



SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA  
UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL  
UNIDAD 25-B



LA IMPORTANCIA DE LA FORMACION DE HABITOS  
ALIMENTICIOS EN LOS ALUMNOS DE 3o. GRADO  
DE EDUCACION PRIMARIA".

PROPUESTA PEDAGOGICA PRESENTADA PARA  
OBTENER EL TITULO DE LICENCIADO  
EN EDUCACION PRIMARIA.

OSUNA ALCARAZ GUADALUPE

MAZATLAN, SINALOA, JUNIO DE 1997

## INDICE

INTRODUCCION	1
DEFINICION DEL OBJETO DE ESTUDIO	4
JUSTIFICACION	10
I. FUNDAMENTOS DEL DESARROLLO DEL NIÑO	14
A. Teoría del desarrollo del pensamiento según Piaget	14
B. Estadios del desarrollo cognitivo	17
C. Desarrollo biofísicosocial del niño	22
II. CONCEPTOS BASICOS	29
A. Salud	29
B. Alimentación	32
C. Nutrición	34
D. Hábitos alimenticios	35
E. Crecimiento	37
F. Desarrollo	38
III. LAS CIENCIAS NATURALES Y SU ENSEÑANZA	40
A. La enseñanza de las Ciencias Naturales en la escuela primaria	40
B. El rol del maestro	43
C. El rol del alumno	46

IV. EL CONTEXTO SOCIAL	49
A. La familia y su papel educador	49
B. La influencia del entorno social	53
C. La televisión y su impacto educativo	56
V. ESTRATEGIA DIDACTICA	59
CONCLUSIONES	81
BIBLIOGRAFIA	85
ANEXOS	89

## INTRODUCCION

La finalidad que persigue la presente propuesta pedagógica es que el docente de educación primaria establezca la importancia que tiene el fomentar en los educandos buenos hábitos alimenticios y tome la decisión de atacar el problema en la medida de sus posibilidades, con el propósito de que los niños en edad escolar conozcan cuales son los alimentos que deben consumir; ya que en un futuro serán ellos quienes tengan la responsabilidad de seleccionarlos en pro de una mejor salud.

Con ese propósito, este trabajo se ha estructurado en cinco capítulos.

En el primero se fundamenta el desarrollo del pensamiento del niño bajo la Teoría Psicogenética de Piaget, donde se explica la manera en que el niño se apropia del conocimiento, enumerándose cada uno de los períodos del desarrollo cognitivo; se analiza también el desarrollo biofísicosocial del niño, donde se da un bosquejo general de las etapas del crecimiento biológico: prenatal, infancia; la cual se divide para su estudio en tres fases, y por último la adolescencia.

Dichas etapas se manifiestan en la vida del ser humano, teniendo éstas lugar desde la concepción hasta los doce o trece años aproximadamente.

En el segundo capítulo se encuentran los conceptos de salud, alimentación, nutrición, hábitos alimenticios, crecimiento y desarrollo; conceptos que se vuelven básicos para dar tratamiento al problema planteado.

El capítulo tercero habla, por un lado, de la importancia que tiene la enseñanza de las Ciencias Naturales en la escuela primaria, haciéndose una reflexión del enfoque formativo que ésta persigue, el cual promueve en el educando el cuidado de su salud. Y por otro lado se analiza también el rol que juega tanto el maestro como el alumno en su enseñanza.

Por la importancia que tiene el medio en que se desenvuelve el niño, en el capítulo cuarto se aborda el contexto social; poniéndose a juicio el papel educador de la familia, el entorno social y el impacto educativo de la televisión; ya que la influencia que éstos ejercen es determinante en la formación de la personalidad del educando.

El capítulo quinto relata primeramente la forma en que se planeó y se llevó a cabo la estrategia metodológica; la cual se realizó acorde a la teoría planteada, procurando en todo momento despertar el interés en los niños, con el fin de que su participación individual y grupal los llevaran a que fueran ellos mismos quienes construyeran su conocimiento.

Se presenta también un análisis de los resultados obtenidos y por último se dan las conclusiones personales a las que se llegó al término del presente trabajo.

## DEFINICION DEL OBJETO DE ESTUDIO

Desde su aparición misma, el hombre ha luchado por su supervivencia y por tener una vida prolongada gozando de una óptima salud.

En el México antiguo nuestros antepasados sabían por experiencia propia, la efectividad que tanto los animales como las plantas, tenían en su alimentación y en la cura de sus enfermedades.

Usaban principalmente el maíz y el frijol en su dieta diaria, pero poco a poco fueron incorporando a éstos, otros alimentos como el chile y diversas verduras; los cuales les ayudaron a obtener diversas sustancias sumamente necesarias para el buen funcionamiento de su cuerpo.

"El hombre se encuentra a medio camino de una experiencia trascendental. Endiosado y envuelto en un aire de orgullo y altivez, debido a sus conquistas en la Ciencia y la Tecnología, pierde de vista que él mismo ha surgido de la Naturaleza, y por lo tanto no debe, ni puede, transgredir las exigencias biológicas de su ser, en especial, las nutricionales". (1)

---

(1) MOSQUEIRA, F. G. La salud y los alimentos, en U.P.N. El Método Experimental en la Enseñanza de las Ciencias Naturales, p. 189.

La cita anterior lleva a reflexionar como a través del tiempo, el hombre ha evolucionado paulatinamente y ha logrado incrementar sus esperanzas de vida, sin embargo ha sido atacado por una gama de enfermedades que son el costo que tiene que pagar por los avances tecnológicos que ha logrado; se puede ver como su forma de vivir lo ha llevado al consumo de alimentos rápidos, que son de escaso o de nulo valor nutritivo; y como su propia tecnología, lo ha encaminado a consumir productos agrícolas con un alto grado de contaminación debido a los fertilizantes usados para su producción.

Ante esta problemática, es muy cómodo pensar que estas enfermedades se dan porque es la naturaleza de la vida misma; pero no se alcanza a meditar que pueden ser consecuencia de los malos hábitos alimenticios que se tienen; y que para lograr una buena salud y buen desarrollo de las facultades, resulta necesario lograr una perfecta combinación: entre los alimentos básicos, los alimentos que requiere el organismo y las sustancias vitales; ante lo anterior Larroyo señala:

"Todo organismo inmerso en su mundo, en su espacio vital, toma, mediante un poder selectivo, los materiales con que ha de alimentarse y los que, mediante una complicada elaboración, asimila hasta convertirlos en sustancia propia". (2)

---

(2). LARROYO, Francisco. La Ciencia de la Educación. p. 101.



Después de la Segunda Guerra Mundial, científicos provenientes de países de alta tecnología se han preocupado por dar solución en la medida posible a los problemas alimenticios que aquejan al mundo entero; de esta forma dentro de La Organización de las Naciones Unidas (ONU), han surgido varias dependencias con ese propósito; siendo una de las principales, La Organización para la Alimentación y la Agricultura (FAO), quien fue la primera dependencia que en forma constante ha venido luchando para mejorar la alimentación mundial. Otras dependencias que colaboran activamente con ella son: La Organización Mundial de la Salud (OMS); La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) y El Fondo de Ayuda de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF); todas estas organizaciones luchan juntas por mejorar los niveles de vida de los individuos que habitan el planeta, y es esta última la que recomienda, que para mejorar la nutrición en zonas rurales es indispensable encauzar a las familias para que cultiven los alimentos y aprendan a utilizarlos con la finalidad de aprovechar sus valores nutritivos.

"Los alimentos, la nutrición y la salud tienen muchos puntos comunes con la enseñanza; por ello estas materias por sí mismas tienden a juntarse en el programa escolar". (3)

---

(3) MITCHELL. Helen S. Nutrición y Dieta. p. 223.

Tomando esto como punto de partida, el objeto de estudio queda enmarcado dentro del segundo eje del Programa de Ciencias Naturales de 3° grado de educación primaria, el que conocemos como "El cuerpo humano y la salud".

Dentro de este eje central hay diversos contenidos a abordar, tomando para la realización de este trabajo el contenido referente al consumo de alimentos de escaso valor nutritivo, pues esto puede llegar a ocasionar daños severos al organismo, y por su importancia es tratado paulatinamente en cada uno de los grados de la primaria.

Sin duda, es muy necesario formar una conciencia nutricional que permita establecer la diferencia entre los alimentos nutritivos y los de escaso o nulo valor nutricional, para lo cual se hace el siguiente planteamiento:

"La importancia de la formación de hábitos alimenticios en los alumnos de 3° grado de Educación Primaria para preservar la salud".

Debido a la importancia que tiene el contexto social en la labor educativa, cabe mencionar que el presente trabajo se realizará en la escuela primaria "Miguel Hidalgo". Esta institución es unitaria, su turno es matutino y pertenece a la Zona 014, Sector Educativo

Nº VIII. El edificio escolar cuenta con cuatro aulas, de las cuales una está en uso, tiene plaza cívica y sanitarios.

Se localiza sobre la carretera Internacional México-Nogales al norte, en El Ejido 26 de Enero, Elota, Sin., dicha población es considerada como rural y cuenta con algunos servicios básicos (agua, luz, teléfono y transporte, etc.); cuenta también con servicios educativos desde nivel preescolar atendido por personal del Consejo Nacional de Fomento Educativo (CONAFE). Por no contar con otros servicios educativos, algunos jóvenes acuden al pueblo más próximo para continuar con sus estudios.

El medio socioeconómico y cultural es bajo, la mayor parte de sus habitantes se dedican a la agricultura de temporal, siendo por consiguiente el ingreso familiar muy precario, lo cual repercute notablemente en su vida diaria. A consecuencia de esto, muchos niños se ven en la necesidad de abandonar las aulas para ir en busca de trabajo con el fin de ayudar a sus padres y poder subsistir.

La proyección de la escuela hacia la comunidad, se hace presente a través de diferentes actividades culturales, donde se presentan danzas, teatro y poesía; ayudando a fortalecer los lazos de amistad entre la comunidad educativa y los habitantes del lugar, así como a elevar su ámbito cultural. En cuanto a las relaciones

que se dan dentro de la escuela entre maestro y alumnos son cordiales y organizadas en todo momento.

## JUSTIFICACION

Es sumamente importante que los temas de nutrición sean parte de la cultura de la población, con el propósito de aumentar favorablemente las estadísticas que existen en la cantidad de personas sanas y bien nutridas.

Compete a maestros, productores, comerciantes y consumidores de alimentos el tener una idea precisa de los nutrientes requeridos por el organismo humano, con la idea clara de que ayuden a orientar las actividades en busca de una alimentación adecuada.

Si todo hombre en todo momento y lugar pudiera disponer libremente de los alimentos necesarios para una nutrición eficaz, sería el mejor medio para obtener una óptima salud. Sin embargo todas las limitaciones a las que se enfrenta el ser humano hacen imposible este sistema de selección, y ante tales circunstancias gran parte de la población de nuestro país, solo logran satisfacer el hambre con lo que pueden y no con lo que realmente necesitan; teniendo como consecuencia inmediata, que el organismo trabaje por menos tiempo y con menor intensidad.

La importancia de haber seleccionado el problema referente a las consecuencias de una alimentación inadecuada, obedece principalmente a dos razones: la primera, a que es uno de los

problemas que durante los últimos tiempos viene afectando no solo a la niñez sino a la mayor parte de la población, pues el hombre tiende a consumir indiscriminadamente productos que debido a la publicidad están de moda o simplemente porque su sabor o presentación es agradable; olvidándose del valor nutritivo que debe poseer todo alimento que ingiere y de que su organismo necesita de una dieta balanceada para un mejor funcionamiento; ya que de lo contrario puede ser presa fácil de diversas enfermedades, dificultando con ello, el poder desenvolverse con éxito en la sociedad competitiva del mundo moderno.

La otra razón, es que este problema lo he vivido intensamente, durante el tiempo que he trabajado en el medio rural; he visto en mi salón de clases, niños que influenciados por los medios masivos de comunicación, pero, principalmente por la televisión, se dan al consumo de alimentos de escaso valor nutritivo y como consecuencia crea en ellos la formación de malos hábitos alimenticios, lo que lleva a determinar que esta información recibida rara vez es analizada y criticada para una mayor concientización.

Resulta viable pensar que este problema obedece principalmente al factor social, derivándose de éste el económico y el cultural; ya que por un lado las condiciones precarias en las que viven, determinan el grado de nutrición de las familias y por el otro la falta de información de los padres en cuanto a una formación sobre la adecuada alimentación de ellos y de sus hijos.

Aunque es fácil detectar que en muchas familias los recursos económicos no son encaminados a la compra de productos requeridos para una alimentación adecuada, sino que por el contrario, gran parte de ellos son destinados para adquirir bebidas alcohólicas, refrescos, frituras, golosinas, etc., los cuales carecen de valores nutritivos.

A pesar de ello, este problema no es tratado en la escuela con la importancia que se debiera, pues los niños son dados al consumismo de alimentos de escaso valor nutricional; alimentos que en la escuela misma son puestos a su alcance, en vez de ofrecerles otros productos con mayor contenido proteico.

Por lo anterior, se hace necesario el implementar estrategias diversas para formar en los niños buenos hábitos alimenticios, que poco a poco irán adquiriendo en pro de preservar su salud; pues hay que recordar que una de las funciones primordiales de la escuela, es brindar situaciones donde los niños utilicen los conocimientos que ya tienen para resolver otros, en este caso, el tener la capacidad para comparar entre los alimentos nutritivos y los no nutritivos con el fin de llevar una dieta balanceada que les permita tener una mejor salud.

Por consiguiente, es vital que padres y maestros se den a la tarea de trabajar unidos para lograr en los niños esa formación

nutricional tan importante para su vida futura. Razón por la cual este trabajo va encaminado a lograr los siguientes:

## OBJETIVOS

1. Proporcionar a los educandos la información debida para que valoren la importancia de llevar una dieta balanceada.
2. Encauzar a los niños a conocer sus hábitos alimenticios y reflexionen que el consumo excesivo de algunos alimentos favorecen el desarrollo de diversas enfermedades.
3. Orientar a los niños hacia la adquisición de una conciencia nutricional, que los lleve a comparar la información que reciben de los medios de comunicación con los que se dan en la escuela con respecto a los alimentos que deben consumirse para preservar la salud.
4. Involucrar a los padres de familia en esta problemática para que fomenten en su casa buenos hábitos alimenticios.
5. Propiciar que los padres de familia aprovechen los alimentos propios de la región y los preparen sin perder su valor nutritivo.



## CAPITULO I

### FUNDAMENTOS DEL DESARROLLO DEL NIÑO

#### A. Teoría del desarrollo del pensamiento según Piaget

A pesar de que todo hombre en un momento determinado de su vida fue niño, al llegar a la edad adulta omite en su mayoría el significado que encierra esa palabra.

A Piaget no se le puede enmarcar dentro de esa multitud; ya que él se dio a la tarea de penetrar en el mundo infantil, motivado por el afán de que fuera aceptada la idea que entre los niños y los adultos existían enormes diferencias.

