



BENEMÉRITA Y CENTENARIA ESCUELA NORMAL DEL ESTADO DE SAN LUIS POTOSÍ.

TITULO: La adquisición de hábitos alimentarios saludables a través del trabajo por proyectos en educación primaria

AUTOR: Griselda Elizabeth Rodríguez Castro

FECHA: 15/07/2020

PALABRAS CLAVE: Alimentación, Estilo de vida, Hábitos de salud, Proyectos educativos, Proceso enseñanza aprendizaje.

**SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE GOBIERNO DEL ESTADO
SISTEMA EDUCATIVO ESTATAL REGULAR
DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN
INSPECCIÓN DE EDUCACIÓN NORMAL**

**BENEMÉRITA Y CENTENARIA
ESCUELA NORMAL DEL ESTADO DE SAN LUIS POTOSÍ**

GENERACIÓN

2016



2020

**“LA ADQUISICIÓN DE HÁBITOS ALIMENTARIOS SALUDABLES A TRAVÉS
DEL TRABAJO POR PROYECTOS EN EDUCACIÓN PRIMARIA”**

TESIS

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN EDUCACIÓN PRIMARIA**

PRESENTA:

GRISELDA ELIZABETH RODRÍGUEZ CASTRO

ASESORA:

DRA. GISELA DE LA CRUZ TORRES MÉNDEZ

SAN LUIS POTOSÍ, S.L.P.

JULIO DEL 2020



**BENEMÉRITA Y CENTENARIA ESCUELA NORMAL DEL ESTADO DE SAN LUIS POTOSÍ
CENTRO DE INFORMACIÓN CIENTÍFICA Y TECNOLÓGICA**

**ACUERDO DE AUTORIZACIÓN PARA USO DE INFORMACIÓN DEL DOCUMENTO
RECEPCIONAL EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL DE LA BECENE DE ACUERDO A LA
POLÍTICA DE PROPIEDAD INTELECTUAL**

**A quien corresponda.
PRESENTE. –**

Por medio del presente escrito Griselda Elizabeth Rodríguez Castro autorizo a la Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado de San Luis Potosí, (BECENE) la utilización de la obra Titulada:

**LA ADQUISICIÓN DE HÁBITOS ALIMENTARIOS SALUDABLES A TRAVÉS
DEL TRABAJO POR PROYECTOS EN EDUCACIÓN PRIMARIA**

en la modalidad de: Tesis para obtener el
Título en Licenciatura en Educación Primaria

en la generación 2016-2020 para su divulgación, y preservación en cualquier medio, incluido el electrónico y como parte del Repositorio Institucional de Acceso Abierto de la BECENE con fines educativos y Académicos, así como la difusión entre sus usuarios, profesores, estudiantes o terceras personas, sin que pueda percibir ninguna retribución económica.

Por medio de este acuerdo deseo expresar que es una autorización voluntaria y gratuita y en atención a lo señalado en los artículos 21 y 27 de Ley Federal del Derecho de Autor, la BECENE cuenta con mi autorización para la utilización de la información antes señalada estableciendo que se utilizará única y exclusivamente para los fines antes señalados.

La utilización de la información será durante el tiempo que sea pertinente bajo los términos de los párrafos anteriores, finalmente manifiesto que cuento con las facultades y los derechos correspondientes para otorgar la presente autorización, por ser de mi autoría la obra.

Por lo anterior deslindo a la BECENE de cualquier responsabilidad concerniente a lo establecido en la presente autorización.

Para que así conste por mi libre voluntad firmo el presente.

En la Ciudad de San Luis Potosí. S.L.P. a los 9 días del mes de Julio de 2020.

ATENTAMENTE.

Griselda Elizabeth Rodríguez Castro

Nombre y Firma

AUTOR DUEÑO DE LOS DERECHOS PATRIMONIALES



**BENEMÉRITA Y CENTENARIA
ESCUELA NORMAL DEL ESTADO
SAN LUIS POTOSÍ, S.L.P.**

OFICIO NÚM: BECENE-DSA-DT-PO-07
DIRECCIÓN: REVISIÓN 8
ASUNTO: Administrativa
Dictamen
Aprobatorio

San Luis Potosí, S.L.P., a 06 de julio del 2020.

Los que suscriben, integrantes de la Comisión de Titulación y asesor(a) del Documento Recepcional, tienen a bien

DICTAMINAR

que el(la) alumno(a): **GRISELDA ELIZABETH RODRIGUEZ CASTRO**

De la Generación: 2016-2020

concluyó en forma satisfactoria y conforme a las indicaciones señaladas en el Documento Recepcional en la modalidad de: () Ensayo Pedagógico (X) Tesis de Investigación () Informe de prácticas profesionales () Portafolio Temático () Tesina. Titulado:

**“LA ADQUISICIÓN DE HÁBITOS ALIMENTARIOS SALUDABLES
A TRAVÉS DEL TRABAJO POR PROYECTOS EN EDUCACIÓN PRIMARIA”**

Por lo anterior, se determina que reúne los requisitos para proceder a sustentar el Examen Profesional que establecen las normas correspondientes, con el propósito de obtener el Título de Licenciado(a) en Educación **PRIMARIA**

**ATENTAMENTE
COMISIÓN DE TITULACIÓN**

DIRECTORA ACADÉMICA

DIRECTOR DE SERVICIOS ADMINISTRATIVOS

MTRA. NAYLA JIMENA TURRUBIARTES CERINO

DR. JESÚS ALBERTO LEYVA ORTIZ

JEFA DEL DEPARTAMENTO DE TITULACIÓN

ASESOR(A) DEL DOCUMENTO RECEPCIONAL

MTRA. MARTHA IBÁÑEZ CRUZ

DRA. GISELA DE LA CRUZ TORRES MÉNDEZ

AL CONTESTAR ESTE OFICIO SIRVASE LISTED CITAR EL NÚMERO DEL MISMO Y FECHA EN LA QUE SE GIRA, A FIN DE FACILITAR SU TRAMITACIÓN ASI COMO TRATAR POR SEPARADO LOS ASUNTOS CUANDO SEAN DIFERENTES.

Agradecimientos

El poder concluir una de las metas más importantes en mi vida, fue primeramente gracias a la fortaleza que Dios me brindó durante este tiempo para afrontar los momentos de dificultades y lograr aprender a confiar en mí. Este gran logro personal es dedicado para aquellas personas que estuvieron conmigo y nunca me dejaron sola; principalmente para mis padres y mi hermana.

A mi mamá Verónica la cual estuvo presente siempre con su apoyo incondicional en momentos de dificultades dándome esa inspiración por cumplir mis sueños y cuidándome siempre de una manera tan especial. A mi papá Marcelino por creer siempre en mí, cuidándome en cada paso que doy, guiándome con gran dedicación a lo largo de los años y por ser el mejor ejemplo de vida. A mi hermana Claudia por alegrarme la vida con su gran corazón, compartiendo nuestras distintas etapas de vida y ser la mejor compañera de aventuras. Gracias por la bonita familia que tenemos ¡con gran amor para ustedes, ya que sin su apoyo nada habría sido posible!

A mis abuelitas María y Elvira por su aliento, apoyo a cumplir esta meta y su gran amor. A mis abuelitos Feliciano y Jesús que desde el cielo puedo sentir siempre su guía y fuerza durante mi vida.

A mi familia, tías, tíos, primas y primos por cada una de sus palabras a lo largo de este trayecto, por alentarme a cumplir esta meta y compartir conmigo cada uno de mis logros.

A mis amigos y amigas que estuvieron presentes a lo largo de esta increíble experiencia con sus consejos, aventuras y enseñándome lo que es realmente una amistad verdadera.

A la Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado de San Luis Potosí, por darme la mejor preparación docente; a mis maestros y maestras que estuvieron a lo largo de mi formación los cuales me dieron el ejemplo de lo que es ser realmente un verdadero docente.

A mi asesora Gisela Torres por apoyarme en la elaboración de este trabajo confiando en mis capacidades y guiándome en los momentos de dificultades con su gran forma de ser.

A la maestra Magdalena Mendoza por transmitirme su conocimiento y admiración por la nutrición y lograr compartirlo con mis alumnos.

A mi grupo de práctica 6° "B" por brindarme la experiencia de ser una maestra en formación, convivir cada día con una sonrisa y aprender de cada uno de ellos.

¡Gracias por creer en mí! ❤️

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	4
1.1 Antecedentes	4
1.1.1 Perspectiva internacional de los hábitos alimentarios.....	4
1.1.2 Perspectiva nacional de los hábitos alimentarios.....	10
1.1.3 Perspectiva local de los hábitos alimentarios	12
1.2 Planteamiento del problema.....	13
1.2.1 Selección	15
1.2.2 Delimitación	16
1.2.3. Justificación	17
1.3 Objetivos	19
1.3.1 Objetivo general.....	20
1.3.2 Objetivos específicos	20
1.4 Preguntas de investigación	21
1.5 Formulación de hipótesis	22
CAPÍTULO II. MARCOS DE REFERENCIA.....	23
2.1 Marco contextual.....	23
2.1.1 Características del espacio y turno escolar	23
2.1.2 Características del edificio escolar.....	24
2.1.3 En el interior de la escuela.....	25
2.1.4 En el interior del aula	27
2.1.5 Los alumnos de 6to. grado grupo B	29
2.1.6 Los alumnos y las familias	33
2.1.7 Los alumnos y el docente	34
2.2 Marco legal.....	35
2.3 Marco normativo	42
2.4 Marco teórico-conceptual.....	47
2.4.1 El espacio escolar y los procesos de aprendizaje.....	47
2.4.1.1 La adquisición como proceso de aprendizaje	47
2.4.2 La formación de hábitos alimentarios	50
2.4.2.1 El hábito como fortalecedor de la rutina	50

2.4.2.2 La importancia de la alimentación	51
2.4.2.3 Los hábitos alimentarios y sus características.....	53
2.4.2.4 Los hábitos alimentarios a través del tiempo.....	54
2.4.2.5 La niñez como punto clave en los hábitos alimentarios.....	65
2.4.2.6 Estrategias para fomentar los hábitos alimentarios	67
2.4.3 La incorporación de nuevas formas de trabajo	70
2.4.3.1 Los proyectos	71
2.4.3.2 Desarrollar competencias a través de proyectos.....	74
2.4.3.3. El trabajo por proyectos.....	75
2.4.3.4 Objetivos de trabajar por proyectos.....	76
2.4.4 La concepción de un estilo de vida	78
2.4.4.1 Intereses de un estilo de vida saludable.....	79
2.4.4.2 Beneficios de desarrollar un estilo de vida saludable	80
CAPÍTULO III. METODOLOGÍA.....	82
3.1 Diseño de la investigación.....	82
3.1.1 Enfoque y tipo de estudio	82
3.2 Unidad de análisis.....	85
3.2.1 Población	85
3.3 Instrumentos de recopilación de la información	85
3.4 Etapas de la investigación.....	87
3.5 Aspectos legales y éticos.....	88
CAPÍTULO IV. RESULTADOS.....	90
4.1 Etapa diagnóstica.....	90
4.1.1 Diseño del instrumento diagnóstico	90
4.1.2 Aplicación y resultados del instrumento diagnóstico a los alumnos.....	91
4.1.3 Aplicación y resultados del instrumento diagnóstico a los padres de familia.	106
4.1.4 Resultados del diagnóstico de alumnos y padres de familia.....	118
4.2 Implementación del proyecto “¡Cuidando mis hábitos alimentarios!”	119
4.2.1 Etapa de diseño de las actividades del proyecto “¡Cuidando mis hábitos alimentarios!”	120
4.2.2 Implementación de las actividades del proyecto “¡Cuidando mis hábitos alimentarios!”	122

4.3 Resultados de las actividades del proyecto ¡Cuidando mis hábitos alimentarios!	157
CAPÍTULO V. CONCLUSIONES	159
REFERENCIAS	164
ANEXOS	174

Índice de figuras

Figura 1 Calificación de hábitos alimentarios de los alumnos	92
Figura 2 Frecuencia de comidas de los alumnos	92
Figura 3 Frecuencia con la que los alumnos llevan lonche a la escuela	93
Figura 4 Frecuencia con la que los alumnos adquieren en la cooperativa escolar sus	93
Figura 5 Conocimiento de los alumnos sobre el plato del bien comer	94
Figura 6 Frecuencia del consumo de fruta en los alumnos	95
Figura 7 Frecuencia del consumo de verduras en los alumnos	95
Figura 8 Frecuencia del consumo de carnes y pollo en los alumnos	96
Figura 9 Frecuencia del consumo de lácteos en los alumnos	96
Figura 10 Frecuencia del consumo de legumbres en los alumnos	97
Figura 11 Frecuencia del consumo de cereales en los alumnos	97
Figura 12 Frecuencia del consumo de snacks en los alumnos	98
Figura 13 Frecuencia del consumo de comida rápida en los alumnos	98
Figura 14 Preferencia de alimentos entre comidas en los alumnos	99
Figura 15 Conocimiento sobre la jarra del buen beber en los alumnos	100
Figura 16 Preferencia de bebidas en los alumnos	100
Figura 17 Regularidad del consumo de agua en los alumnos	101
Figura 18 Regularidad del consumo de refresco en los alumnos	101
Gráfica 19 Frecuencia de la lectura de etiquetas nutrimentales en los alumnos	102
Figura 20 Factores en la dificultad de leer etiquetas nutrimentales en los alumnos	102
Figura 21 Factor importante para elegir un alimento en los alumnos	103
Figura 22 Preferencia por el trabajo por proyectos en los alumnos	104
Figura 23 Preferencia por conocer cómo llevar una alimentación saludable	104
Figura 24 Reflexión de la mejora de hábitos alimenticios en los alumnos	105
Figura 25 Factor considerable para mejorar hábitos alimentarios de los alumnos	105
Figura 26 Calificación de los hábitos alimentarios por padres de familia	107
Figura 27 Frecuencia de comidas calificadas por padres de familia	107

Figura 28 Frecuencia de llevar lonche a la escuela por padres de familia	108
Figura 29 Frecuencia de comprar lonche en la escuela calificada por padres de familia.....	108
Figura 30 Conocimiento del plato del bien comer por padres de familia	109
Figura 31 Frecuencia de incluir frutas y verduras en la comida calificada por padres de familia.....	110
Figura 32 Frecuencia de consumir snacks calificada por padres de familia	110
Figura 33 Frecuencia del consumo comida rápida calificada por padres de familia	111
Figura 34 Preferencia de alimentos entre comidas calificada por padres de familia.	111
Figura 35 Conocimiento de la jarra del buen beber por padres de familia	112
Figura 36 Preferencia de bebidas calificada por padres de familia	113
Figura 37 Frecuencia del consumo de agua calificada por padres de familia	113
Figura 38 Frecuencia del consumo de refresco calificada por padres de familia	114
Figura 39 Frecuencia de leer etiquetas nutrimentales por padres de familia.	114
Figura 40 Factor al elegir alimentos por padres de familia.....	115
Figura 41 Factor de dificultad para leer etiquetas nutrimentales por padres de familia.....	116
Figura 42 Interés por mejorar hábitos alimentarios por padres de familia.....	116
Figura 43 Reflexión de la mejora de los hábitos alimentarios de los alumnos por padres de familia	117
Figura 44 Factores para mejorar los hábitos alimentarios por padres de familia.	117
Figura 45 Evaluación escala estimativa sesión 1	126
Figura 46 Evaluación escala estimativa sesión 1	127
Figura 47 Evaluación escala estimativa sesión 2.....	133
Figura 48 Evaluación escala estimativa sesión 3.....	138
Figura 49 Evaluación escala estimativa sesión 4.....	142
Figura 50 Evaluación escala estimativa sesión 5.....	148
Figura 51 Evaluación escala estimativa sesión 5.....	149
Figura 52 Evaluación escala estimativa sesión 6.....	155
Figura 53 Evaluación escala estimativa sesión 6.....	155

INTRODUCCIÓN

A través del tiempo los hábitos alimentarios se han ido modificando constantemente debido a los cambios y factores que influyen en ellos, algunos son considerados como grandes avances teniendo resultados positivos, en cambio otros han perjudicado drásticamente los estilos de vida de las personas llegando a desarrollar enfermedades graves las cuales terminan siendo mortales.

La población en general está expuesta a sufrir de manera considerable los cambios que la forma de alimentación ha presentado actualmente, los cuales no han sido los más beneficiosos para la salud y han desarrollado grandes consecuencias, sin embargo, la etapa más vulnerable es durante la infancia; por ello es necesario crear estrategias para que en conjunto con la educación se logre formar estudiantes competentes mediante actividades significativas que logren hacer reflexionar a los alumnos en cuanto a la manera de cómo están llevando el cuidado de su salud.

A lo largo de distintas jornadas de práctica, se observó en los alumnos una alta preferencia por el consumo de productos con bajos índices nutrimentales, exponiendo de manera considerable que las decisiones que llevan a cabo en la elección de alimentos no es saludable, lo cual genera progresivamente que los estudiantes sean propensos a desarrollar enfermedades no transmisibles y las cuales afectan negativamente su desarrollo.

Este documento presenta la investigación titulada “La adquisición de hábitos alimentarios saludables a través del trabajo por proyectos en educación primaria” la cual será explorada través de un enfoque cualitativo y una perspectiva analítica de alcance descriptivo, apoyándose de un tipo de estudio en una investigación-acción la cual conjunta de manera relevante la teoría y la práctica.

El objetivo de principal es que los alumnos adquieran conciencia de su alimentación a través de la implementación del proyecto ¡Cuidando mis hábitos alimentarios! y puedan así promover un estilo de vida sano. Esto se llevó a cabo mediante seis

actividades que buscaron implementar estrategias divertidas y significativas para los alumnos como lo son la jarra del buen beber y el plato del bien comer.

Es importante formar alumnos que busquen mejorar su salud y logren desarrollar un estilo de vida sano, tal como lo menciona la UNICEF (2015) “Los niños bien alimentados son más saludables, más resistentes a las enfermedades y las crisis y se desempeñan mejor en la escuela. A medida que crecen, son más capaces de participar en sus comunidades y de contribuir a ellas”, buscando que sean estudiantes que se preocupan y comparten información en mejora de la calidad de vida.

Como docente el trabajar con temas que son influidos por la cultura personal de los alumnos no es una tarea fácil, sin embargo, el tener alumnos en las mejores condiciones tanto emocionales como saludables ayuda a mantener una convivencia amena y más aún formar a alumnos que reflexionen la forma en la viven diariamente.

La ubicación de la investigación se desarrolló en la escuela primaria Mártires del Río Blanco en el grupo de 6to. grado grupo B con 28 alumnos que oscilan entre los 10 y 11 años de edad durante el ciclo escolar 2019-2020. El grupo mantuvo una actitud receptora en cuanto a la implementación del proyecto y participó activamente en las actividades propuestas de manera curiosa e integradora.

La estructura del documento se desarrolla a través de cinco capítulos, los cuales se componen de una serie de tareas y muestran ordenadamente el proceso que siguió la investigación. Por ello a manera de resumen en cada uno de ellos se encontrará lo siguiente:

En el capítulo I se desarrolla el planteamiento del problema presentando una mirada internacional, nacional y local acerca de cómo son identificados los hábitos alimentarios desde diferentes contextos y que tanto se ha hecho por promover un estilo de vida saludable, de igual manera, se describe específicamente cual es la

problemática, selección, delimitación y justificación del tema, así como cuáles son los objetivos y preguntas guía de la investigación.

En el capítulo II se encuentran los marcos de referencia los cuales describen el contexto donde se desarrolla la investigación, cuales son los aspectos legales y normativos que interfieren en el tema y por último se analizan los principios conceptuales y teóricos que sustentan a la investigación con el tema principal.

En el capítulo III se describe la metodología que fue guía para la investigación, así como el diseño, enfoque y tipo de estudio. En este apartado se incluye cuáles fueron las etapas de la indagación, así como los instrumentos que recolectaron información y técnicas de análisis de datos.

En el capítulo IV se describen los resultados del proyecto ¡Cuidando mis hábitos alimentarios!, el cual fue implementado a través de una secuencia didáctica a los sujetos de interés, iniciando con un diagnóstico, posteriormente con la aplicación de actividades y por último la descripción los resultados que fueron obtenidos.

En el capítulo V. Se presentan las conclusiones de la investigación partiendo de la importancia de la revisión teórica, para posteriormente argumentar el proceso en cuanto al diseño, implementación y evaluación de la secuencia didáctica, para dar paso al recuento de lo que se logró y lo que aún falta por lograrse y finalmente dar una reflexión personal del autor.

Por último, se presentan las referencias usadas para el sustento del documento y una serie de anexos que demuestran evidencia del trabajo realizado durante el proceso de la investigación.

CAPÍTULO I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Antecedentes

La sociedad está en constante interacción generando ideas y pensamientos que necesitan ser estudiados a través de una investigación la cual “es un conjunto de procesos sistemáticos, críticos y empíricos que se aplican al estudio de un fenómeno o problema” (Hernández, 2010, p. 4) generando conclusiones a través de diferentes puntos de vista.

Por ello, a partir de distintas jornadas de observación y prácticas surgió el interés por conocer como los alumnos llevan a cabo sus hábitos alimentarios y que tanto consideran que son importantes en su vida, para ello es necesario conocer el tema de investigación a profundidad y para dar inicio se debe considerar que tanto se ha hablado del tema de interés, por ello Hernández (2010) propone lo siguiente antes de dar un comienzo:

El propósito no es siempre contar con una idea y planteamiento de investigación completamente estructurados; pero sí con una idea y visión que nos conduzca a un punto de partida, y en cualquier caso, resulta aconsejable consultar fuentes previas para obtener referencias. (p. 26)

Para conocer y dar una idea previa del contenido, se situó el tema de los hábitos alimentarios a través de tres perspectivas las cuales son internacional, nacional y local, ya que desde estas miradas se podrá considerar que tanto influye el contexto y el paso de los años en el tema de interés.

1.1.1 Perspectiva internacional de los hábitos alimentarios

Desde una mirada internacional, los hábitos alimentarios han sido una preocupación para las sociedades debido a las grandes consecuencias económicas, sociales y principalmente de salud que se han presentado, de tal

manera que se han creado organizaciones con una formación mundial que buscan dar soluciones, prevenir y alertar a dichos problemas.

Una de ellas es la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) la cual busca liderar el esfuerzo internacional para poner fin al hambre; teniendo como objetivo lograr la seguridad alimentaria y garantizar el acceso a alimentos suficientes y de buena calidad para llevar una vida más sana y activa. (FAO, s.f.)

Esta organización ha centrado su atención en los orígenes de dichos problemas, de tal manera que los principales sujetos se encuentran en los primeros años de vida, así mismo, trabaja de manera conjunta con el ámbito educativo mencionando que “La educación alimentaria y nutricional, junto con un entorno alimentario saludable, fomenta hábitos saludables en niños y adolescentes” (FAO, s.f.).

Por consiguiente, la FAO se ha encargado de no solo fomentar una sana alimentación a lo largo del mundo, también ha creado programas que buscan llegar a regiones sumamente desprotegidas y de igual manera llegar a zonas propensas a tener dichos problemas.

Uno de los proyectos en 2018 es titulado Desarrollar capacidades para fortalecer la seguridad alimentaria y la nutrición llevado a cabo en los países del Cáucaso y Asia Central, principalmente en Armenia, Kirguistán y Tayikistán, buscando ser un mediador entre los desafíos y la colaboración intersectorial al proporcionar la capacidad adecuada para tener una coherencia entre el sector de agricultura, salud, educación y protección social (FAO, s.f.).

Las áreas de trabajo de dicho proyecto son los programas escolares de alimentación y nutrición en donde se ven como una herramienta a la educación para poder llegar hasta poblaciones con vulnerabilidad nutricional y a las cuales se les observa potencial para la prevención del hambre y desnutrición siempre y cuando se desarrolle de manera integral.

Otro de los proyectos implementados fue en el año 2015 denominado “Programa especial para la seguridad alimentaria (PESA)” en Centroamérica, principalmente en áreas rurales de Guatemala, El Salvador, Honduras y Nicaragua tuvo como propósito desarrollar el fortalecimiento de instituciones del gobierno, creando programas de utilidad en donde se promuevan capacidades en familias vulnerables y cumplimiento a sus derechos incluyendo la Seguridad Alimentaria y Nutricional como un punto de prioridad. (FAO, s.f.)

En 2008 se lanzó “El programa de cooperación internación Brasil-FAO” el cual nació debido al éxito de políticas públicas exitosas en Brasil debido a la Seguridad Alimentaria y Nutricional enfocando su mirada en uno de los puntos más importantes que es la alimentación escolar, principalmente con la participación de países de América Latina y el Caribe ya que mostraron gran interés a dicha propuesta. (FAO, s.f)

Después del beneficio anterior, se logró concretar una de las líneas de acción en el proyecto, el cual tiene como objetivo el fortalecer los programas nacionales de alimentación escolar, por lo que surgió la Consolidación de Programas de Alimentación escolar en América Latina y el Caribe la cual busca cambiar los hábitos alimentarios a través de acciones de educación alimentaria y nutricional, así como incorporar productos frescos y saludables a los alimentos ingeridos en las escuelas. (FAO, s/f)

Teniendo en cuenta lo anterior la FAO busca un desarrollo integral en base a la erradicación de hambre de países vulnerables, sin embargo, no solo se enfoca en darle un fin, sino también en la prevención y concientización de la importancia de desarrollar hábitos alimentarios saludables a toda la población.

Otras organizaciones de interés mundial son Las Naciones Unidas (ONU) la cual tiene como objetivo tomar medidas de los problemas que enfrenta la humanidad en el siglo XXI, uno de esos objetivos son las emergencias humanitarias y de salud, así como la producción de alimentos. (ONU, s.f.).

La ONU da a conocer una serie de datos ya que “durante las dos décadas anteriores al año 2000, la demanda mundial de alimentos fue aumentando paulatinamente, junto con el crecimiento de la población mundial, unas cosechas récord, mejoras en los salarios y la diversificación de las dietas” (ONU, s.f.), lo que provocó un desnivel de precios teniendo repercusión en países vulnerables.

Uno de los propósitos del desarrollo sostenible de la ONU es buscar poner fin al hambre y lograr la seguridad alimentaria, a pesar de que este objetivo está fijado para 2030 el trabajo está en proceso y con uno de sus ideales principales que es poner fin al hambre y asegurar el acceso a las personas a una alimentación sana y nutritiva. (ONU, 2015)

Los proyectos que son desarrollados por la ONU crean un panorama de reflexión para ser propulsores a nuevas estrategias y en conjunto con el propósito de la organización, se busca que la sociedad mantenga una vida digna tanto en lo exterior como en la interior de su persona.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) tiene como objetivo construir un futuro más saludable para las personas de todo el mundo. De tal manera que lleva a cabo una serie de estrategias como lo son el desarrollo de programas en la mejora de la alimentación teniendo como principal ideal que “los hábitos alimentarios sanos comienzan en los primeros años de vida” (OMS, 2018) de esta manera se puede concretar que durante la infancia los seres humanos tienen un primer contacto social con su familia, para después socializar su segundo acercamiento en el ámbito escolar, dando pie a estos dos vínculos a tener una amplia responsabilidad de por medio.

Sin embargo, a través del tiempo la concepción que se tenía de la alimentación ha cambiado drásticamente debido a distintos elementos, los cuales actualmente han puesto a los hábitos alimentarios en riesgo; por ello la OMS analizó la situación actual y determina que:

La alimentación evoluciona con el tiempo, y en ella influyen muchos factores socioeconómicos que interactúan de manera compleja y determinan modelos dietarios personales. Entre esos factores cabe mencionar los ingresos, los precios de los alimentos (que afectarán la disponibilidad y asequibilidad de alimentos saludables), las preferencias y creencias individuales, las tradiciones culturales, y los factores geográficos y ambientales (incluido el cambio climático). (OMS,2018)

Teniendo en cuenta lo anterior la OMS (2018) y los gobiernos trabajan en conjunto para crear entornos alimentarios saludables uniéndose a otras organizaciones internacionales desarrollando programas anuales que tienen como propósito acercar a las personas a un entorno saludable en cuanto a su alimentación.

Uno de los proyectos es la Estrategia mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud en 2004 la cual en primera instancia fue adoptada por Asamblea Mundial de la Salud y busca promover la alimentación sana y la activación física con un impacto mundial, regional y local.

Una década después en 2014 la OMS y la Organización para la Agricultura y la Alimentación de las Naciones Unidas (FAO) organizaron la segunda conferencia internacional sobre la nutrición, la cual tenía como propósito recomendar normas y estrategias que permiten promover una alimentación variada, inocua y saludable a lo largo de la vida.

Es importante destacar, la gran responsabilidad de las organizaciones por la salud de la población, agregando una pieza clave al cimiento de hábitos alimentarios que es la educación. Una de las Organización que apoya fuertemente el ámbito educativo como desarrollador de competencias, valores y actitudes para que los ciudadanos gocen de una vida saludable es La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO).

Ahora bien, la UNESCO (s.f.) menciona que “una educación de calidad es el cimiento de la salud y el bienestar. Para llevar una vida productiva y saludable cada individuo debe poseer los conocimientos necesarios para la prevención de enfermedades y patologías”. Por lo que esta organización desarrolla proyectos de manera conjunta con la educación considerándola como el vínculo principal entre la familia y la sociedad.

Esta organización llevo a cabo una serie de cuadernos de trabajo editada por el Sector de Educación de la UNESCO en Montevideo buscando documentar experiencias muy diversas. Uno de ellos fue llamado Construyendo un estilo de alimentación saludable (2007) en el Jardín No. 214, Barrio Bella Italia, Montevideo. Dicho proyecto sostiene los siguientes ideales.

El colectivo docente de este centro sostiene que una correcta alimentación es esencial para el crecimiento y pleno desarrollo físico e intelectual, para la salud, la productividad y la calidad de vida. Adoptar un estilo de alimentación saludable desde edades tempranas, momento en que son establecidas muchas de las actitudes hacia la salud, marca una influencia para toda la vida. Creemos que desde el ámbito educativo es necesario incidir en la creación de hábitos alimenticios adecuados, ya que los mismos están pautados culturalmente y dependen en gran medida de la valoración que tenga la comunidad de lo que es saludable (UNESCO, 2007, p. 13)

De esta manera, se tiene una aprobación por considerar que los hábitos alimentarios se tiene que construir desde los primeros años de vida, ya que estas acciones marcan una repercusión en años futuros; cabe recalcar que cada espacio territorial cuenta con una permanencia de costumbres, así que cada individuo tiene la amplitud y reflexión de acuerdo sus gustos hacia la alimentación sin dejar de considerar los principios de una sana alimentación.

Desde la mirada internacional, distintas organizaciones buscan tener un control de los índices de resultados en cuanto a la alimentación de la población, además buscan apoyar a aquellas regiones que tienen bajos índices de conductas alimentarias creando proyectos de ayuda y su principal centro de difusión y apoyo son las aulas de clases.

1.1.2 Perspectiva nacional de los hábitos alimentarios

Desde el ámbito nacional se han buscado las estrategias más pertinentes y adecuadas al contexto para permitir la erradicación de problemas que se enfrenta cada país, creando instituciones las cuales se apoyan de centros escolares como los principales difusores de información, agregando una interacción dinámica para introducirse de manera digerible en los primeros años de vida.

Principalmente se cuenta con la Secretaría de Salud la cual es una dependencia del Poder Ejecutivo y busca la prevención de enfermedades y la promoción de la salud de México. Dicha institución ha desarrollado programas en mejoramiento de la salud desde el embarazo, nacimiento y hasta la vejez.

Así mismo la Secretaría de Salud (2015) ha propuesto El programa de Acción específico: Alimentación y Actividad Física 2013-2018 el cual busca “contribuir al mejoramiento de los hábitos alimentarios y de actividad física de la población por medio de la promoción y fomento de estilos de vida saludables en los diferentes entornos” teniendo siete acciones de trabajo las cuales buscan que la población obtenga una orientación alimentaria.

De esta manera la Secretaría de Salud (2019) fomenta “impulsar una nueva cultura en salud nutricional, que privilegie la disposición de alimentos en todo el país, a través de un sistema productivo, competitivo, incluyente y sostenible”, por lo que las estrategias para mejorar dicho propósito han incrementado en los últimos años.

Un sector que promueve la regulación de la salud en México y apoya a la alimentación como principal fuente de bienestar es el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS,2015) el cual menciona que una alimentación saludable provee al cuerpo el cumplimiento de necesidades nutricionales las cuales ayudan a proporcionar una correcta salud y previene de enfermedades a corto y largo plazo.

Una de las estrategias del IMSS (2019) es el diseño de una cartera de alimentación correcta y actividad física la cual permite a la población obtener una guía de información introductoria respecto al comienzo de un plan de alimentación, control de peso y programa de actividad física el cual es de manera sencilla de entender y llevar a cabo.

En preocupación de la satisfacción del bienestar integral de los empleados al servicio del estado se creó El instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los trabajadores del Estado (ISSSTE) asociación que apoya fundamentalmente a la nutrición como base para una existencia sana la cual menciona:

Una alimentación sana a lo largo de la vida, ayuda a prevenir la malnutrición, así como diversas enfermedades incluyendo el sobrepeso y la obesidad. Por ello, es importante tener en cuenta que la composición exacta de una comida saludable, equilibrada y variada, depende de la edad de cada individuo, entre otros factores. (ISSSTE, 2019)

Sin duda, el conocer los beneficios de una sana alimentación, previene de consecuencias que, en el transcurso de los años, da paso a desarrollar enfermedades que pueden ser mortales.

Los esfuerzos por mejorar la calidad de la alimentación en México han buscado distintas alternativas y a pesar de ello, existe un factor que es importante mencionar debido al impacto negativo que ha promovido en los últimos años el cual es la forma en la que las empresas promueven sus productos. En relación con lo anterior el Instituto Nacional de Salud Pública (s.f.) menciona que la publicidad de

alimentos y bebidas es sin duda un factor que influye en la manera en que las personas eligen los artículos.

El problema de presentar una publicidad engañosa, es la población con más vulnerabilidad: la niñez. En esta edad se presenta un impacto por la elección de alimentos llegando a influir notablemente en su salud, El INSP (s.f.) menciona:

Es necesario contar con una regulación para reducir la exposición de los niños a la promoción y publicidad de alimentos con alto contenido de grasas, azúcares y sal a fin de reducir los riesgos para la salud. Dicha política debería cubrir la publicidad dirigida a los niños en todos los canales de comunicación (radio, televisión, medios impresos, internet, etc.) y establecer mecanismos de sanción cuando se incumplan.

La transparencia del contenido nutrimental de productos debe ser un proceso legal antes de la autorización en la distribución y venta, ya que afecta de manera considerable el impacto que tienen los bienes que se venden a través de un engaño, siendo realmente artículos que dañan la salud a lo largo del tiempo y con el aumento del consumo usando una mentira publicitaria para generar ingresos económicos.

Estos sectores han implementado estrategias a nivel nacional, las cuales han favorecido distintos contextos del país, sin embargo, falta mucho trabajo por hacer en comunidades olvidadas y un medio favorable para llegar a ellas es a través del sistema educativo y el sector empresarial.

1.1.3 Perspectiva local de los hábitos alimentarios

Dentro del estado existe una organización que viene desglosada de la Secretaría de Salud Nacional, la cual es llamada Servicios de Salud de San Luis Potosí y menciona que en su misión es trabajar “día a día para mejorar y preservar la salud de los potosinos, brindando un servicio de calidad y buen trato humano” (Servicios de Salud, 2018)

Dentro de las acciones del Servicio de Salud se han propuesto distintas estrategias para fomentar la salud en el estado, una de ellas es el Programa de entorno y comunidades saludables el cual se basa “en diferentes sectores, a través de acciones enfocadas a la prevención de enfermedades para contribuir en la generación de hábitos saludables a favor de una mejor calidad de vida” (Servicios de Salud, 2018) por lo cual, se busca lograr certificar a la mayoría de los contextos como promotores de una buena calidad de vida.

Otra estrategia en los servicios de salud es el Programa de alimentación y actividad física teniendo como propósito “contribuir al mejoramiento de los hábitos alimentarios y de actividad física por medio de la promoción y concientización de estilos de vida saludables en diferentes contextos” (Servicios de Salud, 2018) dicho proyecto adecuándose y siendo punto de partida en el entorno en donde será desarrollado.

El anterior programa reconoce que para mantener una vida saludable es necesario llevar a cabo una buena nutrición ya que “ayuda a estar y a mantenerse sano al proporcionar cantidades adecuadas de nutrientes para la construcción y reparación de células y tejidos, así como para el buen funcionamiento de nuestro sistema de defensa contra infecciones y enfermedades” (Servicios de Salud, 2018) de tal manera que nace la importancia de que la población reflexione como está llevando actualmente sus hábitos alimentarios y que puede hacer para mejorarlos.

Las preocupaciones por la calidad de la alimentación y el fomento de fortalecer los hábitos alimentarios aumentan año tras año, ya que se ha vuelto un factor clave de distintas enfermedades mortales, sin embargo, se puede decir que existe un gran avance de la mano con la educación, aunque aún la reconstrucción está en proceso.

