los niños, tienen deficiencias alimenticias, lo cual repercute en el desarrollo cognitivo del niño.

Una mala alimentación en el ser humano es especial en los alumnos, traerá como consecuencias en los aspectos físicos y psicológicos, aspectos que repercuten invariablemente en el rendimiento de los alumnos, sin desconocer que existan otros muchos factores que influyen también en el problema.

Mi práctica docente *

Inicié mi trabajo como profesora de educación primaria en el año de 1976, en el medio rural duré 3 años, enseguida llegué a la ciudad de Guadalajara, donde laboré 8 años.

Por motivos personales, hace 10 años llegué a trabajar a la comunidad del Crucero de Sta. María, lugar donde actualmente presto mis servicios en la escuela "Miguel Hidalgo y Costilla".

Al inicio de mi trabajo docente sentí temor de fracasar porque se enfrenta uno a cosas totalmente desconocidas.

Cuando estudiante normalista uno idealiza, nunca es igual la teoría que la práctica.

Durante estos años de labor docente he tenido altibajos en lo referente a los resultados que he obtenido, en los tres primeros años, por diferentes motivos casi siempre improvisaba mis clases.

Pero a tiempo me di cuenta que era mejor planear, se obtienen mejores resultados y como profesionista cumplo con mi cometido.

En mi trabajo soy en ocasiones autoritaria y tradicionalista, en el transcurso de mi licenciatura, me he dado cuenta que estas actitudes perjudican a mis alumnos y el mayor reto que me he propuesto es cambiar.

* Experiencia de la Profesora: Evangelina Carranza Soto. Integrante del equipo

Durante estos años de servicio me he encontrado con varios problemas que afectan el proceso enseñanza-aprendizaje.

Estos problemas de influencia social-escolar son: desintegración familiar, inasistencia, deserción, lento aprendizaje, programas institucionales no apegados a la realidad y en especial el que escogimos para este trabajo; la "Deficiencia Alimenticia".

Pues este problema permite que no se de una correcta concentración en clases y una alimentación deficiente repercute en su desarrollo físico y mental.

Mi labor docente *

Durante mis 18 años de trabajo docente he atendido grupos con características diferentes y muy particulares por haber prestado mis servicios en diferentes lugares pues primeramente trabajé en la zona #43 con cabecera en Cocula, más tarde y por medio de permuta llegué al Crucero de Santa María, a la escuela "Miguel Hidalgo y Costilla", que en un principio pertenecía a la zona antes mencionada pero que hace poco se dividió la zona y ahora pertenece a la #154 de San Martín de Hidalgo.

En esta escuela tengo 11 años de trabajo ininterrumpido.

Observé que en las primeras localidades en las que trabajé, los niños observaban una conducta de gran respeto y obediencia para los maestros.

* Profesora: Rosaura Quintero Pacheco.

En el medio en el que laboro actualmente esta conducta es diferente, ésto lo atribuyo a que pertenecen a diferentes familias, muy diversas, hablando de los aspectos: económico, social y cultural, lo cual se manifiesta en su comportamiento y ésto en cierta forma es una desventaja porque por ser personas conocidas y muchas de ellas compañeros maestros y recordando un dicho conocido que dice: *"nadie es profeta en su tierra"*, porque yo soy originaria de esta comunidad.

Yo en lo personal me he enfrentado a pequeños problemas por mi forma de trabajar.

Pues como en todos los ámbitos ocupacionales, las estrategias que a unos dan buenos resultados, a otros no, ésto debido a diferentes circunstancias por ejemplo:

- * Diferencias personales.
- * Falta de material.
- * Poca comunicación con los padres de familia, para informarles sobre las nuevas alternativas para facilitar el aprendizaje.
- * El desinterés de algunos alumnos por cumplir con sus tareas.
- * La deficiente alimentación, etcétera.

Sin duda y después de señalar los problemas anteriores el que consideramos de mayor importancia es el de la "Deficiencia Alimenticia", ya que por falta de orientación a las madres de familias para que se preocupen por la buena alimentación de sus hijos o por otros motivos se ha descuidado bastante este aspecto.

En lo concerniente a nuestra labor es muy importante modificar la forma de impartir nuestras clases, pues hay ciertas actividades que omitimos sólo porque nos parece que estamos perdiendo el tiempo.

Por ejemplo: el tener a los niños de primero esclavizados, aprendiéndose de memoria las letras sin permitirles elaborar sus propios conocimientos con ejercicios de maduración indispensables.

Esto sucede con los métodos tradicionalistas, en los que los niños descifran pero no comprenden lo que leen.

En cambio yo he comprobado que con el Método Global de Análisis Estructural, se obtienen mejores resultados. Sólo hay el inconveniente de que los niños que tienen una alimentación más o menos balanceada aprenden a leer rápidamente y los demás presentan serias dificultades para lograrlo.

1.3. Justificación

El problema de una deficiente alimentación es importante para nosotros más que nada por el hecho de que los niños que presentan este problema, no muestran el interés adecuado en clases.

Esta situación provoca que haya distracción dentro del grupo, cuando algunos niños nos piden permiso para salir a comprar algo, que calme su sensación de comer.

Al estar trabajando, se nos presenta el dilema dejarlos salir ¿Sí ó no?.

Si los dejamos ir a sus casas, si son dos o tres niños enseguida son más y lógico que esto interrumpirá la continuidad en el desarrollo de la clase.

Y si decimos "no" provoca que no pongan la atención debida en el proceso de enseñanza.

Otro conflicto que provoca una deficiente alimentación es la aparición de enfermedades gastrointestinales y gripes.

Pues una persona bien alimentada, es menos propensa a enfermedades y crean más defensas en su organismo.

Los maestros debemos participar activamente en programas para la difusión de los valores nutritivos de los alimentos.

Más que nada lo que pretendemos al hacer este trabajo es orientar a los niños y madres de familia sobre esto, porque consideramos que esto se da en algunos casos por comodidad, por descuido y casos muy aislados por carencias económicas.

Por todo lo anterior, consideramos verdaderamente importante investigar sobre el problema por la importancia que tiene y su repercusión en el proceso enseñanza-aprendizaje.

Autodiagnóstico

Por medio del presente trabajo pretendemos colaborar en la medida de nuestras posibilidades en buscarle solución a la problemática que hemos abordado "La Deficiencia Alimenticia". Con el propósito de analizar las causas de este problema, se realizó una investigación, mediante la aplicación de encuestas. Para ello claro está, se plantearon los puntos necesarios de indagar, intentando que esta exploración pudiese tener un carácter representativo.

Población y Muestra

La población objeto de estudio, fue conformada por maestros, padres de familia y alumnos de la escuela primaria "Miguel Hidalgo y Costilla", ubicada en el Crucero de Santa María, Jalisco. Los cuestionarios se les aplicaron a 15 compañeros que son el total de quienes laboran con grupo, pues todos mostraron interés en participar. En relación a los alumnos, se entrevistó a 20 de 125, que son los de primero y tercer grado, objeto de nuestro estudio.

Las madres de familia* cuestionadas sobre este tema fueron 30 de 59, esto únicamente se hizo con los grupos que atendemos los maestros que participamos en esta investigación. En seguida incluimos los cuestionarios que aplicamos.

La exploración diagnóstica estuvo encaminada a encontrar conexiones entre las diferentes situaciones del propio problema así como para dilucidar entre lo que pasa dentro y fuera de la escuela.

* ¿Por qué solamente las madres? Porque son las que de manera permanente están vinculadas a la escuela.

El problema de la deficiencia alimentaria tiene que detectarse científicamente y su repercusión en el aprendizaje requiere que se utilicen diversas estrategias y procesos que constaten objetivamente esa relación. En el caso de esta investigación nuestros propósitos eran mucho más modestos en razón de que nosotros no tenemos ninguna experiencia en realizar estudios educativos ni de ninguna otra índole. Por ello lo que realmente intentamos hacer fue encontrar explicaciones sensatas y evidentes de algunas preguntas sencillas, pero necesarias de hacer para entender mejor nuestro problema.

Las preguntas están contenidas en los cuestionarios que incluimos en este apartado y que aplicamos con alumnos, maestros y padres de familia. Se trata de conocer ciertas situaciones, conductas, hábitos y necesidades relativas a un problema cotidiano: ¿Cómo se alimentan los alumnos y por qué? Siendo el problema de la deficiencia alimenticia un asunto extramuros, es decir, que escapa a la cobertura del maestro, éste cuando menos debe estar conciente de la situación y actuar en la medida de lo posible en dos direcciones: estableciendo un vínculo con la comunidad (relación maestro-padres de familia), y desarrollando estrategias reforzadoras para que la mala condición fisiológica de los alumnos (desnutrición, cansancio, flojera, somnolencia o falta de capacidad reflexiva), pueda ser, si no erradicada, si cuando menos disminuida a través de un trabajo docente más acucioso, tomando en cuenta precisamente la condición de los alumnos.

ENTREVISTA (MAESTROS)

- 1.- ¿Crees que tus alumnos están bien alimentados?-----
- 2.- ¿Porqué?-----
- 3.- ¿A que crees que se deba?-----
- 4.- En tu grupo ¿qué porcentaje de niños consideras que desayuna en su casa?-----
- 5.- ¿Influye en el rendimiento escolar del grupo?-----
- 6.- ¿Qué sugieres para resolver esta situación?-----

CONCENTRACION DE RESULTADOS (MAESTROS)

1.- ¿ Crees que tus alumnos estén bien alimentados?

CUADRO # 1

OPCIÓN	No.	%
Si	2	14
No	13	86
TOTAL	15	100

Con lo anterior nos damos cuenta de la magnitud del problema.

La solución de cualquier situación supone esfuerzo, pero si no se identifica, quedan sin solución.

Si sabemos que la energía la obtiene el organismo de las sustancias alimenticias que consume, y si éstos no son los adecuados, los resultados en el aula no responderán a las expectativas que nos formamos.

2.- ¿A qué crees que se deba?

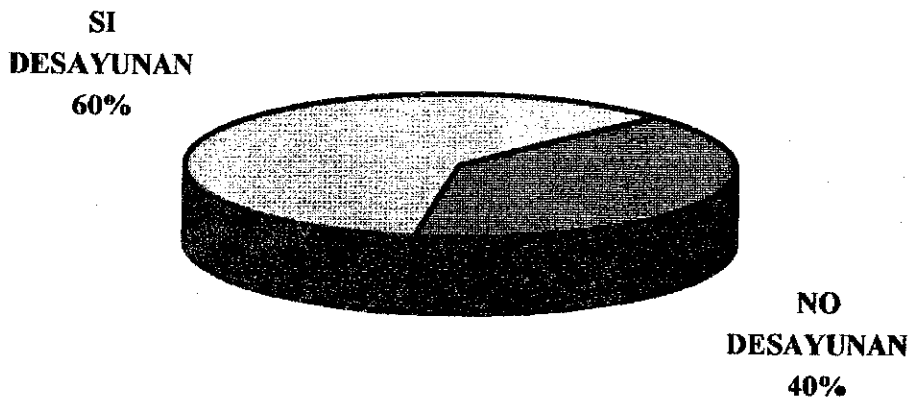
CUADRO # 2

OPCIÓN	No.	%
Descuido	6	40
Desorganización	4	33
Falta de recursos económicos	5	27
TOTAL	15	100

Indudablemente que el nivel socioeconómico influye para tener estos resultados.

El estilo y manera de alimentar a los niños depende del dinero disponible y la concientización que las madres de familia tengan sobre este problema

3.- ¿Qué porcentaje consideras que desayuna en casa?



El número de niños que asiste a clases sin desayunar es muy alto.

En esta problemática, hay una estrecha relación con la vida cotidiana en el aula, porque un alumno que no se alimenta a sus horas, sus actividades escolares las realiza con deficiencia.

ENCUESTA A NIÑOS

- 1.- ¿Desayunas antes de venirte a la escuela?-----

- 2.- ¿Qué desayunas?-----

- 3.- Cuando te dan dinero tus papás, ¿Qué acostumbras comprar?-----

- 4.- ¿Cuáles son las comidas que prefieres?-----

- 5.- ¿ Conoces alimentos que te nutren?-----
- 6.- ¿Cuáles son?-----

- 7.- ¿ Por qué crees que te nutren?-----

- 8.- ¿ A qué hora acostumbras comer?-----
- 9.- ¿ Crees que es importante alimentarte bien?-----

- 10.-¿Te aseas tus manos antes de consumir tus alimentos?-----

RESULTADOS DE LA ENCUESTA REALIZADA A LOS NIÑOS

1.- ¿Desayunas antes de venirte a la escuela?

CUADRO # 4

OPCION	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Sí	9	45%
No	11	55%
TOTAL	20	100%

Analizando el siguiente cuadro es cuando nos damos cuenta que el mayor porcentaje corresponde a los niños que asisten a la escuela sin desayunar, aún sabiendo que es la comida más importante del día; pues la mayor actividad que los niños realizan es precisamente durante la mañana.

2.- ¿Qué desayunas?