Las investigaciones realizadas por este epistemólogo están orientadas a entender que es el conocimiento y como se aprende. Para ello estudió los procesos de razonamiento del niño y descubrió que éste concibe al mundo y a los fenómenos naturales en función de sus propias experiencias y muy gradualmente va modificando sus ideas hasta adecuarlas a la realidad objetiva.

Piaget supone que desde el momento de su nacimiento el individuo empieza a buscar formas para adaptarse con más facilidad a su medio ambiente. "La adaptación es un fenómeno biológico que siempre está presente. Un organismo está adaptado,

cuando su interacción con el medio ambiente externo mejora su bienestar biológico." (4)

En esta adaptación se encuentran implícitos dos procesos que son fundamentales: asimilación y acomodación.

El concepto de asimilación es usado por Piaget para designar la relación psicológica entre un estímulo y un organismo que reacciona; y tiene lugar en el momento mismo en que una persona hace uso de algunas conductas, que pueden ser naturales o aprendidas, transformándolas para que se puedan adaptar a la estructura construida. En tanto la acomodación es para él una tendencia de la estructura interna, es decir; va al exterior del organismo para adaptarse a sí misma a un evento ambiental particular, teniendo lugar cuando el sujeto realiza las modificaciones en sus propias estructuras para adaptarlas al medio, logrando así un nuevo comportamiento.

Sostiene también que el comportamiento en todos los niveles demuestra diferentes aspectos de la estructuración e identifica la estructura con el conocimiento; supone asimismo que un organismo no puede responder a un estímulo si este estímulo no es significativo para él.

---

(4) FURTH Hans G. Un enfoque biológico de la inteligencia. Psicología, Genética y Educación, p.60

Por otra parte el desarrollo del niño es un proceso temporal, ya que todo desarrollo supone una duración tanto psicológica como biológica.

Desde la perspectiva de Piaget, se pueden distinguir dos aspectos en el desarrollo cognitivo del niño; el psicosocial y el psicológico.

Al respecto este investigador menciona:

"Por una parte lo que se puede llamar el aspecto psicosocial, es decir, todo lo que el niño recibe desde afuera, aprende por transmisión familiar, escolar o educativa en general y, además, existe el desarrollo que se puede llamar espontáneo, que para resumir denominaré psicológico, que es el desarrollo de la inteligencia propiamente dicha: lo que el niño aprende o piensa, aquello que no se le ha enseñado pero que debe descubrir por sí solo".(5)

De esta forma: la maduración, la experiencia, la transmisión social y la equilibración, son los cuatro factores que intervienen en el desarrollo y determinan si este desarrollo es favorable o desfavorable en la estructura cognitiva del niño.

-----  
(5) PIAGET J. El tiempo y el desarrollo intelectual del niño, en U.P.N. Antología. Desarrollo del Niño y Aprendizaje Escolar. p. 92

La maduración es el factor más básico; ya que proporciona una base biológica para que se produzcan cambios a medida que el niño crece y madura.

La experiencia es la que el niño adquiere al interactuar con su entorno inmediato, a través de las actividades que realiza diariamente.

La transmisión social es el aprendizaje que adquiere a través de las personas que lo rodean, pues éstas le transmiten sus experiencias y sus valores principalmente.

Por último durante el proceso de equilibramiento las ideas que el niño desarrolla son influenciadas por su propia maduración física y por sus experiencias con otras personas.

Es en este momento en donde el docente debe de aprovechar la evolución de sus etapas para concientizarlo sobre la importancia que tiene para todo ser humano adquirir hábitos alimenticios con el fin de cuidar su salud.

## B. Estadios del desarrollo cognitivo

El objetivo principal de la Educación Primaria, es lograr que el niño dentro del aula adquiriera los conocimientos, habilidades,

hábitos y actitudes que lo lleven en un futuro hacia la formación integral de su personalidad y uno de los medios de los que se vale para lograrlo es el maestro; ya que es él, quien de manera directa convive con los niños, razón por la que se vuelve necesario que conozca cada una de las etapas del desarrollo por las que atraviesa, y como éste va estructurando y descubriendo su conocimiento, desde su nacimiento hasta llegar a la edad adulta.

Para realizar este trabajo es de suma importancia conocer y comprender cada uno de los estadios o períodos del desarrollo cognitivo por los que pasa el niño, para así poder propiciar en él una formación integral y un sentido crítico, con el fin de que sea él mismo quien llegue a construir su conocimiento.

Piaget, en su psicología genética del conocimiento, divide el desarrollo cognitivo del niño en cuatro estadios o períodos; señala también que cada estadio implica un período de formación y un período de adquisición, y que las edades de adquisición pueden variar dentro de ciertos límites, donde intervienen factores como: motivación, ejercicio, alimentación salud, medio cultural, etc.

Así los estadios quedan integrados en:

Período Sensoriomotor

Período Preoperacional

Período de las Operaciones Concretas

Período de las operaciones formales.

## 1. Período sensoriomotor

Abarca aproximadamente de 0 a 2 años, se caracteriza por la formación progresiva del esquema del objeto permanente y por la estructuración senso-motora del ambiente espacial próximo a sí mismo.

Al respecto Piaget señala:

"En el momento del nacimiento, la vida mental se reduce al ejercicio de aparatos reflejos, es decir, de coordinaciones sensoriales y motrices montadas de forma absolutamente hereditaria que corresponden a tendencias instintivas tales como la nutrición". (6)

En esta etapa se van construyendo las subestructuras cognoscitivas que servirán de base a las posteriores construcciones perceptivas e intelectuales.

## 2. Período preoperatorio

Comprende aproximadamente de los 2 a los 7 años de edad, se caracteriza por la presencia de habilidad para representar la acción mediante el pensamiento y el lenguaje prelógico.

---

(6) PIAGET, Jean. Seis estudios de psicología. p.20

Y es el lenguaje: "lo que en gran parte permitirá al niño adquirir una progresiva interiorización mediante el empleo de signos verbales, sociales y transmisibles oralmente". (7)

Otra de las características que presenta el infante en esta etapa es su pensamiento egocéntrico e irreversible. "El pensamiento sigue una sola dirección: el niño presta atención a lo que ve y oye a medida que se efectúa la acción, o se suceden las percepciones, sin poder dar marcha atrás". (8)

En este período inicia el simbolismo; es decir, ya puede sustituir un objeto por otro y lo realiza a través del juego; y mediante el juego toma conciencia del medio en que vive. "Para el niño el juego simbólico es un medio de adaptación tanto intelectual como afectivo". (9)

### 3. Período de las operaciones concretas

Comprende aproximadamente de los 7 a los 11 o 12 años de edad, se caracteriza por el pensamiento lógico y reversible. Aquí el niño es donde adquiere la noción del tiempo y del espacio, se dan también cambios cualitativos, cambia el juego simbólico por el social; pues ya es capaz de seguir reglas.

---

(7) DE AJURIAGUERRA, J. Estadios del desarrollo según J. Piaget, en U.P.N. Antología. Desarrollo del Niño y Aprendizaje Escolar. p.108

(8) Idem.

(9) Idem.

Durante este tiempo su colaboración con los demás miembros del grupo se vuelve más dinámica, pues van dejando a un lado su actividad individual por la cooperación, por lo que se da un avance en la socialización y objetivación del pensamiento, debido a esa interacción social. "No se queda limitado a su propio punto de vista, antes bien, es capaz de coordinar los diversos puntos de vista y de sacar las consecuencias". (10)

Es en esta etapa en que se desarrolla la problemática a tratar, y es aquí donde se deben de aprovechar todos los cambios que se dan en este período para tratar a conciencia el contenido referente a la adquisición de hábitos alimenticios; ya que es durante este período del desarrollo donde el niño es capaz de construir conceptos y de incorporarlos a su realidad, interactuando con el objeto de estudio al observarlo, investigarlo y ser capaz de criticarlo para elaborar por si mismo sus conclusiones.

Al respecto Palacios apoyado en la teoría piagetiana señala: "Conocer un objeto es actuar, operar sobre él y transformarlo para captar los mecanismos de esa transformación en relación con las acciones transformadoras". (11)

---

(10) Idem.

(11) PALACIOS, Jesús. La cuestión escolar. p. 71



#### 4. Período de las operaciones formales

Comprende aproximadamente de los 11 a los 15 años de edad, se caracteriza por el pensamiento reflexivo; es decir, es capaz de razonar con base a enunciados e hipótesis.

Con respecto a lo anterior B. Inhelder, afirma que las nuevas habilidades operatorias que se dan en este período "son habilidades que abren posibilidades ilimitadas para que un joven participe constructivamente en el desarrollo del conocimiento científico, siempre y cuando su ambiente le proporcione un terreno de prácticas adecuado, así como una atmósfera favorable".(12)

#### C. Desarrollo biofísicosocial del niño

Enfocándonos a la problemática que nos preocupa, es necesario que conozcamos como se va dando el desarrollo físico del niño; para ello citaremos a Tanner, quien además del aspecto físico se aboca a su desarrollo psicosocial.

Para él, el crecimiento físico "no se realiza en una serie de saltos, sino continuamente". (13)

---

(12) GOMEZ, Palacio M. Margarita. Comp. Psicología, Genética y Educación. p. 23.

(13) TANNER. J. M. Organización del proceso de crecimiento. en U.P.N. Antología Básica. El niño: Desarrollo y proceso de construcción del conocimiento. p. 13.

Postula también que el crecimiento del niño es un proceso regular y organizado, y está determinado por la ley de la constitución hereditaria de la especie; pero esta ley se haya condicionada por la evolución del sistema nervioso y por la influencia del medio externo, donde la alimentación, lo social y lo cultural son factores determinantes.

Por otra parte manifiesta que la organización del crecimiento se da mediante la presencia de gradientes, quienes regulan el crecimiento paulatinamente.

Es así como cada órgano tiene un modo particular de crecimiento. Algunos se desenvuelven con mucha rapidez; otros, con mucha lentitud.

Así por ejemplo, los órganos de los sentidos llegan al estado de su madurez casi en el instante del nacimiento, mientras que el corazón se desenvuelve lentamente.

"El ser humano se encuentra en continua transformación, no es algo estático; biológica y psíquica y socialmente se presentan en él cambios, desde la formación del cigoto (óvulo fecundado) en el útero materno hasta la muerte". (14)

---

(14) CALIXTO, Flores Raúl. Nuestros cambios. Desarrollo humano. p.17

Referente a esto es oportuno mencionar que el hombre sufre durante toda su vida una serie de cambios de manera continua, cambios que van de acuerdo a su edad cronológica y a diferentes situaciones de su vida misma, tales como la salud y los factores sociales y económicos en los que está envuelto.

Por esta razón estudios médicos y biológicos subrayan diferencias entre niños y niñas respecto al crecimiento orgánico, debido a sus diferencias anatómicas y fisiológicas. Y coinciden en que durante sus primeros años de vida el hombre pasa por tres etapas o períodos: prenatal, infancia y adolescencia; etapas que todo docente deberá conocer por ser las que dan antes de su nacimiento y en el lapso de la educación primaria.

### Período prenatal

Esta etapa da lugar desde el momento mismo de la fecundación y concluye con el nacimiento.

La gestación del nuevo ser dura aproximadamente nueve meses; y para que éste se desarrolle en óptimas condiciones es necesario que la madre lleve una dieta balanceada y se cuide de no ingerir bebidas alcohólicas, tabaco o drogas de ninguna especie.

## Infancia.

Aproximadamente comprende desde el nacimiento hasta los doce años y la han subdividido en tres momentos: primera infancia, segunda infancia y tercera infancia.

### Primera infancia

Abarca de 0 a 3 años, durante esta etapa se da un cambio rápido de tamaño en el infante, sus habilidades tanto mentales como motoras empiezan también a desarrollarse aunque varían de un niño a otro. Y como lo señala Calixto "durante ese tiempo ocurren numerosos cambios que permiten al niño controlar su cuerpo y relacionarse con el medio y las demás personas". (15)

Su alimentación ideal durante los primeros meses de vida es la leche materna, ya que proporciona anticuerpos que lo protegerán de diversas enfermedades. A medida que crece se le deberá de integrar en su alimentación papillas, cereales, jugos de frutas, y otros alimentos ricos en vitaminas y calcio. Es durante este momento que la madre debe de empezar a crear en el niño hábitos alimenticios y no darle entre comidas: dulces, galletas u otras golosinas, con el fin de evitar enfermedades futuras como la obesidad y las caries dentales.

---

(15) Ibid. p.24

## Segunda infancia

Comprende aproximadamente de los 3 a los 7 años de edad. Se caracteriza porque sus habilidades motoras se vuelven más precisas.

Barnés menciona que en esta edad "el niño está ya en posesión de todos los mecanismos perceptivos y motores necesarios para su actividad y puede llevar su atención e interés a las nociones concretas sobre los seres y las cosas". (16)

Durante este período sus dientes de leche se empiezan a caer, dando lugar a la salida de los permanentes; razón importante para que el maestro fomente la creación de buenos hábitos alimenticios, con el propósito de evitar en ellos las caries dentales que producen gran malestar físico y evitar otras enfermedades derivadas de ellas.

## Tercera infancia

Abarca aproximadamente de los 7 a los 12 o 13 años de edad. Es la edad escolar, iniciándose con ella la enseñanza en forma sistematizada.

---

(16). LARROYO, Francisco. Op. cit. p. 113.

Aquí " el pensamiento mágico va evolucionando hacia el pensamiento lógico; el niño se hace paulatinamente realista". (17) Su atención se vuelve más poderosa y tiene mas capacidad para organizar sus sentimientos.

Durante esta etapa es importante que el escolar lleve una dieta balanceada para un mejor desempeño de sus funciones; razón por la que el maestro deberá de encaminar su labor, no sólo hacia la adquisición de conocimientos sobre nutrición sino además deberá de preocuparse porque esa información sea llevada a la práctica.

Asimismo debe de tratar de ayudarle a mejorar y a fortalecer los hábitos alimenticios adecuados que ya trae consigo; pues en esta edad, el educando ya es capaz de seleccionar algunos de los alimentos que consume en la escuela y en la calle.

## Adolescencia

Período comprendido aproximadamente entre los 12 a los 18 años. Representa una etapa de transición entre la tercera infancia y la adolescencia; ya que algunos de los niños que cursan el sexto grado de educación primaria se encuentran en ella.

---

(17) Santillana. Diccionario de las Ciencias de la Educación, p. 772.

Durante este lapso se presentan diferentes cambios biológicos como: el desarrollo de los órganos sexuales, y el crecimiento acelerado del cuerpo. Una consecuencia que estos cambios pudieran tener en el adolescente es la inestabilidad emocional.

"Los adolescentes tienen que enfrentar además de los cambios biológicos, las transformaciones provocadas por la cultura, la tecnología, la ciencia, las comunicaciones y las aspiraciones humanas". (18)

Por el grado que presentan estos niños, es mucho más fácil tratar temas de salud de gran relevancia como: nutrición, desarrollo, inmunidad, enfermedades venéreas, Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida (SIDA), entre otras; que le servirán para cuidar su cuerpo y por ende preservar su salud.

