



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD AJUSCO

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN E INNOVACIÓN PEDAGÓGICA (LEIP)

**PROPUESTA EDUCATIVA DE ALIMENTACIÓN NUTRICIONAL
Y FORMACIÓN DE HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES, EN ALUMNOS
QUE CURSAN EL 5° GRADO EN LA ESCUELA PRIMARIA “REPÚBLICA
ESPAÑOLA”**

LÍNEA DE FORMACIÓN:
EDUCACIÓN ALIMENTARIA Y CIENCIAS NATURALES

**PROYECTO DE DESARROLLO EDUCATIVO QUE PARA OBTENER EL
TÍTULO
DE LICENCIADA EN EDUCACIÓN E INNOVACIÓN PEDAGÓGICA**

PRESENTA:

DELFINA ELIZABETH GUZMÁN ILLESCAS

ASESORA:

DRA. OLGA DENISSE FERNÁNDEZ TOSTADO

Ciudad de México, a 02 de agosto del 2023

Ciudad de México a 26 de octubre de 2023.

Ex LEIP (33/2023)

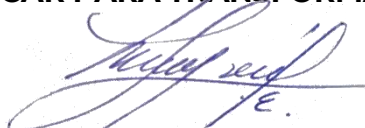
DESIGNACIÓN DE JURADO DE EXAMEN PROFESIONAL

La Coordinación del Área Académica Teoría Pedagógica y Formación Docente, tiene el agrado de comunicarle que a propuesta de la Comisión de Titulación de la Licenciatura en Educación e Innovación Pedagógica, han sido designados SINODALES del Jurado del Examen Profesional de: **DELFINA ELIZABETH GUZMÁN ILLESCAS**, con número de MATRÍCULA **140200300**, pasante de esta Licenciatura, quien presenta el Proyecto de Desarrollo Educativo titulado: **PROPUESTA EDUCATIVA DE ALIMENTACIÓN NUTRICIONAL Y FORMACIÓN DE HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES, EN ALUMNOS QUE CURSAN EL 5º GRADO EN LA ESCUELA PRIMARIA "REPÚBLICA ESPAÑOLA"**, para obtener el título de Licenciada en Educación e Innovación Pedagógica.

Reciba un ejemplar de la misma para su revisión y DICTAMINACIÓN. Se le recuerda que con base el artículo 39 del Reglamento General de Titulación Profesional de Licenciatura, dispone de un plazo no mayor de 20 días hábiles, a partir de la fecha de recibido, para emitir el dictamen por escrito correspondiente.

JURADO	NOMBRE
Presidente (a)	MIGUEL ÁNGEL VÉRTIZ GALVÁN
Secretaria (o)	OLGA DENISSE FERNÁNDEZ TOSTADO
Vocal	NELLY DEL PILAR CERVERA COBOS
Suplente	MÓNICA GARCÍA HERNÁNDEZ

Atentamente
"EDUCAR PARA TRANSFORMAR"



DRA. ELIZABETH ROJAS SAMPERIO
Coordinadora del Programa Educativo
Licenciatura en Educación e Innovación
Pedagógica

NOTA: Oficio revisado y aprobado por el Consejo de la Licenciatura en Educación e Innovación Pedagógica y por la Comisión de Titulación de la Licenciatura en Educación e Innovación Pedagógica.
c.c.p.- Comisión de Titulación.

Fecha de recibido del dictamen: Ciudad de México a 26 de octubre de 2023.

Fecha de entrega del dictamen: Ciudad de México a 7 de noviembre de 2023

Núm. Ex LEIP (33/2023)

FORMATO DICTAMEN

En mi carácter de Sinodal del Examen Profesional, del (la) pasante: **DELFINA ELIZABETH GUZMÁN ILLESCAS**, quien presenta el Proyecto de Desarrollo Educativo titulado: **PROPUESTA EDUCATIVA DE ALIMENTACIÓN NUTRICIONAL Y FORMACIÓN DE HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES, EN ALUMNOS QUE CURSAN EL 5º GRADO EN LA ESCUELA PRIMARIA “REPÚBLICA ESPAÑOLA”**, informo que después de revisar detenidamente el documento recepcional, emito el DICTAMEN siguiente:

APROBADO (X)

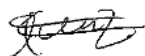
NO APROBADO ()

CONDICIONADO ()

A continuación indico, con base en los criterios señalados, los comentarios, observaciones y sugerencias con el fin de apoyar el proceso de corrección, adecuación y/o aprobación del documento recepcional.

CRITERIO	Observación y/u sugerencia de mejora
A) DESCRIPCIÓN DE SUJETOS Y ESCENARIOS DE LA INTERVENCIÓN	LA DESCRIPCIÓN DE SUJETOS Y ESCENARIOS DE LA INTERVENCIÓN ES SUFICIENTE
B) MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL	EL MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL ES SUFICIENTE
C) PROCESO DE LA INTERVENCIÓN	EL PROCESO DE LA INTERVENCIÓN ES SUFICIENTE
D) ANÁLISIS, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	LOS ANÁLISIS, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES SON SUFICIENTES
E) REFERENCIAS DOCUMENTALES	LAS REFERENCIAS DOCUMENTALES SON SUFICIENTES
F) PRESENTACIÓN (COHERENCIA, REDACCIÓN, ORTOGRAFÍA).	LA PRESENTACIÓN NO PRESENTA PROBLEMAS

Atentamente
“EDUCAR PARA TRANSFORMAR”



PROFR (A). OLGA DENISSE FERNÁNDEZ TOSTADO
SECRETARIO (a) del Jurado

NOTA: Oficio revisado y aprobado por el Consejo de la Licenciatura en Educación e Innovación Pedagógica y por la Comisión de Titulación de la Licenciatura en Educación e Innovación Pedagógica
c.c.p.- Comisión de Titulación.



Fecha de recibido del dictamen: Ciudad de México a 26 de octubre de 2023.

Fecha de entrega del dictamen: Ciudad de México a 27 de noviembre de 2023

Núm. Ex LEIP (33/2023)

FORMATO DICTAMEN

En mi carácter de Sinodal del Examen Profesional, del (la) pasante: **DELFINA ELIZABETH GUZMÁN ILLESCAS**, quien presenta el Proyecto de Desarrollo Educativo titulado: **PROPUESTA EDUCATIVA DE ALIMENTACIÓN NUTRICIONAL Y FORMACIÓN DE HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES, EN ALUMNOS QUE CURSAN EL 5º GRADO EN LA ESCUELA PRIMARIA "REPÚBLICA ESPAÑOLA"**, informo que después de revisar detenidamente el documento recepcional, emito el DICTAMEN siguiente:

APROBADO (X)

NO APROBADO ()

CONDICIONADO ()

A continuación indico, con base en los criterios señalados, los comentarios, observaciones y sugerencias con el fin de apoyar el proceso de corrección, adecuación y/o aprobación del documento recepcional.

CRITERIO	Observación y/u sugerencia de mejora
A) DESCRIPCIÓN DE SUJETOS Y ESCENARIOS DE LA INTERVENCIÓN	Desarrollo suficiente
B) MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL	Desarrollo mínimo básico. Se sugiere considerar más referencias citadas.
C) PROCESO DE LA INTERVENCIÓN	Falta especificar instrumentos de evaluación sobre el logro de objetivos de propuesta
D) ANÁLISIS, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	Faltan recomendaciones
E) REFERENCIAS DOCUMENTALES	Mínimo básico
F) PRESENTACIÓN (COHERENCIA, REDACCIÓN, ORTOGRAFÍA).	Hay errores en el citado y listado de referencias

Atentamente
"EDUCAR PARA TRANSFORMAR"

PROFR (A). MÓNICA GARCÍA HERNÁNDEZ
SUPLENTE (a) del Jurado

NOTA: Oficio revisado y aprobado por el Consejo de la Licenciatura en Educación e Innovación Pedagógica y por la Comisión de Titulación de la Licenciatura en Educación e Innovación Pedagógica c.c.p.- Comisión de Titulación.



Fecha de recibido del dictamen: Ciudad de México a 26 de octubre de 2023.

Fecha de entrega del dictamen: Ciudad de México a 06 de noviembre de 2023

Núm. Ex LEIP (33/2023)

FORMATO DICTAMEN

En mi carácter de Sinodal del Examen Profesional, del (la) pasante: **DELFINA ELIZABETH GUZMÁN ILLESCAS**, quien presenta el Proyecto de Desarrollo Educativo titulado: **PROPUESTA EDUCATIVA DE ALIMENTACIÓN NUTRICIONAL Y FORMACIÓN DE HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES, EN ALUMNOS QUE CURSAN EL 5° GRADO EN LA ESCUELA PRIMARIA "REPÚBLICA ESPAÑOLA"**, informo que después de revisar detenidamente el documento recepcional, emito el DICTAMEN siguiente:

APROBADO (x)

NO APROBADO ()

CONDICIONADO ()

A continuación indico, con base en los criterios señalados, los comentarios, observaciones y sugerencias con el fin de apoyar el proceso de corrección, adecuación y/o aprobación del documento recepcional.

CRITERIO	Observación y/u sugerencia de mejora
A) DESCRIPCIÓN DE SUJETOS Y ESCENARIOS DE LA INTERVENCIÓN	Bien
B) MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL	Bien
C) PROCESO DE LA INTERVENCIÓN	Bien
D) ANÁLISIS, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	Bien
E) REFERENCIAS DOCUMENTALES	Bien
F) PRESENTACIÓN (COHERENCIA, REDACCIÓN, ORTOGRAFÍA).	Bien

Atentamente
"EDUCAR PARA TRANSFORMAR"



PROFR (A). MIGUEL ÁNGEL VÉRTIZ GALVÁN
PRESIDENTE (a) del Jurado

NOTA: Oficio revisado y aprobado por el Consejo de la Licenciatura en Educación e Innovación Pedagógica y por la Comisión de Titulación de la Licenciatura en Educación e Innovación Pedagógica
c.c.p.- Comisión de Titulación.



Agrego por escrito los comentarios, observaciones y sugerencias con el fin de apoyar el proceso de corrección, adecuación y/o aprobación del documento con base en los siguientes criterios:

- a) Justificación del tema El tema presentado corresponde a lo que se espera realice un egresado del programa de licenciatura, se encuentra justificado y fundado con el planteamiento del problema.
- b) Marco teórico conceptual Los conceptos que recupera de la literatura son adecuado y suficientes para abordar el tema propuesto.
- c) Metodología de investigación. Presenta los pasos que definió para la construcción de su propuesta, definiendo el enfoque e instrumentos utilizados, con base en los referentes metodológicos de su bibliografía.
- d) Análisis, conclusiones y recomendaciones. La propuesta tiene fundamento en su propio diagnóstico, aborda una solución educativa adecuada a lo planteado.
- e) Bibliografía del tema Se presenta la bibliografía, realiza las citas de los referentes que utiliza y la citación se presenta en el formato APA que solicita el manual de titulación.
- f) Presentación (coherencia, redacción, ortografía). La redacción y ortografía es adecuada.



Fecha de recibido del dictamen: Ciudad de México a 26 de octubre de 2023.

Fecha de entrega del dictamen: Ciudad de México a 13 de noviembre de 2023

Núm. Ex LEIP (33/2023)

FORMATO DICTAMEN

En mi carácter de Sinodal del Examen Profesional, del (la) pasante: **DELFINA ELIZABETH GUZMÁN ILLESCAS**, quien presenta el Proyecto de Desarrollo Educativo titulado: **PROPUESTA EDUCATIVA DE ALIMENTACIÓN NUTRICIONAL Y FORMACIÓN DE HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES, EN ALUMNOS QUE CURSAN EL 5º GRADO EN LA ESCUELA PRIMARIA “REPÚBLICA ESPAÑOLA”**, informo que después de revisar detenidamente el documento recepcional, emito el DICTAMEN siguiente:

APROBADO (X)

NO APROBADO ()

CONDICIONADO ()

A continuación indico, con base en los criterios señalados, los comentarios, observaciones y sugerencias con el fin de apoyar el proceso de corrección, adecuación y/o aprobación del documento recepcional.

CRITERIO	Observación y/u sugerencia de mejora
A) DESCRIPCIÓN DE SUJETOS Y ESCENARIOS DE LA INTERVENCIÓN	SUFICIENTE
B) MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL	ADECUADO
C) PROCESO DE LA INTERVENCIÓN	SUFICIENTE
D) ANÁLISIS, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	SUFICIENTE
E) REFERENCIAS DOCUMENTALES	ADECUADO
F) PRESENTACIÓN (COHERENCIA, REDACCIÓN, ORTOGRAFÍA).	SUFICIENTE

Atentamente
“EDUCAR PARA TRANSFORMAR”



PROFR (A). NELLY DEL PILAR CERVERA COBOS
VOCAL (a) del Jurado

NOTA: Oficio revisado y aprobado por el Consejo de la Licenciatura en Educación e Innovación Pedagógica y por la Comisión de Titulación de la Licenciatura en Educación e Innovación Pedagógica
c.c.p.- Comisión de Titulación.

Contenido

Introducción.....	5
CAPÍTULO I. ANTECEDENTES DE LA TEMÁTICA.....	10
1.1 Problemas con la alimentación en México	10
1.2 Intervención de Alimentación Saludable	12
CAPÍTULO II. MARCO CONCEPTUAL.....	19
2.1 Constructivismo.....	19
2.2 Alimentación y Nutrición Educativa	33
2.3 La Influencia Educativa Nutricional y Hábitos Saludables.....	36
2.4 La Dieta Mesoamericana	40
2.5 Macronutrientes y Micronutrientes.....	46
2.6 El Planto del Bien Comer	50
III. METODOLOGÍA PARA EL DIAGNÓSTICO.....	57
3.1 El Marco Metodológico para el Diagnóstico	57
3.2 La Metodología de Corte Cualitativo a efectuar en el PDE	60
3.3 Los Medios para Recabar Información para el PDE	64
CAPÍTULO IV. CONTEXTOS DEL SUJETO DE INVESTIGACIÓN SUS PRÁCTICAS Y VÍNCULOS.....	71
4.1 Identificación de los Contextos	71
4.2 El Contexto Externo del Lugar de Estudio	72
4.3 El Contexto Interno del Lugar de Estudio.....	76
4.4 Descripción del Sujeto de Estudio, sus Prácticas y Vínculos	82
V. DIAGNÓSTICO DE NECESIDADES Y PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	86
5.1 El diagnóstico y el instrumento FODA, para conocer el problema	86
5.2 Pregunta Problematizadora para el PDE.....	91
VI. LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN	93
6.1 Aspectos a considerarse en el desarrollo de las actividades	93
CONCLUSIONES.....	102
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	107
ANEXOS	111

Anexo 1. Formato de Guion de Observación	111
Anexo 2. Entrevista a Estudiantes	113
Anexo 3. Entrevista a Padres de Familia	116
Anexo 4. Entrevista al personal de la Escuela	119
Anexo 5. Cuestionario a Estudiantes.....	122
Anexo 6. Cuestionario a Padres de Familia y personal Académico.....	126

Listado de Tablas

Tabla 1. Especificaciones Generales de la Escuela Primaria "República Española"	77
Tabla 2. Servicios básicos de la Escuela Primaria "República Española"	78
Tabla 3. Enseres de la Escuela Primaria "República Española"	80
Tabla 4. Servicios que tiene la Escuela Primaria "República Española".	81
Tabla 5. Rasgos de los involucrados	84
Tabla 6. Sujetos de estudio	85
Tabla 7. Análisis de Fortalezas, Oportunidades, Debilidades y Amenazas (FODA)	89

GRATITUDES

Divino Creador, te doy gracias por darme esta maravillosa vida colmada de bendiciones y lecciones de grandes aprendizajes en este bonito camino, gracias por todo lo que tengo y todos los triunfos que tendré, gracias Dios porque estás conmigo en todo lo que concibo y todo lo bueno que hago te glorifica y te honra, gracias por darme y proteger la hermosa familia que tengo.

Entrañables Mamá y Papá, que han trascendido al cielo. Donde se encuentren, los honro con este logro de formación académica de la LEIP y les doy infinitas gracias por motivarme a continuar estudiando, gracias por su gran amor, paciencia, confianza, tiempo y sabiduría, al guiarme y formarme con buenos hábitos y valores, gracias por darme sus enseñanzas como la mejor herencia que siempre tendré.

Gracias a mis hijos e hija, nietas y nietos, por ser parte de la felicidad de mi vida y por permitirme ser cada día mejor madre y abuela, gracias, porque, con su amor, cariño y comprensión, así como con su ejemplo de superación y respeto, siguen motivándome el deseo de cosechar triunfos.

Gracias a mis hermanas, hermanos y demás familia, porque con sus alentadoras palabras siempre me acompañan, aún en la distancia, gracias porque creen en mí capacidad y me hacen sentir orgullosa al ser parte de ustedes.

Gracias hermosa Casa de Estudios de la Universidad Pedagógica Nacional (UPN), por abrirme las puertas para poder enriquecer significativamente mis aprendizajes con sus interesantes enseñanzas de formación académica en la maravillosa LEIP, cuya plantilla la conforman los mejores Catedráticos, a quienes les doy gracias.

Gracias profesora. Olga Denisse Fernández Tostado, porque con su grandiosa guía, orientación, dedicación y paciencia, me acompañó en todo momento motivándome paso a paso en la realización del presente trabajo de investigación, gracias a usted puedo decir orgullosamente que, en los días de aprendizaje de mi vida, tuve una de las mejores Catedráticas de la UPN.

Gracias a mis compañeros de la LEIP, que, en la interacción con sus aportaciones y retroalimentaciones en los interesantes Módulos, contribuyeron al enriquecimiento de mis nuevos aprendizajes.

Gracias a todas las personas que me apoyaron en el logro de este objetivo.

Infinitas Gracias a todos (as). Estoy muy feliz por cada experiencia vivida.

¡Juntos somos un Grandioso Amor de Superación y Triunfo!

Introducción

En el presente Proyecto de Desarrollo Educativo (PDE), sobre Alimentación Nutricional. Se pretende exponer, de manera breve, los contextos de información que considero importante tomar en cuenta en la intervención de educación alimentaria. Primeramente, es interesante mencionar que, a lo largo de la evolución biológica de los seres humanos, se observa que la enseñanza educativa y alimentaria, forman parte de una conducta asociada a la capacidad de procesos cognitivos de los individuos; siendo primordial la alimentación y nutrición, que aunque son dos conceptos que se relacionan entre sí, son diferentes; es decir que, alimentarse es una acción de ingerir todo tipo de alimento y nutrirse es el proceso biológico de los alimentos en la digestión, absorción y metabolización (transformación de alimentos y bebidas en energía), mediante el cual el organismo obtiene los nutrientes necesarios.

Siendo sustancial mencionar que en el proceso de enseñanza-aprendizaje, de los estudiantes que cursan el 5° grado en la Escuela Primaria “República Española”, se engloban diferentes problemas, procedimientos, actitudes y habilidades; donde se pueden aplicar diferentes estrategias y metodologías de investigación para el diagnóstico del problema, como herramientas flexibles para identificar los inconvenientes que tienen en la dieta alimenticia, también conocida ésta, como régimen alimenticio que se consume habitualmente; con la intención de innovar las dietas en los hábitos alimenticios de dichos estudiantes, con alimentos nutritivos, mediante guías de alimentación saludable, a la par de ir adquiriendo

aprendizajes significativos; de acuerdo con lo que bien dice Paulo Freire *“Nadie educa a nadie, nadie se educa a sí mismo, las personas se educan entre sí, con la mediación del mundo”*.

Como es sabido en los tiempos actuales, tanto en la vida cotidiana como en la escuela, el proceso de enseñanza-aprendizaje vinculado con las situaciones socio-políticas y económicas, así como con la ciencia, tecnología y alimentación, están teniendo cambios importantes; donde los productos y servicios del régimen alimenticio son puestos de manera masiva al servicio de la sociedad, sobretodo, invitando al consumo de alimentos no adecuados, entre otros aspectos de entremetimientos tecnológicos; lo que influye en la disminución a la posibilidad de realizar ejercicio físico y obtener un estado nutricional adecuado.

Por lo tanto, es de suma responsabilidad que al mediar la interacción entre la enseñanza-aprendizaje con los diferentes productos tecnológicos y alimenticios, tanto los docentes como padres de familia, podamos investigar en fuentes confiables, a efecto de conocer sus beneficios y riesgos que ello conlleva; de tal manera que, al ir conociendo sus ventajas y limitaciones, podamos orientar y guiar en la mejora de hábitos alimenticios desde la infancia.

Ante esas interesantes situaciones, se motiva el interés de la intervención educativa, a efecto de beneficiar el desarrollo cognitivo de los alumnos que cursan el 5° grado en la Escuela Primaria “República Española”, en relación con la alimentación saludable; siendo importante que desde la escuela y familia se pueda hacer labor de conciencia, sobre una alimentación equilibrada; dado que, al aprender a crear hábitos de alimentación más saludables, conllevará a construir una

buena salud fisiológica, física y mental; logrando desde temprana edad un mejor rendimiento escolar, asimismo puedan disfrutar de una vida plena y saludable.

Otro punto, es conocer más sobre la detección de las ideas previas de los estudiantes, mediante instrumentos de medición como el de observación, entrevista, y cuestionario; dado que ello permitirá ser más consciente sobre las problemáticas que pueden ocasionar la comprensión de enseñanzas y concebirlas como elementos clave en la intervención del presente Proyecto de intervención.

Vinculando continuamente las experiencias que se presenten con iniciativas, proyectos o programas alimenticios, que favorezcan la construcción de una educación alimentaria nutritiva, sin dejar de considerar los factores genéticos y circunstanciales; dado que sabemos que la alimentación nutritiva aporta importantes nutrientes, para oxigenar y coadyuvar en el sustento adecuado de las funciones inmunológicas, metabólicas, fisiológicas, musculares, óseas, articulares, nerviosas, hormonales, órganos, tejidos, glándulas, células, neuronas, etc.

En tal sentido, en la propuesta de intervención educativa se puede tomar en consideración como guía alimenticia lo que bien se dice sobre “El Plato del Bien Comer”, “Círculo de Alimentación Saludable”, “Dieta Mesoamericana”, “Dieta de la Milpa”, “Dieta del Maíz”, “los Macronutrientes y Micronutrientes”, entre otros; cuyos propósitos son orientar en la combinación y balance de los alimentos saludables; a efecto de poder llevar a cabo el proceso de enseñanza-aprendizaje de una buena alimentación equilibrada y nutritiva; también tomando en consideración que, en la Norma Oficial Mexicana, se dice que todos los grupos alimenticios son igual de importantes al combinarse correctamente en una dieta balanceada, tomando en

cuenta la edad de las personas.