1.2 Planteamiento del problema

En los últimos años se ha cuestionado la manera en que la población lleva a cabo sus hábitos alimentarios, ya que los altos índices de consecuencias se han

presentado con mayor frecuencia, ejemplo de ello la FAO en 2019 plantea cifras del sistema alimentario en México mencionando que:

La transformación de la alimentación ha acentuado el problema de malnutrición que favorece la coexistencia de la desnutrición y el sobrepeso y obesidad. Al respecto, la desnutrición crónica afecta a 21% de los niños menores de cinco años que viven en zonas rurales. En tanto, el sobrepeso y obesidad afecta a 24% de los niños menores de 12 años del país. (p. 2)

Dichas cifras, son parte de una problemática que ha llevado a distintas consecuencias y más aún en las etapas más vulnerables, sin embargo, estos momentos son las más importantes para desarrollar alternativas de mejora. Por lo cual, para mejorar un entorno, es imprescindible partir de una problemática así que Hernández (2010) menciona que “el planteamiento debe implicar la posibilidad de realizar una prueba empírica, es decir, la factibilidad de observarse en la “realidad objetiva” (p.36)

Considerando lo anterior, la problemática que se desarrolló a lo largo de la investigación partió de la siguiente idea:

¿De qué manera se adquirirán hábitos alimentarios saludables a través del trabajo por proyectos para promover un estilo de vida sano en los alumnos de 6° grupo “B” de la escuela primaria Mártires del Río Blanco en el ciclo escolar 2019-2020?

Por esta razón el espacio escolar será el lugar a observar y llevar a cabo acciones que promuevan en los alumnos un pensamiento crítico de acuerdo a la forma en la que están llevando sus hábitos alimentarios, así que “plantear el problema no es sino afinar y estructurar más formalmente la idea de investigación” (Hernández, 2010, p.36) por ello, se concreta el espacio, los sujetos y la idea principal en la que se trabajará.

1.2.1 Selección

A través de distintas jornadas de ayudantía y práctica docente, una herramienta de reflexión que más tiene relevancia es la observación; La cual permite ver un panorama amplio de lo que sucede diariamente dentro del aula identificando fortalezas y debilidades de los alumnos.

Dentro de las debilidades se rescatan aspectos que tienen repercusiones no solo dentro de la escuela, sino fuera de ella, ya que implican problemas a largo plazo de manera gradual en su salud, uno de esos problemas es la falta de educación alimentaria.

A través del diario de prácticas y mediante la observación se identificó una actitud que predomina en los alumnos en distintos momentos del día, uno de ellos se presenta antes de llegar la hora de descanso ya que los alumnos muestran una actitud inquieta por desayunar, lo que hace analizar que quizás el alimento previo no es suficiente o en dado caso nulo, así mismo, después de la hora de descanso algunos alumnos comienzan a tener apetito antes de la hora de salida, pasando no mucho tiempo después del recreo.

El momento de más inquietud se presentó en la hora de receso, ya que este espacio es destinado para que los alumnos ingieran el desayuno preparado en casa o comprado en el espacio escolar, cabe mencionar que es mayor el número de alumnos que tiene que comprar una comida; durante el descanso se observaron una gran cantidad de decisiones que demuestran que los estudiantes mantienen una alta preferencia por alimentos con bajos índices nutrimentales y consumiéndolos en gran cantidad.

Según el Diario Oficial de la Federación (2010) se creó un acuerdo mediante el cual se establecen los lineamientos generales para el expendio o distribución de alimentos y bebidas en los establecimientos de consumo escolar de los planteles de educación básica teniendo como principal objeto el:

Impulsar una cultura de hábitos alimentarios saludables y una formación alimentaria que permita a niñas, niños y adolescentes que cursan la educación básica desarrollar aprendizajes hacia una vida más sana y una actitud crítica ante las prácticas que tienen efectos negativos en la salud individual y colectiva (pág. 8).

Retomando lo anterior algunas cooperativas escolares no desarrollan dicha función, ya que ofrecen a los alumnos un menú carente de índices nutrimentales, sin embargo, el problema no se encuentra solo en estos establecimientos sino en la manera incorrecta de elección de alimentos que realizan los alumnos no solo dentro de la escuela sino también fuera de ella. Así que esta investigación busca que el alumno reflexione que es lo mejor para mantener sus hábitos alimentarios saludables en cualquier espacio y momento.

1.2.2 Delimitación

Conocer y delimitar el espacio en donde se llevará a cabo dicha investigación es un medio para lograr los objetivos planteados, ya que entre más se conozca el contexto, más se puede trabajar en él, por ello “debe situarse claramente por sus características de contenido, lugar y tiempo. (Hernández, 2010, Pág. 174)

Teniendo en cuenta lo anterior, nació la expectativa de plantear un proyecto que beneficie a la población estudiantil de educación básica a que elija de manera reflexiva y crítica que alimentos son los necesarios para poder desarrollar una vida de manera saludable.

Dicha intervención se llevó a cabo en la escuela primaria Mártires de Río Blanco turno matutino con una ubicación en el estado de San Luis Potosí, dentro del municipio de Soledad de Graciano Sánchez en la calle Margarita Martínez #214 durante el ciclo escolar 2019-2020.

El grupo escolar en el que fueron desarrolladas las actividades fue en el sexto año grupo B con una población estudiantil de 28 estudiantes de los cuales 12 son mujeres y 16 son hombres entre las edades de 10 y 11 años.

Conociendo de manera concreta el espacio y sujetos que serán de interés, se puede comenzar el diseño de un proyecto que fortalezca la adquisición de hábitos alimentarios para que el alumno participe de manera activa acerca de lo que aprende dentro del aula y mediante su experiencia comparta situaciones de vida con sus compañeros.

1.2.3. Justificación

Es importante dejar claro las razones del por qué se lleva a cabo la investigación, ya que no surge de una idea sin razón, dicho lo anterior Hernández (2010) menciona que “la mayoría de las investigaciones se ejecutan con un propósito definido, pues no se hacen simplemente por capricho de una persona, y ese propósito debe ser lo suficientemente significativo para que se justifique su realización” (p.40).

Los hábitos alimentarios a través del tiempo han evolucionado de manera creciente a causa de distintos factores algunos de ellos según la OMS (2018) son socioeconómicos, dentro de este los ingresos y precios de los alimentos, otros más son las preferencias personales, creencias individuales, tradiciones, cultura, así como los factores geográficos y ambientales influyendo cada uno de ellos en la forma de llevar a cabo la alimentación.

De esta manera se tiene un acuerdo de respeto a cada apropiación personal de los hábitos alimentarios, sin embargo, el problema comienza cuando dichos factores sobrepasan los límites personales y se cumplen expectativas sociales, dejando de lado la importancia personal, deteriorando su salud. Algunos de esos problemas, son la desnutrición, obesidad y sobrepeso.

En México la desnutrición es un problema que no solo afecta a sectores vulnerables, sino a espacios que han perdido la reflexión y toma de conciencia de su propia salud. La UNICEF (2016) menciona que “la desnutrición durante la infancia tiene impactos negativos en el resto de la vida, como tallas bajas y desarrollo insuficiente del sistema inmunológico”.

Por otro lado, “el sobrepeso y la obesidad favorecen la aparición de enfermedades como la diabetes, problemas circulatorios, del corazón o de los riñones, repercusiones graves que afectan la calidad y la esperanza de vida”. (UNICEF, 2016) de manera cada vez más constante no solo en una determina etapa de vida, sino que se pone en riesgo a la población en general.

De acuerdo con la OMS (2017) a pesar de que “México ha avanzado al reducir la desnutrición crónica infantil, al pasar de 40.4% en 1989 a 13.6% en el periodo 2011-2012, lo que representa una reducción de 27 puntos porcentuales; el sobrepeso afecta cerca de 64% de la población, lo que lo coloca como el segundo en América Latina y el Caribe”, aspecto que pone en preocupación no solo a las generaciones adultas, si no a las nuevas generaciones que siguen el mismo patrón familiar.

Teniendo en cuenta los altos índices de problemas en torno a la alimentación, los gobiernos desempeñan un papel trascendental en la creación de un entorno alimentario saludable que permita a las personas adoptar y mantener prácticas alimentarias sanas. (OMS, 2017). Con esto, se le da un papel importante a la ejecución de crear conciencia de una sana alimentación a través del entorno escolar.

De esta manera, es importante mencionar y hacer valer la aportación de la FAO (s.f) en donde recalca que “un entorno alimentario escolar saludable permite y propicia a la comunidad escolar (niños, familias, personal escolar, etc.) elegir alimentos compatibles con mejores dietas y un mayor bienestar”. Además, tiene repercusiones a lo largo de la vida, ya que el aprendizaje escolar no solo es

momentáneo sino significativo y contextualizado en prácticas cotidianas del día a día.

Teniendo en cuenta lo anterior, podemos dar un reconocimiento a la escuela como un medio de transformación de los nuevos ideales que las actuales generaciones van adoptando y que no logran tener un panorama a futuro, por lo que es importante ver cuáles son las actividades que realizan con mayor frecuencia. Dicha idea es diagnosticada y comprobada en el Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria (2010) el cual tiene como resultado que:

Actualmente las niñas, los niños y los adolescentes tienen una menor actividad física que la recomendada, hacen menos deporte y además dedican más tiempo a actividades sedentarias, como ver televisión, jugar en la computadora y otras actividades similares, situación que se da principalmente en la población escolar de áreas urbanas (p. 7).

Es claro que dicha idea es debido a la incorporación de nuevas tecnologías, que, si bien ha traído un cambio radical en la sociedad, pero por otro lado existen situaciones que no saben controlar y manejar el exceso de la tecnología teniendo esto repercusiones de manera significativa en la salud de las personas.

De esta manera, la formación de hábitos alimentarios dentro de un entorno escolar tiene como objetivo adquirir mejores oportunidades de salud alimentaria, así como la preocupación por prevenir enfermedades que desencadenan y pueden ser mortales obstaculizando una vida saludable y plena.

1.3 Objetivos

Determinar los objetivos marca de manera considerable el proceso de la indagación, ya que estos “señalan a lo que se aspira en la investigación y deben expresarse con claridad, pues son las guías del estudio” (Hernández, 2019, p. 37) los cuales conducen de manera organizada el proceso de exploración y permiten conocer a grandes rasgos lo que se realizará de manera inicial.

1.3.1 Objetivo general

De esta manera el principal objetivo que se buscó cumplir dentro del espacio escolar es el siguiente:

Adquirir hábitos alimentarios saludables a través del trabajo por proyectos para promover un estilo de vida sano en el 6° grado grupo “B” de la escuela primaria Mártires del Río Blanco en el ciclo escolar 2019-2020.

Dentro de este objetivo se tomaron en cuenta distintos aspectos tanto teóricos como prácticos, los cuales de manera eficaz promovieron herramientas para llevar al aula la implementación de un proyecto que incluyo actividades para trabajar con los alumnos y que ellos reflexionaran personalmente como están llevando sus hábitos alimentarios y de qué manera pueden mejorarlos

1.3.2 Objetivos específicos

Después de formular las características generales de lo que se busca lograr dentro del espacio escolar, es importante establecer objetivos delimitados a pequeñas tareas que, sin duda, apoyaran de manera considerable el objetivo general, así que los objetivos específicos son:

- Diagnosticar el grupo de 6to. grado grupo B de la escuela primaria Mártires del Río Blanco para identificar sus conocimientos previos respecto a los hábitos alimentarios a través de un instrumento.
- Diseñar e implementar actividades a través del trabajo por proyectos para que los alumnos de 6to. grado grupo B de la escuela primaria Mártires del Río Blanco adquieran hábitos alimentarios saludables a través del trabajo por proyectos.
- Evaluar los resultados en cuanto al empleo de actividades del trabajo por proyectos para la adquisición de hábitos alimentarios saludables en los

alumnos de 6to. grado grupo B de la escuela primaria Mártires del Río Blanco y reflexionar las conclusiones.

De esta manera, cada uno de los objetivos planteados fue diseñado de acuerdo a las características del grupo, partiendo de la idea principal que es fortalecer los hábitos alimenticios de los alumnos, escuchando sus opiniones e ideas, compartiendo experiencias y observando el proceso de asimilación de la información.

1.4 Preguntas de investigación

Para poder llevar a cabo los objetivos es oportuno partir de preguntas las cuales “orientan hacia las respuestas que se buscan con la investigación” (Hernández, 2010, p.38) de manera directa y a través de cuestionamientos que entrelazan sistemáticamente desde el inicio, desarrollo y final de la indagación.

Dichas preguntas de investigación consideran principalmente el objetivo general y posteriormente los específicos, creando así una sintonía de lo que se espera encontrar; es por ello que quedaron estructuradas de la siguiente forma:

- ¿Qué instrumento será el adecuado para diagnosticar al grupo y conocer sus perspectivas acerca del tema?
- ¿Cuál serán las mejores actividades para la adquisición de los hábitos alimentarios de los alumnos a través del trabajo por proyectos?
- ¿De qué manera el tema del plato del bien comer impactara a los alumnos de acuerdo a los alimentos que pueden consumir?
- ¿De qué manera el tema de la jarra del buen beber impactara en los alumnos su idea del consumo de bebidas?
- ¿Cuáles serán las reflexiones de los alumnos de acuerdo a la importancia de desarrollar hábitos alimentarios saludables?
- ¿Cuáles serán los resultados después del trabajo por proyectos en la convivencia y rendimiento grupal e individual de los alumnos?

En todo momento las preguntas anteriores situaron al alumno como centro de interés y trabajo, por lo que fueron diseñadas para la mejora de su rendimiento escolar, así como buscar un impacto considerable en su vida cotidiana; por otro lado, también fueron de guía para organizar la práctica profesional frente a grupo y obtener de manera más clara y concisa resultados.

1.5 Formulación de hipótesis

Toda investigación parte de una inquietud que es el inicio a desarrollar en una indagación, la cual es necesaria comprobar si lo dicho está en lo correcto o es necesario reformularlo y crear una reflexión, por lo cual Hernández (2010) las denomina hipótesis y las cuales “indican lo que tratamos de probar y se definen como explicaciones tentativas del fenómeno investigado” (Hernández, 2010. p. 104). La idea planteada en esta investigación y formulada como hipótesis es:

Si se adquieren hábitos alimentarios saludables a través del trabajo por proyectos los alumnos de 6° grado grupo “B” promoverán progresivamente un estilo de vida sano en el ciclo escolar 2019-2020.

En otras palabras, la investigación busca analizar si los alumnos adquieren hábitos alimentarios a través de distintas estrategias por medio del trabajo por proyectos y si a través de ello promoverán considerablemente su estilo de vida dentro del espacio escolar y por consiguiente, en su ámbito familiar.

CAPÍTULO II. MARCOS DE REFERENCIA

2.1 Marco contextual

Es conveniente conocer el contexto en donde se desarrolló la investigación, así como la relación entre el espacio y el sujeto, en otras palabras, Hernández (2010) señala que “necesitamos conocer con mayor profundidad el “terreno que estamos pisando” (p. 358) por ello en este apartado se describirán las características más importantes para situar y entender lo que rodea a los alumnos.

El centro escolar tiene características que lo hacen único de acuerdo al contexto en el que se localiza, así que la escuela primaria Mártires del Río Blanco se encuentra en el estado de San Luis Potosí, dentro del Municipio de Soledad de Graciano Sánchez, en la Colonia Unidad Habitacional Fidel Velázquez, calle Margarita Martínez #214 entre las calles Augusto Spies y Derecho de Huelga.

La escuela cuenta con 576 alumnos que oscilan entre los 6 y 12 años de edad, distribuidos en tres grupos, “A”, “B” y “C” de cada grado. En cuanto al personal que labora en ella, se encuentran el director, personal administrativo y de limpieza, así como un total de 30 docentes entre titulares de grupo, USAER, educación física e inglés.

2.1.1 Características del espacio y turno escolar

La escuela primaria se localiza cerca de la carretera Matehuala y la carretera Rioverde por lo que la hace una zona concurrida de negocios, empresas y viviendas. Lo que rodea al centro escolar es primeramente el jardín de niños Adolfo Girón Landell y algunos establecimientos como lo señala INEGI (2015) son tiendas de abarrotes, construcciones, purificadoras, ferreterías, automotrices, comida rápida, tortillerías, gimnasios, gasolineras, parroquias, papelerías, bancos y un amplio supermercado a lado de una fábrica de embotelladora de refresco.

Cabe mencionar que en su mayoría la escuela se encuentra rodeada de 203 viviendas habitadas y particulares las cuales cuentan con una infraestructura de

cemento y adobe, así como con los principales servicios básicos como energía eléctrica, agua entubada, drenaje, y servicio sanitario. La población que prevalece son mayormente adultos entre los 30 y 59 años, posteriormente jóvenes entre los 15 y 29 años y por ultimo niños entre 0 y 14 años de edad (INEGI, 2015).

El ambiente de la zona es seguro por la mañana y tarde ya que la población que predomina son desde niños hasta adultos mayores, sin embargo, al llegar la noche la zona se vuelve más insegura dado que en su mayoría solo transitan automóviles y las calles están solitarias.

En cuanto al turno escolar, el tiempo de horario de clase comienza desde las 7:30 a.m. e iniciando oficialmente 8:00 a.m. el horario de recreo es diversificado ya que cuenta con dos descansos uno para 1°, 2° y 3° de 10:00 a.m. a 10:30 a.m. y el según para 4°, 5° y 6° de 10:30 a.m. a 11:00 a.m. finalmente la hora de salida es a la 1:00 p.m.

A pesar de ser una escuela primaria que se encuentra rodeada de viviendas, la comunidad respeta el área escolar para estacionamiento a la hora de entrada y de salida, al igual que las instalaciones ya que muchos de los niños que asisten a la escuela viven alrededor de ella.

La escuela involucra de manera considerable a la comunidad escolar en distintas actividades como lo son de activación física, reuniones escolares con padres de familia, así como las mañanas de trabajo, convivencia con alumnos de distintos grados, actos cívicos, clases de apoyo con USAER, conmemoración y festivales en días cívicos.

2.1.2 Características del edificio escolar

La escuela primaria tiene una infraestructura de tabique y cemento, delimitada por una barda que en los extremos a la calle tiene una altura de 3 a 4 metros siguiendo con aproximadamente 50 centímetros de alambres de seguridad. La entrada principal cuenta con un barandal de reja permitiendo el control de

alumnos y visibilidad a dicha entrada con una contrapuerta de herrería amplia siguiendo un pasillo ancho que da formalmente la entrada a la escuela primaria. (Anexo A)

En la parte trasera de la escuela se encuentra un estacionamiento exclusivo para maestros el cual está delimitado con un barandal que igualmente tiene visibilidad a dicho establecimiento; La escuela primaria cuenta con 18 aulas tres para cada grado escolar de 1° a 6° los cuales son de tabique y piso de cemento acondicionado con ventanas laterales y luz eléctrica al igual que servicio de internet.

Además, la escuela cuenta con otros espacios recreativos, como el aula multimedia con alrededor de 30 computadoras entre ellas laptops, una biblioteca escolar, un espacio destinado a baños divididos en dos uno para mujeres y otro para hombres, así como un patio techado amplio que cuenta con jardineras y comedores que son usados para distintos fines y bebederos. Por último, se cuenta con dos bodegas una para utensilios de limpieza y cocina y otra con material de educación física.

2.1.3 En el interior de la escuela

El ambiente dentro de la escuela es muy ameno tanto para el personal que trabaja como para los alumnos, los primeros en llegar a la escuela por la mañana son el personal de limpieza, siguiendo con los maestros que comúnmente entran por el estacionamiento, en este momento la puerta se abre a las 7:30 a.m. y los alumnos comienzan a ingresar a la escuela por lo cual la puerta se cierra 8:05 a.m.

El espacio que está en constante interacción por toda la comunidad escolar es el patio de la escuela, ya que ahí se llevan a cabo los honores a la bandera, educación física, activación física y es el lugar donde los alumnos a la hora de recreo interactúan con compañeros de otros grados.

Las aulas en donde los alumnos asisten comúnmente es en la biblioteca y aula de medios ya que las clases son alternadas y cada grado tiene su horario y día

especifico. En cada salón de clase se relacionan los alumnos con el maestro titular agregando el maestro de inglés y solo con algunos alumnos docentes de USAER.

El departamento administrativo en conjunto con el director, se encargan de la gestión y organización del funcionamiento de la escuela en programas, actividades, asuntos con algún alumno o padres de familia, consejos técnicos y se mantienen informados del progreso de cada salón de clase. En la dirección comúnmente solo ingresan los maestros, personal administrativo, padres de familia y maestros en formación para asuntos en la dirección y firmar la hora de entrada y salida.

La hora de entrada es organizada por el maestro de guardia durando cada una dos semanas, por tal motivo tiene la comisión de abrir la puerta, recibir a los alumnos con cuatro o cinco padres de familia que ayudan a bajar a los alumnos del automóvil o a ingresar de manera rápida a la escuela y los cuales se identifican con un chaleco de color; los alumnos pasan ordenadamente en dos filas una para hombres y otra para mujeres que están marcadas de color amarillo en el pasillo de la entrada y son recibidos por el director de la primaria.

Para la hora de salida el procedimiento es igual, solo que ahora los alumnos salen con sus respectivos grupos haciendo nuevamente dos filas una de hombres y otra de mujeres así que el maestro de guardia se encuentra en la contrapuerta anunciando la salida de cada grupo para que los padres de familia logren identificarlos. Cabe mencionar que los alumnos de primer grado, son los primeros en salir para posteriormente dar espacio a los demás grupos los cuales comúnmente esperan en el barandal a sus padres.

La hora de entrada es a partir de las 7:30 hasta las 8:00 a.m. en ese trascurso los alumnos llegan al aula y solo piden permiso para ingresar y saludar. Después de algún acto cívico o recreo los alumnos tienen que hacer nuevamente dos filas poder ingresar ordenadamente al salón.

Los padres de familia se involucran dentro de la escuela primaria en un nivel medio alto, debido que en las jornadas de observación se ha notado la presencia en eventos o reuniones en el salón de clases así que consideran a la escuela primaria en un buen estado tanto académicamente como en infraestructura, ya que se comprueba la presencia de grupos de familias que asisten a ella.

Una de las actividades en las que más participan los padres de familia son las juntas aproximadamente cada tres meses, las cuales son convocadas por el maestro titular y tratan asuntos que suceden dentro del aula, fuera de ella y que repercuten dentro de la misma, incluyen calificaciones del trimestre y asuntos de organización para alguna necesidad del grupo, acuerdos y festividades. En las juntas asisten comúnmente el papá o la mamá del alumno, sin embargo, llega a haber casos en los que asiste algún otro familiar, como abuelos, hermanos o tíos.

En cuanto a la cooperativa escolar, sus principales funciones es vender comidas y alimentos a los alumnos y docentes de la institución, algunos platillos en venta son nachos, burritos, tortas, quesadillas, sándwich, sincronizadas las cuales se preparan ahí mismo y por otro lado para bebidas jugos artificiales, aguas de sabor o natural y como snacks dulces, galletas, botanas empaquetadas con salsa, fruta y paletas de hielo.

2.1.4 En el interior del aula

En cuanto a infraestructura el salón de clases es de aproximadamente 42 metros cuadrados construido con tabique y piso firme de cemento, cuenta con 8 ventanas laterales, las cuales son rígidas en la parte inferior y en la parte superior tiene una abertura para el paso del aire, incluye cortinas claras las cuales permiten la entrada de la luz, por otro lado, la puerta es amplia y de herrería permitiendo ventilación. Los servicios con los que el aula cuenta es con electricidad en cuatro lámparas rectangulares distribuidas por el techo del salón y acceso a internet.

Incluye un equipo multimedia, proyector, pizarrón interactivo y computadora, bocinas, teclado, mouse e impresora. (Anexo B)

El mobiliario para el maestro titular es un escritorio con silla y una estantería para colocar sus pertenencias, para los alumnos hay 15 mesas de trabajo y 30 sillas. También se encuentra un pizarrón blanco, un casillero con llave para material del maestro y una pequeña mesa con libros del rincón.

El principal material educativo que se utiliza dentro del aula es el libro de texto, sin embargo, en algunas ocasiones el maestro titular busca implementar más información del tema proyectándola en el pizarrón. Por ser un sexto año, otro material de apoyo son las investigaciones que los alumnos realizan de tarea y son para comentar y trabajar dentro del aula.

En cuanto a la socialización, la interacción dentro del aula de clases debe favorecer la relación tanto del docente como del alumno, creando así un ambiente de aprendizaje el cual “es un conjunto de factores que favorecen o dificultan la interacción social en un espacio físico o virtual determinado” (SEP, 2017, p.123) por ello sus características generales describen a un grupo participativo, activo y trabajador, por otro lado, tiene áreas de oportunidad como la autorregulación personal, fomento del respeto y convivencia.

Para fortalecer el trabajo colaborativo, el grupo cuenta con mesas de trabajo lo cual es necesario reunir a dos alumnos por lugar, así que los criterios que se toman en cuenta para la distribución de los lugares es atender primeramente alguna necesidad de salud como alumnos que tiene problemas de vista y después algún problema de conducta; por último, se buscan reclutar equipos de trabajo que les permita socializar la clase sin perder el propósito de la sesión, cabe mencionar que por lo regular se cambia de lugares cada tres semanas y si se nota alguna necesidad, se anticipa el cambio.

2.1.5 Los alumnos de 6to. grado grupo B

El programa de estudios aprendizajes clave para la educación integral de sexto grado señala en el principio pedagógico número uno, poner al estudiante y su aprendizaje en el centro del proceso educativo, por ello tiene como objetivo “ayudar a las personas a desarrollar su potencial cognitivo: los recursos intelectuales, personales y sociales que les permita participar como ciudadanos activos, contribuir en el desarrollo económico y prosperar como individuos en una sociedad diversa y cambiante” (SEP, 2017, p. 119) así que conocer el grupo escolar es fundamental para realizar una movilización de recursos y presentar al alumno las mejores opciones para su enseñanza.

El grupo de 6to grado grupo “B” cuenta con 28 alumnos los cuales, 12 son mujeres y 16 son hombres de aproximadamente 10 y 11 años de edad; la convivencia entre ellos puede denominarse como buena, ya que dentro del aula socializan niños y niñas y durante recreo predominan los grupos de solo un género.

El desarrollo cognitivo de los alumnos se da a través del tiempo y mediante la formación escolar y su vida cotidiana; uno de los autores que enmarca este proceso es Piaget el cual “describió que el desarrollo cognitivo sucede en cuatro etapas cualitativamente distintas que representan patrones universales de desarrollo” (como se citó en Papalia, Wendkons y Duskin, 2009, p. 36) las cuales son:

- Sensoriomotora (nacimiento a 2 años): el lactante adquiere la capacidad de organizar actividades en relación con el ambiente por medio de la actividad sensorial y motora
- Preoperacional (2 a 7 años): El niño desarrolla un sistema representacional y utiliza símbolos que representan personas, lugares y eventos.

- Operaciones concretas (7 a 11 años): El niño puede resolver problemas de manera lógica si se enfoca en el aquí y en el ahora, pero no puede pensar en términos abstractos.
- Operaciones formales (11 años a adultez): La persona puede pensar de manera abstracta, lidiar con situaciones hipotéticas y pensar acerca de posibilidades. (Papalia et. al., 2009 p.33)

Es importante recalcar que los alumnos se encuentran en una transición de períodos ya que por un lado están por finalizar la etapa de operaciones concretas y por otro lado están por entrar a la etapa de operaciones formales, por ello existe una diversidad de maneras cognitivas en que los alumnos obtienen el aprendizaje, sin embargo, es papel del docente manejar la situación cuidadosamente para poder estimular a todo tipo de alumnos.

Al momento de iniciar la clase, los alumnos comúnmente entablan una conversación de acciones que realizaron previas a llegar a la escuela, así que durante la mañana su actitud es tranquila, atenta a las primeras consignas y por ello las actividades para empezar bien el día son para despertar y motivar al grupo previo a una sesión de clases. El grupo ha respondido de manera favorable a estas intervenciones prestando atención y manteniendo el orden hasta comenzar la primera asignatura.

Uno de los momentos que más esperan es la hora de recreo, ya que sus principales actividades son consumir o comprar su desayuno y al término jugar y platicar con alumnos de su mismo grupo y de otro salón. Comúnmente se reúnen en mesas donde desayunan la gran mayoría y conformen terminan se van separando en grupos a diferentes actividades. Cabe mencionar que las idas al baño y comprar algo extra en la cooperativa escolar son de las últimas actividades.

Después del recreo, los alumnos muestran una actitud más exaltada que al inicio, en este punto se puede hacer una relación con los alimentos que consumen dentro del descanso ya que pueden ser altos en azúcares y contenido energético.

En esta transición el grupo espera ansiosamente la hora de salida, así que durante estos momentos previos se realizan actividades que enfoquen más en creatividad y socialización.

Posteriormente a la hora de salida los alumnos anotan tarea o alguna consigna para el día siguiente y salen del aula de clases para dirigirse a la salida de la escuela en donde se reúnen con sus padres, otros esperan el transporte escolar y algunos se van individualmente a su casa.

Por ser un sexto año, los cambios de personalidades y actitudes comienzan a presentarse con mayor frecuencia, ya que el alumno atraviesa una evolución entre la niñez y la adolescencia la cual Larson y Wilson (2004) la conceptualizan como una transición del desarrollo que implica cambios físicos, cognitivos, emocionales y sociales (como se citó en Papalia et al., 2009, p.461)

De acuerdo a lo anterior, el alumno comienza a notar cambios no solo físicamente sino también en su forma de pensamiento, por ello esta etapa debe ser llevada a cabo con cuidado y de acuerdo a cada alumno, ya que si bien Papalia et. al. (2009) menciona algunas características comunes de esta etapa:

En la adolescencia cambia la apariencia de los jóvenes; debido a los sucesos hormonales de la pubertad, sus cuerpos adquieren una apariencia adulta. También cambia su pensamiento; son más capaces de pensar en términos abstractos e hipotéticos. Y sus sentimientos cambian acerca de casi todo. Todas las áreas del desarrollo convergen a medida que los adolescentes enfrentan su principal tarea: establecer una identidad, en la que se incluye la sexual, que llegará hasta su adultez (p.457)

Como consecuencia, el alumno se encuentra en un punto esencial en su vida, por ello los recursos que se le ofrezcan deben ser en la mejora de la calidad de su desarrollo personal y en convivencia ya que en meses posteriores pasará a un cambio de ciclo escolar, que conlleva más interacciones y perspectivas diferentes.

Durante el desarrollo de la clase, la mayor parte del grupo suele tener una actitud muy receptora y dedicada a las clases, por lo que su actitud es más participativa y con comentarios más analíticos, también se promueve el compartir experiencias vivenciales que dan a conocer su contexto familiar y personal, las clases se vuelven más amenas tanto para el docente como para ellos ya que se formulan preguntas más estructuradas así que el alumno se da cuenta que no solo lo que aprende en el aula puede ser de utilidad por lo que busca otros recursos de aprendizaje.

Por otro lado, debido a todos los cambios que los alumnos demuestran, suelen presentarse situaciones de rebeldía y enfrentamientos tanto con el docente como con sus compañeros, lo cual a esto Papalia et.al (2009) lo menciona como una situación de “conflicto constructivo referente a la mala conducta de un niño — conflicto que involucra negociación, razonamiento y resolución— puede ayudar a los niños a desarrollar la comprensión moral permitiendo que vean un punto de vista diferente” (p. 260) la cual debe ser el docente el mediador entre esta resolución y que se busque llegar a un acuerdo y razonamiento.

Los alumnos suelen compartir experiencias de manera personal dentro del espacio escolar, lo cual genera un amplio panorama de cómo es su relación familiar y que tanto ha influido su contexto social al momento del alumno desarrollarse en el aula, en otras palabras, la teoría sociocultural de Vigotsky menciona que:

Los niños, aprenden por medio de la interacción social. Adquieren habilidades cognitivas como parte de su inducción a un modo de vida. Las actividades compartidas ayudan a los niños a internalizar las modalidades de pensamiento y conducta de su sociedad y a hacer propios sus usos y costumbres (Papalia et. al. 2009, p. 37)

Así que una manera en que el alumno establezca relaciones de interacción es a través de la socialización tanto fuera de la escuela, como dentro de ella. Por ello deben cuidarse las relaciones que se presentan durante este periodo ya que

conforme el alumno va desarrollándose, el contexto influye de manera positiva o negativa en su vida.

2.1.6 Los alumnos y las familias

El primer entorno en donde los alumnos comienzan a adquirir inicios de su personalidad es debido a la relación con su familia, tal como lo menciona la SEP (2011):

Las experiencias cotidianas de los alumnos sintetizan parte de su historia individual y colectiva, sus costumbres y los valores en que se han formado como personas. Los alumnos han constituido una forma de ser, una identidad individual y colectiva, a partir de la condición social y económica de su familia de procedencia (p.181).

Por ello, el espacio que rodea al alumno en sus primeras interacciones sociales es de suma importancia en las acciones y decisiones que este mismo tomara en un futuro. Lo anterior conduce a identificar algunas características generales de las familias de los estudiantes; principalmente los tipos que predominan son nucleares, monoparentales, extensas y compuestas.

El número de miembros por familia es variado, al igual que el número de hermanos de los alumnos, algunos tienen más de tres, otros solo dos y existen pocos casos en donde son hijos únicos. Existen alumnos que tienen hermanos dentro de la misma escuela o han estado ahí anteriormente.

El tutor que sostiene el ámbito económico en la familia es equitativo ya que en algunos casos es el papá y otros la mamá; sus principales trabajos son dentro de una empresa, fabrica, comercios particulares y labores dentro del hogar. En casos donde ambos padres de familia o solo uno de ellos trabaja, los alumnos quedan a cargo de algún familiar.

A través de experiencias compartidas por los alumnos dentro del aula, las principales actividades de intereses en las familias son reuniones los fines de

semana o salidas a alguna plaza o iglesia, fiestas familiares y viajes dentro y fuera del estado. Las tradiciones que comúnmente celebran, son festividades mexicanas en días conmemorativos, al igual que eventos que tienen relación con la religión católica, lo que más esperan ansiosos son las vacaciones de semana santa y verano.

La relación que cada padre de familia tiene con su hijo, es variada teniendo una comunicación de acuerdo a sus personalidades, sin embargo, el interés que muestran a situaciones académicas está la mayor parte del tiempo y por la mayoría de ellos, ya que se ha visto reflejado en juntas familiares y mañanas de trabajo.

2.1.7 Los alumnos y el docente

Para que el alumno desarrolle capacidades y adquiera aprendizajes es necesario contar con la participación de un guía ya que, si bien “la principal función del docente es contribuir con sus capacidades y su experiencia a la construcción de ambientes que propicien el logro de los Aprendizajes esperados por parte de los estudiantes y una convivencia armónica entre todos los miembros de la comunidad escolar, en ello reside su esencia” (SEP, 2017, p.118)

El maestro titular cuenta con cuatro años de servicio profesional siendo egresado de la Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado de San Luis Potosí teniendo hasta la fecha el grado de licenciado en educación primaria. Su participación dentro del aula es fundamental ya que realiza prácticas de inclusión atendiendo la diversidad de estilos y ritmos de aprendizaje de los alumnos y guía un proceso de aprendizaje basado en el respeto y la superación personal.

En cuanto a la relación entre alumno y docente titular, se observa una amplia comunicación en temas escolares ya que los alumnos sienten la confianza para expresar dudas o ideas, lo cual genera que dentro del espacio se dé un ambiente de retroalimentación constante.

Así mismo el docente busca en todo momento adecuar las actividades a situaciones y características del grupo, debido a que los contenidos en sexto grado implican más atención en el procedimiento de elaboración, así que se ayuda del trabajo entre pares y mantiene una amplia evaluación para la mejora de los alumnos y su práctica.

Cuando se presenta un problema, el docente titular busca en todo momento hacer partícipes a los alumnos involucrados y hace uso del diálogo para resolver problemas, creando un ambiente de reflexión, que fortalece las relaciones y así mismo se apoya de los padres de familia cuando la situación está tomando más impacto y se llega a un acuerdo buscando entre ambos la mejora del alumno.

2.2 Marco legal

La sociedad actual se caracteriza por tener una libertad sin restricciones y la cual ha permitido una interrelación a pesar de sus propias ideas y opiniones, sin embargo, al momento de escuchar la palabra “escuela” surge de inmediato el pensamiento de control y reglas, por lo cual Savater (1997) señala una mirada diferente de la escuela, haciéndola ver como un espacio democrático el cual está alejado del adoctrinamiento y tiene como objetivo incitar a los alumnos la capacidad de participar en la vida social de manera democrática reconociendo la igualdad de sus derechos expresados en una Constitución o norma fundamental. (Como se citó en Delval, 2012, p. 42)

En relación con lo anterior, en México, el acuerdo que se encarga de promover, respetar y proteger los derechos humanos es la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos decretada en 1917 y la cual hace mención de manera exclusiva el papel que juega la educación, así como el impacto que tiene en la población mencionando de lo siguiente:

Toda persona tiene derecho a la educación. Corresponde al Estado la rectoría de la educación, la impartida por este, además de obligatoria será universal, inclusiva, pública, gratuita y laica.