---

(18) CALIXTO, Flores Raúl, Op.cit. p. 29

## CAPITULO II

### CONCEPTOS BASICOS

Para el buen desarrollo de este trabajo es fundamental el definir cada uno de los conceptos que giran en torno al problema que en él se plantea: "La formación de hábitos alimenticios".

Estos conceptos definen de una manera clara y precisa la importancia que tienen para que el educando conozca que dichos términos son básicos para preservar la salud.

#### A. Salud

La salud es un derecho por el cual se ha luchado siempre en el mundo entero. La institución que se dedica a buscar a nivel mundial la mejoría de la salud en las personas es la Organización Mundial de la Salud ( OMS ); la cual la define como "el estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente como la ausencia de enfermedad ". (19)

Por lo que se puede concluir que del estado de salud de una persona depende en gran parte su bienestar. Es por ello que se deben de usar todas las medidas posibles con el fin de no perderla.

---

(19) HIGASHIDA H. Bertha Y. Conceptos de Salud y Enfermedad. en U.P.N. El Método Experimental en la Enseñanza de las Ciencias Naturales.P.21



Muchos son los medios que existen para conservarla; como la higiene, las vacunas, el ejercicio, el descanso, la recreación, las buenas relaciones sociales y sobre todo la vigilancia del agua y de los alimentos que se consumen.

Todos estos medios comprenden un conjunto de reglas que si se cumplen, se podrán evitar en gran medida, la transmisión de las enfermedades y de los agentes que las producen.

Gozar de una buena salud es primordial para el ser humano, pues en ella se basa el bienestar tanto físico como mental; ya que un hombre sano tiene la esperanza de realizar sus anhelos y sus metas.

Por ser la salud un estado variable y dependiente de influencias siempre cambiantes, debe ser cultivada y protegida.

Y es aquí donde la educación toma un lugar privilegiado como elemento indispensable para operar un cambio de actitud en el educando, y en base a los conocimientos adquiridos, modifique su conducta hacia la preservación de la salud; pues un niño saludable es un niño feliz, creativo y participativo del acto educativo.

En nuestro país, el 3 de febrero de 1983 en El Diario Oficial de la Federación, fue publicado un decreto que fue adherido al Artículo 4º constitucional, el cual dice:

"Toda persona tiene derecho a la protección de la salud. La Ley definirá las bases y modalidades para el acceso a los servicios de salud y establecerá la concurrencia de la Federación y las Entidades Federativas en materia de salubridad general, conforme a lo que dispone la fracción XVI del Artículo 73º de la Constitución". (20)

Los organismos que a nivel nacional trabajan por la salud son entre otros, La Secretaría de Salubridad y Asistencia (SSA), el Instituto del Seguro Social (IMSS) y el Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE).

Anteriormente se creía que la enfermedad se debía a causas externas y que no había manera de prevenirlas, sin embargo cabe señalar que las causas por las que el organismo se enferma vienen también del interior del cuerpo, debido en muchas ocasiones a una nutrición deficiente del individuo.

Al respecto Higashida señala: "La enfermedad es cualquier estado que perturba el funcionamiento físico o mental de una persona y afecta su bienestar". (21).

---

(20) HIGASHIDA Bertha. Ciencias de la Salud. p. 5

(21) Ibid. p.6

## B. Alimentación

El hombre como todos los animales heterótrofos necesita alimentarse de sustancias ya elaboradas, es decir de moléculas de materia orgánica que provienen de otros organismos.

Los alimentos que consume los obtiene mediante su trabajo y en relación con la naturaleza, transformando algunos de ellos con el propósito de mejorar su alimentación. Estos alimentos son entre otros: frutas, verduras, cereales, leguminosas, carnes, aves, etc.; aunque por desgracia no todos tienen acceso a ellos, debido algunas veces a su baja producción y en mayor grado a la pobreza que durante los últimos años es más alarmante.

La alimentación es un factor fundamental para el óptimo crecimiento y desarrollo del organismo; así como para mantener la salud. Es por ello que deberá ser suficiente, adecuada, balanceada, completa e higiénica. A la alimentación se le puede definir como:

"introducción en el organismo de las sustancias sólidas o líquidas que experimentan en el aparato digestivo una serie de transformaciones químicas que las reducen a componentes más simples y asimilables, para que, incorporados al torrente sanguíneo sean distribuidos a órganos y tejidos para cubrir las necesidades materiales y energéticas del individuo". (22)

---

(22) BRUGUERA. Diccionario Enciclopédico. Tomo 1. s/p.

Todos los alimentos contienen proteínas, grasas, vitaminas, carbohidratos y minerales; y éstos a su vez proporcionan nutrientes, mismos que son utilizados por el organismo primordialmente para formar nuevos tejidos o para reemplazar aquellos que sufren algún desgaste o se destruyen; ayudan a que órganos, aparatos y sistemas funcionen normalmente.

Asimismo son útiles para la reproducción, para la lactancia, aumentan también la resistencia a las enfermedades, elevan el promedio de vida y son fuente de energía para el cuerpo humano; misma que lo lleva a desarrollar en gran medida toda actividad física y mental en la que está inmerso.

Debido a su importancia es fundamental que el hombre cuide en la medida posible la alimentación que lleva; aunque de antemano es sabido por todos que ésta se encuentra ligada a la cultura, al nivel económico y al gusto propio del individuo.

Cabe mencionar que si una persona se da al consumismo de alimentos de escaso o nulo valor nutritivo puede llegar a presentar problemas de anemia, desnutrición y obesidad; ésta última muy frecuente en esta época que vivimos.

## C. Nutrición

Se entiende por nutrición a la "adquisición de sustancias asimilables por parte de los seres vivos, para transformarlas en materia propia y como factor de energía". (23)

La nutrición es de fundamental importancia desde la gestación misma, ya que provee al organismo de los nutrientes que necesita para realizar sus funciones vitales y para la formación de su estructura corporal.

Es por ello que si la futura madre no se alimenta adecuadamente, sufrirá de deficiencias nutricionales durante el embarazo, estas deficiencias podrían ser causa de que su hijo al nacer presente un peso por abajo del promedio normal.

Asimismo puede ser que durante sus primeros años de vida se desarrollen en él con mayor facilidad diversas enfermedades infecto-contagiosas como: bronconeumonía, sarampión, etc.

Por estas razones es importante el cuidar que la alimentación sea variada pues una mala nutrición provoca que los niños no se desarrollen de acuerdo a su edad cronológica.

---

(23) SALVAT. Diccionario Enciclopédico. Tomo 9.

Por lo anterior es indispensable que desde su edad temprana todo hombre sea educado en este aspecto tan esencial para su buen desarrollo físico y mental. Y es aquí donde se vuelve obligatoria la enseñanza de la nutrición desde la escuela elemental, como una parte del cuerpo humano y la salud, con el fin de que el niño poco a poco conozca los alimentos con los que cuenta en su comunidad y los pueda clasificar dentro de los cinco grupos correspondientes que le proporcionarán los nutrimentos necesarios; y al mismo tiempo aprenda a combinarlos para cuidar de su salud.

#### D. Hábitos alimenticios

Para preservar la salud es indispensable que el hombre adquiriera desde niño costumbres o conductas que lo lleven a alimentarse mejor.

La adquisición de hábitos alimenticios comienza en el seno familiar; el papel que los padres juegan en el logro de ellos es trascendental, pues son ellos los que de manera directa se encuentran comprometidos al cuidado de los pequeños; es decir, son responsables de cuidar por un lado, que la alimentación que les proporcionan sea variada, y por el otro, cuidar que los horarios de comida sean lo más fijos posible.

Al respecto la nutrióloga Maite Plazas asegura que: "las comidas familiares tienen un papel decisivo en la transmisión de

hábitos y costumbres alimentarias, a la vez que otorgan al niño seguridad y sentido de pertenencia con respecto a su familia y el grupo social". (24)

Dentro de la escuela, el fortalecer esos hábitos alimenticios que los niños traen consigo o ayudarlos a adquirirlos; van encaminados a que llegue a analizar los factores que determinan su buena salud, y al mismo tiempo a que adquieran una visión de conjunto que los induzca a actuar en su casa, la escuela y la comunidad.

Cabe mencionar que todo hábito se genera a partir de actos, razón por la que entran en la esfera cognitiva que le permite al niño irse apropiando de conductas y modos de comportarse.

Por ello el maestro debe de aprovechar que en la edad escolar el menor es material especialmente moldeable y receptivo a la enseñanza y a la adquisición de nuevos modos de vida; por lo que debe darse a la tarea de promover en los educandos buenos hábitos alimenticios, con el fin de que utilicen mejor los recursos que les brinda el medio en que se desenvuelven y transformarlos en entes capaces de defenderse de la publicidad brindada especialmente por la televisión, ya que para el niño este medio es un centro de atención sumamente atractivo, el cual la mayor parte de las veces tiende a desorientarlos.

-----  
(24) REVISTA Mensual. Familia Saludable. Año 7. No. 2 p. 39

## E. Crecimiento

Diversos autores, biólogos, pedagogos, nutriólogos, entre otros, hablan del crecimiento; el cual definen como: "fase de la vida durante la cual se va adquiriendo la talla, el volumen, el peso y las proporciones del adulto". (25)

En el ser humano se distinguen diversas etapas del crecimiento y algunos autores coinciden en clasificarlas en niñez, adolescencia, juventud, edad adulta y vejez o senectud.

La duración de cada una de ellas es convencional y poco precisa; aunque es importante hacer notar que el crecimiento es mayor en la infancia y la juventud, pero puede variar de un individuo a otro, de acuerdo a su edad, sexo o raza, y está ligado a diversos factores como: una buena alimentación, un hogar higiénico, agua y aire suficientemente puro, ejercicio, descanso, raza, nutrición, sexo y otras condiciones que sean favorables a la vida y a la salud. Se conocen también distintas sustancias que regulan y modifican el crecimiento, entre ellas cabe mencionar a las hormonas producidas por la hipófisis y por la glándula tiroides.

Para Piaget el crecimiento orgánico está ligado con el desarrollo mental del niño y señala que ambos evolucionan paulatinamente hasta llegar a un equilibrio total.

---

(25) LARROYO Francisco. Op. cit. p. 108.



## F. Desarrollo

Uno de los postulados de la educación exige el mejor y más oportuno desarrollo del educando, es decir el tratar de asegurar en el niño la posesión de un organismo apto para todas las tareas que realiza.

Algunos investigadores de la materia han definido al desarrollo como un: "Período del ciclo biológico de cualquier organismo que comprende desde el momento de la fecundación hasta el de su entrada en el estado adulto. Serie de etapas por las que pasa el ser viviente en el curso de su crecimiento". (26)

De la anterior definición se deriva que el desarrollo se refiere al cambio cualitativo; es decir a la transformación interna de los tejidos y los órganos, el cual se manifiesta en forma innata en los organismos.

En este proceso del desarrollo intervienen dos tipos de factores externos e internos. Los primeros están integrados por todos los estímulos del ambiente, tanto físicos como morales; como la salud, el clima, las condiciones sociales y las influencias pedagógicas entre otros; mientras que en los segundos se puede mencionar a la herencia y al sexo.

---

(26) SALVAT. Diccionario Enciclopédico. Tomo 4.

Así para Fingermann el desarrollo "es el resultado de dos procesos que se complementan: por una parte la disposición que es congénita e innata, y el ambiente, que ofrece la oportunidad y el estímulo para que aquella se manifieste y se desarrolle". (27)

El desarrollo al igual que el crecimiento se encuentran estrechamente ligados con la actividad física y mental de los niños, por lo que muchas veces resulta imposible separar ambos términos.

Para que el niño logre un desarrollo óptimo en cuanto a su personalidad es muy importante que sea dotado de una equilibrada alimentación, que sea protegido en todos los aspectos y que su medio familiar y escolar sean agradables.

---

(27) FINGERMAN Gregorio. Psicología Pedagógica e Infantil. pp. 70-71.

## CAPITULO III

### LAS CIENCIAS NATURALES Y SU ENSEÑANZA

#### A. La enseñanza de las Ciencias Naturales en la escuela primaria

Una de las características principales del niño en edad escolar es el inmenso interés que manifiesta por las cosas que de alguna forma se relacionan con la naturaleza, y es en esta etapa cuando por primera vez se enfrenta formal y sistemáticamente con el saber científico. Por este motivo la enseñanza de las ciencias en la escuela primaria resulta relevante y de enorme valor. Estos valores, según algunos psicólogos y pedagogos pueden ser formativos, instructivos y utilitarios.

Son formativos porque llegan a desarrollar en el niño, capacidades que le ayudarán a ampliar su inteligencia, son instructivos porque a través del estudio de las Ciencias adquirirán otros conocimientos elementales sobre: la Biología, la Química y la Física, entre otras; y por último son utilitarios, porque al conocer y dominar las ciencias, el ser humano logra desenvolverse de manera más eficaz en el ámbito social y profesional en el que se encuentre inmerso. Pues como señala Ferrer: "la ciencia es la maestra de la vida".(28)

---

(28) PALACIOS, Jesús. Op. Cit. p.171.

Por lo anterior una función básica de la escuela primaria es "procurar al niño una formación que le permita vivir en el mundo de hoy y de mañana". (29)

Para lograr este objetivo la enseñanza de las Ciencias Naturales dentro de la escuela primaria, pretende que el niño tome conciencia de las transformaciones que se van dando en los campos tanto científicos como tecnológicos de su mundo.

Es a razón de estas transformaciones que el Sistema Educativo Nacional da en los últimos años una nueva orientación a la enseñanza de las Ciencias Naturales, este enfoque es eminentemente formativo, cuyo propósito central es:

"que los alumnos adquieran conocimientos, capacidades, actitudes y valores que se manifiesten en una relación responsable con el medio natural, en la comprensión del funcionamiento del organismo humano y en el desarrollo de hábitos adecuados para la preservación de la salud y el bienestar".  
(30)

Al respecto Piaget señala de manera relevante la importancia que tiene la actividad del niño para que construya su conocimiento.

---

(29) S.E.P. Ciencias Naturales. Sugerencias para su enseñanza. p. 13.

(30) S.E.P. Plan y Programas de estudio 1993. p. 71

Para este fin la enseñanza de las Ciencias Naturales en la escuela primaria por una parte, debe tener como punto de partida esa curiosidad natural que todo niño tiene por investigar, debe también estar siempre encaminada a favor del ser humano; y por otra parte, debe inducir al infante a desarrollar actividades acordes al saber científico, es decir; que observe, que se plantee problemas, elabore hipótesis, experimente y saque sus propias conclusiones.

Para ello la labor del maestro deberá orientarse a los "alumnos de aquí y de ahora, en su vida de todos los días, en sus problemas, en sus conflictos, en sus carencias, y también en sus afanes y sus ilusiones". (31)

Es sabido que todo hombre con el afán de dar solución a los problemas que día a día se enfrenta, hace uso tanto de sus conocimientos empíricos como los que ha adquirido dentro del ámbito escolar. Es por ello que en los primeros años de instrucción primaria la enseñanza de las Ciencias Naturales, tiende a fomentar la experiencia que los niños traen consigo; razón por la cual es necesario iniciar con la observación de fenómenos conocidos por él; tales como alimentación, contaminación, electricidad, calor, etc.