Sobre dichos contextos, la idea del objetivo del presente Proyecto de Desarrollo Educativo (PDE), es llevar a cabo acciones de mejora al problema alimenticio en el medio socioeducativo; y es sobre dichas consideraciones que he decidido hacer una Propuesta Educativa de Alimentación Nutricional y Formación de Hábitos Alimenticios Saludables en Alumnos que cursan el 5° grado en la Escuela Primaria “República Española”, a efecto de poder coadyuvar en el fortalecimiento del proceso educativo, en el contexto socioeducativo no formal; de tal manera que pueda darse en la interacción habitual.

La importancia de aplicar la Propuesta del presente Proyecto de Desarrollo Educativo (PDE), en dicha Escuela, es para poder implementar la educación alimentaria como parte de una herramienta de cambio de hábitos alimenticios saludables, tomando en cuenta las necesidades de la población e implementando estrategias innovadoras y motivantes; que mediante interacciones se pueda experimentar a través de los sentidos y las emociones, nuevas soluciones a la problemática alimenticia; a efecto de que se favorezca la participación e interacción de los estudiantes, al tiempo de observar, analizar y evaluar sus experiencias, con el propósito de obtener un aprendizaje significativo y cambio favorable, que se adapte a sus hábitos alimenticios familiar y culturales.

Para tal efecto, el presente Proyecto de Desarrollo Educativo (PDE), es una propuesta de intervención, que contiene en el Capítulo I, los datos del tema; en el Capítulo II, se aborda el marco conceptual; en el Capítulo III, se describe la metodología para el diagnóstico; en el Capítulo IV, se presentan los contextos del

sujeto de investigación, sus Prácticas y vínculos; en el Capítulo V, se menciona el diagnóstico de necesidades y planteamiento del problema; finalmente, en el Capítulo VI, se presenta la propuesta de intervención.

CAPÍTULO I. ANTECEDENTES DE LA TEMÁTICA

*Cuida y nutre tu cuerpo.
Es el único lugar que tienes para vivir.
Jim Rohn*

1.1 Problemas con la alimentación en México

Abordar el tema de la alimentación, es referimos a todos los tipos de alimentos de origen natural o industrializados, que algunas veces por el escaso conocimiento se consumen solo para satisfacer las necesidades del apetito o antojo. En las etapas de la infancia y adolescencia, se tienen dietas sin control, con alto contenido de azúcares, grasas saturadas y harinas refinadas, sin saber las consecuencias que producen; por ejemplo, tener un peso no adecuado, bajo rendimiento escolar, problemas dentales, alteraciones en el desarrollo físico y mental y problemas cardiovasculares, por mencionar algunos.

Es una problemática que se ha venido presentando desde hace varios años; sin embargo, es en la edad adulta y vejez, cuando se ve de manera más consciente la necesidad sobre el consumo de alimentos naturales y saludables, los cuales son muy importantes por los altos valores nutrimentales que contienen para el funcionamiento saludable de nuestro cuerpo.

Dadas esas condiciones la (UNICEF México), refiere que *“La desnutrición durante la infancia tiene impactos negativos en el resto de la vida, como tallas bajas y desarrollo insuficiente del sistema inmunológico. Por otro lado, el sobrepeso y la obesidad favorecen la aparición de enfermedades como la diabetes, problemas circulatorios, del corazón o de los riñones, repercusiones graves que afectan la calidad y la esperanza de vida... Derivado de una encuesta de Indicadores Múltiples*

por Conglomerados, dio como resultado que: 1 de cada 20 niñas y niños menores de 5 años y 1 de cada 3 entre los 6 y 19 años, padece sobrepeso u obesidad. Esto coloca a México entre los primeros lugares en obesidad infantil a nivel mundial. En contraparte, 1 de cada 8 niñas y niños menores de 5 años, padece desnutrición crónica; los más afectados son los hogares indígenas". (2016).

Por su parte, (Boada, Cabrera, Fonseca, Meireles, &, Quesada, 2020) refieren que *"La Organización Mundial de la Salud (OMS), define **la desnutrición** como un trastorno nutritivo, de estado proteico originado por el consumo deficiente de alimentos, así como de una ingesta energética inferior al requerimiento nutricional durante largos periodos". (p 242).*

Según se ha visto, dicha información no dista mucho de la realidad actual que se vive hoy en día en México; de ahí que, desde la escuela y familia, es preciso conocer los principales problemas de salud, tales como la no adecuada alimentación que conlleva al sobrepeso y obesidad, entre otros.

Consecuentemente, se propone la necesaria vigilancia de bebidas y alimentos preparados e industrializados, que se ofrecen en las cooperativas escolares, asimismo el tipo de comida que se debe preparar en los menús escolares y en los hogares familiares. Con la finalidad de garantizar que los alimentos saludables formen parte de una dieta alimenticia balanceada.

Dado que, al mantener una dieta balanceada, hidratarse con agua limpia natural, descansar y dormir lo suficiente, asistir regularmente al médico para el chequeo de rutina, etc.; representan alternativas para evitar problemas como desnutrición, sobrepeso, obesidad y diversos padecimientos o enfermedades; a los

efectos de ello, es importante que, desde la realidad y pertinencia en el contexto de intervención educativa, se pueda ver la manera de fomentar el gusto por la práctica de actividades físicas que se complementen con hábitos alimenticios saludables.

1.2 Intervención de Alimentación Saludable

Ante todo, en el tema de alimentación y nutrición educativa, es importante hacer hincapié que alimentarse es una acción de ingerir cualquier alimento y nutrirse es el proceso biológico mediante el cual el organismo obtiene los nutrientes necesarios. En tal sentido, es fundamental comprender la problemática de los hábitos alimenticios que ocasionan efectos de desnutrición, sobrepeso, obesidad, entre otros padecimientos, en cualquier edad; dado que, no es simplemente un aspecto estético, es reconocer que principalmente es un problema alimenticio, asociado a diversas alteraciones metabólicas, físicas y psicosociales, que afectan el estado de salud.

Por lo tanto, es de suma importancia identificar oportunamente la alimentación no adecuada (desnutrición, sobrepeso, obesidad y sistema inmunológico bajo) en edades tempranas; a efecto de implementar medidas apropiadas para evitar la progresión de dichos factores de riesgo, que alteran la salud de quienes la padecen.

Siendo importante, en el quehacer pedagógico, adquirir el compromiso de investigar más, para entender la amplia gama de los recursos científicos y académicos que existen, a efecto de tomar medidas de prevención y establecer acciones para mejorar la nutrición alimentaria, sobre todo en la población más

vulnerable desde la infancia; ya que los niños con sobrepeso es casi probable que puedan convertirse en adultos con obesidad, a menos que durante su desarrollo reciban información proveniente de los adultos responsables con la salud, orientándoles en temas de lo que es nutrición y alimentación; a efecto de crear conciencia y motivarles para que ellos quieran cambiar sus hábitos alimenticios cuando lo deseen, adoptando y manteniendo patrones más saludables de comer alimentos nutritivos en combinación con el ejercicio físico.

Dadas las condiciones que anteceden, es bueno incidir entre otras guías de alimentación saludable, que para el buen funcionamiento del cuerpo se puede considerar la alimentación variada que sugiere “El círculo de la Alimentación Saludable”, (**véase imagen 1**), el cual,

[...] nos ayuda a seleccionar los alimentos según su contenido de sustancias nutritivas. Con base en los nutrientes contenidos en los alimentos y en las necesidades nutricionales del organismo, los alimentos deben consumirse en distintas proporciones según la edad y la actividad física que se realiza, conforme lo requiera cada individuo (Claramunt, et al Miembros CIGA, 2009, p: 4).



Imagen 1. Fuente: <https://bit.ly/3FPvxOh>

Como se puede ver, en el Círculo de la alimentación saludable, se clasifican los alimentos en cuatro grupos de diferentes segmentos, orientando el consumo entre el equilibrio de alimentos con el gasto de energía.

Sobre dichas consideraciones, el enfoque de la educación nutricional, nos lleva a reflexionar hacia formas de pensar, para producir cambios transformadores en la educación alimenticia, a efecto de poder coadyuvar a que desde temprana edad los estudiantes aprendan a ser conscientes de balancear de forma variada los alimentos que comen; de tal manera que se vayan adaptando nuevos hábitos alimenticios cada vez más saludables, minimizando los antojos de la comida no adecuada; asimismo motivarles a incluir en su rutina diaria el consumo de agua natural limpia, actividades de ejercicio físico, evitando el sedentarismo que ocasionan algunos videojuegos y la televisión, entre otras actividades.

Consecuentemente, vemos que en la actualidad se considera el tema de la

nutrición como una ciencia multidisciplinaria y compleja; dado que la adopción de diferentes estilos de vida que se difunden a través de los medios de comunicación, van involucrando el contexto biológico, social, económico, político y ambiental; por lo tanto, hay que tener presente que:

“El alumno no es un objeto de enseñanza, sino un sujeto de aprendizaje, en determinados contextos, integrando diferentes saberes (saber ser, saber hacer, saber conocer y saber convivir), para realizar actividades y/o resolver problemas con sentido de reto, motivación, flexibilidad, creatividad, comprensión y emprendimiento, dentro de una perspectiva de procesamiento metacognitivo”. (Aguerrondo, 2009, p.11).

Nutrición

Es importante enfatizar que la nutrición es un proceso a nivel celular, que depende también de las características metabólicas de cada persona; consecuentemente en la intervención educativa se pueden considerar algunos factores que influyen o generan la problemática de la nutrición, tales como, los tabúes de la cultura alimentaria o de algunas religiones que limitan la ingesta de algunos alimentos nutritivos, la falta de poder adquisitivo para cubrir las necesidades nutrimentales básicas, las dietas no adecuadas que propician los desequilibrios metabólicos, enfermedades, problemas digestivos o cardiovasculares, entre otros padecimientos.

En tal sentido, es sustancial encontrar soluciones a esos inconvenientes, entre otros, a efecto de poder tener una nutrición saludable como un medio

conveniente de ingerir alimentos saludables y nutritivos que coadyuven en la ingesta de una dieta saludable, equilibrada y sostenible.

Alimentación

Es imprescindible decir que la alimentación, es una forma de proporcionarle al organismo determinado tipo de comida para saciar el apetito o antojo, que en algunas ocasiones se hace sin pensar en el aspecto de ingerir comida que sea saludable.

En tal sentido es necesario reflexionar sobre algunos factores que influyen o generan la problemática de la alimentación (**véase imagen 2, 3**), tales como los hábitos alimenticios que traen consigo las personas de acuerdo a sus costumbres o culturas familiares y lugares donde viven, el medio social donde conviven influye en el tipo de alimentos que se incorporan a su dieta, así como la manera de prepararlos y consumirlos.

Otros factores que también influyen, es en contextos como escuela, trabajo, calle, viajes, restaurantes, donde algunas veces proporcionan los alimentos para comer y beber, de acuerdo a las ideologías propias del lugar; siendo así que el consumo de alimentos depende de complejas series de situaciones sociales, personales y familiares, en diversas condiciones arraigadas a sus preferencias.



Imagen 2. Fuente:
<https://bit.ly/3uHzteY>



Imagen 3. Fuente:
<https://n9.cl/lpm34>

Derivado de dichos contextos, en las relaciones entre nutrición y alimentación donde se involucra la cultura e identidad, se puede decir que en nuestro país, tanto en la escuela, como en la cocina es uno de los ámbitos elementales en donde se debe fundamentar la cultura de la alimentación, como eje familiar y social; en ese sentido en la intervención educativa de Alimentación Nutricional, es importante identificar la problemática alimenticia, para influir en la mejora de hábitos alimenticios saludables, mediante diferentes estrategias que sean motivantes; enaltecendo la relevancia que tiene a nivel internacional nuestra comida mexicana.

Como es sabido *“La UNESCO ha incluido a la cocina mexicana como patrimonio cultural inmaterial de la humanidad. Toda vez que (...) las cocinas forman parte del proceso biocultural alimentación-nutrición y abarcan mucho más de lo que ocurre en las actividades concretas para preparar platillos y bebidas, ya que engloba un sistema ideológico y otro material”*. (Vargas, 2013, p. 2).

Es evidente entonces que, para que el organismo tenga el peso y vitalidad adecuada, necesita ingerir comida saludable, a través del consumo de alimentos en cantidades equilibradas y variadas, beber agua natural limpia, combinándose con la

realización de algún deporte o ejercicio físico, a efecto de obtener los nutrientes adecuados y pueda funcionar con mayor resistencia y energía, impidiendo infecciones, padecimientos o enfermedades.

Dicho en otras palabras, *“una vez frente a lo que se ha de comer y beber, se inicia otro componente del proceso, mayor, pero no exclusivamente biológico: la digestión, absorción y nutrición. A pesar de que fundamentalmente se ponen en funcionamiento ácidos, enzimas, procesos de absorción, tránsito por la sangre y metabolismo celular, habiendo una interacción con la mente y el mundo sociocultural”*. (Vargas, 2013, p.15).

Así pues, dichas consideraciones, permiten partir de un enfoque constructivista para la propuesta del PDE en la intervención pedagógica, conllevando a la aplicación de estrategias motivantes, para que la población escolar que cursa el 5° grado en la Escuela Primaria “República Española”, pueda ser reflexiva sobre la forma de descubrir alternativas de solución a los problemas de salud y comprendan significativamente lo que es una alimentación nutritiva; de tal manera que mediante actividades lúdicas de alimentación saludable se permita transformar sus hábitos alimenticios y puedan obtener un mayor control de su bienestar y vida saludable.

CAPÍTULO II. MARCO CONCEPTUAL

*“La educación no cambia el mundo,
la educación cambia a las personas
que van a cambiar el mundo”
Paulo Freire*

2.1 Constructivismo

La importancia del presente marco conceptual se basa en obtener los elementos teóricos adecuados que ayuden a construir estrategias alimenticias, apoyando el Proyecto de Desarrollo Educativo (PDE) sobre la propuesta Educativa de Alimentación Nutricional en la formación de Hábitos Alimenticios Saludables, en Alumnos que cursan el 5° grado en la Escuela Primaria “República Española”, del ámbito socioeducativo formal, cuyas edades oscilan entre 10 y 11 años.

Cuyo propósito es el de desarrollar acciones favorables en la intervención pedagógica y poder coadyuvar como mediador en el proceso de enseñanza-aprendizaje en la población escolar; para que a través de la adquisición de hábitos alimenticios más nutritivos y acordes a su edad, los estudiantes logren una óptima comprensión académica, al mismo tiempo puedan ir construyendo su bienestar físico, cognitivo y psicológico, cada vez más saludable.

La teoría constructivista reside en la serie de ideas o conocimientos adquiridos a través de experiencias, actividades o prácticas significativas, que pueden llevarse a cabo a través de la observación o razonamiento lógico en los estudiantes, en el proceso de la enseñanza pedagógica basada en el constructivismo; siendo un proceso para guiar, apoyar o ayudar al estudiante en la construcción de sus conocimientos, empezando de lo simple (conocimientos

previos) a lo complejo (conocimientos formales o científicos); a la par de ir proporcionándole al alumnado herramientas necesarias (generar andamiajes), que les permitan construir soluciones y resolver situaciones con los hábitos alimenticios; es decir que, en este modelo del constructivismo, mediante procesos de enseñanza-aprendizaje se van entrelazando los conocimientos del docente y el estudiante en la intervención educativa, en función de corrientes pedagógicas, psicológicas, filosóficas y científicas que coadyuven en la mejora de hábitos alimenticios saludables; teniendo en cuenta que los alumnos van construyendo su propio conocimiento del mundo y del entorno que los rodea.

Es importante mencionar que, desde la perspectiva constructivista, se pueden comprender mejor los temas de alimentación y nutrición, que, aunque son dos conceptos que se relacionan entre sí, son diferentes; a razón de que, alimentarse es la ingesta de cualquier tipo de alimento y nutrirse es el proceso biológico en la degradación y metabolización de los alimentos mediante el cual el organismo obtiene los nutrientes necesarios.

Aunque son términos muy conocidos que a veces se confunden, tienen diferentes interpretaciones que dependen del enfoque socio-cultural de cada lugar; de ahí la importancia de abordar el tema desde un enfoque constructivista; a efecto de comprender ambas diferencias y proponer una correcta alimentación nutritiva en los estudiantes, de quienes es necesario conocer las necesidades específicas de su organismo, en función del sexo, edad, peso, talla, así como de su nivel socioeconómico y de las actividades físicas e intelectuales que realizan o tienen.

Dicho en otras palabras, tener en cuenta el enfoque constructivista, permitirá

realizar actividades partiendo de las experiencias previas de los individuos, con el propósito de favorecer los procesos de enseñanza-aprendizaje, a razón de que ellos puedan identificar, los procesos de mejora en sus estilos de vida, así como de intereses o necesidades; pues si bien es cierto, el constructivismo, entre otros aspectos, favorece a que los individuos aprendan de manera interactiva diferentes dinámicas de alimentarse con comida nutritiva, en pro de transformar sus hábitos alimenticios.

La Propuesta de Alimentación Nutricional en la Formación de Hábitos Alimenticios Saludables de este PDE, tiene la finalidad de promover los procesos de desarrollo educativo del alumnado con la guía del pedagogo, mediante dinámicas de actividades innovadoras, planificadas y motivantes, que propicien el diálogo, la reflexión y análisis de pensamientos constructivistas, así como la participación e interés por aprender creativamente de manera significativa sobre la Alimentación Nutricional.

Ante todo, hay que tener presente que los estudiantes de la Escuela Primaria “República Española”, traen consigo diversas experiencias previas de aprendizaje, que les ayudarán a construir nuevos conocimientos en sus hábitos alimenticios.

Dado que son los responsables de su propio aprendizaje, siendo ellos quienes construyen los saberes, a través de investigar, descubrir, inventar o experimentar, mediante la estimulación, interacción, guía u orientación del docente en el proceso de enseñanza-aprendizaje, contribuyendo a que los estudiantes logren habilidades para reflexionar y para aprender a aprender, a efecto saber solucionar problemas e interaccionar favorablemente con su entorno socio-cultural,

educativo y nutricional.

Así también, es importante tener presente que el enfoque constructivista es un proceso de enseñanza-aprendizaje, donde el docente como mediador en la intervención pedagógica, empieza a buscar estrategias de solución, teniendo como punto de partida la valoración, observación y diversas interrogantes sobre las situaciones que se presenten en la formación escolar; consecuentemente, investigar las formas de cómo apoyar, guiar y acompañar al estudiante en la construcción de nuevos conocimientos, así como en dietas alimentarias nutritivas que aporten beneficios cognitivos y físicos a su salud.

Dicho modelo de pedagogía constructivista se refiere a que está “Centrado en los estudiantes y aprendizaje, en el que el centro del proceso de aprendizaje es el educando, asumiendo el educador un rol de coordinador de la actividad educativa, de guía y orientador para que el aprendizaje sea un proceso de construcción personal del alumno. Los objetivos son dirigidos al desarrollo, adquisición de habilidades, conocimientos y hábitos”. (Jara, 2008, p.3).

Como podemos ver, el constructivismo supone un gran avance educativo; de ahí que, con agrado nos damos cuenta que cada día salen a la luz nuevas metodologías innovadoras, dejando atrás las prácticas e ideas de la enseñanza tradicional. Aunque, aún es usual encontrarnos con educadores quienes siguen dando clases como en la escuela tradicional; no obstante, cada vez somos más, los docentes involucrados con la idea de engrandecer la educación y hacer que progrese al ritmo que avanza la sociedad y la tecnología.

Es tal sentido considero importante que el docente con el uso de diferentes

herramientas facilita el aprendizaje a sus estudiantes, evaluando la manera de cómo ellos adquieren un nuevo saber; de tal manera que el pedagogo sea una fuente de información e inspiración motivadora, logrando que el alumno sea el protagonista de su propio aprendizaje; de ahí la importancia de investigar más y reflexionar, que la educación constructiva tiene como componente la interacción participativa del desarrollo sociocultural, pues a través del razonamiento y pensamiento crítico también se construye el conocimiento.

Una ventaja importante del constructivismo al aplicarse en el presente PDE en el proceso de enseñanza-aprendizaje, es que permitirá comprender los problemas de los alumnos, y de manera paralela, facilitar la enseñanza eficaz con la intervención mediante estrategias innovadoras y motivadoras para desaprender y aprender a aprender, permeando el aprendizaje de los alumnos como un proceso de construcción o reconstrucción de conocimientos, donde la labor del pedagogo como mediador en el contexto socio-educativo, es hacer que el aprendizaje sea significativo. Lo que interpretado al PDE que estoy presentando, significa la oportunidad de medir, cuantificar, evaluar, la noción de la pertinencia, eficacia, equidad, impacto de los procesos y acciones realizadas, corroborando el nivel de cumplimiento de los objetivos a lograr en dicho Proyecto.

Otro punto importante que cabe destacar, es el de los precursores del constructivismo, como Jean Piaget (Neuchâtel, Suiza 1896-Ginebra 1980) Psicólogo Constructivista, cuyos saberes se basan sobre el desarrollo intelectual y cognitivo del niño. Y Lev Vygotsky (Orsha 1896-Moscú 1934) Psicólogo y Epistemólogo de la Psicología del Desarrollo, quien decía que los niños desarrollan

su aprendizaje de manera paulatina, mediante la orientación e interacción sociocultural.

Sobre la base de las consideraciones de estas propuestas teóricas, se puede justificar el PDE sobre la Propuesta Educativa de Alimentación Nutricional en la Formación de Hábitos Alimenticios Saludables, en Alumnos que cursan el 5° grado en la Escuela Primaria “República Española” y poder coadyuvar en el fortalecimiento del proceso educativo de los estudiantes, desarrollado en el contexto socioeducativo no formal. A continuación, se pueden ver brevemente, sus postulados teóricos de Jean Piaget y Lev Vygotsky.

Teoría Psicogenética de Jean Piaget

Jean Piaget, tiene un enfoque constructivista, en relación con la epistemología evolutiva, es decir, el conocimiento en la forma de construir el pensamiento conforme a las etapas psico-evolutivas del individuo, pues la idea de la asimilación es punto clave con la información que logra obtener el individuo, en función de sus saberes previos y de las nuevas circunstancias.

Piaget, explica los procesos de estudio del conocimiento, demostrando las principales etapas de la construcción cognitiva; es decir, cómo se va incrementando y transformando el significado del conocimiento, a través de las diferentes etapas desde la infancia a la adultez. En el aprendizaje por descubrimiento, los individuos aprenden mucho mejor explorando y practicando; ya que, a través de la manipulación de objetos, interacción con su entorno y experiencia, construyen o modifican sus esquemas cognoscitivos del mundo que les rodea.

En la interacción con la escuela, familia y contexto socio-cultural, los individuos aprenden a construir nuevas habilidades y conocimientos, sin dejar de lado las actividades con el juego, ya que son fundamentales en el desarrollo de la imaginación y de sus sentimientos; pues es una forma de ver y experimentar nuevos aprendizajes, que contribuyen en su desarrollo cognitivo.