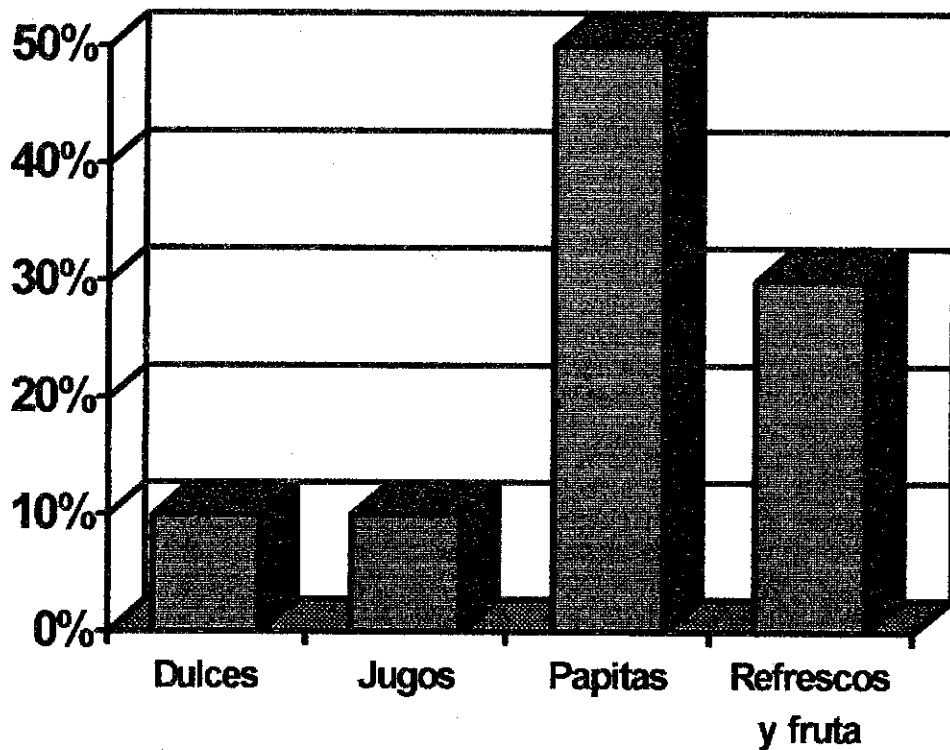
CUADRO # 5

OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Café, canela o choco milk	2	22%
Pan, leche y jugo	3	33%
Huevos y frijoles	4	45%
TOTAL	9	100%

De los 9 niños que contestaron en forma afirmativa la pregunta si desayunaban antes de asistir a clase, el mayor porcentaje habla de un desayuno que dista mucho de ser

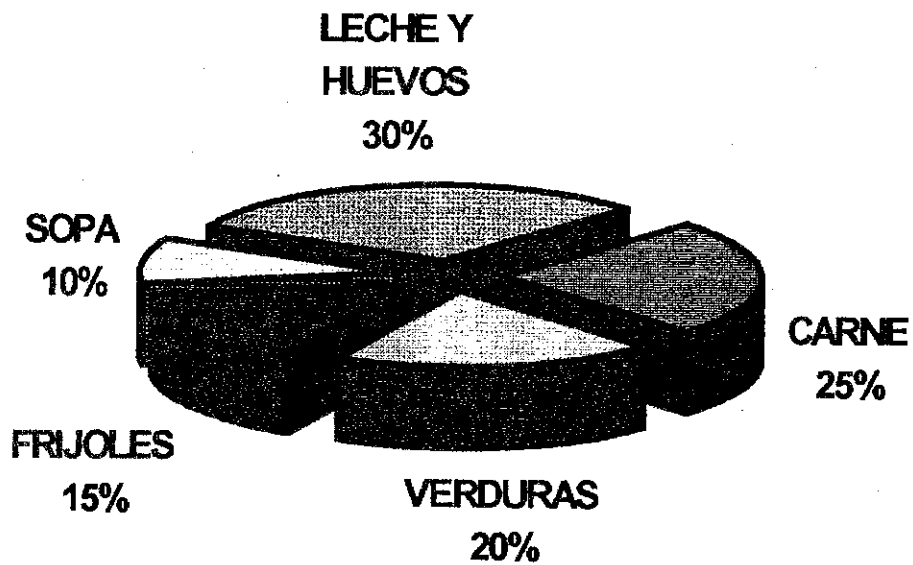
completo, esto nos permite hacer una reflexión sobre cuáles serán las razones para que los niños no sean alimentados en forma conveniente.

3.- Cuando te dan dinero tus papás, ¿ Qué es lo que acostumbras comprar?



Los resultados anteriores nos muestran la gran influencia que tiene la publicidad en los niños que observan en los diferentes medios de comunicación, a lo cual se debe el gran consumo de los productos chatarra.

4.- ¿ Cuáles son las comidas que prefieres?



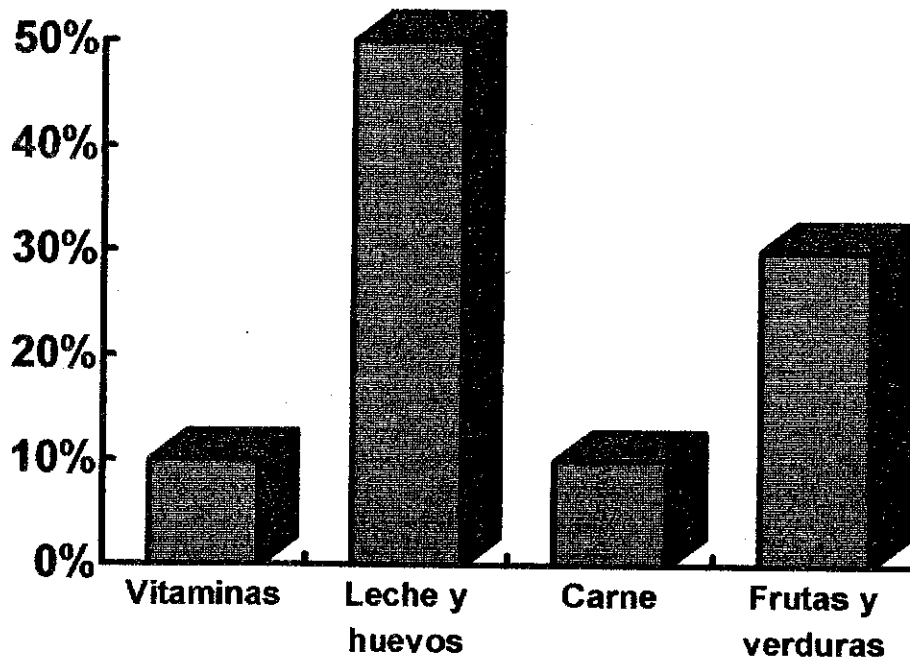
A medida que analizamos los datos nos damos cuenta de lo necesario que es buscar alternativas adecuadas para contribuir a mejorar la dieta alimenticia de nuestros alumnos, con lo cual lograremos al mismo tiempo que los niños tengan energías suficientes para desarrollar las actividades escolares.

5.- ¿ Comes alimentos que te nutren?

La respuesta fue afirmativa en un 100% de los alumnos encuestados.

Aunque sinceramente es necesario aclararles que significa nutrir.

6.- Alimentos que nutren.



La respuesta dada por la mayoría de los niños se relaciona totalmente con la gráfica elaborada para representar las comidas que prefieren (Pregunta No. 4):

Lo que demuestra que tal vez lo que hace falta es una orientación adecuada a las madres de familia.

7.- ¿ Por qué crees que te nutren?

CUADRO No. 9

OPCIÓN	NÚMERO	%
NO LO SE	10	50%
PORQUE AYUDAN A CRECER	2	10%
PORQUE PERMITEN QUE PENSEMOS	8	40%
TOTAL	20	100%

Observando la tabla podemos deducir que la opinión dada por la mayoría es que no saben con exactitud a pesar que ya lo vieron en la escuela; otros comentarios se basan en ideas de sentido común.

8.-¿ A qué hora acostumbras comer?

CUADRO No. 10

HORA	NÚMERO	%
2	10	50%
3	8	40%
4	2	10%
TOTAL	20	100%

La hora en que los niños acostumbran comer esta relacionada directamente con la ocupación de las personas que sostienen la economía familiar a eso se debe la gran diferencia en las horas señaladas en el cuadro anterior.

9.- ¿Crees que es importante alimentarte bien?

10.- ¿Te lavas las manos antes de consumir tus alimentos?

En el caso de estas dos últimas cuestiones la respuesta de los 9 niños encuestados fue afirmativa, por lo que no fue necesario elaborar cuadro o gráfica.

ENTREVISTA A MADRES DE FAMILIA

- 1.- ¿Cuántas veces consumen leche sus hijos durante la semana?-----

- 2.- ¿Y carne?-----

- 3.- ¿Frutas y verduras?-----

- 4.- ¿Huevos?-----

- 5.- ¿Que acostumbran tomar para acompañar los alimentos?-----

- 6.- ¿Considera que sus hijos tienen una alimentación balanceada?-----

- 7.- ¿Qué incluiría para completarla?-----

- 8.- ¿Cree usted que la deficiente alimentación en sus hijos sea causa de enfermedades?-----

- 9.-¿Por qué razón?-----

- 10.- ¿Cree usted que influya en el rendimiento de su hijo, una mala alimentación?-----

CUADRO No. 11

	NÚMERO DE DÍAS								TOTAL	% de consumo
	7	6	5	4	3	2	1	0		
LECHE	5	0	2	0	3	0	0	0	10	77%
CARNE	2	0	1	2	3	2	0	0	10	57%
HUEVO	2	0	2	0	2	2	2	0	10	51%
VERDURAS	4	2	0	2	2	0	0	0	10	77%
AGUA	10									100%
REFRESCO	10									100%

Los resultados obtenidos en esta tabla nos muestran que la alimentación en las familias es deficiente, por lo que repercute en el rendimiento escolar.

CAPÍTULO II
PROPÓSITOS Y MARCO CONTEXTUAL

2.1. Marco contextual

Antes de hablar de nuestro centro de trabajo, es necesario hacer algo de historia acerca de la comunidad en la cual está ubicada la escuela.

Localización y datos físicos.¹

El Crucero de Santa María se encuentra en la parte sureste de Ameca, en las estribaciones de la Sierra Madre Occidental en la parte que recibe el nombre de Sierra de Quila.

La altura sobre el nivel del mar es de 1,340 M², situado en la parte norte de la zona intertropical es factor que le favorece para tener un clima templado.

A partir del 26 de febrero de 1936 empieza a definirse la formación del poblado.

En un principio las personas lograron tener tierra ejidal, después integraron un poblado de clases aisladas el cual, dado el cruce de caminos entre Cocula, Ameca y la incipiente carretera a Barra de Navidad, se le empieza a llamar el Crucero de Santa María. Como dicho lugar quedó asentado en las tierras de la antigua hacienda de Santa María, el nuevo poblado fue conocido como *El Crucero de Santa María*, con pertenencia a Cocula.

Al paso de los años sus fundadores acordaron pedir su anexión a San Martín.

Contexto familiar o socioeconómico.

¹ CARLOS, Casas Bernardo. "El crucero de Santa María y su Historia". Edición 1991. Págs. 14 y 23

Los más remotos orígenes de El Crucero de Santa María no surgen en la tierra ejidal, sino más bien en la explotación de los yacimientos calíferos que abundan en la zona. De hecho los primeros habitantes vienen a trabajar al lugar que físicamente es hoy El Crucero de Santa María, en los hornos de cal.

En aquellos tiempos de la primera etapa formativa de El Crucero, surgen los medios económicos necesarios para soportar la primitiva sociedad, que mantiene una ocupación constante y una derrama económica fuerte y bien cimentada, que permite a los trabajadores durante décadas gozar del efectivo monetario suficiente para bien divertirse.

Actualmente las actividades de la rama económica, están representadas por: tiendas y tendejones de abarrotes, farmacias, expendios de mariscos, puestos de jugos, verdulerías, tortillerías, puestos de tacos, cenadurías, refaccionarias, etcétera.

Además existe la unión de transportistas, que se compone aproximadamente de 20 camiones de este lugar.

Contexto cultural

Considerada como el acervo de la civilización en un período determinado, en este caso los años de 1950 a la fecha, pues la suma de ideas, habilidades y costumbres a propiciado que los Crucerenses se distinguen de manera positiva en el contexto cultural en la región, ya que su nivel medio de cultura es de segundo año de secundaria muy por encima del promedio nacional.

En los albores de la creación del ejido, surge también en el poblado la fundación de la escuela "Miguel Hidalgo y Costilla", con sus características peculiares de rural, pues nace bajo de un mezquite.

Es hasta el año de 1964 cuando un grupo de vecinos se preocuparon grandemente por la educación de sus hijos.

¡Cuántos trabajos y sufrimientos!, pero todo fue por el bien de la niñez y estos correspondieron al esfuerzo, pues el nivel de aprovechamiento anduvo en los primeros lugares de la zona escolar.

Fue en 1966 cuando salió la primera generación de alumnos de 6o grado con certificado ya expedido por la escuela "Miguel Hidalgo y Costilla", cuando la SEP autoriza a la institución para que tenga los seis grados, convirtiéndose con eso en una escuela de concentración pues acudían alumnos de Parajes, Camajapa, Santa Rosa, Palo verde y Santa María, todos con objeto de venir a terminar su educación primaria, nace así la necesidad de establecer una escuela secundaria, ya que los alumnos que egresaban de la primaria se desplazaban hasta Cocula con todos los inconvenientes que de ésto se origina.

Fue hasta en 1969 cuando la valiosa ayuda de don Guillermo Cosío Vidaurri, se autoriza la creación de la escuela secundaria por cooperación, que lleva su nombre, y de la que han egresado buenos profesionistas que se desarrollan en el campo de su especialidad dentro del servicio público estatal o federal.

