



**GOBIERNO DEL ESTADO DE VERACRUZ DE IGNACIO DE LA LLAVE
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN**

UNIDAD REGIONAL 305 COATZACOALCOS

OPCIÓN DE TITULACIÓN

TESINA

DENOMINADA

**UNA EXPERIENCIA SOBRE LA ALIMENTACIÓN SANA EN EL
GRUPO DE CUARTO GRADO DE LA ESCUELA PRIMARIA LIC.
BENITO JUÁREZ GARCÍA DEL MUNICIPIO DE MECAYAPAN, VER.**

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA
PARA EL MEDIO INDÍGENA**

PRESENTA

Gael Alfonso González



DICTAMEN DEL TRABAJO PARA TITULACIÓN

Coatzacoalcos, Ver., 20 de marzo de 2025.

C. GAEL ALFONSO GONZALEZ

PRESENTE:

En mi calidad de presidente de la Comisión de Titulación de esta Unidad y como resultado del análisis realizado por la Comisión Revisora a su trabajo intitulado **UNA EXPERIENCIA SOBRE LA ALIMENTACIÓN SANA EN EL GRUPO DE CUARTO GRADO DE LA ESCUELA PRIMARIA LIC. BENITO JUÁREZ GARCÍA DEL MUNICIPIO DE MECAYAPAN, VER.**, Opción: **TESINA**, modalidad: **RECUPERACIÓN DE LA EXPERIENCIA PROFESIONAL**, a propuesta de su asesor **LIC. JOSE ALBERTO HERNANDEZ MENDEZ**, manifiesto a Usted que reúne los requisitos establecidos en materia de titulación, que exige esta Universidad.

Por lo anterior, se dictamina favorablemente su trabajo y se le autoriza a presentar su Examen Profesional.

ATENTAMENTE
"EDUCAR PARA TRANSFORMAR"

LIC. CARMEN ALEMÁN MEZA.
PRESIDENTE DE LA H. COMISIÓN DE TITULACIÓN
UNIDAD REGIONAL 305 UPN.



DEDICATORIA:

A mis queridos padres. Este logro académico es un reflejo del incansable esfuerzo que han invertido para brindarme una educación sólida. Cada sacrificio que han hecho, cada día de trabajo duro y cada decisión que tomaron en mi nombre son el fundamento de mi éxito. Su dedicación y compromiso con mi educación son un regalo que valoro más allá de las palabras. Este trabajo es un testimonio de su sacrificio y amor, y me llena de orgullo honrarlos de esta manera. Gracias por ser los faros en mi vida, por iluminar el camino hacia el conocimiento y por inculcarme la importancia del trabajo duro y la educación. Los amo profundamente.

A Dios, mi roca eterna, por guiarme en cada paso de este viaje académico y darme la fuerza para perseverar. Gracias por ser mi fuente de fortaleza y entendimiento en este logro académico.

A mi paciente asesor José Alberto. Su orientación y apoyo han sido invaluable en el proceso de mi titulación. Su conocimiento, paciencia y compromiso han sido fundamentales para mi éxito académico. Esta tesis es un testimonio de su guía experta y amable. Gracias por ser un mentor excepcional.

A mis abuelos Melitón, Rosa, Juan mi fuente de inspiración y sabiduría. Aunque ya no estés físicamente conmigo, el espíritu y amor de ellos continúan guiándome en cada paso de este camino. A mi abuela Petra que gracias a sus consejos hoy puedo decir gracias.

A mis hermanos Deysi, Dante, Anahí quienes siempre fueron mi inspiración y sostén. Su amor y enseñanzas siguen iluminando mi camino. Este logro es un tributo a su legado y a la eterna gratitud que siento en mi corazón. A mi hijo Kaleb Daniel que principalmente, aunque no este conmigo ha sido mi pilar para poder seguir día con día para darme esas fuerzas que necesito.

A mis amigos, familia y compañero de trabajo, su apoyo incondicional siempre ha sido mi fuente de inspiración para poder seguir en este camino, hoy puedo decir grandemente gracias.

EL PRESENTE TRABAJO SE TITULA: UNA EXPERIENCIA SOBRE LA ALIMENTACIÓN SANA EN EL GRUPO DE CUARTO GRADO DE LA ESCUELA PRIMARIA LIC. BENITO JUÁREZ GARCÍA DEL MUNICIPIO DE MECAYAPAN, VER. Este documento esta basado en mi experiencia docente de la escuela Lic. Benito Juárez García, del ciclo escolar 2019-2020., este proyecto ha sido un trabajo fundamental de mi formación pedagógica, he adquirido muchas experiencias que a lo largo de los años me han servido para poder ser mejor docente y persona.

Esta propuesta pedagógica, basada en mi experiencia profesional se elaboró tomando en cuenta la base del enfoque de los autores Piaget y Vygotsky, ambos autores, consideraban que el aprendizaje es más significativo y duradero cuando se realiza a través de actividades lúdicas., sostienen que los niños son aprendices activos que organizan activamente la nueva información con la información ya existente. Las estrategias de este enfoque obedecen al modelo pedagógico constructivista. El cual admite que los conocimientos se complementan, contrastan o eliminan ante la nueva información compartida por los pares y adultos. Asimismo, reconoce que los alumnos cuentan con saberes provenientes de su experiencia, y que el proceso de enseñanza- aprendizaje se considera una ayuda para la apropiación de nuevos signos, Significados, y valores (Vygotsky, 2009).

De la misma manera, se menciona sobre los aspectos de la alimentación de los niños en cual debido al estudio y observación se pudo lograr la información de los diferentes tipos de alimentación de cada niño, el propósito es que a través de cuestionamientos sobre alimentación saludable se incentive el desarrollo sociocognitivo y socioafectivo de los infantes. En particular, se fomenten los valores como responsabilidad, justicia y solidaridad.

Es necesario puntualizar que ambos enfoques conllevan a una diversidad de formas de abordaje. En algunos casos, las estrategias centran la atención en la importancia nutricional, o bien, en la parte social de la alimentación. Otras, por el contrario, tratan de vincular estas dos grandes dimensiones.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	1
--------------------	---

CAPÍTULO I

IDENTIFICACIÓN DE LA EXPERIENCIA EDUCATIVA.....	3
1.1 Identifica y Plantea en que Consiste la Experiencia	3
1.2 Mis Inicios en el Sistema Educativo Docente.....	4
1.3 Los Motivos de la Elección de la Experiencia	9
1.4 El Contexto Comunitario de la Escuela.....	11
1.4.1 Características de los alumnos	13

CAPÍTULO II

CONTEXTO SOCIOCULTURAL	14
2.1 Explica el Lugar de la Experiencia.....	14
2.2 Caracteriza a los Protagonistas de la Experiencia.....	15
2.3 Las Actividades Académicas y/o Administrativas Durante su Experiencia	17
2.4 Describe Brevemente la Ubicación Geográfica	19
2.4.1 Actividades económicas de la comunidad.....	20
2.4.2 Aspectos políticos y culturales de la localidad	21

CAPÍTULO III

NARRACIÓN CONTEXTUALIZADA	23
3.1 Mi Experiencia Como Docente de Educación Indígena	23
3.2 Caracteriza a los Protagonistas de la Experiencia.....	24
3.3 Aportes de la Experiencia a la Educación Escolar	26

3.4 Relación de la Experiencia con su Formación Escolar	28
3.5 Ejemplifica una Secuencia Didáctica Desarrollada.....	29
<i>3.5.1 Descripción de la aplicación de la estrategia</i>	<i>34</i>

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS DE REFERENTES TEÓRICOS METODOLÓGICOS.....	36
4.1 Referentes Teórico - Metodológicos de la Experiencia	36
4.2 Fundamento de los Referentes y los Conceptos Básicos de la Experiencia	38
<i>4.2.1 Enfoque sociocultural de la educación alimentaria.....</i>	<i>38</i>
<i>4.2.2 Estrategias constructivistas de la educación alimentaria</i>	<i>40</i>
4.3 Explicaciones Teóricas Consideradas en su Elaboración	42
CONCLUSIONES	44
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	

INTRODUCCIÓN

En la presente experiencia se hace mención de la alimentación sana, ya que es un tema fundamental en la formación integral de los niños y niñas, ya que su impacto en la salud y el bienestar es significativo. Esta surgió al trabajar con alumnos de la escuela primaria Lic. Benito Juárez García, ubicada en el municipio de Mecayapan, Ver., se busca fomentar hábitos saludables en los estudiantes desde temprana edad.

En este sentido, se llevó a cabo una experiencia profesional en el grupo de cuarto grado, con el objetivo de promover la alimentación sana y concienciar a los estudiantes sobre la importancia de una dieta equilibrada para su salud y desarrollo. A través de actividades lúdicas y educativas, se buscó fomentar el interés y la participación de los estudiantes en la toma de decisiones saludables respecto a su alimentación.

La experiencia se centra en la identificación y abordaje de los malos hábitos alimenticios en un grupo de alumnos de cuarto grado de educación primaria. El docente observó que la mayoría de los alumnos presentaban una dieta desequilibrada, rica en alimentos procesados y pobres en nutrientes esenciales, lo que generaba problemas de salud física, mental y emocional.

Como docente considero fundamental promover hábitos alimenticios saludables en los alumnos para prevenir o minimizar estos problemas. Sin embargo, también reconoce que a menudo se enfoca en los contenidos relacionados con lenguajes y pensamiento matemático, y se descuida la importancia de la educación en hábitos saludables. La experiencia busca concienciar sobre la importancia de fomentar hábitos alimenticios saludables en los alumnos y proporcionar estrategias para abordar este tema en el aula.

En el capítulo I, se presentan mis inicios en la docencia, la travesía a la que me enfrente desde que se presento la oportunidad de cubrir un interinato, hacer el proceso administrativo empezando en la supervisión escolar, las gestiones realizadas ante el sindicato y el proceso de contratación de la Secretaria de Educación de Veracruz. Así también, la llegada a mi primer centro de trabajo. El motivo de la elección del tema y contexto comunitario donde surgió la experiencia.

En el capítulo II, se presenta el contexto sociocultural del municipio de "Mecayapan, Ver.", porque la escuela Benito Juárez , se encuentra ubicada en dicho municipio, en el cual aun se habla lengua materna.

En el capítulo III, la narración contextualizada, se menciona la experiencia docente se centra en la importancia de fomentar hábitos alimenticios saludables en los alumnos de primaria. También se presenta algunos comentarios de observar los alumnos consumen alimentos procesados y chatarra, lo que afecta su salud y desarrollo. Se implementaron estrategias para promover la alimentación saludable, como:

- Registrar los alimentos consumidos durante un día
- Proyectar videos sobre la importancia de una buena alimentación
- Trabajos en clases para reflexionar sobre los hábitos alimenticios

Continuando, el capítulo IV, se centra en la fundamentación de la enseñanza de hábitos alimenticios saludables en alumnos de primaria, partir del programa de estudios de educación primaria 2011 y aprendizajes claves para la educación integral 2017. También, se abordan temas como la nutrición, el sistema inmunológico y la salud, con el objetivo de promover una dieta equilibrada y saludable. Además del enfoque sociocultural de la educación alimentaria, que consiste en enseñar a las personas a cuidar de su salud y consumir alimentos nutritivos, considerando el entorno social y ambiental.

Finalmente, las conclusiones a las que se llegaron con esta experiencia, sobre todo la importancia de haber trabajado con los alumnos dicha temática.