En palabras de (Zarate, s.f., p. 2), refiere que es importante ... “Comprender la formación de las estructuras mentales en el niño para conocer su naturaleza y funcionamiento en el adulto. Tanto en el plano de la inteligencia, operaciones lógicas, nociones de número, de espacio y tiempo; como, en el plano de las constancias perceptivas e ilusiones geométricas, siendo válida la interpretación genética, que parte del análisis de su desarrollo. dado que, el desarrollo del pensamiento es un perpetuo pasar de un estado de menor equilibrio a un estado de equilibrio superior a la edad adulta”.

Sobre estas consideraciones se pretende hacer algún ejercicio en los individuos, a efecto de conocer los conocimientos que poseen y realizan, respecto a la alimentación y nutrición; de tal manera que, gradualmente se puedan ir presentando los cambios acordes a su estilo socio-cultural y familiar, transformando sus hábitos alimenticios, en pro de una mejor calidad de vida.

En tal sentido, es importante destacar que “El estudiante es el protagonista en su propio proceso de aprendizaje. El profesor facilita el aprendizaje a sus aprendices. Así, el profesor es una fuente de información más en el proceso de aprendizaje de los estudiantes. Mientras que el estudiante es el protagonista en su propio proceso de aprendizaje, no el docente. Piaget señala que el estudiante

aprende un nuevo saber al darle a éste un significado, a partir de sus saberes y experiencias previas; esto es que, el alumno asimila y acomoda el nuevo conocimiento a su estructura cognitiva que él ya posee. El aprendiz compara y articula el nuevo conocimiento con sus preconcepciones con las que él ya cuenta (o asimila un nuevo saber) y le asigna un significado, pero lo distingue de sus ideas previas. Así, el aprendiz al nuevo saber lo incorpora, no lo suma, (lo acomoda) a sus conocimientos previos". (Salazar, 2013, p. 9).

"Piaget afirmaba que el pensamiento de los niños es de características muy diferentes del de los adultos. Con la maduración se producen una serie de cambios sustanciales en las modalidades de pensar, que Piaget llamaba metamorfosis, ésta es una transformación de las modalidades del pensamiento de los niños para convertirse en las propias de los adultos". (Zarate, s.f., p. 3).

"Según Piaget, las cuatro etapas del desarrollo cognitivo, (Mussen 1984, citado en (Zarate, s.f., p. 3)) son:

Sensorio-Motora (0-2 años) donde los niños muestran una vivaz e intensa curiosidad por el mundo que les rodea.

Pre-operacional (2-7 años) en la que el pensamiento del niño es mágico y egocéntrico (Piaget1961). Se desarrolla la comunicación

Operaciones Concretas (7-12 años) el pensamiento del niño es literal y concreto, pero la formulación abstracta, sobrepasa su captación.

Operaciones Formales (12 años-adulthood), es capaz de realizar un pensamiento lógico con altas abstracciones y deductivo".

Sobre esas precisiones, se observa claramente que, los principios de la

lógica comienzan a desarrollarse antes que el lenguaje; se van logrando desde bebé, a través de sus procesos sensoriales y motrices, en la interacción con el entorno que le rodea. Demostrando la existencia de diferentes etapas de pensar y actuar, tanto en la infancia, como en la edad adulta. Dado que la capacidad cognitiva e inteligencia, están estrechamente unidas al medio en el que se desenvuelve el sujeto; así también, Piaget considera que ambos procesos de asimilación y acomodación conllevan a la adaptación y evolución de la psique humana, dado que son cualidades innatas que genéticamente se van ampliando en determinadas etapas o estadios del desarrollo, conforme a los estímulos que recibe el individuo.

Se puede decir que la Teoría de Piaget, permite centrarse en la percepción, adaptación y manipulación del contexto que rodea a los estudiantes de la Escuela Primaria “República Española”. Siendo el promedio de la edad de niños que cursan la Educación Primaria de 6 a 12 años de edad, por lo que se pueden enmarcar en la etapa de las **Operaciones Concretas**, cuya característica es por la disminución gradual de pensamientos egocéntricos y por el incremento de las capacidades de concentración que activan diversos estímulos, generando algunas veces estructuras complejas, en relación con las que los estudiantes traen consigo.

A razón de que, para Piaget, la variabilidad moderada con el medio que rodea al alumnado, es el que puede llevar a la interacción y conexión con los individuos, mediante la motivación, al desarrollo de nuevas habilidades de pensamiento crítico y sociales, con innovadas formas de aprender; es decir que, al basarse en estímulos de Alimentación Nutricional para influir en la Mejora los Hábitos Alimenticios, se alienta al alumno a resolver problemas descubriendo nuevas ideas, mediante el

diálogo crítico-constructivo de intercambio de información, para llegar a sus propias conclusiones, produciendo así, el conocimiento significativo.

Pues es a través del razonamiento y pensamiento crítico que se construye el conocimiento; es decir que, una persona al ir aprendiendo algo nuevo, lo va incorporando y modificando conforme a sus experiencias previas, dado que la experiencia conduce a la creación de nuevos esquemas mentales, que se van acrecentando a través de la asimilación de la información que recibe, haciendo que el aprendizaje sea significativo, asimismo va logando un desarrollo integral de su personalidad.

Teoría Sociocultural de Lev Vygotsky

Lev Vygotsky, afirma que el desarrollo del individuo está vinculado a su interacción con el contexto socio-cultural, donde desde la niñez, el individuo desarrolla nuevas habilidades en su interacción familiar y con los otros, mejorando su desarrollo cognitivo.

Vygotsky considera la escuela como fuente de crecimiento de saberes orientados a la Zona de Desarrollo Próximo (lo que se puede aprender con la ayuda de otra persona); en su planteamiento epistemológico (cognitivo) indica que el problema del conocimiento entre el sujeto y el objeto, se resuelve a través de la lógica o el razonamiento, donde el sujeto al involucrarse e interactuar en la intervención de las prácticas sociales sobre el tema real de Alimentación Nutricional en la Formación de Hábitos Alimenticios Saludables, en alumnos que cursan el 5° grado en la Escuela “República Española”, transforma su propio conocimiento, así

como del entorno que le rodea.

Teniendo en cuenta la importancia del constructivismo, que accede a investigar y reflexionar lo que tiene la educación constructiva como componente en la interacción participativa del desarrollo social y cultural; cabe destacar las palabras de (Sndfilia, s.f., Pp, 1-2), quien refiere que **Lev Vygotsky** “Es considerado el precursor del constructivismo social. A partir de él, se han desarrollado diversas concepciones sociales sobre el aprendizaje; su enfoque consiste en considerar al individuo como el resultado del proceso histórico y social donde el lenguaje desempeña un papel esencial. El conocimiento es un proceso de interacción entre el sujeto y el medio, entendido como algo Sociocultural; sostiene, que ambos procesos de desarrollo y aprendizaje, interactúan entre sí; considerando el aprendizaje como un factor del desarrollo. Además, la adquisición de aprendizajes se explica cómo formas de socialización. Concibe al hombre como una construcción más social que biológica, en donde las funciones superiores son fruto del desarrollo cultural e implican el uso de mediadores”. En su teoría considera conceptos fundamentales como:

“**Funciones mentales:** Inferiores y Superiores. **Las Funciones Mentales Inferiores**, son aquellas con las que nacemos, son las funciones naturales determinadas genéticamente por el comportamiento y está condicionado por lo que podemos hacer. **Las Funciones Mentales Superiores**, se adquieren y se desarrollan a través de la atención, orientación, memoria, tipos de lenguaje, de una cultura social concreta, ya que las funciones están determinadas por la forma de ser de esa sociedad, donde son mediadas culturalmente; pero a su vez, nos permiten

pensar en formas cada vez más complejas”.

“Habilidades psicológicas: Vygotsky concibe que las habilidades del individuo se originan en el contexto social, considerando que en cualquier punto del desarrollo hay problemas que el niño está a punto de resolver y para lograrlo sólo necesita cierta estructura, claves, recordatorios, ayuda con los detalles o pasos del recuerdo, motivación para seguir esforzándose. Desde luego que hay problemas que escapan a las capacidades del niño, aunque se le explique con claridad cada paso. Este andamiaje (apoyo en la construcción de nuevos aprendizajes) puede reducirse gradualmente conforme el niño se haga cargo de la orientación”.

“Herramientas psicológicas: son el puente entre las funciones mentales inferiores y las funciones mentales superiores y, dentro de estas, el puente entre las habilidades interpsicológicas (sociales) y las intrapsicológicas (personales).

Las herramientas psicológicas median nuestros pensamientos, sentimientos y conductas. Nuestra capacidad de pensar, sentir y actuar depende de las herramientas psicológicas que usamos para desarrollar esas funciones mentales superiores, ya sean interpsicológicas o intrapsicológicas.

Por ejemplo, el lenguaje es la herramienta que posibilita el cobrar conciencia de uno mismo y el ejercitar el control voluntario de nuestras acciones. Ya no imitamos simplemente la conducta de los demás, ya no reaccionamos simplemente al ambiente, con el lenguaje ya tenemos la posibilidad de afirmar o negar, lo cual indica que el individuo tiene conciencia de lo que es y actúa con voluntad propia”.

“En La mediación: La cultura proporciona las orientaciones que estructuran el comportamiento de los individuos, lo que los seres humanos percibimos como

deseable o no, depende del ambiente, de la cultura a la que pertenecemos. Para Vygotsky, la cultura es el determinante primario del desarrollo individual. Los seres humanos somos los únicos que creamos cultura y es en ella donde nos desarrollamos, y a través de la cultura los individuos adquieren el contenido de su pensamiento y conocimiento.

La cultura nos dice que pensar y cómo pensar; nos da el conocimiento y la forma de construir ese aprendizaje, por esta razón sostiene que el aprendizaje es mediado”. Dicho en otras palabras, la mediación social y educativa contribuye al desarrollo de interacción pedagógica creativa y participativa, para construir la realidad y conocimientos significativos.

“Zona de Desarrollo Próximo (ZDP): Es la distancia entre el nivel real de desarrollo determinado por la solución independiente de problemas y el nivel del desarrollo posible Próximo (lo que se puede aprender con la ayuda de otra persona), precisado mediante la solución de problemas con la dirección de un adulto o la colaboración de otros compañeros, a menudo, el adulto ayuda al niño a resolver un problema o a cumplir una tarea usando apoyos verbales y de estructuración. También se puede ver como una alternativa a la concepción de inteligencia como la puntuación del CI obtenida en una prueba. En la ZDP, maestro y alumno (adulto y niño, tutor y pupilo, modelo y observador, experto y novato) trabajan juntos en las tareas que el estudiante no podría realizar solo, dada la dificultad del nivel”.

Ante esa importante referencia, se comprende que Lev Vygotsky, enfatiza que el aprendizaje es una construcción social y no una actividad individual; dado que la influencia de contextos socioculturales para la apropiación de los

conocimientos, así como el rol interactivo del maestro con sus estudiantes y las actividades mentales, se desarrollen naturalmente descubriendo la construcción de significados, los instrumentos para el desarrollo cognitivo y la zona de desarrollo próximo; es decir, donde el estudiante es capaz de aprender por sí solo, con la ayuda de un adulto o con la ayuda de otros.

Siendo parte importante para tomar en cuenta en este PDE, donde los sujetos al involucrarse e interactuar en la intervención de las prácticas sociales sobre el tema real de Alimentación Nutricional en la Formación de Hábitos Alimenticios Saludables, en alumnos que cursan el 5° grado en la Escuela “República Española”, pueden transformar su propio conocimiento, así como del entorno que le rodea.

A razón de lo que bien dice Vygotsky, que la idea de la doble formación cuando se aprende en la interacción con los demás, se produce el desarrollo donde se integran nuevas competencias a la parte cognitiva existente. De tal manera que, en la interacción a través del lenguaje verbal o mímico, se reorganizan las ideas, facilitando el desarrollo de nuevos aprendizajes estimulantes y significativos.

En el proceso de enseñanza-aprendizaje, es importante entender que el constructivismo nos permite comprender la problemática de los individuos, a razón de que se conceptualiza el aprendizaje del individuo como un proceso activo de construcción o reconstrucción del conocimiento.

De ahí que, el pensamiento crítico, así como el meta cognitivo, son importantes para construir sus significados partiendo del ámbito conocido a lo desconocido, dado que a través de las imágenes de diversos tipos de alimentos

saludables se puede llegar a un significado más abstracto, a efecto de despertar el interés en los estudiantes para querer conocer más sobre la Alimentación Nutricional y poder intervenir en la Formación de Hábitos Alimenticios Saludables, que sean significativos.

2.2 Alimentación y Nutrición Educativa

Es importante comprender que para el buen funcionamiento del organismo, primeramente depende de la nutrición y buena alimentación que tengamos durante nuestra hermosa vida; de tal manera que la alimentación y nutrición, aunque parecieran tener un significado similar, son conceptos diferentes, que se relacionan con la responsabilidad del tipo de comida que se elija para el organismo propio o de los demás; es decir que la alimentación es la acción que tomamos al ingerir cualquier tipo de alimentos para satisfacer el apetito o necesidad biológica. Y la nutrición es el aprovechamiento en el proceso de los efectos que los nutrientes de los alimentos producen en nuestro cuerpo y que son vitales en nuestro desarrollo humano para tener buena salud en todas las etapas de la vida. En ese orden de ideas, cabe detallar las siguientes definiciones:

La Salud, según la OMS, es definida como un estado de completo bienestar mental, físico y social, así como la ausencia de enfermedad o padecimientos.

La alimentación, “es el ingreso o aporte de los alimentos que componen la dieta en el organismo humano, y los nutrientes o nutrimentos son sustancias presentes en los alimentos que son necesarias para completar la nutrición, así como para el crecimiento, reparación y mantenimiento de nuestro cuerpo y éstos se

dividen en energéticos (proteínas, grasas, carbohidratos) y no energéticos (agua, vitaminas y minerales)". (Fernández, 2003, p. 1, citado en (Capítulo I Nutrición, s.f., p. 1))".

La nutrición, "es el conjunto de procesos que el organismo utiliza, transforma e incorpora a sus propios tejidos, diversos nutrientes para suministrar energía necesaria en el mantenimiento del organismo y sus funciones, asimismo coadyuva en la formación, renovación y reparación de estructuras corporales y suministrar las sustancias necesarias para regular el metabolismo". (Capítulo I Nutrición, s.f., p. 2).

Es decir que, la nutrición implica los procesos de obtención, asimilación y digestión de los nutrimentos por el organismo, ya que en la incorporación y transformación de ingredientes después de comer, se lleva a cabo el mantenimiento interno, equilibrio homeostático, celular y molecular del organismo; de ahí la importancia de hacernos conscientes que, desde la gestación, nacimiento y desarrollo del ser humano, vamos obteniendo y aprovechando los nutrientes que se encuentran en los alimentos, los cuales son vitales para que el organismo realice mejor sus funciones, a razón de que una buena alimentación es la base de una buena salud y consecuentemente lograr un estilo de vida más saludable.

En tal sentido, es de suma importancia reflexionar y orientar a los estudiantes y sociedad en general, sobre algunos aspectos relacionados con la alimentación y nutrición educativa; ya que la alimentación y nutrición, aunque parecieran tener un significado similar, son conceptos diferentes, que se relacionan con la responsabilidad de comida que se elija, para el organismo propio o de los demás

(véase imagen 4).

También es importante saber los efectos que producen en el organismo al ingerir alimentos que le aporten valores nutritivos a su organismo, así como los alimentos no adecuados y mediante la intervención educativa hacer conciencia en los estudiantes que cursan el 5° grado en la Escuela Primaria “República Española”, sobre los efectos de la comida que se consume.

Pues vemos que la principal razón por la que la gente opta por consumir alimentos no adecuados, muchas veces tiene que ver porque los anuncios publicitarios, principalmente televisivos, saben cómo influir en las emociones con buenas estrategias de marketing que tienen un impacto psicológico en la sociedad, lo cual influye en la voluntad, al hacer la elección de la compra aparentemente fácil, sin pensar en los efectos y/o consecuencias negativas para la salud.



Imagen 4. Fuente: <https://bit.ly/3CPOuxW>

“La mente es maravillosa. Comer es una necesidad, pero comer de forma inteligente es un arte”. (González, 2021).

2.3 La Influencia Educativa Nutricional y Hábitos Saludables

La escuela es un lugar propicio para intervenir en la Educación de Alimentación Nutricional, a efecto de influir en la Formación de Hábitos Alimenticios Saludables en los estudiantes, porque es en esta etapa escolar cuando se van determinando hábitos alimentarios e higiénicos. Por lo tanto, son años de aprendizaje y formación que pueden repercutir a lo largo de la vida del individuo; dado que se desenvuelven en ambientes diferentes al hogar, aumentando con ello las opciones de selección de alimentos, en ocasiones basados en la influencia de sus pares.

Así pues, tomando en consideración la vulnerabilidad de los estudiantes, por buscar sabores diferentes, así como del nivel socioeconómico de la población al inclinándose por consumir comida rápida o no adecuada como pizzas, hamburguesas, pollo frito, hotdogs, etc., o por desconocimiento consumen lo que se puede obtener en el hogar, sin saber los desequilibrios metabólicos que se pueden producir con la baja aportación de las necesidades nutricionales que el organismo requiere.

En tal sentido, resulta oportuno tomar en consideración lo que bien se dice en el vídeo de “Nuestros Nutrientes y Alimentos”, donde se expresa que los requerimientos no son los mismos en las diferentes etapas de desarrollo desde la infancia 0 a 10 años, seguida la adolescencia 11 a 20 años, la juventud abarca de los 20 a 40 años, madurez de los 40 a los 65 años, ancianidad de los 65 años en adelante. Dado que necesitamos comer para vivir, pero debemos saber cuál es el alimento necesario y nutritivo que sea adecuado para la edad.

Así también que haya la comprensión respecto a la orientación de que, entre las principales funciones de los nutrientes, están los hidratos de carbono, proteínas, lípidos (grasas y aceites), vitaminas y minerales; los nutrientes pueden ser sustancias de origen vegetal o animal, por eso se les denomina biomateriales y en las moléculas con las que están formadas se les llama biomoléculas. Cada uno aporta una base nutricional importante para las células y el organismo.

Los carbohidratos o hidratos de carbono: son los azúcares, almidones y fibras, en cuyos compuestos contienen carbono, hidrógeno y oxígeno. Proporcionan energía rápida al organismo. Se encuentran en algunos granos y semillas, productos lácteos, algunas frutas y verduras (plátano, mango, papa, camote, etc.).

Las proteínas: son moléculas formadas por cadenas de aminoácidos, ayudan al mantenimiento y reproducción de células nuevas. Las proteínas son necesarias en la función y regulación de los tejidos y órganos; entre las más importantes están el colágeno, queratina y elastina; siendo necesarias para la formación de tejidos musculares, tendones, huesos, piel, cartílago, cabello, dientes y uñas saludables; las proteínas se encuentran en productos de origen animal o vegetal.

Los lípidos (grasas y aceites): son elementos esenciales en las membranas celulares; constituyen un nutriente importante y esencial como fuente directa de energía que almacena el organismo para cuando se necesita; contribuyen de manera biológica en la absorción de vitaminas liposolubles como la A, E y K; asimismo algunos ácidos grasos como el omega 3, coadyuvan en procesos para el desarrollo de las funciones cerebrales desde los primeros años de vida.

Las Vitaminas y minerales:

Las **Vitaminas**: son sustancias de origen animal o vegetal, existen 13 (4 liposolubles y 9 hidrosolubles), todas son necesarias en el funcionamiento celular y contribuyen al buen desarrollo del organismo.

Entre las **Vitaminas liposolubles** se encuentran la A, D, E y K, se disuelven en grasas que se almacenan en los tejidos grasos del organismo; entre las **Vitaminas hidrosolubles** se encuentran en la B1 (Tiamina), B2 (riboflavina), B3 (niacina), B5 (ácido pantoténico), B6 (piridoxina), B8 (biotina), B9 (ácido fólico) y B12 (cianocobalamina), C (ácido ascórbico), son sustancias solubles en agua que no necesitan grasa para su absorción, se dice que la más importante es la B 12, porque ayuda a mantener saludables las células nerviosas, así como los glóbulos rojos.

Los **Minerales**: son sustancias naturales procedentes de la tierra o del agua. Los primeros 14 más importante que requiere el organismo son el Sodio, Potasio, Calcio, Fósforo, Magnesio, Cloro, Azufre; Hierro, Flúor, Yodo, Manganeso, Cobalto, Cobre y Zinc, Silicio, Níquel, Cromo, Litio, Molibdeno, selenio; se encuentran principalmente en frutas, verduras, agua, semillas y granos, así como en alimentos de origen animal, contribuyen en la importante función reguladora y estructura de los tejidos del cuerpo; su consumo depende de las necesidades de cada organismo.

El Agua: es una molécula compuesta por hidrogeno y oxígeno, constituye el principal componente en nuestro cuerpo, a razón de que se dice que contiene el 70% y 80 % de este vital líquido. El agua proporciona minerales como el flúor, calcio, magnesio, útiles en el fortalecimiento de huesos y dientes; además coadyuva al

proceso digestivo, a transportar nutrientes a las células, a la regulación de la temperatura corporal, en la oxigenación y circulación sanguínea, en el funcionamiento nervioso y del cerebro, a proporcionar flexibilidad y elasticidad a los tejidos, en la contracción muscular, etc.

Cada uno cumple alguna función en particular, en cuanto a la acción para crear defensas para la inmunidad del organismo, absorción de micronutrientes como la Vitamina C, entre otros.

En el afán de que de manera significativa los estudiantes comprendan que, la alimentación forma parte importante en la subsistencia del ser humano, por lo tanto, la nutrición que el organismo reciba, dependerá del tipo de alimentos, cantidad y calidad que se le suministre, así como de los hábitos alimenticios; ya que, si bien es cierto, una alimentación correcta va acorde con las necesidades que el cuerpo necesite dependiendo de la etapa de desarrollo que se encuentre (infancia, adolescencia, edad adulta o vejez), siendo desde la infancia la base de una buena nutrición, salud, equilibrio mental y físico. Lo que subsecuentemente permitirá alcanzar o conservar la talla y peso adecuado, además se previenen considerables desequilibrios en la salud física y mental, así como el desarrollo de enfermedades cardiovasculares, diabetes, obesidad infantil, etcétera.