La educación se basará en el respeto irrestricto de la dignidad de las personas, con un enfoque de derechos humanos y de igualdad sustantiva. Tenderá a desarrollar armónicamente todas las facultades del ser humano y fomentará en él, a la vez, el amor a la Patria, el respeto a todos los derechos, las libertades, la cultura de paz y la conciencia de la solidaridad internacional, en la independencia y en la justicia; promoverá la honestidad, los valores y la mejora continua del proceso de enseñanza aprendizaje. (p.5)

Con base en lo anterior, se puede concretar que una de las partes de gran interés y apoyo dentro de la formación ciudadana es la educación, ya que además de promover y aceptar un amplio grado de diversidad de ideologías, busca que los alumnos encuentren un criterio personal a través de los valores y desarrollen una sana convivencia en sociedad, sin dejar de lado el proceso educativo, el cual está en un ciclo reflexivo de mejora continua para alumnos y maestros.

Así bien, el proceso educativo no solo es responsabilidad de las instituciones gubernamentales, sino de distintos agentes que crean entre sí una relación de fortalecimiento y lo cual se estipula en el artículo 3° de la Ley General de Educación (2019), la cual señala lo siguiente:

El Estado fomentará la participación activa de los educandos, madres y padres de familia o tutores, maestras y maestros, así como de los distintos actores involucrados en el proceso educativo y, en general, de todo el Sistema Educativo Nacional, para asegurar que éste extienda sus beneficios a todos los sectores sociales y regiones del país, a fin de contribuir al desarrollo económico, social y cultural de sus habitantes. (pp. 1-2)

De esta manera, el proceso educativo no solo enmarca un trabajo colaborativo entre alumnos y docentes, sino que agrega a los padres de familia como agentes activos a lo largo de la escolaridad y más dentro de la educación

inicial, esto con la finalidad de desarrollar una sociedad que busca tanto el bienestar individual como colectivo.

Cabe señalar que los retos que las nuevas sociedades demandan son aún más competentes por lo que la educación busca renovar sus ideales, tales han sido plasmados en Nueva Escuela Mexicana estipulada en el capítulo 1 De la función de la nueva escuela mexicana, artículo 11 de la Ley General de Educación mencionando lo siguiente:

El Estado, a través de la nueva escuela mexicana, buscará la equidad, la excelencia y la mejora continua en la educación, para lo cual colocará al centro de la acción pública el máximo logro de aprendizaje de las niñas, niños, adolescentes y jóvenes. Tendrá como objetivos el desarrollo humano integral del educando, reorientar el Sistema Educativo Nacional, incidir en la cultura educativa mediante la corresponsabilidad e impulsar transformaciones sociales dentro de la escuela y en la comunidad. (p.6)

Como se menciona, una de las estrategias de la nueva escuela mexicana, es la percepción que se le da a los alumnos colocándolos al centro de la educación y teniendo un progreso en constante observación sin dejar de lado un desarrollo integral que tiene repercusión no solo en aprendizajes educativos sino buscando la manera de preparar al alumno para los futuros retos.

Las leyes mencionadas anteriormente son de carácter ambicioso y motivador para la sociedad, sin embargo, estas solo se pueden lograr si los alumnos se encuentran en las mejores condiciones de salud. Uno de esos aspectos es la seguridad alimentaria, el cual se estipula en el artículo 4° de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos (1917) y expresa lo siguiente:

Toda persona tiene derecho a la alimentación nutritiva, suficiente y de calidad. El estado lo garantizará. Toda persona tiene derecho a la protección de la salud.

Toda persona tiene derecho a un medio ambiente sano para su desarrollo y bienestar. El Estado garantizará el respeto a este derecho. El daño y deterioro ambiental generará responsabilidad para quien lo provoque en términos de lo dispuesto por la ley. (p. 10)

Dicho artículo hace mención del importante derecho que tiene cada persona a su salud, el cual tiene una vinculación con poseer una alimentación de calidad y nutritiva para promover el desarrollo de un medio ambiente íntegro que garantice una vida plena.

De esta manera la Ley General de Educación (2019), no deja de lado dichas ideas ya que justifica la importancia de la educación alimentaria haciendo mención en el artículo 75° de lo siguiente:

La Secretaría establecerá las bases para fomentar estilos de vida saludables que prevengan, atiendan y contrarresten, en su caso, el sobrepeso y la obesidad entre los educandos, como la activación física, el deporte escolar, la educación física, los buenos hábitos nutricionales, entre otros. En materia de la promoción de la salud escolar, la Secretaría considerará las Normas Oficiales Mexicanas que al efecto emita la Secretaría de Salud. (p.28)

Esto da pauta a considerar que la educación es parte inicial y fundamental de dichos procesos de toma de reflexión en cuanto a los estilos de vida saludables, ya que se busca prevenir consecuencias a largo plazo, de esta manera se dan ideas de algunas estrategias escolares, como promover hábitos nutricionales emitidos en distintas organizaciones y leyes del país.

El fortalecimiento de la salud del país se decreta en la Ley General de Salud (2020), la cual se reglamenta en el artículo 1 “el derecho a la protección de la salud que tiene toda persona en los términos del artículo 4o. de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos” (p.1)

Dicha ley apoya la idea de ser prioridad del estado el brindar orientación para el fortalecimiento de una correcta alimentación y así lo establece en el capítulo I nombrado Disposiciones Comunes señalado en la fracción X y XI, teniendo los siguientes objetivos:

Proporcionar orientación a la población respecto de la importancia de la alimentación nutritiva, suficiente y de calidad y su relación con los beneficios a la salud.

Diseñar y ejecutar políticas públicas que propicien la alimentación nutritiva, suficiente y de calidad, que contrarreste eficientemente la desnutrición, el sobrepeso, la obesidad y otros trastornos de la conducta alimentaria.

De esta manera la Ley General de Salud (2019), fortalece la conciencia alimentaria de la población, estando en constante preocupación y orientación por parte del Gobierno, dicho lo anterior lo ha concretado en distintas estrategias de difusión de información de las cuales se abordan en el Capítulo III Nutrición, exactamente artículo 114, el cual habla lo siguiente:

Los programas de nutrición promoverán la alimentación nutritiva y deberán considerar las necesidades nutricionales de la población. Por lo que, propondrán acciones para reducir la malnutrición y promover el consumo de alimentos adecuados a las necesidades nutricionales de la población; y evitar otros elementos que representen un riesgo potencial para la salud. (p.60)

La participación de los programas de nutrición impulsa a la población por desear mejorar la calidad nutricional de su vida, por lo que se opta por conocer el contexto que carece de criterio para poder desarrollar un plan de acción que fortalezca la forma de pensar teniendo una perspectiva futura.

En relación a lo anterior otro decreto oficial es la NORMA Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012 (2013), Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación la cual tiene como propósito “establecer los criterios generales que unifiquen y den congruencia a la Orientación Alimentaria dirigida a brindar a la población, opciones prácticas con respaldo científico, para la integración de una alimentación correcta que pueda adecuarse a sus necesidades y posibilidades” (p.3)

Sin embargo, a pesar de las distintas estrategias que el gobierno ha llevado a cabo, no en toda la población se obtienen el mejor de resultados ya que el poco conocimiento de educación en la nutrición de la sociedad, la pobreza, el encarecimiento de los alimentos y el contexto sociocultural prohíben a que la población tenga acceso a una dieta correcta (NORMA Oficial Mexicana, 2013, p.3)

Dentro del país otra de las organizaciones con el interés de proteger y promover que el derecho a la alimentación se presente en la vida de los seres humanos es la Comisión Nacional de los Derechos Humanos (CNDH) la cual reconoce que “toda persona tiene derecho a la alimentación nutritiva, suficiente y de calidad” por lo tanto el estado tiene la obligación de garantizar este derecho (CNDH, s/f).

En 2019 la CNDH lanzo la Recomendación General N.39 sobre los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes ante el Incremento de Sobrepeso y obesidad y la cual señala que “una alimentación inadecuada en la infancia puede tener graves consecuencias para la salud en el transcurso de la vida a causa de la formación temprana de hábitos y preferencias alimentarios, que tienen probabilidades de persistir en la edad adulta” (p.9)

Una de las principales ideas en La Recomendación General N.39 sobre los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes ante el Incremento de Sobrepeso y obesidad (2019) es implementar:

Actividades pertinentes para el diseño e implementación de políticas públicas, programas, estrategias, procedimientos, servicios y mecanismos de cumplimiento, protección y garantía de los derechos a una alimentación adecuada y a la protección de la salud, para prevenir, controlar, atender y eliminación los ambientes obesogénicos que han propiciado el incremento de la prevalencia del SpyO infantil (Recomendación General N.39, 2019, p. 242)

Otras de las recomendaciones que se plantea va dirigida a titulares de las secretarías de educación pública y salud la cual promueve llevar a cabo acciones de promoción, información y capacitación en todo el país a la comunidad escolar que incluye a niñas, niños, adolescentes y jóvenes, directores, profesores, vendedores, y Comités de Establecimiento de Consumo Escolar acerca de la aplicación, vigilancia y control de los Lineamientos Generales para el Expendio y Distribución de Alimentos y Bebidas Preparados y Procesados en las Escuelas del Sistema Educativo Nacional. (Recomendación General N.39, 2019, p. 252)

Dicho acuerdo menciona en sus principales objetivos el mantener lineamientos generales en cuanto al esparcimiento, criterios nutrimentales y la prohibición de expendio en alimentos y bebidas preparadas y procesadas de las escuelas del Sistema Educativo Nacional. (Acuerdo mediante el cual se establecen los lineamientos generales para el expendio y distribución de alimentos y bebidas preparados y procesados en las escuelas del Sistema Educativo Nacional, 2014)

Teniendo en cuenta lo anterior, en el capítulo primero principios de una alimentación correcta, se menciona en la séptima fracción la función que juegan las escuelas en beneficio de la comunidad escolar promover los estilos de vida saludables a través de una orientación con la salud y el fomento de la práctica alimenticia correcta; promulgar la importancia del consumo de agua potable, así como verificar que en los espacios que preparan y venden alimentos y bebidas estén en las mejores condiciones para ofrecer salud y seguridad. (Acuerdo mediante el cual se establecen los lineamientos generales para el expendio y distribución de

alimentos y bebidas preparados y procesados en las escuelas del Sistema Educativo Nacional, 2014)

El interés por mejorar la salud alimentaria de la población no solo es un tema de interés común en un solo país, es de igual manera una meta en conjunto con distintas organizaciones a nivel mundial. La Organización de las Naciones Unidas para la Educación y la Ciencia y la Cultura (UNESCO) pertenece a una de las organizaciones con una visión internacional la cual menciona que “Una educación de calidad es el cimiento de la salud y el bienestar. Para llevar una vida productiva y saludable cada individuo debe poseer los conocimientos necesarios para la prevención de enfermedades y patologías”. (UNESCO, s/f)

Otra de las alternativas que promueve el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) es destinada a los sistemas alimentarios, ya que busca asegurar su función y el mejoramiento para los niños, por lo tanto, se debe asegurar que se apoyen unos con otros, para que así los sistemas de salud, agua y saneamiento, educación y protección social trabajen en conjunto y se brinde conocimiento, apoyo y servicios a los niños y sus familias para fortalecer dietas nutritivas y tenga como resultado el mejoramiento de su desarrollo.

El pertenecer a una nación, proporciona en todo momento el resguardo de la integridad de sus habitantes, es por ello que se buscó localizar los principales acuerdos que regulan y protegen a los sujetos de investigación dentro del marco legal creando así un resguardo a sus derechos individuales, así como la progresión a una dicha personal.

2.3 Marco normativo

Uno de los temas de interés del país es la educación, ya que se considera el único medio en donde se puede concientizar a los estudiantes desde edades muy tempranas y fomentar ideales en la mejora de calidad de vida del país. De esta manera cada sexenio plantea propuestas innovadoras que se pretenden cumplir al término del ciclo.

El Plan Nacional de Desarrollo (2019) busca enriquecer la calidad de vida en todos los sentidos, uno de ellos es el apartado derecho a la educación, en donde se menciona que “el gobierno federal se comprometió desde un inicio a mejorar las condiciones materiales de las escuelas del país, a garantizar el acceso de todos los jóvenes a la educación”. Dichos aspectos son solo una parte de la gran cantidad de necesidades del ámbito escolar, aunque cabe señalar, que el ámbito de infraestructura es un buen comienzo con la modernización del país.

Dicho plan, busca también que el Instituto Nacional de Salud para el Bienestar participe de manera continua, así que propone que “Se priorizará la prevención de enfermedades mediante campañas de concientización e inserción en programas escolares de temas de nutrición, hábitos saludables” (Plan Nacional de Desarrollo, 2019). Como se mencionó anteriormente, uno de los apoyos para la transformación en el ámbito del gobierno es la educación, ejemplo de ello, es el apoyo entre el sector salud y sector escolar, los cuales trabajan en mejora de la alimentación de la población.

Dicho trabajo en la educación, comienza en establecer una articulación en la educación básica y así se logre formar ciudadanos que desafían los retos que las nuevas generaciones demandan, lo cual se establece en la Reforma Integral de la Educación Básica estipulada en el Acuerdo 592 y haciendo mención de lo siguiente:

La Reforma Integral de la Educación Básica es una política pública que impulsa la formación integral de todos los alumnos de preescolar, primaria y secundaria con el objetivo de favorecer el desarrollo de competencias para la vida y el logro del perfil de egreso, a partir de aprendizajes esperados y del establecimiento de Estándares Curriculares, de Desempeño Docente y de Gestión. (ACUERDO número 592 por el que se establece la Articulación de la Educación Básica, 2011)

Es importante considerar el papel que juega la articulación de aprendizajes dentro de la educación escolar, en este caso, la educación básica la cual pasa por momentos trascendentes de la vida de un alumno y que, sin duda, facilitaran su desenvolvimiento en la sociedad.

Los aprendizajes y conocimientos son establecidos en el Plan de Estudios 2011. Educación Básica el cual “es el documento rector que define las competencias para la vida, el perfil de egreso, los Estándares Curriculares y los aprendizajes esperados que constituyen el trayecto formativo de los estudiantes” (*ACUERDO número 592 por el que se establece la Articulación de la Educación Básica, 2011*).

Dicho Plan de estudios parte de “una visión que incluya los diversos aspectos que conforman el desarrollo curricular en su sentido más amplio, y que se expresan en los principios pedagógicos” (SEP, 2011, p. 26). El principio pedagógico 1.9. Incorporar temas de relevancia social los cuales:

Se derivan de los retos de una sociedad que cambia constantemente y requiere que todos sus integrantes actúen con responsabilidad ante el medio natural y social, la vida y la salud, y la diversidad social, cultural y lingüística. (SEP, 2011, p.36)

Considerando lo anterior, los temas que se trabajan dentro del contexto escolar tienen una amplia relación con la vida en sociedad, eligiendo los más relevantes no un sin fin de temas que, para el alumno tienen poca importancia con lo que está actualmente sucediendo.

De acuerdo al principio pedagógico mencionado anteriormente, uno de los propósitos del estudio de las Ciencias Naturales en la educación básica mencionado en el programa de estudios de sexto grado (2011) es que los alumnos “participen en el mejoramiento de su calidad de vida a partir de la toma de decisiones orientadas a la promoción de la salud y el cuidado ambiental, con base en el consumo sustentable” (SEP, 2011, p. 83)

Los propósitos para el estudio de las ciencias naturales en la educación primaria (2011) buscan que los alumnos “practiquen hábitos saludables para prevenir enfermedades, accidentes y situaciones de riesgo a partir del conocimiento de su cuerpo” (SEP, 2011, p. 85) de esta manera ambos propósitos se conjuntan y conjunta una manera de reflexión más amplia al fomentar una preocupación por el mejoramiento de la salud desde distintos enfoques.

Los estándares de ciencias en sexto grado tienen como propósito enfocarse en categorías y una de ellas es el conocimiento científico en el cual se trabajará “acerca del funcionamiento integral del cuerpo humano y factores que afectan la salud, las características de una dieta correcta” (SEP; 2011, p. 86), ya que el ser humano es una responsabilidad individual y uno de los aspectos en los que se debe tener cuidado es en la elección consciente de alimentos que consume.

Otra de las categorías es la aplicación del conocimiento científico y la tecnología la cual busca que los alumnos “expliquen causas que afectan el funcionamiento del cuerpo humano y la importancia de desarrollar estilos de vida saludables” (SEP, 2011, p. 86), por lo cual, este apartado se enfoca en que el alumno identifique que aspectos son los que dañan de manera relevante la salud y como puede ser también participe de llevar a cabo una serie de hábitos que previenen consecuencias a futuro.

En conjunto a lo anterior, el enfoque didáctico 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” (SEP, 2011, p. 89), de tal forma que solo es una iniciación de acuerdo a la etapa cognitiva a la que se encuentra el alumno y recordando que la educación básica es una formación continua y articulada, por lo que en futuros años será de manera más concreta y específica.

Dicho enfoque, demanda distintos aspectos, uno de ellos busca “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” (SEP, 2011, p. 89), de esta manera se busca que el alumno relacione lo que aprende y lo que vive de manera significativa y lo más apegado a la realidad.

Otro aspecto que resalta dentro del enfoque, es la importancia de “estimular la participación activa de los alumnos en la construcción de sus conocimientos científicos, aprovechando sus saberes y replanteándolos cuando sea necesario” (SEP, 2011, p. 89), dicho lo anterior se puede comprobar que los alumnos son el centro principal de la educación, sin embargo, no se puede dejar de lado la valiosa participación de los docentes, ya que son ellos que guían a los alumnos a lo largo de su proceso escolar.

De esta manera una de las competencias que conforma el enfoque didáctico para la formación científica básica es trabajar en la “toma de decisiones informadas para el cuidado del ambiente y la promoción de la salud orientadas a la cultura de la prevención” (SEP, 2011, p. 95), lo cual busca que los alumnos reflexionen y argumenten acciones previamente investigadas para la promoción de la mejora de la calidad de vida tanto personal como de manera colectiva

2.4 Marco teórico-conceptual

Conocer el tema de investigación y sus características es un paso fundamental antes de desarrollar actividades o alguna conclusión, ya que por medio de este proceso se conocen ideas previas y se puede realizar un juicio a partir de distintas perspectivas, por ello Hernández (2010) menciona que “un buen marco teórico no es aquel que contiene muchas páginas, sino que trata con profundidad únicamente los aspectos relacionados con el problema, y que vincula de manera lógica y coherente los conceptos y las proposiciones existentes en estudios anteriores” (p. 75) y poder llegar a una idea personal para adecuarla al contexto en donde se está trabajando.

Por ello, se desarrollan cuatro bloques de información: el espacio escolar y los procesos de aprendizaje, la formación de hábitos alimentarios, la incorporación de nuevas formas de trabajo en el aula y el fortalecimiento de un estilo de vida saludable; los cuales dan a conocer los conceptos más relevantes del tema de investigación para conocer perspectivas a través de diferentes autores, teorías y cambios a través del tiempo, y permitiendo obtener ideas finales de acuerdo a lo que se vive hoy en día.

2.4.1 El espacio escolar y los procesos de aprendizaje

Dentro del espacio escolar se pretende que los alumnos alcancen el más alto grado de aprendizaje, de este modo es importante que se desarrollen procesos de aprendizaje los cuales son “sucesos internos que pasan por la cabeza de los estudiantes mientras aprenden, es decir, actividades que el estudiante debe realizar para que se dé efectivamente el aprendizaje” (Beltrán, 2002) es por ello que el docente planificarlas y llevarlas a cabo dentro del aula.

2.4.1.1 La adquisición como proceso de aprendizaje

Uno de esos procesos de aprendizaje es citado por Beltrán (2002) el cual consta de la adquisición, por tanto, para que este pueda ser implementando de la

mejor manera se divide en tres sub-procesos los cuales son la comprensión, la retención y la transformación.

Antes de cualquier proceso de aprendizaje es necesario tener en cuenta lo que se busca lograr en el alumno, por lo cual, en primer lugar, es importante seleccionar el material informativo que será proporcionado (Beltrán, 2002, p. 34) sobre todo debe ser interesante, novedoso para el ciclo escolar en donde sitúa y de alguna fuente de información confiable.

Teniendo en cuenta el material seleccionado, se pasa a desarrollar el primer sub-proceso el cual es la comprensión y siguiendo la idea de Beltran (2002) se da de la siguiente manera:

El proceso de comprensión significativa del material del aprendizaje se ve facilitado por la activación de una serie de estrategias que facilitan la selección, organización y elaboración de los contenidos informativos. Las estrategias de selección separan lo relevante de lo irrelevante, facilitando así el acercamiento del sujeto a la comprensión. La elaboración establece conexiones externas entre el conocimiento recién adquirido y el conocimiento ya existente, haciéndolo especialmente significativo para el sujeto. (pp. 34-35)

Este momento del proceso, suele caracterizarse por la manera de como el alumno recibe la información, lo que lo lleva a conjuntar aprendizajes previos y vincular la nueva información presentada, así puede decirse que entrelaza, fortalece y duda de la información recién conocida. Además, el alumno es responsable de como recibe la información al hacerla ver como útil o insignificante para él.

Después de recibir el nuevo conocimiento, se desarrolla el segundo sub-tema el cual es la retención, o en otras palabras podría decirse lo que se aprendió, Beltrán (2002) considera que:

Para almacenar y retener los conocimientos, el sujeto cuenta con una serie de estrategias que facilitan la retención y el almacenamiento del material. El mantenimiento del material adquirido parece una realidad perfectamente comprobada, pero ampliamente desconocida, de la cual apenas se sabe nada. Algunos autores han imaginado cómo quedan almacenados los conocimientos en la memoria a corto y largo plazo. (p. 35).

Durante este momento, el alumno ya considera guardar o deshacerse de lo que ha aprendido, para ello desarrolla algunas técnicas como la repetición y la memorización, que en dado caso ambas pueden ser reservadas en un determinado tiempo.

Al guardar los conocimientos, el alumno a través del tiempo decide lo que hace con lo ya aprendido, así que ahora se desarrolla el tercer y último sub-proceso que es la transformación al cual Beltrán (2002) lo ha caracterizado a partir de diferentes autores:

Los conocimientos, una vez codificados y representados en la memoria a largo plazo, no se comportan de manera estática sino que sufren diversas transformaciones. A estas transformaciones las ha llamado Piaget proceso de acomodación. Otros autores han precisado más este proceso de transformación (Rumelhart y Norman, 1981) que hablan de tres tipos de cambios: acumulación, refinamiento y reestructuración. (p. 35).

Al haber adquirido y resguardado el conocimiento, este puede quedarse estancado o tomar distintos rumbos, que es lo preferible, ya que el alumno puede transformarlo a través de distintos factores como lo son nueva información del tema o simplemente complementar la información ya obtenida.

Para complementar la idea anterior, Piaget considera la adaptación como la manera de organizar la información que ya se maneja y la nueva información

obtenida, dando como resultado el desarrollo de dos categorías las cuales son “asimilación, que es tomar la información nueva e incorporarla dentro de las estructuras cognitivas existentes, y acomodación, que implica modificar las estructuras cognitivas propias para incluir la información nueva” (como se citó en Papalia et al., 2009, p.37) de esta manera se puede determinar que lo aprendido fomenta la adaptación para recibir nuevos conocimientos.

Es importante respetar el proceso de adquisición de acuerdo a cada alumno, ya que existen maneras diferentes de recibir, interpretar y reflexionar la información, por ello el docente debe ser un guía empático a lo largo de la implementación de los distintos procesos, al igual que observar que tanto los alumnos adquirieron los nuevos conocimientos y retroalimentar para la mejora.

2.4.2 La formación de hábitos alimentarios

Para conocer como están estructurados los hábitos alimentarios es necesario identificar cuál es su origen y objetivo, así que, en este bloque de información, se inicia identificando que es un hábito y la importancia de la alimentación y posteriormente lo que genera la unión de dichos conceptos; además recapitula la historia en la formación de estos y quienes son los primeros sujetos en tener acercamiento al tema.

2.4.2.1 El hábito como fortalecedor de la rutina

La rutina diaria está compuesta por acciones que comúnmente son estructuradas y pensadas, en cambio, hay algunas que solo se realizan por costumbre y no por tener un significado; así que es importante desarrollar hábitos diarios que aporte cada día una mejor calidad de vida.

El hábito no se forma fácil y sencillamente, por lo cual Alvarado y Montenegro (2002) lo definen como “un mecanismo estable que crea destrezas o habilidades, es flexible y puede ser utilizado en varias situaciones de la vida diaria” (p. 336).

Dicho lo anterior, el hábito deja de percibirse como algo estructural e igualitario y pasa a ser una acción adecuada a cada persona y a la situación que se presente.

De igual manera un hábito no se forma de manera individual, sino, es influenciado por el contexto en donde se está desarrollando, así que Alvarado y Montenegro (200) señalan lo siguiente:

Los hábitos conforman las costumbres, actitudes, formas de comportamientos que asumen las personas ante situaciones concretas de la vida diaria, las cuales conllevan a formar y consolidar pautas de conducta y aprendizajes que se mantienen en el tiempo y repercuten (favorable o desfavorablemente) en el estado de salud, nutrición y el bienestar (p. 336).

Es criterio personal que los hábitos pueden ayudarnos a mejorar aspectos de nuestra vida cotidiana o de manera contraria ir deteriorándola poco a poco, así que es importante reflexionar que es lo que se puede mejorar y llevar un plan para ir desarrollándolo diariamente de manera consciente y con dedicación.

2.4.2.2 La importancia de la alimentación

La alimentación es considerada de manera vital para la vida del ser humano, además es percibida como un proceso diario, el cual debe ser de manera consciente, no obstante, si la manera de llevarlo no es correcta puede provocar enfermedades mortales; por ello conocer sus componentes es imprescindible para analizar sus funciones, en concreto la NORMA Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012 (2013) la conceptualiza como:

Al conjunto de procesos biológicos, psicológicos y sociológicos relacionados con la ingestión de alimentos mediante el cual el organismo obtiene del medio los nutrimentos que necesita, así como las satisfacciones intelectuales, emocionales, estéticas y

socioculturales que son indispensables para la vida humana plena.
(p.27)

Este proceso es sin duda fundamental para sobrevivir, por lo cual cada persona lo adapta a sus gustos y preferencias, así mismo, debe cumplir con un nivel de nutrición alto para poder desarrollar actividades diarias.

El desarrollo de la alimentación se ve influenciada por distintos factores, algunos de ellos Popkin (1999) la relación con “las costumbres y hábitos se adquieren en el ámbito familiar, su evolución se ve afectada por los cambios que ocurren en el contexto social” (como se citó en García, Pardío, Arroyo y Fernández, 2008, p.10), por lo cual la forma en la que una persona elige su alimentación, tiene una amplia relación con el lugar en donde se encuentra.

El desarrollar una alimentación diaria, no garantiza que esta sea de la manera más aceptable, por lo cual la NORMA OFICIAL MEXICANA (2012) menciona que una alimentación correcta se da por:

Los hábitos alimentarios que, de acuerdo con los conocimientos aceptados en la materia, cumplen con las necesidades específicas en las diferentes etapas de la vida, promueve en los niños y las niñas el crecimiento y el desarrollo adecuados y en los adultos permite conservar o alcanzar el peso esperado para la talla y previene el desarrollo de enfermedades (p.5).

Por lo tanto, los hábitos alimentarios que una persona realiza diariamente, deben ser enfocados en cumplir los nutrientes necesarios para promover un desarrollo completo en distintos momentos de la vida, además es una oportunidad para prevenir padecimientos y poder tener un bienestar personal.

Por otro lado, la FAO (s.f) menciona que una alimentación saludable “es aquella que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona

necesita para mantenerse sano” (p.124) por lo cual no solo basta con alimentarse, si no es importante cuidar que y cuando se consume.

2.4.2.3 Los hábitos alimentarios y sus características

Si bien, el desarrollar hábitos es una tarea personal en concordancia con el ámbito social en donde se desarrolla, por lo tal, al conjuntarse con la alimentación se enfrentan a una serie de características comunes ya que ambos comparten ideales de la cultura a la que se pertenece.

A la conjunción de dichos aspectos se les denomina hábitos alimentarios los cuales según la NORMA Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012 (2013) son el:

Conjunto de conductas adquiridas por un individuo, por la repetición de actos en cuanto a la selección, la preparación y el consumo de alimentos. Los hábitos alimentarios se relacionan principalmente con las características sociales, económicas y culturales de una población o región determinada. (p.28)

Considerando lo anterior, se da un panorama de influencia en los hábitos alimentarios más que solo la cultura, en donde también afecta de manera considerable la sociedad y los medios en cuanto a la economía que cuenta su entorno próximo, en este caso la familia.

Por otro lado, la FAO (s.f) aporta una mirada única a los hábitos alimentarios de tal manera que los considera como un:

Conjunto de costumbres que condicionan la forma como los individuos o grupos seleccionan, preparan y consumen los alimentos, influidas por la disponibilidad de éstos, el nivel de educación alimentaria y el acceso a los mismos (p.130)

Esta organización conjunta un nuevo factor de influencia, las cuales son las costumbres como relación en la manera en que las personas eligen la comida, por

lo cual esto hace que sus hábitos alimentarios sean característicos de una región y aún más que se vean afectados por la variedad de alimentos en las que ese espacio es virtuoso.

2.4.2.4 Los hábitos alimentarios a través del tiempo

La historia de la alimentación ha tomado múltiples rumbos a lo largo del tiempo, los cuales la han llevado hasta lo que es considerada hoy en día, por ello, es importante conocer como fue desarrollándose en cada espacio temporal de acuerdo a los individuos y características que lo rodeaban, ya que en cada espacio se aportaron aspectos significativos y únicos los cuales podemos disfrutar actualmente.

Las perspectivas acerca de la alimentación han tenido una iniciación desde tiempos antiguos; El primer espacio de tiempo situado comienza desde la Antigua Grecia ya que en este periodo fue mencionada una de las aportaciones más emblemáticas por Hipócrates el cual consideraba que una dieta escasa tenía más consecuencias que una dieta excesiva por lo que su idea principal indicaba “que tu alimento sea tu mejor medicamento” (Couceiro, 2007, p.2)

En ese mismo periodo de tiempo se plantean dos ideales, uno de ellos es por Sócrates el cual “recomendaba comer y beber con moderación, tan sólo cuando se sintiese la necesidad de hacerlo” y a partir de dicha idea Galeno “agrega la idea de selección de alimentos, como un hecho fundamental para una vida sana” (Couceiro, 2007, p.2) lo que años posteriores se le denominaría estilos de vida saludables.

Dichas ideas surgieron a partir de pensadores que fueron inspiración para dar impulso a considerar a la alimentación más que una necesidad humana y comenzar a verla como un estilo de vida, las cuales buscan que la alimentación sea lo más consciente y reflexiva al momento de elegir alimentos.

La historia de manera concreta según Arroyo (2008) comienza a partir del periodo paleolítico el cual “va desde la primera manufactura de herramientas de

piedra hasta poco antes del desarrollo de la agricultura” (p.433) siendo este solo el inicio al gran proceso de interacción entre el hombre, su contexto y la alimentación.

Debido al cambio climático Arroyo (2008) menciona características de los primeros habitantes homínidos de la tierra, los cuales basaron su alimentación de acuerdo a las características físicas en cuatro extremidades la cual es significativa de los simios, por lo que:

Basaron su subsistencia en la energía y proteínas derivadas de frutas, verduras, raíces y nueces. De los rasgos que ofrecieron ventajas evolutivas para el procesamiento y consumo de granos secos, semillas duras y raíces, fueron los cambios de la dentición y de la mecánica de la masticación, que incluyeron un brazo de palanca mandibular más eficiente. A este proceso se agregaron estrategias culturales como la utilización de piedras para romper las nueces y, secundariamente, producir lascas con filo (p.433)

Una de las aportaciones principales que se rescata en este periodo de tiempo, es la incorporación de verduras y frutas a la dieta, así como gracias a la exploración física se desarrolló el uso de la mandíbula para dar pie al proceso de moler semillas y raíces usando los dientes. Además, lograron descubrir una de las técnicas más eficientes la cual fue la utilización de objetos comunes y después hacer uso de ellos, siendo modificados previamente.

Ahora los antiguos habitantes tenían dos grandes ventajas, una de ellas era el uso de su cuerpo y la otra el uso de herramientas diseñadas por ellos mismos para obtener alimentos; sin embargo, a través del tiempo la compleción física de los homínidos sufrió alteraciones la cuales fueron de beneficio ya que “la postura erecta reduce el área de exposición directa a los rayos del sol y facilita una mejor disipación de calor” (Arroyo, 2008, p.433) por lo que esta característica les permitió recorrer largas distancias y aguantar altas temperaturas.

En dichos recorridos, lograron encontrar tres nuevas estrategias para ampliar su alimentación por lo que “las ventajas adaptativas mencionadas permitieron a los homínidos acceder a fuentes más abundantes de proteínas y grasas, además de la carroñería, por medio de la cacería y la antropofagia” (Arroyo, 2008, p.434). A dichas habilidades se le sumo la utilización de herramientas, lo que iba haciendo a los habitantes más estratégicos.

De esta manera “la cacería de grandes animales aumentó gracias al desarrollo de nuevas técnicas y herramientas” (Arroyo, 2008, p.434), por lo que la siguiente especie Homo erectus tuvo una característica muy similar, ya que su dieta se basó en cantidades mayores de carne, lo cual trajo consecuencias a raíz de distintas causas:

Como resultado de la sobreexplotación de recursos, de cambios climáticos y del crecimiento de la población humana, el período inmediato anterior al advenimiento de la agricultura y de la crianza de animales se caracterizó por el desplazamiento de la cacería a favor de un patrón de actividades de subsistencia más diverso. (Arroyo, 2008, p.434)

Dicho esto, fue tanto la utilización de la flora y la fauna que se fueron deteriorando poco a poco, hasta ir escaseando las principales fuentes de alimentación, sin embargo, “los fósiles de la época muestran cantidades crecientes de restos de peces, conchas y animales pequeños” (Arroyo, 2008, p.435) lo cual fue una manera alimenticia de sobrevivir.

Otro cambio notable fue la incorporación de la agricultura y la ganadería, la cual “modificó drásticamente el patrón paleolítico, y tuvo como resultado una dependencia de aproximadamente 90% de la dieta de fuentes vegetales, principalmente cereales, con muy pequeñas cantidades de proteína animal” (Arroyo, 2008, p.435) dichas técnicas de trabajo fueron necesarias para tener un control de cuidado y conservación tanto de animales como frutas y verduras.

El desarrollo de como el hombre busca opciones de satisfacer el hambre paso por distintas etapas que ayudaron a que a través del tiempo adquiriera mejores herramientas para obtener alimentos y más variedad de comida, lo que hizo un menú diverso de no solo frutas y verduras, sino también carne de origen animal, aunque hubo momentos en que esta se convirtió en la totalidad del menú de ingesta, sin embargo, gracias a la ganadería y agricultura el hombre prehistórico combino más elementos en su menú diario.

A pesar de que el hombre encontró una nivelación de su alimento, no tardo mucho tiempo para que su alimentación cambiaría drásticamente por lo cual “la alimentación humana, y en general el estilo de vida, han experimentado grandes cambios, especialmente en los últimos 150 años por efecto de la revolución industrial” (Arroyo, 2008, p.437).

Dicha revolución constituyó hacer uso de la industria para satisfacer necesidades básicas y una de ellas fue el procesamiento de los alimentos. Por lo cual el obtener comida se volvió un proceso más rápido y sin gran esfuerzo, así que “fue la revolución industrial la que modificó más la producción y la tecnología de alimentos, e hizo accesibles al consumo otros más baratos” (Arroyo, 2008, p. 437), haciendo aún más grande la variedad de alimentos para el ser humano.

Sin duda, la revolución industrial fue un gran paso al acercamiento de la tecnología que se tiene hoy en día, ya que su principal característica era obtener algún recurso sin el mínimo esfuerzo y con ventajas como el ahorrar tiempo y evitar un desgaste físico.

Después de este recuento es importante considerar el gran avance del hombre de la prehistoria hasta la introducción de la industria a la vida cotidiana, por lo cual Bolaños (2009) hace una diferencia de tiempos en donde “el hombre prehistórico se preocupaba sobre todo por la cantidad de alimento, ya que su mayor interés se basaba en la supervivencia, mientras que el hombre actual dispone de

muchos más recursos, sin apenas esfuerzo” (p. 957) cambio que es observable en los hábitos alimenticios de hoy en día.

En efecto, la manera en que se alimenta la población no ha sido de manera estática por lo cual la “evolución de la alimentación a lo largo de la historia, ha estado influenciada por cambios sociales, políticos y económico” (Bolaños, 2009, p. 957), dicha evolución marco nuevos caminos a partir de la ya mencionada revolución industrial, en donde comienza una forma de vida más rápida y tecnológica y a su vez más destructiva.

A partir de dichos cambios, en años posteriores la sociedad sufrió un cambio drástico en la manera en relacionarse, uno de esos cambios fue a través de las clases sociales, las cuales repercuten en todos los aspectos de la vida de una persona, en este caso la alimentación se veía influenciada por el nivel de reconocimiento que se tenía en el pueblo y a su vez el estatus económico.