CAPÍTULO I

IDENTIFICACIÓN DE LA EXPERIENCIA EDUCATIVA

1.1 Identifica y Plantea en que Consiste la Experiencia

El trabajo docente consiste en contribuir a la formación de los alumnos para así mejorar el aprendizaje de cada uno de ellos, he pasado a lo largo de mi formación docente y la experiencia en el aula, ha permitido reconocer que nuestra profesión no es fácil a como la pintan; para ser un buen docente se tiene que indagar diferentes estrategias para poder transmitir a sus alumnos los conocimientos que se es necesario para su formación educativa.

Es por ello, que este trabajo se basa en una experiencia educativa, que permitió facilitar a los alumnos los aprendizajes que ellos necesitan en su desarrollo educativo. Así mismo, se hace mención del papel del maestro, ya que él, les enseña a desarrollar habilidades y destrezas para poder enfrentar retos y desafíos en la vida diaria.

A través del trabajo en el aula podemos observar que surgen en el grupo distintas áreas de oportunidad de los alumnos y se tiene que buscar las estrategias más eficientes para poder obtener un mejor resultado del proceso de enseñanza-aprendizaje de los alumnos. Además de involucrar a los padres de familias, es un gran reto que nos enfrentamos día con día los docentes, pero de ello aprendemos y poder sustentarnos en las nuevas experiencias que adquirimos cada docente.

Cuando estamos en el salón de clases y asignamos una actividad, nos permite observar cada problemática que pasamos día con día y buscar solución, en ocasiones llegamos a un estrés muy alto. Pero a través de la observación y la implementación de algunas técnicas e instrumentos de evaluación nos permite dimensionar las problemáticas y después buscar la forma correcta de intervenir. La experiencia más importante dentro de la práctica docente es ver a los alumnos que tengan un avance significativo en sus aprendizajes.

De las distintas problemáticas que presentaba el grupo de alumnos de cuarto grado grupo: A, la que más me llamo la atención es una tendencia preocupante en

cuanto a sus hábitos alimenticios. La mayoría de los alumnos presentan una dieta desequilibrada, rica en alimentos procesados y pobres en nutrientes esenciales.

Actualmente, en nuestro país, los malos hábitos han generado una serie de problemas de salud física, mental y emocional en los alumnos. Por un lado, el consumo excesivo de alimentos procesados y ricos en azúcares y grasas ha llevado a un aumento de peso y obesidad en algunos alumnos, lo que puede aumentar el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como la diabetes y la hipertensión.

Además, la falta de una dieta equilibrada ha llevado a deficiencias nutricionales como la anemia, el raquitismo y la osteoporosis en algunos alumnos. Por otro lado, los malos hábitos alimenticios también han afectado la salud mental y emocional de los alumnos, causando problemas de ansiedad y estrés, depresión y tristeza.

En consecuencia, es fundamental que los padres, madres y educadores tomen conciencia de la importancia de promover hábitos alimenticios saludables en los alumnos. Esto puede incluir fomentar el consumo de frutas, verduras, granos integrales y proteínas magras, limitar el consumo de alimentos procesados y ricos en azúcares, grasas y sal, y proporcionar desayunos y meriendas saludables en la escuela.

Por lo anterior, esta experiencia presenta como esos malos hábitos alimenticios en el grupo de alumnos de cuarto grado de educación primaria han llevado a una serie de problemas de salud física, mental y emocional. Es fundamental promover hábitos alimenticios saludables en los alumnos para prevenir o minimizar estos problemas. Muchas veces como docentes nos preocupamos de los contenidos relacionados con los campos de lenguajes y de pensamiento matemático, porque las materias lengua materna y matemáticas que están dentro de ellos, cobran mucha importancia en las evaluaciones del proceso de enseñanza.

1.2 Mis Inicios en el Sistema Educativo Docente

En este apartado, menciono mi formación docente, unos de los motivos que me orientaron fue que mi padre, es docente desde hace 39 años que lleva de servicio, durante los años que ha trabajado como docente he visto su trayectoria y su trabajo.

Recuerdo que desde niño el me llevaba a su centro de trabajo y veía como daba sus clases, durante ese tiempo no había mucha tecnología con la que contamos hoy en día, muchas veces lo vi desvelarse por hacer sus materiales didácticos para poder trabajar con sus alumnos y su interés por querer hacer también cambio y poder poner mi granito de arena para los alumnos que lo necesitan.

En mi mente, están recuerdo estudiaba la educación primaria en la escuela estatal Hilario C. Gutiérrez, en esos años cambiaron a muchos maestros; por motivos que no había pagos para ellos y por eso que el aprendizaje que teníamos nosotros como alumnos no era lo suficiente para todos. Por esa razón, que me cambiaron a la escuela primaria bilingüe Licenciado Benito Juárez García, el trayecto para llegar hasta era algo cansado; porque tenía que caminar como 30 minutos para poder llegar hasta la escuela.

Por consiguiente, en esos años los maestros no contaban aun con las TIC (Las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones (TIC), son el conjunto de recursos, herramientas, equipos, programas informáticos, aplicaciones, redes y medios; que permiten la compilación, procesamiento, almacenamiento, transmisión de información como: voz, datos, texto, video e imágenes). Por ello, los maestros tenían que ser más creativos para sus materiales didácticos, fueron años de muchas experiencias; en el cual los alumnos tuvimos un mejor desarrollo motriz en sus aprendizajes, como ellos trabajaban de manera dinámica y manual, no era difícil hacer trabajos de manualidades. Hoy en día es necesario utilizar la tecnología ya que como los años van cambiando se necesita la utilización de ella para un mejor aprendizaje para los alumnos. Además, la alimentación era más buena, por el contexto donde se ubicaba la escuela, los alimentos chatarra y procesados no llegaban con facilidad, por ende, en los recreos comíamos frutas de la zona y comidas preparadas con productos típicos.

El interés por ser docente se fue generando desde que era alumno, como ya antes mencioné, estudié en dos escuelas diferentes, en el sistema estatal y el otro de educación indígena, durante esos años aprendí a sumar, restar, multiplicar y dividir, así como también el leer y escribir, gracias a mis maestros. Después de eso curse mi

educación secundaria y bachillerato, cuando no tenía clases acompañaba a mi padre a su centro de trabajo y deseo de ser docente seguía creciendo, al concluir el bachillerato pensé ahora que voy a hacer. Entonces, mi familia comentó que apoyará a mi padre planificando sus actividades y ayudándolo en la escuela de manera regular.

En el mes de septiembre de 2018, me mando a llamar el profesor Bulfre Alfonso Bautista, que necesitaba que alguien de confianza para cubrir un interinato, debido a que él participó en una elección municipal y le ofrecieron un cargo en la administración municipal de: regiduría, tesorería, secretaria, presidencia, etc.

Después de la plática que tuve con el profesor Bulfre, me comentó que tenía que solicitar unos documentos en sector de Tatahuicapan de Juárez, Veracruz. Al siguiente día acudí a la oficina. Entonces, el jefe de sector, me informo que debía hacer un examen lingüístico; ya que era uno de los requisitos para poder obtener la constancia de bilingüismo. Días posteriores, presente un examen en lengua náhuatl, con una duración de dos horas y media. Tuve que esperar dos horas más para poder obtener los resultados, una vez pasadas las horas regresé por los resultados. Pase con la secretaria y el jefe de sector, para que ellos me dieran los resultados, me notificaron que habías aprobado y que me extendería la constancia de bilingüismo.

Luego de haber recibido la constancia de bilingüismo, el jefe de sector, me mando para zona de Cosoleacaque, para que elaboraran la propuesta sindical. Me trasladé a la oficina de la supervisión escolar del municipio de Cosoleacaque, una vez que llegué sostuve una plática C. Profe. Pablo Castillo Martínez, con el supervisor escolar, me dijo que fuera a la escuela "Manuel Altamirano" con clave: 30DPB1290D, ubicada en el fraccionamiento de Los Prados, para que el C. profesor Pablo Bautista Luis, elaborara una propuesta sindical, él era secretario general y se desempeñaba como director comisionado.

Una vez que tuve en mis manos la constancia de bilingüismo y la propuesta sindical, regresé para el sector de Tatahuicapan; con la finalidad de que el jefe de sector firmara los documentos que se integran a la propuesta sindical y para poder viajar para la ciudad de Xalapa, Ver. Durante esa tarde, me aliste para emprender el

viaje con el fin de poder hacer los trámites correspondientes; que me solicitarían en la secretaria de educación de Veracruz (S.E.V) y el sindicato nacional de los trabajadores de la educación (SNTE) sección 32, durante esa noche viaje para la ciudad de Acayucan, para comprar mi boleto en la terminal (ADO), mi viaje estaba destinado para la hora 1:30 am, por lo que el autobús llegaría a las 6:45 de la mañana, llegando me fui a la secretaria de educación de Veracruz; para poder sacar mis fichas para hacer el examen psicométrico y de conocimiento.

Posteriormente, me dieron la ficha y tuve que llevar copias de los documentos a la sección 32 SNTE, luego que fuera la oficina de planeación y evaluación, en el cual debía de presentar los debidos exámenes, el primer examen fue de conocimiento que traía un total de 200 reactivos. Por lo que tenía un tiempo de dos hora y treinta minutos, debía leer muy bien y responder de manera que nos indicaba en cada actividad, logre terminar casi a la hora de haber iniciado. Tuve que esperar al día siguiente para conocer los resultados y en ese mismo día, hacer el otro examen que fue el de psicométrico, las indicaciones fueron que contaba con el mismo tiempo y la misma cantidad de reactivos. Una vez termine todo el proceso de evaluación, me dieron indicaciones que debía de presentarme en las oficinas de la secretaria de educación de Veracruz. Ellos me mandaron para la dirección de educación indígena; ahí me dieron indicaciones y un listado de documentos que entregaría. Entonces, llego el día tan ansiado porque empezaba el proceso de mi contratación, porque era urgente presentar los documentos que solicitaron para poder entregarme la orden de presentación.

El 12 de septiembre del 2018, me hablaron de la oficina de la secretaria de educación de Veracruz, para que me presentara al centro de trabajo. También, que el director estaba informado de que llegaría un nuevo personal como interinato. En la madrugada del 13 de septiembre del mismo año, regresé de Xalapa y me fui a mi casa ubicada en Tatahuicapan. Para después prepararme y presentarme en el centro de trabajo; que se encuentra ubicado en el fraccionamiento Los Prados del municipio de Cosoleacaque, Veracruz, el viaje para llegar hasta la escuela fue largo, primero tuve que tomar la camioneta del mixto rural, que sale a las 5:40 de la mañana y se hace un

aproximado de una hora y 20 minutos, a la ciudad de Cosoleacaque, se agarra otro transporte que son los taxis colectivos en el transcurso de hace un tiempo de 25 minutos, me presente bien temprano al centro de trabajo que me habían asignado. Me presenté con el director de la escuela y recibí indicaciones y me asignaron un grupo

El grupo que me asignaron fue el cuarto grado, grupo A, con un total de 30 alumnos, 18 niñas y 12 niños, me presenté con los niños y padres de familias mencionando mi nombre completo, les dije de donde era originario, cuales son mis pasatiempos favoritos, y como seria el rol de trabajo. Ese día fue más de presentación, aunque empleé diversas dinámicas, aun no di clases normales con el fin de conocer a los alumnos en todo aspecto social, emocional, etc. Fue como empezó mi nueva aventura llamada docencia.

Además, que el ingresar como docente interino, me dio la oportunidad de ingresar a la Universidad Pedagógica Nacional, en la unidad regional 305, con sede en Coatzacoalcos, Veracruz, busque cuales opciones tenían para la formación y solo estaba disponible la Licenciatura en educación preescolar y educación primaria para el medio indígena, con subsede en Acayucan, Veracruz, realice los tramites correspondientes para cubrir los requisitos de admisión, el más importante de ellos era estar frente a grupo o tener un contrato de la SEV. Entonces, hice los tramites y pagos.