En el año escolar 1974-75 fue creada la escuela técnica No. 21.

Existen las secundarias y ésto ha sido mejor, en virtud de que se entabla una especie de competencia y de ésto es el pueblo el que se beneficia, resultado de ésto es la gran cantidad de profesionistas.

En la nueva etapa de la educación se requiere un orden más lógico y para darle toda una estructura de educación básica, se fundaron los jardines de niños "El nuevo

Horizonte” y el “José Clemente Orozco”, que satisfacen las necesidades actuales de dar educación preescolar a la población.

Contexto que rodea a la escuela.

Con respecto al entorno social y económico, según las encuestas realizadas en nuestro módulo escolar, las condiciones en que se encuentra la comunidad escolar, es aproximadamente un 80% perteneciente a la clase media y un 20% a la clase baja.

Un aspecto muy importante que se debe de tomar en cuenta es que muchos padres de familia no saben como nutrir a sus hijos, repercutiendo esto en el rendimiento escolar.

Tanto la televisión, la radio, con la publicidad que manejan, influyen bastante para una deficiente alimentación, cuando anuncian los productos llamados chatarras que consumen los niños a todas horas.

Por consiguiente todo ésto llevó al conocimiento de hasta dónde perjudica una alimentación al ser humano, en particular a los alumnos de la escuela.

Contexto Institucional

En este punto entraremos de lleno a lo que es nuestra práctica y el lugar en el que llevamos a cabo nuestra labor docente.

La escuela primaria “Miguel Hidalgo y Costilla”, se encuentra ubicada en la calle Hidalgo Número 3, entre las calles Gabriela Mistral y Niños Héroeos.

En este plantel laboramos 15 maestros con un director en turno matutino y que por causa de que a la población la atraviesa la carretera Manzanillo-Colima en la cual se provocaban accidentes a escolares, se optó por construir un módulo en el barrio de Loma al sur de la población,

En este módulo se edificaron 3 aulas con el propósito de que asistieran niños de 1o. 2o y 3er grados.

La institución forma parte de la zona escolar #154, sector educativo 7.

El terreno para edificar este módulo fue donado por la comunidad de San Jacinto, dicho terreno cuenta con aproximadamente 5,600 m².

Como ya lo abordamos en el inicio de nuestro autodiagnóstico, entrevistamos a 20 niños de un total de 125, siendo principalmente de primero y tercer grado.

2.2. Objetivos

- **Elaborar una investigación que a partir de un problema detectado y consensado por toda la comunidad, convenga con una propuesta de intervención para mejorar el proceso educativo.**
- **Lograr que se mejoren los hábitos alimenticios en la comunidad para lo cual proponemos llevar a cabo diversas acciones contenidas en la propuesta**

CAPÍTULO III

3.1. Marco teórico

La forma adecuada y efectiva de evitar una deficiente alimentación es promoviendo buenos hábitos alimenticios, de higiene, de buenas costumbres familiares, que uno como maestro puede llevar a la práctica con los alumnos y padres de familia; así logrando en nuestro trabajo diario una trascendencia social. aunque de algún modo se podría criticar dicha postura al señalar que los encargados de brindar una correcta y acertada orientación alimenticia son los organismos de salud como son ISSSTE, IMSS, SSA etcétera, la guía para el maestro sobre la salud primer grado dice: "A través de la mugre y la basura se producen enfermedades, se contamina el agua y los alimentos por lo que debe promoverse el desarrollo de hábitos, de higiene del agua y los alimentos"²

Mucho depende en los niños la economía que poseen sus padres para obtener una buena alimentación y consecuentemente una salud favorable.

Los niños que asisten a la escuela bien alimentados no tienen problemas para asimilar las clases impartidas por nosotros. Señala del libro de problemas de Educación y sociedad en México II. "Múltiples estudios demuestran la alta correlación entre alimentación y la posición socioeconómica de acceso para una supervivencia en la escuela".³

Para poder realizar el postulado de la "Escuela activa" se puede retener y aumentar el interés del niño poseyendo como base su desarrollo activo consecuencia de una suficiente y equilibrada alimentación, de este modo incrementará su capacidad física e intelectual.

² SEP 1992 Guía para el maestro. La salud primer grado. Educación Primaria Pág 49

³ BECÍEZ David. Problemas de Educación y Sociedad en México II. SEP. México 1983. pág. 24

Freinet señala una invariante pedagógica: "El comportamiento escolar de los niños dependen de su estado fisiológico, orgánico y constitucional".⁴

Para los alumnos el disfrutar de una vida sana y placentera está en la estrecha relación con su integración al plano natural y social, respetando su naturaleza como ser humano en cambio, sujeto a cometer errores y necesitado de comprensión y cariño.

Si le damos al niño todo lo que este en nuestras manos el se preocupará por mejorar sus hábitos alimenticios y de higiene y lo haga por propia convicción, que es lo que pretende la educación nueva: "Que el niño aprenda hábitos y modifique su actividad exterior a una norma interior, que él quiera libremente, que él la haya valorado buena en su conciencia".⁵

La alimentación es una necesidad fisiológica porque los alimentos deben de tener sustancias nutritivas necesarias para el mantenimiento del cuerpo, y que en ocasiones por no saber sobre comidas los padres de familia les dan a sus hijos una dieta no balanceada dando como resultado una malnutrición: "Ración alimenticia: Es la cantidad de alimentos indispensables para satisfacer las necesidades energéticas y plásticas del organismo".⁶

Los estudios realizados en esta propuesta, se encontró que los niños que no desayunan tienen problemas para concentrarse, están distraídos e inquietos o cansados e inestables en las últimas horas de la mañana, lo que dificulta el aprendizaje.

⁴ FREINET, Celestin, en la cuestión escolar. OP. Cit.. Pág 108

⁵ FEMERE A. En la cuestión escolar. Op. cit Pág 66.

⁶ BATALLA María. Mendez Humberto Biología 3 Ed. Capelusz México 1978 Pág 131.

K
revisar

Otras investigaciones dan como resultado que cuando los niños desayunan tienen mayor capacidad y un mejor desempeño físico que cuando no lo hacen, esto quiere decir que no se debe eliminar la primera comida del día para que el niño rinda más en el aula.

En edad escolar el alumno requiere de una alimentación especial (dieta balanceada) energética, variada y equilibrada con lo que podrá desarrollar sus actividades de manera normal, tener un crecimiento constante en peso y altura. De lo contrario tendrá en consecuencia una desnutrición que podría ser de primero, segundo o hasta de tercer grado según lo severo del caso y el alumno presentará fatiga y la pérdida de capacidad para el trabajo físico e intelectual.

Si se ingieren alimentos que aporten energía, proteínas, vitaminas y minerales se evitará la desnutrición por escasez de alimentos; Porque cabe señalar que: "La desnutrición, resultado de una deficiente alimentación, se traduce en pérdida del vigor físico y mental, adelgazamiento, palidez, pesimismo y falta de ánimo para trabajar y en una disminución de las defensas del organismo que lo predispone a enfermarse fácilmente".⁷

Sólo el doctor puede dar el diagnóstico de una desnutrición por falta de alimentación; con la presente propuesta se pretende abordar elementos para prevenir la desnutrición por escasez de alimentos.

El caso de una deficiente alimentación como su nombre lo indica se produce cuando se consumen cantidades de alimentos normales, pero la selección no es adecuada, porque se repiten en exceso un mismo alimento, con un mismo principio nutritivo, como por ejemplo comer a diario frijoles, papas y tortillas. La rutina en una dieta impiden que lleguen al organismo la totalidad de las sustancias nutritivas, generándose una excesiva o

⁷ *Ibidem.*

limitada reserva energética y un déficit de sustancia plástica: “Alimentos plásticos o formadores; contienen proteínas y minerales en mayor cantidad y se utilizan para formar nuevo material”.⁸

Este grupo de alimentos esta compuesto por leches, carnes y huevos.

Mantener la salud es parte de la presente propuesta y para disfrutar de ella se ha de prestar atención a la suficiente y equilibrada alimentación, la recreación, el cuidado del cuerpo y la higiene tanto física como mental.

En la escuela se puede iniciar el fomento de hábitos de higiene y de alimentación correctos, así como facilitando tanto a los padres de familias como a los alumnos una información que permita tener una actitud crítica como consumidores.

La deficiente alimentación en la escuela como en su casa es un tema que se ha de tratar a profundidad por los profesores; ya que debido a la edad del alumno en este nivel aun no es consciente de la importancia y de las repercusiones que implica el hecho de no alimentarse adecuadamente.

Las palabras deficiencia y alimentación en sus definiciones nos dice:

“Deficiencia: carencia o falta de algo; insuficiencia en el funcionamiento de alguna parte”.⁹ “Alimentación: conjunto de procesos mediante los cuales se incorporan al organismo sustancias que ayudan al desarrollo mental y físico del cuerpo”.¹⁰

⁸ Idem.

⁹ Diccionario de las Ciencias de la Educación vol I Ed. Santillana. México 1987. pág369

¹⁰ ENCICLOPEDIA Universal Náuta vol 1 Barcelona España 1977. pág 57

La higiene escolar es la rama de la pediatría preventiva y social que estudia el estado de salud somatopsíquica del escolar, el sujeto de higiene escolar es el alumno y por ello se ocupa del niño desde que asiste a guarderías infantiles hasta las 16 años de edad.

Como se ha visto la alimentación y la higiene se relacionan una con la otra para el mantenimiento del bienestar del ser humano.

El motivo de esta propuesta pedagógica no contiene nada nuevo ni novedoso pero pretendemos con ella estimular a los padres de familias y a los alumnos a seguir su camino, contando con herramientas necesarias para abriese paso en la vida, como lo comenta Freinet: “Somos incapaces de crear nada. No provocamos ningún torrente. Pero podemos colaborar a la vida a realizarse, al torrente a proseguir su destino con máxima capacidad de poder. Es el papel, limitado pero repleto de posibilidades, de una verdadera educación”¹¹

¹¹ FREINET, Celestin. La cuestión escolar, Op. cit. pág 107.

3.2. El enfoque participativo como elemento para obtener verdaderos logros

Este trabajo que realizamos está organizado tomando en cuenta algunos elementos de la investigación participativa; hubiéramos querido realizarlo precisamente con este enfoque de manera integral, pero por motivos de organización, por las características mismas de la comunidad y la escuela, no pudimos realizarlo de esa forma. Sin embargo, existen en este trabajo elementos que hacen proclive que se oriente o se incline hacia la actividad participativa, pensada esta última como una acción colectiva planeada, en donde el involucramiento es conciente y activo y se van indagando diversos aspectos al mismo tiempo que se van resolviendo. Este tipo de indagación fue escogido precisamente para que el problema no quedara inerme, para que pudiera ser resuelto, puesto que la cuestión alimenticia, es un factor que debe involucrar no sólo al maestro, sino a los padres de familia y los propios alumnos.

En razón de lo anterior y como podrá observarse en el cuerpo del trabajo, hicimos un esfuerzo por ir involucrando a la comunidad escolar, situación que no es fácil, en razón de que existen resistencias, carencias, culturas y comportamientos que chocan con la tradicional forma de ser y actuar de todos ellos. Aún así se hizo el autodiagnóstico, se convocó e integró a un importante número de personas; se actuó de tal manera de que todos se sintieran involucrados y partícipes de un programa a desarrollar. En síntesis, se hizo lo posible por desarrollar una investigación-acción, en la cual se indagara al mismo tiempo que se actuara. Estos aspectos son elementos básicos de la investigación participativa. Esperamos haber logrado incidir en el problema. En la forma en que está estructurado el trabajo podrá observarse los intentos y logros de la investigación en cuanto a convertirla en un estudio transformador.

En los aspectos donde mayormente puede observarse el vínculo de lo participativo con el estudio, es en el autodiagnóstico, así como en el desarrollo de la propuesta.

CAPÍTULO IV
PROPUESTA DE INTERVENCIÓN EN SU APLICACIÓN

Explicación sobre el proceso de aplicación de las alternativas de intervención.