Para concretar la idea anterior Bolaños (2009) menciona que “lo que fundamentalmente determinaba el modelo dietético a seguir eran las tremendas diferencias sociales, dividiéndose la población, fundamentalmente, en dos grupos: el de las élites y el del resto de la población” (p. 957) de manera que la desigualdad estaba presente tanto en la manera de vivir como en las oportunidades que esta podía recibir.

Para conocer más la evolución de la forma de alimentación, Bolaños (2009) hace un recuento a partir de los años setenta, considerando dos grupos sociales que predominaban los cuales eran la clase pobre y élites. Así mismo realiza un recuento de como a través del tiempo los alimentos fueron tomando distintas conceptualizaciones y cuáles han sido las influencias en ese tiempo para llegar a lo que se conoce hoy en día.

Las clases pobres tenían tres tiempos de comida, el primero era el desayuno del cual los niños no consumían nada a la mitad de la mañana; seguía el almuerzo con la característica que si no se encontraba el padre, la familia

restante comían lo que había sobrado del día anterior; la merienda no era frecuente y por último la cena que era considerada la comida primordial ya que indicaba el regreso de los hombres que laboran a la casa (Bolaños, 2009, p. 957).

En cuanto a la clase media, realizaban cuatro tiempos de comida al día, desayuno, almuerzo variado y cena la cual era considerada también la comida primordial, sin embargo, esta clase si tenía la oportunidad de realizar una merienda al día siendo está más integra (Bolaños, 2009, p. 958).

Por último, la clase de las élites mantenía hábitos alimenticios con diferentes características, la más notable era la porción, se realizaban cuatro tiempos de comida, contando con un desayuno completo, almuerzo de tres momentos, merienda de acuerdo a gustos y preferencias y la cena la cual nuevamente se consideraba la comida primordial y esta clase agregaban un postre al finalizar dicho tiempo (Bolaños, 2009, p. 958).

Dichas clases sociales tienen una gran diferencia de estilos de vida, desde la porción que consumen al día, así como sus tiempos, hasta la consideración por los miembros de la familia, en este caso la clase pobre tenían un gran respeto por el padre que era sustento de la familia, por ello, la preferencia de que él estuviera en mejores condiciones de salud que el resto de la familia.

A partir de la década de los ochenta y noventa Bolaños (2009) señala la desaparición de las evidentes diferencias sociales, aun así, la clase alta solía comer mejor que las demás. Se caracterizan distintos tiempos de comida al día, el primero el desayuno y la comida a media mañana fue más frecuente en los niños de edad escolar, el almuerzo con la incorporación de una variada distinción de alimentos, merienda y la cena sin olvidar el postre final (p.958).

Es importante mencionar una de las características de esta época, ya que marco de forma permanente los hábitos alimenticios de la población a lo largo de las generaciones, en donde se observó:

Cenas basadas en comida rápida: hamburguesas o sándwiches entre otros. También en estos años, comenzó a aumentar el consumo de refrescos y zumos envasados en los niños, a la hora de las comidas, al mismo tiempo que la cerveza entre los jóvenes. Se empezó a observar, además, un descenso en el consumo de pan y verduras, así como de legumbres. Se observaba ya un consumo, aunque limitado, de productos envasados y preparados. (p.958).

Dicho lo anterior, la sociedad mostro una conducta de preferencia hacía la comida rápida y bebidas azucaradas, dejando de lado el consumir alimentos en altos índices nutrimentales y una introducción a los alimentos ya conservados. Dichas decisiones fueron el inicio a una serie de acciones que actualmente representan consecuencias de salud graves.

Estos factores sin duda modificaron los hábitos alimenticios que se llevaban, sin embargo, hubo distintos aspectos sociales que poco a poco iban modificándolos. Uno de ellos fue el uso de la televisión ya que como lo menciona Bolaños (2009) paso de ser un uso recreativo a ser parte importante a la hora de la comida, de tal manera que “hace parecer que la comida no es completa, provocando además que las personas coman de forma mecánica, sin prestar atención ni siquiera al plato en ese momento” (p.959).

Por consiguiente, este factor “contribuye a la pérdida de la importancia de la alimentación en la sociedad actual” (Bolaños, 2009, p. 959) haciendo que cada vez las distracciones sean más y se pierda el sentido y la intención de buscar una alimentación que sea en beneficio de su salud, lo cual si no se tiene una delimitación de uso, puede generar sedentarismo, el cual lleva consigo una gran serie de consecuencias.

Otro factor que se ha ido perdiendo y que menciona Bolaños (2009) es de que cada vez los modales al estar en la mesa se van perdiendo, ejemplo de ellos son:

Algunas normas, tales como no separar los codos del cuerpo, mantener el cuerpo derecho, no morder el pan, no beber o hablar con la boca llena, no levantarse o no hablar, que hacían que la comida fuera un acto tranquilo y sin interrupción hasta terminar de comer, han perdido su interés⁴ y han hecho que la hora de la comida esté acompañada por el alboroto de los niños, su continuo sentar y levantar, las prisas, el comer de pie, etc. (p.962).

Dichas acciones, reflejan la carencia de modales que una persona lleva consigo, por lo cual es un foco de atención que desde edades tempranas se fomente que las comidas, no son un acto rutinario, sino una forma de demostrar autocuidado de su cuerpo y fortalecer su calidad de vida en un futuro.

A partir de los años noventa la alimentación sufre un impacto que se veía venir, el cual fue gracias a la incorporación de la llamada comida rápida, Bolaños (2009) la describe al notar un aumento dentro de los hogares en platos precocinados y congelados, los cuales tenían como ventajas ocupar el mínimo de tiempo y dedicación para su preparación, lo cual llevo a que los establecimientos a comidas rápidas fueran en aumento, teniendo como principal objetivo hacer ver la acción de comer de la manera más sencilla y eficiente; lo que el consumidor no veía era el gran desinterés que se fomentaba por su alimentación (p. 963).

Dentro de esta época, surgieron eventualmente acciones sociales que promovieron la idea del buen comer; una de esas ideas dio el inicio a las dietas estrictas, las cuales eran a causa de una manía por mejorar de manera rápida la salud, sin embargo, “estas dietas proceden generalmente de fuentes de información sin criterios médicos mínimos, siendo, además, uno de los principales factores en el desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria” (Bolaños, 2009, p. 963).

En años posteriores se observó un aumento por cuidar la alimentación de manera creciente y desmedida, ejemplo de ello son vegetarianismo, dietas macrobióticas, higienismo, dietas disociadas, entre otras; De estas acciones:

Se puede apreciar, que cada vez más personas forman parte de alguno de los extremos, pero disminuyen las que llevan a cabo una alimentación normal, es decir, equilibrada y completa. En este aspecto es donde pretende intervenir la educación nutricional, dada la pérdida de la objetividad y la razón en el tema de la alimentación. (Bolaños, 2099, p.963).

Considerando lo anterior, es importante notar en esta época una desnivelación en cuanto a la percepción de la alimentación, ya que unos buscan mejorar su salud, llevando acciones graves sin considerar consecuencias, mientras que otros van perdiendo el interés por mejorar su alimentación, desarrollando así hábitos alimenticios no saludables. Esto lleva a considerar que no solo algunas personas necesitan más información del tema, sino, que toda la población sin excepción necesita información en cuanto a cómo mejorar sus hábitos alimenticios.

Actualmente se ha vivido una movilización de lo tradicional a lo moderno, algunas características de ello las menciona García et al. (2008) considerando lo que se vive actualmente:

Algunos de estas fuerzas son la alta disponibilidad de alimentos a la que se enfrentan las poblaciones, junto con un componente importante de alimentos listos o casi listos para su consumo y la enorme publicidad asociada a ello, así como la importante incorporación de la mujer al mercado laboral. La gran distancia entre los hogares y los centros de trabajo es también un factor que introduce cambios socioculturales, dado que se desestructura la dieta familiar al modificarse los sitios y horarios de consumo y el número de integrantes que pueden comer juntos. Por otro lado, los precios de los alimentos también determinan la elección del comensal. Las personas ajustan sus gustos y preferencias culturales a las limitaciones de presupuesto y buscan dietas que sean en primer lugar accesibles a su bolsillo, llenadoras y satisfactorias (p. 13).

Estos cambios han modificado de manera considerable la interacción social, en algunos aspectos a beneficiado considerablemente y se han considerado un gran avance para el mundo, sin embargo, poco se ha visto de los aspectos negativos que se han ido modificando, como el poco interés y descuido por los hábitos alimentarios.

A lo largo del tiempo, se han desarrollado grandes cambios y beneficios para la alimentación, no obstante, debido a los ya mencionados factores externos que influyen de manera directa en los hábitos alimenticios, se ha aumentado el número de enfermedades que son a causa de un mal estilo de vida por lo que el “incremento de patologías como hipertensión, diabetes, u obesidad, debidas fundamentalmente a factores genéticos, pero cada vez más relacionadas con la ya mencionada degeneración de los hábitos alimentarios” (Bolaños, 2009, p. 969).

Dichas enfermedades han ido en aumento, siendo en algunos países la causa principal de muerte, por lo que el avance y deterioro de los hábitos alimenticios van de la mano, sin embargo, se debe cuidar que los aspectos negativos vallan en reducción, así que Bolaños (2009) propone lo siguiente:

En todo este deterioro de la alimentación, es muy importante el papel de la educación nutricional, basada en la certeza de que el cambio de los patrones y actitudes alimentarios actuales hacia otros más saludables, restaurando los hábitos perdidos, tendría una gran influencia en la disminución de la prevalencia de dichas enfermedades, todas ellas muy relacionadas con la alimentación. (p.979).

La evolución de la alimentación ha pasado por distintas etapas a través del tiempo, en cada una de ellas se han aportado grandes cambios de manera considerable, algunos aportan cosas positivas para la salud y otros dejan mucho que desear de acuerdo a sus ideales, por ello Bolaños (2009) recomienda lo siguiente:

Es importante crear en la sociedad la conciencia perdida respecto a la importancia de una correcta alimentación, además de un criterio objetivo que impida seguir normas sociales motivadas por el físico y las modas, dejando a un lado la salud (p.970).

Finalmente se puede considerar que la alimentación a través de los años ha tomado distintos rumbos a lo que hoy conocemos, así que el día de mañana seguro puede cambiar por distintos factores, el objetivo es crear una conciencia reflexiva e informada de que tan importante es saber elegir alimentos para que se puedan desarrollar hábitos alimenticios saludables a pesar de los distintos movimientos sociales que vayan surgiendo.

2.4.2.4 Factores que influyen en los hábitos alimentarios

Al determinarse que los hábitos alimentarios son una construcción social a través del tiempo, Marín (2000) identifica dos aspectos iniciales que influyen en la adquisición de hábitos alimentarios, el primero de ellos es la disponibilidad de alimentos en el medio, los cuales “determinan en gran medida los hábitos y las costumbres alimentarias. Esta disponibilidad varía en las diferentes regiones, países, comunidades y hogares” siendo este parte de partida para que el segundo conforme la adquisición de alimentos en el hogar considerando que “la disponibilidad física de los alimentos se modifica según aspectos geográficos, económicos, sociales, tecnológicos, etc.” (p.25) dando pauta a que posteriormente cada familia adecue sus necesidades y limitaciones.

Dichos aspectos son el primer inicio a una formalización de ideas situadas; por lo que Rodríguez y Magro (2008) identifican que “lo que elegimos para comer, está influido como cualquier comportamiento humano complejo, por muchos factores interrelacionados” (p.395) de tal manera que identifican cuatro factores que terminan por consolidar de hábitos alimentarios:

- Factores ligados al propio alimento: se conceptualizan en dos aspectos uno de ellos su disponibilidad geográfica y estacional el cual

considera que los alimentos dependen de la ubicación geográfica, sin embargo por el desarrollo de la tecnología se ha facilitado la accesibilidad de cualquier tipo de alimento sin importar su ubicación; por otro lado, están las propiedades organolépticas las cual conlleva a las características físicas que condicionan la elección de un alimento dentro de lineamientos establecidos (p.396).

- Factores culturales y sociales: A la forma de vida de un determinado grupo de personas dentro de una localidad se le denomina cultura, por lo que esto influye de manera considerable en sus costumbres y hábitos dietéticos, agregando movilización de migración y últimamente cambios sociales como horarios de trabajo, el ingreso de las mujeres al área laboral, niveles altos de escolarización, la incorporación de nuevos modelos alimentarios y la publicidad de medios de comunicación (p.396).

- Factores religiosos: Las creencias religiosas condicionan y limitan algunas conductas alimentarias, restringiendo alimentos y llevando acciones como el ayuno, abstinencia y eliminando alimentos de sacrificio de animales (p. 397).

- Factores psicológicos: Se considera que la alimentación en humanos no es solo de carácter fisiológico, por lo que debe ser parte del aspecto psicosocial, en donde se conjunte el cuerpo, mente y espíritu. (p.397).

Sin duda, estos factores trabajan en conjunto para consolidar los hábitos alimentarios de una persona, por lo que todos y cada uno de ellos debe tener su valor, sin dejar de lado a ninguno ya que es un proceso que cada cultura va formando y modificando a lo largo de los años, sin embargo, cada persona tiene la responsabilidad y el derecho de adecuarlos de acuerdo a su propia experiencia.

2.4.2.5 La niñez como punto clave en los hábitos alimentarios

La infancia es la etapa de mayor atención por parte de los padres, ya que es aquí donde “los niños y niñas tienen que estar en la escuela y en los lugares de

recreo, crecer fuertes y seguros de sí mismos y recibir el amor y el estímulo de sus familias y de una comunidad amplia de adultos (UNICEF, 2005) por lo que sus acciones deben ir encaminadas a la mejora de la calidad de vida de sus hijos.

Los hábitos alimentarios sanos son ejemplo de lo que se debe trabajar desde la infancia y tal como lo menciona la OMS (2018) “comienzan en los primeros años de vida; puede proporcionar beneficios a largo plazo, entre ellos la reducción del riesgo de sobrepeso y obesidad y de enfermedades no transmisibles en etapas posteriores de la vida” promoviendo así una intensa atención porque que durante esta etapa se promuevan estilos de vida saludables.

Así mismo Rodríguez y Magro (2008) también afirman que dichos hábitos alimentarios comienzan desde la infancia, agregando que se ven influidos “por los patrones de consumo de los padres o personas del entorno, debido a que el niño se identifica plenamente con el comportamiento de sus progenitores” (p. 396) siendo estos los encargados de llevar a cabo una alimentación lo más sana y de calidad.

Desde la niñez se siguen patrones de conducta de acuerdo al lugar en donde el niño se desenvuelva y reproduce acciones de personas más cercanas a él, en este caso sus padres, Bandura (1977) explica lo anterior a través de la teoría del aprendizaje social conocida actualmente como teoría sociocognitiva la cual explica que:

Las personas aprenden la conducta social apropiada principalmente por medio de la observación e imitación de modelos; es decir, por medio de observar a otras personas. Este proceso se denomina modelamiento o aprendizaje observacional. Las personas inician o adelantan su aprendizaje al elegir modelos a quienes imitar; digamos, uno de los padres o un popular héroe deportivo (como se citó en Papalia et al., 2009, p. 35).

De tal manera, se puede deducir que los niños desde su infancia son reproductores de acciones que los adultos realizan, por lo cual los padres de familia

tienen una gran responsabilidad a cumplir actitud que vayan en la formación de hábitos conscientes y lo más saludables posibles, tomando en cuenta sus factores sociales, culturales y económicos.

El hecho de que los hábitos alimentarios se consideren oportunos establecer en la infancia, no limita a que en otras etapas de la vida no se puedan mejorar, sin embargo, es considerable evitar que se “adquieran comportamientos negativos, ya que cambiar los conocimientos, las actitudes, valores y patrones de comportamiento inadecuados toma mucho más tiempo y exige también un orden o estrategia metódica, si se quiere alcanzar resultados positivos” (Alvarado y Montenegro, 2002, p. 339) por lo que los primeros años de vida son sin duda los más considerables.

Es preciso mencionar que sin duda en los hábitos alimentarios “es frecuente observar que a lo largo de la vida de las personas se presentan variaciones muy importantes en su forma de comer” (Calvo, 2004, p.6) y a pesar de ello, las bases de una alimentación correcta estarán presentes de manera significativa en su día a día.

2.4.2.6 Estrategias para fomentar los hábitos alimentarios

Se han diseñado distintas estrategias para que la población identifique la manera correcta de desarrollar hábitos alimenticios y se guíe de ellas, para desarrollar una dieta correcta que sea “completa, equilibrada, inocua, suficiente, variada y adecuada” (NORMA Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, 2013, p. 28) de tal manera que han sido de apoyo tanto en el sector salud como escolar.

Estas estrategias se presentan a través de una “Representación Gráfica (RG) que traduce dichas recomendaciones en una herramienta visual para una mejor interpretación” (Altamirano, Cordero, Moreno, Arias y Macedo, 2017, p. 2) así se garantiza que cualquier persona pueda interpretarla y hacer uso de ella de manera fácil y rápida.

2.4.2.6.1 El plato del bien comer

La primera estrategia es destinada a los alimentos los cuales se ven reflejados en el plato del bien comer y el cual es denominado por la NORMA Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012 (2013) como una:

Herramienta gráfica que representa y resume los criterios generales que unifican y dan congruencia a la Orientación Alimentaria dirigida a brindar a la población opciones prácticas, con respaldo científico, para la integración de una alimentación correcta que pueda adecuarse a sus necesidades y posibilidades. (p.28)

Dicho gráfico presenta características de acuerdo a los alimentos que son recomendables consumir en mayor y menor medida, teniendo en cuenta que puede ser leído por la mayoría de la población contando con una construcción formal y consciente por especialistas.

El plato del bien comer contiene una serie de características específicas a la hora de su elaboración e interpretación las cuales son señaladas por López (2007) algunas de ellas son:

- Círculo: no tiene ni arriba ni abajo por lo que no se le ha dado importancia a un grupo específico de alimentos. (p.7)
- Grupos de alimentos: cinco tipos de alimentos se dividen en tres grupos, siendo las verduras y frutas y los cereales la base de la alimentación de la especie humana y el tercer grupo de leguminosas y alimentos de origen animal.
- Porciones y cantidades: se evita la recomendación de porciones ya que se pueden llegar a interpretar erróneamente, además se da espontáneamente la creación de un menú equilibrado. (p. 8)

Se agrega otra característica señalada por Altamirano et al. (2017) en la cual se identifican los grupos de alimentos “con los colores verde, amarillo y rojo, con lo que se busca generar en la población una reacción similar a lo que sucede con las

luces de un semáforo, en cuanto al consumo de grupos de alimentos” (p. 3) de tal manera que se puede relacionar con aspectos de la vida cotidiana.

Este gráfico está presente en el libro de ciencias naturales de sexto grado en el bloque uno denominado ¿cómo mantener la salud? Por lo que se expone la importancia de llevar una dieta correcta y cuáles son los beneficios, así como características de cada grupo de alimentos (SEP, 2019, p.25) por lo cual es un tema de interés social y sin duda fortalecerá de manera considerable la percepción de los alumnos por la alimentación.

De igual manera, el plato del bien comer muestra un análisis detallado de los alimentos que son característicos de las regiones de México y son de base alimenticia diaria de la población, por lo que conjunta características únicas que llama la atención no solo de niños, sino de la sociedad, creando inquietud por observarlo e interpretarlo.

2.4.2.6.2 La jarra del buen beber

Esta estrategia grafica es orientada al consumo de bebidas, por lo cual fue diseñada por la Secretaría de Salud (2019) y “propone una jarra (guía informativa) para indicar las cantidades correctas que deberíamos consumir de acuerdo a las diferentes bebidas más comunes” estructurándola en niveles, que contiene cada uno y cuáles son las cantidades recomendadas, quedando de la siguiente manera:

- Nivel 1: Agua potable, se debe consumir de 6- 8 vasos al día.
- Nivel 2: Leche semidescremada, leche descremada y bebidas de soya sin azúcar adicionada, se deben consumir máximo 2 vasos.
- Nivel 3: Café y té sin azúcar, no se debe exceder a 4 tazas al día.
- Nivel 4: Bebidas no calóricas con edulcorantes artificiales, no debe exceder 2 tazas al día.
- Nivel 5: Jugos de fruta, leche entera, bebidas alcohólicas o deportivas, no exceder medio vaso.

- Nivel 6: Refrescos y aguas de sabor, no son una bebida recomendable, se deben evitar.

Este gráfico es sin duda, una manera específica de que bebidas y cuanta cantidad es considerable tomar al día, por lo que su información es muy digerible para toda la población, generando curiosidad e impacto al instante después de observarlo. También despierta el interés por conocer que bebidas son las menos recomendadas y cuál es el motivo para que estén en un nivel muy alto.

Es importante erradicar el consumo de bebidas con altos índices de azúcares ya que como lo menciona la OMS (2019)

Las calorías aportadas por las bebidas azucaradas tienen poco valor nutricional y pueden no proporcionar la misma sensación de plenitud que ofrece el alimento sólido. Como resultado, puede aumentar el consumo total de energía, lo que a su vez puede llevar a un aumento malsano de peso (OMS, 2019).

De esta manera, la jarra del buen beber es una muy buena estrategia para la concientización de las bebidas que se consumen diariamente ya que el consumo en exceso de bebidas azucaradas puede ser partícipe de deteriorar los hábitos alimentarios consecutivamente.

2.4.3 La incorporación de nuevas formas de trabajo

El trabajo dentro del aula de clases se ha caracterizado por ser tradicional y poco interesante para los alumnos, llegando a crear un ambiente de aprendizaje no significativo que ha generado grandes consecuencias, llegando a una de las más preocupantes que es la deserción escolar. Por tanto, el trabajo de los docentes debe ser aplicar creativas formas de trabajo, las cuales generan en los alumnos curiosidad y motivación por asistir a la escuela.

En relación con lo anterior, el docente debe conocer primeramente a sus alumnos para buscar las mejores maneras de ofrecerle el aprendizaje, para ello, es primordial iniciar considerando lo que señala el primer principio pedagógico que sustenta al plan de estudios 2011 el cual pretende centrar la atención en los estudiantes y en sus procesos de aprendizaje, así que principalmente se debe “comprender cómo aprende el que aprende y, desde esta diversidad, generar ambientes que acerque a estudiantes y docentes al conocimiento significativo” (SEP, 2011, p.27), asimismo el docente se involucra de manera más formal dentro del proceso de aprendizaje de sus estudiantes.

Conociendo a los alumnos, el docente puede comenzar a diseñar actividades que estimulen el aprendizaje de sus estudiantes para desarrollar el mayor número de habilidades y competencias; sugerencia que establece el segundo principio pedagógico el cual señala la importancia de planificar para potenciar el aprendizaje y así el docente deberá “organizar actividades de aprendizaje a partir de diferentes formas de trabajo, como situaciones y secuencias didácticas y proyectos, entre otras” (SEP, 2011, p. 27) las cuales favorezcan de manera individual y colectiva al alumno.

A pesar de considerar a los alumnos como principales sujetos de aprendizaje, el docente se enfrenta a diferentes factores que influyen de manera considerable dentro del contexto escolar, sin embargo, debe buscar alternativas y adecuar sus recursos para la movilización de conocimientos a través de distintas formas de trabajo que promueva en los alumnos un interés constante por seguir aprendiendo.

2.4.3.1 Los proyectos

Al diseñar formas de trabajo se debe considerar que todos los alumnos aprendan y no solo un currículo escolar, sino, que busque dejar un aprendizaje que logre ser aplicado en su vida cotidiana. Una de estas estrategias es a través de proyectos, los cuales la SEP (2011) los denomina como:

Un conjunto de actividades sistemáticas e interrelacionadas para reconocer y analizar una situación o problema y proponer posibles soluciones. Brindan oportunidades para que los alumnos actúen como exploradores del mundo, estimulen su análisis crítico, propongan acciones de cambio y su eventual puesta en práctica; los conduce no sólo a saber indagar, sino también a saber actuar de manera informada y participativa (pp.252-253).

De manera que su principal propósito es presentar al alumno dentro de un conflicto para que pueda reflexionar y proponer alternativas para su entendimiento, al igual que motivarlo para que pueda realizar argumentación con un fundamento teórico; creando así que el alumno encuentre una relación entre su vida diaria y la escuela.

El inicio de los proyectos fue a través del “trabajo de William H. Kilpatrick, discípulo directo de John Dewey, quien se dio a la tarea de configurar el método de proyectos dentro de la perspectiva de la educación progresista centrada en el niño” (Díaz, 2006, p. 33) configurando por completo la manera en que el estudiante es denominado y la forma en que esté aprende.

Por su parte, Kilpatrick denomino a los proyectos como “una actividad previamente determinada, la intención predominante de la cual es una finalidad real que orienta los procedimientos y les confiere una motivación” (como se citó en Zabala, 2005, p. 167). Esto da como resultado un proceso organizado que busca cumplir con pequeños objetivos los cuales están guiados por un propósito que además genera inquietud en los colaboradores.

Para que un proyecto se desarrolle en su totalidad y de la mejor manera es importante llevar una organización concreta, tal y como lo menciona Díaz (2006) al definir un buen proyecto como:

Un conjunto de actividades concretas, interrelacionadas y coordinadas entre sí, que se realizan con el fin de resolver un problema, producir

algo o satisfacer alguna necesidad. Hay que enfatizar que la realización de un proyecto lleva implícita una visión sistémica, multidimensional o ecológica de un problema o situación (p.35)

Por consiguiente, un proyecto, puede dar solución a un problema o simplemente dar respuesta a algunas interrogantes, teniendo siempre el objetivo presente y detrás de ello una organización clara y concisa de lo que se espera lograr.

Otro rasgo importante acerca de los proyectos en la vida escolar, es la manera en la que estos son implementados durante la clase, así que Díaz (2006) hace una adaptación a la definición que denomina Perrenoud acerca de las características de la estrategia de proyectos de los cuales determina las siguientes:

- Es una estrategia dirigida por el grupo-clase.
- Se orienta a una producción concreta.
- Induce un conjunto de tareas en las que todos los alumnos pueden participar y desempeñar un rol activo, que varía en función de sus propósitos, y de las facilidades y restricciones del medio.
 - Suscita el aprendizaje de saberes y de procedimientos de gestión del proyecto, así como de las habilidades necesarias para la cooperación.
 - Promueve explícitamente aprendizajes identificables en el currículo escolar, que son de carácter transversales. (p. 36)

Esta forma de trabajo incentiva a que los alumnos sean partícipes no solo de la clase, sino también de la construcción de su aprendizaje, por ello mantienen una constante guía por parte del docente y el cual adecua a cumplir aprendizajes articulados en donde se fortalezcan las relaciones de interacción con sus compañeros.

2.4.3.2 Desarrollar competencias a través de proyectos

Uno de los intereses de la educación es que los alumnos desarrollen competencias a lo largo de su trayecto escolar y las cuales sean útiles para enfrentar situaciones en su vida diaria; Perrenoud (2000) menciona que “para desarrollar competencias es preciso, antes que nada, trabajar por problemas o por proyectos, proponer tareas complejas y desafíos que inciten a los alumnos a movilizar sus conocimientos” (como se citó en Díaz, 2006, p. 37) puesto que el alumno debe adentrarse a un espacio en donde su participación sea valiosa para llegar a la solución de dichas problemáticas.

Considerando lo anterior Perrenoud (2000) hace mención de una serie de competencias que se desarrollan a través del aprendizaje por proyectos las cuales son:

- Competencias para la definición y afrontamiento de problemas verdaderos para la transferencia o movilización de los saberes que se poseen, así como para la toma de conciencia de lo que se sabe, y de la capacidad de utilizar y generar nuevos saberes.
- Competencias para la cooperación y el trabajo en red: saber escuchar, formular propuestas, negociar compromisos, tomar decisiones y cumplidas; también enseña a ofrecer o pedir ayuda, a compartir saberes y preocupaciones, a saber distribuir tareas y coordinadas, a saber evaluar en común la organización y avance del grupo, a manejar en conjunto éxitos, fracasos, tensiones.
- Competencias para la comunicación escrita (planes, protocolos de proyecto, memos, correspondencia, bocetos, pasos a seguir, informes, etc.) y oral (exposición oral, argumentación, animación, compartición y negociación de saberes).
- Competencias para la autoevaluación espontánea o solicitada, para el análisis reflexivo de las tareas cumplidas, de los logros y las limitaciones personales y del grupo, para la elección de ayudas remediales o de apoyos

psicopedagógicos, para el establecimiento de nuevos planes de aprendizaje.
(como se citó en Díaz, 2006, p.38)

En definitiva, el llevar al aula los proyectos, desarrolla en los alumnos una diversidad de competencias que por muy comunes que resulten, se va sembrando la idea de que el alumno se sienta capaz de poder resolver cualquier problema, así como el trabajo colaborativo para ayudarse unos a otros y el respeto que conlleva formar parte de un grupo social; Estas tareas en conjunto con otras estrategias deben ser estimuladas a lo largo del proceso escolar por el docente y que mejor manera que sea a través de un proceso sistemático como lo son los proyectos.

2.4.3.3. El trabajo por proyectos

Las categorías para los proyectos han sido diversas a lo largo de su implementación, ya que se apoyan de acciones ya realizadas, se modifican y se proponen nuevas estrategias, una de ellas, es propuesta por el programa de estudios de sexto grado y es denominado trabajo por proyectos, el cual “constituye el espacio privilegiado para constatar los avances en el desarrollo de las competencias, ya que favorece la integración y la aplicación de conocimientos, habilidades y actitudes, dándoles sentido social y personal” (SEP, 2011, p.93) siendo una estrategia integral que no solo cumple con propósitos educativos, sino, busca una reflexión personal.

Se pretende que al desarrollar el trabajo por proyectos los alumnos desenvuelvan una libertad por expresar sus ideas en base a lo que han aprendido, por ello se espera que:

Los alumnos deberán encontrar oportunidades para la reflexión, la toma de decisiones responsables, la valoración de actitudes y formas de pensar propias; asimismo, para el trabajo colaborativo, priorizando los esfuerzos con una actitud democrática y participativa que contribuya al mejoramiento individual y colectivo (SEP, 2011, p. 93).

Esta implementación no solo impone cumplir con aprendizajes escolares, sino que busca ir más allá de las opiniones personales, dándole una utilidad de gran valor al momento de hacer una reflexión y no dejarla de lado, sino, compartirla con su grupo de trabajo para que se puedan crear debates sanos y haga uso de sus valores.

El desarrollo de los proyectos dentro del aula, se componen de características, por ello se han establecido en tres tipos de acuerdo a sus propósitos los cuales son:

- Proyectos científicos: Los alumnos pueden desarrollar actividades relacionadas con el trabajo científico formal al describir, explicar y predecir, mediante investigaciones, fenómenos o procesos naturales que ocurren en su entorno.
- Proyectos tecnológicos. Estimulan la creatividad en el diseño y la construcción de objetos técnicos, e incrementan el dominio práctico relativo a materiales y herramientas.
- Proyectos ciudadanos: La participación de los alumnos en estos proyectos les brinda oportunidades para analizar problemas sociales y actuar como ciudadanos críticos y solidarios, que identifican dificultades, proponen soluciones y las llevan a la práctica (SEP, 2011, 94).

2.4.3.4 Objetivos de trabajar por proyectos

Para algunos docentes el trabajo por proyectos puede ser largo y sin un propósito en concreto, ya que al señalar el trabajo colaborativo es igual a desafío y a mantener control y atención por el grupo se vuelve más complejo, es por esto que es preciso señalar cuales son algunos objetivos del trabajo a través de proyectos, por lo cual Perrenoud (2000), menciona diez de ellos y explica algunos ejemplos que van de la mano con las competencias.

- Lograr la movilización de saberes y de procedimientos, construir competencias: las cuales surgen a partir de problemas denominados de la vida real

a través de la movilización de aprendizajes con lo que ya se saben y los que aún faltan por conocer

- Dejar ver prácticas sociales que incrementan el sentido de los saberes y de los aprendizajes escolares: En primer lugar, al término de algún proyecto se debe dar un reconocimiento positivo a los participantes, al mismo tiempo hacer ver al alumno que durante el desarrollo de los proyectos se les brinda de herramientas que en un futuro pueden ser usadas en su vida en sociedad.

- Descubrir nuevos saberes, nuevos mundos, en una perspectiva de sensibilización o de “motivación”: es importante tener en cuenta que no hay limitaciones para el aprendizaje, ya que, durante el desarrollo de este, surgen nuevas interrogantes que no se tenían planteadas, pero que sin duda en algún momento cobrarán sentido.

- Plantear obstáculos que no pueden ser salvados sino con nuevos aprendizajes, que deben lograrse fuera del proyecto: es conveniente normalizar que no todo lo que se propone se puede cumplir de la mejor manera, por ello, se pueden hacer reajustes y encontrar distintas alternativas de llegar al punto esperado.

- Provocar nuevos aprendizajes en el marco mismo del proyecto: conforme se va desarrollando el proyecto, se presentan distintas dificultades las cuales no deben hacerse a un lado, sino, aprovecharse y darles una interpretación que pueda servir de aprendizaje.

- Permitir identificar adquisiciones y carencias en una perspectiva de auto-evaluación y de evaluación final: este objetivo tiene como propósito que los alumnos conozcan sus puntos fuertes y puntos débiles a través de la auto-evaluación y de la cual el docente tome distancia para sea el propio alumno el que los reflexione y trabaje en ellos.

- Desarrollar la cooperación y la inteligencia colectiva: es preciso que los alumnos se den cuenta que la cooperación colectiva fortalece el cumplir metas más eficientemente, por lo cual el trabajo colaborativo debe ser visto como un medio de compartir experiencias y fracasos para la ayuda mutua.

- Ayudar a cada alumno a tomar confianza en sí, a reforzar la identidad personal y colectiva a través de una forma de empowerment, de la toma de poder de actor: el que los alumnos se relacionen de manera colaborativa con un grupo de personas, ayuda no solamente a mantener relaciones interpersonales más realistas, sino, busca también formar una identidad personal la cual se da a través de experiencias y gustos personales, los cuales lo hacen diferenciarse de otros, viéndose como una persona auténtica.

- Desarrollar la autonomía y la capacidad de hacer elecciones y negociarlas: el estar en un equipo de trabajo colaborativo, se expone la diversificación de ideales, por lo tanto, es importante que el individuo desarrolle sus perspectivas individuales, prestando atención e interés por escuchar las demás opiniones y reflexionar para llegar a un punto en común, sin dejar de lado sus expectativas personales.

- Formar para la concepción y la conducción de proyectos: después de que el alumno es participe de un proyecto, puede este desarrollar nuevos proyectos, pues ya conoce la metodología de estos y puede conducir a nuevos participantes.

Estos objetivos tienen una visión integradora, ya que conjunta distintos aspectos que se pueden fortalecer solo con el desarrollo de un proyecto, así mismo desenvuelven capacidades no solo escolares sino personales, característica que deben tomar en cuenta la educación, en otras palabras, hacer ver los aprendizajes significativos y dotar de herramientas para los problemas que realmente enfrenta en alumno al estar fuera del espacio escolar.

2.4.4 La concepción de un estilo de vida

Diariamente las personas desarrollan acciones por necesidad y algunas otras por ocio, en efecto, ambas acciones son buenas siempre y cuando se realicen en beneficio de su cuerpo, mente y que no deterioren consecutivamente su vida. De esta manera cada persona tiene la responsabilidad de cómo llevar su estilo de vida.

En primer lugar, un estilo de vida se caracteriza por ser flexible y poder modificarse siempre y cuando eso se requiera, por ello Tavera (1994) los considera como “los tipos de hábitos, actitudes, conductas, tradiciones, actividades y decisiones de una persona, o de un grupo de personas” (como se citó en Sanabria-Ferrand, González y Urrego, 2007, p.208) dichas características hacen diferenciar a las personas unas con otras, haciendo su forma de vida lo más única y personal posible.

Por otra parte, existen factores que influyen en la formación de estilos de vida, Rabe y Casas (2007) los categorizan en material, social e ideológico los cuales tienen las siguientes características:

En lo material, el estilo de vida se caracteriza por manifestaciones de la cultura material: vivienda, alimentación, vestido. En lo social, según las formas y estructuras organizativas: tipo de familia, grupos de parentesco, redes sociales de apoyo y sistemas de soporte, como las instituciones y asociaciones. En el plano ideológico, los estilos de vida se expresan a través de las ideas, valores y creencias, que determinan las respuestas o comportamientos a los distintos sucesos de la vida. (p.112).

Es considerable tomar en cuenta los distintos factores que influyen en la formación de estilos de vida, ya que influyen de manera considerable en la existencia de una persona, aunque es importante cuidar el espacio en donde se inician los primeros estilos de vida de la etapa infantil ya que impactan de manera considerable en la edad adulta, en cambio en esta etapa la persona ya tiene más control de su vida y comienza a tomar decisiones informadas y concretas de como decide y prefiere llevar a cabo su vida.

2.4.4.1 Intereses de un estilo de vida saludable

Es posible que no todos los estilos de vida sean desarrollados en el mejor papel para la salud, por ello Perea (2004) hace hincapié en que “unas veces son

saludables y otras son nocivos para la salud” (como se citó en Guerrero y León, 2010, p.14) generando así inquietud por alertar a la población por reflexionar que es lo que están haciendo día con día para que en un futuro su vida pueda ser desarrollada al máximo.