Cuando estudie la licenciatura tuve varias materias que me sirvieron para formarme y hacer lo que me gustaba desde niño, ser docente y poder contribuir en la formación de niñas y niños que son el futuro de nuestro país, en cada una de las materias cursadas se nos dieron las pautas para el abordaje de contenidos, con reconocer e identificar problemáticas en el proceso de enseñanza de los alumnos en los distintos campos formativos, en las materias aprendimos hacer diagnóstico pedagógico para rescatar elementos de contextos, contenidos, identificación de problemáticas, delimitación, conceptualización, diseños de estrategias y fundamentación teórica, así como búsqueda y selección de información.

A partir de los conocimientos adquiridos en mi formación docente, pude rescatar lo siguiente: la escuela es de organización completa, con un total de 6 maestros frente

a grupo y un director comisionado, además que he observado muchas problemáticas; las cuales afectan mucho al alumnado, de mis 30 alumnos en ocasiones solo me llegaban de 17 a 12 alumnos; esto fue preocupante porque los alumnos que no llegan se atrasan mucho. En mis reuniones: el tema principal fue este factor que afecta mucho a mis alumnos. Por ello, que tuve que buscar solución a esto y la mejor manera fue ir a las casas de cada alumno; que presentaba estas situación y tener la oportunidad hablar con sus padres de familias para tomar acuerdos y dar solución al problema al ausentismo que presentaban algunos alumnos.

Lo anterior, se pudo lograr por los estudios realizados y las experiencias compartidas de mis docentes en la licenciatura que desarrollaron habilidades generales que me permiten planificar y diseñar estrategias de enseñanza efectivas, gestionar el aula de manera efectiva y comunicarse de manera efectiva con estudiantes, padres y madres, y otros profesionales de la educación.

Además, desarrollan habilidades específicas para educación, como el desarrollo de habilidades sociales y emocionales, el fomento del desarrollo cognitivo y la creación de ambientes de aprendizaje que sean seguros, respetuosos y estimulantes. También, el conocimiento de la cultura y la lengua indígena, el desarrollo de materiales educativos culturalmente relevantes y el fomento de la participación comunitaria.

1.3 Los Motivos de la Elección de la Experiencia

De las diferentes problemáticas que afectan a los alumnos, uno de los problemas que impiden el rendimiento diario de los niños es la mala alimentación de ellos, he observado que algunos niños no desayunan antes de salir de sus casas y otros alumnos sufren del problema de la mala alimentación en los niños; como son los alimentos chatarras que para los alumnos a la larga será un factor problemático en su crecimiento y en su desarrollo, con ello provoca a los problemas de obesidad y sobrepeso, este es un tema de mayor impacto a nivel nacional, no existe una alimentación balanceada los niños sufren de eso problemas que afectan en su

crecimiento que a la larga los problemas de salud se presentan de manera que les afectan en su crecimiento.

Debido a la mala nutrición los alumnos cuando asisten a clases no dan el rendimiento que deberían de dar en el aula. Es por ello, que docentes frente a grupo debemos de tener pláticas con los padres de familias para que los alumnos no sufran de esos problemas. Fomentar una buena alimentación en los alumnos es una de las muchas formas de poder trabajar con los alumnos para que ellos entiendan y comprendan que tener una buena alimentación es buena para su desarrollo y crecimiento.

Considerando que la alimentación y la nutrición son procesos influenciados por aspectos biológicos, ambientales y socioculturales y que durante la infancia contribuyen a un desarrollo y crecimiento óptimo, así como una maduración biopsicosocial, es necesario que los niños adquieran durante esta etapa hábitos alimentarios saludables. Sin embargo, para ello es necesario considerar factores de tipo fisiológicos, sociales y familiares, donde estos últimos ejercen una fuerte influencia en los patrones de consumo. No obstante, los hábitos alimentarios se han ido modificando por factores que alteran la dinámica familiar tales como la menor dedicación y falta de tiempo para cocinar y la pérdida de autoridad en cuanto a la cantidad y calidad de los alimentos que consumen los niños.

Los docentes tenemos muchas dificultades en el abordaje de esta problemática, una de ella es la publicidad en los medios masivos, también ha contribuido a la modificación de los hábitos alimentarios de los niños debido a que representan un grupo de edad acrítico y fácil de manipular en cuanto al consumo de nuevos alimentos, los que la mayor parte de las veces no son saludables.

Considerando la problemática presente la escuela juega un rol fundamental en la promoción de factores protectores en materia de hábitos alimentarios por lo que resulta un campo de acción en la implementación de programas nutricionales. Sin embargo, para que estos programas logren modificar las conductas alimentarias no

saludables se requiere de una herramienta capaz de lograr dicho objetivo y la más indicada es la educación para la salud.

En donde la colaboración entre los profesionales de este campo, los profesores, los padres de familia y las autoridades sanitarias constituye una estrategia para promover hábitos alimentarios saludables y por lo tanto estilos de vida saludables que perduren hasta la etapa adulta, disminuyendo el riesgo de desarrollar enfermedades crónico- degenerativas.

Para mejorar un aprendizaje en mi salón de clases primeramente debo de planificar conforme a las estrategias necesaria para su aprendizaje, la organización es una herramienta fundamental para obtener mejores resultados, la presentación de las estrategias e integrar a los alumnos en ellos es necesario para una mejor adaptación.

Esta situación lo obliga a generar estrategias que no son sistematizadas, organizadas y explicadas, pero que en sí mismas pueden constituir una aportación que pueda ser recuperada por otros docentes en servicio. Los sujetos involucrados de mi recuperación de la práctica docente son los estudiante-maestro y población en general, la reorganización y revaloración de la práctica docente y la reafirmación de su compromiso en la búsqueda y proposición de alternativas que contribuyan a mejorar la educación indígena a través de que se elaboran formalmente en el área terminal.

1.4 El Contexto Comunitario de la Escuela

La experiencia que presento surge de las observaciones que he realizado en las escuelas donde he laborado, lo que sirvió poder darme cuenta de la problemática que tienen mis alumnos que se encuentra en la escuela primaria licenciado Benito Juárez García, clave: 30DPR1026E

Se encuentra ubicada en Calle López Mateos, Barrio Cuarto, Mecayapan, Mecayapan, Veracruz de Ignacio de la Llave, CP. 95930. Dicho centro de trabajo es de organización completa cuenta con una plantilla docente de 6 docentes, un director efectivo, cada docente atiende un grado escolar, sus aulas son de concreto, con baño y plaza cívica.

En la escuela en donde presto mis servicios como docente, trabajamos de manera colaborativa entre todos los compañeros, alumnos, (A.P.F) asociación de padres de familia, padres de familia y la población en general, ellos forman parte de los protagonistas de mi experiencia docencia, conforme trabajo con ellos aprendo también.

Mi experiencia como docente en este centro de trabajo ha sido de mucho aprendizaje con mis alumnos a través del dialogo en el aula, ellos me narran cosas de la comunidad, de las tradiciones, de la cultura, de la gastronomía, de sus creencias, etc.

Volviendo a mi experiencia profesional, he observado un sinnúmero de problemáticas en grupo, pero la preocupación que más interés es de la mala alimentación que tienen los alumnos.

En el caso de la escuela, dicha institución permite al niño enfrentarse a nuevos hábitos alimentarios que en muchas ocasiones no son saludables; aunque también asume un rol fundamental en la promoción de factores protectores en cuestión de hábitos alimentarios. En este sentido, las acciones de promoción y prevención escolar están a cargo de los profesores a través de los contenidos temáticos en materias como ciencias naturales. Sin embargo, es necesario tratar este tipo de temas desde una perspectiva integral que permita combinar conocimientos, actitudes y conductas saludables que promueva en los niños un estilo de vida saludable, e incluso coadyuve a evitar la aparición de síntomas de trastornos alimentarios.

Por lo tanto, es importante que los docentes en todo el ciclo escolar la posibilidad de atender diversas problemáticas y poner atención a la temática de los hábitos alimenticios saludables, de ellos depende seleccionarlos para que los niños y familias se informen, investiguen, cuestionen, aprendan y cambien algunas actitudes en cuanto a la alimentación. Los contenidos están, pero si el maestro no los toma como referencia para sus prácticas pedagógicas no se está mostrando con agente promotor de hábitos alimenticios saludables, todo depende de las decisiones que tome al momento de planificar sus cursos y proyectos.

1.4.1 Características de los alumnos

La educación es un proceso fundamental para el desarrollo integral de los niños y niñas. En este sentido, es importante analizar las características de los alumnos que cursan el cuarto grado de primaria, con el fin de identificar las necesidades y desafíos que enfrentan en su proceso de aprendizaje.

En primer lugar, es importante destacar que los alumnos de cuarto grado se encuentran en una etapa de desarrollo caracterizada por la curiosidad y la exploración. Según Piaget, en esta etapa, los niños y niñas se encuentran en la etapa de las operaciones concretas, lo que les permite pensar de manera lógica y resolver problemas concretos.

Además, la falta de consumo de frutas y verduras puede afectar el estado nutricional y la salud en general de los alumnos. En consecuencia, es fundamental promover hábitos alimenticios saludables en los alumnos, para mejorar su salud y su rendimiento académico.

Por otro lado, es importante destacar que los alumnos de cuarto grado también se encuentran en una etapa de desarrollo social caracterizada por la formación de relaciones sociales y la adquisición de normas y valores. Según Brunner, en esta etapa, los niños y niñas se encuentran en la etapa de la socialización, lo que les permite desarrollar habilidades sociales como la cooperación, la comunicación y la empatía.

Sin embargo, la falta de buenos hábitos alimenticios puede afectar negativamente la formación de relaciones sociales y la adquisición de normas y valores. En efecto, la ingesta de alimentos procesados y ricos en azúcares y grasas puede llevar a problemas de salud que pueden afectar la capacidad de los alumnos para interactuar con sus compañeros.

CAPÍTULO II

CONTEXTO SOCIOCULTURAL

2.1 Explica el Lugar de la Experiencia

El contexto de la comunidad donde laboro se basa principalmente en la problemática de la alimentación sana es un tema de gran interés en el desarrollo de los alumnos que asisten en la escuela primaria licenciado Benito Juárez García, con clave: 30DPB1026E, que está ubicado en el municipio de Mecayapan, para llegar a la escuela nos hacemos un total de 10 a 15 minutos en taxi o carro particular, caminado se hace uno de 20 a 25 minutos,, actualmente imparto las clases de cuarto grado grupo único, con una matrícula de 30 alumnos, 12 niños y 18 niñas, en mi práctica docente llevo laborando 3 años.

Consideramos que la recuperación de la experiencia profesional para la educación indígena, a partir de la política educativa hacia el sector, deben orientarse a la recuperación de saberes y formas de transmisión del conocimiento propios de la comunidad en que trabaja el maestro como contenidos de enseñanza y como estrategias metodológico didácticas respectivamente, para dar respuesta a los problemas de las malas alimentaciones que enfrenta el maestro en las escuelas indígena.

Para el trabajo que se plantea en la experiencia pretende integrar a los padres de familias en las actividades que se vayan a realizar. Es por ello, que busque las estrategias que concuerden con el trabajo de los niños para favorecer la corresponsabilidad. Existe muchas estrategias a trabajar, pero debemos de trabajar con el entorno de nuestra comunidad, nuestros padres de familias, nuestros compañeros de trabajos y nuestros alumnos. En estas estrategias de igual forma debemos de integrar las costumbres, lo cultural, las fiestas patronales de la comunidad.