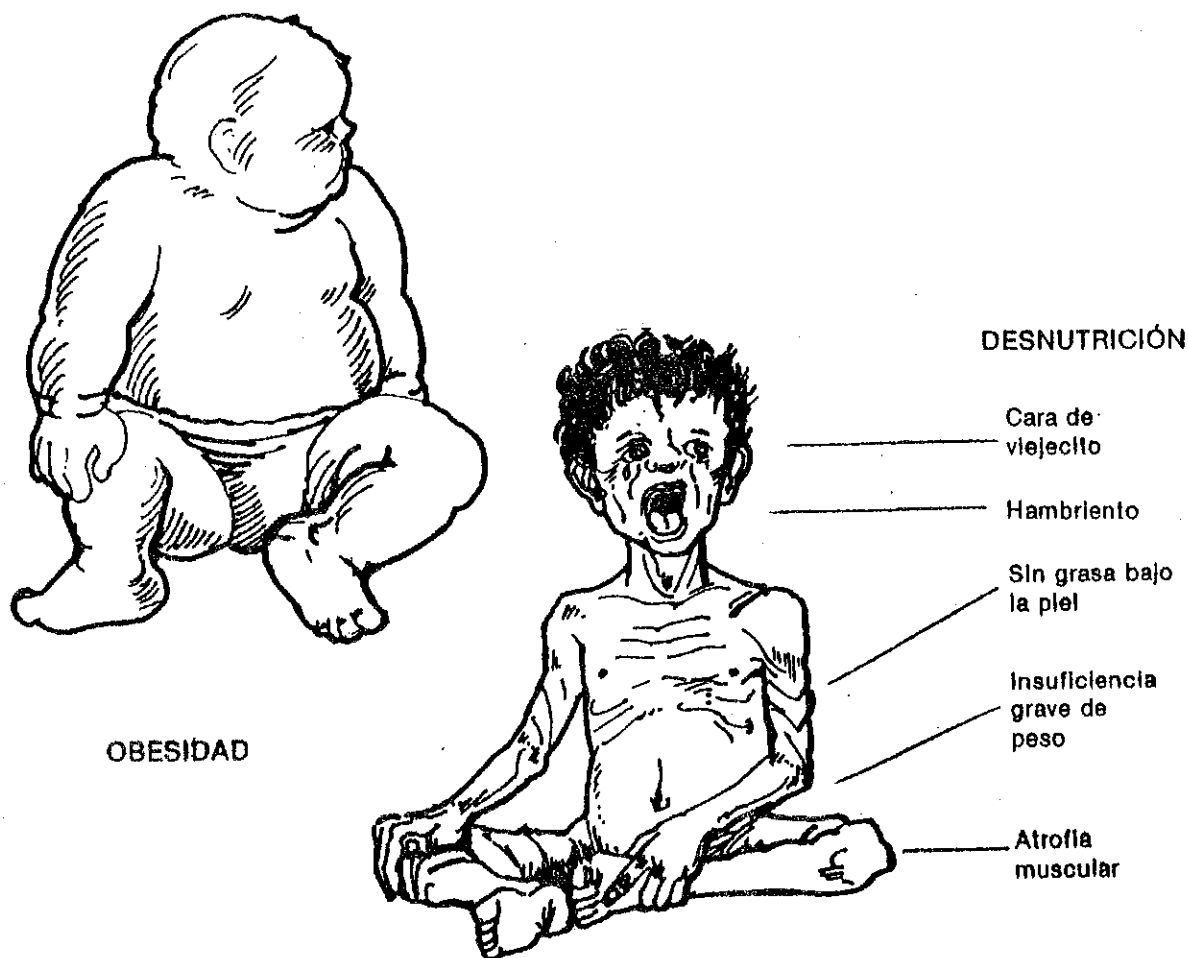
En esta parte del trabajo se condensa de manera práctica todos aquellos aspectos que consideramos deben ampliarse, modificarse o incentivarse respecto al problema planteado. Cada una de dichas estrategias se concibió y organizó a partir de las situaciones problemáticas detectadas en el autodiagnóstico, en nuestras observaciones emitidas en el planteamiento del problema y por consiguiente en los objetivos propuestos.

Los documentos, fotos y evidencias que dan cuenta del trabajo llevado a cabo, se intercala en el propio texto de cada alternativa. La relatoría es sólo un resumen de todo el desarrollo. Al final, en las conclusiones, se hace una valoración general de la aplicación de las alternativas, tratando de resaltar el alcance de las acciones, los cambios logrados, las limitaciones y las experiencias.

4.1. Estrategia 1: Cómo mejorar la alimentación de los niños

Esta primera estrategia es de carácter imprescindible, pues se trata de un acercamiento necesario y lógico de parte del equipo de investigación con los padres de familia respecto al grave problema de la desnutrición. Se intentó que esta actividad no quedara forzada, ni monótona, sino ágil y participativa.

Acciones: Se les hizo llegar a las madres de familia un mensaje gráfico que ilustra sobre los efectos de la desnutrición y la obesidad, como material motivador.



Se mejoraron los alimentos que se expenden en la cooperativa, ofreciendo los de un alto valor nutricional.

Antes de hacer este cambio, se les vendía en la cooperativa, lo que los maestros podíamos preparar en la $\frac{1}{2}$ hora de recreo por la falta de tiempo casi diario les vendíamos pan bimbo con cajeta y dulces, por ser lo más rápido de preparar.

La medida que tomamos al respecto, fue, buscar una persona que les preparara algo más variado y nutritivo, notándose el cambio de inmediato pues ella les vende tacos de frijoles, papas tostadas de soya y frutas.

El Crucero de Sta. María a 14 de febrero de 1997.

Asunto: Asamblea

A todas las madres de familia que tienen a sus hijos en el módulo de la loma.

Preocupados por la situación del tipo de alimentación que ingieren los alumnos y que está repercutiendo negativamente en el aprendizaje convocamos a una asamblea de carácter general ordinaria la cual se sujetará a lo siguiente:

PRIMERO: Se celebrará el día 18 de febrero a las 17:00 horas en el local que ocupa el módulo (barrio la loma).

SEGUNDA: Los trabajos se desarrollaran bajo el siguiente:

ORDEN DEL DÍA.

- 1.- Pase de lista.
- 2.- Explicación de la importancia de la alimentación en los niños.
- 3.- Comentarios y sugerencias.
- 4.- Acuerdos tomados.
- 5.- Clausura de asamblea.

Atentamente:

Los maestros.

Crucero de Santa María 18 de Feb. 1997.

Acta de Asamblea.

Siendo las 17 horas P.M del día 18 de Febrero, en el local que ocupa el módulo de la Escuela Primaria Federal Miguel Hidalgo y Costilla, ubicada en el barrio señalado, nos reunimos los maestros con las madres de familia para tratar la problemática concerniente a la Deficiencia Alimenticia.

Los puntos que se trataron fueron los siguientes:

La Profra Evangelina Carranza Soto, les dio a conocer la información proporcionada por el D.I.F. referente a una exploración que hicieron a los niños, encontrando un alto índice de niños con problemas alimenticios, para corroborar esto les presentamos las listas que nos entregaron a cada maestro con los resultados obtenidos.

Enseguida la Profra. Rosaura Quintero Pacheco habló sobre como influye en el rendimiento escolar esta problemática.

El Profr. Leonardo Bernal Paz, comentó de como la falta de una buena alimentación es la causante de algunas enfermedades y la importancia que hay en que los niños desayunen antes de venir a clases.

La Sra. Elba Cárdenas comentó que algunos niños no tenían hambre temprano porque se levantaban tarde ya que se desvelaban viendo televisión, proponiendo acostar a sus hijos más temprano y así levantarlos una hora y media antes de ir a clases y tuvieran hambre.

La Sra. Bertha Amador, consideró que un motivo por lo que se daba esta problemática era que en la mañana les daban dinero a las niños y compraban productos poco nutritivos.

Después de la participación de las madres de familia y coincidiendo en opiniones, llegamos a la conclusión de buscar soluciones posibles a esta problemática dando por terminada la reunión a las 18:30 hrs

Firmas de madres de familia que asistieron a la reunión. (se anexan en la página siguiente)

Firmas de madres de familia que asistieron a la reunión.

Mythia Patricia Vázquez Mosales
Catalina Ramírez de la Cruz
Socorro Santos Siordia.
Guadalupe Ordoñez Rizo.
Martha Santana S
Martino Ruelas R
Alma Rosa Camacho G.
Lourdes Ramirez M.
Nora Meza Vazquez
Raquel Robles Hernández
m^{de} de la Sr. Rodríguez
Ma Trinidad Aguilera Garcia
Teresa Trujillo Hernandez
Roxana Quintero Pacheco
Martha Gómez
Bertha Amador M.
Elise Suárez B
Rosario Adriana Ruelas Nando
Esmeralda Ruelas Guerrero
Martha Saldar Sibos
Monica del Riquico Martínez
Elba Cerdas Gómez
Socorro Vázquez R
Antonia Gutiérrez Valadez

Acciones:

Seguimiento de los acuerdos tomados en la asamblea.

Una vez que se llevó a efecto esta actividad de información y organización sobre el tema, se estableció una actividad de seguimiento al trabajo.

Se preguntó diariamente durante 1 mes a 20 niños lo siguiente.

¿Desayunas antes de venir a la escuela?

CUADRO 1

Opción	Frecuencia	Porcentaje	Qué desayunan
Sí	18	90%	Huevos, frijol, leche o Choco Milk
No	2	10%	Café y pan canela
Total	20	100%	20 niños

Al recibir las respuestas de los alumnos, constatamos que hubo un avance significativo en lo planeado.

Continuando con otra actividad, y después de platicar con las mamás un alto porcentaje de niños ha disminuido el consumo de alimentos chatarra

¿Que compras con lo que te dan tus papás?

CUADRO 2

Producto	No. de niños
Dulces	3
Frutas	7
Jugo	3
Papitas	3
Refrescos	3
Otras	1
Total	20

Por medio de las campañas se ha logrado mejorar, no en la medida que uno quisiera pues es difícil competir con las campañas de publicidad, que existen en los medios de comunicación promocionando algunos productos no nutritivos.

Crucero de Santa María, 20 marzo 1997

Asamblea de carácter informativo por el promotor de salubridad.

Señoras, buenas tardes, vengo invitado por los maestros para platicar con ustedes sobre la alimentación de sus hijos.

Es aconsejable que los niños en edad escolar, tengan una alimentación suficiente en calorías, completa en valor nutricional, balanceada y proporcionada a su edad, en la medida de sus posibilidades económicas.

Para que la dieta del niño tenga estas características, debe incluir alimentos de tres grupos: Energéticos, Protéicos y los que proporcionan vitaminas y minerales.

Los cereales y derivados aportan la energía mediante las calorías que suministran.

Entre los cereales tenemos trigo, maíz, arroz, avena y centeno.

Los cereales proporcionan además vitaminas, sobre todo el complejo "B".

Se recomienda que los niños consuman alimentos como los frijoles y la leche ya que aportan al niño las proteínas que necesitan para su crecimiento y desarrollo, le ayudan a formar huesos, músculos, dientes, pelo, sangre etcétera.

Prácticamente todo el cuerpo está compuesto de proteínas, por ello es aconsejable que el niño tome por lo menos dos raciones diarias de este grupo de alimentos.



Las verduras y las frutas son fuente de vitaminas como la A t C, y de minerales como el calcio, potasio, fósforo y el hierro. Se recomienda darle al niño diariamente tres raciones de este grupo ya sea una de verduras o dos de frutas, o una de fruta y dos de verduras, procurando que estas incluyan las de color verde intenso por su alto contenido en vitamina A y hierro.

Es conveniente que los guisos que se le ofrezcan sean lo más variado posible para estimular su apetito y ampliar sus sensaciones gustativas.

No es recomendable forzar al niño a ingerir alimentos, pues si se intenta hacerlo, la comida se convierte en una lucha campal en la que por lo general sale ganado el niño. se sugiere que cuando el niño no quiera tomar determinado alimento la madre le prepara otra forma y busque el momento propicio para insistir.

Los alimentos sirven también como vehículo de integración social.

Por esta razón, hay que aprovechar el enorme interés que manifiesta el niño de comer en la mesa junto con la familia, y evitar pleitos o regaños a esa hora, así como establecer un ambiente de cordialidad que le resulte agradable.

Cuando la dieta sea pobre en alimentos de origen animal, puede consumir diariamente de 2 a tres platos de frijoles, habas, lentejas o garbanzo para subir esa deficiencia.

Es muy importante el ejemplo que el niño recibe en su casa. Lo más conveniente es que los padres incluyan alimentos nutritivos y sanos y eviten que consuma en exceso papas fritas, churritos, etc. Los padres no deben manifestar frente al niño sus preferencias ó rechazos en materia de alimentos.

Al terminar el promotor y despedirse, nos quedamos con las señoras para hacer un intercambio de recetas fáciles de elaborar y lo más completa posibles en lo referente al contenido nutricional.

Es curioso encontrar que , aunque nos habían dicho que no les alcanzaba para comprar carne de manera cotidiana, en las recetas que nos dieron a conocer incluyen casi en su totalidad, este artículo.

SOPA DE ESPINACAS

Ingredientes para 6 pers.

- 150 Grs. de espinacas sin tallo
- 1/2 Paquete de pasta de codito
- 2 Cucharadas de harina
- 1 Cebolla mediana
- 1 Hoja de laurel
- Consomé (o consomé en polvo y agua)
- 1 Diente de ajo
- Sal y pimienta

Preparación:

Lave las espinacas y cuézalas en medio litro de agua con sal. Mientras tanto, cueza los coditos. Para ello, aguarde a que el agua esté en completa ebullición y añada sal, un chorrito de aceite, el diente de ajo, la mitad de la cebolla y la hoja de laurel.

No deje recocer la pasta. Muela en la licuadora las espinacas con la otra mitad de cebolla y algo del agua en que se cocieron. Fría la harina en poco aceite, moviendo vigorosamente, de preferencia con un batidor de alambre. Cuando tome color la harina, vierta el licuado de espinacas y deje sazonar un momento. Añada consomé hasta formar un caldo no muy espeso. Verifique la sal, añada pimienta al gusto y deje hervir. Por último agregue los coditos. Sirva la sopa caliente.

SOPA DE POLLO CON MENUDENCIAS

Ingredientes para 6 pers.

- 1 1/2 Taza de jamón cocido y finamente picado
- 1 Pechuga de pollo cocida y finamente picada
- 4 Higaditos de pollo cocidos y finamente picados
- 3 Mollejas de pollo cocidas y finamente picadas
- 1 Cucharadita de perejil finamente picado
- 2 Litros de caldo de pollo con bastante gordura
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

Todos los ingredientes se ponen en una sopera y al final, ya para servirse, se les añade el caldo hirviendo y se sirve.