---

(31) GUTIERREZ Vázquez, J. M. Cuatro ideas sobre la enseñanza de la ciencia en la Educación Básica, en U.P.N. Antología. Ciencias Naturales, Evolución y Enseñanza p. 173

Por otra parte resulta fundamental que la enseñanza de estos contenidos de aprendizaje se den gradualmente para que el niño llegue a comprender claramente los fenómenos que le rodean, así como llevarlo a reflexionar que la ciencia está en constante transformación, como consecuencia de la actividad del hombre en lo social y cultural.

Es válido mencionar que uno de los objetivos de la enseñanza de las ciencias, es el de "mostrar la relación entre la ciencia y los problemas que interesan al hombre: la salud, la alimentación, la vivienda". (32)

## B. Rol del maestro

Un maestro es la persona que se ocupa por voluntad propia y profesionalmente a la tarea de la enseñanza, y es quien dentro de la escuela juega un papel de suma importancia que influye de gran manera en la formación del niño; ya que es portador de una gama de conocimientos, y es también poseedor de una formación pedagógica que lo conduce a organizar su trabajo, a llegar al alma de los niños, a encauzarlos hacia la adquisición de buenos hábitos, a sostener la disciplina dentro del aula, pero; sobre todo, a lograr el respeto de ellos.

---

(32) Enciclopedia Técnica de la Educación. Vol. IV. Enseñanza de las Ciencias: Métodos. en U.P.N. Antología. Ciencias Naturales, Evolución y Enseñanza. p.239.

Pero ser un buen maestro dice Elise Freinet es:

"saber volverse niño y ponerse al nivel del niño, supone que el maestro abra sin descanso su espíritu a la comprensión total del niño; supone que el maestro se de cuenta de que tiene que aprender más del niño que el niño de él; supone ser capaz de instaurar unas relaciones nuevas entre maestro y alumno". (33)

Esta tarea no es nada fácil, ya que en su labor diaria el maestro se enfrenta con problemas de diversa índole, desde un grupo de niños que difieren en capacidades hasta las características del medio socioeconómico y cultural al que pertenecen.

Aquí es donde ha de demostrar su responsabilidad y amor a su trabajo docente, para trabajar sin hacer comparaciones de ninguna especie, brindándoles a sus alumnos todo el apoyo que le sea posible.

Por otra parte tiene también el peso de los padres de familia, ya que en diversos casos se enfrenta ante situaciones de irresponsabilidad por parte de ellos.

---

(33) PALACIOS, Jesús. Op. Cit. p. 110.

Lo anterior no debe de aminorar su ánimo, sino al contrario debe de valerse de sus virtudes y recordar que son muchos los prejuicios que gravitan sobre ello; y al entender esto, logrará no desesperarse con las actitudes negativas, para así tenerlos de su lado y realizar con mayor éxito su trabajo en beneficio de los niños.

Durante los últimos tiempos el papel que desempeña el maestro frente al alumno ha ido cambiando, y vemos como en la actualidad la educación encamina al docente a que su tarea sea la de brindar oportunidades al niño, las cuales deben de ser de acuerdo a sus capacidades, necesidades e intereses.

Al respecto Reynaldo Suárez señala que:

"El educador deja de ser transmisor y se convierte en fomentador de análisis, inductor de cambios, activador de búsqueda, motivador y facilitador de experiencias, suscitador de discusión y crítica, generador de hipótesis, planteador de problemas y alternativas". (34)

---

(34) SUAREZ, Reynaldo. El profesor y el estudiante, ayer, hoy y mañana. en U.P.N. Antología. Sociedad y Trabajo de los Sujetos en el Proceso de Enseñanza-Aprendizaje. p. 24



En cuanto al problema relativo a la adquisición de hábitos alimenticios el papel del maestro no se debe limitar en transmitir información o conocimientos básicos sobre alimentación; sino encauzar esta información hacia la práctica diaria de la vida del niño y establecer así actitudes y buenos hábitos alimenticios con una adecuada higiene; pues uno de los objetivos que persigue la enseñanza en cuanto a nutrición en la escuela primaria es el de capacitar al escolar y a través de él a sus padres para que tomen conciencia de la importancia que tiene una alimentación balanceada para preservar la salud.

### C. Rol del alumno

Para el niño la escuela es un mundo desconocido, su entrada a ella representa un enorme acontecimiento; ya que dentro de ella se relacionará con otras personas que en su mayoría son del todo desconocidas para él. Por eso es importante crearle un clima de confianza, pues hay que recordar que:

"El niño es ante todo, un ser en evolución, un ser que crece y se desarrolla. Sus facultades mentales no están en ese estado de equilibrio que, como hemos visto, constituye la característica del adulto normal, sino que progresan continuamente".  
(35)

---

(35) FINGERMAN Gregorio. Op. cit. p. 56.

Este concepto corresponde acertadamente al infante con quien se convive día a día dentro del aula y es deber de los docentes conocerlo; ya que es la persona sobre la cual actúa la acción educativa y es quien se apropia progresivamente de los conocimientos que le serán indispensables para lograr una formación integral.

Por lo anterior la educación deberá estar encaminada al presente de la vida del niño; ya que de esta forma le permitirá gozar con plenitud su infancia.

Con el surgimiento de la Escuela Nueva, el rol del alumno se ha transformado, ha dejado de ser un simple receptor de las actividades que se realizan dentro del aula, y ha pasado a ser un sujeto activo que se da a la tarea de buscar e investigar con entera libertad todo aquello que le interesa.

Esta personalidad que manifiesta el educando, deberá ser aprovechada por el maestro para lograr con más facilidad el fin que persigue la educación; el cual es "mantener y acrecentar el potencial del niño, salvaguardar su impulso vital, que no necesita sino que se le provea de los medios de ejercitarse, de acrecentar sus recursos y capacidades". (36)

---

(36) PALACIOS, J. A. Ferriere: La escuela nueva, el nuevo espíritu. en U.P.N. Antología. Ciencias Naturales, Evolución y Enseñanza. p.153.

Dentro de este marco es fundamental no olvidar que el niño además de que está evolucionando física y mentalmente, trae consigo al llegar a la escuela los conocimientos de su vida diaria, sus propios intereses, necesidades, hábitos, costumbres, valores, etc.; los cuales hay que respetar para lograr que acepte de manera positiva la separación de su ambiente familiar, y pueda adaptarse de manera natural al ámbito escolar.

Pero también hay que tener presente que muchos de esos hábitos que forman parte de él, no son del todo favorables para su buen desarrollo; razón por la que el maestro deberá de darse a la tarea de modificarlos dentro de sus posibilidades, y asimismo, fortalecer aquellos que representen un bienestar para ellos; aquí la interacción maestro-alumno es muy importante; ya que de esa comunicación que se da entre ellos ayudará a que con más facilidad el niño acepte un cambio de conducta; y por lo tanto haya aprendizaje.

## CAPITULO IV

### CONTEXTO SOCIAL

#### A. La familia y su papel educador

La familia es para el niño la primera transmisora de cultura y es el principal agente de su socialización; ya que "impone al niño en evolución su estilo de vida, un estilo de vida común al grupo social al cual la familia pertenece y al barrio en el cual vive". (37)

De su familia el infante recibe: amor, seguridad, cuidados, comprensión, alimentación, enseñanzas morales y éticas, etc., factores que juntos le ayudan al desarrollo de su personalidad y a la conservación de las costumbres familiares; pero también al interior de ella se pueden dar situaciones en donde la misma familia resulta ser el principal obstáculo para que este desarrollo se de, al no dejar que el niño realice sus actividades preferidas, al querer que se inclinen por lo que para ellos es correcto y al exigirle entre otras cosas el que se comporte como un adulto. Por ello resulta viable deducir que: "Los padres actúan en gran medida de acuerdo con lo que creen que se espera de ellos respecto a la educación de sus hijos". (38)

---

(37) TABA, Hilda. Aprendizaje social y cultural. Antología. en U.P.N. Grupo Escolar. p.130

(38) LEVITAS, Maurice. La estructura social. Antología. en U.P.N. Grupo Escolar. p. 80

Otro factor importante que los padres deben preocuparse por ofrecerle a sus hijos es la estabilidad, pues hay que recordar que todo niño:

"necesita una situación equilibrada y estable entre los diversos componentes que forman la familia. Estabilidad que abarca desde el amor de los padres entre sí y hacia los hijos hasta la orientación y la educación que les deben mientras no alcancen su total autonomía". (39)

A través de la familia el niño aprende a relacionarse con las instituciones más grandes, ejemplo de ello es la integración del niño al ámbito escolar, ya que la cooperación de la familia es vital para que el niño logre con éxito su incorporación en el proceso enseñanza aprendizaje.

Por otra parte cabe mencionar que para lograr lo anterior el maestro debe mantener una relación muy estrecha con ella, porque por un lado le permite conocer mejor a sus alumnos y por el otro da la oportunidad a que los padres entiendan el trabajo que se desarrolla dentro del aula.

Por esta razón y con el propósito de enfrentar el problema que preocupa es importante permitir y propiciar más abiertamente la participación de los padres de familia.

---

(39) VARELA, Flores José. Influencia de los familiares en la personalidad del niño. p. 16

Lo anterior es con el fin de crear mayor responsabilidad en la formación educativa de sus hijos, ya que se ha observado que la legitimación de la escuela como la única capaz de educar, ha formado una conciencia poco responsable de los padres, al destinarle solo a ella la formación y corrección de buenos hábitos.

Por este motivo desde el momento mismo que se detectó el problema se ha puesto especial interés en lograr que los padres de familia de la escuela mencionada con anterioridad trabajen activamente en pro de fomentar en ellos y en sus hijos la adquisición de buenos hábitos alimenticios, en concientizarlos para que dejen de pensar que debido a su pobreza no pueden proporcionar a sus hijos una alimentación balanceada; asimismo se les ha motivado a fin de que busquen estrategias para que aprovechen lo que su medio les ofrece; y de esta manera no dejen solo al maestro en esta labor, ya que sin su apoyo no se podría lograr lo cometido; pues se sabe que la familia "es una institución encargada de preservar los patrones culturales de la sociedad".(40) Por ello su función es trascendental en la vida del hombre.

Uno de los miembros más relevantes en la vida del niño dentro de su hogar es la madre; pues durante sus primeros años de vida, depende absolutamente de ella.

---

(40) SANCHEZ Vázquez, Alfredo. Los sujetos del contrato escolar. en U.P.N. Antología. Sociedad y Trabajo de los Sujetos en el Proceso de Enseñanza-Aprendizaje. p. 14.

La madre es quien satisface las necesidades más elementales del pequeño, quien le enseña sus primeras palabras, de ella aprende sus primeros hábitos; su papel "es el más importante pero no el único".(41) La otra figura de igual importancia para el niño es el padre, quien hasta hace no mucho tiempo era considerado solo como el encargado de proveer a la familia de los recursos necesarios para su manutención y era quien representaba la autoridad en el hogar; pero en la actualidad, su rol va más allá de eso; ya que participa activamente en el cuidado y en la educación de sus hijos.

"El padre, pues, tiene la posibilidad de contribuir a la creación de un ambiente en el hogar agradable y feliz, no sólo por el dinero que lleve a casa sino por su propia actitud en los momentos que comparta con su familia por escasos que estos sean". (42)

Con lo anterior es fácil detectar como la familia constituye para el niño la totalidad de su ambiente y a través de ella inicia su relación con el mundo que le rodea; pero a medida que va creciendo anhela ampliar sus horizontes, aunque la influencia de su familia sigue siendo primordial para él. Así, de esta forma adquiere experiencias, conocimientos y hábitos de considerable importancia, que al llegar a la escuela podrá enriquecerlos y serán el punto de partida para la organización de su conocimiento.

---

(41) VARELA, Flores José. Op. cit. p. 17

(42) Ibid.p. 40

familia, porque asume la tarea iniciada por ésta a partir del momento en que llega a ella.

A través del tiempo la escuela ha evolucionado, ha dejado atrás aquella escuela tradicional que estaba centrada en lo que se iba a enseñar, olvidándose de lo primordial: el niño; el cual es el centro de la Escuela Moderna, ya que ésta "se centra en el niño cuando cultiva su éxito en lugar del fracaso". (43)

A la escuela se le puede considerar como un organismo mediador entre el hombre y la sociedad, ya que transmite valores, normas sociales y de convivencia.

La enseñanza que ofrece está destinada a preparar al niño para que enfrente y resuelva los retos que se le presenten en su vida: personal, familiar, profesional, social y cultural; es decir, tiende a desarrollar en el niño de manera armónica su personalidad; ya que "no solo suministra los conocimientos más generales y útiles para la vida, sino que coloca a los niños y jóvenes en condiciones de aplicar sus aptitudes probadas y de luchar así con ventaja y probabilidades de éxito". (44)

---

(43) PALACIOS, Jesús. Op. Cit. p. 121.

(44) FINGERMAN, Gregorio. Op. Cit. p. 57



Dentro de la escuela interactúan directamente maestros, alumnos y padres de familia; el maestro representa un recurso en el proceso enseñanza y aprendizaje, el alumno es el que tiene el papel protagónico dentro de este proceso y los padres de familia colaborando activamente en ella, brindándoles todo el apoyo a sus hijos dentro de sus posibilidades para que logren con más eficacia su cometido. En ella el niño adquiere la socialización al interactuar dentro de un grupo, en donde cada uno de sus miembros son diferentes entre sí, esto le ayuda a formar su propia personalidad; al respecto Malrien enfatiza:

"Por medio de las relaciones interpersonales en el grupo, el sujeto construye, con una dialéctica de identificación e individualización deliberada, las estructuras de su personalidad y la conciencia de sí mismo, sin las cuales no puede haber socialización de tipo humano y, por lo tanto tampoco institución ni medio social". (45)

Con todo lo anterior se puede ver que la influencia que la escuela tiene sobre el niño, está ligada a la influencia de la familia, a la de los otros grupos familiares y a la de sus amigos; pero no hay que olvidar que existen otros agentes educativos que actúan sobre él, como los medios de comunicación, la calle, su iglesia, etc.

---

(45) MALRIEU. P. El medio social y desarrollo. en U.P.N. Antología Básica. El niño: Desarrollo y Proceso de Construcción del Conocimiento. p. 50.

### C. La televisión y su impacto educativo

Como ente social el hombre necesita relacionarse con otros hombres y compartir con ellos las actividades cotidianas de su vida.

En su afán de vivir cada día mejor el hombre a través del tiempo ha inventado diversas formas de comunicarse con el fin de saber los acontecimientos más importantes que suceden en el mundo entero.

De esta forma han surgido diferentes medios de comunicación, quienes "Penetran prácticamente en toda la población urbana y gran parte de la población rural, intentando poner fórmulas universalizantes de comportamiento y consumo". (46)

Estos medios van desde los más primitivos hasta los avances más sofisticados, siendo actualmente los más populares por llegar a los lugares más apartados, la radio y la televisión. Esta última, figura como el principal medio de comunicación preferido por las mayorías; ya que además del sonido ofrece imágenes, razón por la que resulta muy atractiva para los niños, y se ha vuelto para ellos, la forma de recreación más cómoda; pues con solo encender el aparato, éste les ofrece diversión sin tener que salir de casa y sin realizar el más mínimo esfuerzo.