La concepción que han tenido los estilos de vida, sin duda tomo un giro considerable en los últimos años, ya que son vistos como “un carácter preventivo, antes que curativo” (Guerrero y León, 2010, p.14) consideración que debe tomar en cuenta la mayor parte de la población, ya que muchas veces hasta no ver deficiencias en la salud comienza la preocupación, por el contrario, se deben prevenir todas estas consecuencias desarrollando estilos de vida saludables.

Es conveniente reconocer la diferencia entre un estilo de vida que ya es estipulado, a un estilo de vida saludable que es una elección por la mejora de la salud; a causa de lo anterior Choque (2005) los considera como:

Los estilos de vida saludables son formas de vida que comprenden aspectos materiales, la forma de organización y los comportamientos. Podemos mencionar como estilos de vida saludables el estar en un ambiente saludable, tener relaciones armoniosas, adecuada autoestima, buena comunicación, conductas saludables, etc. (Choque, 2005, p.3).

En definitiva, es importante que la sociedad opte por modificar estilos de vida que son apáticos y los cuales llevan a desarrollar hábitos que van deteriorando poco a poco la salud, ya que por el contrario estos proporcionan desarrollar relaciones saludables en colaborativo proporcionando una motivación en conjunto por la mejora de la calidad de vida.

2.4.4.2 Beneficios de desarrollar un estilo de vida saludable

El ritmo de vida ha creado una sociedad que vive de manera rápida, la cual se detiene poco a analizar qué es lo que hace por su salud y, en consecuencia, no

pasa mucho tiempo para que esté presente síntomas y muestre un interés temporal por su salud, la cual después de un tiempo vuelve a caer en la rutina de vida y rompe la idea de mantener un constante estilo de vida saludable.

Debido al interés desbalanceado Alvarado y Montenegro (2000) mencionan una serie de beneficios que implica el desarrollar estilos de vida saludables de manera firme los cuales aportan:

- Prevenir desde las primeras etapas de la vida la aparición de trastornos y enfermedades vinculadas con la alimentación y nutrición.
- Lograr que los conocimientos en materia de salud, nutrición y estilos de vida saludables sean adaptados al nivel de aprendizaje de los niños, las niñas, docentes y adultos significativos, para su aplicación en la rutina escolar, familiar y en la comunidad.
- Formar rutinas que favorezcan una relación alimentaria sana y estimulen actitudes positivas de los niños y las niñas hacia una alimentación saludable.
- Valorar y aprender las pautas de conducta y actitudes que contribuyan a estimular la protección y cuidado responsable de su salud integral.
- Fomentar el bienestar integral y seguridad alimentaria de la familia y de cada uno de sus integrantes, especialmente los niños y las niñas. (p. 337)

Es considerable tomar en cuenta los beneficios que ofrece el desarrollar un estilo de vida saludable como una elección en mejora de la salud, ya que en algunas ocasiones la idea de que un estilo de vida saludable, es costo e incluso aburrido debe ser eliminando de las percepciones de la sociedad, y mantener la idea que cada persona puede adecuar sus hábitos de acuerdo a los recursos que posee y lo que considere más apto para su cuerpo humano, siempre y cuando este informado y guiado por expertos de la salud.

CAPÍTULO III. METODOLOGÍA

3.1 Diseño de la investigación

Una investigación debe llevarse a cabo de manera organizada, siguiendo una metodología que guíe todos sus procesos y permitan al investigador aclarar ideas para llegar a los objetivos planteados; Iglesias y Cortes (2004) la interpretan como “la ciencia que nos enseña a dirigir determinado proceso de manera eficiente y eficaz para alcanzar los resultados deseados y tiene como objetivo darnos la estrategia a seguir en el proceso” (p.8).

En este capítulo se da a conocer que enfoque de metodología favoreció a las características de la investigación, así como el tipo de estudio y alcance que permitió al investigador obtener información clara y permitiente acerca de la adquisición de hábitos alimentarios a través del trabajo por proyectos en educación primaria con alumnos entre los 11 y 12 años de edad, por ello, este apartado resulta ser una parte fundamental antes de la ejecución de la investigación de campo ya que permite dar una orientación clara al objetivo propuesto el cual busca que los alumnos adquieran hábitos alimentarios a través del trabajo por proyectos para que así promuevan un estilo de vida saludable.

3.1.1 Enfoque y tipo de estudio

El enfoque de esta investigación se basó en una metodología cualitativa la cual se caracteriza por “comprender los fenómenos, explorándolos desde la perspectiva de los participantes en un ambiente natural y en relación con su contexto” (Hernández, 2010, p.358), y tiene como punto objetivo conocer las experiencias de los sujetos teniendo en consideración el espacio en donde se relaciona, haciendo la investigación vivencial y lo más real posible.

La perspectiva en la que se fundamenta es interpretativa la cual es “centrada en el entendimiento del significado de las acciones de seres vivos, sobre todo de

los humanos y sus instituciones” (Hernández, 2010, p.9) ya que el espacio de investigación es una constante interacción de sujetos y sus distintas perspectivas.

El alcance del análisis es descriptivo ya que al trabajar con una población se busca “especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis” (Hernández, 2010, p.92)

Así mismo la metodología cualitativa se apoya de un tipo de estudio diseñado en una investigación-acción teniendo como fundamento el que “su precepto básico es que debe conducir a cambiar y por tanto este cambio debe incorporarse en el propio proceso de investigación. Se indaga al mismo tiempo que se interviene” (Hernández, 2010, p. 496) así que, este tipo de estudio va adecuadamente al espacio y la forma de trabajo del contexto escolar.

Este proceso se caracteriza por ser flexible, por ello Hernández (2010) menciona que son distintos los autores que lo interpretan como un “espiral” que se da a través de ciclos, los cuales son:

- Detectar el problema de investigación, clarificarlo y diagnosticarlo.
- Formulación de un plan o programa para resolver el problema o introducir el cambio.
- Implementar el plan o programa y evaluar resultados.
- Realimentación, la cual conduce a una nueva espiral de reflexión y acción. (p. 498)

De esta manera, la investigación parte de una metodología cualitativa que busca desarrollar las ideas de una población en determinado contexto, a través de una reflexión constante de resultados los cuales generan una interpretación que da paso a nuevas investigaciones.

Por otro lado, se busca que dentro de la práctica docente se llegue a la mejora continua, por lo cual Smyth (1991) plantea un proyecto que busca la capacitación de una llamada crítica activa y de cuáles son los momentos de confrontación entre la práctica docente y el contexto en donde se encuentra, además propone cuatro preguntas que parten del proyecto de perfeccionamiento, las cuales buscan un cambio de las acciones.

La primera fase es la descripción y responde a la pregunta ¿Qué es lo que hago?, durante esta fase se busca la descripción de clase, de acuerdo a lo que se desarrolló dentro del espacio escolar y agrega cuales fueron los momentos más impactantes dentro de la práctica docente, las cuales marcaron el rumbo de la clase (p. 279).

La segunda fase es la inspiración y responde a la pregunta ¿Cuál es el sentido de la enseñanza que imparto?, en este momento el docente comienza un análisis de lo descrito, para identificar por que la clase se implementó de esa manera y que aspectos influyeron en dicha toma de decisión. (pp. 282-285)

La tercera fase es la confrontación y responde a la pregunta ¿Cómo llegué a ser de esta forma?, después de analizar y reflexionar lo que sucedió es momento que el docente se enfrenta a su propia práctica y la confronta con distintos profesores o autores que puedan ayudar a entender las reflexiones de su práctica, situando que su práctica estará influida por estructuras sociales, culturales y políticas (pp. 285-291)

La cuarta y última categoría es la reconstrucción y responde a la pregunta ¿Cómo podría hacer las cosas de otra manera?, al analizar, reflexionar y confrontar lo que se vivió dentro del espacio escolar, es momento que el docente confronte la teoría con la práctica y así reflexione de manera activa como puede mejorar su práctica docente y aceptar errores o retroalimentaciones. (pp. 291-293).

3.2 Unidad de análisis

Se debe considerar quienes serán los sujetos de dicha investigación, por tanto, se plantea una unidad de muestro la cual “se centra en “qué o quiénes”, es decir, en los participantes, objetos, sucesos o colectividades de estudio, lo cual depende del planteamiento y los alcances de la investigación (Hernández, 2010, p.173), considerando lo anterior, es importante delimitar aún más el campo de estudio por ello se estable cual será la población y muestra.

3.2.1 Población

Para definir la población fue necesario conocer el contexto en donde se desarrolló la investigación por ello, es importante “establecer con claridad las características de la población, con la finalidad de delimitar cuáles serán los parámetros muestrales, deben situarse claramente por sus características de contenido, lugar y tiempo” (Hernández, 2010, p. 174).

La población donde se aplicó la investigación fue desarrollada dentro de la Escuela Primaria Mártires del Río Blanco, en el grupo de 6to. grado grupo B con un total de 28 alumnos de los cuales 12 son mujeres y 16 son hombres de los cuales se encuentran entre 10 y 11 años de edad.

Esta delimitación tomo una unidad de análisis considerable, ya que como lo menciona Hernández (2010) “Un estudio no será mejor por tener una población más grande; la calidad de un trabajo investigativo estriba en delimitar claramente la población con base en el planteamiento del problema” (p.174).

3.3 Instrumentos de recopilación de la información

Es conveniente para la recopilación de información hacer uso de instrumentos que verifiquen tanto el inicio como el proceso de la investigación, lo cual permite obtener una interpretación de datos, por lo cual Hernández (2010) añade que “lo que se busca en un estudio cualitativo es obtener datos (que se convertirán en información) de personas, seres vivos, comunidades, situaciones o

procesos en profundidad; en las propias “formas de expresión” de cada uno” (p. 397)

Una de las técnicas usadas fue la observación, en este punto es importante considerar que “no es mera contemplación; implica adentrarnos profundamente en situaciones sociales y mantener un papel activo, así como una reflexión permanente” (Hernández, 2010, p. 399) dentro del espacio que está siendo observado.

El papel que desenvuelve el observador es uno de los elementos principales de dicha técnica, por ello se desarrolló una participación activa, Hernández (2010) menciona que el presente interviene en el mayor número de las actividades, sin inmiscuirse con los sujetos de investigación, rescatando su papel en todo momento.

Cabe mencionar que también se realizaron anotaciones las cuales se registraron en un diario de campo el cual contiene “descripciones del ambiente (iniciales y posteriores) que abarcan lugares, personas, relaciones y eventos” (Hernández, 2010, pp. 373-374), en este caso se realizaron escritos de lo que se observaba antes, durante y después de la investigación.

Además de estas técnicas, fue útil grabar audio y tomar fotografías acerca del espacio y de los sujetos observados (Hernández, 2010, p. 370) permitiendo obtener evidencia y lograr así una interpretación de reacciones, comentarios y reflexiones.

Durante la interpretación de datos, se hizo uso de dos instrumentos uno de ellos fue la escala estimativa la cual está formada por “un registro en dos ejes, en el eje horizontal encontramos indicadores de tipo conceptual, procedimental y actitudinal y en el eje vertical encontramos rangos de calidad” (Frola y Velásquez, 2011, p. 73) permitiendo conocer cuáles fueron las reacciones de los alumnos de acuerdo a las actividades planteadas.

Otro de los instrumentos fue la lista de verificación la cual “aporta información un tanto limitada acerca de la manera en que los alumnos cubren o no los indicadores durante sus desempeños o ejecuciones” (Frola y Velásquez, 2011, p. 72) dando un panorama más general, pero sin duda significativo.

A pesar de que la investigación sea con un enfoque cualitativo, se usó de instrumentos cuantitativos, los cuales complementaron los resultados que fueron obtenidos durante la investigación.

Uno de los instrumentos usados de enfoque cuantitativo para la etapa diagnóstica fue el cuestionario el cual es un “conjunto de preguntas respecto de una o más variables que se van a medir” (Hernández, 2010. p. 217) y con preguntas de carácter cerrado, las cuales permitieron conocer que perspectiva inicial tenían los alumnos y padres de familia de acuerdo a sus hábitos alimentarios.

3.4 Etapas de la investigación

Para lograr una organización coherente de la investigación, se realizaron una serie de etapas las cuales van en relación con los objetivos específicos y enuncian de manera puntual cual fue el proceso que siguió el análisis, quedando de la siguiente manera:

- Etapa I Diseño y aplicación del diagnóstico: Esta primera fase tuvo como objetivo consultar distintos diagnósticos aplicados con anterioridad y los cuales dieron como resultado tres categorías de interés de acuerdo al tema principal para después construir un cuestionario de elaboración propia el cual fue validado por un investigador guía y posteriormente aplicado a los sujetos de investigación.
- Etapa II análisis del diagnóstico: Después de aplicar el instrumento diagnóstico, se analizaron los resultados por categoría y se elaboraron gráficas para conocer concretamente cuales fueron las respuestas grupalmente en cada una de las preguntas del cuestionario.
- Etapa III Diseño del proyecto y sus actividades: Después de analizar los resultados de las categorías, se diseñó el proyecto en conjunto con sus

actividades dando como resultado 6 sesiones las cuales fueron plasmadas en una secuencia didáctica, una de ellas tuvo la participación de un experto en el tema. Dentro de esta etapa se diseñaron los instrumentos de evaluación para cada momento de la secuencia didáctica.

- Etapa IV Implementación de las actividades del proyecto: Teniendo las actividades diseñadas, se organizó el tiempo de acuerdo a las jornadas de práctica y se adecuaron días para su implementación y posteriormente su evaluación.

- Etapa V: Análisis de las actividades del proyecto: Después de haber implementado las actividades se analizaron los productos que se obtuvieron y consecutivamente sus deducciones en los respectivos instrumentos de evaluación para dar un panorama reflexivo de lo que se llevó a cabo en cada una de las actividades y cuáles fueron sus resultados.

- Etapa VI: Conclusiones: Después de analizar y observar el desarrollo de las actividades, su implementación y la respuesta que tuvieron, se confrontó lo que se planteó al inicio de la investigación y se desarrollaron conclusiones reflexivas y analizadas para saber lo que se cumplió y lo que faltó por desarrollar, así como algunas recomendaciones para una nueva implementación.

De esta manera se organizó la forma en la que la investigación fue llevada a los sujetos y el medio de investigación, y como fue tomado el tema de los hábitos alimentarios saludables, así como los resultados de su actitud y reflexiones. Cabe resaltar que cada etapa estuvo diseñada siguiendo el objetivo general de la investigación para así lograr una conjunción de la teoría y la práctica.

3.5 Aspectos legales y éticos

El trabajar con ideales personales no es una tarea fácil y menos aún, cuando se busca crear una reflexión. Dicho lo anterior existe el reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Investigación para la Salud (2014) el cual tiene como propósito proteger la integridad de las personas al enfrentarse a una indagación propia, lo anterior se señala en el título segundo, artículo 13

mencionando que “En toda investigación en la que el ser humano sea sujeto de estudio, deberán prevalecer el criterio del respeto a su dignidad y la protección de sus derechos y bienestar”.

Por ello, al trabajar con una población es necesario cuidar los alcances que puede llegar a tener una investigación, como se menciona en el artículo 16 resguardando su privacidad y confinando resultados, siempre y cuando él así lo determine y la indagación se preste a dicha interpretación.

De esta manera, delimitando los intereses de esta exploración y en concordancia a lo mencionado en el artículo 17 esta indagación se categoriza como una investigación sin riesgo, es donde en las técnicas usadas “no se realiza ninguna intervención o modificación intencionada en las variables fisiológicas, psicológicas y sociales de los individuos que participan en el estudio”, usando únicamente reflexiones ante cuestionarios por parte de los sujetos.

Por ser una investigación de salud, es necesario contar con una autorización pertinente, sin embargo al ser determinada sin riesgo, en el artículo 23 se señala que “podrá dispensar al investigador la obtención del consentimiento informado”, a pesar de lo anterior, hubo encuentros presenciales que permitieron entablar acuerdos en cuanto a lo que se llevaría a cabo; se mencionó principalmente al director de la escuela primaria la participación de un experto en materia de nutrición dentro del aula de clases la cual fue autorizada, posteriormente se informó al maestro titular el propósito de dicha exploración al igual que la forma de trabajo en cuanto a las actividades, así mismo se expuso a los padres de familia en la junta inicial del ciclo escolar, el tema de interés y la participación que realizarían los alumnos.

De esta manera se logró mantener de manera anónima los resultados del instrumento diagnóstico previniendo alterar situaciones de conducta y respetando la integridad de los participantes tratando con ética y respeto sus ideales.

CAPÍTULO IV. RESULTADOS

Durante este capítulo se expondrán los resultados que se obtuvieron a través de las diferentes etapas del proceso de investigación, las cuales parten de un diagnóstico para los alumnos y padres de familia, después la intervención de las actividades del proyecto “¡Cuidando mis hábitos alimentarios! a través de una secuencia didáctica y por último los resultados de las actividades ejecutadas, siguiendo el diseño de la investigación-acción.

4.1 Etapa diagnóstica

Antes de introducir un tema nuevo al espacio escolar, es necesario identificar que tanto conocen los alumnos y que perspectivas tienen acerca de él, por ello se da paso a realizar un diagnóstico el cual Buisán y Marín (2001) lo denominan como “un proceso que trata de describir, clasificar, predecir y explicar el comportamiento de un sujeto dentro del marco escolar. Incluyen un conjunto de actividades de medición y evaluación de un sujeto (o grupo de sujetos) o de una institución con el fin de dar una orientación.” (como se citó en Arriaga, 2015, p.13)

4.1.1 Diseño del instrumento diagnóstico

La primera etapa de la investigación consistió en la realización de una evaluación diagnóstica la cual permito identificar con que conocimientos ya cuenta el estudiante (SEP, 2011, p. 32), acerca de cómo considera sus hábitos alimentarios y que tanto conoce algunas estrategias para mejorarlos.

En el diseño del instrumento se consideraron como guía dos diagnósticos ya elaborados; El primero fue el de Pino, Díaz y López (2011) el cual es un cuestionario que mide las conductas y hábitos alimentarios en usuarios de la atención primaria de la salud y se enfoca por conocer el número de calorías, visitas al nutricionista y la frecuencia de la activación física, de este cuestionario se tomaron preguntas que indagan acerca del consumo de alimentos principalmente los del grupo del plato del bien comer, así como la preferencia de bebidas.

El segundo cuestionario elaborado por Elizondo-Montemayor, Gutiérrez, Moreno, Monsiváis, Martínez, Nieblas y Lamadrid-Zertuche (2014) tiene como propósito identificar la frecuencia de consumo de alimentos a la semana y los días y horas de actividad física a través de una tabulación compleja, además previamente se debe considerar el peso, talla, porcentaje de grasa e índice de masa corporal (IMC), términos los cuales no se trabajarían en la investigación, por ello solo se tomaron preguntas que conducían al consumo de bebidas y alimentos.

Posteriormente se optó por construir un diagnóstico de elaboración propia, rescatando de los cuestionarios anteriores preguntas de referencias que ayudarían a indagar más sobre la forma en que los alumnos llevan su alimentación, algunas siendo redactadas de manera más fácil, concretas y adecuadas a la edad y el contexto de los alumnos. El proceso de validación fue por un investigador guía que corrigió, analizo la viabilidad y verifico el instrumento final.

Por consiguiente, el resultado del instrumento diagnóstico fue un cuestionario que se dividió en cinco categorías de interés, las cuales son hábitos alimentarios, plato del bien comer, jarra del buen beber, etiqueta nutrimental y trabajo por proyectos, cada una con alrededor de 4 y 6 preguntas cerradas y dando como consigna el anonimato para responder. Los sujetos cuestionados fueron los alumnos como población de interés y también los padres de familia del grupo de sexto grado grupo B de la escuela primaria Mártires del Río Blanco.

4.1.2 Aplicación y resultados del instrumento diagnóstico a los alumnos.

Como se mencionó con anterioridad los sujetos de interés son los alumnos, por ello el cuestionario fue aplicado a 24 estudiantes, explicando previamente las cinco categorías de interés y dando la consigna de responder con la mayor sinceridad posible; a continuación, se describen los resultados por categoría. (Anexo C)

- Hábitos alimentarios

Esta categoría contó con 4 preguntas cerradas y con tres respuestas de opción múltiple según la pregunta; Se buscó conocer que perspectiva tienen los alumnos de acuerdo a sus hábitos y características de las comidas que realizan diariamente.



Figura 1 Calificación de hábitos alimentarios de los alumnos
Fuente: Elaboración propia

En esta pregunta se les cuestionó a los alumnos como califican sus hábitos alimentarios, por lo cual 18 respondieron regulares y de ellos solo 6 los consideran buenos, dicho aspecto genera inquietud al determinar que más de la mitad del grupo está consciente de que no ha desarrollado practicas alimenticias correctas.



Figura 2 Frecuencia de comidas de los alumnos
Fuente: elaboración propia

Esta pregunta buscó cuestionar cuantas veces al día los alumnos realizan comidas, por lo cual 19 de ellos realizan 3, 4 estudiantes cumplen 4 y solo 2 efectúan cinco comidas, es considerable tomar en cuenta la irregularidad de comidas que se consumen al día, ya que mínimo se deben ingerir “3 comidas al día y considerar 2 colaciones” (Secretaría de Salud, 2016), aspecto que los alumnos no conciben aún, agregando la carencia de diferenciar entre una comida y una colación.



Figura 3 Frecuencia con la que los alumnos llevan lonche a la escuela
Fuente: Elaboración propia

Esta pregunta tuvo como objetivo conocer si los alumnos llevaban lonche a la escuela hecho en casa y de ellos 12 respondieron que a veces, 11 siempre y solo uno mencionó nunca llevar lonche al espacio escolar.



Figura 4 Frecuencia con la que los alumnos adquieren en la cooperativa escolar sus alimentos.
Fuente: Elaboración propia

La cuarta pregunta tiene relación con lo anterior, ya que cuestiona a los estudiantes si compran lonche en la cooperativa escolar, por lo que 16 de ellos mencionaron que a veces, 5 dicen nunca comprar y 3 de ellos siempre consumen un lonche del espacio escolar; debido a los resultados esto puede ser un área de oportunidad con los padres de familia, ya que es importante que ellos vigilen lo que sus hijos consumen dentro del horario escolar.

- Plato del bien comer

La siguiente categoría busco recopilar conocimientos previos mediante 10 preguntas acerca del plato del bien comer y cuál es la frecuencia de consumo de los grupos de alimentos, así como la preferencia por comida rápida y snacks entre comidas.



Figura 5 Conocimiento de los alumnos sobre el plato del bien comer
Fuente: Elaboración propia

Primeramente, se les cuestiono a los alumnos si conocían el plato del bien comer, por lo cual solo 17 estudiantes respondieron que sí y 7 mencionaron no conocerlo en su totalidad, cabe señalar que esta estrategia de alimentación ha estado a lo largo de la educación básica en distintos contenidos y grados escolares.

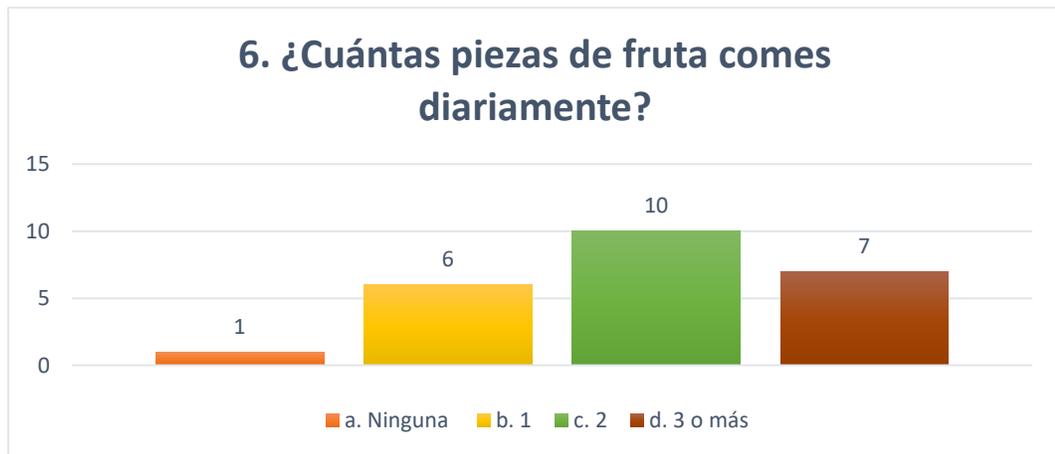


Figura 6 Frecuencia del consumo de fruta en los alumnos
Fuente: Elaboración propia

El plato del bien comer esta dividió por grupos de alimentos y al momento de cuestionarles a los alumnos por cada uno de ellos los resultados fueron los siguientes: El primer grupo de alimentos es de verduras y frutas; De acuerdo al número de frutas consumidas al día, se puede observar en la gráfica que 7 estudiantes ingieren más de tres, 10 de ellos mencionan comer dos, mientras que 6 solo una y por ultimo solo uno menciona no comer ninguna.

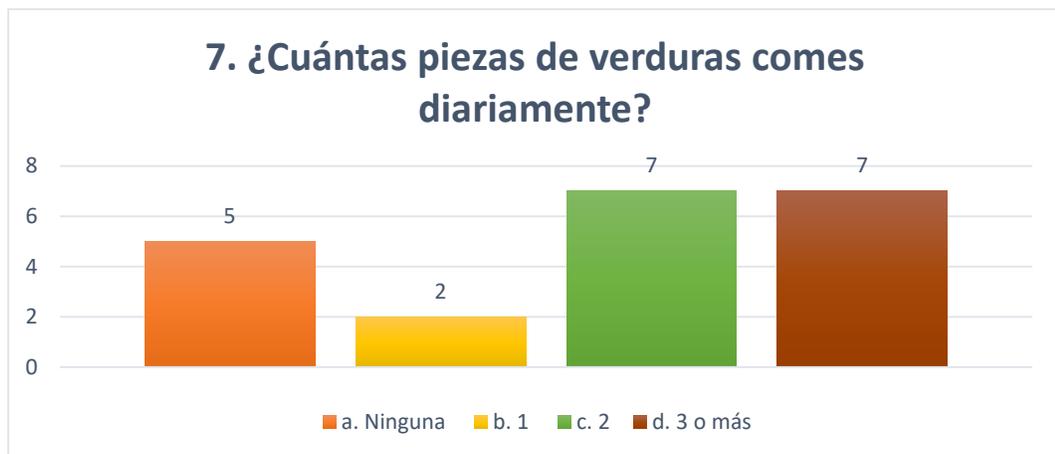


Figura 7 Frecuencia del consumo de verduras en los alumnos
Fuente: Elaboración propia

Siguiendo el grupo de alimentos anterior, la siguiente pregunta cuestionó a cerca del consumo de verduras diarias, por tanto 7 alumnos consumen tres o más,

7 solo 2, mientras que 2 estudiantes solo una verdura, y 5 respondieron no comer ninguna verdura al día.

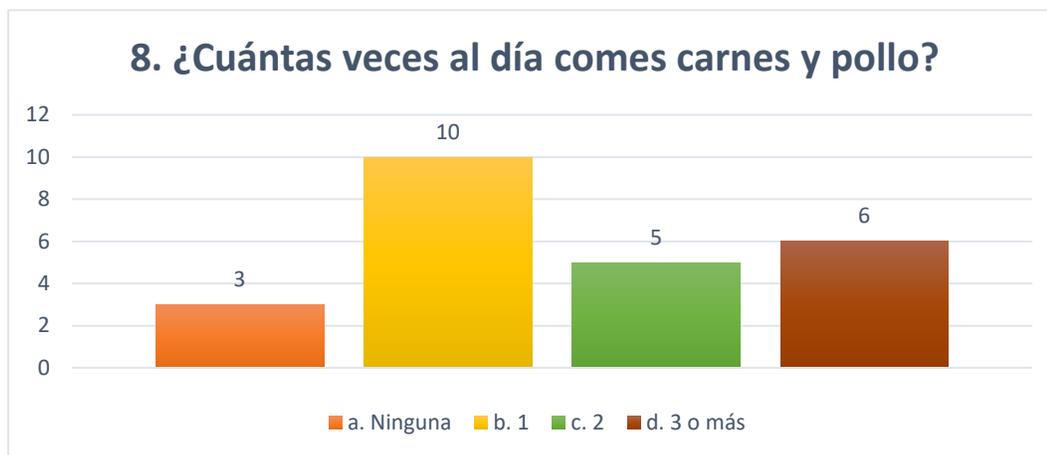


Figura 8 Frecuencia del consumo de carnes y pollo en los alumnos
Fuente: Elaboración propia

El segundo grupo de alimentos corresponde a las legumbres y alimentos de origen animal; la primera pregunta cuestionó el consumo de carnes y pollo al día, por lo cual 10 alumnos los adquieren solo una vez, 6 tres veces al día, 5 dos veces y 3 de ellos no ingieren ningún producto al día.



Figura 9 Frecuencia del consumo de lácteos en los alumnos
Fuente: Elaboración propia

En esta pregunta tuvo como objetivo conocer las veces que los alumnos consumen lácteos, así que 10 mencionaron consumirlos dos veces, 9 solo una vez y 5 tres o más veces.



Figura 10 Frecuencia del consumo de legumbres en los alumnos
Fuente: Elaboración propia

De acuerdo al consumo de legumbres diariamente como lo son frijoles, garbanzos y lentejas, 7 alumnos los adquieren 3 o más veces, 6 dos veces, 7 una vez y por ultimo 4 mencionan no comer ninguno al día. Haciendo una comparación entre este grupo de alimentos se puede observar que la adquisición de alimentos de origen animal rebasa con un alto índice a la preferencia de legumbres, ya que se debe considerar que ambos se deben adquirir con moderación.



Figura 11 Frecuencia del consumo de cereales en los alumnos
Fuente: Elaboración propia

El tercer grupo de alimentos son los cereales y al preguntarles a los alumnos el número de veces que consumen pan, tortillas y cereales diariamente, 7 de ellos consumen 3 o más veces, 10 dos veces, 6 una vez y solo un estudiante no adquiere ningún tipo de cereal al día.

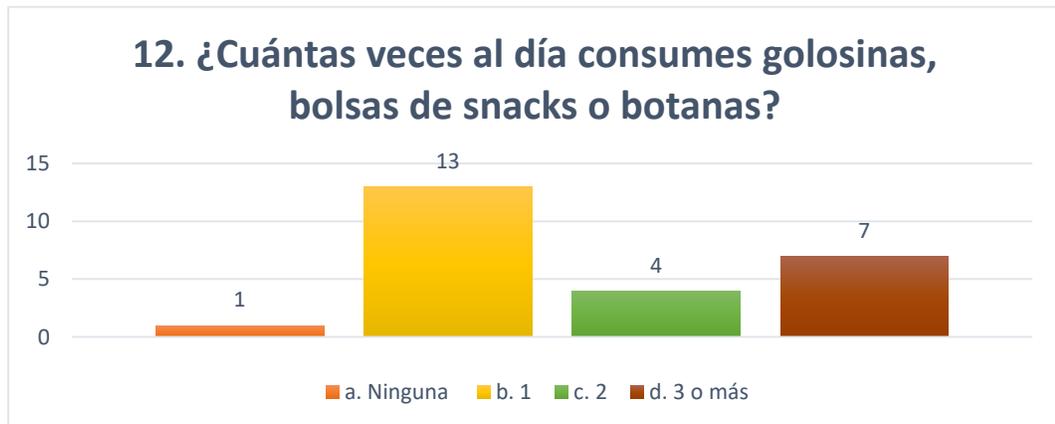


Figura 12 Frecuencia del consumo de snacks en los alumnos
Fuente: Elaboración propia

Es conveniente mencionar que el consumo de alimentos no solo gira en torno a lo que se establece en el plato del bien comer, por el contrario, se les pregunto a los alumnos cuantas veces al día ingieren alguna golosina, botana o bolsas de snack, así que 7 estudiantes mencionan comer más de tres veces al día, 4 de ellos dos veces, 13 una vez y solo uno no adquiere ningún tipo de estos alimentos diariamente.



Figura 13 Frecuencia del consumo de comida rápida en los alumnos
Fuente: Elaboración propia

Así mismo la preferencia de comida rápida ha aumentado considerablemente en los últimos años; por lo cual al preguntarles a los alumnos cuantas veces al día ingieren este tipo de alimentos, 4 estudiantes la consumen tres o más veces, 3 dos veces, 8 mencionan comerla al menos una vez y 9 de ellos no adquieren ninguna vez al día este tipo de alimentos.



Figura 14 Preferencia de alimentos entre comidas en los alumnos
Fuente: Elaboración propia

La adquisición de alimentos entre comidas es muy común, por ello al cuestionarles que suelen comer entre el lapso de tiempo de una comida y otra, lo que más consumen son verduras o frutas siendo 11 de ellos los que las eligen, después 5 alumnos eligen papitas, churros y frituras, 3 alumnos algún tipo de pan dulce y galletas, al igual que tres de ellos no ingieren absolutamente nada y esperan a la siguiente comida, uno de ellos elige comer dulces, mientras tanto solo uno prefiere alguna semilla o cacahuates; a pesar de que casi la mitad del grupo elige un producto saludable, todavía faltan estudiantes por concientizar en la elección de alimentos y alentarlos a no dejar de consumir, sino saber elegir un snack con alto grado de nutrientes.

- Jarra del buen beber

La tercera categoría del diagnóstico pretendió recabar información para identificar si conocían otra de las estrategias para mejorar los hábitos alimentarios,

la cual es la jarra del buen beber, además busco conocer que bebidas son las que se prefieren y cuál es la cantidad que consumen diariamente.



Figura 15 Conocimiento sobre la jarra del buen beber en los alumnos
Fuente: Elaboración propia

La pregunta quince busco identificar si los alumnos conocen la jarra del buen beber y como se puede observar solo 18 respondieron que sí y solo 6 no la conocen completamente. cabe mencionar que esta estrategia al igual que la anterior también ha estado ejemplificado en algunos contenidos en grados escolares anteriores.

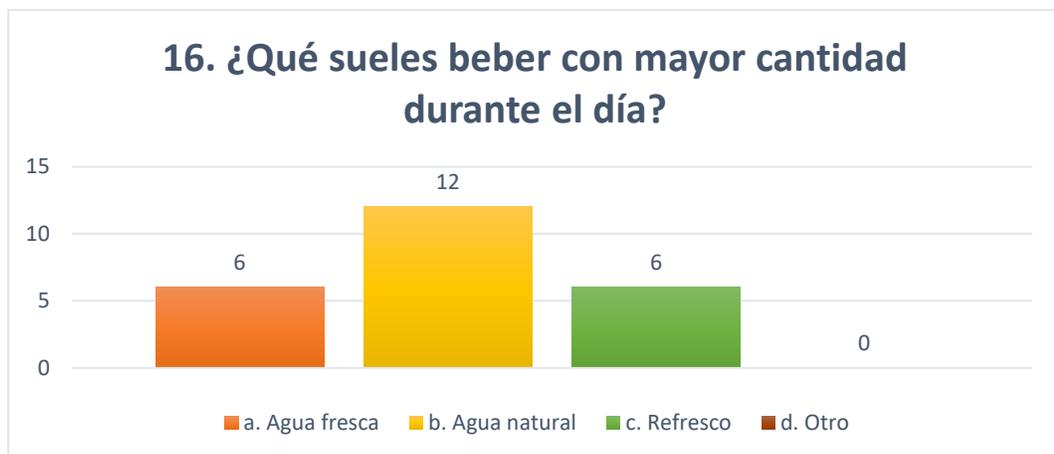


Figura 16 Preferencia de bebidas en los alumnos
Fuente: Elaboración propia

La siguiente pregunta busco conocer que solían beber con mayor cantidad durante el día los alumnos, por lo que 12 de ellos prefieren agua natural, 6 de ellos

agua fresca, sin embargo 6 de ellos consumen refresco, dato que genero curiosidad ya que nuevamente aún hay alumnos que eligen consumir una bebida con altos índices de azúcar.



Figura 17 Regularidad del consumo de agua en los alumnos
Fuente: Elaboración propia

Considerando lo anterior, para conocer más a profundidad se les cuestiono de acuerdo al consumo de vasos diarios, se puede determinar que 15 de ellos ingieren tres o más, 7 solo dos y 2 alumnos toman solo uno.



Figura 18 Regularidad del consumo de refresco en los alumnos
Fuente: Elaboración propia

De acuerdo al número de vasos que se consumen diariamente de refresco, como se puede observar hubo distintas respuestas, por lo que 9 alumnos mencionaron consumir al menos uno, 7 tres o más, 6 solo dos y 3 alumnos solo toman 3. Dichos datos llevan a la conclusión que a pesar de que la mayor parte del

grupo consume agua, es importante eliminar gradualmente el consumo de refresco, ya que es una de las bebidas más dañinas para el cuerpo.

- Etiqueta nutrimental

Esta categoría tuvo el propósito de conocer que perspectiva tienen los alumnos de acuerdo a las etiquetas nutrimentales de los alimentos y si les es difícil leer al igual que cual es el criterio que siguen al elegir comprar un producto.