Por otra parte, para delimitar mi problemática tomé en cuenta los diversos planteamientos, para resolver el problema principal que afecta mi grupo escolar. Así

mismo, manejar diversas actividades, para involucrar a los niños a mejorar la alimentación de cada uno de ellos. Una buena alimentación del alumno es básica en su aprendizaje, una base sin la cual el estudiante encontrará enormes dificultades para desarrollarlo normalmente en todas las áreas curriculares.

Por lo anterior, se busca desarrollar buenos hábitos alimenticios y por conseguir su perfecta aplicación, donde harán acto de presencia de trabajos sobre la buena alimentación, ¿Cómo afecta consumir alimentos chatarra?, ¿Cuáles son los beneficios de consumir alimentos balanceados?, ¿Qué tipo de vitaminas y proteínas nos brinda cada alimento? Esta forma de enseñanza debe ser un objetivo primordial dentro del aprendizaje de los alumnos, además como afrontarlo según las diferentes etapas educativas para adaptar esa destreza al nivel adecuado.

Para que los alumnos aprendan no basta solo con exponerles temas, leer textos o escuchar, sino que es necesario que confronten sus conocimientos con la realidad; es decir, que los lleve en práctica desde el sistema educativo, para mejorar no solo el proceso de enseñanza. También, la autoestima, emociones y conducta del alumnado.

2.2 Caracteriza a los Protagonistas de la Experiencia

En mi grupo escolar trabajamos con las materias de ciencias naturales y geografía, los niños aprenden acerca de los diferentes temas que ellos desconocen, trabajo mediante de la ayuda de la tecnología como presentación de documentales acerca de vida natural como diferenciar la clasificación de los seres vivos e inertes, cada clase varia conforme vamos dando las clases, esta estrategia proveen de gran interés y le dedica interés de los estudiantes.

Después de haber analizado los temas los alumnos se ponen a analizar del tema que se ha visto es por ellos que la tecnología nos beneficia de una manera grata; ya que ellos adquieran conocimientos y habilidades en el aprendizaje, una de las grandes cualidades de ser maestro de educación indígena y estar cerca del lugar donde vives, nos permite conocer las raíces de cada población y ver la forma de poder

trabajar y sobresalir, tener un mejor desempeño con los alumnos y los padres de familias y la población en general.

Dentro de mi contexto, el aprendizaje de los alumnos, en la materia de las ciencias naturales debe de ser importante impartirlo, ya que es un tema de mayor interés, es una materia que se debe de impartir a temprana edad para que el niño tenga los conocimientos previos acerca de la materia de las ciencias naturales.

Los niños de comunidad indígena están más adentrado al conocimiento de la naturaleza y su entorno, de cómo se compone y de los actores que lo conforman, hablar de ciencias naturales es importante para los niños, puesto que con ello obtiene el conocimiento para enriquecer su aprendizaje.

También es importante conocer cuáles son las causas, se origina este tipo de problemática con los alumnos, muchas veces los maestros llevan algo de culpa; por no utilizar métodos que puedan ayudar a los alumnos a que avancen en su aprendizaje. De igual forma, los padres de familias no le dan el interés de que sus hijos avancen en desarrollo de sus aprendizajes, buscar estrategias que también los padres de familias se involucren es una de las formas que el alumno ve apoyo por las dos partes, tanto con los padres de familias y también con el maestro.

En mi práctica docente, es muy relevante porque de ese medio partimos a conocer los conocimientos de cada uno de los alumnos es así como iniciamos cada uno de los temas a tratar con mayor facilidad para la enseñanza y aprendizaje para la comunidad, la formación más que una profesión es una misión a la que uno se entrega. De acuerdo con mi práctica docente el estudio en el contexto va más allá de las causas a relucir en el ambiente de trabajo de los niños, maestros, padres de familias y pueblo en general, para ello se contextualiza y analiza las causas de las problemáticas del quehacer cotidiano, es así como se fundamenta hasta donde influye el contexto con mi práctica docente.

Las características deseables del nuevo docente aparecerían cualidades relacionadas con el conocimiento y los valores que el docente debe poseer y

desarrollar en los alumnos, a lo que se agregarían una serie de competencias relacionadas con el modo de facilitar o lograr los aprendizajes deseados: manejo de métodos de enseñanza relacionados con los contenidos, competencias relacionales, que lo habiten para interactuar con los alumnos, padres, colegas y miembros de la comunidad, el dominio de técnicas relacionadas con los avances más modernos de las tecnologías de la información y comunicación, sus propias capacidades de aprendizaje y actualización permanente, sus competencias para la investigación y la reflexión acerca de sus prácticas.

2.3 Las Actividades Académicas y/o Administrativas Durante su Experiencia

Una de las principales actividades que debemos realizar los docentes, es planificar actividades, a partir de los estudios de los contenidos temáticos me vi a la tarea de planear actividades acordes con el fin de realizar con eficacia los trabajos a fin de obtener óptimos resultados en el proceso de enseñanza–aprendizaje; porque a partir de ella se organiza las actividades, pero debe de tomarse en cuenta también las necesidades de los alumnos. Realice la aplicación de evaluaciones y observaciones de los alumnos, estaban en un ambiente activo y productivo, es decir que le pusieron atención y trabajaron de manera que no se les dificultó en durante las actividades con las que trabajaron. Estas actividades con las que trabajé me basé con el plan y programa 2011, acorde con los aprendizajes esperados y así como el enfoque pedagógico.

Para poder trabajar con las actividades, primero se debió tener un diagnóstico previo del grupo, esto sirvió para detectar cuales problemáticas afectan a mi grupo escolar, que estrategias y actividades debía de trabajar, además de impartir las clases debidamente planificada. Asimismo, se evaluó, la asistencia, la puntualidad, entrega de tareas, participación, el aseo personal, etc. Esto es uno de los tantos puntos con las que evalué a cada alumno.

Además de la planificación y diseño de la enseñanza, los docentes también deben realizar tareas de enseñanza y aprendizaje. Esto incluye la impartición de

clases, la guía y el apoyo a los alumnos en su proceso de aprendizaje, la evaluación y retroalimentación del aprendizaje, y la promoción de la participación y el compromiso de los alumnos con su propio aprendizaje.

Los docentes deben realizar tareas de planificación y diseño de la enseñanza, como la creación de planes de estudio y objetivos de aprendizaje, la selección de materiales y recursos didácticos, y la planificación de actividades y estrategias de enseñanza.

También, la evaluación y retroalimentación también son fundamentales para el éxito del docente. Los docentes deben evaluar el aprendizaje de los alumnos, identificar áreas de fortaleza y debilidad, y proporcionar retroalimentación constructiva y oportuna. Esto ayuda a garantizar que los alumnos estén alcanzando los objetivos de aprendizaje y a identificar áreas de mejora.

Los docentes también deben realizar tareas de innovación y mejora continua. Esto incluye la búsqueda de nuevas estrategias y recursos didácticos, la participación en programas de capacitación y desarrollo profesional, y la colaboración con otros docentes y expertos en la materia. Esto ayuda a garantizar que los docentes estén siempre actualizados y preparados para enfrentar los desafíos del aula.

En cuanto, a las actividades administrativas, se elabora la matrícula escolar, para realizar la creación de grupo en la Plataforma de control escolar, sistematizar el diagnóstico educativo, llenado de fichas individuales, bitácoras de incidencias y todo el trabajo que solicite el director de la escuela. Además de la planificación y organización, los docentes también deben realizar tareas de registro y evaluación. Esto incluye el registro de asistencia de los alumnos, la evaluación y calificación del rendimiento académico de los alumnos, y la elaboración de informes de progreso y evaluación. Estas tareas son fundamentales para monitorear el progreso de los alumnos y identificar áreas de mejora.

La comunicación y coordinación también son fundamentales para el éxito del docente. Los docentes deben atender a padres de familia y responder a sus preguntas

y preocupaciones, coordinar con otros docentes y personal de la institución, y participar en reuniones y comités de la institución. Esto ayuda a garantizar que los alumnos reciban una educación integral y de alta calidad.

Finalmente, los docentes también deben realizar tareas de actualización y desarrollo. Esto incluye la actualización de conocimientos y habilidades para mantenerse al día con los cambios en la educación, la participación en cursos y talleres de capacitación, y el desarrollo de habilidades para la enseñanza y el aprendizaje. Esto ayuda a garantizar que los docentes estén siempre preparados para enfrentar los desafíos de la educación.

En resumen, las actividades administrativas del docente en México son fundamentales para garantizar el funcionamiento eficiente de la institución educativa. Los docentes deben realizar tareas de planificación y organización, registro y evaluación, comunicación y coordinación, y actualización y desarrollo. Esto ayuda a garantizar que los alumnos reciban una educación integral y de alta calidad.

2.4 Describe Brevemente la Ubicación Geográfica

El nombre de la comunidad en donde ahora presto mi servicio como docente, se llama MECAYAPAN, VERACRUZ, la palabra Mecayapan proviene del náhuatl Mecay-apan, que significa: En el agua o río de los abalorios, algunas personas sugieren que significa “el lugar donde se encuentran cuerdas e instrumentos musicales” o “lugar de los makayas junto al río o río de macayas”, se encuentra ubicado en la zona serrana del sur de Veracruz, entre las montañas de san Martín y santa Marta.

El municipio de Mecayapan se encuentra ubicado en la zona sureste del Estado de Veracruz en la región Olmeca, es uno de los 212 municipios de la entidad. Está ubicado en las coordenadas 18°13” latitud norte y 94°50” longitud oeste, y cuenta con una altura de 360 msnm. Colinda al norte de golfo de México, al este con Pajapan, al sur con Chinameca y al oeste con san Pedro Sotapan, su clima es cálido-húmedo; cuenta con cuatro escuelas primarias, tres bilingües y una del sistema estatal, también

cuenta con 5 preescolar, 4 son bilingües 1 del sistema estatal, una telesecundaria y un bachillerato, cuenta con luz eléctrica, agua potable, un palacio municipal, un domo para eventos, parque infantil.

Acerca de la orografía de la comunidad, el municipio se encuentra ubicado en la zona sureste del estado, siendo su suelo en general regular, con mucha vegetación, flora y fauna, los ecosistemas que coexisten en el municipio son el de selva perennifolia con especies como la palma real, el cedro, sombrerete, caobilla, arboles de mangos, naranja, guanábana, cedrillo, entre otros, donde se desarrolla una fauna compuesta por poblaciones de conejos, armadillos, mapaches, tejones, tepescuintle, patos, gansos, gavilanes y zopilotes, ceretes y venados. Su riqueza está representada por minerales como el Banco de Material y Forestal (encino, ocote, cedro, caoba, robles, etc.).

En cuanto, al lenguaje en esta comunidad lingüística, hasta ahora ha sido oral únicamente, puesto que por otra parte de mi he implementado actividades acordes a la necesidad de mis alumnos, adecuando los aprendizajes previos para un mejor desempeño para los alumnos.

Después de analizar el municipio de Mecayapan es un pueblo indígena, en esta comunidad existe un promedio del 18% de profesionistas en activo; aún existen casas de maderas aunque en su mayoría las casa ya son de materiales de concreto debido al paso del tiempo los habitantes del municipio han optado por migrar a otros estados para poder sobre salir y tener una mejor vivienda, el municipio aún es considerado aun como de alta marginación y extrema pobreza debido a la mala función de las administraciones de los presidentes que han pasado.

2.4.1 Actividades económicas de la comunidad

En cuanto a las actividades productivas de dicho municipio las principales fuentes son: el comercio al por menor, ganadería, agricultura, la alfarería, el telar, venta de abarrotes, etc. Las principales actividades económicas son la agricultura, ganadería y la migración que ocupan el 80% de la actividad, el resto se dedican al comercio.