---

(46) RAMIREZ, Cahue Héctor Marcelo. Individuo y Sociedad. p. 105

Por la influencia social, económica, cultural y política que tiene en las masas este medio de comunicación puede ser un buen agente educador, pues contribuye a la socialización y aculturación de las personas; pero también puede convertir al espectador si abusa de su uso en un ente pasivo y en un asimilador de sus mensajes, llevándolo a imitar formas de hablar, de comportarse; y lo que es aún más grave puede llevarlo hacia el consumismo indiscriminado de los productos que anuncia, fomentando así la adquisición de malos hábitos alimenticios.

Estudiosos en el ramo de la comunicación han concluido que: "La publicidad es comunicación que se paga, es una técnica comercial para convertir al público en comprador de los artículos o servicios que anuncian". (47)

Para contrarrestar esta problemática que es cotidiana en la vida del niño, es importante que el maestro dentro del aula aproveche el interés que el niño muestra por los programas televisivos, y por medio de ellos llevarlos sutilmente a que conviertan los anuncios publicitarios sobre alimentación que la televisión les ofrece entre programa y programa, en objeto de estudio y sean ellos mismos los que critiquen y analicen su contenido; para que así se den cuenta que el fondo de la publicidad es provocar que el receptor compre los que ellos anuncian, y lleguen también a concluir que su mensaje es exagerado y muchas veces fantasioso.

---

(47) PROGRAMA Educativo Visual. S.A. Gran Enciclopedia Educativa. Tomo 8. p. 187

Al igual que el maestro los padres de familia pueden contribuir a que la televisión en vez de perjudicar a sus hijos los beneficie, para lograrlo es importante que vigilen los programas que sus hijos ven, que procuren que este avance tecnológico no se convierta en motivo para no cumplir con otras obligaciones; pues hay que recordar que antes de la televisión están las actividades de la familia y las labores escolares; pero sobre todo es fundamental que los padres o tutores se preocupen por acompañarlos a ver los programas televisivos, pues los niños aprenden más cuando comparten sus experiencias con los adultos; ya que así podrán tener la oportunidad de analizar desde una caricatura hasta un comercial.

De esta forma unidos padres y maestros pueden lograr que la televisión en vez de ser su enemiga se convierta en su aliada; transformándola en un valioso recurso didáctico que fortalecerá el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Por lo antes expuesto es importante recordar siempre que:

"Los mensajes que fluyen por los mass media representan valores muy contradictorios, envuelven a la educación formal proporcionada por la escuela y a los valores inculcados por padres y maestros, pueden resultar opuestos y adquirir mayor peso y significado". (48)

---

(48) Ibid. p. 185

## CAPITULO V

### ESTRATEGIA DIDACTICA

En la escuela primaria, la metodología a emplear para la enseñanza de las Ciencias Naturales se basa en la aplicación del método experimental, por ser el más adecuado para ello; ya que este método se apoya principalmente en la observación y en la experimentación, pues sin ésta última los conceptos transmitidos verbalmente a los educandos, no tendrían ningún significado para ellos.

Un educador con el propósito de que sus alumnos logren un objetivo determinado, en este caso la formación de hábitos alimenticios, es necesario que se auxilien de variados procedimientos o estrategias didácticas.

Para el maestro, una estrategia didáctica es un medio en donde utiliza su ingenio, su creatividad y sus conocimientos, con el propósito de lograr un fin determinado.

En este trabajo nos ayudará a orientar al alumno de tercer grado de educación primaria, a valorar la importancia que tiene por un lado, el llevar una dieta balanceada para preservar la salud, así como se den cuenta de que muchos de los alimentos que prefieren tienen un escaso valor nutricional, a que juzguen ellos mismos

hacia donde se inclinan sus hábitos alimenticios; si al consumismo de alimentos nutricionales o hacia los de escaso valor nutritivo; y, por otro lado a que constaten la influencia que tienen los medios de comunicación masiva en el consumo de alimentos.

Para lo anterior y apoyada en la Teoría constructivista de Piaget, que justifica al aprendizaje como un proceso en desarrollo, en el cual el niño construye sus conocimientos, la estrategia didáctica se realizará a través del juego; ya que este implica mayores posibilidades de alcanzar en gran medida los objetivos planteados al inicio de la propuesta y favorecerá grandemente el planteamiento del problema; pues para todos es común saber que el niño convierte en juego todo aquello que realiza.

Con el fin de dar seguimiento a los objetivos propuestos con anterioridad, se diseñaron dos planes de trabajo para cumplir así con los tres primeros objetivos, los cuales giran alrededor del educando; y un tercer plan para dar cumplimiento a los últimos dos, mismos que van encaminados a los padres de familia.

### Primer plan de trabajo

Area: Ciencias Naturales

Grado : III

Eje Temático: "El cuerpo humano y la salud".

Contenido: Importancia de la combinación de alimentos en cada comida.

a. Actividades

- Dialogar sobre la importancia de llevar una dieta balanceada.
- Realizar una entrevista a la encargada de la tienda más grande de la comunidad.
- Expresar por medio del dibujo y la redacción lo investigado sobre el tema.
- Exponer oralmente sus trabajos y conclusiones.
- Montar un periódico mural con los trabajos realizados.

b. Material didáctico

- cuaderno
- lápices
- plumones
- colores
- cartulinas
- hojas blancas
- pellón
- Libro del alumno

c. Tiempo aproximado: 4 días

d. Metodología

- diálogo

- investigación de campo
- exposición
- dibujo

#### e. Desarrollo de las actividades

Dada la importancia de partir del conocimiento que el niño tenga sobre el tema, primeramente se plantearon diversas interrogantes, como: ¿por qué es importante la alimentación en el ser humano ?, ¿qué significa una dieta balanceada?, ¿qué daños puede ocasionar una mala alimentación?, ¿qué nos gusta comer con más frecuencia?.

De manera individual y voluntariamente algunos niños expresaron lo que sabían sobre estas cuestiones, y a partir de sus respuestas se dió a la tarea de orientar sus comentarios con el propósito de llevarlos a que destacaran la importancia que tiene el adquirir buenos hábitos alimenticios; ya que con ellos el hombre es capaz de seleccionar los alimentos que son benéficos para preservar la salud y lograr un buen desarrollo tanto físico como mental.

Como consecuencia de lo anterior surgió la idea de realizar al día siguiente una visita a la tienda más grande de la comunidad, con el propósito de observar y registrar los alimentos que ahí se venden, y de realizar una entrevista con la encargada del establecimiento para conocer cuales son los alimentos que tienen



mayor o menor demanda; y con ello se podían dar la idea de los buenos o malos hábitos alimenticios que predominan en los habitantes de su comunidad. Dicha propuesta fue aceptada con agrado y entusiasmo por todo el grupo, por lo que de inmediato se procedió a elaborar las preguntas que harían; quedando la entrevista de la siguiente manera:

1. ¿ Cuáles son los productos que venden en la tienda ?
2. ¿ De dónde los adquieren ?
3. ¿ Qué alimentos se venden más; los naturales o los enlatados ?
4. ¿ Qué productos alimenticios compran con más frecuencia los niños ?
5. ¿ Y las amas de casa ?
6. ¿ Y los señores ?

Todos anotaron las preguntas en su cuaderno y nombraron a seis niños para que cada uno hiciera una pregunta y se acordó que todos registrarían las respuestas.

Al día siguiente los niños llegaron a la escuela muy temprano y entusiasmados por la actividad que iban a realizar.

Se llegó a la tienda, se llevó a cabo la entrevista y se registraron las respuestas. (Anexo 1, 2 y 3)

Después de realizar la visita a la tienda, los niños llegaron al aula muy inquietos por la actividad realizada, por lo que se les

invitó a jugar, pidiéndoles que formaran un círculo. Se realizó la dinámica: "un paseo al campo", cuyo objetivo era lograr que los niños se concentraran en el trabajo dentro del aula. Se explicó que se iba a realizar un paseo imaginario a la parcela escolar, por lo que cada uno de ellos debería de llevar algo para comer; poniéndoles un ejemplo: Jael llevará jícama porque sabe que nos gusta mucho.

En este juego, ellos deberían descubrir que el alimento elegido empezaría con la primera letra de su nombre; si alguno se equivocaba se les decía: no, tú no puedes ir, y se iba sentando en medio del círculo.

Una vez integrados al trabajo los niños comentaron todo lo que observaron y enseguida leyeron las respuestas que arrojó la entrevista, pudiendo constatar que en la tienda se ofrecían productos naturales y procesados, siendo éstos últimos los de mayor demanda. Resaltaron que eran traídos de Culiacán y La Cruz; señalaron también que los niños cuando tenían la oportunidad de comprar algún producto, preferían caramelos, sabritas y refrescos, entre otros; mientras que sus mamás compraban lo necesario para preparar los alimentos y sus papás preferían comprar cigarrillos, refrescos y galletas.

A manera de evaluación se les pidió que en su cuaderno elaboraran dos listas, en una enumerarían los alimentos que

ayudan a preservar la salud y en la otra los que no se deben de comer en abundancia, pues tendrían como consecuencia adquirir malos hábitos alimenticios.

Con los resultados de esta actividad fue fácil darse cuenta que la mayoría de los niños del grupo no los distinguían plenamente, ya que doce de ellos mezclaron ambos alimentos y solo cuatro los separaron correctamente. Lo anterior dio margen para retomar el tema el día siguiente.

Para iniciar las actividades de este día, se les entregó una tarjeta a cada niño, en ellas estaban escritas las palabras: naranjas, pescados, chocolates y papas. Se les pidió que formaran los equipos según el nombre que les había tocado, formándose cuatro equipos con cuatro integrantes cada uno. Se les pidió que nombraran un representante para que fuera el encargado de escoger el dibujo que correspondiera al nombre de su equipo; el cual se encontraba en el pizarrón; explicándoles también que la actividad que realizarían estaba escrita en la parte de atrás del dibujo que seleccionarían.

Para realizar este trabajo los niños se auxiliaron de los libros de texto de Ciencias Naturales de 2º, 3º, 4º y 5º grado, por contar éstos de información sobre el tema.

De esta forma el equipo de los chocolates elaboró una lista de alimentos, haciendo una comparación entre los alimentos nutritivos y los de escaso o nulo valor nutricional. (Anexo 4)

El equipo de los pescados dibujó alimentos que son ricos en: proteínas, grasas, vitaminas, carbohidratos y minerales. (Anexo 5)

El equipo de las papas se encargó de elaborar un texto acerca de la alimentación; (anexo 6) y por último el equipo de las naranjas dibujó una pirámide nutricional. (Anexo 7)

Una vez terminado el trabajo, cada uno de los equipos se dio a la tarea de explicarlo.

El equipo de los chocolates expuso que los huevos, pollo, tomates, zanahorias, queso, plátanos, azúcar, frijol, uvas, trigo, pan, papas, tortillas, y pescado; son alimentos nutritivos y que sirven para que los niños puedan crecer fuertes y sanos. Asimismo mencionaron que existen otros alimentos que a los niños les gustan mucho como son: dulces, chocolates, gansitos, sabritas, pan dulce, entre otros; resaltando que las golosinas son ricas pero no nutren y que se debe evitar consumirlas en exceso, ya que pueden ocasionar caries dentales.

El equipo de los pescados mostró a sus compañeros su trabajo; para los alimentos ricos en proteínas dibujaron: pescado, carne,

pollo, huevos, leche; en grasas: chocolate, aceite, mantequilla, chicharrones; en vitaminas: tomates, lechuga, plátanos, chile, limón, pepino y calabazas; en carbohidratos: pan, tortilla, avena y arroz; en minerales: agua y sal. Analizando que todos estos alimentos ayudaban a crecer sanos.

El equipo de las papas leyó el texto que cada uno de sus integrantes escribió. Uno de los niños dijo que es importante que el hombre sepa combinar los alimentos, que no porque le guste mucho la carne y sabe que es nutritiva, quiera comerla diariamente, sino que debe combinarla con verduras y frutas, para tener una mejor salud. Otro explicó que el agua es muy importante en la alimentación del hombre y que sin ella no habría vida. El tercer niño mencionó que los niños deben evitar comer a todas horas golosinas, porque quitaban el hambre y sus dientes podrían padecer de caries. El último integrante del equipo no realizó la actividad y al preguntarle el motivo argumentó que se sentía cansado, a lo que sus compañeros respondieron que como no había desayunado su cuerpo estaba débil.

Después de esta anécdota, el equipo de las naranjas pasó a exponer su trabajo, presentaron la pirámide nutricional que habían dibujado, en ella mostraban cuatro grupos de alimentos: cereales y tubérculos, frutas y verduras, leguminosas y alimentos de origen mineral, al final se encontraban grasas y azúcares. (Anexo 8)

Explicaron que los alimentos que estaban en la base de la pirámide eran los que más se deberían de consumir: papas, tortillas, zanahorias, pan, camote, maíz, entre otros; enseguida aparecían frutas y verduras; luego los alimentos de origen animal: pescado, huevos, carne, pollo, leche, queso; y las leguminosas como los frijoles; en la cúspide de la pirámide se encontraban las golosinas, chocolates, cacahuates, nieves, entre otros; alimentos que si se deben consumir pero en menor cantidad.

Por último un integrante de este equipo mencionó que si un niño no se alimentaba bien, vivía mal nutrido y que podría no crecer de acuerdo a su edad.

Una vez terminada esta actividad todos juntos se dieron a la tarea de elaborar un periódico mural con todos los trabajos realizados y lo pusieron a la vista de sus compañeros y padres de familia. (Anexo 9)

Con el propósito de verificar el conocimiento adquirido se les proporcionó un crucigrama alusivo al tema para que de manera individual lo resolvieran. (Anexo 10) En él se plantearon siete preguntas, mismas que fueron diseñadas tomando en cuenta el nivel cognitivo del niño de tercer grado.

Los resultados de esta actividad fueron: de los dieciséis niños que forman el grupo; 11 lo resolvieron correctamente, 4 se

equivocaron en una de sus respuestas (3 en la respuesta de hábitos y 1 en nutritivos); y solo un niño (el que se negó a realizar la actividad anterior) se equivocó en tres respuestas.

En cuanto al objetivo que pretende que el niño sepa comparar la información que recibe de los medios de comunicación con los que se dan en la escuela respecto a los alimentos que se deben consumir para preservar la salud, se diseñó y se llevó a cabo el siguiente plan de trabajo.

### Segundo plan de trabajo

Area: Ciencias naturales

Eje temático: "El cuerpo humano y la salud"

Contenido: Productos de consumo común que son de escaso valor alimenticio.

#### a. Actividades

- Observar y registrar los anuncios publicitarios que transmite la televisión sobre productos alimenticios.
- Analizar los mensajes que transmiten y comparar esa información con lo estudiado con anterioridad.
- Hacer un collage con recortes publicitarios.