Gráfica 19 Frecuencia de la lectura de etiquetas nutrimentales en los alumnos
Fuente: Elaboración propia

De manera inicial se buscó saber si los alumnos leen las etiquetas nutrimentales para saber que contiene cada producto, así que 15 mencionaron leerlas a veces, 8 nunca le prestan atención a esta situación y solo uno señala preocuparse siempre.



Figura 20 Factores en la dificultad de leer etiquetas nutrimentales en los alumnos
Fuente: Elaboración propia.

Al preguntarles por qué les era difícil a algunos de ellos leer las etiquetas nutrimentales, 9 de ellos replicaron que, si las leían y las entendía, mientras que 8 de ellos mencionan no interesarles y 7 de ellos no las analizan porque no les entienden.

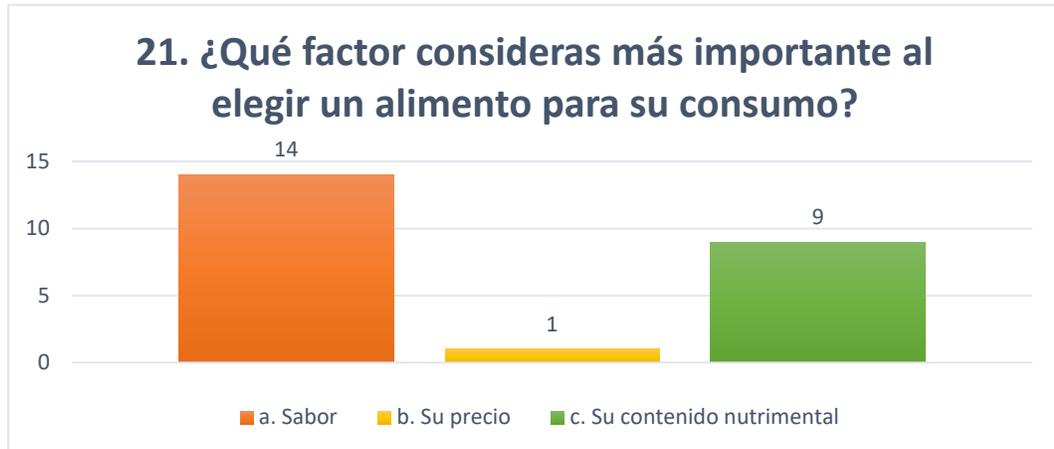


Figura 21 Factor importante para elegir un alimento en los alumnos
Fuente: Elaboración propia

La última pregunta de esta categoría, busco indagar que factor consideran importante los alumnos al elegir un alimento para su consumo, por ello, 14 de ellos seleccionaron que su sabor, 9 de ellos su contenido nutricional y solo 1 alumno su precio. A pesar de que los alumnos mencionan conocer y leer las etiquetas nutrimentales de los alimentos, algunos aún se dejan llevar por sus sabores y no por lo que aporta nutrimentalmente.

- Trabajo por proyectos

La última categoría recopiló conocer que motivación e interés tienen los alumnos por mejorar sus hábitos alimentarios y preguntar su interés acerca del trabajo por proyectos dentro del aula;



Figura 22 Preferencia por el trabajo por proyectos en los alumnos
Fuente: Elaboración propia

Esta pregunta buscó conocer si les gustaba trabajar actividades por proyectos así que 22 de ellos contestaron que sí, mientras que solo dos alumnos respondieron que no. A pesar de que esta forma de trabajo se ha implementado a lo largo de la educación primaria, existen alumnos a los que aún no les agrada por completo esta forma de trabajo.

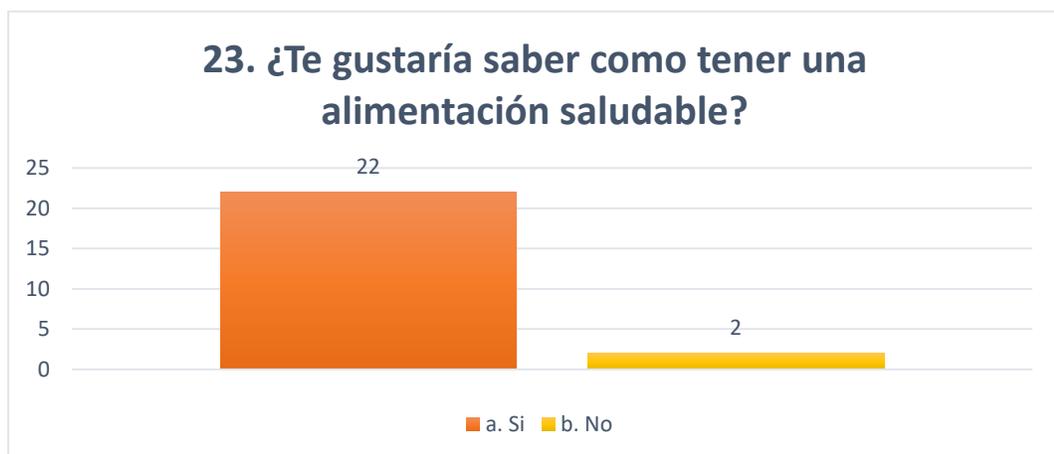


Figura 23 Preferencia por conocer cómo llevar una alimentación saludable
Fuente: Elaboración propia

Al cuestionarles si les gustaría saber cómo tener una alimentación saludable, 22 alumnos respondieron positivamente, mientras que 2 de ellos negativamente. En esta pregunta no se puede predecir el por qué hay alumnos que no tienen interés

por su salud, lo que sí se puede hacer es mediante el proceso motivarlos por aprender e involucrarse de manera general al grupo.

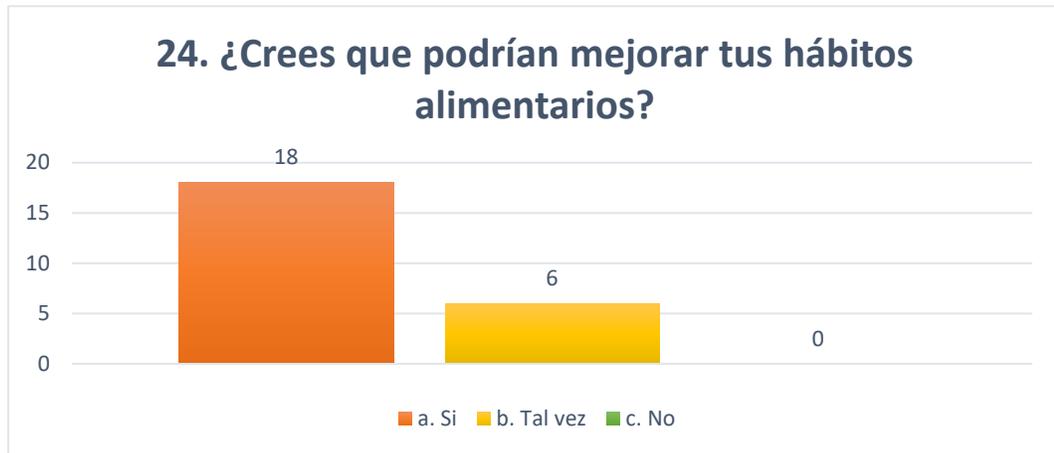


Figura 24 Reflexión de la mejora de hábitos alimenticios en los alumnos
Fuente: Elaboración propia

Por lo cual al preguntarles si creían que podían mejorar sus hábitos alimentarios 18 consideraron que sí, mientras que 6 de ellos dudan de que esto pueda llegar a suceder. Nuevamente se presenta una actitud dudosa, por ello el docente debe ser guía para que estos alumnos de manera implícita reconozcan que sus hábitos alimentarios pueden ser modificados saludablemente.

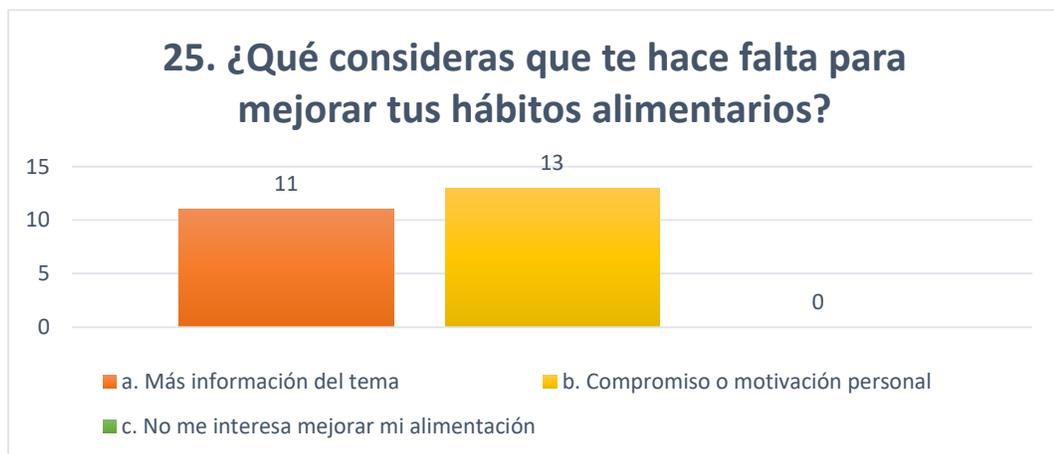


Figura 25 Factor considerable para mejorar hábitos alimentarios de los alumnos
Fuente: Elaboración propia

Conocer las ideas y opiniones de los alumnos es un factor importante dentro de la práctica docente, por ello al preguntarles que consideran que les hace falta para mejorar sus hábitos alimentarios 13 de ellos mencionan que compromiso o motivación personal, mientras que 11 de ellos necesitan más información del tema, por ello la actitud activa de mejorar su calidad de vida, sin duda está presente.

4.1.3 Aplicación y resultados del instrumento diagnóstico a los padres de familia.

Los hábitos alimentarios son un proceso personal, sin embargo, existen distintos factores que impactan de manera considerable en ellos, así que “para conseguir que la población adquiriera un buen nivel de educación nutricional hay que conocer su estructura familiar y social, porque no es posible mantener hábitos saludables o incorporar nuevos hábitos si no se realiza en el contexto de la vida real” (Calvo, 2004, p.8), por ello en esta parte se consideró conocer también las perspectivas que tienen los padres de familia acerca de la alimentación que conllevan sus hijos.

En este diagnóstico se realizó con el mismo cuestionario de los alumnos, cabe mencionar que se adaptaron las formas de redacción en que fueron presentadas las preguntas a los padres de familia, sin embargo, se siguieron considerando las mismas cinco categorías, siendo aplicado a 21 participantes de manera anónima. (Anexo D)

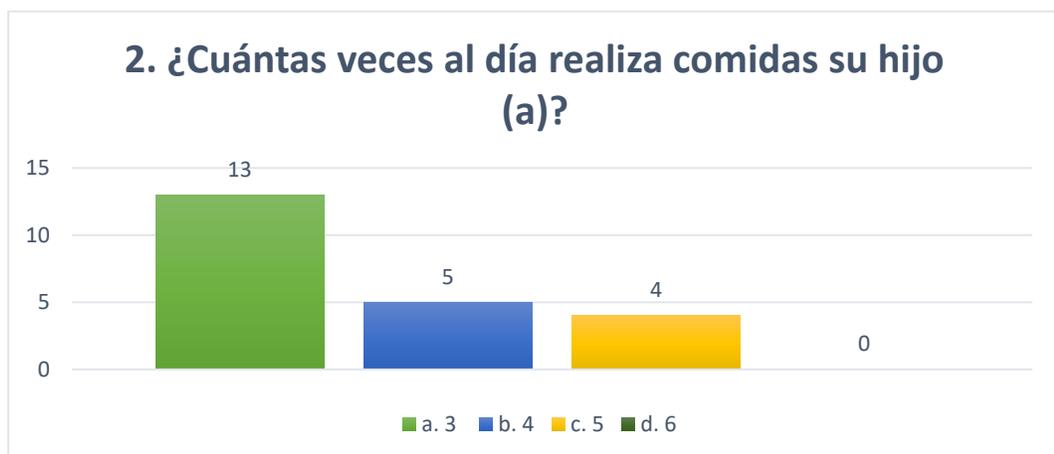
- Hábitos alimentarios

Esta categoría busco conocer que concepción tienen los padres de familia de acuerdo a los hábitos alimentarios de su hijo, que tanto observa los alimentos que consume diariamente y cuál es su preferencia por alimentos no saludables.



*Figura 26 Calificación de los hábitos alimentarios por padres de familia.
Fuente: Elaboración propia*

Esta pregunta tuvo como objetivo que los padres de familia calificaran los hábitos alimentarios de sus hijos, por lo que 15 de ellos los consideran regulares y solo 7 mencionan ser buenos, por lo cual se puede interpretar que los resultados indican que la mayor parte de los padres de familia están conscientes de que sus hijos no desarrollan una buena alimentación en su totalidad.



*Figura 27 Frecuencia de comidas calificadas por padres de familia
Fuente: Elaboración propia*

La segunda pregunta buscó conocer cuántas veces al día su hijo realiza una comida, por lo que 13 padres de familia contestaron que tres ocasiones, 5 de ellos mencionan que cuatro, y 4 mencionan que cinco veces al día; en contraste con los

resultados de los alumnos, aquí la mayor parte de ellos ya reconoce que tres comidas al día, son las mínimas y recomendadas.



Figura 28 Frecuencia de llevar lonche a la escuela por padres de familia
Fuente: Elaboración propia

El lonche que los alumnos consumen dentro del espacio escolar es una parte importante de su día, por lo que al preguntarles si sus hijos llevaban lonche hecho en casa a la escuela 12 de ellos responden que si, 9 están de acuerdo que a veces y solo un padre de familia menciona que nunca. Con esto se puede decir que existen aún tutores que saben que su hijo no es consistente en llevar alimentos de la casa a la escuela.

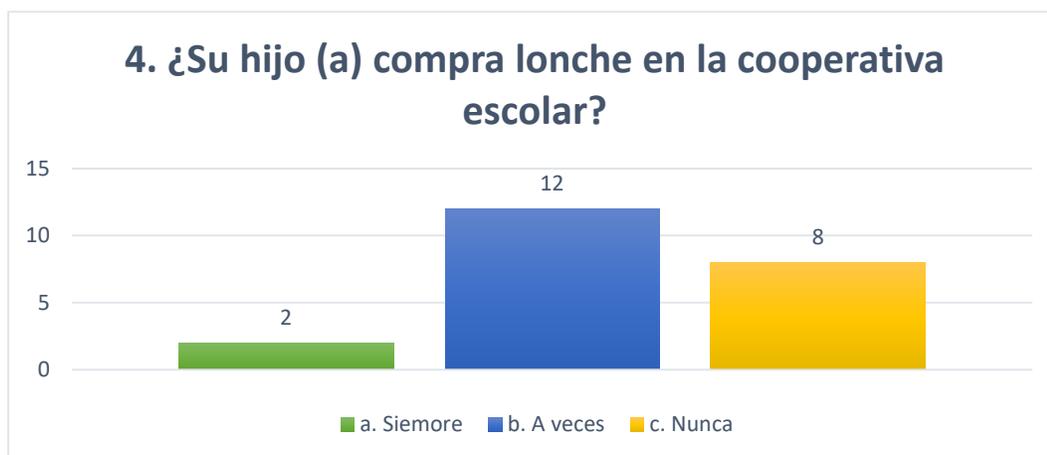


Figura 29 Frecuencia de comprar lonche en la escuela calificada por padres de familia
Fuente: Elaboración propia

Por otro lado, se les cuestiono si su hijo compra lonche en la cooperativa escolar así que 2 de ellos respondieron que si, 12 de ellos consideran que a veces y 8 de ellos hacen lo posible para que sus hijos nunca compren lonche en el espacio escolar.

- Plato del bien comer

Esta categoría tuvo el objetivo de conocer si los padres de familia identifican el plato del bien comer, cabe mencionar que, a pesar de ser un contenido escolar, algunos sectores de salud promueven esta estrategia además de recapitular si los tutores reconocen que alimentos ingieren sus hijos diariamente.



Figura 30 Conocimiento del plato del bien comer por padres de familia
Fuente: Elaboración propia

Inicialmente se buscó saber si los padres de familia conocen el plato del bien comer, por lo que 12 de ellos mencionan que si, 5 dicen conocerlo más o menos y 1 de ellos desconoce completamente de esta estrategia.

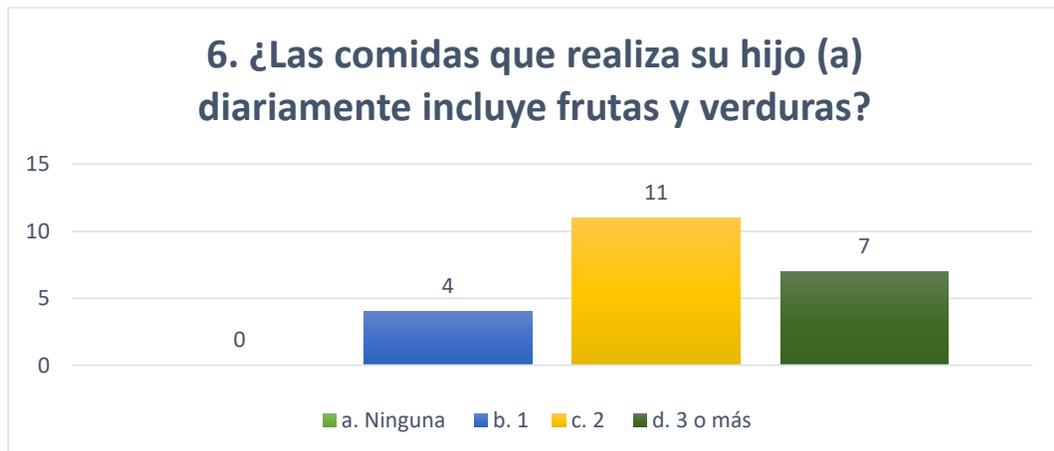


Figura 31 Frecuencia de incluir frutas y verduras en la comida calificada por padres de familia
Fuente: Elaboración propia

Nuevamente se les cuestiono a los padres de familia por grupos de alimentos, y se preguntó cuántas verduras y frutas incluía su hijo diariamente en las comidas que realiza, por lo cual, 4 padres de familia respondieron una vez, 11 de ellos contestaron dos y solo 7 mencionaron 3 o más verduras, situación que provoca preocupación ya que al realizar tres comidas diariamente la porción destinada a este grupo de alimentos es muy poca.

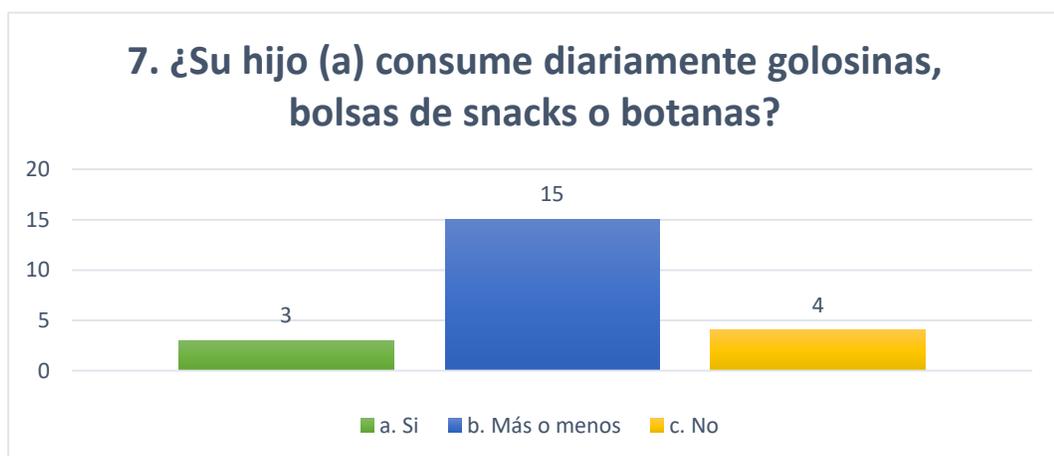


Figura 32 Frecuencia de consumir snacks calificada por padres de familia
Fuente: Elaboración propia

El consumo de snacks diarios es una actividad que esta regularmente controlada por los padres de familia debido al factor económico, así que al

preguntarles si su hijo consume diariamente golosinas o botanas diarias 15 mencionaron que más o menos, 4 aseguran que no y solo 3 comprobaron que sí.

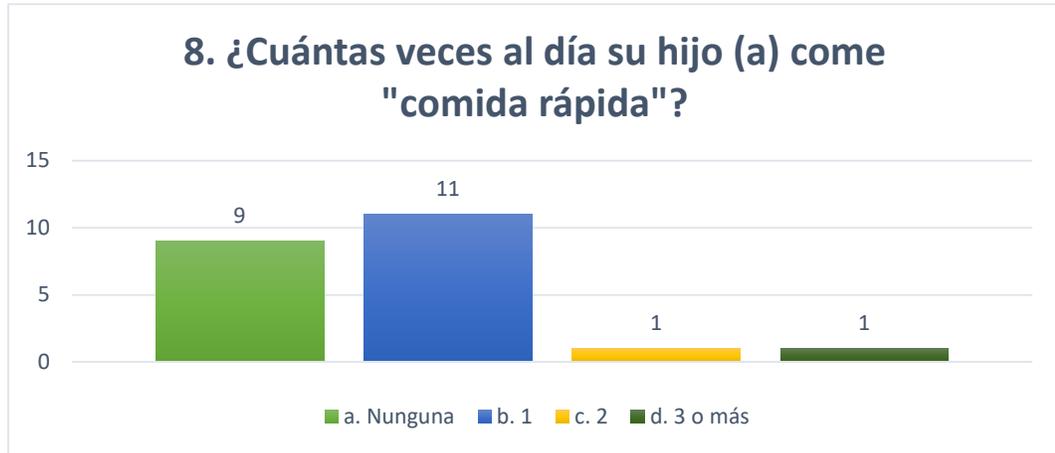


Figura 33 Frecuencia del consumo comida rápida calificada por padres de familia
Fuente: Elaboración propia

En esta pregunta se cuestionó cuantas veces al día consumen comida rápida los alumnos y 9 de ellos respondieron no consumir ninguna vez, 11 al menos una vez, 1 de ellos dos veces, y solo un padre de familia respondió tres o más veces, estos datos dan como interpretación que los tutores están conscientes de las comidas realizadas con bajos índices nutrimentales por sus hijos.

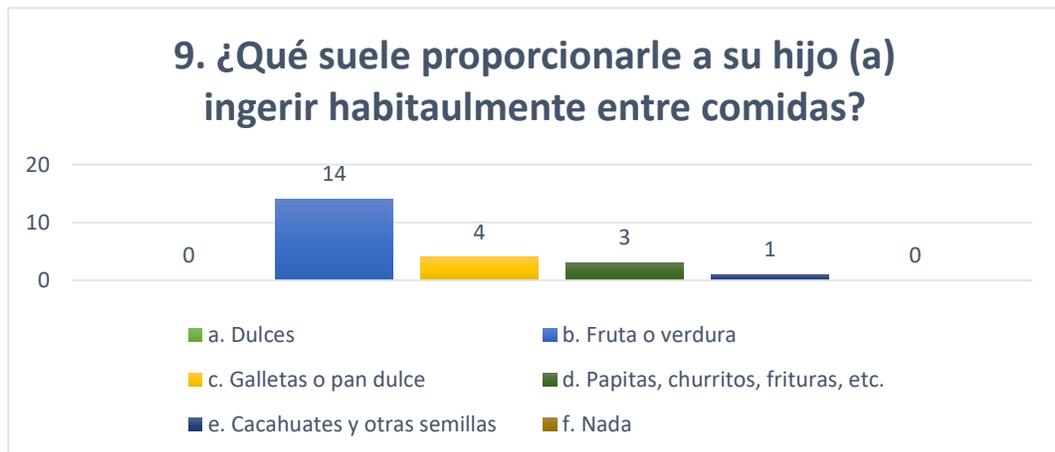


Figura 34 Preferencia de alimentos entre comidas calificada por padres de familia.
Fuente: Elaboración propia

Es importante considerar a los padres de familia como los mayores responsables de la comida de sus hijos, por ello al preguntarles lo que suelen proporcionarles a su hijo ingerir entre comidas, 14 mencionaron alguna fruta o verdura, 4 de ellos galletas o pan dulce, 3 reconocen suministrar papitas, churritos, frituras, etc., y solo uno de ellos algunas semillas o cacahuates. En estos resultados se puede observar el predominio de alimentos frescos, en cambio, aún existe una porción considerable de tutores que no cuidan detalladamente lo que sus hijos consumen.

- Jarra del buen beber

En relación con las estrategias para mejorar los hábitos alimentarios, también se les cuestiono a los padres de familia si conocen la jarra del buen beber y que bebidas son las que sus hijos prefieren.



Figura 35 Conocimiento de la jarra del buen beber por padres de familia

Fuente: Elaboración propia

Esta pregunta busco conocer cuántos padres de familia conocen la jarra del buen beber y 16 de ellos constaron positivamente, mientras 5 dicen no conocerla totalmente.

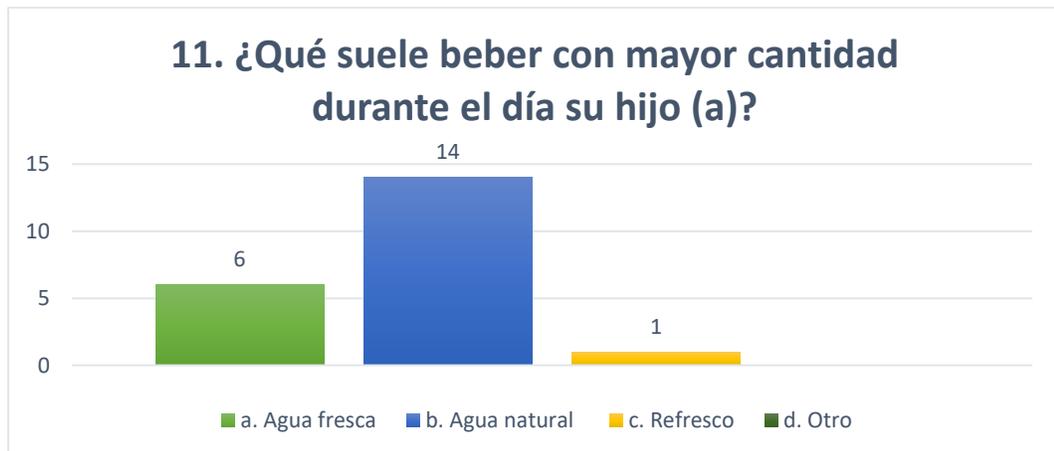


Figura 36 Preferencia de bebidas calificada por padres de familia
Fuente: Elaboración propia

La pregunta once tuvo como objetivo analizar que perspectiva conocen los tutores acerca de las bebidas que ingieren sus hijos, por lo que 6 de ellos mencionan que agua fresca, 14 responden que agua natural y solo uno de reconoció que refresco.

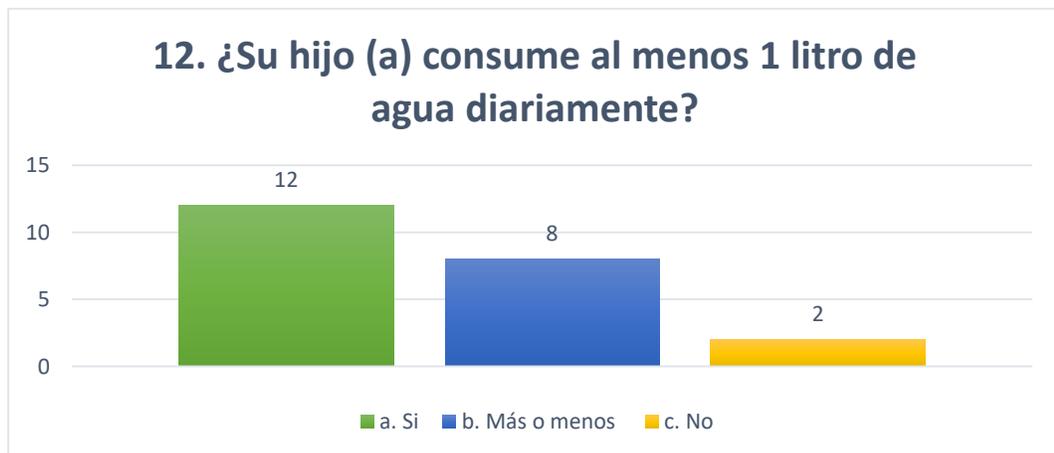


Figura 37 Frecuencia del consumo de agua calificada por padres de familia
Fuente: Elaboración propia

Así mismo el interés por conocer que bebida predomina en la alimentación de sus hijos permaneció ya que se le cuestionó si al menos consumen 1 litro de agua los estudiantes, por lo que 12 de ellos reconocen si, 8 dicen que no totalmente y 2 de aceptan que no; Se puede observar una gran diferencia de resultados y nuevamente predomina una cultura irregular por la ingesta de agua natural.

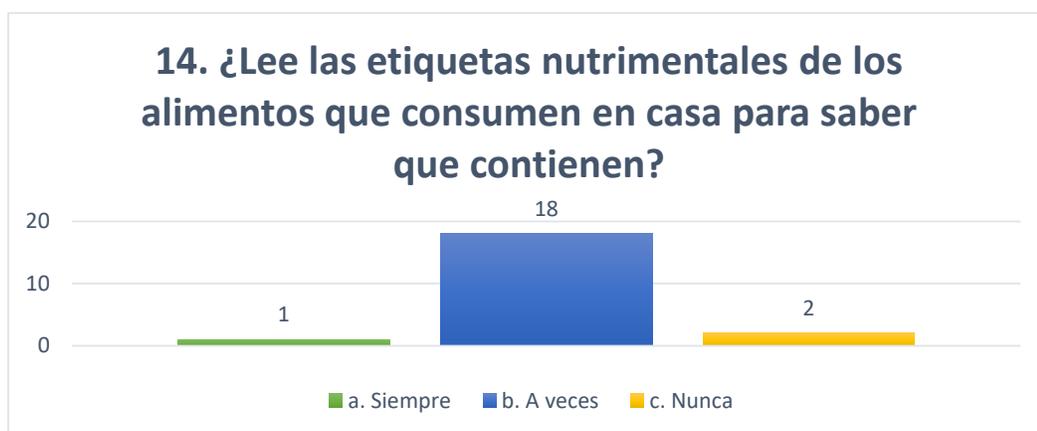


*Figura 38 Frecuencia del consumo de refresco calificada por padres de familia
Fuente: Elaboración propia*

Por el contrario, también se preguntó si al menos consume su hijo una vez al día refresco, así que 13 de ellos mencionan que si, 5 dicen que no del todo y 3 tutores aseguran que no, así que nuevamente a pesar de que, si hay presencia del consumo de agua natural, hace falta reforzar que se consuma en menor cantidad las bebidas azucaradas.

- Etiqueta nutrimental

Al considerar que los padres de familia tienen un mayor acercamiento al comprar los alimentos, se les cuestiono si leían las etiquetas nutrimentales y cuáles son los factores influyentes en la elección de un producto.



*Figura 39 Frecuencia de leer etiquetas nutrimentales por padres de familia.
Fuente: Elaboración propia*

Primeramente, se buscó conocer que tanto los padres de familia leen las etiquetas nutrimentales, dando como resultado que solo 1 de ellos siempre las observa, 18 mencionaron a veces y 2 de ellos aceptaron nunca leerlas. Actualmente existe un sinfín de variedad de productos que cumplen con bajos índices nutrimentales, por ello el leer etiquetas de contenido se ha convertido en una acción necesaria previa a la compra de productos.

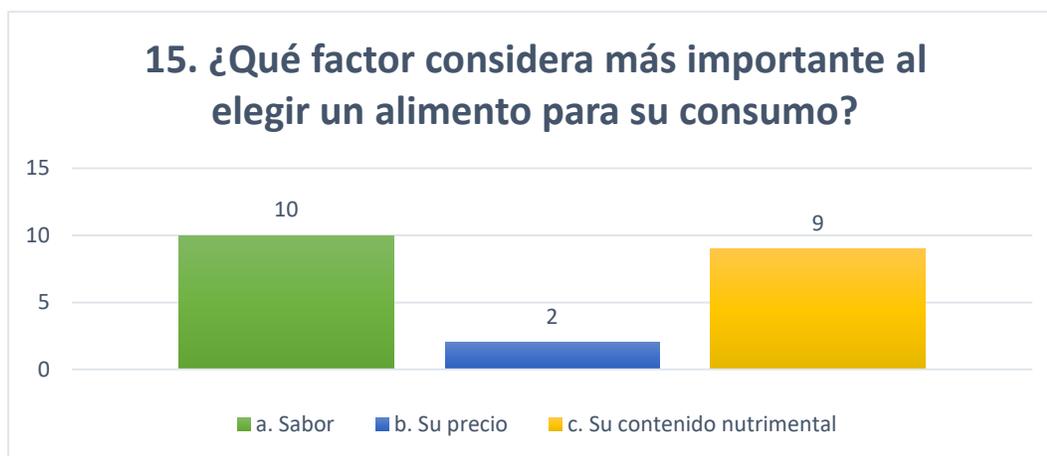


Figura 40 Factor al elegir alimentos por padres de familia
Fuente: Elaboración propia

Esta pregunta tuvo como objetivo analizar cuál es el factor que los padres consideran antes de comprar un producto, dando como resultado a que 10 tutores aceptaron ser por su sabor, 2 consideran su precio y solamente 9 su valor nutrimental.

Finalmente se pudo observar que, a pesar de practicar acciones para leer las etiquetas nutrimentales, aún existe una población considerable que se deja llevar por el sabor de los productos antes de analizar su contenido nutrimental.

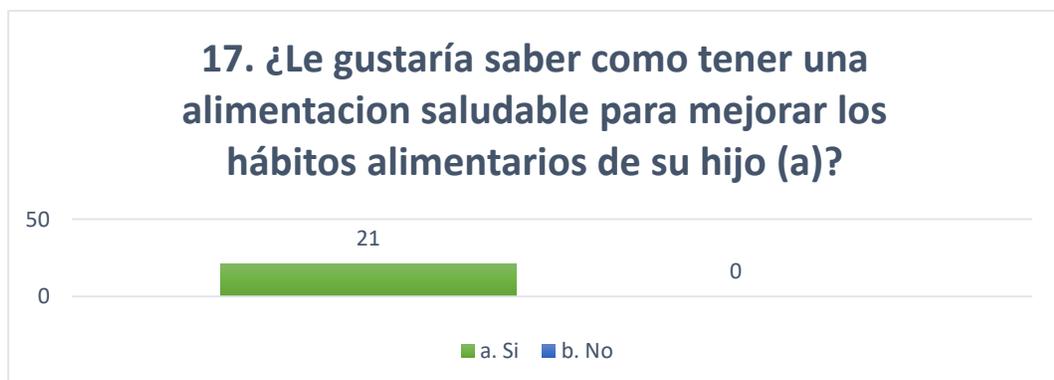


*Figura 41 Factor de dificultad para leer etiquetas nutrimentales por padres de familia
Fuente: Elaboración propia*

Con el fin de conocer, las razones del porque les es difícil leer las etiquetas nutrimentales a los tutores, solo uno respondió realmente no interesarle llevar a cabo estas acciones, 7 justificaron por no entenderlas y 13 aseguran si leerlas y entenderlas. Dichas respuestas generan inquietud ya que en preguntas anteriores la mayoría de los padres de familia se dejan llevar por un sabor, antes del valor nutrimental de un producto.

- Trabajo por proyectos

A los padres de familia, no se les pregunto directamente por su interés por que sus hijos trabajen por proyectos, aun así, se rescató que tanto sus perspectivas acerca de la mejora de los hábitos alimentarios de sus hijos.



*Figura 42 Interés por mejorar hábitos alimentarios por padres de familia
Fuente: Elaboración propia*

Al cuestionarles si les gustaría saber cómo tener una alimentación saludable para mejorar los ya mencionados hábitos alimentarios, se puede observar que el total de padres de familia dieron una respuesta positiva.



Figura 43 Reflexión de la mejora de los hábitos alimentarios de los alumnos por padres de familia

Fuente: Elaboración propia

De igual manera, se preguntó si ellos consideraban la mejora de los hábitos alimentarios de sus hijos, por lo cual se observó a 18 de ellos con respuestas positivas mientras que 2 dudaban que eso pueda llegar a suceder.

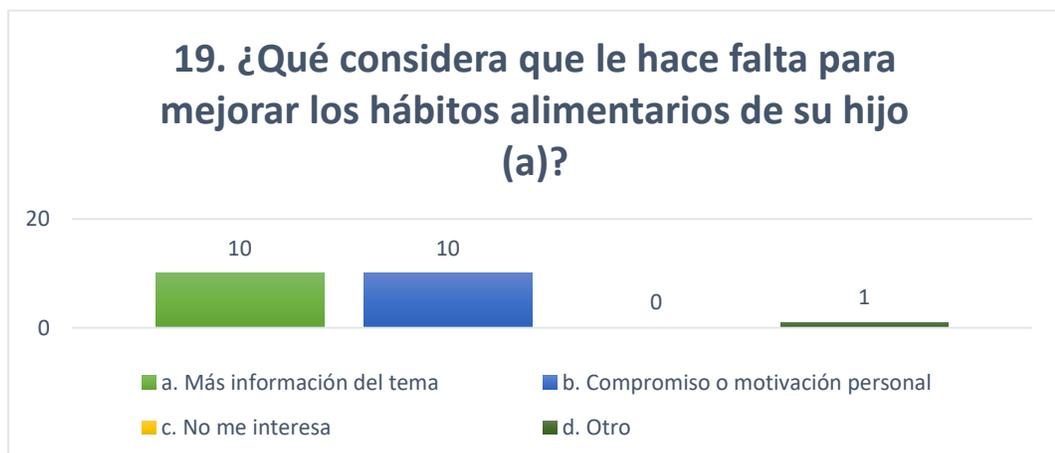


Figura 44 Factores para mejorar los hábitos alimentarios por padres de familia.