Otro aspecto importante a tomar en cuenta en la intervención sobre alimentación nutricional, es lo que bien se dice en el interesante vídeo “Dieta Tradicional Mexicana: Fuente de Vigor y Salud”, donde se dice que “la dieta mexicana en el conjunto de productos, ingredientes y platillos que consumimos cotidianamente, siempre ha sido completa y sana. El sobrepeso y obesidad es

debido al mercado dúctil y de alimentos procesados que afectan la salud, en muchos de los casos, por la publicidad perversa y que se va sumando a la falta de actividad física. De ahí que es importante destacar que la palabra “Dieta” no significa sacrificarse o vivir en carencias, significa saber equilibrar los alimentos para que en su conjunto se vuelvan completos y saludables, resaltando la importancia de comer como lo hacían nuestros antepasados, incluyendo el frijol, arroz, maíz y chile, entre otros productos naturales”.

2.4 La Dieta Mesoamericana

“Mesoamérica es considerado uno de los sitios de domesticación de plantas de mayor relevancia, sobre todo por el maíz, alrededor del cual crecieron las diferentes sociedades que han ocupado esta zona a lo largo de la historia. El acervo cultural de los primeros agricultores de esta región proviene de aquellos grupos de cazadores-recolectores que pisaron esta parte del planeta tal vez hace 35 mil años, fecha que establecen algunos estudios”. (Carrillo, 2009, p. 3).

Dejando un gran legado alimenticio saludable, en la agricultura, caza, pesca, cría de animales, recolección, elaboración, cocción y conservación de alimentos; que, a lo largo de los años con la conquista española y la llegada de culturas alimenticias de diferentes países, se van entremezclando sus distintos ingredientes con la gastronomía tradicional mexicana, cuya base alimenticia prehispánica incluye el maíz, chile, frijol y calabaza, que por sus altos valores nutritivos siguen siendo considerados muy completos en cualquier dieta, y que hoy en día forman parte de nuestra identidad cultural mexicana.

Cabe destacar las palabras de (Bartra, citado en (Almaguer et al, s.f., p. 5)), quien dice que, “Los mesoamericanos no sembramos maíz, los mesoamericanos hacemos milpa. Y son cosas distintas porque el maíz es una planta y la milpa un modo de vida. La milpa es matriz de la civilización mesoamericana... **La fuerza de la milpa** no está en la productividad del maíz o del frijol o de la calabaza o del chile o del tomatillo. **Su virtud está en la sinérgica armonía del conjunto**”.

Como bien sabemos, la dieta mexicana se sustenta en la alimentación prehispánica que se va enriqueciendo con alimentos de otras partes del mundo, principalmente aportados por los españoles, desde la conquista; sin embargo, se comprende por dieta de la milpa, al modelo saludable de alimentación mesoamericana, cuyos principales nutrientes de la milpa son el maíz, frijol, chile y calabaza, “junto a los demás alimentos de origen mesoamericano que se van adoptando en la cocina tradicional mexicana de origen externo y combinados de forma saludable con la triada: Comida, Ejercicio y Buen humor”. (Almaguer et al, s.f., p. 12).

Cabe mencionar que las dietas de las poblaciones mesoamericanas, se adaptaban a sus recursos locales y que conforme a su experiencia iban adquiriendo el conocimiento para elegir qué alimentos y cuándo comerlos; actualmente algunas de estas costumbres se siguen conservando por algunos indígenas que viven en zonas alejadas de las grandes ciudades y muy pocos en los habitantes de la urbe, donde por ignorancia se desaprovechan el cultivo de especies básicas en la agricultura tradicional conocida como milpa, que era el cimiento de las grandes civilizaciones Mesoamericanas, principalmente los ricos y saludables nutrientes del

maíz, chile, frijol y calabaza.

La dieta del Maíz

A lo largo de la historia, se reconoce al maíz por su diversidad (**véase imagen 5**) aspectos culinarios, colores, sabores y principalmente por sus altos valores nutritivos, considerando el maíz rojo como “madre del maíz”.



Imagen 5. Fuente: <https://bit.ly/3GiLOeR>

Con la Revolución Neolítica, se dieron cambios radicales en los estilos de vida del hombre, para subsistir y mejorar sus costumbres alimentarias y productivas, entre otros; es decir, pasar de una vida nómada a una vida de nuevas civilizaciones y transformaciones económicas. Dice (Vargas, 2013, p. 9) que “En México, las semillas del maíz (*Zea mays*) se convirtieron en el alimento básico. El maíz durante su desarrollo temprano acumula azúcares en el tallo, el cual tiene sabor dulce, como la caña de azúcar. Su jugo se aprovechó como sustrato para la fermentación alcohólica y para fabricar cerveza, al igual que lo hacen hoy algunos indígenas”.

El maíz sigue siendo la base de alimentación en muchos hogares mexicanos, dado que es fuente natural de fibra que coadyuva al buen funcionamiento digestivo, generando saciedad en el control del apetito; gracias a su aporte de biotina (complejo B), activa la asimilación proteica en la raíz del cabello y células de las uñas, asimismo contiene betacarotenos (pigmentación), vitamina A, siendo un excelente antioxidante, ideal para deportistas y niños, por su fácil digestión, libre de colesterol; de ahí que para tener una alimentación saludable, variada y deliciosa se debe incluir el maíz en sus diversas variedades y formas de preparación.

Dicho en otras palabras, que bien refieren (Gómez y Velázquez, 2019, p. 8), que “uno de los aportes nutricionales del maíz es su alta cantidad de calcio biodisponible que se obtiene gracias a la nixtamalización (cocción del maíz con agua y cal). El Maíz, aporta otros beneficios nutricionales como la fibra dietética (soluble e insoluble) que mejora la función gastrointestinal previniendo el cáncer de colon y estreñimiento, también contiene vitaminas del complejo B como la tiamina y niacina, que ayudan a metabolizar los carbohidratos y que desempeñan un papel importante en el funcionamiento del sistema nervioso y muscular, los ácidos grasos omega 6 que contiene el aceite de maíz ayudan a mantener en óptimas condiciones el sistema cardiovascular”.

Como es sabido, el maíz forma parte importante en la producción agrícola, para la alimentación animal y humana; pero principalmente es en la cocina mexicana, donde se comparten historias complejas de prácticas y técnicas originales, lazos familiares, valores y preferencias gustativas por los platillos que se producen en cada región, siendo el maíz un alimento nutritivo para activar la

conciencia de su valor nutricional en los medios educativos, culinarios y socioeconómicos, de patrimonios culturales cambiantes y en constante evolución.

La dieta de la Milpa

Sobre este punto, comentan (Almaguer et al, s.f., p. 10), que “La milpa es un agro-sistema productivo alimentario, basado en el policultivo, que ha sido el fundamento de la alimentación del pueblo mesoamericano y que contiene otras actividades productivas. Aunque la milpa generalmente se refiere a la triada maíz, frijol y calabaza. Dependiendo de la región puede incluir jitomate, tomatillo, chile y plantas medicinales, así como guajes o calabazos con los que se elaboran diversos utensilios. La milpa es una de las técnicas agrícolas más sensatas y productivas en el mundo, desde los puntos de vista ecológico y de seguridad alimentaria. Pues, como puede apreciarse, el maíz forma un eje vertical donde se apoyan las enredaderas de frijol, capaces de tomar el nitrógeno del aire para formar aminoácidos y fertilizar la tierra”.

En ese mismo orden de ideas también dicen (Almaguer et al, s.f. p. 11), que “En el piso de la milpa crecen las guías de las calabazas, cuyas flores y frutos son altamente nutritivos. De manera espontánea brotan los quelites o hierbas comestibles silvestres, para enriquecer los alimentos de nutrientes saludables. En la periferia de la milpa se suelen sembrar chiles, cuyo papel contribuye al control de plagas”.

Por su parte, refieren (Gómez y Velázquez, 2019, p. 8), que “El maíz, chile y frijol son alimentos nutraceuticos, también llamados alimentos funcionales, ya que,

por sus componentes fisiológicos activos, proveen beneficios nutricionales y pueden prevenir enfermedades. También dicen que “El Frijol posee propiedades nutritivas que están relacionadas con su alto contenido proteico, la calidad de la proteína del frijol cocido puede ser del 70% comparada con una proteína de origen animal; el frijol también es buena fuente de fibra, calcio, hierro, fósforo, magnesio, zinc, tiamina, niacina y ácido fólico”.

Comentan (Gómez y Velázquez, 2019), que “El chile es buena fuente de vitaminas A y C, también aporta hierro y potasio, que son minerales esenciales para el correcto funcionamiento del cuerpo; la capsaicina es el sabor picante que estimula la membrana mucosa del estómago, incrementando la secreción salival y las contracciones del intestino que hacen avanzar el alimento, lo que estimula el apetito; se pueden encontrar en el mercado ungüentos, lociones y cremas, hechos a base de extracto de chile habanero que ayudan a aliviar dolores musculares y a tratar externamente problemas de dolor crónico relacionado con artritis, gota, neuralgias y cicatrices quirúrgicas”. (p. 9).

Siendo importante tener presente que los alimentos de la milpa, por su origen histórico, que se sigue preservando y haciendo uso de sus diversos platillos prehispánicos, mismos que se van heredando de generación en generación.

En México, tanto en pueblos indígenas y mestizos, como en zonas urbanas y rurales, la cocina tradicional sigue siendo un símbolo importante de identidad nacional, cuyas sociedades han llegado a identificarse o definirse a través de los alimentos de la Milpa que se cocinan y comen.

De ahí que podemos apreciar que los alimentos de la Milpa se pueden incluir

en la dieta de alimentación saludable basándose en la cultura y especialidades regionales de la alimentación mexicana.

Sobre dichas consideraciones, es importante tener presente que los alimentos de origen prehispánico siguen siendo la mejor fuente de alimentación nutritiva, frente a la comida no saludable y alimentos industrializados.

Como es sabido, la combinación de los alimentos mesoamericanos, son de alto valor nutritivo, entre los cuales se encuentran los 4 fantásticos: maíz, frijol, calabaza y chile, que se pueden complementar con los demás que se consuman según sea la región, en virtud de que contribuyen a tener una dieta balanceada y nutritiva; a razón de que traen consigo una gran sabiduría culinaria ancestral y con ello la dieta de la Milpa es un modelo de alimentación Mesoamericana muy deliciosa y saludable.

2.5 Macronutrientes y Micronutrientes

Primeramente, cabe mencionar que la nutrición es el proceso biológico que permite al organismo absorber los nutrientes que vamos obteniendo a través de los alimentos, mismos que nos proveen de energía y nutrimentos necesarios para la supervivencia, esos nutrientes se clasifican en Macronutrientes y Micronutrientes. Los **Macronutrientes: Proteínas, Carbohidratos y Grasas**, son importantes para mantener fortalecido el sistema inmunológico y los **Micronutrientes: Vitaminas y Minerales**, son esenciales para un buen desarrollo, mantenimiento y funcionamiento del organismo humano.

En esa relación, igual de importante es el agua, la cual es necesaria en

cantidades adecuadas, toda vez que “Constituye una gran parte de nuestro peso corporal y es el principal componente de los fluidos corporales. El cuerpo necesita de agua en mayor cantidad que de cualquier otro nutriente. El agua también funciona como transportadora de los nutrientes a las células y elimina los desechos a través de la orina. Asimismo, es un agente fundamental en la regulación de la temperatura corporal y el equilibrio iónico de la sangre. El agua es esencial para el correcto funcionamiento metabólico, lubricación y amortiguación”. (FAO, 2015, p. 1).

Los Macronutrientes (Carbohidratos, Grasas y Proteínas), ayudan para que funcione adecuadamente nuestro organismo, se requiere de más macronutrientes también llamados proveedores de energía; por lo tanto, es necesario saber que “La energía se mide en calorías y es esencial para el crecimiento, reparación y desarrollo de nuevos tejidos, conducción de impulsos nerviosos y regulación de procesos corporales”. (FAO, 2015, p. 1). De ahí que, para equilibrar los macronutrientes en la dieta, debemos saber que:

1 gramo de carbohidratos es equivalente a 4 calorías.

1 gramo de grasas o lípidos es equivalente a 9 calorías.

1 gramo de proteínas es equivalente a 4 calorías.

“**Los Carbohidratos**, son la principal fuente de energía y constituyen la mayor reserva energética del cuerpo. Estos se encuentran en tres formas: azúcares (incluyendo la glucosa), almidón y fibra. El cerebro humano funciona solo con la glucosa. Cuando se produce en exceso, la glucosa se almacena en el hígado en forma de glucógeno. Los carbohidratos también son importantes para la oxidación

de las grasas y pueden ser metabolizados en proteínas”. (FAO, 2015, p. 1).

“**Las Grasas**, son utilizadas para la formación de esteroides y hormonas. Estas sirven como solventes para las hormonas y las vitaminas liposolubles. Las grasas proporcionan más del doble de las calorías que los carbohidratos y proteína. La grasa extra se almacena en el tejido adiposo y se quema cuando el cuerpo se ha quedado sin la energía de los carbohidratos”. (FAO, 2015, p. 1).

“**Las Proteínas**, proporcionan aminoácidos y constituyen la mayor parte de la estructura celular. Son los últimos macronutrientes en ser utilizados por el organismo. En los casos de extrema inanición (debilidad), el organismo utiliza los músculos del cuerpo, compuestos de proteínas, para generar energía; esto se conoce como emaciación (adelgazamiento)”. (FAO, 2015, p. 1).

Los Micronutrientes (Vitaminas y Minerales), No le proporcionan energía al cuerpo, sin embargo “El organismo los requiere en pequeñas cantidades. Estos son importantes para la actividad normal del cuerpo y su función principal es la de facilitar muchas reacciones químicas que ocurren en el organismo”. (FAO, 2015, p. 1).

“**Las Vitaminas** son esenciales para el funcionamiento del metabolismo (crecimiento y desarrollo) y para regular la función celular; junto con las enzimas y otras sustancias, son esenciales para la salud. Existen dos tipos de vitaminas, las liposolubles (solubles en grasa) o solubles en agua. **Las vitaminas liposolubles:** A, D, E y K; en cuyos alimentos se encuentran los vegetales de hoja verde, leche y sus derivados, así como los aceites vegetales, cuando son producidas en exceso se almacenan en los tejidos grasos del cuerpo. El exceso de **las vitaminas**

solubles en agua: vitamina B y C, que se encuentran en las verduras de hoja verde, son ricas en vitamina B, mientras que la vitamina C, se encuentra en las frutas cítricas y se deben comer diario, porque se elimina a través de la orina”. (FAO, 2015, p. 1).

“**Los Minerales** son necesarios para la función de las enzimas en el organismo y se encuentran en forma ionizada en el cuerpo. Se clasifican en **macro-minerales** (calcio, potasio, hierro, sodio y magnesio) y **micro-minerales** (cobre, zinc, cobalto, cromo y fluoruro) (o minerales traza). El hierro es un componente de la hemoglobina que está presente en la sangre. Aproximadamente el 4% de la masa del cuerpo se compone de minerales”. (FAO, 2015, p. 1).

En ese orden de ideas se puede decir que, tanto los macronutrientes como los micronutrientes, aportan al organismo importantes nutrientes que ayudan a oxigenar y a coadyuvar en el funcionamiento de las acciones inmunológicas, metabólicas, fisiológicas, musculares, óseas, articulares, nerviosas, hormonales, órganos, glándulas, tejidos, células, neuronas, etc.

Sobre dichas consideraciones, es importante comprender qué son los nutrientes, para saber elegir lo que se va a comer; sabiendo que, para tener una nutrición adecuada, es importante incluir en nuestra dieta alimenticia, una equilibrada variedad de macronutrientes y micronutrientes.

A razón de que, en los procesos nutritivos, estos suministran la energía adecuada para el mantenimiento del organismo, así como los aportes necesarios para crear, renovar, y regular las reacciones químicas de nuestro cuerpo, mismas que contribuyen al buen funcionamiento metabólico e inmunológico.

2.6 El Plato del Bien Comer

Para disfrutar de una vida saludable, se sugiere una dieta teniendo en cuenta el Plato del Bien Comer, ya que es una importante guía de orientación nutricional para llevar a cabo una buena alimentación completa, suficiente, equilibrada, variada, sana y nutritiva; toda vez que el Plato del Bien Comer, nos ayuda a crear conciencia desde edades muy tempranas en la familia y en el proceso de intervención pedagógica, para incluir una materia alimentaria, donde se deben establecer procesos de orientación y guías nutritivas, conforme a la Norma Oficial Mexicana (NOM), en la cual se demuestra que todos los grupos alimenticios son igual de importantes al combinarse correctamente en una dieta balanceada, tomando en cuenta la edad de las personas.

En la (NOM-043-SSA2-2012, p. 6), se le dice **Dieta (véase imagen 6)**: “Al conjunto de alimentos y platillos que se consumen cada día y constituye la unidad de la alimentación. Subsecuentemente, se le da el nombre de **Dieta correcta**: a la que cumple con las siguientes características: completa, equilibrada, inocua, suficiente, variada y adecuada.

Completa: que contenga todos los nutrimentos. Se recomienda incluir en cada comida alimentos de los 3 grupos.

Equilibrada: que los nutrimentos guarden las proporciones apropiadas entre sí.

Inocua: que su consumo habitual no implique riesgos para la salud, porque está exenta de microorganismos patógenos, toxinas, contaminantes, que se

consuma con mesura y que no aporte cantidades excesivas de ningún componente o nutrimento.

Suficiente: que cubra las necesidades de todos los nutrimentos, de tal manera que el sujeto adulto tenga una buena nutrición y un peso saludable y en el caso de los niños o niñas, que crezcan y se desarrollen de manera correcta.

Variada: que, de una comida a otra, incluya alimentos diferentes de cada grupo.

Adecuada: que esté acorde con los gustos y la cultura de quien la consume y ajustada a sus recursos económicos, sin que ello signifique que se deban sacrificar sus otras características”.



Imagen 6. Fuente: <https://bit.ly/3EwhCeq>

Así también, la (NOM-043-SSA2-2012, p. 7), dice que se le considera “**El Plato del Bien Comer (véase imagen 7)**, a la herramienta gráfica que representa y resume los criterios generales que unifican y dan congruencia a la Orientación Alimentaria, dirigida a brindar a la población opciones prácticas, con respaldo científico, para la integración de una alimentación correcta que pueda adecuarse a

sus necesidades y posibilidades.

También se considera un Estado de nutrición o estado nutricional: al resultado del equilibrio entre la ingestión de alimentos (vehículo de nutrientes) y las necesidades nutrimentales de los individuos. Siendo importante entender el concepto de la “Educación para la Salud: al proceso de enseñanza-aprendizaje que permite, mediante el intercambio y análisis de la información, desarrollar habilidades y modificar actitudes, con el propósito de inducir comportamientos para cuidar la salud individual y colectiva”.

Ciertamente, una dieta basada en el Plato del Bien Comer, proporciona los nutrientes esenciales para mantener fortalecido el organismo y el sistema inmunológico; orientando la realización de acciones educativas para la salud, tomando en consideración la comunicación, capacidades y competencias en la participación socio-cultural.

Promover el consumo de verduras y frutas regionales y de la estación, de ser posible crudas y con cáscara; ya que en la alimentación diaria se reduce la densidad energética de la dieta, como fuente de carotenos, vitaminas A y C, ácido fólico, fibra dietética, así como otras vitaminas y nutrimentos antioxidantes.

Se recomienda el consumo de tubérculos y cereales, principalmente de grano entero y sus derivados integrales sin azúcar adicionada. Destacando su aporte de fibra dietética y energía al combinarse. El consumo de la variedad de frijoles y la diversificación con otras leguminosas: lentejas, habas, garbanzos y arvejas, por su contenido de fibra y proteínas.



Se recomienda el consumo de pescado, pavo y pollo sin piel y carne magra, así como leche semidescremada o descremada. A la población adulta, se recomienda la moderación de alimentos de origen animal por su alto contenido de colesterol y grasa saturada, excepto pescado, pavo y pollo sin piel, carne magra, y leche semidescremada o descremada.

Imagen 7. Fuente: <https://n9.cl/ere2n>

Como puede observarse en esta importante guía del Plato del Bien Comer, se representan opciones científicas y prácticas, a efecto de tener una alimentación correcta y completa, que puede adaptarse a las posibilidades socioeconómicas de acuerdo a los contextos socio-culturales y en el consumo de alimentos naturales de cada región, recomendando que en cada tiempo de comida se consuman alimentos combinados de los tres grupos, **Verduras y Frutas**, **Cereales**, **Leguminosas y Alimentos de Origen Animal**; optimizando el costo-beneficio, en la elección de los mismos.

En ese propósito, también “Se debe promover el consumo de alimentos que sean fuentes de calcio, como tortilla de maíz nixtamalizado, leche y derivados lácteos, charales y sardinas, quelites y verduras de hoja verde (**véase imagen 8**). Se deben recomendar formas de comer y preparación de alimentos para moderar el uso de sal, promoviendo el uso de hierbas y especias, así como la técnica correcta para desalar los alimentos con alto contenido de sodio”. (NOM-043-SSA2-2012, Pp. 10-12).

Combinaciones nutritivas



Lácteo (alimento origen animal) + cereal.

Agregar una fruta o verdura
Por ejemplo:

- ▶ **Desayuno:** quesadilla + hongos o flor de calabaza.
- ▶ **Comida:** pasta con queso + pimientos asados.
- ▶ **Cena:** avena con leche + fruta.



Verduras + alimento de origen animal.

Agregar un cereal
Por ejemplo:

- ▶ **Desayuno:** Huevo con ejotes + tortilla de maíz.
- ▶ **Comida:** Alambre de pollo con pimiento y cebolla + arroz.
- ▶ **Cena:** Calabazas con jamón y queso + tostadas horneadas.



Leguminosas + cereal.

Agregar una fruta o verdura
Por ejemplo:

- ▶ **Desayuno:** molletes con pico de gallo.
- ▶ **Comida:** lentejas con arroz + nopales asados.
- ▶ **Cena:** Tostadas con hummus + fruta.



Verduras + semillas.

Agregar un cereal
Por ejemplo:

- ▶ **Desayuno:** Hongos horneados rellenos de pasta de ajonjolí + tortilla
- ▶ **Comida:** verduras asadas con cacahuates + arroz o pasta.
- ▶ **Cena:** ensalada de lechuga y tomate con nueces + croutones

Imagen 8. Fuente: <https://bit.ly/3EwhCeq>

En efecto, el Plato del Bien Comer, como guía alimentaria, puede brindar aportes saludables para lograr el equilibrio energético y vitamínico en el organismo, manteniendo el sistema inmunológico saludable, conforme a las necesidades de cada persona, proporcionando un balance entre la energía requerida y la que se consume, entre otros importantes beneficios; en tal sentido, puede servir de orientación el siguiente semáforo de alimentación (**véase imagen 9**), donde también se puede orientar en la elección de alimentos y colaciones de comida en el día a día, previniendo problemas con el peso físico, al balancear la ingesta adecuada de carbohidratos, proteínas, grasas saludables vitaminas y minerales.