POLLO EN MOLE VERDE

Ingredientes para 6 pers.

- 1 Kg. de pollo
- 1/4 Mole verde en pasta
- 4 Tomates verdes
- 4 Chile serranos
- 1 Oja de lechuga orejona
- 2 Ramitas de cilantro
- 1/2 Cebolla
- 1 Diente de ajo
- 1 Tazita de cominos
- 2 Cucharadas de aceite
al la necesaria

Preparación:

Cocer el pollo con sal y un pedacito de cebolla.

Poner en la licuadora la pasta de mole verde con los demás ingredientes utilizando el caldo de pollo en lugar de agua.

Sazonar el mole en el aceite bien caliente, dejar que hierva a fuego lento sin dejar de mover para evitar que se pegue, puede agregar más caldo si fuera necesario.

Finalmente agregar el pollo.

SOPA DE ACELGAS

Ingredientes para 6 pers.

- 150 Grs. de acelgas sin tallo
- 2 Cucharadas de harina
- 1 Cebolla mediana
- 1 Hoja de laurel
- 1/2 Paquete de pasta de codito
- Consomé (o consomé en polvo y agua)
- 1 Diente de ajo
- Sal y pimienta

Preparación:

Lave las acelgas y cuézalas en medio litro de agua con sal. Mientras tanto, cueza los coditos. Para ello, aguarde a que el agua esté en completa ebullición y añada sal, un chorrito de aceite, el diente de ajo, la mitad de la cebolla y la hoja de laurel.

No deje recocer la pasta. Muela en la licuadora las acelgas con la otra mitad de cebolla y algo del agua en que se cocieron. Fría la harina en poco aceite, moviendo vigorosamente, de preferencia con un batidor de alambre. Cuando tome color la harina, vierta el licuado de acelgas y deje sazonar un momento. Añada consomé hasta formar un caldo no muy espeso.

Verifique la sal, añada pimienta al gusto y deje hervir. Por último, agregue los coditos. Sirva la sopa caliente.

CERDO EN GUAJILLO

Ingredientes para 6 pers.

- 1 Kg. de cerdo en trocitos
 - 8 Chiles guajillos desvenados, tostados y cocidos
 - 6 Nopales medianos cortados y cocidos con sal y escurridos.
 - 1 Cebolla chica
 - 1 Diente de ajo
 - 1 Pizca de cominos
 - 1 Clavo
- Aceite y sal la necesaria

Preparación:

Cueza la carne con sal y la mitad de cebolla. Licúe los chiles con los ingredientes mencionados (ajo, cominos, clavo, pimientas y la cebolla restante).

Dore la carne y retire el exceso de aceite del recipiente. Agregue la salsa junto con los nopales a la cacerola, sazone y agregue sal al gusto.

Nota: para quitar lo pegajoso a los nopales agregue una pizca de carbonato cuando estén en cocción.



CERDO EN VERDOLAGAS

Ingredientes para 6 pers.

- 1 Kg. de costilla de cerdo
- 1 Kg. de verdolagas sin tallo y cocidas con sal
- 1/2 Kg. tomates bien verdes
- 6 Chiles serranos
- 1 Pedazo de cebolla
- 1 Diente de ajo
- 1 Pizca de cominos
- Sal y aceite
- 1 Pimienta
- 1 Clavo

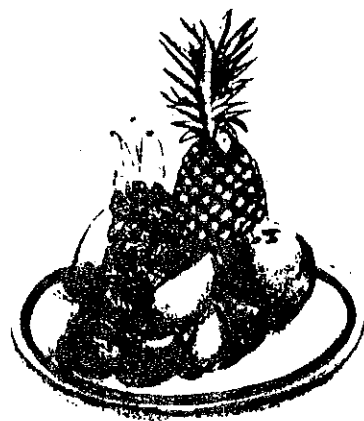
Preparación:

La carne se cuece con un pedazo de cebolla, la pimienta, el clavo y sal al gusto.

Las verdolagas se escurren para quitar el exceso de agua.

Cuando la carne se ha cocido se dora con un poco de aceite.

Licuar los tomates, chiles; cebolla, ajo y la pizca de cominos



ENTOMATADO DE RES

Ingredientes para 6 pers.

- 1 Kg de costilla cargada de res
- 1 Cebolla grande en rodajas
- 2 Dientes de ajo picados
- 3 Chiles chipotles adobados de lata
- 1/4 de ejotes
- 1/2 Cucharadita de orégano
- 1/2 Kg de tomate verde
- 2 Cucharadas de aceite
- Sal

ASADO DE RES

Ingredientes para 6 pers.

- 1 Kg. de costilla cargada de res
- 1/2 Kg. jitomate asado y sin piel
- 1/2 Taza de chícharos cocidos
- 3 Zanahorias cocidas y partidas en cuatro
- 1/2 Kg. de papitas criollas cocidas
- 1 Diente de ajo
- 1 Pedazo de cebolla
- 2 Pimientos
- 1 Clavo
- 3 Hojitas de laurel
- 1 Ramita de tomillo
- Aceite y sal la necesaria

PUNTAS DE FILETE A LA MEXICANA

Ingredientes para 6 pers.

- 1 Kg. de puntas de filete
- 65 grs. de jitomate
- 1 Cebolla mediana
- 1 Diente de ajo
- 6 Chiles serranos
- Sal y pimienta

Preparación:

La carne se pone a cocer en medio litro de agua con un pedazo de cebolla y sal durante 40 minutos en la olla express.

En una sartén caliente se ponen las dos cucharadas de aceite y se agregan los ajos picados, el resto de la cebolla en rodajas, los tomates en trocitos y el agua, dejando hervir hasta que los tomates se hayan cocido.

Toda esta mezcla se vierte en la carne. Finalmente se agregan los chiles chipotles y los ejotes.

Se sirve bien caliente en plato hondo.

Preparación:

Cueza la carne con sal y cebolla en un litro de agua, cuando esté cocida fríala en un poco de aceite.

Licúe los jitomates con cebolla, ajo, clavo y pimientas con un poco del agua donde se cocieron las verduras.

laurel, comino y las verduras.

Cocine por 5 minutos a fuego lento. Si fuese necesario puede agregar un poquito de caldo.

Preparación:

Freír en una sartén las puntas de filete cortadas en trozos pequeños con sal y pimienta.

Mantenga así a fuego lento y tapado para que suelte el jugo.

Pique la cebolla, el ajo, los chiles y jitomates.

Viértalos sobre las puntas, salpimente al gusto y deje sazonar hasta que el jitomate esté bien cocinado.

Se puede servir con frijoles refritos y queso espolvoreado.

Estrategia 2: Cómo lograr dietas balanceadas

Las dietas balanceadas como apoyo informativo y económico para madres de familia.

ACCIONES.

Se llevó a cabo una reunión en la cual el doctor de la clínica explicó en forma detallada lo que se debe incluir en las comidas para proveer al organismo de los nutrientes necesarios para lograr un buen desarrollo en los niños.

Se elaboraron varios carteles conteniendo dibujos e información acerca de los grupos de alimentos.

Complementando las acciones anteriores se les dio a conocer lo siguiente:

Dieta Recomendable.¹²

Es un hecho innegable que el ser humano debe satisfacer sus necesidades alimenticias para mantener la vida. Sin embargo, no sólo se trata de comer, sino de ingerir una alimentación adecuada que le proporcione al organismo todas las sustancias nutricias que requiere para conservar la vida en condiciones normales, es decir se necesita consumir una alimentación sin excesos ni deficiencias, para evitar que se presenten padecimientos por mala nutrición, como la obesidad y la desnutrición.

Estudios recientes muestran que la mayoría de los mexicanos tienen una alimentación inadecuada.

En las últimas décadas se han producido modificaciones en la dieta tradicional del mexicano que han acentuado esta situación.

¹² SECRETARIA DE SALUD Guía para la educación alimentaria y la orientación higiénica. pág 10

Estos cambios han sido propiciados, entre otros factores por la crisis económica y por la gran disponibilidad de productos de azúcares y harinas refinadas como: pastas, pastelillos, refrescos, jugos enlatados, frutas y otras golosinas, promovidos en gran escala por los medios de comunicación masiva de mayor penetración, como la radio y la televisión.

El problema de las deficiencias nutricionales es grave, ya que lo padece un gran número de la población, especialmente los niños menores de 5 años, y las mujeres durante el embarazo y la lactancia que habitan en el medio rural y urbano marginado del país:

El subconsumo de alimentos trae como consecuencia la desnutrición y anemias, entre los padecimientos más perjudiciales. Estas enfermedades, asociados a procesos infecciosos, constituyen las principales causas de muerte, directa o indirecta en nuestro país, primordialmente en los grupos de población antes mencionados.

Para disminuir estos problemas alimentarios, es necesario proporcionar al organismo las sustancias nutritivas de acuerdo con los requerimientos de edad, sexo, estado fisiológico, asimismo, ha de ser equilibrada, inocua, suficiente y variada.

Una dieta recomendable debe estar integrada por los tres grupos básicos de alimentos:

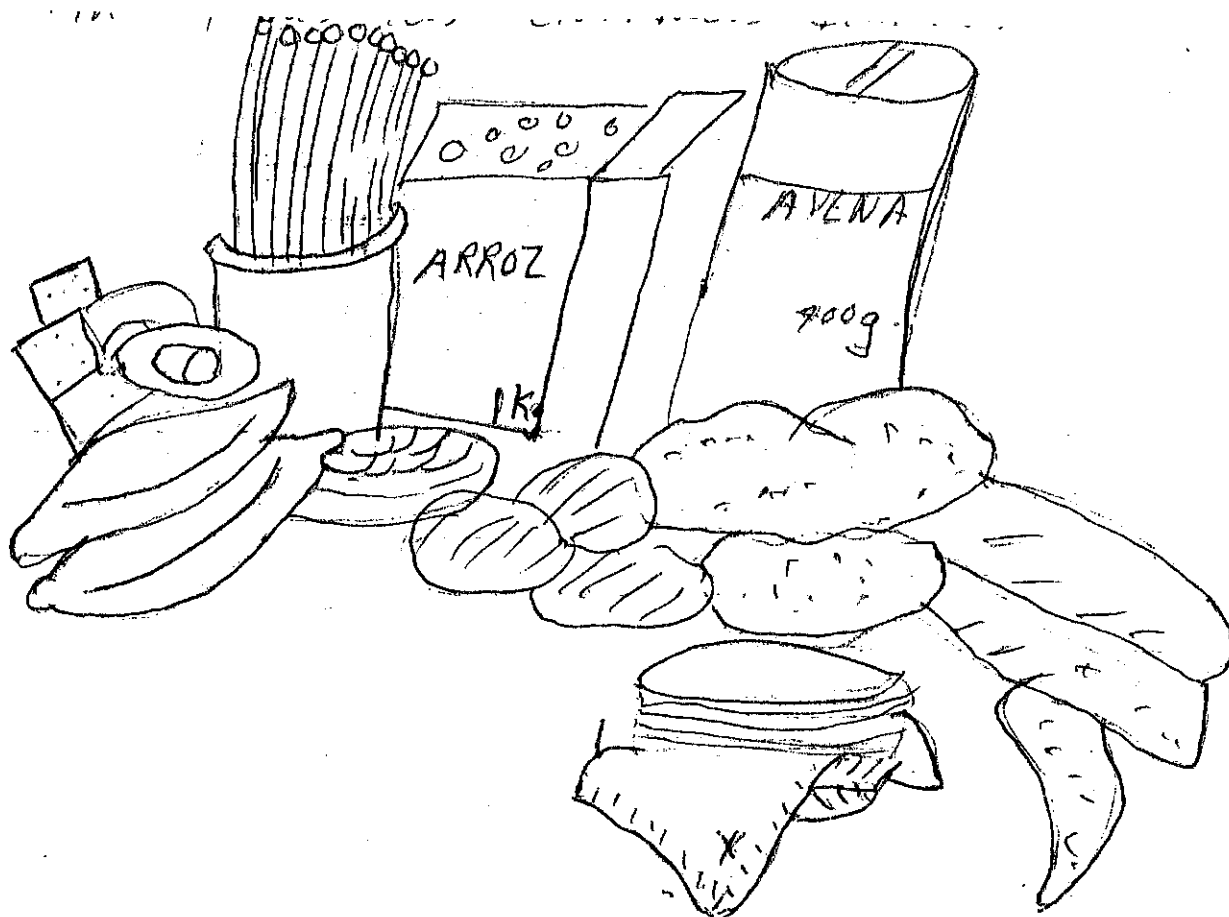
1) Cereales y tubérculos, 2) Leguminosas y alimentos de origen animal, 3) Frutas y verduras. Además, es necesario consumir de manera moderada, azúcares y grasas.

En estos tres grupos de alimentos están contenidas las sustancias nutritivas que requiere el cuerpo humano y que son carbohidratos, grasas, proteínas, vitaminas y minerales.