Fuente: Elaboración propia

Con el fin de conocer la manera oportuna para fomentar la mejora de los hábitos alimentarios de sus hijos, se cuestionó a los padres que consideran faltante

para que lo anterior se lleve a cabo y 10 de ellos afirman necesitar más información del tema, 10 establecen mantener más compromiso o motivación personal y solo un tutor selecciono otra respuesta personal.

Finalmente se puede concluir que los padres de familia reconocen que sus hijos no desarrollan buenos hábitos alimentarios al igual que están conscientes de la alimentación no tan saludable que practica, sin embargo, están en la excelente disposición de informarse y beneficiar no solo de sus hijos sino también de su familia.

4.1.4 Resultados del diagnóstico de alumnos y padres de familia

Después de analizar los resultados de ambos diagnósticos, se llegó a la conclusión de que realmente los alumnos reconocen de manera personal que no están llevando a cabo la práctica de buenos hábitos alimentarios, así como también los padres de familia identifican la carencia de un buen estilo de vida saludable.

Rescatando la estrategia del plato del bien comer, hay alumnos y padres de familia que no conocen en su totalidad aún esta forma de trabajo, por lo que en las respuestas de acuerdo a cada grupo de alimentos existe un desbalance de la porción en la que estos son adquiridos y dando paso a consumir al menos una vez a la semana comida rápida, al igual que se exhibió una mala elección de colación entre comida, ya que hay aún alumnos que no consumen un alimento saludable y eligen consumir otra opción de alimento nada saludable, en otras palabras la OMS menciona que "actualmente, las personas consumen más alimentos hipercalóricos, grasas, azúcares libres y sal/sodio; por otra parte, muchas personas no comen suficientes frutas, verduras y fibra dietética, como por ejemplo cereales integrales" (OMS, 2018).

La jarra del buen beber, es una de las estrategias más flexibles para todo tipo de población, su manera de presentarse es muy sencilla para cualquier edad, sin embargo, aun así hubo alumnos y padres de familia que no saben realmente como está compuesta; a pesar de que la mayoría respondió ingerir agua natural, existe

todavía un alto número de alumnos los cuales consumen al menos una vez al día refresco y sus padres lo confirman, lo cual debe ser un aspecto de mejora y fortalecimiento debido a que este tipo de bebidas puede ser sustituida por una más saludable.

Después de que tanto padres de familia como alumnos reflexionarán la práctica de sus hábitos alimentarios, ambos sujetos están de acuerdo en querer mejorar su calidad de vida, de tal manera que la mayor parte de ellos presenta una buena actitud al querer informarse del tema y obtener más motivación, aspecto que sin duda será tomado a consideración.

Dichos resultados son a consecuencia de los cambios drásticos en la vida cotidiana como “el aumento de la producción de alimentos procesados, la rápida urbanización y el cambio en los estilos de vida han dado lugar a un cambio en los hábitos alimentarios” (OMS, 2018) y se ve reflejado en algunas respuestas en donde tanto alumnos como padres de familia, mencionan no estar satisfechos con sus hábitos alimentarios actuales.

Para finalizar, después de considerar los puntos de vista anteriores, es importante recalcar que “identificar las conductas y hábitos de la población es fundamental para establecer las estrategias y herramientas pertinentes para promover el cambio de las prácticas inadecuadas” (Pino et al., 2011, p. 49) por ello, al conocer un panorama de los actuales hábitos alimentarios de los alumnos, existe aún una considerable área de oportunidad para lograr que estos mejoren en su totalidad.

4.2 Implementación del proyecto “¡Cuidando mis hábitos alimentarios!”

Después de la reflexión de los resultados del diagnóstico, se buscó la temática a trabajar en un proyecto, los cuales “permiten la movilización de aprendizajes que contribuyen en los alumnos al desarrollo de competencias, a partir del manejo de la información, la realización de investigaciones sencillas y la obtención de productos concretos” (SEP, 2011, p.253)

Así que se diseñó un proyecto que permitiera a los alumnos la reflexión de los hábitos alimentarios a través de actividades significativas y dinámicas, denominándolo así ¡Cuidando mis hábitos alimentarios! teniendo como propósito que los alumnos adquieran hábitos alimentarios a través del desarrollo de las actividades del proyecto.

Dichas actividades son reflexionadas a través de la perspectiva de Smyth (1991) el cual propone 4 fases que incluyen preguntas buscando el proyecto de perfeccionamiento las cuales son: 1. Descripción, 2. Inspiración, 3. Confrontación, 4. Reconstrucción (p. 279); dichas fases se desarrollan de manera implícita dentro de cada sesión, buscando así la mejora continua de la práctica docente.

4.2.1 Etapa de diseño de las actividades del proyecto “¡Cuidando mis hábitos alimentarios!”

El proyecto consto de 6 sesiones a través de una secuencia didáctica de las cuales se partió informar a los alumnos la importancia de mantener hábitos alimentarios saludables con ayuda de un experto, después se les dio a conocer dos estrategias en las que se pueden apoyar para mejorar su alimentación y por último se sintetizo todo lo aprendido para compartirlo con su comunidad escolar. (Anexo E)

De manera general, las sesiones quedaron de la siguiente manera:

- Sesión 1 Plática con un experto: Esta sesión estuvo dirigida con apoyo de la nutrióloga y maestra María Magdalena Mendoza Vega, la cual realizo una plática del cuidado de los hábitos alimentarios y una actividad por equipos desarrollando ideas de snacks nutritivos.
- Sesión 2 Saludable vs. No saludable: En esta sesión se buscó recapitular la importancia de desarrollar hábitos alimentarios e identificar alimentos que consume una persona saludable y no saludable.
- Sesión 3 Aprendiendo del plato del comer: Esta sesión fue introductoria para conocer el plato del bien comer y sus características generales.

- Sesión 4 El alimento perdido: durante esta sesión se buscó que los alumnos a partir de algunos ejemplos de alimentos, los ubicaran en el grupo de alimentos que corresponde dentro del plato del bien comer.

- Sesión 5 El rompecabezas de la jarra del buen beber: Esta sesión fue de introducción a la jarra del buen beber, así como un reconocimiento a cuáles son sus niveles, bebidas y cantidades recomendadas.

- Sesión 6 El tríptico saludable: Durante esta sesión se realizó un tríptico que recapitula toda la información de las carpetas de evidencias de acuerdo a las actividades anteriores, para dar a conocer la importancia de desarrollar hábitos alimentarios saludables.

Al mismo tiempo se desarrolló una actividad permanente teniendo como objetivo lo siguiente:

- Mi fruta mañanera: Esta actividad se realizó después de la pausa activa, ya cada día a un alumno le correspondía buscar una actividad y mostrarla al grupo a las 9:40 hora de cambio de clase, por lo que al finalizar los alumnos ya sabían que era el momento de la fruta mientras se pasaba a la siguiente clase, ellos comían su fruta. (Anexo F)

Como actividad de cierre, se creó una revista virtual llamada “Salud en tiempos de cuarentena” la cual contiene información acerca de recomendaciones de cómo mantenerse saludable desde casa, dando algunas ideas de alimentación, actividad física, recetas fáciles y nutritivas, así como consejos de cómo trabajar en casa con algunas actividades escolares. Cabe mencionar que diseñada en conjunto con una docente en formación de la licenciatura en educación preescolar y una nutrióloga que guió el proceso, elaboración y diseño. (Anexo V)

Dicha revista, fue compartida con los padres de familia de manera virtual y la cual posteriormente fue analizada por los alumnos. Este documento reunió características que se trabajaron en clase y fue una oportunidad de que los estudiantes encontrarán información verídica y fácil de leer estando desde casa.

4.2.2 Implementación de las actividades del proyecto “¡Cuidando mis hábitos alimentarios!”

Sesión 1 Plática con un experto

Un día antes de la sesión, les platique a los alumnos la participación futura de una nutrióloga invitada a la clase, por lo que era necesario traer algunos materiales de manera individual.

Al día siguiente, desde temprano los estudiantes constantemente me preguntaban lo que haría, hablaría y las razones del por qué la maestra invitada asistiría a la escuela, optando por comentarles que más a delante lo sabrían. A pesar de ello la actitud curiosa de los niños era cada vez más constante la cual terminó al momento de llegar la nutrióloga al salón.

La sesión se llevó a cabo con 27 alumnos, su propósito fue identificar a través de la plática con la nutrióloga la importancia de desarrollar hábitos alimentarios saludables y participar activamente en la actividad ideas de snacks saludables.

Se dio inicio presentando a la nutrióloga invitada, comentando que es maestra de mi escuela y nos presentaría una plática acerca de cómo mejorar nuestros hábitos alimentarios para después realizar una actividad con ella, así que el grupo le dio la bienvenida y rápidamente coloqué el material sobre las mesas de trabajo.

La nutrióloga comenzó la clase con el video ¿De que murió poncho? El cual narra la vida de poncho, un niño de 12 años de edad que sufrió un infarto en el patio de su escuela a causa de distintas enfermedades derivadas de la obesidad lo que unas horas más tarde lo llevo a la muerte, sin duda fue una introducción fuerte pero lamentablemente muy realista, ya que durante el video los alumnos mostraron una actitud muy tranquila y reflexiva.

Posteriormente pregunto a los alumnos ¿Qué le pasó a poncho? y ¿Qué genero la muerte de poncho? A lo que los alumnos respondieron voluntariamente y

entre sus respuestas más comunes mencionaron que fue a causa de estar gordito, por comer mal y no hacer ejercicio, por lo que la nutrióloga agregó a modo de conclusión, que fue a causa de practicar malos hábitos alimentarios en los cuales no cuidaba su alimentación, causando que desarrollara obesidad infantil y fue lo que lo llevo a la muerte.

Después la nutrióloga comenzó la exposición de una presentación acerca de la importancia de desarrollar buenos hábitos alimentarios con temas como alimentos saludables y no saludables, bebidas con altos índices de azúcar y consecuencias de llevar a cabo una mala alimentación como llegar a sufrir obesidad; durante este espacio los alumnos mostraron interés por la plática y hacían preguntas constantes del tema de acuerdo a dudas que les surgían o alguna experiencia personal. (Anexo G)

Continuando con la clase, se realizó la actividad ideas de snacks saludables, la cual consistía en desarrollar una receta saludable y fácil con ingredientes previamente solicitados, así que los alumnos se reunieron con su equipo de trabajo. Posteriormente la nutrióloga comenzó a dar los pasos para la primera receta la cual consistía en realizar un pastel de verdura y la segunda receta un mazapán casero. (Anexo H)

Durante el desarrollo de la actividad los alumnos mostraron interés por la receta y por colaborar con su equipo, cabe mencionar que hubo alumnos que no cumplieron con el material por ello lleve algunos ingredientes extras para este tipo de situaciones; conforme iban terminando los equipos comenzaron a pararse de lugar y observar lo que estaban haciendo otros equipos, así que constantemente les pedía que regresaran a su lugar, ya que previamente no se les mencionó que se harían dos recetas y por ello les generaba inquietud conocer que estaban haciendo los demás compañeros.

Al terminar la actividad la nutrióloga presentó las distintas ideas de snacks a la clase, dando espacio a que cada equipo explicara su elaboración, así mismo para

dar cierre a la clase, rescato ideas importantes de la presentación preguntando ¿Por qué es importante tener una buena alimentación?, ¿Qué beneficios tiene llevar a cabo hábitos alimentarios saludables?, ¿Qué consecuencias se pueden tener? Lo cual género que los alumnos contestaran dichas preguntas recordando lo que se comentó al inicio de la clase, reflexiones que se generaron y mencionando nuevamente el caso de poncho.

Al finalizar la clase, se dio espacio para salir a recreo y consumir su snack por lo cual algunos alumnos compartieron entre otros equipos e incluso otros grados, generando curiosidad por preguntar qué actividad habían realizado. Una de las tareas que se les pidió ese día fue hacer un escrito de reflexión acerca de que aprendieron en la plática con la nutrióloga, la cual al día siguiente revisé y encontré respuestas muy positivas las cuales mencionaban la importancia de llevar a cabo buenos hábitos alimentarios y algunos consejos que la nutrióloga les comento. (Anexo I)

Uno de los aspectos que se debió considerar fue mantener cuidadosamente la curiosidad de los alumnos, ya que el mencionarles un día antes que vendría una persona experta generó mucha inquietud al día siguiente, los cuales en algunas consignas no prestaban la totalidad de atención por estar esperando el momento en que la nutrióloga llegara.

Al momento de comenzar la actividad ideas de snacks saludables, se causó un poco de confusión ya que al inicio no fui clara con la organización del grupo y la receta que le correspondía hacer a cada equipo, en cambio, los alumnos al ver sus ingredientes dedujeron cual receta era la que les correspondía.

Durante la actividad por equipos, se observó a algunos alumnos que no cumplieron con el material solicitado, y al preguntarles mencionaron razones como no haberlo encontrado y olvido de sus padres, situación que se compenso al compartir material entre equipos y con ayuda de ingredientes extra que se anticiparon llevar previamente.

En cuanto a la curiosidad que los alumnos presentaron antes de clase, es importante considerarla como “el punto de partida del trabajo docente, por lo que debe fomentarse y aprovecharse de manera sistemática” (SEP, 2011, p. 91) y saberla cultivar dentro del aula de clases, no viéndola como una barrera para trabajar, al contrario, considerarla como una estrategia de trabajo.

La forma de organizar el grupo debe ser tomada en cuenta antes de aplicar la secuencia didáctica; tal como lo menciona Laorden y Pérez (2002) “el ambiente del centro y del aula constituye un instrumento muy valioso para el aprendizaje, y por eso ha de ser objeto de reflexión y de planificación para el maestro y la maestra” (p. 133) de esta manera debe seguirse el orden de la clase con claridad y busca ser lo más concreto con las consignas.

El material de las clases que se les encarga a los alumnos es un tema complejo, ya que a pesar de que “todos los estudiantes han de contar con los materiales y las herramientas suficientes para llevar a cabo la experiencia de clase” (SEP, 2011, p. 339) existen distintos factores que impiden que no se puedan llevar a clases, como los recursos económicos, la disponibilidad de ellos y la forma de responsabilizarse de los padres de familia.

Después de las reflexiones, se debe considerar trabajar de mejor manera con la curiosidad, la cual permite que los alumnos despierten emoción por la clase y para futuras ocasiones antes de realizar una actividad es necesario saber que compartirles a los alumnos sin que sea muy detallado para no perder por completo la curiosidad y así no rebase el límite hasta tal grado de no poner atención a otros aspectos de las clases. Incluso se puede hacer uso de un buen discurso el cual sea motivante para llevar el material que se les fuera solicitado, así como la asistencia a clases.

Cualquier grado escolar requiere de una planificación desde los aspectos que menos se consideren necesarios, por ello a pesar de ser el grado más grande, no hay que dar por hecho muchos aspectos y tratar de ser lo más concreto posible, ya

que esto genera una mala organización de la clase y se interrumpe el propósito principal.

A pesar de que es responsabilidad de los padres de familia cumplir con el material que se les solicita, se debe tomar una actitud flexible ya que muchas veces su situación económica no se los permite, así que una propuesta es usar material reciclado, de bajo costo e incluso que se pueda compartir entre compañeros, buscando el propósito de usar distintos materiales en clase.



Figura 45 Evaluación escala estimativa sesión 1
Fuente: Elaboración propia

La evaluación de la sesión fue a través de una escala estimativa con dos propósitos de la clase, el primero busco que el alumno identifique a través de la plática con la nutrióloga la importancia de desarrollar hábitos alimentarios saludables de la cual, 22 estudiantes obtuvieron excelente, 3 alumnos muy bien y solo 1 de ellos bien.



Figura 46 Evaluación escala estimativa sesión 1
Fuente: Elaboración propia

El segundo propósito busco que los alumnos participaran activamente en la actividad ideas de snack saludables, de los cuales 20 participaron excelente, 3 muy bien y 4 de ellos bien.

A manera de conclusión, puede decirse que los alumnos sin duda desarrollaron una actitud muy positiva, interesante y activa durante la sesión de clase, ya que les emocionó que una persona externa comparta sus conocimientos con ellos, se cumplió el que los alumnos reflexionaran la importancia de desarrollar hábitos alimentarios saludables, sin embargo, falta completar más dicho tema.

La actividad me pareció muy interesante ya que los alumnos conocieron una forma de desarrollar una alimentación saludable de manera divertida y en equipo, aunque faltan trabajar algunos aspectos como el orden grupal y trabajo colaborativo.

El papel que desarrolle durante esta sesión no fue directamente con el grupo, sin embargo, mi propósito fue guiar a los alumnos para las actividades, comportamientos y principalmente que las actividades cumplieran el objetivo. La última actividad sin duda rompió con la rutina de los alumnos, por lo cual el resultado fue muy favorable dando paso a incrementar el uso de estrategias en donde los estudiantes socialicen en la construcción de un logro y trabajen de manera colaborativa.

Sesión 2 Saludable vs. No saludable

La segunda sesión contó con la asistencia de 26 estudiantes, el propósito fue conocer la importancia, consecuencias y beneficios de tener hábitos alimentarios saludables.

Para comenzar la sesión se cuestionó a los estudiantes reflexiones de la clase anterior preguntando ¿Qué pueden rescatar de la plática con la nutrióloga? así que la mayoría de las respuestas mencionaron la importancia de mantener una buena alimentación, la cual prevenía de enfermedades como la de poncho y rescataron también el nombre de algunas bebidas con altos índices de azúcar al igual que ejemplos de comida rápida la cual no era buena para la salud.

Para iniciar el tema pregunte ¿Qué características tiene una persona saludable? A lo que hubo algunos alumnos que contestaron que es estar delgada, llevar una alimentación correcta y no comer comida chatarra, después pregunte ¿Ustedes se consideran una persona saludable? Y la mayoría de las respuestas mencionaron que no, porque comían comida chatarra y no hacían ejercicio, así que pregunte ¿Qué consecuencias tendrá una persona que no tiene una alimentación correcta? Por lo cual los alumnos mencionaron que la obesidad como poncho o alguna enfermedad que les cause la muerte, por ultimo pregunte en cambio ¿cuáles serán los beneficios? Y las respuestas más comunes fueron que tener un cuerpo delgado, vivir más tiempo y no tener alguna enfermedad así que escuche las respuestas de los alumnos y mencione que tener hábitos alimentarios saludables va más allá de estar delgado y comer bien, por ello conoceríamos como podríamos llevar a cabo una sana alimentación a lo largo de distintas clases.

Se expuso la presentación “hábitos alimentarios saludables” la cual tuvo como objetivo conocer concretamente que es un hábito alimentario el cual según la FAO (s.f) son un “conjunto de costumbres que condicionan la forma como los individuos o grupos seleccionan, preparan y consumen alimentos” (p.130), se presentó también algunos beneficios y consecuencias de acuerdo con la OMS

(2018) en aspectos positivos, la protección de enfermedades no transmisibles, mejora la calidad de vida en etapas futuras, proporciona mejor rendimiento personal y en aspectos negativos provoca que la capacidad de aprendizaje disminuya, enfermedades como la obesidad, sobrepeso, cáncer, anorexia, bulimia, malnutrición así como psicológicas y la más impactante la muerte.

Después de que el grupo anotó algunas ideas importantes, se dio espacio a realizar la actividad ¿Qué come cada cuerpo? La cual consistía en pegar dos laminas las cuales tenían una silueta en blanco cada una, la primera con una carita feliz y de título saludable, la otra con una carita triste y su título era no saludable; di la consigna de observar ambos resultados y preguntar ¿Qué diferencia tienen ambos cuerpos? así que algunos alumnos comentaban que uno estaba feliz y otro triste dependiendo así estaba saludable, por lo cual se desarrolló la siguiente conversación como inicio:

M: ¿Qué cuerpo comerá una manzana?

A1: El cuerpo que tiene la carita feliz

A2: Si, por que la manzana es una fruta y es saludable

M: Ahora ¿Qué cuerpo comerá una hamburguesa?

A3: El no saludable

A4: El que tiene la carita triste y dice no saludable

Posteriormente se desarrolló la actividad mencionando las instrucciones, las cuales eran pasar dos alumnos al frente y darles dos imágenes de comida a cada uno, para que decidieran a qué tipo de cuerpo corresponde. Un ejemplo de la actividad fue un sándwich solo con jamón, queso amarillo y pan blanco en comparación con un sándwich de pan integral, lechuga, jamón y jitomate, otra muy controversial fue una bolsa de papas comerciales en comparación con chips de calabaza, mencionando que nunca habían visto este tipo de botana y que fuera

saludable solo conocían las papas, por lo cual se comenzó un debate de ideas y se dijeron algunas otras opciones como chips de betabel, zanahoria, manzana y jícama. (Anexo J)

Durante el desarrollo hubo alumnos que rápidamente identificaban en que cuerpo iba cada comida y otros pensaban que la comida rápida era saludable, como panques comerciales en comparación de panques de avena por lo que les tomaba más tiempo decidir y optaban por debatir con algunos de sus compañeros.

Al finalizar la actividad y a manera de conclusión, pedí al grupo que observara que consumía cada tipo de cuerpo, cuáles eran las comidas de un cuerpo saludable y cuáles eran las comidas de un cuerpo no saludable, así que pregunté de manera grupal ¿Qué tipo de cuerpo quieren ser ustedes?, ¿Cuáles son los beneficios de una persona saludable? Y ¿Qué consecuencias tiene un cuerpo no saludable? Algunas respuestas mencionaron que querían ser un cuerpo saludable, porque no querían tener algunas enfermedades, para no vivir lo que le pasó a poncho y querían tener una alimentación sana.

Al final se dio la consigna de anotar la tarea de la clase, la cual consistió en realizar la actividad 1 “agenda de los hábitos alimentarios saludables” en donde los alumnos tenían que investigar que son los hábitos alimentarios, beneficios y consecuencias.

Al momento de planear la sesión, me enfrenté a un conflicto, ya que comúnmente se presenta a una persona saludable con complexión delgada y una persona no saludable con complexión gruesa, sin embargo, conociendo la manera del grupo no quería hacer sentir acomplexado a ningún alumno, por lo que opté por usar dos siluetas iguales, solo cambiando las expresiones y agregando títulos, lo cual evitaría que se hicieran comentarios entre los mismos compañeros.

De igual manera, durante el desarrollo de la actividad me pude percatar que algunos alumnos hicieron comentarios acerca de la comida rápida, mencionando que era más rica que la comida saludable y para llegar a ser una persona saludable

era necesario tener una dieta y no consumir ninguna comida chatarra, aspecto que me genero preocupación al escuchar que se tiene una idea errónea de las dietas, en donde la sociedad piensa que solo las personas que hacen ejercicio deben llevarla, aspecto que es negativo debido a que cada persona tiene una dieta, el problema es en como la lleva a cabo, de una manera no saludable o siendo nutritiva.

Al desarrollar una estrategia grupal, hubo un momento en la actividad en la que el grupo comenzó a platicar temas desconocidos de la clase y a no prestar atención, ya que solo los alumnos de enfrente lograban interactuar con la decisión de imágenes, por lo que constantemente pedía que guardaran silencio y hacía que interrumpiera la clase y la palabra de algunos alumnos.

Si bien, el espacio escolar debe generar que los alumnos se sientan en armonía en el lugar donde aprenden, por ello la SEP (2011) propone que uno de los papeles importantes del docente es incorporar “su propia sensibilidad, propicie el trabajo con las emociones y promueva relaciones interpersonales cálidas, de confianza y de respeto” (p.439) así que las actividades deben ir pensadas en no generar ningún tipo de rechazo por la manera de atacar directamente a su persona.

Por otro lado, el docente debe considerar que los hábitos que el alumno trae de casa son de manera preferente y no se pueden modificar en una clase, por ello Bransford, Brown y Cocking (2007) proponen que “Los ambientes centrados en el que aprende incluyen, sobre todo, a maestros que están pendientes de que los estudiantes construyan sus propios significados, comenzando con las creencias, los conocimientos y las prácticas culturales que traen al salón de clases” (p.13) así que es importante escuchar lo que los alumnos consideran correcto de acuerdo a lo que su contexto les ha planteado, pero también proporcionarle herramientas para que formen sus propios ideales.

Debido a los comentarios de los alumnos de acuerdo a la preferencia de comida rápida, el incremento de estos alimentos ha aumentado considerablemente en los últimos tiempos, a consecuencia de lo “fácil de preparar y de vender, estos

alimentos ambulantes son apetecibles y económicos. Pero también son una vía rápida para intoxicaciones alimentarias” (FAO, 2012) por ello es importante que los alumnos estén conscientes de dichos aspectos, ya que a pesar de ser un alimento que satisface en sabor, carece mucho de nutrientes.

Una forma de ir cambiando dichas perspectivas es considerar lo que menciona la OMS 2018 proponiendo “la sensibilización de los consumidores respecto de una dieta saludable; desarrollar políticas y programas escolares que alienten a los niños a adoptar y mantener una dieta saludable”, así que esto es trabajo del centro escolar, sin embargo, también es importante que la familia se incluya en la mejora de estas ideas.

De acuerdo al ambiente de trabajo el docente y los alumnos, deben crear acuerdos dentro del aula de clases, los cuales puedan ser aplicados en distintos momentos de las clases; Busot (como se citó en Márquez, Díaz y Cazzato, 2007) menciona indispensable que “el docente establezca reglas que los alumnos puedan seguir, procedimientos (pasos que siguen para una actividad) y las consecuencias positivas o negativas, que resulten cuando el alumno decide seguir o no las reglas” (p.143) así cuando un alumno no cumpla con dichos acuerdos, el docente deberá recordar lo que se estableció grupalmente.

Después de lo anterior, fue buena elección reflexionar la intención de la actividad ¿qué come cada cuerpo? ya que permitió que ningún alumno se sintiera afectado, generando que se cumpliera el objetivo de la clase, así que al considerar que es un tema delicado debido a la forma de vida de cada alumno, se buscara ser lo más generales y sin tomar como ejemplo ningún caso.

Por otro lado, la manera en la que los alumnos actualmente llevan a cabo sus hábitos alimentarios es un proceso que se debe considerar a lo largo del desarrollo del proyecto, así que se debe buscar en todo momento la reflexión de su forma actual de vida y partir de ahí para que los alumnos busquen una manera adecuada de llevar a cabo buenos hábitos alimentarios.



Figura 47 Evaluación escala estimativa sesión 2
Fuente: Elaboración propia

La evaluación de la sesión se realizó completando la escala estimativa, por lo cual, el indicador de la sesión fue conoce la importancia, consecuencias y beneficios de tener hábitos alimentarios saludables; los resultados fueron 12 alumnos reflexionaron muy bien, 12 alumnos bien y por ultimo 2 alumnos regulares.

Para finalizar, el desarrollo de la clase fue bueno y la actitud de la mayoría del grupo fue colaborativa, ya que conforme se iban preguntando aspectos al tema, más alumnos elaboran ideas concretas y formaban parte de un debate de acuerdo a información que se les había proporcionado.

Como son un grupo de sexto grado, se busca que ellos sean partícipes de informarse, por ello la tarea del día busco que ellos investigaran en otras fuentes aspectos relacionados al tema para elaborar una serie de perspectivas e ideas que no se mencionaron, pero que ellos actuaran de manera activa para compartirlo al grupo.

Sin duda esta sesión me permitió darme cuenta la importancia de cuidar la parte emocional de los alumnos, ya que es imprescindible elegir actividades que no influyan en su autoestima, pero sí que desarrollen una reflexión por cómo están llevando su salud. Se puede decir que uno de los principales aspectos antes de realizar una planeación es tener empatía con el grupo y adecuarse al nivel cognitivo.

Sesión 3 Aprendiendo del plato del bien comer

La tercera sesión se desarrolló con una asistencia de 25 alumnos y su propósito fue conocer el plato del bien comer de acuerdo a los grupos de alimentos y sus características.

Antes de iniciar la sesión se dio espacio a socializar la actividad encargada de tarea ¿Sabías que? Hábitos alimentarios, la cual hubo una parte considerable de alumnos que no la llevaron y solo se trabajó con las respuestas de los que si cumplieron (Anexo K)

Para comenzar la sesión, se presentaron distintas imágenes de alimentos sin un orden y se les pregunto a los alumnos ¿Qué alimentos son?, ¿Están acomodados de alguna forma?, ¿Cómo los ordenarían? Algunas respuestas fueron que los alimentos no tenían un orden de acomodo, estaban todos revueltos y los ordenarían por grupos de alimentos, así que de manera grupal se buscó una estrategia para acomodar todos los alimentos, al final se formaron grupos de acuerdo a sus características, así que se les cuestiono actualmente ¿En dónde encontramos los alimentos por grupos? Y solo un alumno contesto que se parecían a los grupos del plato del bien comer.

Posteriormente se mostró la imagen del plato del bien comer en el pizarrón y se les pidió a los alumnos que observaran detenidamente sus características (Anexo L). Unos segundos después se llevó a cabo la siguiente conversación:

M: ¿Cómo están ordenados los alimentos?

A1: Cerca de alimentos iguales

A2: Están acomodados por grupos

M: ¿Así es más fácil elegir un alimento?

A3: Si porque no tenemos que andar buscándolo

A4: Además está también por colores

De esta manera identificaron aspectos visibles de las características, por lo que lo siguiente fue exponer las características del plato del bien comer, como lo son su objetivo, grupos de alimentos y subgrupos, colores de acuerdo al semáforo, su forma circular y por qué tiene la palabra combina.

Enseguida se eliminó la imagen del pizarrón y se repartió la actividad 2 conociendo el plato del bien comer, la cual tenía como propósito identificar solamente la división de los grupos de alimentos, el nombre de cada uno y el color que le corresponde a cada uno de acuerdo a lo que recordaban. (Anexo M)

El tiempo de la sesión fue menos de lo esperado, por ello se recopilaron todos los trabajos para realizar una coevaluación ente compañeros. Así que se pasó a repartir trabajos de otro compañero y se pondero en el pizarrón los indicadores para evaluar, cabe mencionar que durante el desarrollo de esta evaluación hubo alumnos que batallaron para calificar el trabajo de su compañero, ya que no estaban acostumbrados con esta estrategia.

Para finalizar por medio de una lluvia de ideas, se rescataron aspectos que les faltó a sus compañeros al igual que errores que cometieron y fueron compartidos de manera grupal, agregando que se compartieron algunos testimonios de experiencias de la actividad como los siguientes:

M: ¿Cómo les fue en la evaluación a sus compañeros?

A1: A mi compañero le faltó agregar los dos subgrupos

M: ¿Cuáles grupos mencionamos que tenían subgrupos?

A2: El de Frutas y verduras

A3: También el de legumbres y alimentos de origen animal.

A4: El que yo revisé tiene todo completo

M: ¿Cuáles son los colores de los grupos de alimentos?

A5: Verde, amarillo y rojo

Al final de la clase la tarea para la siguiente sesión fue realizar una investigación de los alimentos que componen el plato del bien comer, que son las frutas, verduras, cereales, legumbres y alimentos de origen animal, al igual que mencionar cinco ejemplos de cada uno.

Después de la sesión, pude notar algunos aspectos que no se cumplieron como se había planeado, uno de ellos fue la falta de retroalimentación de la tarea, ya que la mayor parte del grupo no cumplió con la tarea de investigación, lo que hizo que no se socializara la clase y solo algunos alumnos participaran para dar a conocer el contenido de su actividad.

Al momento de la evaluación, como se mencionó se dio la indicación de realizar una coevaluación, al inicio causó confusión dentro del grupo, ya que pude observar que es una forma de evaluación poco usada dentro del aula y la cual los alumnos no están relacionados con esa manera de trabajar.

La investigación es un medio verídico para confrontar ideas y retos, por lo cual es importante que los alumnos se apoyen de esta manera de trabajar desde edades tempranas ya que como lo menciona la SEP (2011) las secuencias didácticas dentro del espacio escolar deben “favorecer la investigación, considerando aspectos como la búsqueda, discriminación y organización de la información” (p. 92)

Para que el interés de los alumnos por aprender sea constante, es necesario que el docente motive a sus alumnos por ello Díaz y Hernández (2002) mencionan que su papel debe buscar:

Conducir motivos en sus alumnos en lo que respecta a sus aprendizajes y comportamientos para aplicarlos de manera voluntaria a los trabajos de clase, dando significado a las tareas escolares y proveyéndolas de un determinado, de tal manera que los alumnos desarrollen un verdadero gusto por la actividad escolar y comprendan sus utilidad personal y social (pp. 69-70)

De esta manera, el alumno de manera gradual tomara reflexiones de la importancia de su aprendizaje y, por tanto, de las tareas o investigaciones que surgen dentro de ella, las cuales son encaminadas a fortalecer lo que se aprendió dentro de la clase siempre y cuando sienta motivación por hacerlo.

La forma de trabajo dentro de aula debe buscar la innovación al igual que en sus maneras de evaluar. Una de ellas es la coevaluación la cual la SEP (2011) la caracteriza como “un proceso que les permite aprender a valorar los procesos y actuaciones de sus compañeros, con la responsabilidad que esto conlleva, además de que representa una oportunidad para compartir estrategias de aprendizaje y aprender juntos” (p.32) de tal manera que los alumnos lo vean como una manera de corregir errores juntos y no como una manera de exhibir resultados.

Una manera para que los alumnos se motiven al cumplir con una tarea que requiera recabar información, es que se le dé un uso útil y significativo dentro del aula, por lo que en ocasiones solo se revisa y anota a quienes cumplieron, por ello se deben crear espacios de compartir y debatir, así como construir trabajos a partir de lo que cada alumno investigó y le pareció importante contarlo a la clase.

Incluir a los alumnos dentro del proceso de su evaluación en algunas ocasiones puede ser insignificante, por ello, realizar una coevaluación puede genera que además de conocer a sus compañeros como amigos, los conozca de una

manera más personal en como opina, dibuja o quizá el empeño que le agrega a sus trabajos, así que la manera de relacionarse unos con otros, no solo puede darse a través de la hora de recreo sino también dentro del proceso de reconstruir errores. De esta manera, este aspecto autogenera que poco a poco conozca la manera de trabajar de cada uno de los alumnos, además de ganar tiempo a una reflexión más profunda más que al decreto de una calificación cuantitativa.

En el aspecto anterior, también se puede incluir que entre compañeros se escriban después de una revisión de trabajos entre ellos algún mensaje de recomendación o motivación, para los alumnos vayan formando una empatía con sus compañeros y generar confianza de saber que se pueden ayudar unos con otros.

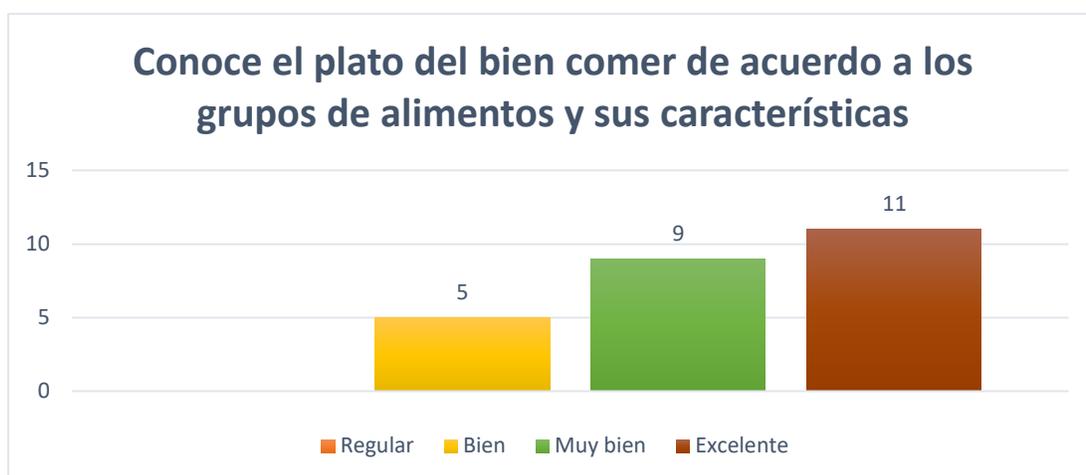


Figura 48 Evaluación escala estimativa sesión 3
Fuente: Elaboración propia

La evaluación de la sesión completo la escala estimativa, la cual tenía como indicador identificar si el alumno conoce el plato del bien comer de acuerdo a los grupos de alimentos y sus características, así que 11 alumnos se ubicaron en el indicador excelente, 9 lo desarrollaron muy bien y 5 alumnos bien.

Para finalizar, la sesión desarrollada fue muy significativa en distintos aspectos desde la manera de relacionarse los alumnos hasta la reflexión que van formando poco a poco de acuerdo a sus hábitos alimentarios y la manera en como

recibieron la estrategia del plato del bien comer, ya que les pareció divertida e interesante.