Resalta dentro de las siembras anuales el maíz y la papaya, que es sembrada por todas las partes de la comunidad, también se elaboran “productos artesanales, principalmente la alfarería, sastrería y el telar de refajo o koeyi” en la agricultura se practica como consumo familiar y de venta, muchos de estos productos como el mango, la guaya, , sandía, maíz, frijol, calabaza, jícama, chayote, tomate, chipile, quelite, algunas cosechas de hortalizas llegan a la venta a los mercados de las zonas urbanas. En la actualidad la economía es bastante baja, debido a los cultivos han sido afectados por los fenómenos naturales, también forma parte los humanos debido a que usan pesticidas para el suelo, por ello el suelo se queda infértil, el mal manejo de la agricultura

2.4.2 Aspectos políticos y culturales de la localidad

En el aspecto político la forma de gobierno viene siendo de elección popular, durante las elecciones de gobierno (presidente municipal) se forman diferentes partidos políticos en la cual los candidatos a competir para la presidencia forman su equipo político, en el mes de mayo empiezan a visitar los diferentes pueblos que conforman al municipio de Mecayapan, con el fin de convencer a la población en general, durante estos meses los partidos políticos hacen varios mítines en las poblaciones.

Durante el siglo XIX, hasta nuestra era, la tradición de los indígenas meca yapenses son muchas; en ello encontramos un mundo que encierra las leyenda, tradiciones, mitos y costumbres, en este pueblo se celebra las fiestas populares el 11 de mayo celebrando a Santiago Jacobo, que duran 3 días y el 25 de julio celebrando a san Juan de apóstol, se realizan fandangos donde toda la gente católica participa, hacen quema de cohetes, juegos pirotécnicos, la gente recorren las calles principales cantando y cargando a su ídolo, hasta la casa del mayordomo o presidente parroquial de la iglesia católica del pueblo, las personas responsables de organizar las festividades tradicionales del pueblo.

Por otra parte, hago mención sobre las tradiciones que se conservan aquí en Mecayapan, se celebra el día de muertos el 1 y 2 de noviembre de cada año, en estas

fechas las personas sacrifican muchos cerdos para preparar tamales a fin de hacerles como ofrendas a sus visitantes, en estas fechas los familiares de los difuntos van al panteón a visitar a sus familiares para estar un rato ahí y convivir con su familia.

Las costumbres de este pueblo, desciende de los olmecas, en las bodas los familiares de los novios se cooperan para hacer la fiesta que se denomina como TEQUIO. En esta parte la fiesta se hace en las dos partes en casa del novio y en casa de la novia, empieza dos días antes de la fiesta matrimonial, por ello la familia de los novios llevan su debida cooperación para poder hacer la fiesta a esto se le conoce como talapewilis, el día de la boda el novio tiene que ir por la novia hasta su casa por lo que se le llama tajpanwiló, que es ir por la novia.

CAPÍTULO III

NARRACIÓN CONTEXTUALIZADA

3.1 Mi Experiencia Como Docente de Educación Indígena

Mi trabajo como docente en la escuela indígena ha sido una gran experiencia, me he enfrentado con muchos retos en mi caminar, las experiencias que he adquirido han sido de gran ayuda. Desde que ingrese le he puesto más empeño a mi trabajo como docente, el ser maestro es una de las profesiones más importante para la vida porque todos dependemos de alguien que nos enseñe, nos guíe, nos ayude, en fin, el ser maestro es uno de los trabajos más importante.

En mi experiencia a trabajar en comunidades indígenas no me resulta muy complicado en la forma de comunicarme con ellos; porque domino mi lengua materna que es el náhuatl y se me es fácil poder comunicarme con los pueblos que tenemos en común lengua.

Es por ello, cuando me comunico con la gente del pueblo es fácil poder entablar comunicación, surgen muchas problemáticas en cuanto a la comunicación y el aprendizaje para los niños. Por esta razón, es que uno como docente debe de buscar estrategias para poder trabajar con los niños que tengan algún tipo de problema.

La relación que llevamos con la comunidad ha sido muy grata. Porque hemos estamos implementado el rescate de la cultura, así como también la lengua materna, trabajar con la comunidad ayuda a que los niños trabajen mejor y tengan un mejor avance dentro del aprendizaje de los alumnos.

En esta comunidad que trabajo prácticamente la segunda lengua está pedida, no todos son originarios de ahí y como estrategia que estamos haciendo es el rescate de la lengua materna, implementando los cantos en náhuatl, poemas, chistes, adivinanzas, el himno nacional y el himno veracruzano en náhuatl, cantándolo todos los lunes en los honores a la bandera, en la semana tenemos tres horas de la segunda lengua en ello trabajo las horas asignadas para poder rescatar la segunda lengua y que los niños aprendan de ello, hay mucha problemática. Debido a que los niños al

desconocer la lengua se les complica aún más y es por eso que trabajamos más arduamente con el rescate de la lengua materna.

El trabajo docente no está exento de estas condiciones. Como cualquier otro trabajo, los docentes buscan apropiarse y dominar un conjunto de prácticas que son valoradas socialmente por su contribución a la formación de estudiantes, el trabajo docente es uno de los trabajos con mayor prioridad. Los docentes de educación básica buscan socializar a los alumnos en los contenidos curriculares y en las habilidades socioculturales que les permitirán convertirse en los nuevos ciudadanos de este país.

3.2 Caracteriza a los Protagonistas de la Experiencia

Los protagonistas son los alumnos porque gracias a ellos podemos prestar nuestros servicios como docentes. Como docentes podemos identificar problemas alimentarios de los alumnos a través del llenado de fichas individuales acumulativas, también cuando se trabajan los contenidos del campo de la naturaleza, en la asignatura de ciencias naturales cuando se ven temas que tienen que ver con la alimentación saludable.

En las actividades los alumnos deben compara los alimentos que consume con los de cada grupo del Plato del Bien Comer, y su aporte nutrimental para mejorar su alimentación. ¿Cómo mejoro mi alimentación?

Cuando trabaje este tema con los alumnos fue de mucho interés y participaron externando que ellos si comen alimentos del plato del bien comer, pero que también consumen galletas, Sabritas, dulces y refrescos. En especial, cuando se reúnen en las tardes para jugar o en sus casas luego compran refrescos durante las comidas.

También, hubo alumnos externaron que a veces es difícil comer balanceado o de acuerdo con los grupos del Plato del Bien Comer, los grupos de alimentos y su aporte nutrimental. Porque sus padres en ocasiones no tienen el dinero para comprar comida variada, que solo comen huevo, frijol, arroz y tortillas, que toman café y atole. Sino hacen mole de quelite, entonces se les comentaba que había alumnos que comían sano. A pesar de que ellos no lo veían de esa manera; por eso, les dije que

ellos deben toma de decisiones conscientes encaminadas a mejorar la alimentación personal.

Otra de las actividades, de mucha importancia fue registrar todos los alimentos y bebidas consumidos durante un día completo; incluir también aquellos que ingirieron entre comidas, incluso si se trata de una uva, una paleta, una menta, etc. Esto sirvió para que ellos reconocieran todo lo implícito dentro del tema.

Se explicó que La energía que requiere cada persona es diferente acorde con la edad, sexo, peso, hábitos de vida y nivel de actividad física, sin embargo, los principios fundamentales son los mismos y se debería cumplir lo siguiente: Incorporar una amplia variedad de alimentos, disponer de niveles nutricionales ajustándose a las características de cada individuo y repartir la ingesta en el transcurso del día. En definitiva, los criterios básicos se pueden resumir en tres palabras “moderación, variedad y equilibrio” (Porti, 2006).

Además, se agregó que actualmente se consume en gran medida alimentos ultraprocesados o comida rápida, hipercalóricos, bebidas azucaradas, grasas, etc. Esto es debido a multitud de factores, como son la distribución de las comidas durante el día, la comodidad, los cambios en los hábitos alimenticios, las comidas fuera de casa, la subida de los precios etc. (Elizabeth et al., 2020).

Ellos decían como las hamburguesas, hotdog, sabritas, embutidos con exceso de sodio y bebidas con exceso de azúcar, se recalcó que en la niñez, la falta de una alimentación adecuada incide negativamente en el crecimiento, desarrollo y socialización. El cerebro para desarrollar funciones tales como el pensamiento, la inteligencia, las sensaciones, memoria, imaginación y aprendizaje, necesita de una nutrición adecuada.

Por esta razón, se sugirió que ellos practiquen hábitos saludables para prevenir enfermedades, accidentes y situaciones de riesgo a partir del conocimiento de su cuerpo. Para la Organización Mundial de la Salud (OMS), identifica a las escuelas como uno de los mejores lugares para aplicar programas integrales que promuevan

entornos escolares saludables. Se considera que los años de escolarización obligatoria son un buen punto de partida para integrar hábitos saludables de alimentación y actividad física desde la niñez.

A la fecha, la evidencia científica refuerza esta realidad, demostrando que las intervenciones dirigidas a niños, niñas y adolescentes en entornos escolares y familiares -y en la comunidad en general constituyen una estrategia de prevención de la obesidad, que pueden ser realizadas por profesores y padres de familia.

Frente a lo anterior, no podemos negar que la implementación de intervenciones que promuevan ambientes escolares saludables es una prioridad impostergable y que debe considerar diversas estrategias, que van más allá de la realización de actividades, o del cumplimiento de las normas y el entusiasmo de unos pocos que este tema despierta.

En ese sentido, la perspectiva de fomentar hábitos, respetando las costumbres, contextos y sentidos de la alimentación de las familias, es fundamental para comprender el fenómeno y así implementar ambientes escolares saludables pertinentes a la realidad local, potenciando el rol de la familia como ente protagónico en la adquisición de hábitos saludables, siendo el colegio el articulador de una propuesta de intervención coherente, con perspectivas de corto, mediano y largo plazo, evaluando sus procesos de manera dialógica hasta instaurar una cultura de salud que abarque todos los aspectos de la vida.

3.3 Aportes de la Experiencia a la Educación Escolar

Mi aportación a la experiencia a la educación escolar en primaria beneficiará en particular a futuros alumnos y docentes en formación, la educación escolar es primordial para los alumnos en formación ya que es unos ejes más importantes para la educación de los niños, niñas y adolescentes (NNA).

Por otra parte, cabe hacer mención que el trabajo docente no es fácil pero tampoco imposible, es de dar lo mejor día con día para que los alumnos puedan llevar un mejor avance a como el maestro docente trabaje.

En mi grupo hemos pasado por diferentes experiencias debido a la convivencia con los alumnos; podemos observar y escuchar lo que ellos piensan, lo que saben, lo que sienten, en fin, todo en el aspecto de los alumnos.

Lo que he observado en la escuela es que los alimentos; que se les da a los niños, no son alimentos balanceados y nutritivos para su desarrollo y crecimiento de los alumnos, varios niños llegan a la escuela sin desayunar, debido a que no vienen desayunados, no traen una la energía que se necesita para que estén atentos en las clases que imparto.

Otro factor importante dentro de mi experiencia como docente, es ver que los niños comen comida chatarra, como, por ejemplo, las sabritas, los dulces, galletas, refrescos, frituras, etc. Todo esto un problema que afecta a los niños y los padres de familias no lo toman en cuenta que es perjudicial para los alumnos.

Es por ello, que me vi a la tarea de trabajar con métodos de aprendizaje que los niños les interesara para su aprendizaje, en el salón de clases tenemos el proyector y con ello he trabajado. Hoy en día las TICS son muy importantes para el buen funcionamiento de aprendizaje de los alumnos. Les proyecté videos de: ¿Por qué es malo consumir la comida chatarra? y la importancia de la una buena alimentación y una comida balaceada, con este tipo de estrategia he visto avances significativos dentro de mi salón, ya los niños han reflexionado con los diferentes videos que hemos vistos, y así con los trabajos que hemos hecho en clases.