Imagen 9. Fuente: <https://bit.ly/3EwhCeq>

También resulta oportuno tener presente que “Se debe promover, según el caso, el hábito de desayunar o comer antes de ir a la escuela y que los refrigerios escolares estén preparados con higiene, sean de fácil conservación y contribuyan a la integración de alimentación correcta. Se debe orientar a este grupo de edad para que seleccione y consuma alimentos variados y en condiciones higiénicas”. (NOM-043-SSA2-2012, p. 15).

Sobre dichas consideraciones cabe enfatizar que, es de suma importancia fomentar la cultura de alimentación saludable, considerándose en la intervención de Alimentación Nutricional en la mejora de Hábitos Saludables en Alumnos que cursan

el 5° grado en la Escuela Primaria “República Española” y sociedad en general, tomando como referencia el “Plato del Bien Comer”; al mismo tiempo promover la práctica del ejercicio o de algún deporte, dado que aportan grandes beneficios para la salud de las personas.

También es sano tener en cuenta que, desde la infancia se requiere un mayor consumo de frutas, verduras, semillas cereales integrales y alimentos de origen animal, que son ricos en vitaminas, minerales, proteínas y fibra, para un óptimo desarrollo físico y mental, coadyuvando en la concentración en sus aprendizajes escolares.

Así pues, sobre las consideraciones planteadas, es importante reconocer que la forma más económica de disfrutar una buena salud, es cuidando la nutrición con una alimentación saludable, sobre todo la que proviene de las cosechas frescas de nuestros agricultores mexicanos.

III. METODOLOGÍA PARA EL DIAGNÓSTICO

*Tu dieta es como una cuenta bancaria.
Las elecciones de alimentación nutritiva,
son buenas inversiones en tu organismo.
Bethenny Frankel.*

3.1 El Marco Metodológico para el Diagnóstico

En el desarrollo del presente PDE, es importante basar la propuesta Educativa de Alimentación Nutricional, en la mejora de Hábitos Alimenticios Saludables en Alumnos que cursan el 5° grado en la Escuela Primaria “República Española”, en el marco metodológico; el cual coadyuvará en los procesos, acciones y formas, en cómo poder analizar y resolver la problemática planteada, a través de diferentes procedimientos de observación y obtención de información del problema y sus variables.

En esas consideraciones se dice que “El marco metodológico es el conjunto de pasos, técnicas y procedimientos empleados, para formular y resolver problemas”. Este método se basa en la formulación de hipótesis las cuales pueden ser confirmadas o descartadas por medios de investigaciones relacionadas al problema.” (Monje, 2011, p. 15).

Metodologías Cualitativa y Cuantitativa

El presente argumento contribuirá para enriquecer el PDE, donde una vez que se tiene identificado el problema y decidida la intervención en este, se toma la decisión de realizar un análisis, a efecto de poder entender con amplitud la problemática, conllevando a construir nuevas estrategias, de acuerdo al contexto de

los individuos involucrados; donde al analizar las diferencias que tienen tanto los métodos cualitativos como los métodos cuantitativos, es posible darse cuenta que siempre serán métodos complementarios.

En esas particularidades, es preciso decir que, **la investigación cuantitativa**, se puede emplear para medir, ponderar y analizar la magnitud de números y datos exactos; y derivado de estos, realizar el estudio estadístico que conlleve a las conclusiones del proceso de investigación; es decir, buscar la causalidad, analizar y comprobar la información, a través de teorías preconcebidas para estimar los datos que se van a estudiar y la comprobación determinante de los mismos; por lo cual es utilizada principalmente en investigaciones científicas.

En cambio, **la investigación cualitativa**, es un método flexible para recabar, analizar y evaluar la calidad de las actividades de cualquier información no estandarizada; a efecto de favorecer una metodología de investigación, donde se permite desarrollar habilidades creativas, interpretar y razonar el complejo tema de la experiencia real o natural que viven los involucrados.

Los enfoques cualitativos se utilizan para entender la realidad del contexto social de los individuos, porque no hay estatutos específicos, sino pensamientos, sentimientos e historias que comprender e intervenir, a efecto de interactuar con el entorno familiar y social.

En esos enfoques deriva que “En las formas o métodos, también se han formulado divisiones o dicotomías; una de estas dicotomías (divisiones) es la existente entre los métodos cuantitativos y los cualitativos, inicialmente irreconciliables; sin embargo, en la actualidad existe un interés creciente por buscar

las compatibilidades y la complementariedad entre las dos tendencias que posibilitan un trabajo conjunto. Es de esta manera como han surgido una gran variedad de criterios para diferenciar o clasificar los enfoques que subyacen en las investigaciones cualitativas y cuantitativas. Fernández en su artículo “Métodos y técnicas cualitativas en la investigación en atención primaria” (1999): señala que la investigación cualitativa centra su atención en entender a la persona como un todo (ligada a un contexto social), en comprender y dar significado al mundo de relación - interacción de las personas, sus motivaciones, expectativas, fantasías, entre otros.” (Pelekais, 2000, Pp. 348-350).

Sobre dichas consideraciones, es importante tener en cuenta una metodología de investigación en el proceso de enseñanza-aprendizaje; dado que la enseñanza desde el punto de vista del método, puede permitir que el estudiante vaya descubriendo e integrando nuevos saberes, que coadyuvarán en su fortalecimiento de formación académica y de Hábitos Alimenticios Saludables.

Por consiguiente, lo anteriormente expuesto es de suma relevancia para que en la intervención de este Proyecto de Desarrollo Educativo sobre Alimentación Nutricional en la Formación de Hábitos Alimenticios Saludables, en Alumnos que cursan el 5° grado en la Escuela Primaria “República Española”, se lleve a cabo principalmente la cualitativa, por considerarla más apropiada para poder intervenir y comprender sus aspectos, mediante un diagnóstico sobre la temática de estudio, donde sea factible identificar el problema susceptible de mejora, con el propósito de realizar una favorable intervención pedagógica.

3.2 La Metodología de Corte Cualitativo a efectuar en el PDE

La metodología cualitativa, es un instrumento de diagnóstico importante, porque permite obtener determinada información sobre las diferentes realidades que viven los alumnos en el contexto escolar, familiar, económico, entre otros. Dado que, la metodología cualitativa es inductiva y permite que la investigación sea flexible; de tal manera que como investigador se puede vislumbrar los diferentes escenarios e individuos desde una perspectiva más sensible tratando de comprender a los sujetos, dejando de lado las creencias o predisposiciones; toda vez que todas las perspectivas son muy valiosas.

De tal manera que, en la metodología cualitativa, se da énfasis a la validez de la investigación, a razón de que todas las posibilidades son dignas de estudio; dado que cualquier método sirve al investigador; pues brinda la oportunidad de encontrar respuestas a preguntas de la situación planteada.

Justificación de la Metodología Cualitativa

El principal propósito es proponer cambios significativos en la realidad de los Hábitos Alimenticios en los Alumnos que cursan el 5° grado en la Escuela Primaria “República Española”, mediante estrategias dinámicas, a través de instrumentos para conocer los contextos internos y externos de los individuos involucrados, apegándose a sus necesidades e intereses.

A través de la presente propuesta Educativa de Alimentación Saludable en la mejora de Hábitos Alimenticios, se pretende conocer las diversas formas de alimentación que influyen en los diferentes contextos socioculturales de los

alumnos, con la intención de identificar y proponer cambios sustanciales en sus hábitos alimenticios, en pro de coadyuvar en la mejora de su salud, logrando una mejor calidad de vida.

Sobre dichas consideraciones, (**véase imagen 10**), deriva la siguiente metodología cualitativa:



Diseño: Eddy Bonilla y Penélope Rodríguez

Imagen 10. Fuente: <https://bit.ly/3lp4vrH>
El proceso de la investigación cualitativa (Bonilla y Rodríguez, 1997, p. 76, (citado en Monje, C., 2011, p. 18)).

Definición de la Situación - Problema

El proceso de Investigación cualitativa, consiste en resolver los objetivos específicos, mediante la exploración de los Hábitos Alimenticios que tienen los Alumnos que cursan el 5° Grado en la Escuela Primaria “República Española”, así como de su entorno.

“(…) usando modelos teóricos múltiples o a través de la triangulación de las fuentes que implica comprobar la concordancia de los datos recogidos. También a

través de la reproducción independiente que ...analiza e interpreta los datos independientemente del investigador principal". (Monje, 2011, p. 16).

Al estar definido el objetivo y alcance de la investigación, sobre la Formación de Hábitos Alimenticios en los Alumnos que cursan el 5° grado en la Escuela Primaria "República Española", es importante que, al iniciar el sondeo mediante los instrumentos de medición, se realice previamente una exploración, a efecto de analizar, contextualizar, reflexionar y diseñar estrategias innovadoras, tomando como base el problema de conocimientos y experiencias de los hábitos alimenticios, así como los diferentes tipos de ideologías que tienen los estudiantes.

De igual manera, es importante diseñar un plan que permita reducir tiempos y costos, al recolectar la información necesaria de cada uno de los individuos incluidos en el presente Proyecto de Desarrollo Educativo (PDE), a efecto de obtener probables muestras, que sean acordes con la información específica que se requiere.

Trabajo de Campo

El trabajo de campo, es uno de los instrumentos metódicos que permitirá a través de la observación y planeación, recolectar y organizar los datos cualitativos sobre el problema de Hábitos Alimenticios que tienen los alumnos que cursan el 5° grado en la Escuela Primaria "República Española"; dado que, al vincular la teoría con la práctica de investigación, permitirá organizar la información de las ideas, actitudes, comportamientos, etc., que se requiere.

Toda vez que, la organización de la información es parte fundamental

mediante las acciones e instrumentos de observar, interpretar, enriquecer y encontrar soluciones que conlleven a nuevos aprendizajes, tomando en cuenta las posibilidades socio-económicas y culturales de los estudiantes.

Pues como es sabido, los alumnos en el afán de ser responsables de lo que comen, pueden consumir todo tipo de alimentos y éstos pueden o no traer consigo beneficios nutrimentales. Teniendo presente que la teoría, siendo una fuente de información provee de elementos conceptuales que van más allá en su análisis; de tal manera que la práctica y la teoría se retroalimentan, al relacionarse de manera recíproca y hacen que el diario de campo se enriquezca en el proceso de investigación, a razón de que la práctica es la base fundamental de verificación y comprobación de la teoría.

Identificación de patrones culturales

Para el análisis e interpretación del proceso de la investigación cualitativa, se realizará la conceptualización inductiva (razonamiento) mediante el muestreo teórico o muestreo intencionado, teniendo como base las necesidades de información sobre el problema de los Hábitos Alimenticios que tienen los estudiantes que cursan el 5º grado en la Escuela Primaria “República Española” en su contexto socio-educativo y cultural

“(…se espera comprender los patrones culturales en torno a los cuales se estructuran los comportamientos y se atribuye sentido a la situación bajo estudio. El objetivo es desarrollar una teoría que pueda ser aplicada en otros casos”. (Bonilla y Rodríguez, 1997, p. 134, (citado en Monje, 2011, p. 131)).

Recalcando lo que se ha mencionado con anterioridad y tomando en cuenta esas interpretaciones como un medio para comprender la realidad que tienen los estudiantes en el medio social, escolar y familiar, se aplicarán diversas herramientas y recursos de la metodología cualitativa (guion de observación, entrevistas, cuestionarios); con el propósito de conocer las percepciones que tienen los individuos sobre el tema de la Alimentación Nutricional y formación de Hábitos Alimenticios de cada individuo, así como de sus familias, o de manera conjunta analizar sus situaciones.

3.3 Los Medios para Recabar Información para el PDE

Otra importante tarea, es la de transformar la idea que se tiene en la sociedad respecto a la Alimentación; de tal manera que cada uno de los involucrados puedan construir nuevos aprendizajes para transformar sus Hábitos Alimenticios; no obstante, existen limitantes en las medidas generales, debido a que se está trabajando desde un enfoque cualitativo, por lo que es necesario conocer los aspectos y elementos permitidos en el contexto donde se realizará la intervención del PDE.

Se pretende, a través de la aplicación del guion de observación, entrevistas y cuestionarios, conocer la problemática de Hábitos Alimenticios; y con ello fortalecer el conocimiento de la Alimentación Nutricional, a efecto de que los individuos comprendan que los hábitos alimenticios de ellos y de su familia, tienen que ser de manera equilibrada, en pro de mantenerse saludables.

Teniendo presente el enfoque a trabajar, así como los objetivos planteados,

para descubrir nueva información y crear estrategias de mejora en la intervención educativa; en el presente Proyecto de Desarrollo Educativo, se pretende tener en consideración en el ámbito de trabajo, herramientas importantes tales como, la observación, entrevista y cuestionario; a efecto de poder recabar información y poder diseñar actividades lúdicas; enfatizando que se aplicarán desde la perspectiva de las necesidades y áreas de oportunidad de cada individuo, conforme a sus contextos familiares.

Observación

Es un método interactivo para recabar información, dicho método requiere de la implicación del observador en los sucesos observados; permitiendo obtener las realidades de cómo interactúan y viven los sujetos que se estudian; facilitando la interpretación y comprensión de las situaciones que se analizan de la observación, registrándose a través de notas de campo, las cuales permiten realizarse las veces que sean necesarias.

La observación, se considera una buena técnica porque “Además de adquirir y desarrollar destrezas cognitivas-rationales, se logra traspasar al plano de los aprendizajes de tipo emocional y personal”. (Rekalde, Vizcarra & Macazaga, 2014, p. 207).

Es importante saber que como observador, con el uso del diario de campo o libreta, se puede anotar el desarrollo de la investigación de Hábitos Alimenticios en Alumnos que cursan el 5° Grado en la Escuela Primaria “República Española”, así como de sus sentimientos, percepciones o expectativas, durante el proceso de

investigación; lo que permitirá ir describiendo los elementos concretos que considere relevantes en la situación, según sea el contexto de los sujetos observados; de tal manera que, la información que se recabe durante la observación, permitirá comprender la realidad a través de labores de conceptualización y de análisis.

“Observar para participar, es una técnica de la observación, que permite acercarse y emplear la subjetividad para comprender los acontecimientos socio-culturales en determinados objetos de estudio, permite tener claridad objetiva para abordar la situación, a través de acciones para solucionarla”. (Martínez, 2007, p. 76).

El propósito del guion de observación y registro cualitativo (**Véase Anexo 1**), permitirá identificar el problema y conocer los elementos o acciones influyentes en cada familia en la educación nutricional; a efecto de poder realizar una mejor intervención educativa, respecto a los hábitos alimenticios; mediante dinámicas que sean del interés de los Estudiantes y se pueda lograr construir aprendizajes significativos. Paralelamente también será posible observar las capacidades de atención, comportamiento e interacción con el entorno que les rodea; cuyas peculiaridades contribuirán en el correspondiente análisis y estudio que se presentará en el diagnóstico.

Entrevista

En este propósito, se pretende recolectar datos al trabajar con diversos grupos de individuos, ya que es necesario saber la percepción que tiene cada grupo,

respecto al proceso de alimentación nutricional; con esa finalidad, se aplicarán colaborativamente tres entrevistas, orientadas a los alumnos, padres de familia y personal que pertenece a la escuela “República Española”.

Ante todo, es relevante destacar que la entrevista “Es una técnica útil en la investigación cualitativa para recabar datos; se define como “la comunicación interpersonal establecida entre el investigador y el sujeto de estudio, a fin de obtener respuestas verbales a las interrogantes planteadas sobre el problema propuesto”. (Díaz, Torruco, Martínez & Varela, 2013, p. 163).

Ciertamente en la entrevista se puede dialogar, sin embargo, su aplicación estará orientada por las diversas preguntas semiestructuradas, cuyo objetivo es averiguar el grado de entendimiento respecto al tema de Alimentación Nutricional y Formación de Hábitos Alimenticios Saludables, en los Alumnos que cursan el 5° Grado en la Escuela Primaria “República Española”; ya que por medio de las entrevistas será posible conocer puntos de vista u opiniones de los hechos o situaciones no observables de los involucrados; dando la posibilidad de centrar y orientar el tema hacia el propósito planteado.

Con el Objetivo de identificar las creencias conductuales y de control, en la Alimentación Nutricional y Hábitos Alimenticios, que poseen los alumnos que cursan el 5° grado en la Escuela Primaria “República Española”, es importante empezar por plasmar en las siguientes entrevistas, **(Véase anexos 2, 3 y 4)**, los aspectos a tomar en cuenta para la selección del perfil de los sujetos, en el proceso de la investigación.

Cuestionario para conocer ideas previas de los involucrados

Al tomar la determinación de llevar a cabo una intervención pedagógica, respecto a la problemática de Hábitos Alimenticios, en alumnos que cursan el 5° grado en la Escuela Primaria “República Española”; en este propósito, es necesario que, al investigar, se utilice el cuestionario como una herramienta de recolección de información, a efecto de identificar y hacer planteamientos concretos del problema principal de Alimentación, procediendo a la formulación de cuestionamientos, cuyas respuestas, servirán para crear la propuesta de intervención pedagógica.

Cabe agregar, que el cuestionario es una herramienta de investigación formada por una serie de preguntas con determinadas instrucciones, con la intención de obtener la información que se requiere, de manera que “...Las cuestiones constituyen un poderoso instrumento para la "detección funcional" de concepciones alternativas; es decir, son actividades que pueden utilizarse no sólo como simple diagnóstico sino también, para aprender y evaluar lo aprendido”. (Carrascosa, 2005, p. 190).

Aunado a la problemática de alimentación, también es importante incluir preguntas básicas sobre el Derecho a la Alimentación Adecuada; toda vez que, en el tema elegido para el Proyecto de Innovación “Propuesta Educativa de Alimentación Nutricional y Formación de Hábitos Alimenticios Saludables, en alumnos que cursan el 5° Grado en la Escuela Primaria “República Española”, puede contribuir en gran medida, el Derecho de la Alimentación y Nutrición.

Para lo cual es interesante tomar en cuenta lo que bien se dice en el Artículo 11 del Pacto Internacional de los Derechos Económicos, Sociales y Culturales

(PIDESC) El derecho a la alimentación adecuada se ejerce cuando “Todo hombre, mujer o niño, tiene acceso físico y económico, a la alimentación adecuada o a medios para obtenerla en todo momento” ...debe abarcar una dieta adecuada en energía y nutrientes, así como agua potable y servicios de saneamiento adecuados”. (Jusidman, 2014, p. 587-588).

Con el propósito de conocer el grado de conocimiento que tienen los individuos, respecto al tema de alimentación y nutrición, así como el derecho a esta, se aplicarán los cuestionarios (**véase Anexos 5 y 6**), en cuyas respuestas, se podrá identificar las ideas previas que los sujetos ya tienen en su origen cultural, escolar, sensorial y cognitivo; y con ello intervenir en la construcción de nuevos procesos de enseñanza-aprendizaje significativos; para lograrlo, se requiere la realización de una planeación, estrategias, técnicas y actividades motivantes, mediante las cuales los individuos puedan cuestionar sus ideas previas y aprender nuevos hábitos alimenticios, poniendo a prueba sus conocimientos que les permitirán tener un razonamiento analítico.

Según se ha mencionado, en el proceso de investigación de enseñanza-aprendizaje, primeramente, es necesario descubrir las ideas y experiencias que tienen los individuos, respetando cada una de sus opiniones, pues son el resultado de sus usos y costumbres; consecuentemente, se analizarán y procesarán sus respuestas u opiniones, a efecto de identificar los conocimientos que tienen los participantes.

Sobre los contextos mencionados, se puede decir que el cuestionario en la diversidad de ideas alternativas, es una manera de facilitar el aprendizaje

dependiendo de la analogía o correlación que se puedan originar o establecer con los conceptos que se deseen enseñar, a partir de las percepciones o concepciones, conforme al pensamiento concreto en que se encuentren los individuos y al contexto socio-cultural en que se desenvuelvan; por lo que es importante que como mediadores en la intervención educativa, se implementen hábitos alimenticios más saludables, asimismo se diseñe un currículo con actividades lúdicas y estrategias innovadoras, que contribuyan a la reflexión y superación en el logro de aprendizajes significativos y transformadores.

CAPÍTULO IV. CONTEXTOS DEL SUJETO DE INVESTIGACIÓN SUS PRÁCTICAS Y VÍNCULOS

*Una buena nutrición crea salud
en todas las áreas de tú cuerpo, porque
todas las partes están interconectadas.
T. Collin Campvell*

4.1 Identificación de los Contextos

El interés principal, es identificar las condiciones del contexto escolar externo e interno, de la Escuela Primaria “República Española” (**véase imagen 11**), mediante los instrumentos para la obtención de datos, mencionados anteriormente; con los cuales se logrará obtener información importante de cada individuo, permitiendo conocer las principales razones en la elección de determinados platillos alimenticios, que ellos incluyen en su dieta alimenticia, así como las condiciones socioeconómicas y culturales, de los entornos del alumnado, padres de familia y personal docente que labora en dicha Institución Educativa.



Imagen 11. Fuente: Propia.

Conocer el contexto escolar externo e interno, permite identificar las características y cualidades de la comunidad, a efecto de poder hacer una intervención pedagógica más constructiva en la educación de Alimentación Nutricional; ya que al ir conociendo dichos contextos donde los alumnos se desenvuelven, es como se pueden identificar las necesidades, costumbres y tradiciones culturales; y se puede dar continuidad a la intervención pedagógica, promoviendo la igualdad de oportunidades para todos y poder contribuir en beneficio de su salud física, mental y cognitiva de los alumnos.

4.2 El Contexto Externo del Lugar de Estudio

En el Contexto externo, se involucra a toda la comunidad, como autoridades educativas, docentes, administrativos, estudiantes, padres de familia, entorno cultural, político-social, su ubicación geográfica, nivel socioeconómico, comercios establecidos y comercios ambulantes, servicios de salud, vigilancia, transporte, agua, luz, alcantarillado, entre otros; es decir que, en el contexto externo se incluye la organización familiar, económico social y cultural de toda su comunidad como parte fundamental.

Una vez observado dicho contexto, se iniciará con la gestión para los trabajos de estudio y análisis (observación, entrevistas y cuestionarios) sobre las diferentes prácticas alimenticias que influyen en los alumnos, padres de familia y docentes, identificando las particularidades, diferencias y coincidencias, que ahí se realizan, para efectuar una mejor intervención con la autorización pertinente.

Primeramente, me permito presentar el contexto escolar externo de la

Escuela Primaria 09DPR1221 “República Española” (**véase imagen 12**), donde pretendo realizar la aplicación del guion de observación, a efecto de conocer y analizar los contextos en los que se encuentran los tipos de alimentos que se ofrecen, asimismo, realizaré las acciones conducentes a efecto de buscar estrategias que coadyuven en el Proyecto de Innovación “Propuesta Educativa de Alimentación Nutricional y Formación de Hábitos Alimenticios Saludables, en Alumnos que cursan el 5° Grado en la Escuela Primaria “República Española”.