#### b. Material didáctico

- televisión

- cuaderno
- lápiz
- tijeras
- plumones
- revistas
- cartulinas
- resistol
- productos alimenticios (sabritas, gansito, chocolate Carlos V y Coca Cola)

c. Tiempo aproximado: 2 días

d. metodología

- diálogo
- investigación de campo
- exposición
- dibujo y collage

e. Desarrollo de las actividades

Al igual que la actividad anterior se partió de los conocimientos que el niño tiene sobre el contenido a tratar. Para ello se formularon las siguientes preguntas: ¿Cuáles son los programas que transmite la televisión?, ¿Cuáles son los que más les gustan?, ¿Qué otras cosas vemos a través de la televisión además de caricaturas, telenovelas, películas,.... ?, ¿Qué son los anuncios publicitarios?



De estas interrogantes afloraron las preferencias que los niños muestran por las caricaturas y las telenovelas. Comentaron también que otra de las cosas que la televisión les ofrecía eran los comerciales; de los que opinaron que les gustaba verlos, porque eran muy divertidos. A raíz de esto les pregunté: ¿cuáles son los que más les gustan?, a lo que ellos respondieron: el del gansito, las sabritas, dulces sonric's, chocolate Carlos V, choco milk, corn flakes de kellogs, etc. Enseguida se les pidió que cada uno dibujara en su cuaderno el comercial que más le gustara. Al terminar el dibujo cada niño lo fue mostrando a sus compañeros, diciéndoles el porque le gustaba ese producto. Coincidiendo todos que les agradaba su sabor por ser dulces o enchilosos.

Después de lo anterior y con el propósito de realizar las actividades planeadas se les preguntó si les gustaría llevar como tarea de fin de semana el ver dos programas televisivos de su preferencia y anotar en su cuaderno los anuncios publicitarios sobre productos alimenticios que pasaran entre cada corte comercial; idea que fue aceptada con júbilo pues les resultó muy atractiva. Asimismo se les pidió que trajeran de sus casas recortes de revistas alusivas al tema.

De regreso a clases, los niños traían consigo el registro, los que fuimos anotando uno a uno en el pizarrón, descartando aquellos que se repetían. Resaltando ellos mismos que de acuerdo al programa eran los anuncios que se transmitían; es decir, si el

programa era para niños los comerciales estaban destinados para ellos.

Asimismo analizaron su contenido y lo fueron comparando con la información que se recabó con anterioridad sobre los alimentos que se deben consumir por ser los que ayudan a preservar la salud. Resaltaron que muchos de los productos que se anuncian forman parte de una buena dieta, pero; que no por comerlos, van a crecer sanos y fuertes; sino que también se deberán de consumir otros alimentos como: verduras, frutas, leche, huevos, etc., y que hay otros como los gansitos, sabritas, entre otros., que también se pueden consumir, pero con moderación; ya que si se abusa de ellos, los llevarán a adquirir malos hábitos alimenticios, que con el tiempo podrían aminorar su salud, además que repercuten en la economía de la familia por ser muy caros.

Para dar por terminada esta actividad se realizó la dinámica "las lanchas", misma que consiste en contar una historia sobre un barco que se hunde y para salvarse hay que subirse a unas lanchas, y es aquí donde se menciona el número de personas que podrán subirse. Se llenaron lanchas de dos, cuatro y ocho personas; formándose dos equipos de ocho integrantes.

A un equipo le tocó formar un collage con recortes de revistas con anuncios publicitarios sobre alimentación, (Anexo 11) y el otro equipo transformaría esos anuncios de tal forma que su

mensaje fuera el de prevenir a los niños en que su consumo excesivo no es bueno para la salud.

El primer equipo se quedó dentro del aula para realizar su actividad, mientras que el otro preparó su trabajo en la cancha de la escuela.

Cuando todos estuvieron listos se continuó con su presentación.

El equipo número uno mostró a sus compañeros el collage realizado (Anexo 12) y uno de los niños explicó que en las revistas que consultaron la mayor parte de los anuncios son referentes a alimentación y que muchos de ellos son de escaso valor nutritivo, pero que son anunciados para que la gente los consuma y quienes los producen se vuelvan más ricos.

Con lo anterior fue muy grato contemplar que a pesar de su corta edad, los niños asimilan que la publicidad ofrecida por los medios de comunicación solo busca obtener grandes ganancias sin importar la salud del consumidor.

Del equipo número dos, participaron sus ocho integrantes en la transformación de los comerciales, pero en el momento de presentarlos ante el grupo dos de ellos se negaron a pasar al frente.

Los comerciales quedaron de la siguiente manera:

Doritos de sabritas:

¿ A que no puedes comer solo uno.... verdad ? Cómelos porque son de maíz y el maíz es nutritivo; pero ojo, mucho ojo, recuerda que contienen mucha sal y manteca.... y eso ¡ daña tu salud ! (Anexo 13)

Gansito:

Gansito, gansito, que rico pastelito, cómelo, cómelo, verás que sabroso es, tiene chocolate y mermelada. ¡ Contiene gran cantidad de azúcar ! por eso no debes comerlo a todas horas. ¡ Te daña los dientes y te vuelve gordo ! (Anexo 14)

Chocolate Carlos V

¿ Quieres uno, dos, tres o más chocolates ? Cómelos porque dan energía; pero solo uno de vez en cuando, porque muchos te pican los dientes.

Coca Cola

Con este calorcito se antoja una rica Coca Cola, ¡ Tómala, no te hace daño si solo lo haces algunas veces; pero piensa que si la tomas todos los días se te pican los dientes, te hace sentir muy

lleno por el gas que contiene y dejas de comer los alimentos que mamá prepara para ti.

A través de la observación se evaluó la participación de los niños en el momento que respondieron a los cuestionamientos planteados al iniciar la actividad, luego en el cumplimiento que cada uno de ellos mostró al llevar su registro sobre anuncios publicitarios y por último en la forma en que participaron en su equipo para la realización del collage y del análisis del producto elegido para su transformación.

Los resultados fueron positivos en la mayor parte del grupo, ya que a pesar de que dos de ellos se negaron a participar en la última actividad, se pudo constatar que asimilaron el conocimiento al mostrar su capacidad de análisis y al ejemplificarlo.

Es importante mencionar que mediante la aplicación de la estrategia, se comprobó que los pequeños preferían los alimentos chatarra; ya que según ellos son más sabrosos, pero poco a poco al ir realizando las actividades mencionadas fueron cambiando de actitud, sugiriendo que en la tienda escolar se ofrecieran otros productos además de los que se vendían, a fin de tener más variedad para elegir.

En un principio los dieciséis niños mostraron gran motivación, dando como resultado un cambio de conducta al elegir comprar

alimentos nutritivos (rebanadas de sandía, jícama, pepino); pero después de unas semanas empezaron a mostrar desinterés hacia ellos al adquirir nuevamente caramelos y otros golosinas.

### Tercer plan de trabajo

En cuanto al trabajo que se realizó con los padres de familia, éste se hizo en coordinación de la promotora de Red Móvil D.I.F. Sinaloa (organismo formado por un grupo de personas que laboran en diferentes comunidades rurales, para mejorar el nivel de vida de las familias y lograr el desarrollo de la comunidad). Así con el apoyo brindado por la promotora de la comunidad donde se realizó este trabajo, se formó un taller de padres de familia; al cual asistieron únicamente las mamás de los niños del grupo, a pesar de que fueron invitados los demás miembros de la comunidad; teniendo el mismo una duración de un mes, realizándose una sesión por semana.

En la primera sesión se les dio a conocer el trabajo que se iba a realizar durante el taller. Se les hizo sentir la importancia que tiene que ellas como responsables del cuidado de sus hijos, fomenten en ellos buenos hábitos alimenticios, se preocupen por darles alimentos nutritivos aprovechando lo que la comunidad les ofrece: nopales, papaya, limones, naranjas, tamarindos, guayabas, entre otras. Asimismo se acordó que el horario de las próximas sesiones sería los viernes de cuatro a seis de la tarde.

En la segunda sesión se inició el trabajo mediante la pregunta:

¿ Qué entienden por hábitos alimenticios ? a lo que algunas respondieron:

- comer mucho
- comer siempre lo mismo
- comer solo lo que nos gusta
- comer alimentos nutritivos como verduras, pescado y leche
- comer en exceso refrescos, pan, chocolates.

Sus respuestas se fueron anotando en el pizarrón para analizarlas; en torno a ellas giró la plática y se concluyó que los hábitos alimenticios eran conductas que el hombre adquiere a través de su vida y que se forman en la niñez, y que pueden ser dañinos, si dejan al niño consumir en exceso alimentos de escaso valor nutritivo, y benéficos, si los enseñan a comer de todo tipo de alimentos en forma balanceada. Aquí es donde se vuelve relevante el papel que desempeñan como educadores.

Aprovechando que una de las madres es enfermera se le pidió dar su punto de vista, siendo éste muy positivo; mencionó que si un niño lleva una dieta balanceada, hace ejercicio y vive rodeado de un ambiente favorable, tiene la oportunidad de gozar de una mejor salud y por ende lograr un mejor crecimiento y desarrollo de sus facultades.

A raíz de esta intervención, una de las madres expuso que a ella le resultaba imposible proporcionar a sus hijos una dieta balanceada, debido a que el ingreso familiar era muy bajo y solo alcanzaba para lo más elemental: frijoles y tortillas; por lo que no podía adquirir otros alimentos como: carne, verduras o frutas.

Una de las señoras asistentes, tomó la palabra y señaló que había otra forma de tener una mejor alimentación, diciendo que por las condiciones de su comunidad podían con la ayuda de sus esposos e hijos sembrar en el patio de su casa un pequeño huerto. Fue tal el entusiasmo, que se acordó proporcionarles semillas de diferentes hortalizas para que las cultivaran y pudieran platicar sus experiencias en la próxima sesión.

Resulta satisfactorio mencionar que en 14 de los 16 hogares se llevó a cabo la actividad y que lamentablemente por su avanzada edad a dos de las señoras les fue imposible participar en este proyecto. Se cultivaron: tomates, cebollas, cilantro, pepino, zanahoria, calabaza, chile, ejote, repollo y lechuga. (Anexos 15, 16 y 17)

A la tercera sesión llegaron platicando las experiencias vividas durante el cultivo que realizaron. Estas experiencias fueron aprovechadas para continuar con el taller, mismo que tenía como objetivo que las asistentes aprovecharan los alimentos que ofrece la región, los cuales tienen un gran valor nutricional y que algunos



de ellos son los que el medio natural les ofrece sin costo alguno, y otros más que se pueden adquirir a muy bajo costo. De estos productos mencionaron a los nopales, papaya, limones, tamarindos, pollo, soya, entre otros.

Mencionaron que a pesar de haber en la comunidad gran cantidad de nopales y siendo éstos nutritivos, los dejaban de consumir porque les enfadaba comerlos siempre igual; lo mismo sucedía con la soya, producto muy barato pero que algunas de ellas ignoraban el uso que podían darle. Se dio entre ellas un intercambio de ideas sobre su preparación, una de las señoras de más edad mencionó que el agua con que se cocinan las verduras, la carne y el pollo se debe de aprovechar para cocinar deliciosas sopas.

Para dar por terminado el trabajo del día, se formaron equipos por parejas y cada uno de ellos se comprometió a traer para la siguiente sesión (término del taller) un platillo preparado y dar la receta a las demás; para lo cual las encargadas del taller se comprometieron en formar un pequeño recetario y reproducirlo para proporcionar una copia a cada una de las asistentes.

De esta manera el último día del taller los ocho equipos mostraron con orgullo sus platillos, los que compartieron amablemente con las demás integrantes. Se prepararon:

- nopales rancheros
- nopales con chorizo de soya
- ensalada de nopales con cebolla y tomate
- tortas de nopales
- tortas de calabaza y queso
- pozole de soya
- tortas de papa y atún
- empanadas de calabaza

Al término de la reunión se entregaron los recetarios y se acordó que se iba a llevar a los niños de tercer grado periódicamente para que pudieran observar el desarrollo de las plantas. (Anexo 18, 19 y 20)

Estas experiencias le serán de gran utilidad para que el niño compruebe que los conocimientos que adquiere en la escuela son aplicables en su vida cotidiana.

## CONCLUSIONES

El tratar temas de nutrición en la escuela primaria, conlleva al maestro de grupo a investigar en diversas fuentes la importancia de esta temática; ya que se requiere realizar un análisis desde diferentes enfoques, pues la nutrición, la alimentación y los hábitos alimenticios se encuentran muy relacionados con la salud del educando.

La edad escolar es un período donde la alimentación es relevante, por lo que es necesario darle la atención requerida, pues un pequeño mal alimentado pudiera sufrir alteraciones en su desarrollo físico y mental.

La participación de los padres de familia en la problemática resulta relevante, por lo que las actividades diseñadas en pro de una mejor alimentación fueron de gran éxito; ya que su participación se manifestó en su interés por cuidar que sus hijos lleven una alimentación balanceada.

Es importante que el maestro conozca las etapas de desarrollo del infante, para que de acuerdo a ellas, propicie y encauce las situaciones de aprendizaje a través de la interacción grupal; ya que ésta, permite que los niños se familiaricen más fácilmente con el objeto de conocimiento, para que así distingan los alimentos nutritivos de los de escaso o nulo valor nutricional y los

clasifiquen de acuerdo al grupo que pertenecen; dándose de esta forma el aprendizaje deseado.

Para que el aprendizaje sea verdadero es necesario que las actividades diseñadas partan de los conocimientos previos del alumno y que éste interactúe con el objeto de conocimiento.

Los hábitos alimenticios se encuentran ligados al factor económico y al entorno social que rodea al niño, ya que la familia, la escuela, los amigos, los vecinos y los medios de comunicación, en determinado momento influyen en la adquisición de éstos; siendo la familia y la escuela los responsables directos de concientizarlos a efecto de que critiquen y desechen aquella información que les impide una adecuada formación de hábitos alimenticios y un real conocimiento de los valores nutritivos de los alimentos.

El análisis de este tema lleva a formar alumnos no pasivos, críticos, conscientes de que los alimentos que consumen son determinantes en un momento dado para preservar la salud.

Por lo anterior esta propuesta pedagógica buscó fomentar en los alumnos de tercer grado de educación primaria la formación de hábitos alimenticios, por ello las actividades realizadas denotan esta finalidad, pero a pesar de haber cumplido satisfactoriamente con cada uno de los objetivos propuestos se puede mencionar que:

El ser humano desde muy pequeño va aprendiendo conductas sobre el consumo de alimentos; por lo que es no es fácil modificar sus hábitos formados y que esta lucha requiere de tiempo y paciencia.

El medio familiar influye más que la escuela en la formación de hábitos alimenticios en los pequeños, por ello el docente debe trabajar en estrecha vinculación con padres de familia para que el proceso enseñanza - aprendizaje se realice con éxito.

Los padres de familia deben controlar el uso que el infante hace de la televisión, ya que es uno de los medios masivos de comunicación que mayor influencia tiene para la adquisición de hábitos alimenticios, tanto en el niño como en el adulto.