A continuación, menciono algunas actividades que hemos trabajado con mi grupo.

- El plato del buen comer
- Taller de comida saludable
- Recetarios de comidas balaceadas
- Investigando los nutrientes de cada alimento

- Hemos pedido visitas por parte del sector de salud

Todo con el fin de informar la importancia de consumir una buena alimentación, así como tomar medidas de peso y talla para así estar informados de los niveles de pesos y tallas de cada alumno. Estas son algunas actividades con las cuales hemos trabajado por otra parte con el libro de ciencias naturales también hemos tomados las clases que ahí nos hace mención. Llegando a este punto puedo hacer mención que mi experiencia en este centro de trabajo ha sido de muchas vivencias, buenas, regulares y también malas, pero por otro lado ha sido crecer como maestro docente.

3.4 Relación de la Experiencia con su Formación Escolar

Mi experiencia como docente en una escuela indígena ha sido enriquecedora y llena de desafíos. A lo largo de mi trayectoria, he adquirido valiosas lecciones que me han permitido mejorar mi práctica docente. Como educador, considero que mi papel es fundamental para moldear las mentes y hábitos de los niños y niñas que se encuentran bajo mi cuidado.

Una de las áreas que me ha llamado la atención es la importancia de fomentar hábitos saludables en los alumnos, especialmente en cuanto a la alimentación. La alimentación saludable es fundamental para el crecimiento y desarrollo de los niños, y como docentes, tenemos la responsabilidad de promover hábitos alimenticios saludables en nuestros alumnos.

En mi experiencia, he observado que muchos de los alumnos que atiendo tienen dificultades para acceder a alimentos saludables y nutritivos. Esto se debe, en gran medida, a la falta de educación y conciencia sobre la importancia de una alimentación saludable. Como docente, he tomado la iniciativa de implementar programas y actividades que promuevan la alimentación saludable y el bienestar de mis alumnos.

Una de las estrategias que he implementado es la creación de un jardín escolar, donde los alumnos pueden cultivar y cosechar sus propias frutas y verduras. Esto no solo les proporciona acceso a alimentos saludables, sino que también les enseña sobre la importancia de la agricultura sostenible y la conexión con la naturaleza.

Además, he incorporado temas relacionados con la alimentación saludable en mi currículum, como la importancia de los nutrientes, la lectura de etiquetas de alimentos y la preparación de comidas saludables. También he invitado a expertos en nutrición y salud para que compartan sus conocimientos con mis alumnos. La respuesta de los alumnos ha sido muy positiva. Han mostrado un gran interés en aprender sobre la alimentación saludable y han comenzado a implementar cambios en sus hábitos alimenticios. También han compartido sus conocimientos con sus familias y comunidades, lo que ha contribuido a crear un impacto positivo en la salud y el bienestar de la comunidad en general.

Es importante que, como docente, consideremos que es fundamental promover hábitos alimenticios saludables en mis alumnos. Al hacerlo, no solo les estoy proporcionando las herramientas necesarias para mantener una buena salud y bienestar, sino que también les estoy enseñando sobre la importancia de la responsabilidad y la toma de decisiones informadas sobre su propia salud.

3.5 Ejemplifica una Secuencia Didáctica Desarrollada

Ante la problemática de los **malos hábitos de la alimentación de los alumnos en los alumnos de cuarto grado**. Para ello, realice su plan de trabajo tome en consideración las necesidades de los alumnos, los elementos que el mismo niño le servirá en su vida social, la organización también es parte fundamental para el desarrollo de sus actividades; y en otros casos prepare los materiales que se requerirán durante la clase.

Los alumnos junto con el maestro determinen cuál de los temas abordar primeramente de acuerdo con los intereses de los educandos. Además, dichas actividades deben de estar acorde a las características físicas-cognitivas del alumno. El nombre de la estrategia que utilizo para dar solución de la problemática detectada es: **Dime que comes y te diré que eres**.

Esta estrategia consiste en que los alumnos den a conocer primeramente que consumen en la alimentación diaria, cuáles son las comidas que prefieren, en su

comunidad de origen cual es la comida que regularmente se consume, también que comidas típicas de la región se consume, así mismo que comidas consumen durante una boda, un bautizo, cumpleaños, etc.

Con estas interrogantes a lo que se quiere llegar es de tener un panorama de las comidas que se consumen particularmente y cuales conocen y cuales les gustaría consumir. En esta estrategia tomo en cuenta los siguientes puntos de partida para dar solución a la problemática de la falta de interés de consumir alimentos balanceados y nutritivos.

- Los alumnos comparen los alimentos y comparen las cantidades de energía que proporciona los diferentes alimentos.
- Que los alumnos identifiquen algunos alimentos y nutrientes que contienen.
- Que relacionen el consumo de alimentos con la energía necesaria para la realización de las diferentes actividades.
- Que valoren la responsabilidad ante el cuidado de su salud al reconocer los alimentos como fuente de energía.
- Que respeten el cuidado de su salud al comprender la importancia de tener una dieta equilibrada para el mejor desarrollo del organismo.
- Que reflexionen sobre las consecuencias del consumo excesivo de alimentos de escaso valor nutritivo.

Estos puntos son de partida ya que de estos puntos se organizan las actividades que servirán de solución a la problemática.

Para que los alumnos aprendan no basta con exponerles temas, leer textos o escuchar, sino que es necesario que confronte sus conocimientos con la realidad, es decir que todos los conocimientos que lo lleve a la práctica diario entorno a su alimentación.

En esta parte quiero mencionar que la estrategia elaborada está dirigida a esta comunidad estudiantil, ya que se realiza una serie de comparaciones de alimentos y sus nutrientes que contienen, además de que las consumen y el paso del tiempo se darán cuenta la eficacia que tienen de consumir alimentos balanceados según su alimentación.

Dentro del contexto del aprendizaje del niño en la materia de las ciencias naturales debe de ser importante impartirlo, ya que es un tema de mayor interés, es una materia que se debe de impartir a temprana edad para que el niño tenga los conocimientos previos acerca de la materia de las ciencias naturales.

Los niños de comunidad indígena están más adentrados al conocimiento de la naturaleza y su entorno, de cómo se compone y de los actores que lo conforman, hablar de ciencias naturales es importante para los niños puesto que con ello obtiene el conocimiento para enriquecer su aprendizaje. Tener una alimentación saludable es un derecho de todas las personas y, como tal, el Estado tiene la obligación de realizar las acciones necesarias para promoverlo, respetarlo, protegerlo y garantizarlo. Procurar que niñas, niños y adolescentes consuman alimentos sanos resulta fundamental para el crecimiento y desarrollo de todas sus capacidades. Además, les previene de enfermedades y contribuye a generarles un estado de bienestar físico y mental.

Por ello, esta estrategia tiene como objetivo que usted y sus estudiantes, en coordinación con las familias, reflexionen sobre las implicaciones de una alimentación saludable a partir del reconocimiento y valoración de los alimentos disponibles en sus comunidades, con el fin de que lleven a cabo acciones individuales y colectivas que contribuyan al fortalecimiento de una cultura de alimentación saludable.

A continuación, presento los pasos y la organización que se observó durante la aplicación de la estrategia.

Nombre de la estrategia: “Dime que comes y te diré como eres”

Propósito: que el alumno reconozca y establezca la relación entre la alimentación y la conservación de la salud.

PROYECTO DE APLICACIÓN ESCOLAR		
PLANEACIÓN DIDÁCTICA		
Aspectos curriculares		
Nivel: primaria Grado: cuarto grado Modalidad: presencial Turno: matutino	Campo de formación, área o asignatura: Exploración del mundo natural y social	Numero de clases: 8 Inicia: 9:00 am Termina: 10:30 am
Enfoque de la asignatura:	Reconozcan la ciencia como una actividad humana en permanente construcción, con alcances y limitaciones, cuyos productos se aprovechan según la cultura y las necesidades de la sociedad.	
Competencia:	Promueve los estilos de vida saludable, según su cultura. Participa en actividades para la prevención del consumo de drogas y otros riesgos sociales. Participa en actividades de salud y seguridad en beneficio del bienestar individual y colectivo	
Aprendizajes esperados:	Analiza sus necesidades nutrimentales en relación con las características de la dieta correcta y las costumbres alimentarias de su comunidad para propiciar la toma de decisiones que impliquen mejorar su alimentación.	
Tema:	Dime que comes y te diré como eres	
Producto central que deben de lograr los estudiantes mediante el abordaje:	La finalidad del aprendizaje de la ciencia y su enseñanza es darle sentido y comprender el mundo que nos rodea, entendiendo que la ciencia en los primeros años “busca ampliar el conocimiento y la comprensión de los niños acerca de la física y de la biología y con ello ayudarlos a desarrollar de forma más efectiva y sistemática sus hallazgos”.	

Actividades y organización de los alumnos		Estrategia de evaluación (acción, técnica e instrumentos.	Recursos
inicio	Motivación en turno al aprendizaje esperado y acuerdo del producto central a lograr:	Antes de comenzar con las actividades a los alumnos se les debe de motivar con palabras alentadoras	Libros, revistas, internet, papeles de colores, fomi, colores, plumones, pegamento, tijeras, papel crepe, etc.
Desarrollo	Búsqueda, organización, comprensión y análisis del conocimiento respecto al aprendizaje esperado y el producto central:	Realicen investigaciones acerca de los alimentos nutritivos en diversas fuentes, puede ser por medio de un adulto, en libros, folletos, revistas, periódicos, internet, etc. Formen equipos de trabajo y junten la información que cada uno de los alumnos ya realizaron previamente.	
	Aprendizaje de procedimientos y técnicas para lograr el aprendizaje esperado y el producto central con el apoyo en un ejemplo:	Entre todos los integrantes de cada equipo compartirán que tengan cada uno de los alumnos. Cada equipo presentara su colección ante todo el grupo, de las imágenes, fotografías y la investigación que hayan realizado.	
	Elaboración o finalización del producto central mediante una o varias actividades prácticas, considerando el trabajo colaborativo y la evaluación integral.	Grupalmente se organizará para trabajar con el periódico mural, con todo el material que ya se pidió anteriormente. Observaran y analizaran los tipos de alimentos con la que cuenta la cooperativa escolar o bien de cada alimento que los alumnos lleven de desayuno	

Cierre	<p>Reflexión sobre el producto central y realización de mejoras concretas en el producto central hasta lograr en el nivel satisfactorio, con base en la retroalimentación.</p> <p>Socialización del producto central con los pares, la escuela, la familia y/o la comunidad</p>	<p>Participarán en la plática que se realizará con apoyo del sector de salud (clínica) con el tema: la importancia de consumir los alimentos adecuados para un buen desarrollo.</p>	
---------------	---	---	--

3.5.1 Descripción de la aplicación de la estrategia

A partir de lo estudios de los contenidos temáticos el docente debe planear sus actividades a fin de realizar con eficacia los trabajos para obtener un mejor resultado en el proceso de enseñanza-aprendizaje; porque es a partir de ella que se organiza las actividades, pero debe de tomarse en cuenta las necesidades de los alumnos.

La estrategia que presente, la realice en un ambiente muy activo, ya que los alumnos se mostraron atentos y muy participativos, porque se trabajó en un ambiente que ellos mismos fueron creando, en la primera actividad que realizamos fue la forma de cómo se aprende en clase. Es decir, los alumnos tuvieron que participar en clases, en esta actividad consistió en la realización de un periódico mural por lo que los alumnos la realizaron con los proceso debidos, en esto se plasmaron los diferentes tipos de alimentos que como seres humanos debemos de consumir para tener una dieta balanceada y nutritiva, para realizar esta actividad nos organizamos una semana antes, para que los alumnos buscaran e investigaran en diversas fuentes, recortes, imágenes, fotografías etc.