Imagen 12. Fuente: Propia

La Escuela Primaria 09DPR1221 “República Española”, en cuya placa de la entrada, dice: *“Esta Escuela ha sido donada por la emigración republicana española en testimonio de gratitud al pueblo de México, en marzo de 1962”*; dicho Colegio se encuentra ubicado en la Calle Coruña Núm. 310, Colonia Viaducto Piedad, Alcaldía Iztacalco, C.P. 08200, zona oriente, de la Ciudad de México (Entre Avenida Andrés Molina Enríquez y Sur 65-A), toda su superficie de dicha Alcaldía es plana, clasificada en el Reglamento de Construcciones como lacustre.

En lo que se refiere a los alrededores de la Escuela (**véase imagen 13, 14, 15 y 16**), se puede notar que existen diversos comercios establecidos, tales como,

tiendas de autoservicio y tiendas pequeñas, dulcerías, panaderías, rosticerías, pizzerías, farmacias, pozolerías, restaurantes de comida mexicana y comida china; en el comercio ambulante prevalece la venta de tamales, quesadillas, sopes, pambazos, elotes, esquites, chicharrones, papas fritas y todo tipo de antojitos, farmacias y bancos, entre otros.



Imagen 13. Fuente: Propia

Así también en los entornos de dicha Escuela, se puede ver que, el comercio es la principal fuente de empleo de diversas familias, cuyos hijos o familiares de los trabajadores, asisten a la Escuela “República Española; la cual se encuentra en una zona de clase media; territorialmente la Colonia Viaducto Piedad, se encuentra considerada dentro de los hogares de ingresos económicos medios de la Alcaldía Iztacalco.

Se puede notar que, sobre las calles de Coruña, Santa Anita y Tlalpan, entre otras, tanto la comida procesada, como la rápida o la comida no adecuada, es mayormente consumida por sus habitantes y demás personas que frecuentan esos sitios, toda vez que se puede notar en la complejión física de sus transeúntes, así

como en la venta de alimentos en los negocios de esa zona; así también se identificaron hábitos de consumo de pizzas, hamburguesas, tacos, sincronizadas o quesadillas, comida mexicana y china, tamales fritos y en torta, de roscaría o todo tipo de frituras y golosinas, que afectan la salud del organismo.



Imagen 14. Fuente: Propia



Imagen 15. Fuente: Propia



Imagen 16. Fuente: Propia

4.3 El Contexto Interno del Lugar de Estudio

El Contexto interno, de la Escuela Primaria “República Española” (**véase imagen 17, 18, 19, 20, 21 y 22**), comprende todo aquello que la escuela puede brindar a su comunidad estudiantil, a efecto de impulsar un entorno de aprendizaje motivante; en tal sentido, de acuerdo a la información proporcionada por parte de la Dirección de esta Escuela, podemos ver las características que a continuación se especifican en las siguientes tablas e imágenes:

Tabla 1. Especificaciones Generales de la Escuela Primaria “República Española”

DATOS DE LA ESCUELA	
Clave de Centro de Trabajo (CCT)	09DPR1221
Zona Escolar	437
Turno	Matutino
Nombre del Director	Alfredo Gómez Bastida
Número de grupos	24
Número de estudiantes	664 De los cuales son 329 Hombres y 315 Mujeres
Número de trabajadores, (incluyendo directivo, personal docente, administrativos, asistentes de servicios y conserje)	24. Están capacitados y se encuentran en actualización continua.
Asociación de Padres de Familia	Si
Consejo Técnico Escolar	Si
Atención de Unidad de Educación Especial y Educación Inclusiva (UDEEI)	Si
Protección Civil	Si
Servicio Médico	No
Domicilio de la Escuela	Calle Coruña 310, Col. Viaducto Piedad, Alcaldía Iztacalco, C. P. 08200

Fuente: [Elaboración propia]



Imagen 17. Fuente: Propia

Tabla 2. Servicios básicos de la Escuela Primaria “República Española”

INFRAESTRUCTURA DE LA ESCUELA	
Aspectos de construcción	Cuantía
Principales materias de construcción	Cemento, concreto, varilla, tabique rojo, azulejo, estructuras y protecciones metálicas, así como malla sombra en el patio de entrada
Salones de clase	24, Con suficiente ventilación
Sanitarios	7 De hombres, 12 de mujeres y 2 para el personal docente y administrativo.
Oficina de Dirección y Secretarial	Si, un área para cada una.
Sala de Maestros	Se utiliza un espacio del salón de usos múltiples.
Salón de usos múltiples	1
Auditorio	NO
Canchas deportivas y recreativas	2 en diferentes patios.
Patio	2: 1 de recreo y 1 de Actividades de Educación Física.
Patio Cívico	1
Áreas verdes	4 Jardineras.
Aula de computación	1, Está fuera de servicio.
Aula de cocina	NO
Zona de bebederos	SI
Bodegas	3
Casa de Conserjería	1
Biblioteca	1
Oficina de UDEEI	1
Área para la Cooperativa Escolar	Si, en el área de proveedores.

Fuente: [Elaboración propia]



Imagen 18. Fuente: Propia



Imagen 19. Fuente: Propia



Imagen 20. Fuente: Propia

Tabla 3. Enseres de la Escuela Primaria “República Española”

Equipo y mobiliario de la Escuela	
DESCRIPCIÓN	DETALLES
Internet	Sí, General
Mesas	24 o 26 en cada grupo
Sillas o pupitres	24 o 26 en cada grupo
Pizarrones	2 en cada aula
Equipos de cómputo	Únicamente están habilitados los del personal directivo y administrativo, los del aula de cómputo están inhabilitados.
Impresoras	Sí, una en uso
Libros	Sí, libros de consulta en la biblioteca y los de Texto Gratuitos
Televisión	NO
Proyector de cañón	Si
Material didáctico	Se le asigna a cada salón y en la biblioteca.
Material deportivo	Si, el adecuado conforme a las actividades de educación física.
Línea telefónica	Si
Equipo de sonido con alta voz	Si
Alarma sísmica	Si
Equipo para protección civil	Únicamente chalecos y señalizaciones.
Muebles para guardar material (anaquel)	1 o más, en cada aula, según sean las necesidades.

Fuente: [Elaboración propia]



Imagen 21. Fuente: Propia



Imagen 22. Fuente: Propia

Tabla 4. Servicios que tiene la Escuela Primaria “República Española”

SERVICIOS DE LA ESCUELA	
Cisterna, bombas de agua y tinacos	Si
Abastecimiento de agua	Si
Drenaje	Si
Energía eléctrica	Si

Alumbrado interno y público	Si
Vigilancia	Si, la del Conserje
Limpieza pública	Si

Fuente: [Elaboración propia]

Resulta oportuno destacar que la Escuela Primaria “República Española”, tiene una excelente organización escolar, así como un buen desempeño académico, entregan oportunamente las evaluaciones e informes de aprovechamiento de los estudiantes; siendo con ello, parte importante sus recursos humanos y materiales, los cuales se pueden tomar en cuenta de manera favorable en el análisis de los procesos de enseñanza-aprendizaje que se proponen en la intervención educativa desde las necesidades e intereses de alimentación y nutrición, que tiene la población de dicha comunidad escolar.

4.4 Descripción del Sujeto de Estudio, sus Prácticas y Vínculos

Es importante decir, que será relevante conocer más sobre la diversidad cultural de los estudiantes con los que se pretende implementar el presente PDE; para lo cual, se deben considerar los principales aspectos sobre la problemática de hábitos alimenticios; precisando los motivos que propician el sobre peso, obesidad o bajo peso, en los niños que cursan el 5° grado en la Escuela Primaria “República Española”.

Asimismo, conocer acerca de sus antecedentes familiares y prácticas

alimenticias, entre otros aspectos; dado que, al realizar la intervención educativa, permitirá crear conciencia sobre la importancia de los valores nutrimentales, sobre todo, apreciando las diferentes culturas de la cocina mexicana, que desde la época prehispánica van dejando legados de saberes culinarios sumamente nutritivos. Y desde la intervención educativa podemos seguir enseñando de generación en generación, teniendo presente las áreas de oportunidad o aspectos de mejora, desde la realidad de los involucrados.

También es trascendente mencionar que, en la Escuela Primaria “República Española”, una vez analizados los instrumentos mencionados con anterioridad, se procederá a trabajar con los estudiantes que desconocen o minimizan la importancia sobre la dieta de alimentación nutritiva y que en su mayoría solo comen por alimentarse, aunado al sedentarismo ocasionado principalmente por los videojuegos y diversos aparatos tecnológicos.

Consecuentemente, también cabe mencionar que los instrumentos con los que se trabajará con los padres de familia y docentes, serán diferentes; toda vez que la finalidad, es obtener sus propias opiniones desde cada una de sus vivencias, que pueden ser desde la conciencia de nutrirse o solamente por antojo o para satisfacer el apetito; ya que ciertamente, los mexicanos tenemos un fuerte vínculo de identidad cultural alimenticia y que desde una conciencia saludable podemos cambiar, en pro de tener una mejor calidad de vida.

Con el objetivo de identificar las creencias conductuales y de control, en la alimentación de estudiantes de la Escuela Primaria “República Española”, es importante empezar por plasmar en la siguiente tabla los aspectos a tomar en

cuenta para la selección del perfil de los sujetos en el proceso de la investigación:

Tabla 5. Rasgos de los involucrados

CARACTERÍSTICAS ESPECÍFICAS		
Participantes	Cómo fueron seleccionadas	Características generales de la población en la que están incluidos
Alumnos de 5° grado de la Escuela Primaria “República Española”.	Mediante una pauta de entrevista de 9 preguntas.	Estudio cualitativo.
Docente frente al grupo de 5° grado de la Escuela Primaria “República Española”	Tomando en cuenta los aspectos culturales, geográficos, económicos y alimenticios.	Relación entre los padres de familia o tutores, personal docente y administrativo de la escuela. Organización y control en la alimentación. Procesos de enseñanza-aprendizaje alimenticia.
Padres de familia o tutores de los alumnos	Por el tipo de complexión física. Se ven interesados en mejorar sus hábitos alimenticios. No les gustan las actividades de educación física.	Creencias alimentarias. Cambios conductuales.

Fuente: [elaboración propia]

Tabla 6. Sujetos de estudio

ASPECTOS A TENER EN CUENTA	
Características de los estudiantes	<ul style="list-style-type: none"> ○ Alumnos de quinto grado, de la Escuela Primaria “República Española”. ○ Tipos de alimentos que consumen dentro de la escuela. ○ Autorización de sus padres o tutores. ○ Condiciones socioeconómicas. ○ Condiciones culturales. ○ Edad y género. ○ Factores que se relacionan con su estilo de vida. ○ Complexión, peso y estatura.
Antecedentes familiares	<ul style="list-style-type: none"> ○ Casos de obesidad en la familia. ○ Casos de sobre peso en la familia. ○ Casos de bajo peso en la familia. ○ Tipos de dietas alimenticias. ○ Tradiciones alimenticias culturales. ○ Platos familiares favoritos.
Factores Escolares	<ul style="list-style-type: none"> ○ Organización Escolar. ○ Planificación alimentaria en la cooperativa escolar. ○ Participación en la decisión de los alimentos que se venden. ○ Supervisión al realizar la intervención educativa.

Fuente: [Elaboración propia]

V. DIAGNÓSTICO DE NECESIDADES Y PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

*Quando la alimentación es inadecuada,
la medicina no funciona.
Quando la alimentación es nutritiva,
la medicina no es necesaria.
Proverbio ayurveda. Cuerpo vital*

5.1 El diagnóstico y el instrumento FODA, para conocer el problema

La alimentación es un componente indispensable en la vida y aprendizaje de las personas, por lo que se sugiere tomar en cuenta el Plato del Bien Comer, ya que es una importante guía para llevar a cabo una buena alimentación sana y nutritiva, en la intervención educativa alimentaria.

A razón de que, en los estudiantes que cursan el 5° grado en la Escuela Primaria “República Española”, se ve la necesidad de colaborar en beneficio de hábitos alimenticios que redunden en el aprendizaje escolar, desarrollo y crecimiento de los alumnos, y para lograrlo, es importante tomar en cuenta el Plato del Bien Comer, donde se dice que una buena salud depende en gran medida de una buena nutrición orientando al consumo de alimentos frescos bien balanceados, cantidad en la ingesta y complementándose con la actividad física.

De acuerdo a lo antes mencionado, se ve la necesidad de intervenir en una educación de hábitos saludables, donde los estudiantes mediante actividades lúdicas aprendan entre otros aspectos, a comer saludablemente, coadyuvando a que, desde los niveles de educación básica, se puedan ir transformando de manera consciente, cada vez más reflexiva y responsable, con lo que comen.

De tal manera que en esta propuesta de intervención al utilizar la

alimentación como herramienta educativa para enseñar a los estudiantes a nutrirse mejor y al mismo tiempo a utilizar la alimentación sana para la convivencia de integración e igualdad; se puede decir que también ello, brinda la posibilidad de espacios de diálogo donde los estudiantes intercambian sus experiencias alimentarias vinculadas a sus situaciones personales; a través de dinámicas en la selección, elaboración o consumo de alimentos, propiciando con ello, que los estudiantes desarrollen sus capacidades críticas, convirtiéndose en los protagonistas de su propio proceso de aprendizaje alimenticio, asimismo de sus diferentes cambios transformadores de aprendizaje socio-educativo.

Al realizar la intervención del presente Proyecto de Desarrollo Educativo en el proceso enseñanza-aprendizaje de alimentación y nutrición, se tienen presente los instrumentos de conducción para el diagnóstico de necesidades, cuya información es esencial para planear, elaborar y evaluar, así como replantear el desempeño organizacional planteado.

Aunado a que es enriquecedor conocer más la diversidad cultural que tienen los valores nutrimentales en las familias de los involucrados, sobre todo apreciando la cocina mexicana que desde la época prehispánica ha ido dejando legados de saberes culinarios sumamente nutritivos y que desde la educación podemos seguir enseñando de generación en generación; ya que principalmente gracias a los alimentos como el maíz, frijol, chile, calabaza, entre otros; todos los mexicanos tenemos un fuerte vínculo de identidad cultural. De tal manera que, sea posible innovar de manera más eficiente la intervención en la mejora alimenticia sobre las necesidades de los individuos.

En el estudio de la alimentación nutricional como aspecto de investigación y diagnóstico de realidades en los hábitos alimenticios, así como de intervención en el campo socio-educativo de los alumnos que cursan el 5° grado en la Escuela Primaria “República Española”, tomando el análisis diagnosticado, permite conocer más allá del consumo y consecuencias de los alimentos que comen los estudiantes, así como de sus componentes nutricionales; toda vez que hay alumnos que asisten a la escuela sin desayunar o con algún tipo de golosinas.

Siendo las dietas y hábitos alimenticios no adecuados, lo que propician el bajo rendimiento académico, enfermedades en el sistema inmunológico, así como problemas de peso, entre otros inconvenientes que afectan a quienes lo padecen, propiciando el incremento de gastos en el sector salud.

El principal problema de la Escuela, deriva en la falta de una educación alimentaria nutricional en la cultura familiar, donde desde esa perspectiva se pretende que los estudiantes puedan reflexionar y generar conciencia sobre lo siguiente:

Dietas alimenticias nutritivas y balanceadas.

Importancia de tener hábitos alimenticios saludables.

Alimentos que contribuyan a su buen rendimiento académico, físico y mental.

Valorar y realizar ejercicio físico, como habito saludable.

Causas: La mayor parte de alumnos asisten a la Escuela sin desayunar y algunos con sueño, otros llevan de su casa productos empacados de galletas o de frituras industrializadas o torta de jamón con mayonesa, no existe una cultura de

educación alimentaria, se compran golosinas o snacks poco saludables a la hora de la salida de la jornada escolar, pues ellos dicen que son los productos que sus padres les compran en la tienda o súper mercado o les ofrecen en los puestos de dulces que están fuera de la escuela o en otros sitios y los elijen porque tiene mejor sabor.

Efectos: Los alumnos, no le toman importancia a los alimentos que comen, ignorando los estragos que producen las dietas alimenticias donde van incluyendo alimentos gaseosos, enlatados y embutidos, con bajo contenido de fibra y nutrientes, aunado al sedentarismo, desinformación de valores nutrimentales de los alimentos y los efectos que produce la ingesta de esos alimentos.

Ante esa problemática, y con el propósito de conocer las percepciones y necesidades de los involucrados, mediante la obtención de resultados de aplicación del siguiente análisis FODA, cuyo objetivo es identificar y analizar las Fortalezas, Oportunidades, Debilidades y Amenazas, para que en el desarrollo del plan se pueda delinear el Proyecto de Desarrollo Educativo (PDE), tomando en consideración tanto los factores internos como los externos a fin de maximizar el potencial de fortalezas y oportunidades y minimizar el impacto de las debilidades y amenazas.

Tabla 7. Análisis de Fortalezas, Oportunidades, Debilidades y Amenazas (FODA)

ANÁLISIS FODA		
ANÁLISIS	POSITIVO	NEGATIVO

INTERNO	<p>FORTALEZAS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Investigación respecto a qué comen los estudiantes, de igual manera dónde comen, con quién y por qué lo comen. • Recursos naturales y humanos que tiene la Escuela, así como de la buena actitud del alumnado. • Autorización institucional para llevar a cabo la intervención pedagógica alimenticia. • Difusión del PDE de manera coordinada con la Escuela. • Autorización de los Padres de Familia o Tutores, para participar en el PDE. • Trabajo colaborativo, instalaciones y equipamiento. 	<p>DEBILIDADES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Causas en la falta de compromiso. • Ausentismo escolar. • Desinterés o escasa participación. • Venta de alimentos poco saludables. • El consumo de bebidas gaseosas enlatas o embotelladas. • Rechazo al ejercicio físico.
EXTERNO	<p>OPORTUNIDADES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desarrollo socio-económico. • Políticas y decretos públicos a favor de la educación alimentaria. • Programas públicos de desayunos escolares y comedores comunitarios. 	<p>AMENAZAS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desigualdad, ignorancia o poca tolerancia. • El incremento en los precios de los alimentos. • Enfermedades. • Escases de agua, para la limpieza e

	<ul style="list-style-type: none"> • Fundaciones y apoyos gubernamentales. • Adquisición de alimentos frescos y nutritivos. • Servicios tecnológicos, así como de agua, Luz, etc. 	<p>higiene.</p> <ul style="list-style-type: none"> • La competencia desmedida en la venta de alimentos poco saludables.
--	--	--

Fuente: [Elaboración propia]

Siendo el diagnóstico de necesidades una valiosa información esencial, a razón de que nos lleva de la mano para ir desarrollando habilidades e implementando mejores estrategias, con la finalidad de que en dichas labores de intervención educativa se pueda contribuir en la mejora de los hábitos alimenticios y con ello en el buen desarrollo físico-mental y en la autoestima del estudiante, logrando que los aprendizajes sean significativos, entre otros aspectos importantes dentro o fuera de la Escuela. Derivado de ello, es importante la formulación del siguiente punto.

5.2 Pregunta Problematicadora para el PDE

El estudio, la alimentación y el ejercicio físico, son aspectos muy importantes en el aprendizaje de los estudiantes, por ello al trabajar con dinámicas de juegos didácticos, a efecto de que los estudiantes comprendan que existen alimentos con demasiada sal, azúcar, grasas, carbohidratos, entre otros, sugiriéndoles la disminución de ellos; ya que, aunque su consumo es necesario para la nutrición, el abuso de estos trae consigo afectaciones en la salud.

En esas consideraciones, se pretende tomar en cuenta la siguiente pregunta:

¿Qué métodos didácticos se pueden aplicar en la intervención de estrategias de

alimentación nutricional y formación de hábitos alimenticios saludables en estudiantes que cursan el quinto grado de la Escuela Primaria República Española, concientizándolos en la mejora de hábitos alimenticios nutritivos, que contribuyan a tener un buen razonamiento en sus aprendizajes, asimismo en beneficio de su salud psico-emocional, cognitiva y física?

Sobre dicha interrogante, que tiene como propósito la reflexión de capacidades y acciones, dado que también es importante la perspectiva de favorecer habilidades y destrezas en su desarrollo y/o creación de nuevas acciones, la toma de decisiones en la intervención educativa, etc., en ese sentido y a efecto de propiciar un estilo de trabajo innovador y significativo, a continuación, en el siguiente Capítulo, se presenta la estrategia que dará respuesta a la pregunta planteada.

VI. LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

*Dime y lo olvido,
enséñame y lo recuerdo,
involúcrame y lo aprendo.
Benjamín Franklin*

6.1 Aspectos a considerarse en el desarrollo de las actividades

Cuando hablamos de alimentación y nutrición desde el enfoque educativo, hacemos referencia a la dieta indispensable para la buena nutrición, que principalmente es la base del crecimiento y desarrollo de la infancia y adolescencia y subsecuentemente en las demás diferentes etapas de vida; ya que con el consumo de alimentos nutritivos se previenen diversos padecimientos o enfermedades y se favorece un buen estado de salud física y mental.

Ciertamente el entorno familiar es el primero en fomentar valores y hábitos alimenticios, de ahí la necesidad de concientizar la formación de hábitos alimenticios que sean cada vez más nutritivos, que mantengan a los niños conscientes de lo que comen.

Consecuentemente, como docente en el rol de formador y mediador académico, se puede ser clave para influir significativamente en la enseñanza-aprendizaje de los estudiantes con hábitos alimenticios nutricionales. Dado que la nutrición no adecuada conlleva efectos negativos en la capacidad física e intelectual, asimismo a una mayor vulnerabilidad a contraer cualquier tipo de enfermedades.

De ahí que, es importante encontrar la forma de hacerles sentir a los estudiantes que la comida además de ser deliciosa es también muy saludable, que


al ingerirla de manera equilibrada se están aportando los nutrientes que su cuerpo necesita. Teniendo presente que, en el quehacer docente se puede llevar a cabo una intervención educativa de alimentación transformadora y saludable.

De ahí que, en la realización de las actividades se les hará la cordial invitación a participar en las siguientes actividades.