Es necesario que el maestro, por un lado tenga más información sobre los temas que propone el programa de Educación Primaria de Ciencias Naturales; y dé más importancia a esta área del conocimiento, pues ella ofrece la oportunidad de formar individuos sanos en cuerpo y mente; y por otro lado esforzarse en dejar la enseñanza tradicionalista y propiciar situaciones que lleven al educando a interactuar con el objeto de conocimiento.

Con el desarrollo de este trabajo se ha llegado a la conclusión que dentro del proceso de enseñanza - aprendizaje, la

responsabilidad no recae únicamente en el maestro, sino en todos aquellos elementos que se circunscriben en torno al alumno.

## BIBLIOGRAFIA

BRUGUERA. Diccionario Enciclopédico. Tomo I. México, Ed. Bruguera Mexicana S. A. 1980. 76 pp.

CALIXTO, Flores Raúl. Nuestros cambios. Desarrollo humano. México. U.P.N. 1994. 63 pp.

ERAUSQUIS, M. Alfonso, Vázquez Miguel y otros. Los teleniños. México. Ed. Laia, S.A. 1988. 215 pp.

FINGERMAN, Gregorio. Psicología pedagógica e infantil. Buenos Aires. Ed. El Ateneo, S.A. 1976. 260 pp.

GOMEZ, Palacio M. Margarita. Compiladora. Psicología, Genética y Educación. México, S.E.P. 1987. 254 pp.

HIGASHIDA, H. Bertha Y. Ciencias de la salud. México. Ed. Mig, S.A. de C.V. 1990. 535 pp.

LAROUSSE. Sinónimos - Antónimos. México. Ed. Ultra, S.A. de C.V. 1992. 506 pp.

LARROYO Francisco. La Ciencia de la Educación. México. Ed. Talleres de Offset Larios, S.A. 614 pp.

MARIN, S.A. Gran Enciclopedia del mundo. Tomo I. España. 1976. 1096 pp.

MITCHELL, Helen S., Rynbergen y otros. Nutrición y dieta. México. Ed. Interamericana, S.A. 1970.

OLASCOAGA, José Quintín Dr. Alimentación normal del mexicano. México. SEP. 1963. 213 pp.

PALACIOS, Jesús. La cuestión escolar. Barcelona. Ed. Laia, S.A. 1989. 668 pp.

PIAGET, Jean. Seis Estudios de psicología. México. Ed. Ariel, S.A. 1989. 227 pp.

PROGRAMA Educativo Visual. S.A. de C.V. Gran Enciclopedia educativa. Tomo 8. Colombia. 1991. 192 pp.

RAMIREZ, Cahue Héctor Marcelo. Individuo y sociedad. México. Ed. Nueva imagen. 1995. 171 pp.

REVISTA mensual. Familia Saludable. Año. 7 No. 2. México. Ed. Televisión S.A. de C.V. 54 pp.

SALVAT. Diccionario Enciclopédico. Tomo 9. Barcelona. Ed. Salvat S.A. 1972.



SANTILLANA. Diccionario de las Ciencias de la Educación. España. 1994. 1431 pp.

SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA. C. Naturales. Sugerencias para su enseñanza tercer y cuarto grado. México. Comisión Nacional de los Libros de Texto Gratuitos. Ed. Offset, S.A. de C.V. 1994. 66 pp.

----- Plan y Programas de estudio. México. Comisión Nacional de los libros de Texto Gratuitos. 1994. 162 pp.

SIGLO XXI. S.A. de C.V. Necesidades esenciales en México. Alimentación. Tomo I. México. 302 pp.

UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL. Ciencias Naturales. Evolución y enseñanza. México. S.E.P.- U.P.N. 1993. 249 pp.

----- Desarrollo del Niño y Aprendizaje Escolar. México. S.E.P. - U.P.N. 1988. 367 pp.

----- El Método Experimental en la Enseñanza de las Ciencias Naturales. México. S.E.P. - U.P.N. 1995. 272 pp.

----- El Niño: Desarrollo y Proceso de Construcción del Conocimiento. Antología Básica. México. S.E.P. - U.P.N. 1994. 160 pp.

----- El Niño: Desarrollo y Proceso de Construcción del Conocimiento. Antología complementaria. México. S.E.P. - U.P.N. 1994. 140 pp.

----- Grupo Escolar. México. S.E.P. - U.P.N. 1985. 245 pp.

----- Sociedad y Trabajo de los Sujetos en el Proceso Enseñanza - Aprendizaje. México. S.E.P. - U.P.N. 1988. 443 pp.

VARELA, Flores José. Influencia de los familiares en la personalidad del niño. España. Ed. Narcea, S.A. 1985. 88 pp.

## ANEXOS

ANEXO 1



ANEXO 2



## ANEXO 3

1. ¿ Cuáles son los productos que venden en la tienda ?

Leche, fruta, sabritas, queso, chorizo,  
Machaca, chile, tomates, refrescos, sucritas,  
galletas, avocates, marangas, jugos.

2. ¿ De dónde los adquieren ?

De Culiacán y de la Cruz

3. ¿ Qué alimentos se venden más; los naturales o los enlatados ?

los enlatados

4. ¿ Qué productos alimenticios compran con más frecuencia los niños ?

refrescos, dulces, jugos, galletas y sabritas.

5. ¿ Y las amas de casa ?

lo que necesitan para ser comida.

6. ¿ Y los señores ?

refrescos, galletas y cigarros.

ANEXO 4



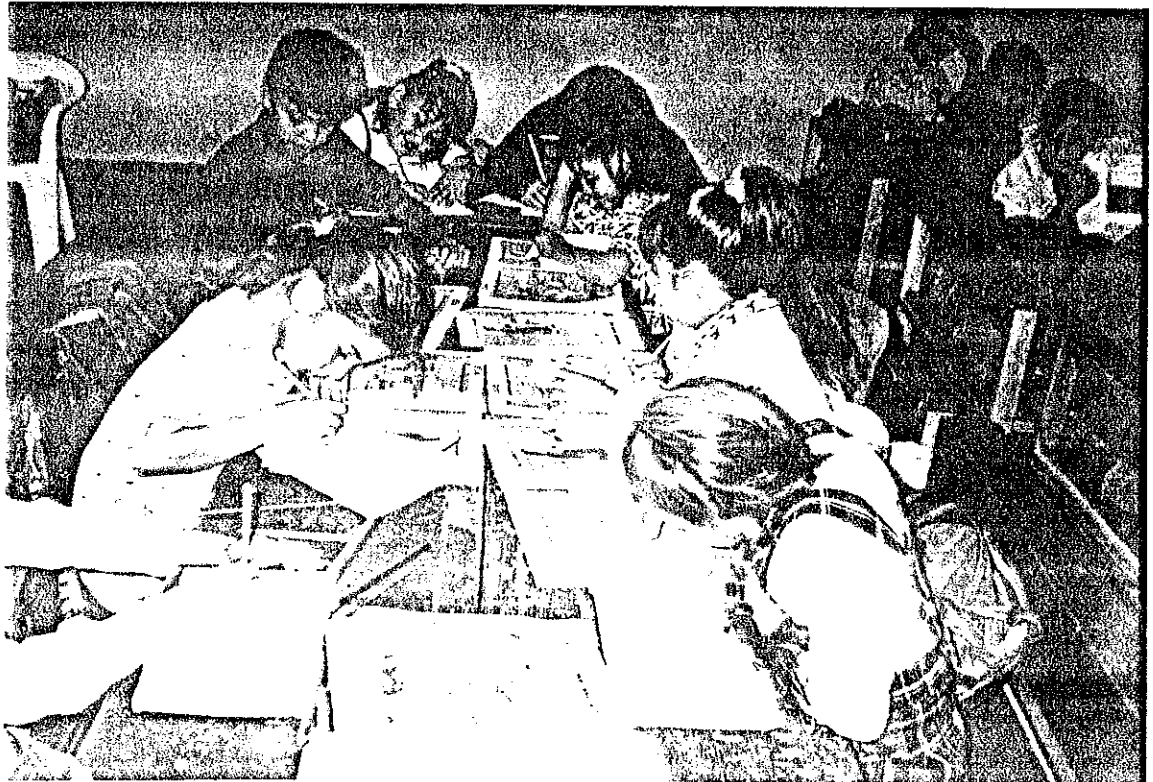
alimentos nutritivos  
para crecer fuerte y sano.

las golosinas  
son ricas pero  
no nutren.