Cuando ya se tuvo todos los materiales necesarios se expuso el periódico mural, en esta actividad se participó de manera general con el fin de hacer la exposición y que toda la comunidad estudiantil escuche y observen la información, con el fin de hacer conciencia se trabajó con el periódico mural. En el cual, se presentaron

la mayoría de los alimentos que se plasmó en el trabajo que se realizó y con base a ello se platicó de la importancia de los alimentos.

Se le hizo una invitación al sector de salud, para que tomarán tallas y pesos de los alumnos, además les impartieran una plática sobre la alimentación que se debe de tener el desarrollo de crecimiento de los alumnos y de igual forma valoraran su estado nutritivo de cada uno de los alumnos.

Sin embargo, el favorecimiento de este espacio formativo se visualiza como una aportación para concientizar los actores educativos involucrados y al lector en general interesado por el tema.

Dentro del contexto del aprendizaje del niño en la materia de las ciencias naturales debe de ser importante impartirlo, ya que es un tema de mayor interés, es una materia que se debe de impartir a temprana edad para que el niño tenga los conocimientos previos acerca de la materia de las ciencias naturales. Los niños de comunidad indígena están más adentrado al conocimiento de la naturaleza y su entorno, de cómo se compone y de los actores que lo conforman, hablar de ciencias naturales es importante para los niños puesto que con ello obtienen el conocimiento para enriquecer su aprendizaje.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS DE REFERENTES TEÓRICOS METODOLÓGICOS

4.1 Referentes Teórico - Metodológicos de la Experiencia

Es importante, recalcar que esta experiencia educativa parte del abordaje de contenidos de la materia de ciencias naturales desde el programa de estudios de educación primaria 2011. Cuarto grado. Además de aprendizajes claves para la educación integral 2017.

Esto porque al momento de realizar mi práctica docente nos permitieron a los docentes que deberíamos seleccionar contenidos de ambos programas de estudios aplicables a educación primaria. Por lo tanto, los docentes debemos analizar y comprender el enfoque de ciencias naturales, porque este se orienta a dar a los alumnos una formación científica básica a partir de una metodología de enseñanza que permita mejorar los procesos de aprendizaje; este enfoque demanda:

- Abordar los contenidos desde contextos vinculados a la vida personal, cultural y social de los alumnos, con el fin de que propicien la identificación de la relación entre la ciencia, el desarrollo tecnológico y el ambiente.
- Estimular la participación activa de los alumnos en la construcción de sus conocimientos científicos, aprovechando sus saberes y replanteándolos cuando sea necesario.
- Desarrollar de manera integrada los contenidos desde una perspectiva científica a lo largo de la Educación Básica, con el fin de contribuir al desarrollo de las competencias para la vida, al perfil de egreso y a las competencias específicas de la asignatura.
- Promover la visión de la naturaleza de la ciencia como construcción humana, cuyos alcances y explicaciones se actualizan de manera permanente.

Con base a los puntos antes mencionados, nos permiten abordar temas relevantes para la formación del alumnado, pero en el caso de esta experiencia se hace mención la falta de hábitos alimenticios sanos y los temas que se plantean en los programas nos permite entender problemas de relevancia e interés para la sociedad.

Llevar a cabo hábitos de alimentación saludables requiere tiempo, pues depende de múltiples factores: no sólo se trata de un asunto individual, sino que tiene relación con las prácticas de las familias y las comunidades, los alimentos y recursos disponibles, la comercialización de productos sin aporte nutrimental, la publicidad y, en general, el diseño de políticas públicas que los favorecen.

En los últimos años se han realizado acciones al respecto; por ejemplo, el 16 de mayo de 2014, la Secretaría de Educación Pública y la Secretaría de Salud publicaron un acuerdo que prohíbe la venta de comida chatarra en todas las escuelas del país. El 8 de noviembre de 2019 se anunció una reforma a la Ley General de Salud, en materia de sobrepeso, obesidad y etiquetado de alimentos y bebidas no alcohólicas, que establece la inclusión de rótulos de fácil comprensión—veraces, directos, sencillos y visibles—, así como la obligatoriedad de insertar en los alimentos una indicación separada e independiente cuando excedan los límites máximos de contenido energético, azúcares añadidos, grasas saturadas y sodio, entre otros que establezcan las normativas competentes.

Por esta razón, se revisó el programa de estudios donde se abordaron temas que forman parte del progreso personal y se asocian con la salud de los alumnos, como: dos características de la dieta correcta, que amplían su conocimiento acerca de la nutrición; acciones para fortalecer el sistema inmunológico, para avanzar en la comprensión del funcionamiento integral del cuerpo humano, así como los cambios en la pubertad, el funcionamiento de los aparatos.

En este sentido, se amplía el conocimiento de la nutrición, al reconocer otras características de la dieta correcta: equilibrada e inocua, lo que implica el consumo moderado de alimentos con proporción adecuada de nutrimentos, que estén libres de microorganismos, toxinas y contaminantes que pudieran afectar la salud. Asimismo,

se identifica que las características del agua simple potable son que esté libre de sabor, color, olor y microorganismos.

4.2 Fundamento de los Referentes y los Conceptos Básicos de la Experiencia

Para el desarrollo de la estrategia, fue necesario indagar los siguientes enfoques:

4.2.1 Enfoque sociocultural de la educación alimentaria

Este enfoque consiste en enseñar a las personas a cuidar de su salud, consumiendo alimentos nutritivos, precaviendo el impacto ambiental de su dieta, y sobre todo, partiendo de un entorno social donde existan relaciones equitativas y respetuosas con los mismos intereses de mejora alimentaria. Estriba en que los problemas de malnutrición se entienden como consecuencia del desplazamiento de la alimentación tradicional por el aumento de la vida urbanizada, y por la falta de socialización entre los adultos para atender tales problemas.

Las afirmaciones anteriores derivan de las acepciones de diferentes estudios en esta área. Al respecto, Zafra (2017), argumenta que la educación alimentaria es el proceso de enseñanza-aprendizaje donde los docentes y un apropiado ambiente escolar forman estudiantes reflexivos, críticos y empoderados que exigen y efectúan su derecho a una alimentación saludable. En relación a ello, De la Cruz (2018) sostiene que este tipo de educación se integra por un conjunto de estrategias creativas diseñadas e implementadas con la finalidad de ayudar a la formación de actitudes críticas frente a los problemas nutricionales y a las sugerencias erróneas provenientes del entorno inmediato; también, indica que es un medio para el fortalecimiento del estado socio-afectivo.

De manera semejante, Rodrigo-Vega, Ejeda, y Caballero (2013) sugieren que los cambios en los modos de alimentarse suceden posterior a la reflexión de las experiencias al respecto, no precisamente a través de la adquisición de saberes científicos. Siguiendo a los autores, la realización de esta acción tiene múltiples

beneficios, porque permite identificar los factores que impiden preferir una dieta nutritiva. Asimismo, ayuda a encontrar las maneras de atender los problemas particulares, propicia la elección de comestibles adecuados a la edad, y conduce a tomar proporciones justas de acuerdo a lo que demanda el estado salubre.

Aunado a ello, se espera que la reflexión de lo que se ha vivido sea un medio para incrementar la autoestima, y romper con las acepciones negativas relacionadas con el sobrepeso y la obesidad (Yip, M. Gates, Gates, y Hanning, 2016). Así entonces, se entiende que la educación alimentaria es un proceso de enseñanza-aprendizaje que transforma a las personas junto con su entorno (deBeausset, 2018). En otros términos, conlleva a mejorar las actividades y los significados que han constituido el estilo de vida y que están influyendo de modo determinante en las formas de consumo.

En efecto, el entorno juega un papel fundamental para mejorar las prácticas de alimentación. Siguiendo esta idea, la educación alimentaria se concibe como la construcción de una red de promotores de la salud, capacitados en alimentos, nutrición, economía, cultura y salud (Tormo- Santamaría, Trescastro-López, Pereyra, Galiana, y Bernabeu-Mestre, 2017). Significa que, la configuración del mundo cultural de un grupo de sujetos es fundamental para formar adecuadamente a las nuevas generaciones. Asimismo, alude a que entre más amplia sea la red de conocedores e interesados sobre el cuidado de la alimentación, será mayor la probabilidad de generar cambios favorables a largo plazo.

Por ende, los infantes requieren de la motivación y participación familiar, para que comprendan la finalidad de apropiarse de habilidades y de conocimientos relacionados con llevar una dieta sustanciosa y nutritiva (Maíz, Urdaneta, y Alliot, 2018). Todo esto, indica que los especialistas no son los únicos responsables, sino que, cualquier persona, independiente de su posición socio-laboral puede contar con los conocimientos necesarios en esta temática y ser partícipe en la red de promotores de la salud.

Por último, desde este enfoque, los contenidos sobre alimentación se consideran una herramienta escolar para múltiples objetivos de aprendizaje. Resulta

efectiva para abordar las materias de biología, ecología, y química, e incluso, se convierte en un medio para inducir a la reflexión sobre las consecuencias del estilo de alimentación en los recursos naturales (Harris y Barter, 2015).

Esto debido a que, contempla los temas de dieta equilibrada, higiene en la preparación de los alimentos y en el consumo, lectura de etiquetas, efectos en los recursos naturales, producción y conservación de alimentos, así como la distribución de los deberes según la posición familiar (Navarro y Lis Del Campo, 2016).

Asimismo, al impartir este tema se contempla la dimensión económica, un aspecto invariablemente necesario, ya que condiciona las posibilidades de compra y acceso a una modalidad alimentaria beneficiosa (Sepp y Höijer, 2016). En este sentido, mientras se refuerza el aprendizaje sobre la dieta saludable. También, se incrementa el conocimiento en otras áreas.

Por su amplitud y profundidad, conviene hacer una investigación sobre los problemas demandantes en el centro escolar, así como del acceso a los recursos temporales y espaciales, de esta manera, el esfuerzo educativo se concentrará en un objetivo de cambio, con base en las condiciones disponibles que muestre la indagación (Al-Ali y Arriaga, 2015).

Conforme a todo lo anterior, la alimentación es reflejo de lo que se construye en la cotidianidad, donde se repiten acciones, preceptos y roles. En otras palabras, alimentarse de un modo u otro es un saber legitimado a partir de la interacción con los demás, con quienes se comparte un mismo espacio, que es único por sus recursos comestibles y por sus normas sociales. Al respecto, desde la antropología se ha documentado que a lo largo de la vida humana y en diferentes lugares, las poblaciones

4.2.2 Estrategias constructivistas de la educación alimentaria

Las estrategias de este enfoque obedecen al modelo pedagógico constructivista. El cual admite que los conocimientos se complementan, contrastan o eliminan ante la nueva información compartida por los pares y adultos. Asimismo, reconoce que los alumnos cuentan con saberes provenientes de su experiencia, y que

el proceso de enseñanza- aprendizaje se considera una ayuda para la apropiación de nuevos signos, significados, y valores (Vygotsky, 2009).

Así entonces, las estrategias constructivistas de la educación alimentaria tienen como pauta de enseñanza la práctica reflexiva-social. Buscan generar interés común y colaborativo. Fomentan que el bienestar propio depende e influyen en el bienestar comunitario. Hacen énfasis en la contextualización de los problemas, tomando en cuenta la interacción e intercambio de vivencias y las distintas dimensiones que interpela esta práctica. De acuerdo con lo descrito, las estrategias constructivistas que permiten a los estudiantes informarse, dialogar y participar colectivamente para mejorar su alimentación, son las siguientes:

a) Taller nutricional-culinario (Al-Ali y Arriaga, 2015; Sepp y Höijer, 2016)

Consiste en enseñar a seleccionar una receta en equipo, a comprar ingredientes naturales, a emplear procesos de cocinado con menos grasa y mayor conservación de nutrientes, incluso a practicar formas de servido. En otras palabras, la finalidad es crear un medio de exploración de los procedimientos de cocina, ya que se acondiciona un espacio especialmente para los infantes, de tal manera que estos adquieran conocimientos culinarios, sin que corran algún peligro, al contrario, se beneficien en lo nutricional, académico, lúdico, social y afectivo.