Fuente: <https://bit.ly/3l4Usrg>

Nombre de la Escuela: Primaria "República Española"	Grado y grupo:	Fecha:
Nombre de la Actividad: Significaciones de alimentación y nutrición	Tiempo de duración: 60 minutos	
Objetivo general: Promover la reflexión de alimentos saludables, a efecto de que el alumno reconozca el valor nutricional, así como las funciones que producen en el organismo.	Aprendizaje esperado: Saber identificar las diferencias entre alimentación y nutrición, y sus efectos de estas en la salud.	
SECUENCIA DIDÁCTICA		
SECUENCIA TIEMPO	ACTIVIDADES / ESTRATEGIAS	RECURSOS
INICIO (10 minutos) -Iniciar la presentación y finalidad de la intervención en el tema de Alimentación y Nutrición. -Retomar los conocimientos previos.	<ul style="list-style-type: none"> • Se presentará cada uno de los participantes. • Preguntar sobre las ideas que tienen de lo que es Alimentación y Nutrición. • Motivar el interés de crear conciencia acerca del valor nutricional y su función en el organismo. 	<p>Pizarrón.</p> <p>Cartulinas con imágenes de todo tipo de alimentos.</p> <p>Marcatextos de colores.</p>
DESARROLLO (30 minutos) -Despertar el	<ul style="list-style-type: none"> • Hacer una breve introducción, con el apoyo de un texto ilustrativo sobre la diferencia de los conceptos que se tienen respecto a qué es Alimentación y qué es Nutrición. 	<p>Pizarrón</p> <p>Marca textos de colores.</p>


<p>interés acerca de los alimentos nutricionales.</p> <p>-Explicar la importancia de saber diferenciar qué es Alimentación y Nutrición.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Representar alimentos con sus respectivos valores nutricionales, destacando los alimentos saludables y su función en el organismo de las personas. • Video de YouTube: Alimentación saludable para niños - Hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas... https://www.youtube.com/watch?v=Wt0_wULJnBE&t=6s • Estimular el dialogo grupal, reflexión y toma de decisiones, que les permitan tener una dieta equilibrada. 	<p>Laptop.</p> <p>Bocinas.</p> <p>Proyector de cañón</p>				
<p>CIERRE (20 minutos)</p> <p>-Promover un aprendizaje colaborativo.</p> <p>-Finalizar la actividad, contestando las preguntas sobre la alimentación.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar los siguientes cuestionamientos: ¿Es lo mismo comer que nutrirse? ¿Qué necesitamos para tener un cuerpo nutrido y saludable? • Actividad de comprensión: <div data-bbox="542 751 1117 1310" style="border: 1px solid green; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">Describe los alimentos según corresponda</p>  <p style="text-align: right; font-size: small;">Fuente: https://m9.cl/b4ms7</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 50%; text-align: center;">Alimentos Nutricionales</th> <th style="width: 50%; text-align: center;">Alimentos No adecuados</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="height: 60px;"></td> <td style="height: 60px;"></td> </tr> </tbody> </table> </div> <ul style="list-style-type: none"> • Despejar dudas y atender sus conclusiones. • Agradecer y desear que tengan un Feliz día. 	Alimentos Nutricionales	Alimentos No adecuados			<p>Lista de Cotejo.</p> <p>Hojas con la Actividad de comprensión.</p> <p>Lápices de colores.</p>
Alimentos Nutricionales	Alimentos No adecuados					
<p>Evaluación y metacognición: Lista de cotejo. Trabajo y participación en clase.</p>						



ACTIVIDAD 2

Fuente: <https://bit.ly/3l4Usrg>

<p>Nombre de la Escuela: Primaria "República Española"</p>	<p>Grado y grupo:</p>	<p>Fecha:</p>
---	------------------------------	----------------------

Nombre de la Actividad: Importancia de tener hábitos alimenticios saludables.		Tiempo de duración: 60 minutos
Objetivo general: Saber los beneficios de equilibrar una alimentación adecuada, suficiente, completa y variada, a efecto de mejorar sus hábitos alimenticios propiciando tener un mejor sistema inmunológico y un peso adecuado, en beneficio de su salud.		Aprendizaje esperado: Tener mejores hábitos alimenticios, que contribuyan en el rendimiento de su aprendizaje y energía vital, logrando una mejor calidad de vida.
SECUENCIA DIDÁCTICA		
SECUENCIA TIEMPO	ACTIVIDADES / ESTRATEGIAS	RECURSOS
INICIO (10 minutos) -Hacer una retroalimentación de la actividad anterior. -Retomar los aprendizajes previos para conocer el contexto de los estudiantes y sus hábitos alimenticios.	<ul style="list-style-type: none"> • Explicar que los hábitos alimenticios se forman principalmente en el núcleo familiar, dado que ahí se comparten los alimentos, reforzándose en el medio escolar y contexto cultural. • Exponer que cuando se hace la misma actividad en repetidas ocasiones durante mucho tiempo, se forman o adquieren nuevos hábitos, por ejemplo, el hábito de higiene y puntualidad, entre otros. 	Pizarrón Ilustraciones Marcadores
DESARROLLO (40 minutos) -Tener en cuenta los conocimientos previos. -Enfatizar las consecuencias que conlleva la ingesta de la alimentación que se elige para comer. -Motivar la participación	<ul style="list-style-type: none"> • Iniciar la actividad, explicando los efectos que tienen los hábitos alimenticios, a fin de propiciar la reflexión sobre la importancia de tener hábitos alimenticios saludables. • Dar ejemplo del impacto y las consecuencias de los hábitos alimenticios producen en la salud: <div style="text-align: center;">  <p style="font-size: small;">Fuente: https://m9.cj/pzqk/bit.ly/3ooqz9V</p> </div> <p style="text-align: center;">El consumo de alimentos no adecuados VS el consumo de alimentos adecuados.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Explicar que los hábitos alimenticios no adecuados, producen desequilibrios metabólicos, causan enfermedades crónicas degenerativas, tales como, diabetes, hipertensión arterial, trastornos digestivos, padecimientos cardiovasculares, problemas de peso, entre otros. 	Pizarrón Marcadores Ilustraciones de papel Frutas Legumbres Semillas Harinas Lácteos Agua mineral y natural Sal Alimentos dulces Alimentos salados

<p>individual y de equipos, coadyuvando la integración dinámica y reflexión grupal.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Y los hábitos alimenticios adecuados y balanceados, producen buena nutrición a nivel celular, manteniendo fuerte el sistema inmunológico, ayudan a tener buena digestión, absorción de nutrientes y dan una nutrición adecuada al organismo, para su buen funcionamiento, impidiendo infecciones o enfermedades. • Involucrar a los niños en el proceso de hábitos alimenticios saludables, mediante el juego “Ahora me toca probar”, donde por turnos irán probando nuevos alimentos (no descritos en la entrevista, cuestionario y guion de observación, aplicados previamente), a efecto de ir logrando modificar sus hábitos y que sus comidas sean satisfactorias. (para quienes se resistan hacerlo, se utilizará la Psicología inversa, en donde se le dice “No lo vayan a probar mientras yo no estoy”). 	
<p>CIERRE (10 minutos)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Finalizar la actividad escribiendo en una hoja, cuáles hábitos alimenticios les gustaría cambiar o integrar a su comida. • Retroalimentar los comentarios y conclusiones, según las necesidades. • Agradecer su participación y colaboración. 	<p>Hojas de papel</p> <p>Lápices de colores</p>
<p>Evaluación y metacognición: Participación activa, trabajos realizados, interés en mejorar su salud.</p>		



Fuente: <https://bit.ly/3l4Usrg>

<p>Nombre de la Escuela: Primaria “República Española”</p>	<p>Grado y grupo:</p>	<p>Fecha:</p>
<p>Nombre de la Actividad: La Dieta de la Milpa en la alimentación saludable</p>		<p>Tiempo de duración: 80 minutos</p>
<p>Objetivo general: Adquirir aprendizajes de los beneficios de alimentación nutritiva que se genera con la Dieta de la Milpa, derivando principalmente el maíz, frijol, calabaza y chile, conocidos como los cuatro</p>		<p>Aprendizaje esperado: Conocer nuestra identidad cultural alimenticia, para que a través de la Dieta de la Milpa, la</p>

fantásticos desde la época prehispánica, siendo de gran sabiduría ancestral en la Dieta de la Milpa, entre muchos otros alimentos que enriquecen la comida de nutrientes saludables, brindando una alimentación completa y saludable, con los nutrimentos esenciales.	cual provee un balance de macronutrientes y micronutrientes, puedan mejorar sus hábitos alimenticios en beneficio de tener un organismo saludable.	
SECUENCIA DIDÁCTICA		
SECUENCIA TIEMPO	ACTIVIDADES / ESTRATEGIAS	RECURSOS
<p>INICIO (20 minutos)</p> <p>-Despertar el interés de conocer la Dieta de la Milpa como parte de nuestra identidad cultural alimenticia.</p> <p>-Preguntar si saben lo que se cultiva en el campo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hacer una breve introducción sobre la Dieta de la Milpa, la cual contribuye a tener una alimentación sana y libre de conservadores, comentando que se le llama Milpa a un modo de vida y de cultivos, que nos dejaron como legado nuestros antepasados desde la época prehispánica, y que en algunas regiones se sigue practicando y formando parte de nuestra identidad como mexicanos a nivel internacional. • Enfatizar que, la Dieta de la Milpa, provee un balance de alimentación saludable, que contiene macronutrientes: proteínas, carbohidratos y grasas y fibra vegetal y micronutrientes: vitaminas, minerales y fotoquímicos; y que al ser combinados de manera equilibrada contribuyen a tener un organismo más sano. 	<p>Lista de macro nutrientes.</p> <p>Lista de micro nutrientes.</p> <p>Laptop.</p> <p>Proyector de Cañón.</p>
<p>DESARROLLO (45 minutos)</p> <p>-Mencionar algunos alimentos saludables y tradicionales en nuestra comida mexicana, derivados de la Milpa.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Destacar la importancia saludable que tiene la Dieta de la Milpa, con la ayuda de los siguientes vídeos: • Video de YouTube: Dieta de la milpa para bajar de peso y prevenir enfermedades https://www.youtube.com/watch?v=ZW r6-xWnS1Q • Video de YouTube: Dieta de la milpa mexicana AJ+ Español https://www.youtube.com/watch?v=Udr 0EwxCEBg • Complementar la Dieta de la Milpa con el ejercicio físico saludable. 	<p>Laptop.</p> <p>Proyector de Cañón.</p> <p>Bocinas.</p>
<p>CIERRE (15 minutos)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Se abrirá el diálogo para comentar sobre los aportes y aprovechamiento de alimentación saludable que tiene la Dieta de la Milpa. • Enfatizar la importancia de la Dieta de la Milpa como un modelo educativo de alimentación saludable. • Realizar la identificación u opinión de los beneficios que se pueden lograr con la Dieta de la Milpa. 	<p>Lista de Cotejo</p> <p>Lápices de colores</p>
<p>Evaluación y metacognición: Comprender el tema, integración grupal y participación.</p>		



Fuente: <https://bit.ly/314Usrg>



Nombre de la Escuela: Primaria "República Española"	Grado y grupo:	Fecha:
Nombre de la Actividad: El plato del Bien Comer	Tiempo de duración: 60 minutos	
Objetivo general: Conocer los beneficios nutricionales que, de manera clara aporta el Plato del Bien Comer, a efecto de orientar la combinación de una dieta equilibrada y completa, que puede generar una alimentación saludable, adecuándose a las posibilidades económicas de los individuos.	Aprendizaje esperado: Utilizar el Plato del Bien Comer, como una herramienta de orientación para mejorar su dieta y sus hábitos alimenticios, de acuerdo a sus necesidades nutricionales.	
SECUENCIA DIDÁCTICA		
SECUENCIA TIEMPO	ACTIVIDADES / ESTRATEGIAS	RECURSOS
INICIO (10 minutos) -Se hacen preguntas de: ¿Qué alimentos comieron en el desayuno? -¿Son nutritivos? -¿Cómo lo saben? -¿Saben la procedencia de esos alimentos?	<ul style="list-style-type: none"> • Iniciaremos con una breve explicación sobre "El Plato del Bien Comer", el cual ayuda como guía de alimentación, que se incluye en la Norma Oficial Mexicana (NOM); cuyo propósito es promover una educación alimentaria en beneficio de la salud. • Mencionar que, con la guía del Plato del Bien Comer, se pueden obtener dietas saludables y variadas, al consumir las porciones equilibradas de nutrimentos que el organismo requiere. 	Laptop. Proyector de Cañón.
DESARROLLO (40 minutos) -Se preguntará si ¿En su desayuno consumieron alimentos acordes al Plato del Bien Comer? -A partir de los aprendizajes	<ul style="list-style-type: none"> • Destacando la variedad de alimentos de cada grupo del Plato del Bien Comer, se enfatizará la importancia que tiene la combinación y porción de los alimentos, para que la dieta sea adecuada y balanceada. • Se proyectará el Video de YouTube: El plato del Buen Comer (Video para preescolar) https://www.youtube.com/watch?v=fD6IKTD0mrA&t=36s • Se realizará el juego del "Cocinero Inteligente": una vez conformados los equipos, se les 	Laptop. Proyector de Cañón. Bocinas. Platos extendidos desechables Tarjetas ilustradas, con

previos, se les motivará a realizar actividades lúdicas.	indicará que pasen a la cocina a crear su Plato equilibrado y saludable, con tarjetas ilustradas, las cuales, al reverso tienen la explicación de los aportes alimenticios.	adherible. Plastilina de colores.
CIERRE (10 minutos)	<ul style="list-style-type: none"> Se propicia una lluvia de ideas, sobre cómo se sintieron y qué aprendieron al hacer la elección de alimentos que conformaron en su Platillo. Se les agradece la participación con aplausos. 	
Evaluación y metacognición: Participación colaborativa, realización y comprensión de los contenidos y actividades sobre una alimentación balanceada y saludable.		



Fuente: <https://bit.ly/3l4Usg>

Nombre de la Escuela: Primaria "República Española"	Grado y grupo:	Fecha:
Nombre de la Actividad: Alimentación saludable y su combinación con el ejercicio físico.	Tiempo de duración: 70 minutos	
Objetivo general: Fomentar la combinación de conductas alimenticias con actividad física a temprana edad, que coadyuven entre otros aspectos, a mantener un peso adecuado y saludable, contribuyendo en la mejora de su bienestar físico y mental.	Aprendizaje esperado: Desarrollo de prácticas saludables, definiendo hábitos de alimentación saludable y ejercicio físico, que mejoren el rendimiento escolar y calidad de vida.	
SECUENCIA DIDÁCTICA		
SECUENCIA TIEMPO	ACTIVIDADES / ESTRATEGIAS	RECURSOS
INICIO (10 minutos) Preguntar: - ¿Te alimentas sanamente? - ¿Conoces cuales alimentos son más nutritivos? - ¿Sabes cuales alimentos no son adecuados o debes disminuir su	<ul style="list-style-type: none"> Es importante exponer que, una alimentación saludable equilibrada, la actividad física y el consumo de agua natural simple, son fundamentales para mantener un peso adecuado y un sistema inmunológico sano. Explicar que también hay hábitos no saludables, que afectan a la salud de quienes los practican, por ejemplo, permanecer sentado mucho tiempo para ver televisión o videojuegos muchas horas durante el día; es decir, que el sedentarismo y la alimentación no adecuada, más allá de una apariencia física, se consideran factores de riesgo de diversos padecimientos o enfermedades no transmisibles. 	Laptop. Proyector de Cañón.

consumo?		
<p>DESARROLLO (50 minutos)</p> <p>-Tomando en cuenta los aprendizajes previos.</p> <p>-Se hará hincapié en la importancia de combinar una sana alimentación variada, con el agua natural y el ejercicio físico.</p> <p>-Asimismo, teniendo presente su contexto socio-cultural, económico y cognitivo, se motivará la participación entre equipos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Recaltar la importancia de tomar agua natural constantemente para mantener el cuerpo hidratado, antes, durante y después de realizar actividades físicas, así como en las comidas y en todo momento. • Se presentará el Video de YouTube: Alimentación saludable para niños - Recopilación: Hidratos de carbono, proteínas, vitaminas, grasas https://www.youtube.com/watch?v=vbu eh5nfpC4 <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p>Fuente: http://bitly.ws/AgqS Fuente: http://bitly.ws/AgsC</p> <p>Tomado como guía el Plato del Bien Comer, se hará el juego de la "Canasta de Compras", mediante la realización una carrera de relevos (en el patio, sala de usos múltiples o auditorio). Se forman equipos donde elegirán un platillo que deseen elaborar (se proponen varios).</p> <p>Cada participante estará en la tienda, según corresponda: Verduras y Frutas, Cereales, Leguminosas y Alimentos de Origen Animal. Iniciaré el participante que tenga la canastilla y corriendo llegue a la tienda de Frutas y Verduras, donde su otro compañero colocará lo que considere, éste a su vez, correrá a entregarla al siguiente compañero y así sucesivamente, hasta entregar la canastilla con los alimentos al compañero que elaborará el platillo. Ganará el equipo que haga el menor tiempo.</p>	<p>Laptop.</p> <p>Proyector de Cañón.</p> <p>Bocinas.</p> <p>Carteles de animación y ambientación.</p> <p>Cestos de plástico.</p> <p>Material de diversos alimentos.</p> <p>Platos extendidos desechables</p> <p>Cubiertos desechables</p>
<p>CIERRE (10 minutos)</p>	<p>Se motivará una lluvia de ideas, de acuerdo a sus experiencias, opiniones y sugerencias.</p> <p>¡Muchas gracias por su participación!</p>	
<p>Evaluación y metacognición: Participación colaborativa, aprendizaje cooperativo, reforzamiento del valor de la alimentación nutritiva, en combinación con la actividad física y el consumo de agua natural simple.</p>		

CONCLUSIONES

Los grandes aprendizajes y satisfacciones vividas durante el proceso del presente Proyecto de Desarrollo Educativo (PDE), me han permitido comprender de manera significativa la relación de alimentación y nutrición en las dietas alimenticias, en la trascendencia de la intervención pedagógica, sobre educar y coadyuvar a transformar hábitos alimenticios que sean saludables, de acuerdo con la capacidad cognitiva, socio-cultural y económica de los alumnos que cursan el 5° grado en la Escuela Primaria “República Española”.

Ya que es satisfactorio ver que dichos estudiantes al entender cómo la alimentación tiene un importante impacto en la salud, a razón de la calidad de alimentos equilibrados y variados, que se incluyan en la ingesta de cada comida, así como de tener hábitos alimenticios saludables; dado que ello les propició experimentar cambios favorables en su estado de ánimo, salud y aprovechamiento escolar.

Así también, cada vez se mostraban más interesados y reflexivos en comprender la diferencia entre Alimentación y Nutrición, sabiendo que son conceptos que se relación entre sí, pero son diferentes; toda vez que al ir distinguiendo que la alimentación es la ingesta de cualquier comida, e ir entendiendo cómo su consumo impacta en la salud, asimilando que en la selección de alimentos variados, equilibrados, naturales y frescos, se aporta energía, fibra, y los nutrientes necesarios; y la nutrición se refiere a los nutrientes que contienen los alimentos, involucrándose en la obtención, asimilación y digestión de los nutrimentos por el organismo a nivel celular, beneficiando el equilibrio homeostático del cuerpo

(funcionamiento adecuado).

De ahí que como docentes es importante entender y reflexionar sobre los métodos que se llevan al campo de la acción educativa, incentivando una pedagogía constructiva; para lo cual fue imprescindible ir partiendo de las ideas y conocimientos previos, en la adaptación a las problemáticas que se presentaron en el quehacer socio-educativo, con el propósito de poder desarrollar en los estudiantes nuevas habilidades cognoscitivas en la Propuesta Educativa de Alimentación Nutricional y Formación de Hábitos Alimenticios Saludables en Alumnos que cursan el 5° grado en la Escuela Primaria “República Española”; por medio del proceso de enseñanza-aprendizaje, lo cual al permitir comprender el entorno sociocultural, se fueron adquiriendo mejores conocimientos por medio de la experiencia, al combinar el ejercicio físico con hábitos alimenticios saludables, redundando en beneficio de un mejor aprendizaje académico y bienestar físico.

Al tiempo que se iba abordando dicha propuesta de intervención, se pudo despertar el interés en los estudiantes de comprender que los aspectos socioculturales están implicados en la alimentación, consecuentemente saber que la nutrición no tiene un significado estrictamente científico, pues debe tomar en cuenta la identidad cultural del estudiante o de la sociedad con la que se convive.

Ya que al darse cuenta que los alimentos que consumimos tienen historias asociadas con nuestros antepasados, y su consumo se condiciona por el significado de los sabores que algunos ya tenían identificados; fue evidente apreciar la correlación de la cultura y nutrición, que conlleva al estado de salud, según sea el contexto o lugar de origen. Pues ciertamente, la comida es un patrimonio de

intercambio cultural, como un signo de identidad social, que permite vincularse constantemente a nivel internacional.

También puedo decir de manera significativa, que fue enriquecedor conocer más sobre la diversidad cultural de los estudiantes y crear conciencia sobre la importancia de los valores nutrimentales, sobre todo, al ver que los alumnos se sentían orgullosos apreciando la cocina mexicana, que desde la época prehispánica nos van dejando legados de saberes culinarios sumamente nutritivos y que desde la educación podemos seguir enseñando ese legado de generación en generación; ya que principalmente gracias a los alimentos como el maíz, frijol, chile, calabaza, entre otros; todos los mexicanos tenemos un fuerte vínculo de identidad cultural. Dado que en la educación nutricional se debe hacer hincapié en la información de los alimentos prehispánicos y sus propiedades nutricionales, para mejorar los hábitos alimenticios, en pro de contribuir al rendimiento escolar, así como de un estilo de vida más saludable.

Sin duda alguna, con alegría y gratitud se puede exponer que la comida mexicana, conlleva fascinantes historias y tradiciones, por la calidad y variedad de nutrientes que la componen; y que gran parte de sus sabores provienen de la época prehispánica, que en la actualidad se siguen incluyendo hasta los insectos por su alto valor nutricional. Así también me permito decir que la auténtica comida mexicana se experimenta y se disfruta mucho desde su preparación y qué decir de su consumo; pues está unida al corazón de nuestra cultura y a nuestros valores como mexicanos.

Así también, los alumnos del 5° grado de la Escuela Primaria “República

Española”, mostraron gran interés al momento de enfatizar que la alimentación saludable y nutritiva es un derecho fundamental en las personas, principalmente en la niñez y en los adultos mayores, quienes tienen que ser alimentados con dignidad garantizándoles una alimentación en óptimas condiciones. Cada persona tiene derecho a obtener alimentación nutritiva, ya sea porque lo produzca, la compre o en cualquier circunstancia; sobre este tema hubo gran lluvia de ideas, con sus puntos de vista reflexivos, sobre sus experiencias vividas.

Igualmente de interesante, resultó conocer las condiciones del contexto escolar externo e interno, para poder plantear la forma de ir identificando las fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas (FODA), que se tienen en el entorno escolar; dado que en la intervención del quehacer pedagógico, tenemos la responsabilidad de tomar en consideración las necesidades que tienen los alumnos; por lo que es esencial tomar en cuenta las cualidades y características de la comunidad educativa, a efecto de considerar la realidad en la que conviven; con la finalidad de adaptar el proceso de enseñanza-aprendizaje, para que sea acorde a las circunstancias socioculturales, económicas, familiares, alimentarias, religiosas, políticas, etc.