En el primer grupo, cereales y tubérculos, se encuentran fundamentalmente los carbohidratos, los cuales proporcionan al organismo la energía necesaria para los movimientos que realizan los órganos internos como el corazón, los pulmones, los intestinos, etcétera. Los carbohidratos mantienen también la temperatura normal del cuerpo y le permiten llevar a cabo trabajos, juegos, deportes en fin todas las actividades diarias.¹³

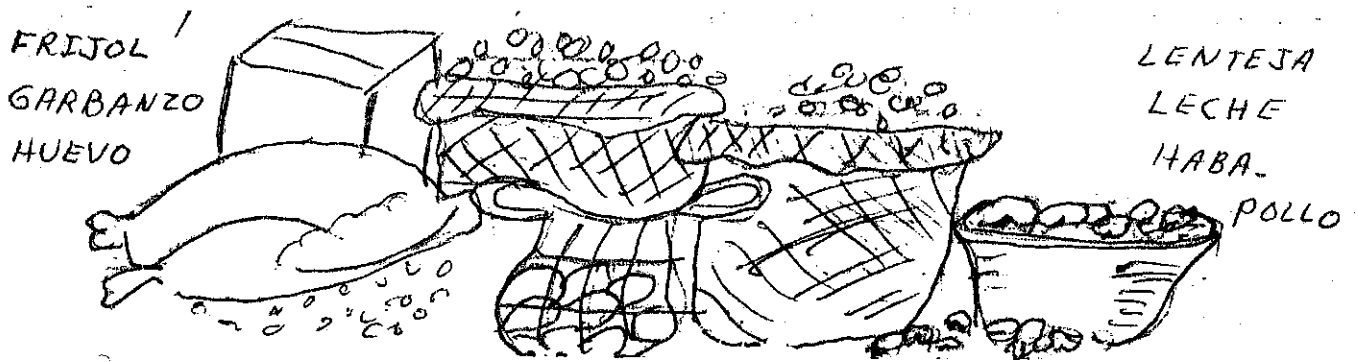
¹³ Guía para la educación alimentaria y orientación higiénica pág 11



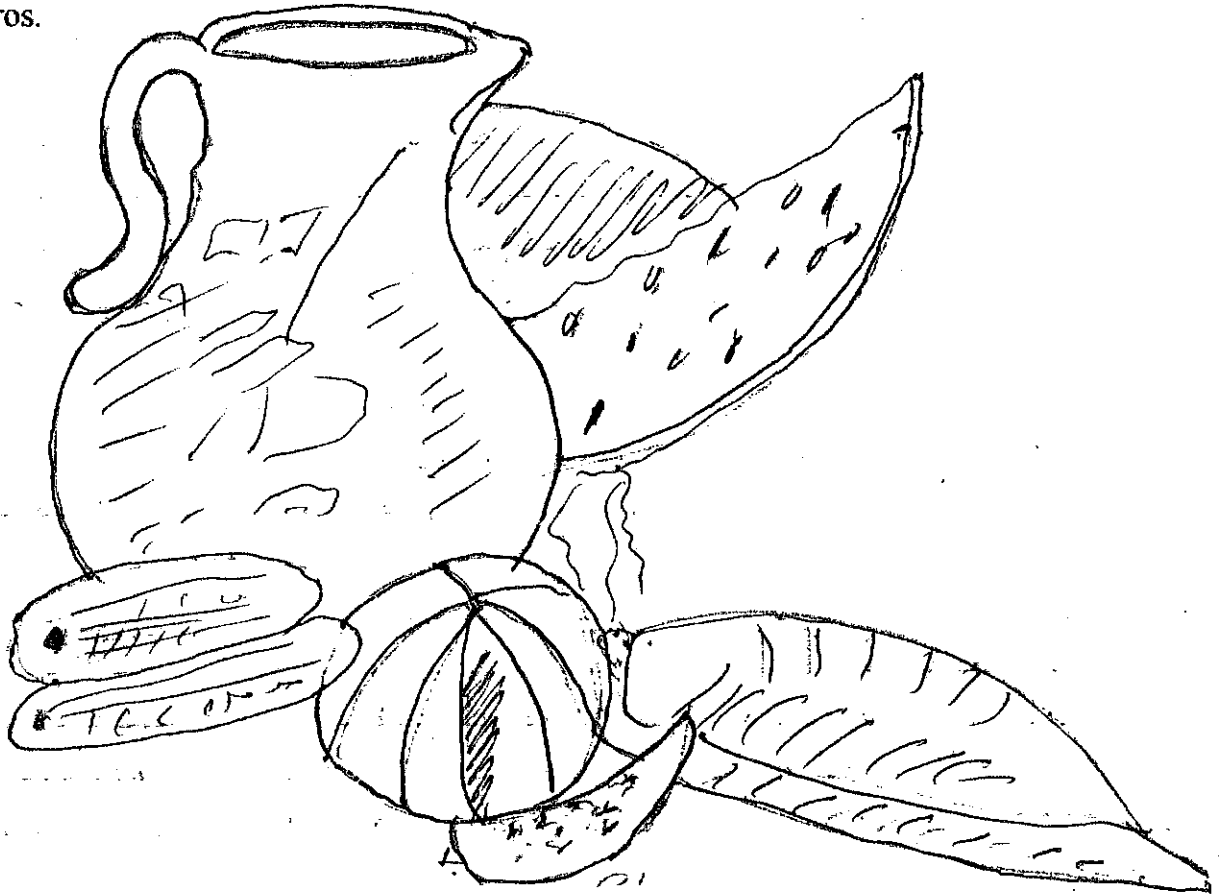
Los azúcares también nos dan energía, al igual que las grasas éstas lo hacen en forma concentrada. Se ha comprobado que el abuso en el consumo de azúcares y grasas resulta perjudicial para la salud, por eso es importante cuidar su ingestión y no preparar los alimentos diarios muy dulces o muy grasosos.

El segundo grupo, constituido por las leguminosas, y los alimentos de origen animal, aporta al organismo proteínas, las cuales se utilizan para formar o reponer todas las partes del cuerpo, como los músculos, la piel, la sangre, el pelo, los huesos etcétera. Las proteínas ayudan a combatir enfermedades e infecciones.¹⁴

¹⁴ Idem.



El tercer grupo de alimentos, formado por las verduras y las frutas, contienen vitaminas y minerales que intervienen en el desarrollo y buen funcionamiento de casi todas las partes del cuerpo, como los ojos, la sangre, los huesos, las encías, la piel entre otros.



Es muy importante que cada una de las tres comidas diarias de la familia tenga las siguientes características:

- 1) **COMPLETA**, o sea, que incluya todos los nutrimentos. Para ello, el desayuno, la comida y la cena deben contener los tres grupos de alimentos, ya que no existe un solo alimento o grupo de alimentos que proporcione al individuo todas las sustancias nutricias que requiere.
- 2) **EQUILIBRADA**, es decir, que tenga la cantidad de alimentos recomendados en cada grupo.
- 3) **INOCUA**, lo que significa que ha de prepararse con la higiene necesaria para que no cause enfermedades sobre todo las más comunes, que son las del estómago.
- 4) **SUFICIENTE**, o sea, que las raciones contengan la cantidad necesaria de alimentos para cubrir requerimientos nutricios del individuo.
- 5) **VARIADA**, incluir diferentes alimentos y platillos en cada comida, para evitar la monotonía y asegurar el consumo de los diferentes nutrimentos que requiere el organismo.

Con una dieta recomendable, se evita que el consumo de alimentos sea insuficiente, monótono, exagerado y desequilibrado.

A continuación se presentan algunas sugerencias para integrar una dieta recomendable:

- Asegurarse que el agua componente esencial del cuerpo que se ingiere, sea potable para evitar infecciones. Se recomienda tomar un mínimo de cuatro o cinco vasos diariamente.
- Beber agua de fruta, no jugos y refrescos embotellados o enlatados.

- Evitar el consumo excesivo de grasas, alimentos de origen animal, sal, bebidas gaseosas y productos elaborados con harinas y azúcares refinadas, con aditivos o muy condimentadas, por ser perjudiciales para la salud.
- Comer frutas y verduras de temporada y de tipo silvestre en las tres comidas.
- Preferir los aceites vegetales a las grasas animales.
- Combinar cereales con leguminosas, cereales con alimentos de origen animal, cereales con verduras y frutas.

La estructura de alimentación recomendable.

Ejemplo de menú con base en los tres grupos de alimentos.¹⁵

ALIMENTOS POR GRUPO	DESAYUNO
1.- Energéticos.	Atole de harina
-Harina de arroz	de arroz.
-Tortillas	zanahoria con
2.- Protéicos.	huevo.
-huevo.	tortillas
3.- Verduras y frutas	plátano.
-zanahoria	
-plátano.	

¹⁵ Idem, pág.14

ALIMENTOS POR GRUPO	COMIDA
1.- Energéticos	Sopa de habas
-Arroz	Arroz con sardina
-Tortilla	Ensalada de nopales
	Tortillas.
2.- Protéicos	
- Habas	
-sardinas	Agua de sandía con limón
3.- Verduras y Frutas	
Jitomate.	
Cebolla.	
Chile.	
Nopales.	
Sandía.	
Limón.	

ALIMENTOS POR GRUPO	CENA
1.- Energéticos	Papas guisadas
-Bolillo.	Frijoles.
-Papas.	Bolillo.
2.- Protéicos.	Café con leche.
-Frijoles.	Naranja
3.- Verduras y frutas.	
-Jitomate	
-Cebolla.	
-Naranja.	

Agregar cantidades moderadas de azúcar y grasa para la preparación del menú.

**Estrategia 3: Destacar la importancia que tienen, el que los niños
desayunen antes de asistir a clases.**

Destacar la importancia que tiene el que los niños desayunen, antes de asistir a clases.

En las pláticas que se tuvieron con las madres de familia se intercambiaron opiniones acerca de las causas que provocan que los niños no desayunen y ellas hablaron de lo siguiente:

- 1° Se levantan tarde y por eso no desayunan.
- 2° El descuido de algunas de ellas al no madrugar para preparar el desayuno.
- 3° El estar atentas a que en la escuela se les venden alimentos.
- 4° El preferir darles dinero para que compren lo que quieran que molestarse en preparales el desayuno.

ACCIONES A SEGUIR

Levantar a los niños un poco más temprano para que tomen su desayuno.

Se comprometieron a organizar su tiempo de manera que les alcance para preparar un buen desayuno.

Sugirieron recetas económicas y rápidas de preparar, en presencia de la persona encargada de la cooperativa escolar.

Poco a poco ha ido mejorando la alimentación, puesto que antes de los niños llegaban al salón con productos que compraban al pasar por las tiendas, prueba de que no desayunaban adecuadamente y actualmente son contados los que conservan ese hábito. No solamente en el aspecto del desayuno se ha mejorado sino en la alimentación en general.

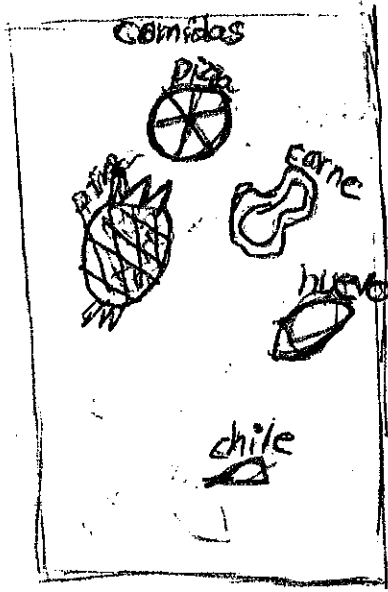
Porque se les pidió a los niños que dibujaran lo que sus mamás compraban para preparar la comida, lo que ellos adquirirían en la tienda así como lo que consumen en la escuela.

ENCUESTA A NIÑOS PARA VERIFICAR LA INCIDENCIA DE DESAYUNAR EN CASA.

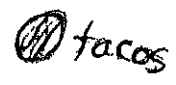
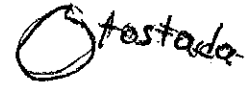
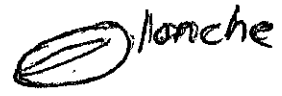
No. de Niños	¿Desayunabas antes en casa?			¿Desayunas ahora?			¿Qué desayunas?
	Sí	No	a veces	Sí	No	a veces	
1		X		X			Café con leche y pan.
2	X			X			Choco milk y birote
3		X		X			Sopa y tortillas
4		X				X	Corn flakes y leche
5		X				X	Carne y tortillas
6	X			X			Frijoles, tortillas y café
7		X		X			Choco milk y pan
8			X	X			Tortillas y frijoles
9			X			X	Leche y corn flakes
10		X		X			Choco milk con huevo
11		X				X	Café con leche y pan
Totales	2	7	2	7	0	4	

Los resultados obtenidos nos muestran que las madres de familia se han preocupado por mejorar la alimentación de sus hijos puesto que la encuesta se aplicó exclusivamente a niños que al principio no desayunaban.

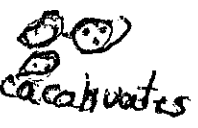
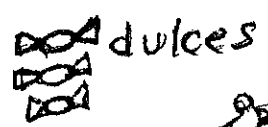
DIBUJOS HECHOS POR LOS NIÑOS.



Lo que comen 13/10/1982
a la hora de recreo



Lo que compran cuando van a la tienda



Se incluyen las siguientes recetas para complementar las acciones.

ARROZ QUISADO

Ingredientes para 6 pers.

- 125 Grs. de arroz
- 2 Jitomates
- 1 Pedazo de cebolla
- 1 Diente de ajo
- 2 Ramitas de cilantro
- 2 Cucharadas de aceite
- 1/2 Lto. de agua
- Consomé en polvo y sal al gusto

Preparación:

Lave perfectamente el arroz. En una olla caliente el aceite. Licúe el jitomate con la cebolla, el consomé en polvo y el ajo.