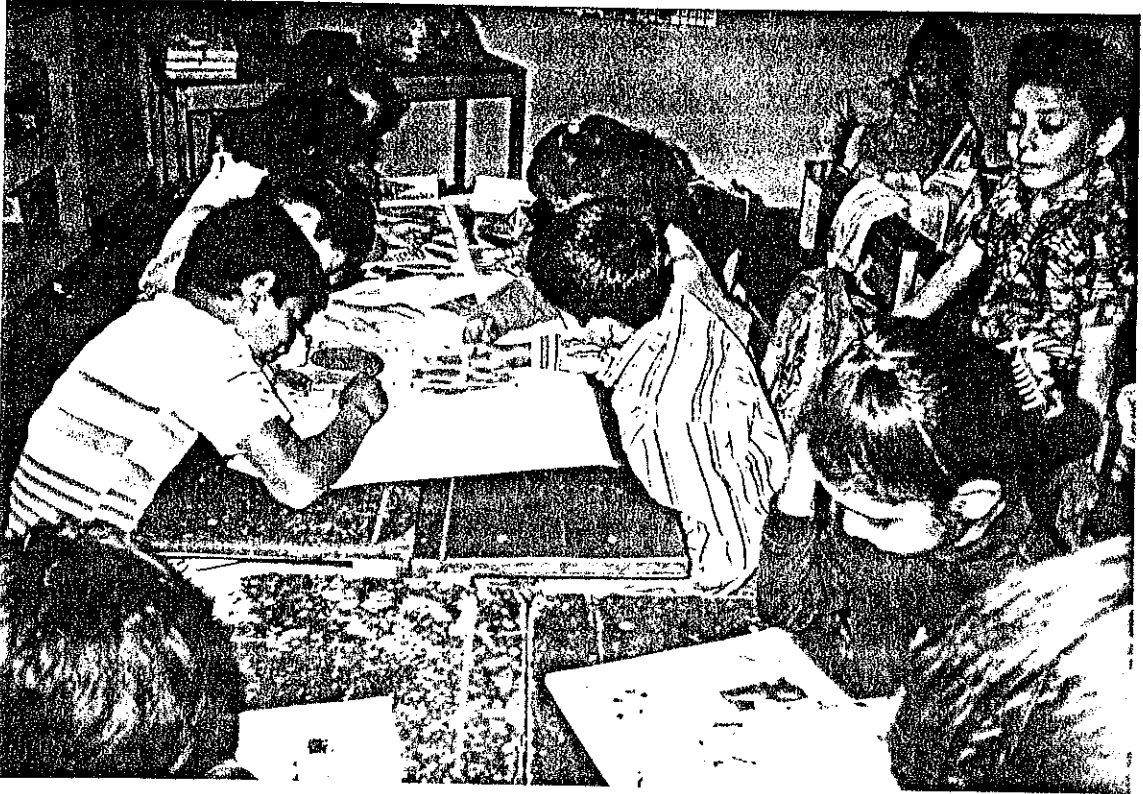
ANEXO 5



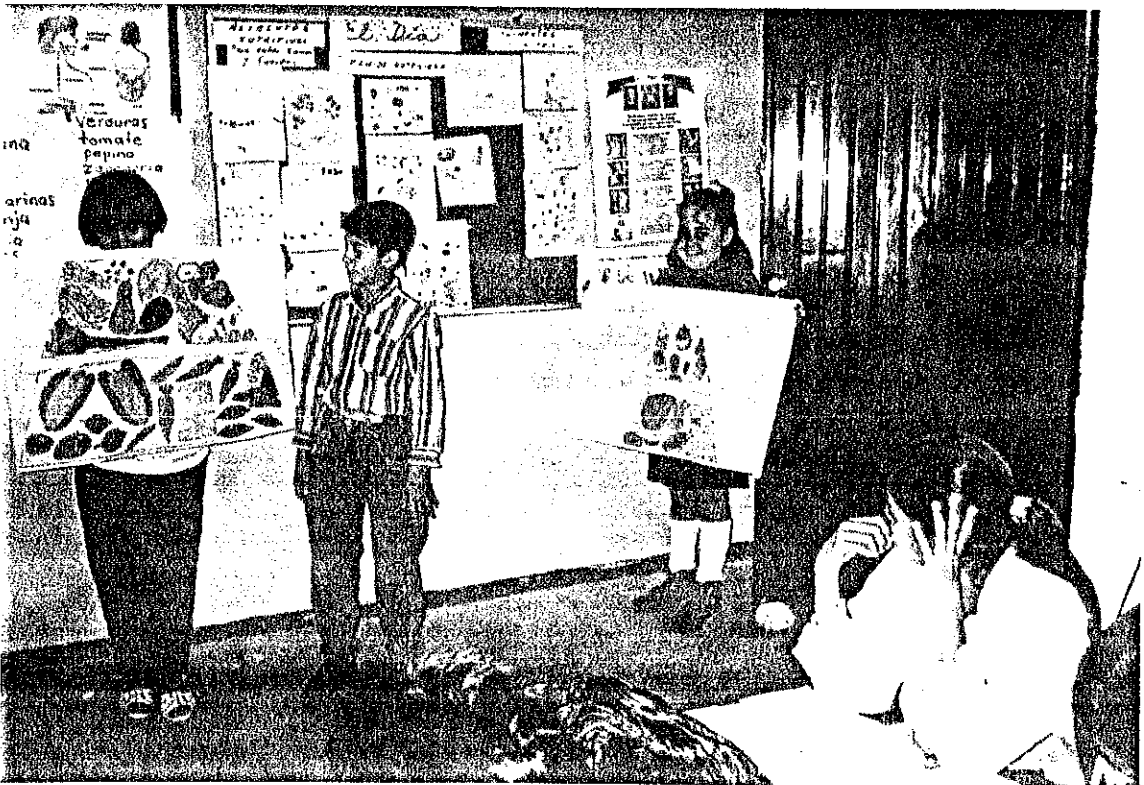
ANEXO 6



ANEXO 7



ANEXO 8



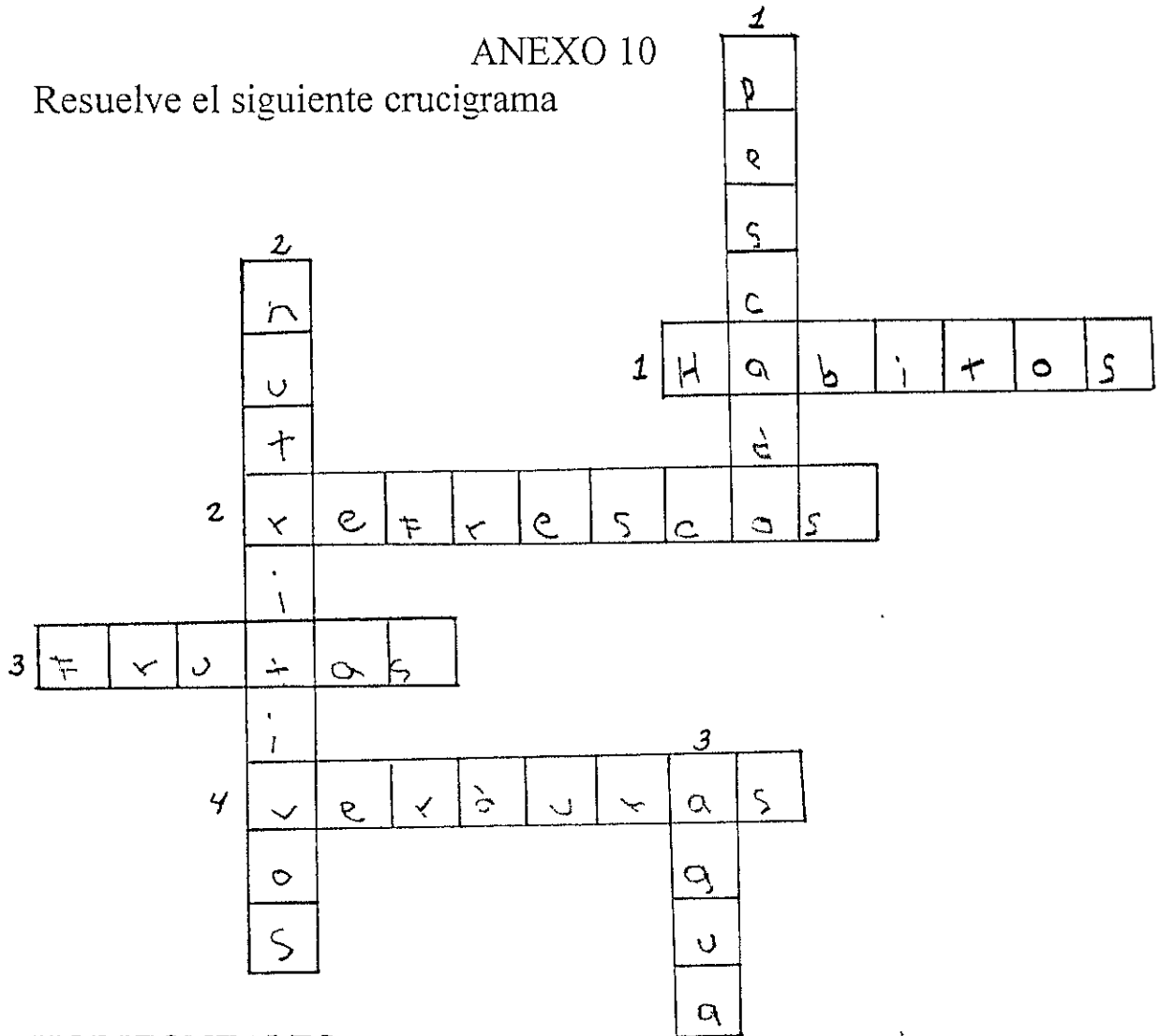


ANEXO 9



## ANEXO 10

Resuelve el siguiente crucigrama



## HORIZONTALES

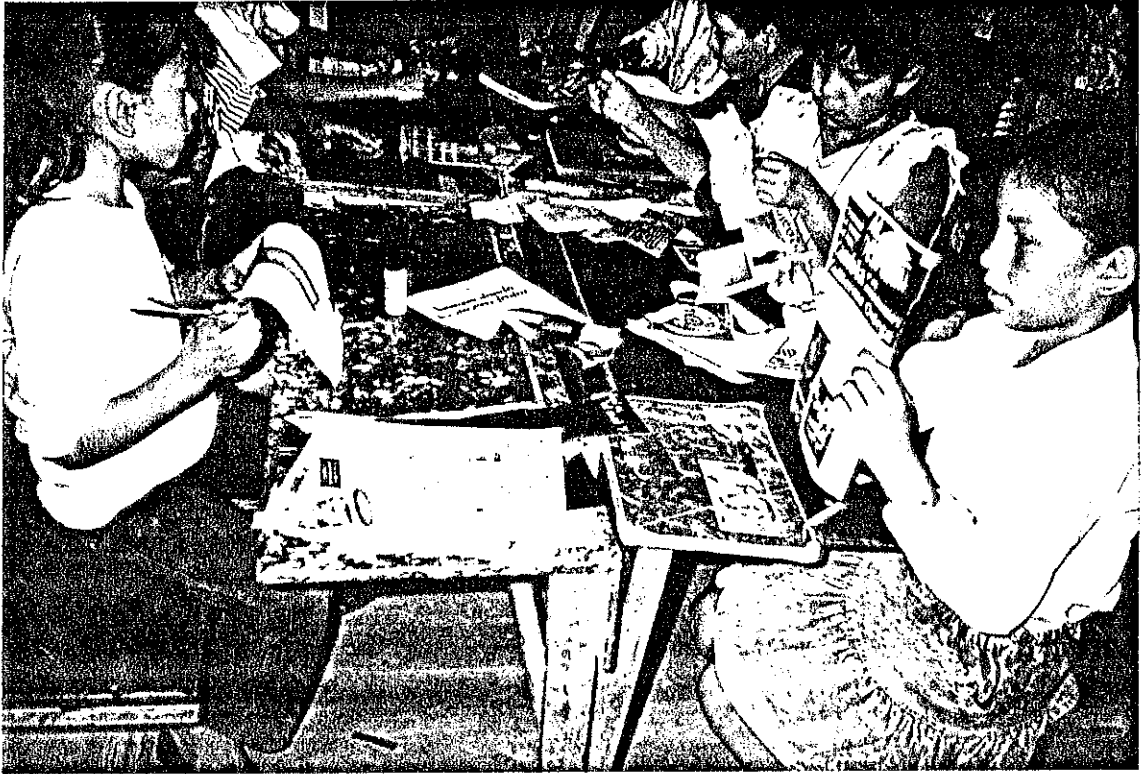
1. Conductas que adquirimos a través del tiempo.
2. Contienen gran cantidad de azúcares, si los consumimos en exceso causan daños a la salud.
3. Favorecen al buen crecimiento y desarrollo, entre éstos se encuentran: manzanas, peras, sandía y plátanos.
4. La zanahoria, calabaza, chayote, y los tomates pertenecen a este grupo.

## VERTICALES

1. Alimento rico en proteínas
2. Para crecer sanos y fuertes debemos de consumir alimentos.
3. Es el líquido indispensable para la vida.

Kenia

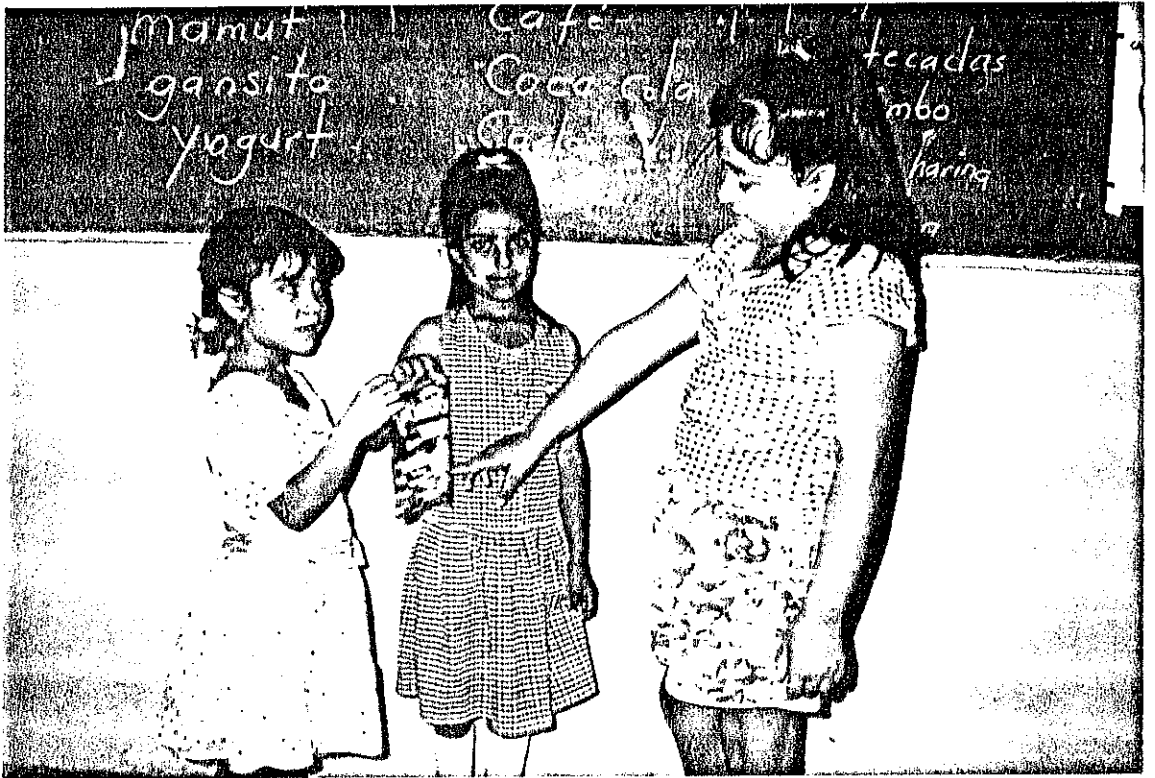
ANEXO 11



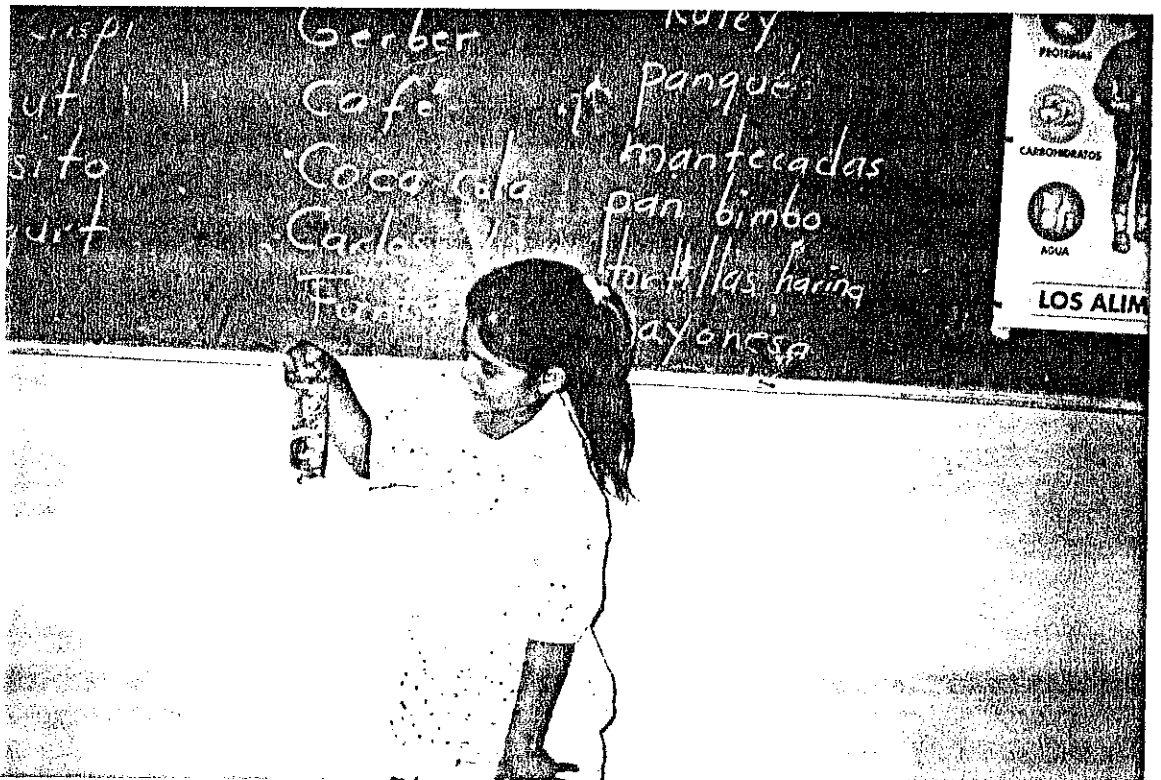
ANEXO 12



ANEXO 13



ANEXO 14



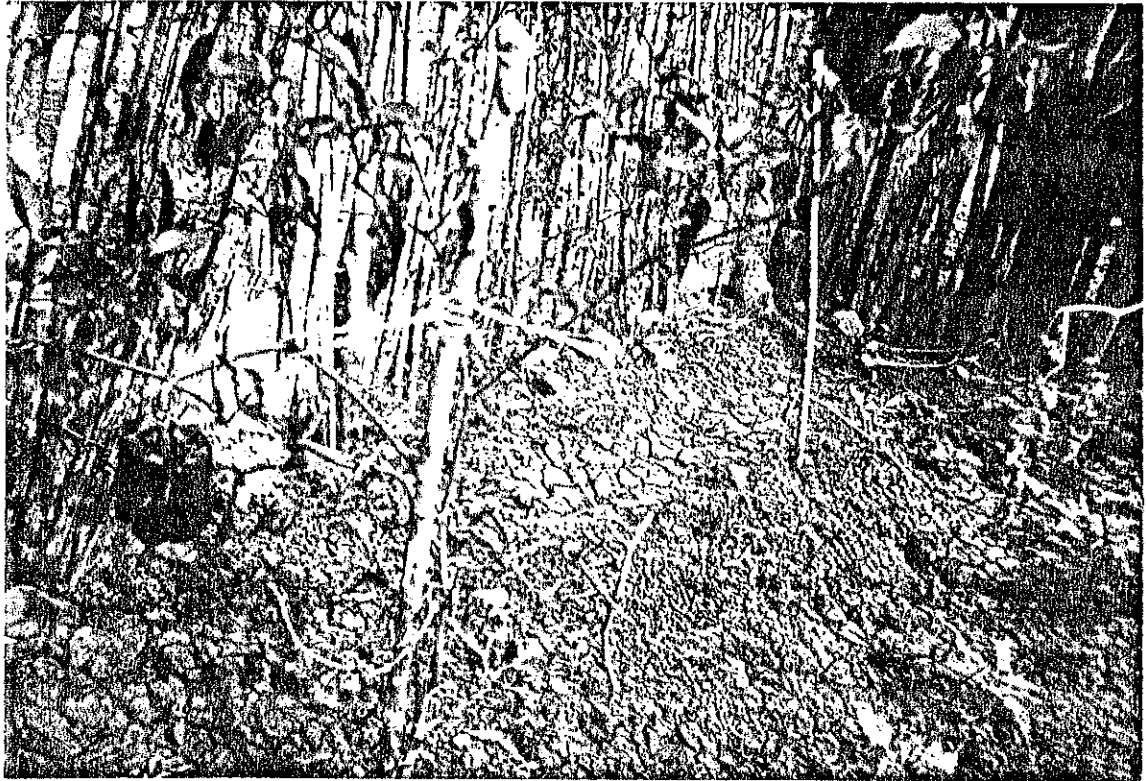
ANEXO 15



ANEXO 16



ANEXO 17



ANEXO 18





ANEXO 19



ANEXO 20