Dado que al conocer el contexto escolar, favorece en la adecuación de las enseñanzas, capacidades, habilidades e intereses del individuo, pero principalmente, para lograr que los Alumnos que cursan el 5° grado en la Escuela Primaria “República Española”, minimicen los problemas alimenticios que están dificultando su aprendizaje; y con ello, lograr alcanzar niveles de aprendizaje significativos, contribuyendo a que puedan tener una calidad de vida más saludable

y exitosa, así como en la construcción de una mejor sociedad desde el ámbito escolar.

Para finalizar me permito decir de manera significativa que, en la elaboración de esta Propuesta Educativa de Alimentación Nutricional del Presente PDE, obtuve enriquecedoras experiencias de aprendizaje, reflexionando que, en el quehacer docente, debemos adecuar las prácticas pedagógicas, teniendo en cuenta las limitaciones u oportunidades del contexto socio-educativo, familiar y cultural; a efecto de planificar, controlar y evaluar, principalmente la práctica docente, siendo ésta una guía para regular de manera eficaz las actividades o estrategias de enseñanza-aprendizaje, con el propósito de enseñar a aprender al alumnado, orientando continuamente el proceso educativo de “aprender a aprender”; con ello, ir favoreciendo desde la infancia la Alimentación Nutricional y Formación de Hábitos Alimenticios Saludables, que construyan una mejor salud; asimismo, coadyuvando a un adecuado desarrollo físico y cognitivo, en los contextos escolares y entornos socio-culturales, donde se desarrollan los alumnos, en pro de un mayor bienestar y calidad de vida, como futuros adultos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Aguerrondo, I. (2009). *Conocimiento complejo y competencias educativas*. IBE Working Papers on Curriculum Issues N° 8. UNESCO Oficina Internacional de Educación. Ginebra, Suiza, mayo 2009. Obtenido de:
http://www.ibe.unesco.org/fileadmin/user_upload/Publications/Working_Papers/knowledge_compet_ibewpci_8.pdf

Alberto, M., (2012, 28 de marzo). *Nuestros Nutrientes y Alimentos*. Encuentro. Horizontes Ciencias naturales Capítulo 10. Ministerio de Educación de la Nación. [archivo de vídeo YouTube]. Obtenido de:
<https://www.youtube.com/watch?v=hiTsfeg8fm4>

Almaguer González, J., García Ramírez, H., Padilla Mirazo, M., & González Ferral, M. (s.f.) *Fortalecimiento de la Salud con Comida, Ejercicio y Buen Humor: La dieta de la Milpa, Modelo de Alimentación Mesoamericana Biocompatible*. Secretaría de Salud. Obtenido de:
http://leip.upnvirtual.edu.mx/pluginfile.php/24296/mod_resource/content/1/Act.%2020%20La_Dieta_de_la_Milpa.pdf

Claramunt Garro, M., et al Miembros CIGA. (2009). *Guías Alimentarias para Costa Rica*. Comisión Intersectorial de Guías Alimentarias (CIGA). San José, Costa Rica, noviembre 2009. Obtenido de:
<https://www.binasss.sa.cr/protocolos/guiaalimentaria.pdf>

Carrascosa Alís, J. (2005). *EL PROBLEMA DE LAS CONCEPCIONES ALTERNATIVAS EN LA ACTUALIDAD (PARTE I). ANÁLISIS SOBRE LAS CAUSAS QUE LA ORIGINAN Y/O MANTIENEN*. Revista Eureka sobre Enseñanza y Divulgación de las Ciencias, Vol. 2, N° 2, Pp. 183-208 ISSN 1697-011X. IES Cid Campeador. Valencia (España). jcalis@wanadoo.es. Obtenido de:
<https://revistas.uca.es/index.php/eureka/article/view/3918/3486>

Carrillo Trueba, C. (2009). *El origen del maíz naturaleza y cultura en Mesoamérica*. Ciencias. Núm. 92-93, octubre-marzo- 2009, pp. 4-13. Universidad Nacional Autónoma de México, México. Redalyc. Sistema de Información Científica. Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal. Obtenido de: <https://www.redalyc.org/pdf/644/64412119003.pdf>

Cuentos y más. (2020, 5 de septiembre). *El plato del Buen Comer (Video*

para preescolar). [Archivo de Video de YouTube] Obtenido de:
<https://www.youtube.com/watch?v=fD6IKTD0mrA&t=36s>

Díaz Bravo, L, Torruco García, U., Martínez Hernández, M., Varela Ruiz, M. (2013). *La entrevista, recurso flexible y dinámico*. Departamento de Investigación en Educación Médica. Vol. 2, núm. 7, julio-septiembre, 2013, pp. 162-167. Universidad Nacional Autónoma de México. Distrito Federal, México. Obtenido de:
<https://www.redalyc.org/pdf/3497/349733228009.pdf>

Fonseca González Z., Quesada Font A., Mireles Ochoa M., Cabrera Rodríguez E., &, Boada Estrada A. (2020). *La malnutrición; problema de salud pública de escala mundial*. Artículo de opinión. Enero-febrero. Multimed. Revista Médica. Granma. Universidad de Ciencias Médicas de Granma. Centro Provincial de Higiene, Epidemiología y Microbiología. Bayamo. Granma, Cuba. Obtenido de:
<http://scielo.sld.cu/pdf/mmed/v24n1/1028-4818-mmed-24-01-237.pdf>

Gómez Delgado, Y. & Velázquez Rodríguez, E. (2019). *Salud y cultura alimentaria en México*. Revista Digital Universitaria. Vol. 20, Núm. 1, enero-febrero 2019. Universidad Nacional Autónoma de México, Coordinación de Desarrollo Educativo e Innovación Curricular (CODEIC). Obtenido de
https://www.revista.unam.mx/wp-content/uploads/v20_n1_a6_Salud-y-cultura-alimentaria-en-Mexico.pdf

González De Dios, S. (2021). *La mente es maravillosa. Comer es una necesidad, pero comer de forma inteligente es un arte*. Consultado en la Web el 7 de noviembre de 2020. Obtenido de: <https://lamenteesmaravillosa.com/comer-es-una-necesidad-pero-comer-de-forma-inteligente-es-una-arte/>

Jara Vásquez, A. (2008). *¿Modelo educativo o modelo pedagógico?* Obtenido de: <https://pedroboza.files.wordpress.com/2008/10/2-1-modelos-educativos-y-pedagc3b3gicos.pdf>

Jusidman-Raport, C. (2014). *El derecho a la alimentación como derecho humano*. Artículo Especial. Salud Pública Mex. 56 supl. I. Pp. 586-591. Iniciativa Ciudadana y Desarrollo Social. México, DF. México. Obtenido de:
<https://www.scielosp.org/pdf/spm/2014.v56suppl1/s86-s91>

López, N. (2020, 15 de noviembre). *Dieta de la milpa mexicana | AJ+ Español*. AJ+Español. [Archivo de Video de YouTube] Obtenido de:
<https://www.youtube.com/watch?v=Udr0EwxCEBg>

Maciel, M. (2020, 27 de julio). *Dieta de la milpa para bajar de peso y prevenir enfermedades*. Nutrioware Nutrióloga. [Archivo de Video de YouTube] Precedidas de: <https://www.youtube.com/watch?v=ZWr6-xWnS1Q>

Martínez, L. (2007). *La observación y el diario de campo en la definición de un tema de investigación*. Obtenido de: <https://www.ugel01.gob.pe/wp-content/uploads/2019/01/1-La-Observaci%C3%B3n-y-el-Diario-de-campo-07-01-19.pdf>

Monje Álvarez, C. (2011). *Metodología de la investigación Cuantitativa y Cualitativa Guía didáctica*. Universidad Surcolombiana, Facultad de Ciencias Sociales y Humanas, Programa de Comunicación Social y Periodismo Neiva, 2011. Obtenido de: <https://www.uv.mx/rmipe/files/2017/02/Guia-didactica-metodologia-de-la-investigacion.pdf>

Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, *Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación*. Marco Normativo. CNDH. Fecha de publicación 22 de enero de 2013. Obtenido de: <http://www.fao.org/faolex/results/details/es/c/LEX-FAOC119760/>

Nutrición. (s.f.). Capítulo I. LEIP. Obtenido de: http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lda/lopez_g_m/capitulo1.pdf

Pelekais, C. (2000). *Métodos cuantitativos y cualitativos: diferencias y tendencias*. Telos Vol. 2 (2), Pp. 347-352. Obtenido de: <file:///C:/Users/elili/Downloads/Dialnet-MetodosCuantitativosYCualitativos-6436313.pdf>

Rekalde, I.; Vizcarra, M., Macazaga, A. (2014). *La Observación Como Estrategia De Investigación Para Construir Contextos De Aprendizaje Y Fomentar Procesos Participativos*. Educación XX1. Vol. 17, núm. 1, 2014, Pp. 201-220. Universidad Nacional de Educación a Distancia Madrid, España. Obtenido de: <https://www.redalyc.org/pdf/706/70629509009.pdf>

Salazar Jaramillo, R. (2013). *Pedagogía Tradicional Versus Pedagogía Constructivista*. Guayaquil. Pp. 1-23. Obtenido de: https://www.flacsoandes.edu.ec/sites/default/files/agora/files/1394726224.salazarr_pt_vs_pc.pdf

Smile and Learn. (2021, 13 de abril). *Alimentación saludable para niños - Recopilación: Hidratos de carbono, proteínas, vitaminas, grasas*. Smile and Learn-Español. [Archivo de Video de YouTube] Obtenido de:
<https://www.youtube.com/watch?v=vbueh5nfpC4>

Smile and Learn. (2021, 23 de febrero) *Alimentación saludable para niños - Hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas*. Smile and Learn-Español. [Archivo de Video de YouTube]. Obtenido de:
https://www.youtube.com/watch?v=Wrr0_wULJnBE&t=6s

Sndfilia, V. (s.f.). *Modelo de aprendizaje sociocultural de Lev Vygotsky*. Obtenido de:
https://www.academia.edu/5292808/MODELO_DE_APRENDIZAJE_SOCIOCULTURAL_DE_LEV_VYGOTSKY

UNICEF (2016). *Salud y nutrición. Encuesta Nacional de Niños, Niñas y Mujeres. México*. Consultado de la Web. Obtenido de:
<https://www.unicef.org/mexico/salud-y-nutricion>

Vargas, L. (2013). *La alimentación en las Américas: un patrimonio más complejo de lo que se suele pensar. Sociedad y Ambiente*. Vol. 1. Núm. 1. marzo-junio, 2013. El colegio de la Frontera Sur. Campeche, México. Redalyc.org. (páginas 61 a 76). Obtenido de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=455745075005>

Vega y León S., (2015, 19 de junio) *Dieta Tradicional Mexicana: Fuente de Vigor y Salud*. Solaris Comunicaciones. Conservatorio de la Cultura Gastronómica Mexicana. [archivo de vídeo YouTube]. Obtenido de:
https://www.youtube.com/watch?v=7buRxtNfZgQ&ab_channel=ConservatoriodelaCulturaGastron%C3%B3micaMexicana

Zarate Ramírez, R. (s.f.). *Jean Piaget, Lev Vigotsky, David Ausubel, Joseph D. Novak, Jerome Bruner, Howard Gardner*. Obtenido de:
https://www.academia.edu/19256175/JEAN_PIAGET_LEV_VIGOTSKY_DAVID_AUSUBEL_JOSEPH_D._NOVAK_JEROME_BRUNER_HOWARD_GARDNER?auto=download

ANEXOS

Anexo 1. Formato de Guion de Observación

El objetivo es recabar información, a efecto de identificar el problema en la alimentación nutricional y conocer los elementos o acciones influyentes en cada familia, con el propósito de realizar una mejor intervención educativa, en relación a los hábitos alimenticios, a efecto de proponer mejoras que puedan transformar sus hábitos alimenticios y disfrutar de una vida plena y saludable.

Nombre del tema de investigación:

Fecha:

Lugar _____

Horario _____

Instrucciones: Identificar las acciones que la persona haga al seleccionar los diferentes tipos de alimentos naturales y enlatados, que se encuentran colocados sobre una mesa (frutas, verduras, semillas, lácteos, golosinas, platillos saludables y platillos no saludables).

Aspectos a observar	Observaciones
Nivel socioeconómico familiar y cultural	
Conoce los tipos de alimentos que predominan en su familia y en su entorno.	
Sabe diferenciar los alimentos que son buenos para tener una mejor salud y aquellos que pueden	

consumirse sólo ocasionalmente.	
Despierta interés por aprender el origen de los alimentos, sus propiedades nutricionales y para su elaboración.	
Comprende cómo pueden influir en su desarrollo físico y mental, la ingesta de alimentos naturales y no saludables.	
Cuál es su actitud hacia los alimentos saludables que son nuevos para él.	
Cuál es su actitud hacia los alimentos no saludables que son nuevos para él.	
Sabe seleccionar cuáles son los alimentos que le ayudan a crecer más fuerte y saludable.	
Demuestra interés por querer aprender a preparar su propia comida.	
Reconoce la diferencia entre sentirse lleno y sentirse satisfecho.	
Le gusta hacer ejercicio de manera regular u ocasional	

Comentarios u observaciones adicionales:

Fuente: [elaboración propia]

Anexo 2. Entrevista a Estudiantes

El objetivo de las siguientes cuestiones como guía de entrevista, permitirán obtener información necesaria para construir el perfil de los sujetos del presente Proyecto de Desarrollo Educativo.

Considerando que son muy importantes tus respuestas, me permito decirte que es solo una valoración de conocimientos, no es un examen.

Nombre:

Edad: _____

Estatura: _____

Peso: _____

Grado escolar: _____

Instrucciones: Describe tu punto de vista u opinión a la pregunta que se menciona, de acuerdo a lo que sabes o conoces.

1. ¿Crees que alimentarse de manera saludable beneficia tu salud física y mental?

2. ¿Conoce la diferencia entre lo que es alimentarse y nutrirse?

3. ¿Sabe cuáles son los alimentos no saludables?

4. ¿Qué tipo de alimentos son los que más se consumen en tu casa o escuela?

5. ¿Cuáles son los alimentos que te gusta comer en tu casa o escuela?

6. ¿Sabes que al combinar la alimentación nutritiva y hacer algún deporte o actividad física contribuyen en tu bienestar físico y mental?

7. ¿Sabes si tu familia compra y prepara alimentos sanos en casa?

8. Te has dado cuenta que cuando comes alimentos nutritivos, como frutas, verduras, pescados, semillas, lácteos, etc. ¿mejora la concentración y tu aprendizaje en la escuela?

9. ¿En tu casa hay alimentos que te prohíban comer? de ser afirmativo ¿Cuáles son?

Fuente: [elaboración propia]

Anexo 3. Entrevista a Padres de Familia

Nombre: _____

Edad: _____

Estatura: _____

Peso: _____

Nivel de estudios: _____

Instrucciones: Describa su punto de vista u opinión a la pregunta que se menciona, según sea su consideración.

1. ¿Considera usted que alimentarse de manera saludable beneficia la salud física y mental de las personas?

2. ¿Puede describir la diferencia entre lo que es alimentarse y nutrirse?

3. ¿Conoce los tipos de alimentos no saludables para usted y su familia?

4. ¿Qué tipo de alimentos son los que más se consumen en tu familia?

5. ¿Cuáles son los alimentos que elije para comer en su hogar o trabajo?

6. ¿Cuáles son los tipos de snack que se consumen en su familia entre comidas o como antojos?

7. ¿Usted compra y prepara alimentos sanos en casa?

8. Cuáles son los alimentos habituales que incluye en el desayuno para usted y su familia?

9. ¿En su casa hay alimentos que se prohíban comer? De ser afirmativo mencione ¿Cuáles son y por qué?

10. ¿Con qué temporalidad se consumen frutas, legumbres y semillas, en su hogar y fuera de este?

11. ¿En su casa se practica algún tipo de ejercicio o deporte? De ser afirmativo mencione ¿Cuáles y por qué?

12. Describa lo que usted entiende por “Dieta alimenticia”

Fuente: [elaboración propia]

Anexo 4. Entrevista al personal de la Escuela

Nombre: _____

Edad: _____

Estatura: _____

Peso: _____

Nivel de estudios: _____

Instrucciones: Describa su punto de vista u opinión a la pregunta que se menciona, de acuerdo a lo que usted considere pertinente.

1. ¿Cree que alimentarse de manera saludable beneficia su salud física y mental?

2. ¿Conoce la diferencia entre lo que es alimentación y nutrición?

3. ¿Sabe cuáles son los alimentos no saludables?

4. ¿Qué tipo de alimentos son los que más se venden y consumen en su escuela?

5. ¿Cuáles son los alimentos que come en su hogar o escuela?

6. ¿Se ha enfermado por comer alimentos preparados fuera de su casa?

7. ¿Cuál es su opinión sobre el consumo de refrescos o productos procesados?

8. ¿Qué tipo de mejoras usted ha notado en su salud, cuando come alimentos nutritivos, como frutas, verduras, pescados, semillas, lácteos, etc.?

**9. ¿En su casa hay alimentos que te prohíban comer? De ser afirmativo
¿Cuáles son?**

**10. ¿Sabe cómo crear o modificar hábitos alimenticios saludables? De ser
afirmativo, describa su opinión**

11. Describa lo que usted entiende por “Dieta alimenticia”

Fuente: [elaboración propia]

Anexo 5. Cuestionario a Estudiantes

El presente cuestionario, será aplicado con el objetivo de obtener información necesaria, para conocer las preferencias alimenticias en niños del quinto grado de la Escuela Primaria “República Española”; cuya información será utilizada con fines académicos, así como para proponer acciones de mejora y orientación nutricional.

Considerando que son muy importantes tus contestaciones, me permito decirte que es solo una valoración de conocimientos, no es un examen.

Nombre: _____

Edad: _____

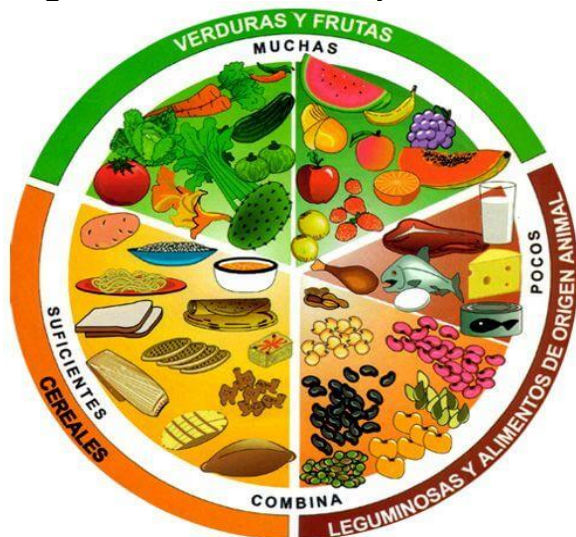
Estatura: _____

Peso: _____

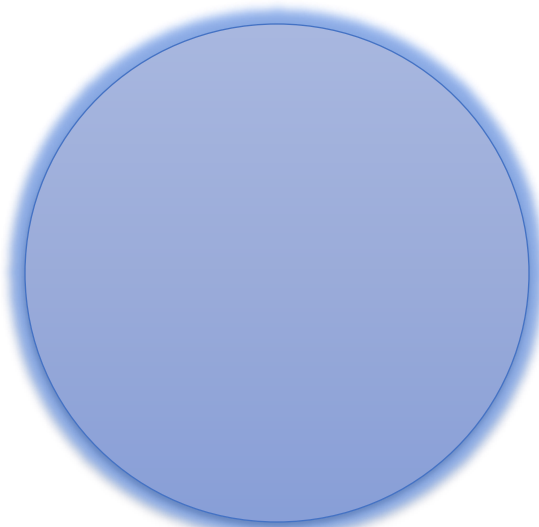
Grado escolar: _____

Instrucciones: Subraya o describe la respuesta que consideres adecuada, de acuerdo a tu propia experiencia.

1. De acuerdo con la siguiente imagen del Plato del Bien Comer, puedes dibujar o escribir en el círculo azul, los alimentos que consideres que te gustaría incluir en un platillo nutritivo.



Fuente: <https://n9.cl/ere2n>



Fuente: Propia

2. ¿Sabes cuál es la comida no saludable?

Sí

No

No lo sé

3. De los siguientes grupos de alimentos ¿Cuáles son los que más te gustan?



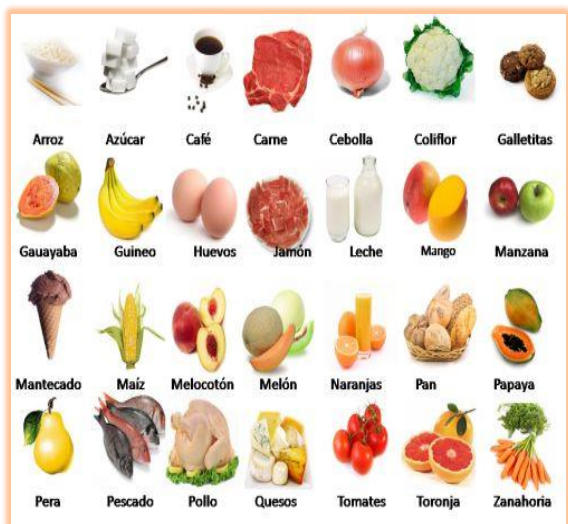
Fuente: <https://bit.ly/3QE9PIb>

Fuente: <https://bit.ly/3wkAueS>

Fuente: <https://bit.ly/3PTZ9Ox>

4. ¿Comenta por qué los consumes o por qué los prefieres?

5. ¿Cuántos días a la semana consumes los siguientes alimentos?



Fuente: <https://bit.ly/3pBD0d2>

Fuente: <https://bit.ly/3cbE1oY>

Diario días	1 ó 2 días	3 ó 4 días	5 ó 6
----------------	------------	------------	-------

6. ¿Cuáles son los alimentos que te gustaría consumir con mayor frecuencia?

Fuente: [elaboración propia]

Anexo 6. Cuestionario a Padres de Familia y personal Académico

El objetivo del presente cuestionario, es para conocer cualitativamente el nivel de conocimiento respecto a los Derechos de las necesidades alimentarias.

Fecha: _____

Nombre:

Ocupación:

1. ¿Qué opino sobre lo que quiere decir que la alimentación y la nutrición es un derecho humano?

2. ¿Qué tanto ejerzo mi derecho a la alimentación y nutrición?

3. ¿Qué papel enfrento para poder ejercer este derecho?

4. ¿Qué tanto los desayunos escolares y el trabajo de la cooperativa escolar ayudan a que los estudiantes gocen del derecho a la alimentación y nutrición dignas?

Fuente: [elaboración propia]