Agregue esta mezcla en la olla, sazone por 5 minutos, después agregue el agua, las ramitas de cilantro y el arroz. Deje cocer por 15 minutos más.

SOPA DE POLLO

Ingredientes para 6 pers.

- 3 Pechugas de pollo, cocidas y desmenuzadas
- 4 Rebanadas delgadas de jamón cocido y picado
- 1 Lata de hongos (champiñones) rebanados muy delgaditos
- 4 Tazas de caldo de pollo
- 1 Cucharada de ron
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

Se acomodan los ingredientes menos el ron, en una fuente de loza refractaria. Se sazona todo con sal y pimienta y se baña con el caldo y el jugo de los hongos. Se pone a baño María y se deja hervir media hora, para que se impregne y tome sabor.

Al momento de servir se le agrega la cucharada de ron, rociándola encima.

Sopa de pasta ca.

- 1 Paquete de pasta de figuras
 - 1 Jitomate
 - 1 Trozo de cebolla
 - 1 Lto. de consomé (o consomé en polvo y agua)
 - Sal
-

Preparación:

Fría la pasta en bastante aceite y a fuego lento moviéndola regularmente para que dore parejo.

Mientras tanto, muele en la licuadora el jitomate y la cebolla con un poco de sal.

Cuando la pasta esté dorada retire el aceite casi en su totalidad y agregue a freír el jitomate

molido. Vierta el consomé, tape el recipiente y deje hervir hasta que la pasta ablande.

Si se usa una pasta de figura menuda como semilla de melón, ojito, munición, lenteja, la sopa resulta más suave y la pasta tardará menos en freírse y cocerse.

La pasta de codito, caracol, almeja, plumilla, deberá freírse por más rato.

Una recomendación: no dore demasiado la pasta porque perdería mucho su sabor.

SOPA DE TORTILLA AZTECA

Ingredientes para 6 pers.

- 12 Tortillas de maíz
 - 1 Jitomate grande
 - 4 Chiles pasilla
 - 2 Aguacates
 - Trocitos de chicharrón
 - 1/2 Taza de queso blanco rallado
 - 1/2 Cebolla grande
 - Consomé (o consomé en polvo y agua)
 - Sal y pimienta
-

Preparación:

Corte las tortillas en tiras angostas fríalas en bastante aceite, sin dejar que doren demasiado y escúrralas muy bien en un colador. En el mismo aceite fría ligeramente los chiles pasilla sin dejarlos quemar para que no amargen.

Aparte, fría en poco aceite el jitomate y el trozo de cebolla ya molidos con un poco de sal. Cuando esté todo frito, añada el consomé —o el agua— y deje hervir.

Si usa agua, deberá agregar el consomé en polvo en este momento. Añada el epazote, sal al gusto y poca pimienta; deje sazonar. Quince minutos antes de hervir, agregue las tortillas fritas para que den un hervor. Sirvalo adornando cada tazón con pedazos de chile pasilla al gusto, rebanadas de aguacate, trocitos de chicharrón y queso rallado.

SOPA DE LENTEJAS

Ingredientes para 6 pers.

- 1/4 de kg. de lentejas*
- 1 Jitomate mediano*
- 1 Plátano macho*
- 1 Cebolla chica*
- 2 Chiles serranos*
- 2 Rebanadas de piña*
- Sal*

Preparación:

Limpie las lentejas y cuézalas en agua con sal. Pique tanto el jitomate como la cebolla. Haga una pequeña raja en los chiles para que no salten al freírse. Pique el plátano y la piña en pequeños cuadritos. En otro recipiente, fría en aceite la cebolla hasta que este transparente. Antes de este punto, fría también los chiles serranos. Agregue el jitomate y deje sazonar hasta que ablande por completo. Vierta las lentejas junto con el caldo en que se cocieron.

Añada en este momento los cuadritos de plátano y piña.

Estrategia 4: Orientar a los niños sobre lo que consumen

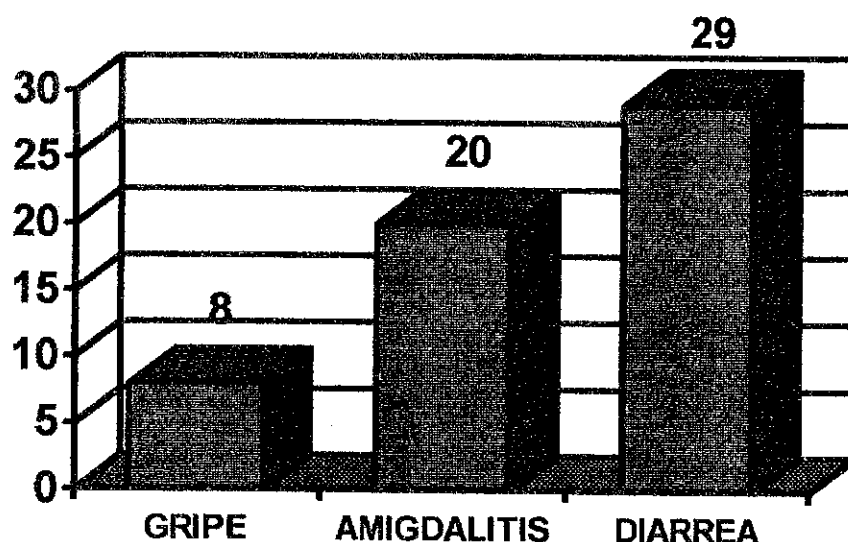
Orientación a los niños sobre lo que consumen para evitar enfermedades.

Dentro de la materia de ciencias naturales están incluidos temas que facilitan el que los alumnos mejoren sus hábitos alimenticios, por ejemplo el que se refiere a las enfermedades gastrointestinales las cuales son ocasionadas por una alimentación inadecuada o por falta de higiene.

Una de las acciones a seguir para lograr concientizar a los niños acerca de lo importante que es cuidar de su salud, fue la elaboración de una gráfica con los datos aportados por ellos, después de platicar con sus mamás acerca de las enfermedades que han padecido con mayor frecuencia.

Obteniendo los siguientes resultados

PADECIMIENTOS POR NIÑO



Los presentes resultados son sin duda una muestra palpable del problema que representa el no proporcionar a los niños una dieta adecuada y sobre todo el no observar las reglas higiénicas elementales.

Desafortunadamente es muy difícil cambiar la mentalidad de las personas adultas, para tratar de mejorar esta situación.

Pero afortunadamente como maestros podemos ayudar a nuestros alumnos en su formación sin hacerles sentir las recomendaciones como una imposición sino como una simple clase y tenemos la iniciativa para crear junto con ellos situaciones en las cuales ellos intervengan activamente.

Precisamente para lograr en parte este fin se llevó a cabo una acción en la que ellos tomaran parte.

Se escenificó una situación en la que intervinieron varios personajes en la cual se pudo palpar el gran problema que representa el no estar acostumbrados a una alimentación variada, y a propósito se les preguntaron varias cosas acerca de la higiene encontrándose que muchos de ellos no las observan. (reglas higiénicas).

Esta actividad tuvo buenos resultados ya que los niños mostraron un gran interés por participar y al final hicieron un pequeño escrito sobre lo que más les gustó del trabajo. Con esto sin duda se está contribuyendo a la creación de buenos hábitos los cuales les serán de gran utilidad en su vida futura.

En muchas ocasiones puede darse el caso de que los niños después de haber consumido cualquier tipo de alimentos éstos les provoquen algún tipo de malestar estomacal lo que hace que después no quieran ni probarlos argumentando que les hace

daño el consumirlos, cuando en realidad la causa puede ser la falta de higiene al prepararlos.

Dentro de las actividades de aprendizaje se hizo referencia a la conveniencia de adquirir productos de cierto valor alimenticio y de bajo costo hicieron comparaciones como la siguiente.

una bolsa de papas fritas cuesta cuando menos \$ 2.00 mientras que con esa misma cantidad pueden adquirir un vaso de fruta picada y variada.

Con esto están logrando hacer rendir lo que sus papás les dan para gastar y están mejorando sus hábitos alimenticios.

También comentaron sobre las reglas higiénicas más elementales:

Lavarse los dientes tres veces al día.

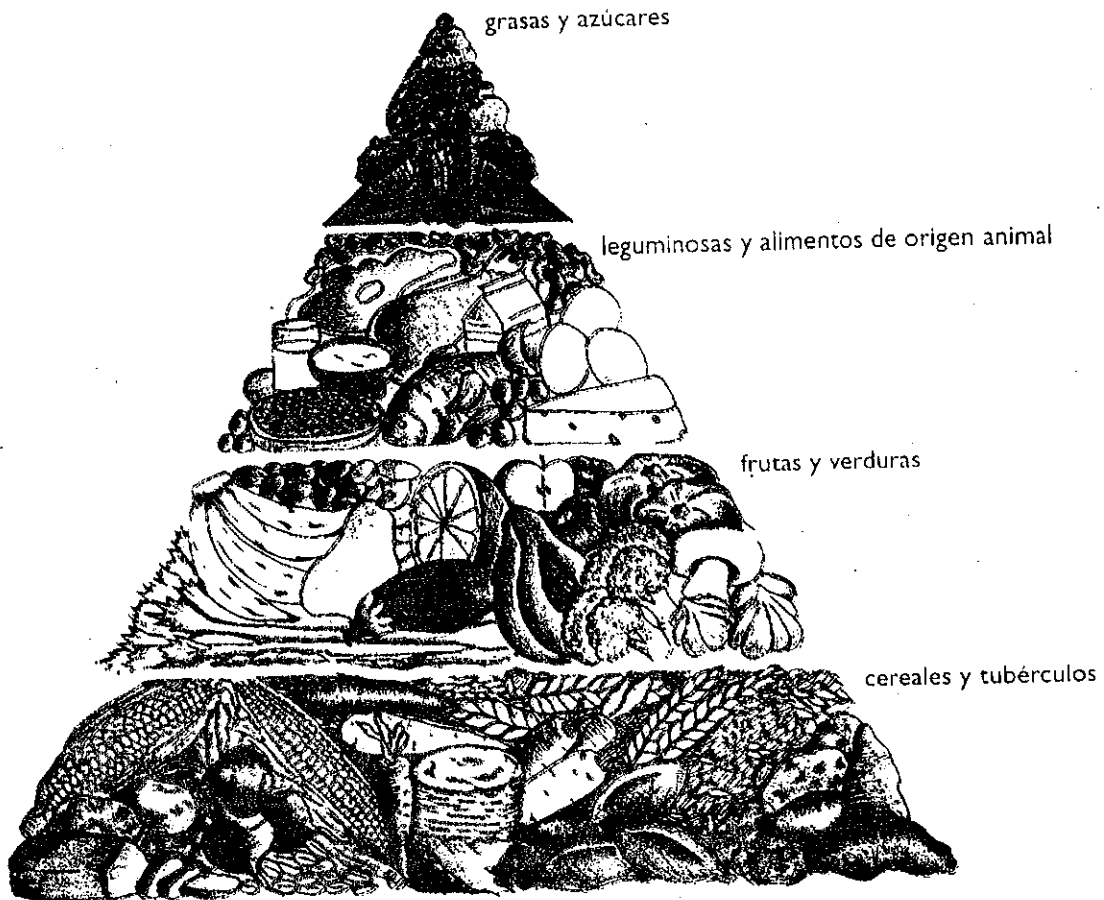
Asimismo sugirieron no comer muchos dulces.

Por último dibujaron la pirámide de alimentos indispensables para su mejor desarrollo.



Comer bien no quiere decir comer mucho, sino comer de cada alimento la cantidad necesaria.

La siguiente pirámide te muestra que cantidad debes comer de cada grupo de alimentos. Fíjate muy bien.



La pirámide de la alimentación ideal

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

Si un niño no se alimenta bien vive malnutrido. Por lo común es de baja estatura para su edad, muy delgado, débil y el cabello lo tiene opaco y quebradizo.

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

Estrategia 5: Participación de los maestros

Participación de los maestros en el problema de la deficiencia alimenticia.

Una vez obtenidos los resultados de las encuestas se les informó a los compañeros maestros para permitir la participación conjunta y lograr el mejoramiento de la alimentación de los alumnos. Fin que se persigue con las actividades planeadas.

Acciones a seguir:

Observar a los alumnos en sus hábitos para orientarlos sobre la manera de mejorarlos.

Los maestros conjuntamente con los alumnos nos hemos dado a la tarea de sugerir a las personas encargadas de la tiendita escolar variar en lo posible los productos que se expenden, y procurar que éstos sean económicos y nutritivos; tomando en cuenta que la situación actual no permitiría que los niños adquirieran productos caros.

En lo referente a lo que toman los niños se pensó en venderles refrescos de sabores preferentemente sin gas, así como agua fresca.

También nos hemos dado a la tarea de estar al pendiente de que los niños no consuman demasiadas golosinas al menos durante el recreo, al menos no antes de haber tomado algún alimento, considerando que a la hora en que los niños asisten a la escuela es muy probable que no hayan desayunado bien por diferentes motivos.

Por ejemplo: se levantaron tarde o simplemente no tienen hambre a esa hora.

Otra acción fue la de pedirles a los alumnos que llevaran al salón de clases las frutas de su preferencia para preparar cóctel de frutas. Para lo cual además fue necesario utilizar limón, sal y chile actividad de la cual se tomó la siguiente fotografía.