Así, los objetivos son mejorar la conducta, actitudes y creencias alimentarias, emplear modos de cocción saludables, aumentar el consumo de frutas y verduras, degustar nuevos platillos, aumentar el vocabulario de verbos relacionados a la cocina y los nombres de los alimentos, estimular el interés por la comida, y favorecer la convivencia entre los infantes.

b) Fomento a la comida casera (Serrano-Plata et al., 2019)

Se trata de promover al interior de la familia el consumo de platillos típicos, empleando ingredientes locales y modos de cocción tradicionales. Con esta finalidad, se brindan conferencias sobre los beneficios socioemocionales de las comidas caseras, se proporcionan manuales con recetas, y se hacen recomendaciones que les

ayuden a distribuir las tareas entre los miembros del hogar. Así, se espera que todos estén involucrados en la responsabilidad de cuidar la alimentación.

Aunado a que efectivamente empiecen a cocinar de un modo más higiénico y nutritivo, se considera que preparar los alimentos en casa abre un espacio para comunicarse entre sí y fortalecer la unidad con los seres queridos, lo cual favorece a nivel biológico, anímico y social.

c) Dilemas alimentarios y nutricionales (Navarro y Lis Del Campo, 2016)

En los dilemas alimentarios y nutricionales, los alumnos dialogan intercambiando opiniones y sugerencias sobre una cuestión referente a la salud y alimentación. Las preguntas se plantean dependiendo el grado escolar que se trate. Ejemplo de ello, es que el docente pregunte ¿qué golosina es menos dañina, una paleta de caramelo o un helado?, y de ello, espera que los alumnos respondan sustentándose en sus conocimientos y su comprensión.

El propósito es que a través de cuestionamientos sobre alimentación saludable se incentive el desarrollo sociocognitivo y socioafectivo de los infantes. En particular, se fomenten los valores como responsabilidad, justicia y solidaridad.

Es necesario puntualizar que ambos enfoques conllevan a una diversidad de formas de abordaje. En algunos casos, las estrategias centran la atención en la importancia nutricional, o bien, en la parte social de la alimentación. Otras, por el contrario, tratan de vincular estas dos grandes dimensiones. Por lo tanto, se puede afirmar que, las estrategias educativas en esta área se han diseñado para inculcar la toma de decisiones alimentarias a partir de valorar las propiedades de los diferentes alimentos.

4.3 Explicaciones Teóricas Consideradas en su Elaboración

La implementación de programas de estudio y Aprendizajes Clave en la educación primaria en México es un proceso complejo que requiere la participación de múltiples actores y la consideración de factores contextuales. En este sentido, la teoría

de la implementación de políticas educativas, desarrollada por Malcolm Skilbeck, sugiere que la implementación de políticas educativas es un proceso que implica la interacción entre los actores involucrados, el contexto en el que se lleva a cabo y los recursos disponibles (Skilbeck, 1984).

Además, la teoría del aprendizaje significativo, propuesta por David Ausubel, sostiene que el aprendizaje es más efectivo cuando se relaciona con la experiencia previa y los intereses del estudiante (Ausubel, 1968). En consecuencia, la implementación de programas de estudio y Aprendizajes Clave debe tener en cuenta las necesidades y intereses de los estudiantes, así como su experiencia previa.

En este contexto, la teoría de la educación constructivista, basada en las ideas de Lev Vygotsky, Jean Piaget y Ernst von Glasersfeld, sugiere que el aprendizaje es un proceso activo en el que el estudiante construye su propio conocimiento (Vygotsky, 1978). Por lo tanto, la implementación de programas de estudio y Aprendizajes Clave debe fomentar la participación activa de los estudiantes en el proceso de aprendizaje.

En resumen, la implementación de programas de estudio y Aprendizajes Clave en la educación primaria en México es un proceso complejo que requiere la consideración de múltiples factores y la participación de diversos actores. Al tener en cuenta las teorías del aprendizaje significativo, la educación constructivista y la implementación de políticas educativas, es posible diseñar e implementar programas de estudio y Aprendizajes Clave que sean efectivos y relevantes para los estudiantes.

CONCLUSIONES

La experiencia educativa desarrollada en la escuela primaria Lic. Benito Juárez García, en el municipio de Mecayapan, Ver., ha demostrado de manera contundente la importancia de fomentar hábitos alimenticios saludables en los alumnos de primaria. En efecto, a través de la implementación de estrategias educativas innovadoras y la participación activa de los alumnos, se ha logrado concienciar a los estudiantes sobre la importancia de una dieta equilibrada y saludable para su crecimiento y desarrollo.

Además, la experiencia ha mostrado que la educación alimentaria es fundamental para la formación de actitudes críticas frente a los problemas nutricionales y para el fortalecimiento del estado socio-afectivo de los alumnos. En este sentido, la participación activa de los alumnos y la involucración de la comunidad escolar han sido clave para el éxito de la experiencia.

Es importante destacar que la experiencia ha sido desarrollada en un contexto específico, pero sus resultados pueden ser extrapolados a otras escuelas y comunidades. Por lo tanto, se recomienda que se repliquen y se adapten las estrategias educativas implementadas en esta experiencia para fomentar hábitos alimenticios saludables en otros contextos.

En conclusión, la experiencia educativa desarrollada en la escuela primaria Lic. Benito Juárez García ha demostrado la importancia de fomentar hábitos alimenticios saludables en los alumnos de primaria y ha mostrado que la educación alimentaria es fundamental para la formación de actitudes críticas frente a los problemas nutricionales y para el fortalecimiento del estado socio-afectivo de los alumnos. En última instancia, esta experiencia puede ser un modelo para otras escuelas y comunidades que buscan fomentar hábitos alimenticios saludables en sus alumnos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aragón, L., Gómez-Chacón, B., Martínez, D. D., Rodríguez, S., Santiago, M., Sánchez, S. (2021). CO.24 El aprendizaje basado en proyectos como estrategia de enseñanza desde las didácticas específicas en Educación infantil: La construcción de un hotel de insectos. En *29 Encuentros de Didáctica de las Ciencias Experimentales y 5ª Escuelas de Doctorado*. Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/349324854_aragon_et_al_2021
- Bello Domínguez, J. (2009). *El Inicio de la educación bilingüe bicultural en las regiones indígenas en México*. México: Ponencia en el X Congreso Nacional de Investigación Educativa.
- Bolarin Martínez, Porto Currás, Lova Mellado. (2021) ¿Cómo enseñar una lengua en el aula? *Revista electrónica Educaré*, 25(2). Obtenido en <https://www.redalyc.org/journal/1941/194168388026/html/>
- Cámara De Diputados Del H. Congreso De La Unión. (2003). *Ley General De Derechos Lingüísticos De Los Pueblos Indígenas*. México. Obtenido en: http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/257_171215.pdf
- Cámara de Diputados. (2016). *Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos*. Obtenido en <http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/htm/1.htm>
- Comisión Nacional para el Desarrollo de los Pueblos Indígenas. (2003). *Convenio 169 de la oit sobre pueblos indígenas y tribales en países independientes*. Obtenido en: http://www.cdi.gob.mx/transparencia/convenio169_oit.pdf
- Diario Oficial de la Federación. (2011, 19 de agosto). *ACUERDO 592 por el que se Establece la Articulación de la Educación Básica*. México: DOF.
- Diario Oficial de la Federación. (2013a, 11 de septiembre). *Ley General De Educación*. Obtenido en: http://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5313841&fecha=11/09/2013

Diario Oficial de la Federación. (2014, 7 de marzo). *ACUERDO 717 por el que se emiten los Lineamientos para Formular los Programas de Gestión Escolar*. Obtenido en: http://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5335233&fecha=07/03/2014

Diario Oficial de la Federación. (2016, 21 de julio). *ACUERDO 11/07/16 por el que se emiten los Lineamientos de Operación del Programa de la Reforma Educativa*. Obtenido en: http://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5445372&fecha=21/07/2016

Educo. (2019, 08 de agosto). *Lenguas indígenas: la importancia de su preservación*. Cuaderno de valores, el blog de Educo. Consultado el 21 de enero del 2022. Obtenido de <https://www.educo.org/Blog/Lenguas-indigenas-importancia-de-su-preservacion>

H. Legislatura Del Estado. (2013, 9 de julio). *Ley De Educación Para El Estado De Veracruz-Llave*. Xalapa: Gaceta Oficial. Obtenido en: www.legisver.gob.mx/leyes/LeyesPDF/EDUCACION090713.pdf

Hernández, N. (2009). *De la exclusión al diálogo intercultural con los pueblos indígenas*. México: Plaza y Valdés Editores.

Herrera Labra, G. (2002, mayo). Los docentes indígenas. Breve historia. *Reencuentro*, 33: 31-39.

Instituto Nacional para la Evaluación de la Educación. (2015b). *Formación para Fortalecer la Cultura y la Comunidad*. Resultados de la Consulta Previa, Libre e Informada a Pueblos y Comunidades Indígenas sobre Evaluación Educativa. México: INEE

Instituto Nacional para la Evaluación de la Educación. (2016). *Evaluación de la política educativa dirigida a la población indígena en educación básica*. México: INEE

Instituto Nacional para la Evaluación de la Educación. (2016). *Panorama educativo de la población indígena 2015*. México: INEE-UNICEF

- Jiménez, Y., y Mendoza Zuany, R.G. (2012). *Evaluación integral, participativa y de política pública en educación indígena desarrollada en las entidades federativas*. México. obtenido en: http://dgei.basica.sep.gob.mx/materialeseducativos/archivos/Informacion_Publica/Informe_Final_Evaluacion_Abril_2013.pdf
- López Flores, C. (2016). *La atención educativa a la primera infancia indígena y migrante*. Tuxtla Gutiérrez, Chiapas: Ponencia en el I Congreso Regional Sureste.
- Niembro Domínguez, M. C. y Mendoza Zuany, R. G. (2017). *La Educación Indígena En Veracruz: Diagnóstico Y Recomendaciones Para La Política Educativa*. Obtenido de <https://www.inee.edu.mx/wp-content/uploads/2018/12/cive-educacion-indigena-en-veracruz-diagnostico-recomendaciones.pdf>
- Olarte Tiburcio, E. (2015). *Política lingüística escolar en educación indígena*. Tequila, Veracruz: Ponencia en el Foro Retos y Perspectivas de la Educación Indígena.
- Rodríguez, E. (2020). *Nuntajiyi: cuaderno de trabajo*. Ediciones Castillo
- Secretaría de Educación Pública. (2007). *El enfoque intercultural en la educación. Orientaciones para maestros de primaria*. México: SEP-CGEIB
- Secretaría de Educación Pública. (2016). *Indígena. Tomo 1, Estructura e Historia*. Planea Educación Básica, Base de datos escuelas. México: SEP/DGEI. SEP
- Secretaría de Educación Pública. (2016a). *Perfil, parámetros e indicadores para docentes y técnicos docentes en educación básica*. Evaluación del Desempeño. Docentes y Técnicos Docentes. Ciclo Escolar 2016-2017. México: SEP
- Secretaría de Educación Pública. (2016b). *Propuesta curricular para la educación obligatoria 2016*. México. SEP.