Los niños participaron con mucho entusiasmo y dieron su opinión acerca de las frutas que más les gustaban, algunos de ellos llegaron con la fruta ya picada señal que las mamás también participaron en la actividad.

Otra de las acciones fue el realizar la actividad de la pág 106 del libro de Ciencias Naturales de 3er grado, la cual consistió en pedir a los niños que elaboraran 3 listas de alimentos que ellos prefirieran consumir durante un día para después analizar los datos con el fin de constatar cuántos de ellos prefirieron una alimentación balanceada y cuántos no.

Al concluir dicha actividad nos encontramos con los siguientes resultados.

De 30 niños que participaron; 18 que equivale al 60% del total, lograron integrar una dieta equilibrada; mientras que 12 que equivale a un 40% prefirieron alimentos no

muy variados. Respecto a lo que toman, nos encontramos que la mayoría prefiere refrescos que agua de frutas naturales.

Estos datos nos muestran que aun nos queda mucho por hacer para mejorar aún más la alimentación de nuestros alumnos desde luego con la ayuda de todas las personas que de alguna manera estamos en constante comunicación con los niños esto es: madres de familia, maestros, personas del sector salud y sobre todo los niños que son el motivo principal de preocupación.

LISTA ELABORADA POR UN ALUMNO

DESAYUNO	COMIDA	CENA
Choco milk.	Carne con salsa.	Carne
Caldo de res.	Chilito con carne.	Pan
Tostadas.	Sopa.	lonche
Plátanos.	Pollo asado.	Corn flakes

ENTRECOMIDAS

Papitas.

Dulces.

Refresco.

Manzana.

Plátanos.

Melón.

Biónico.

Estrategia 6: Desorganización del hogar

Acciones para mejorar la economía familiar y el gasto alimenticio en beneficio de los alumnos.

Uno de los problemas que en la actualidad preocupa más al ama de casa es lograr que rinda el dinero destinado a la comida, encontrar la forma de que alcance, sobre todo para adquirir aquellos productos que por ser básicos, se requieren frecuentemente.

A continuación se presentan algunas sugerencias que permiten obtener ahorros en las compras, revisar las despensas y elaborar una lista de lo que hace falta.

Si prevemos nuestras necesidades semanal o quincenalmente podremos destinar cierto tiempo para acudir a una tienda o mercado que ya sepamos que ofrece mejores precios.

Recordar que las necesidades advertidas en el último momento nos obligan a comprar en la tienda de la esquina donde casi siempre sale más caro.

Evitar comprar artículos que no estén en la lista, a menos, claro que nos resulten indispensables y no los hayamos tenido presentes en el momento de elaborarla.

Tener presente que en lo que se refiere a valor nutritivo, una fruta puede sustituir a otra, una verdura a otra, el queso a la leche y un tipo de carne a otro, o bien ser reemplazada por huevo o por una adecuada combinación de leguminosas, cereales y verduras.

Este consejo resulta útil cuando no se encuentra un producto o éste tiene un precio muy elevado por no ser de temporada.

Sugerencias para la compra y selección de alimentos.

Verduras y frutas.

Adquirir las frutas y verduras de temporada, ya que son más económicas y frescas. La calidad y frescura de estos alimentos se nota en su color brillante, olor agradable y consistencia firme.

En el caso de las verduras de hoja, éstas deben estar bien adheridas, y no desprenderse de un tirón, tratándose de la lechuga, la mejor es aquella que pesa más en relación a su tamaño.

Adquirir los cítricos (limón, naranja, mandarina, etcétera) de cáscara delgada, porque son más jugosas que los de cáscara gruesa.

Comprar las frutas de mayor tamaño, ya que las más chicas rinden menos, por ejemplo, dos papayas pequeñas tienen más cáscara y menos pulpa que una grande. Cuando se adquiere más cantidad de la necesaria, por ejemplo, si una fruta o verdura está barata, es conveniente comprarla verde para que madure en casa.

Carnes y Pescados.

Verificar que el puesto o local donde se compran estos alimentos esté limpio y cuente con refrigerador que los conserve mejor.

Adquirir carne fresca.

El color, el olor y la consistencia permiten reconocer la frescura de la carne. El color brillante indica no sólo que la carne está fresca, sino también que contiene grasa. La carne de cerdo y de borrego jóvenes tienen un color más pálido que la de res. En la gallina, la pechuga presenta un color más claro que el resto de las piezas. Cuando empieza

el proceso de descomposición, el olor no se modifica notoriamente, pero cuando la carne está definitivamente echada a perder, el olor es fétido.

Comprar pescado fresco.

Se puede saber si el pescado está fresco revisando su piel, olor y consistencia. Una mucosa delgada y casi transparente debe cubrir la piel, a la cual han de estar pegadas las escamas. Los ojos tienen que ser brillantes, saltones y libres de mucosidades. Las branquias deben ser rojizas ó rosadas y sin coágulos. La textura tiene que ser dura, firme y elástica cuando se presione con los dedos no debe salir jugo.

Huevo.

Adquirir el huevo lo más fresco posible. El huevo fresco tiene una cámara de aire pequeña que puede observarse si se le mira contra una luz fuerte, la yema debe estar en el centro y moverse con dificultad, ya que en el huevo viejo la clara ha perdido viscosidad y la yema se desplaza fácilmente hacia los bordes. Desechar los huevos que tengan mal olor, sangre, color o consistencia anormales y tener presente, para no gastar más de lo necesario, que el color de la yema o el cascarón no tienen relación con el valor nutritivo del huevo.

Lácteos.

Consumir leche ultrapasteurizada, evaporada o en polvo, cuando no se tenga refrigerador. Revisar que no se encuentre vencida la fecha de caducidad y que el envase no esté perforado, inflado u oxidado. Hervir muy bien la leche bronca (dejarla dar tres hervores retirándola del fuego cada vez que sube). Comprar queso mantequilla y crema pasteurizados, sobre todo si se van a consumir sin cocinar. Es peligroso adquirir estos productos en puestos ambientales o donde se expenden sin refrigerador.

Alimentos Industrializados.

Verificar que la fecha de caducidad no este vencida y, en los alimentos que vienen en lata, que esta no se encuentre oxidada o abollada, ya que con ello se producen perforaciones pequeñas en el envase que provocan la descomposición del alimento a causa de la entrada de aire.

Acción

Una vez que se elaboró una serie de recomendaciones alimenticias, se investigó en las dos tiendas más grandes que hay en el barrio sobre los precios de productos básicos. Enseguida se les hicieron llegar por medio de sus hijos copias fotostáticas y ellas eligieron la mejor opción para su compra (precios actualizados al 14 de Mayo).

GLORIA

PRODUCTO	PRECIO
Frijol peruano	10.00
Lentejas Kg.	4.00
Azúcar Kg.	4.50
Huevo Kg.	9.00
Soya Kg.	12.00
Pasta paq.	1.50
Litro de leche	4.00
Bolillo	1.00
Jitomate	3.00
Cebolla	2.00
Papas	4.00
Calabazas	3.00
Chayote	2.00

LUZ

PRODUCTO	PRECIO
Frijol peruano	12.00
Lentejas Kg.	6.00
Azúcar Kg.	5.00
Huevo Kg.	11.00
Soya Kg.	12.00
Pasta paq.	1.50
Litro de leche	4.50
Bolillo	1.00
Jitomate	3.50
Cebolla	2.00
Papas	5.00
Calabazas	3.50
Chayote	2.50

Ejotes	7.00
Lechuga	2.00
Arroz	7.00
Naranja	2.50
Plátano	3.50
Aceite	7.50

Ejotes	7.00
Lechuga	2.00
Arroz	8.00
Naranja	2.50
Plátano	4.00
Aceite	8.50

Crucero de santa María. Jal 28 Feb. 1997.

Asunto:

Solicitud de pláticas sobre una adecuada alimentación.

C. Dr. Jorge Antonio Alcalá

Responsable de la Clínica

de salubridad.

Somos un grupo de maestros que pretendemos titularnos en la Universidad pedagógica Nacional con el tema "La Deficiencia Alimenticia", y necesitamos de su valiosa cooperación para dar orientación a las madres de familia de la escuela donde laboramos, esto se hará el día y la hora indicada por usted.

Esperando contar con su ayuda y agradeciéndole de antemano.

Maestros Solicitantes.

Bernal Paz Leonardo.

Carranza Soto María Evangelina.

Quintero Pacheco Rosaura.

Crucero de Santa María, Jal 17 Feb 1997

Asunto:

Solicitud de desayunos escolares.

C. Dra Guadalupe Rosas Camacho

Presidenta del D.I.F. Municipal.

Somos maestros de la Esc. Prim. Fed. Miguel y Costilla, módulo "La Loma", solicitamos su amable atención, su cooperación con desayunos para los niños pues hemos detectado un 55% de nuestros alumnos no desayunan en casa por diversos motivos.

Agradeciendo de antemano la atención prestada a la presente.

Atte

Bernal Paz Leonardo.

Carranza Soto María Evangelina.

Quintero Pacheco Rosaura.

El resultado de las solicitud fue positivo y logramos que se informaran de ello. Esta actividad está en proceso aún y hasta hoy el resultado de este cambio fue notorio, pues los niños, cuando vendíamos nosotros, no compraban o pedían permiso para ir a la tienda.

Notamos que actualmente no traen lonche de su casa, todos compran con la señora y de lo que ella vende; observamos que no le queda nada para otro día.

Para hacer una evaluación más concreta de esta acción se les hizo a los niños las siguientes preguntas:

¿Te gusta que venda la señora o los maestros?

De 40 niños, todos prefirieron a la señora.

¿Qué te gusta más; tacos, soya, fruta ó pan Bimbo?

De 40 niños, 22 prefirieron soya y 18 tacos y fruta, ninguno pan Bimbo.

CONCLUSIONES

Las reuniones mensuales que tuvimos con las madres de familia, fueron de bastante importancia para que se concientizaran en mandar a sus hijos desayunados, en este aspecto creemos que se logró un avance importante.

Como sucede en todos y cada uno de los trabajos que se emprenden, a veces no es posible contar con la participación de las personas en su totalidad, ésto lo pudimos comprobar al realizar las actividades planeadas, pues no todas las madres de familia cooperaron.

En lo que se refiere a los compañeros maestros, no fue posible contar con su colaboración en la proporción que hubiéramos deseado pues solamente cooperaron en aplicar las encuestas y en el cambio de la cooperativa, a las reuniones que tuvimos, por ser un horario extraescolar, no asistió ningún compañero solamente los interesados. Un motivo importante es trabajar en diferente edificio.

Con respecto al mejoramiento de los alimentos que se venden en la cooperativa se mejoró en calidad y servicio, pues una de las acciones fue que se encargara una persona de preparar y vender los alimentos que consumen los niños a la hora de recreo.

Aparentemente las madres de familia saben lo que nutre o no a sus hijos, pero de vez en cuando es necesario renovar las recetas que día con día se llevan a la práctica para evitar fastidiar a los niños al ser demasiado repetitivas.

Para ello se llevaron a cabo actividades encaminadas a cambiar recetas que permitan lograr dietas balanceadas, y nutritivas, económicas y novedosas.

Al realizar el intercambio de recetas las madres de familia mostraron buena disposición.

En lo que los niños adquieren con el dinero que sus papás les dan, notamos al escuchar sus comentarios que poco a poco van aprendiendo a ser selectivos y sobre todo organizar sus gastos con el poco o mucho dinero que tengan, ésto tomará demasiado tiempo, pues es difícil competir con los medios de publicidad, que son los que incitan al consumismo aunado a la falta de orientación de sus padres.

La organización del hogar es difícil hacer una apreciación de los avances logrados por estar fuera de nuestro alcance las pruebas concretas de los resultados. Pues es difícil lograr que cambien en pocos meses hábitos que han acompañado durante toda su vida a un adulto, en cambio el niño, es la materia propicia para lograr soluciones al problema de la "Deficiencia alimenticia".

Hubiéramos querido que se elaborará un recetario, cosa que no se llevó a cabo por la poca participación de las madres de familia.

Solo se incluyeron algunas recetas que proporcionaron las madres que sí estuvieron dispuestas a participar en esta actividad.

Solicitamos apoyo al D.I.F. no recibiendo respuesta inmediata debido a trámites burocráticos, fuera de nuestro alcance remediarlos.

BIBLIOGRAFÍA

Biología tercer curso. Editorial Kapelusz Mexicana. México 1978.

Ciencias Naturales Tercer grado SEP México 1996

Diccionario de las Ciencias de la Educación Vol. 1 Editorial Santillana México 1987.

Diccionario Enciclopédico del Estudiante. Vol 1 Grijalbo Barcelona, España 1990.

Diccionario Enciclopédico Santillana, España 1993.

Enciclopedia Ilustrada Cumbre. Querétaro, México, 1993.

Enciclopedia Universal Nauta. Vol. 1 Barcelona España 1977.

Enciclopedia Médica del Hogar. E.T.E.S.A. nauta 1977

Guía para la Educación Alimentaria y la Orientación Higiénica. Secretaría de Salud México 1990.

Guía para el maestro. La salud primer grado. Educación primaria S.E.P. México 1992.

Instituto Nacional para la Educación de los Adultos. Alimentación Nutritiva Colección cuadernos de Trabajo para círculos de Lectura INEA México.

Monografía del Crucero y su Historia 1991.

Piaget, Jean El Niño, Aprendizaje y Desarrollo. UPN. México 1993.