Es importante seguir trabajando con las características únicas de un objeto, y lograr en los alumnos que su observación valla más allá de lo simple; de igual manera fue positivo dividir el tema principal en dos sesiones, ya que en esta primera parte se trabajaron características de diseño y trasfondo, por lo cual en temas complejos es mejor dejar a los estudiantes ir asimilando poco a poco nuevos contenidos.

Sesión 4 El alimento perdido

La cuarta sesión se llevó a cabo con 24 alumnos teniendo como propósito que los estudiantes identifiquen los alimentos característicos de los tres grupos de alimentos (verduras y frutas, cereales, legumbres y alimentos de origen animal) del plato del bien comer.

En el inicio de la sesión se socializo la tarea de la clase anterior, la cual consistió en una investigación de los grupos de alimentos del plato del bien comer, para ello, distintos alumnos participaron al momento de socializar respuestas, en cambio, conforme la clase iba pasando algunos alumnos no participaban ni debatían la actividad por lo que nuevamente no habían cumplido con la tarea. (anexo N)

Posteriormente se mostró una lámina del plato del bien comer a los alumnos y se preguntó ¿Cuántos grupos de alimentos tiene?, ¿Qué grupos tienen subgrupos?, ¿Qué colores tiene el grupo de las verduras?, ¿y el de las legumbres? y ¿Por qué su forma es circular? Las respuestas a estos cuestionamientos concluían lo visto en la clase anterior, al grupo de las verduras y frutas le correspondía el color verde, a los cereales el color amarillo y a las legumbres y alimentos de origen animal de color rojo, por último, se concluyó que su estructura es circular debido a que todo tiene importancia y los grupos deben combinarse.

Después se realizó la actividad identifica mi grupo, la cual consistía en repartir a los alumnos algún tipo de alimento y ordenadamente tenían que pasar a la lámina del plato del bien comer a pegar en que grupo creían que iba ese alimento. En esta actividad el grupo participo ordenadamente y apoyando a otros compañeros a decidir en qué grupo de alimento iba cada imagen que se le asigno. (Anexo O)

Para dar cierre a la actividad, se pidió a los alumnos que observaran la construcción final del plato del bien comer, mencionando que otros alimentos podían agregar a la lámina. Enseguida se repartió la actividad 3 el alimento perdido, la cual consistía en que los alumnos dibujaran ejemplos diferentes de cada grupo de alimentos del plato del bien comer, a lo cual número de ejemplos al final varió considerablemente. (Anexo P)

A manera de cierre de sesión, se socializaron las respuestas de la actividad, buscando encontrar diferentes ejemplos de cada grupo de alimentos, sin embargo, había alumnos que solo habían agregado uno o dos ejemplos, lo cual fue algo que no se había acordado previamente.

Por último, se reunieron todos los trabajos, para su revisión e incorporarlos a la carpeta de evidencias, sin antes dictar la tarea de la clase siguiente, la cual consistía en traer solo un envase de la bebida favorita de los alumnos.

Pude observar que durante la actividad buscando a mi grupo, al inicio los alumnos comenzaron a debatir entre sus lugares la ubicación de distintos alimentos de acuerdo al grupo del plato del bien comer, por lo que les pedí que guardaran silencio ya que era una actividad individual, sin embargo, en el transcurso de la clase me di cuenta que los alumnos realmente al socializar la actividad compartían experiencias, debatían y llegaban a una conclusión entre ellos o incluso pedían mi opinión, por lo que opte por dejarlos socializar las respuestas de manera grupal.

Otro aspecto que se hizo notar en la clase, fue la importancia de darle lugar a mencionar el objetivo de la actividad 3, ya que al solicitar a los alumnos agregar ejemplos, fue de manera muy general sin un mínimo o máximo, por lo que cada uno

hizo los dibujos que considero y al momento de solicitar que agregaran más, mencionaron que no, ya que ellos consideraban que así estaba bien o asentaban que sí, pero lo hacían muy rápido sin prestarle la dedicación adecuada.

Se tiene que considerar mencionar a los alumnos lo que busca cada actividad siendo lo más específico posible, así como lo menciona Stone (como se citó en Díaz y Hernández, 2002) por lo cual el docente debe “compartir los objetivos con los alumnos, ya que de este modo se ayuda a plantear una idea común sobre lo que se dirige el curso, o la clase la actividad que se va realizar” (p.151)

Simultáneamente se deben crear y dar lugar a espacios de comunicación e interacción dentro de aula, como lo menciona Díaz y Hernández (2002):

La interacción con los compañeros hace posible el aprendizaje de actitudes, valores, habilidades e información específica, que el adulto es incapaz de proporcionarle al niño o al joven. Adicionalmente, la interacción con los compañeros proporciona apoyos, oportunidades y modelos para desarrollar conducta prosocial y autonomía. (p.115)

Así que el docente, mientras estas acciones surjan puede observar como es la manera de interactuar, relacionarse y discutir un tema entre alumnos, ya que al estar en un aula de clases con distintos compañeros hace que la convivencia sea necesaria y por ello debe de formarse de la mejor manera.

Después de lo anterior, es importante mencionar desde el inicio de la actividad, lo que los alumnos tienen que realizar dando el objetivo más digerible para ellos, lo cual previene de situaciones de confusión y creación de actividades sin un sentido.

De igual manera el ambiente dentro del aula, debe ser flexible a cualquier situación, por ello la socialización que este puede generar dentro de las actividades debe buscar que los alumnos reflexionen en todo momento y que sientan la libertad

de compartirlo con sus compañeros, ya que así se puede generar un aprendizaje compartido.

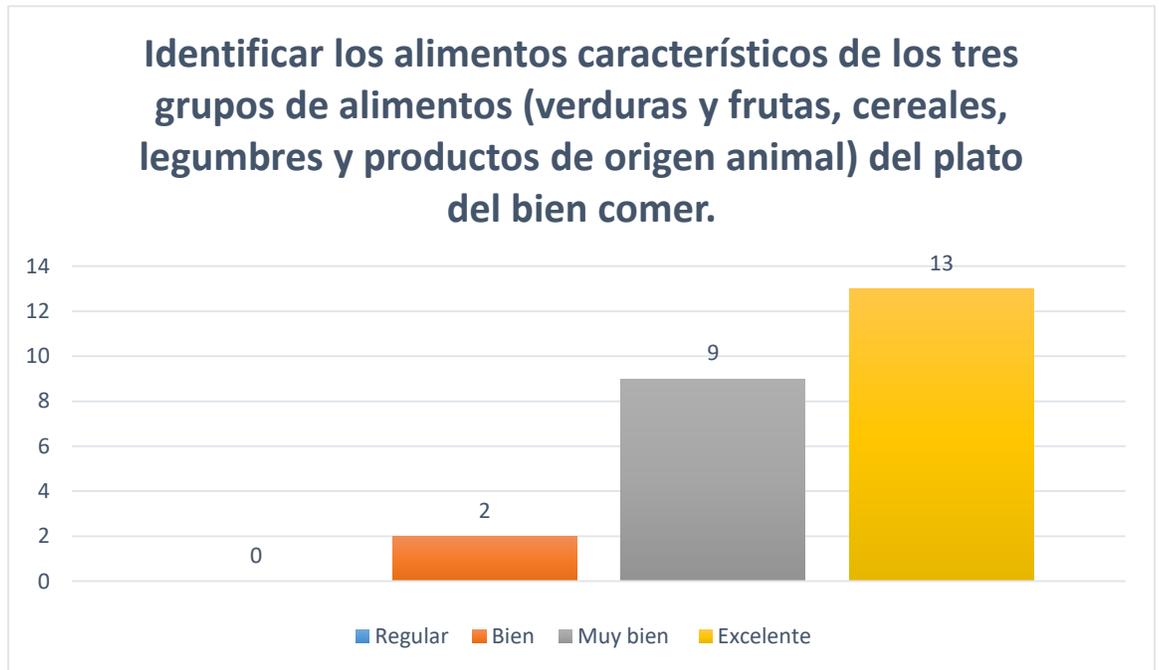


Figura 49 Evaluación escala estimativa sesión 4
Fuente: Elaboración propia

La evaluación se llevó a cabo a través de una escala estimativa, así que lo que el indicador presenta es que los alumnos lograron identificar los alimentos característicos de los tres grupos de alimentos (verduras y frutas, cereales, legumbres y productos de origen animal) del plato del bien comer, así que los resultados arrojaron que 13 alumnos lograron un excelente, 9 alumnos muy bien y solo 2 alumnos bien.

Para terminar, la sesión fue muy interactiva ya que al desarrollar una actividad de manera grupal y otra actividad de manera individual se dio espacio a que los alumnos desarrollaran tanto su formación colaborativa como personal; así mismo el objetivo de implementar el plato del bien comer dentro de la clase, generó curiosidad e interés por que los alumnos realmente consideren esta estrategia al momento de realizar una comida así como constantemente generar inquietud de

preguntarse en que grupo y que tanto es considerable un alimento antes de consumirlo.

Sesión 5: El rompecabezas de la jarra del buen beber

La sesión se llevó a cabo con 26 alumnos y el propósito se dividió en dos aspectos el primero es que los alumnos conozcan la jarra del buen beber y el segundo que identifiquen los niveles, bebidas de cada uno de ellos y cantidades recomendadas.

La sesión inicio dando la consigna de que se acomodaran los envases de su bebida favorita previamente solicitados en una mesa enfrente del salón de clases y posteriormente se preguntó ¿Qué bebidas son las que se me repiten?, ¿Quién coloco jugos?, ¿Quiénes un refresco?, ¿Quiénes agregaron un agua?, ¿Cuáles bebidas serán las mejores para su salud?, ¿Por qué? Al ver las respuestas se evidenciaba quienes agregaban alguna bebida por lo cual hubo algunos alumnos que no levantaban la mano o respondían, así que opte por preguntar algunas de sus bebidas favoritas de manera más concreta como se muestra en la siguiente conversación:

M. ¿Cuál es su bebida favorita?

A1: El agua natural

A2: El agua también

A3: Digan la verdad

A4: El agua y los jugos

A5: El café

A5: La coca

A6: El té y la limonada

A7: El café, el agua y la coca

A8: La coca y el agua de sabor:

A9: Las cositas estas zuko para preparar el agua

Al finalizar la pregunta, se llegó a la conclusión de que algunas bebidas no eran muy recomendables debido a la cantidad de azúcar que tenían, sin embargo, en su casa siempre la tenían y les gustaba el sabor.

Después se colocó una lámina de la jarra del buen beber en el pizarrón y se pidió a los alumnos que la observaran, para continuar con una exposición y con ayuda del grupo conocer las características de cada nivel, las bebidas que le corresponden y cuales son algunas que consumen comúnmente, así como las cantidades recomendadas para consumir. (Anexo Q)

Posteriormente se les pidió a los alumnos que dieran un ejemplo de que bebida o producto conocen por niveles: surgiendo lo siguiente:

M: ¿Qué ejemplo conocen del nivel 6?

A1: La coca

A2: Pepsi

A3: La manzanita

M: Ahora ¿Del nivel 5?

A4: El power

A5: El vodka

A6: El Gatorade

M: ¿Y del nivel 4?

A7: El tang

A8: El sabifrut

M ¿Del nivel 3?

A9: Café de oro

A10: Café negro

M: Ahora ¿Otro ejemplo del nivel 2?

A11: Leche de almendras

A12: Un jugo que se llama Ades, que es de soya

Me sorprendió la cantidad de bebidas que conocen los alumnos, ya que la mayor parte de ellas contienen demasiada azúcar agregando que mencionaban si consumirla de manera constante, también uno de los alumnos menciono una bebida alcohólica y en repetidas ocasiones menciono una variedad de ellas; así que es importante considerar que para ellos el consumir este tipo de bebidas es algo normal, sin embargo, cuando se enfrentan a este tipo de actividad se pueden dar cuenta que no todas son las recomendadas y es entendible que de momento no saben confrontar lo que por muchos años han considerado como bueno.

Posteriormente se quitó la lámina del pizarrón y se repartió la actividad 4 el rompecabezas de la jarra del buen beber, la cual tenía como objetivo que los alumnos identificaran mediante etiquetas los niveles, bebidas y cantidades recomendadas. Hubo alumnos los cuales mencionaron que volviera a pegar la actividad y se les respondió que no, ya que sus respuestas eran de acuerdo a lo que recordaban. (Anexo R)

Para el cierre de la clase, se socializo la actividad de manera grupal solicitando a los alumnos que comentaran como quedo su jarra del buen beber, compararon resultados y se cuestionó al grupo ¿Qué bebidas de ahora en adelante

elegirán para consumir? Así que las respuestas de los alumnos mencionaron que de preferencia agua, aunque si podían tomar poca cantidad de jugos o te sin exceso, al igual que preferir aguas naturales de fruta en vez de algún sobre de fruta.

Como tarea se les pidió a los alumnos que hicieran un conteo de las 10 bebidas que más se consumen en su casa y escribir en qué nivel de la jarra del buen beber se encuentra ya que la siguiente clase se compartirían resultados.

A través de una retroalimentación de la práctica docente y la sesión, se observó que las preguntas en algunas partes de la clase confunden a los alumnos ya que son un poco ambiciosas e incluso son numerosas las preguntas que se plantean y generan que el alumno se sature de ideas, por lo cual, al momento de buscar respuestas, no encuentre una idea clara, sencilla y precisa de lo que quiere comunicar.

Por otro lado, el tema de la jarra del buen beber impacto de manera considerable en la forma en que los alumnos tienen idealizadas las bebidas que consumen diariamente, ya que durante el inicio de la sesión algunos alumnos nombraron bebidas que se encuentran en niveles muy altos e incluso su consumo es casi prohibido durante en día, así que este tema es una confrontación entre lo que por muchos años han visto como bien y ahora lo que se presenta dentro del espacio escolar, que es refutar y comprobar porque esas acciones no son del todo saludables.

Si bien el aprendizaje es una construcción de distintos aspectos que se relacionan dentro del aula, uno de ellos es a través de la generación de preguntas, como lo menciona Díaz y Hernández (2002) existe dos clasificaciones las cuales son las preguntas y las pospreguntas:

Las preguntas se emplean cuando se busca que el alumno aprenda especialmente la información a la que hace referencia (aprendizaje intencional), por lo que su función esencial es la de focalizar la atención sobre aspectos específicos. En tanto que las pospreguntas

deberán alentar a que el alumno se esfuerce en ir más allá del contenido literal (aprendizaje incidental), de manera que cumplan funciones de repaso, o de integración y construcción (p.176)

Por lo cual, el docente es el encargado de guiar el tema a través de preguntas, las cuales pueden ser usadas para adentrar un tema, desarrollar una actividad y para dar cierre y conocer que aprendizajes les generó a los alumnos la clase. Así mismo, debe considerarse la clasificación de cada tipo de pregunta para que se puedan adecuar al momento y la función que más le corresponda.

Anteriormente se mencionó que el alumno, atraviesa un proceso el cual trata de asimilarlo que ya conoce y lo confronta con la nueva información, a esto Piaget (como se citó en Papalia et. al, 2009) lo denomina adaptación ya que es “la manera en que los niños manejan la información nueva de acuerdo a lo que ya saben, la cual implica dos pasos: asimilación y acomodación” (p.37)

De acuerdo a lo anterior, en la actividad 4 de la jarra del buen beber, los alumnos llevaron a cabo dicho proceso de adaptación ya que confrontaron lo que ellos tenían de perspectiva de acuerdo a las bebidas y por otro lado la nueva información la cual alerta el consumo moderado de algunas bebidas que, para los alumnos, son comunes consumir diariamente.

Considerando las perspectivas anteriores, es preciso delimitar lo que se busca que los alumnos aprendan en una clase a través de los objetivos y apoyándose de como el docente guía la clase por medio de las preguntas, las cuales son un medio no solo de aprendizaje, sino también de interacción y acuerdo entre el maestro y el grupo generando vínculos de confianza y promoviendo una comunicación efectiva.

De igual manera, se debe ser paciente en los procesos cognitivos que el alumno vaya desarrollando dentro de la práctica escolar, ya que al trabajar con hábitos que, durante su pequeña, pero significativa vida, se adentra a un espacio

familiar y cultural que difícilmente cambiara en solo una sesión, sin embargo, el docente puede mejorar perspectivas a través de plantar la duda y curiosidad.

En este caso se planteó la idea que las bebidas que para ellos comúnmente son buenas y su familia consume, se contradijo ya que la actividad muestra que este tipo de bebidas no son recomendadas para la población, por ello el alumno tal vez no cambie su forma de consumir estas bebidas drásticamente, pero de manera procesual sin duda lo hará.

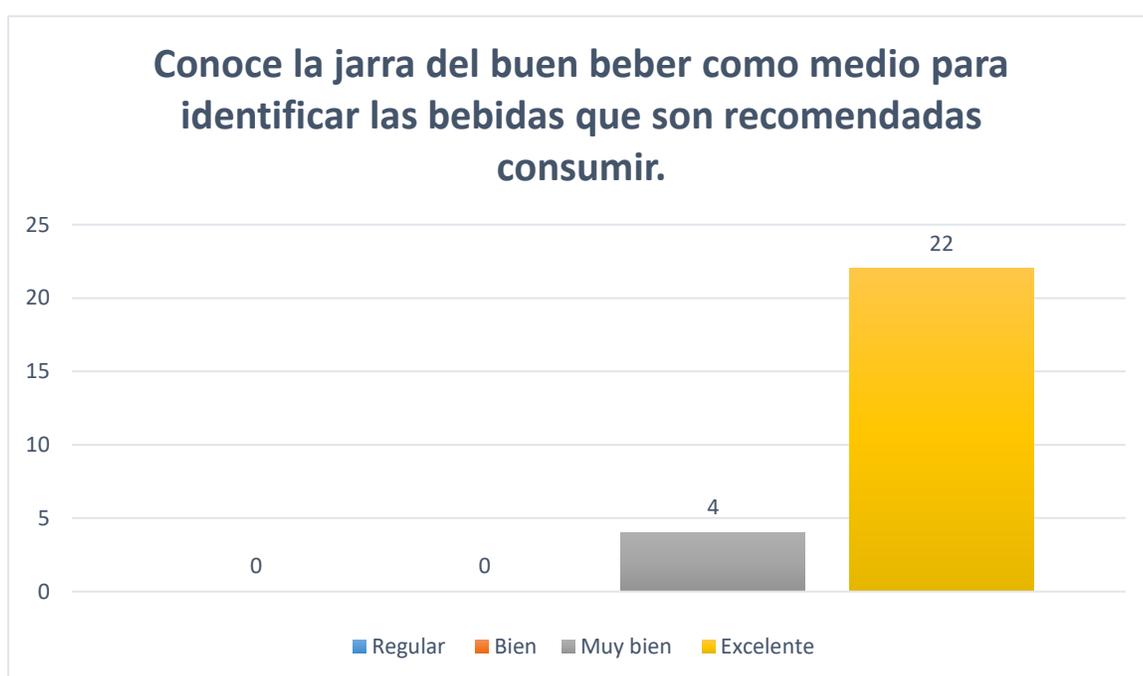


Figura 50 Evaluación escala estimativa sesión 5
Fuente: Elaboración propia

La evaluación consistió en completar la escala estimativa con dos propósitos en esta sesión, el primero de ellos busco identificar si el alumno conoce la jarra del buen beber como medio para identificar las bebidas que son recomendadas consumir, por ello 22 alumnos lo lograron de excelente manera, mientras que 4 obtuvieron muy bien.

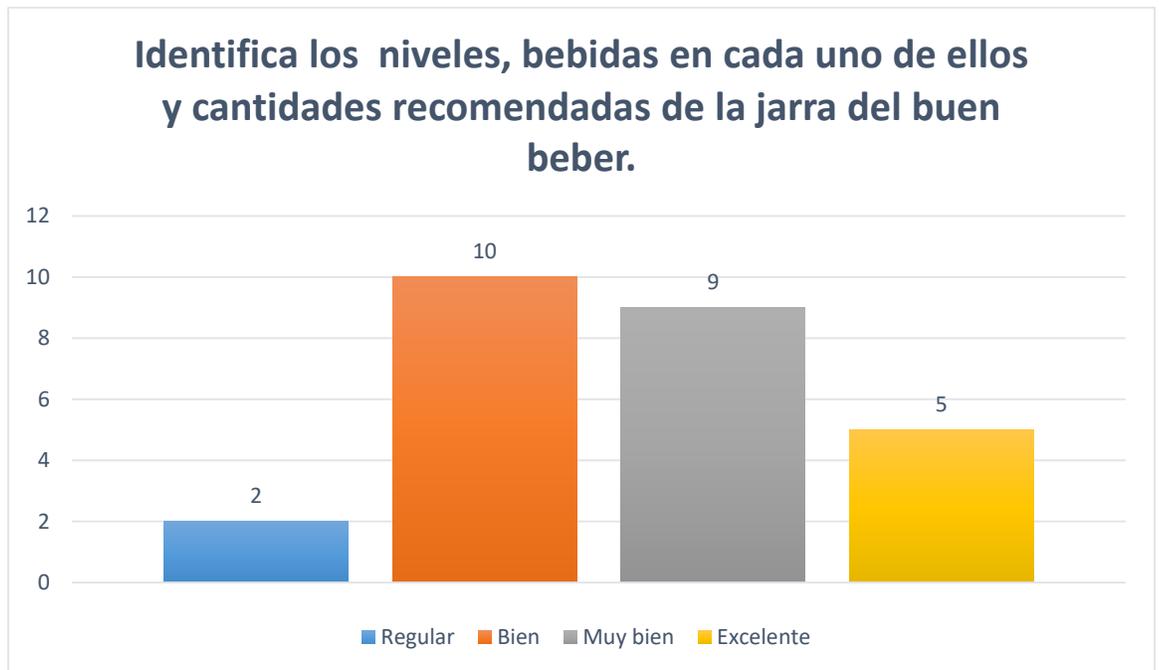


Figura 51 Evaluación escala estimativa sesión 5
Fuente: Elaboración propia

El segundo indicador se basó en la actividad 3, así que el indicador busco si se identifica los niveles, bebidas en cada uno de ellos y cantidades recomendadas de la jarra del buen beber, así que 5 alumnos obtuvieron excelente, 9 muy bien, 10 de ellos bien y por ultimo solo dos regular.

A manera de conclusión, la clase busco distintos objetivos y se enfrentó a situaciones como los ideales de los alumnos, sin embargo, el resultado fue muy bueno, ya que la mayor parte del grupo logro identificar a la jarra del buen beber como una estrategia para medir lo recomendable de consumir de una bebida.

Por otro lado, al contrastar la actividad hubo alumnos a los que les costó un poco de trabajo identificar cantidades recomendadas y cuáles son las bebidas de cada nivel, sin embargo, la mayoría conocía los principales que son el nivel 1 de agua potable y el ultimo nivel que es de refrescos.

Es importante no dejar de lado estos temas, tan simple y lo más interesante es que pueden vincularse con alguna otra asignatura como matemáticas y

cantidades, español y recetas saludables de bebidas e historia con la evolución del incremento en la preferencia de este tipo de bebidas.

Sesión 6: El tríptico saludable

Debido a situaciones de salud de los alumnos, en la sesión solo asistieron 20 estudiantes, así que el propósito consistió en diseñar un tríptico saludable, el cual recopiló toda la información que se vio a lo largo de la secuencia didáctica.

La sesión inicio preguntando a los alumnos ¿cómo podemos mejorar los hábitos alimentarios? Con el propósito de rescatar los conocimientos que se obtuvieron durante las últimas clases, por ello las repuestas de los alumnos incluían reflexiones acerca de la importancia de una buena alimentación y como es importante considerar en las comidas el plato del bien comer y en las bebidas la jarra del buen beber.

Enseguida se repartió a los alumnos sus carpetas de evidencias para hacer un recuento de lo que se trabajó a lo largo de las sesiones de tal manera que se hizo una remembranza de todos los trabajos que se elaboraron como la agenda de hábitos alimentarios, el alimento perdido y el rompecabezas de la jarra del buen beber. (Anexo S)

Para iniciar la actividad 5 el tríptico saludable se les pregunto a los alumnos ¿Cómo se puede compartir la información que se ha adquirido a otros compañeros? Por lo que algunos alumnos mencionaron algunas estrategias, sin embargo, se guío a la respuesta de elaborar un tríptico. Así que para comenzar la actividad se dio la consigna de realizar un tríptico que se pueda compartir con otros grupos del espacio escolar y conozcan cómo llevar a cabo hábitos alimentarios saludables, tomando como fuente de información las carpetas de evidencias y sus actividades.

Primeramente, se preguntó cuáles son las partes de un tríptico y que contenía, lo anterior para recordar y que entre los alumnos se mencionara una definición grupal. Enseguida se anotaron en el pizarrón los indicadores y el orden

de lo que debía contener el tríptico, así que primeramente debía tener una portada y contraportada, enseguida mencionar que son los hábitos alimentarios, cuáles son sus riesgos y beneficios, después recomendar el plato del bien comer y la jarra del buen beber, por ultimo hacer una serie de recomendaciones para el lector.

Al inicio de la actividad el grupo comenzó a diseñar el espacio y organizar la información, algunos otros comenzaron decorando y otros más buscaron información; mediante el desarrollo de la clase había un sinfín de ritmos de trabajo, algunos estudiantes iniciaban una tarea, mientras otros apenas la empezaban, por lo que el tiempo destinado a la actividad fue más del esperado. Otro de los aspectos que se observó, es que los alumnos se preocupaban más por completar una decoración que la información que su tríptico llevaría.

Para finalizar la sesión, se dio espacio a compartir los trípticos entre el grupo y socializar que les pareció el tríptico de su compañero, si les brindo información, que tan creativa fue la manera de presentar un trabajo y cumplía con todo lo que se estableció al inicio, así que se dio un tiempo considerable para la reflexión. (Anexo T)

Enseguida mediante una lluvia de ideas se generaron una gran cantidad de comentarios acerca de la actividad de su compañero ya que algunos mencionaban que no cumplía con lo que se estableció, en cambio otros estaban muy creativos, otros más mencionaban que no se entendía lo que quería decir su compañero, otro comentario argumento que estaba incompleto el tríptico, así que para terminar se dio la indicación de pasar a enfrente las carpetas y los trípticos ya que se revisarían.

Se dio a la consigna de leer algunas recomendaciones y opiniones que los alumnos brindaban y reflexionaron, por ello algunas de ellas mencionaban lo siguiente:

A1: Trata de tomar mucha más agua pura que bebidas azucaradas, también combina verduras con alimentos de origen animal, leguminosas o cereales.

A2: Que conozcan el plato y la jarra del buen beber para que sean saludables.

A3: Mi opinión es que debemos de descuidar los hábitos alimenticios y seguir una buena alimentación y moderar las comidas chatarras.

A4: En este país la mayoría de la gente no tiene buenos hábitos, mi recomendación es... ¡Empezarlos desde chico!

A5: Comer más saludable para no contraer enfermedades, beber más agua de 6 a 8 vasos diarios y llevar una dieta variada y combinada.

A6: Una de las fuentes de salud es seguir indicaciones del doctor, como indica en la tabla del buen comer, debemos combinar esto para llevar un hábito alimenticio saludable. En la jarra del buen beber nos indica que tomar y que NO tomar para prevenir enfermedades.

A7: Procura siempre seguir las indicaciones del nutriólogo, no ingerir alimentos que indiquen los dos esquemas, siempre ingerir más alimentos y bebidas que indiquen los esquemas.

A8: Una recomendación de parte mía es que consumiéramos menos cosas del origen animal y menos refrescos. Una sana alimentación = más salud.

Para finalizar la sesión, se preguntó al grupo si lo que había escrito en el tríptico completaba lo visto en las sesiones, al igual que hicieran alguna recomendación de que más se pudiera haber agregado, así que las respuestas fueron dirigidas a que sería buena opción agregar alguna idea de snack saludable o desayuno y por otro lado se mencionó que fue de ayuda el tener la información y las actividades para cumplir con la actividad.

Después del horario escolar, se revisaron los trabajos y se distinguió la falta de información y claridad con la que comparten una idea los alumnos, ya que solo

redactan ideas y no se toman un tiempo para volver a leer y concretar lo que realmente quiere comunicar, dejando que como lectores no se distinga cual es el propósito de su idea.

Así mismo hubo varios trabajos incompletos ya que cada alumno llevaba su forma de trabajar y tiempo, por lo que algunos fijaron distintos objetivos los más reconocibles fueron la decoración y la información, así que hubo distintos trabajos, algunos se enfocaban en solo la decoración, en la información y otros en la elaboración de dibujos.

La manera de relación entre sujetos, implica compartir ideas y opiniones las cuales pueden generarse a través de la producción de textos, por ello, Gadino (2001) propone algunas estrategias para producir un escrito, las cuales se dan a través de tres fases:

1. Producir el texto hablado o escrito, con una previsión global de lo que queremos decir y cómo decirlo.
2. Correrse de lugar para observar nuestro mensaje desde la perspectiva del receptor.
3. Rehalar o reescribir, como consecuencia del corrimiento al lugar del otro. (pp. 36-37)

Si bien, el expresar oralmente es más fácil que redactar las ideas, por ello estas tres fases ayudarían a los alumnos a pensar, analizar y reestructurar lo que quieren comunicar a algún lector, de tal manera que les permite organizar sus ideas y buscar concretamente el objetivo del texto.

Por otro lado, dentro del aula se debe considerar que “la educación hoy reconoce la diversidad y respeta las diferencias individuales, en el proceso educativo” (Amaiz, 2005, p.44) lo cual permite que el docente se centre en mejorar todas las capacidades del alumno desde su autenticidad en la manera de aprender.

En relación a lo anterior, se debe considerar la diversidad de ritmos que el alumno presenta dentro del aula, los cuales Amaiz (2005) los hace propios mencionando que “cada persona necesita un tiempo diferente para asimilar el conocimiento” (p.44)

Sin duda el centro del aprendizaje es el alumno, por ello la SEP (2011) propone generar “condiciones para la inclusión de los alumnos, considerando los diversos contextos familiares y culturales, así como la expresión de distintas formas de pensamiento, niveles de desempeño, estilos y ritmos de aprendizaje” (p.23) lo que promueve que el alumno, aprenda de acuerdo a su nivel cognitivo y a las facilidades que el docente promueve.

Es importante fomentar en los alumnos una reflexión continua de lo que aprende constantemente, las cuales por lo común se realizan a través de una plática oral dentro de clase, sin embargo, es necesario que el alumno aprenda a expresar y ordenar sus ideas de manera escrita, ya que fomenta capacidades para comunicar información estructurada y formal.

Por ello, se puede partir desde textos muy pequeños como experiencias recientes, alguna opinión personal de un tema e incluso compartir un suceso importante, que de manera muy general se van corrigiendo errores y la práctica escrita se da en ejemplos muy insignificantes pero valiosos.

Como docente, es importante plantear que los alumnos tienen una identidad personal, por ello cada uno actúa y piensa de distinta manera, así que el trabajo que le corresponde es crear un entorno escolar apegado a la diversidad de ritmos que el alumno concibe tanto para trabajar como para aprender, por ello en las actividades que se desarrollaron en la sesión los alumnos trabajaban de acuerdo a lo que ellos creían mejor, aspecto que debe respetarse y alentarse.

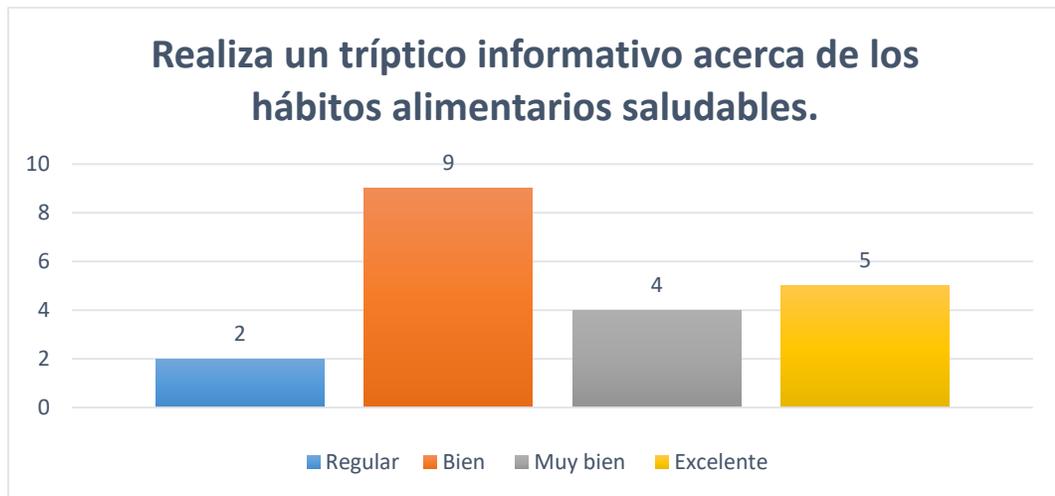


Figura 52 Evaluación escala estimativa sesión 6
Fuente: Elaboración propia

La evaluación en esta sesión completó el último indicador de la escala estimativa el cual busco que la forma en que el alumno realiza un tríptico informativo acerca de los hábitos alimentarios saludables, de esta manera 5 alumnos se ubican en el indicador de excelente, 4 muy bien, 9 en el indicador de bien y 2 en regular.

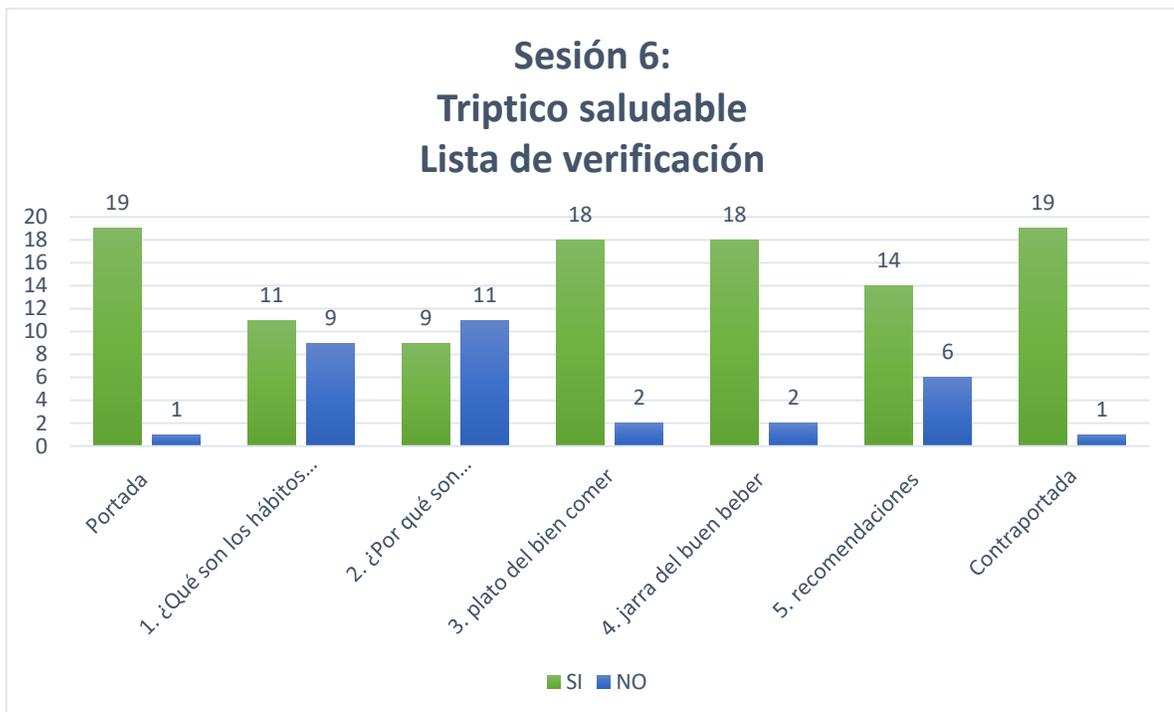


Figura 53 Evaluación escala estimativa sesión 6
Fuente: Elaboración propia

Cabe mencionar que para la revisión del tríptico se elaboró una lista de verificación la cual contenía 7 indicadores, así que el recuento consistió en observar cuantos alumnos si cumplieron con cada uno de ellos, de tal manera que 19 alumnos si agregaron portada, 11 alumnos mencionaron que son los hábitos alimentarios, 9 informaron porque son importantes los hábitos alimentarios, al igual que recomendaciones y consecuencias, 18 de ellos hablaron acerca del plato del bien comer, 18 nuevamente si mencionaron la jarra del buen beber, 14 alumnos agregaron sus reflexiones, recomendaciones y opiniones y por ultimo 19 de ellos agregaron una contraportada.

A manera de conclusión, esta clase busco recopilar todo lo que adquirieron los alumnos a lo largo del desarrollo de la sesión didáctica, por ello las carpetas de evidencias fueron un punto clave para que se recordara y organizara la información. Sin embargo, había alumnos que no tenían completos los trabajos lo cual ocasiono que se apoyaran de otros compañeros para realizar la actividad.

El resultado del tríptico fue muy personal, ya que cada alumno selecciono la información, elaboro su trabajo de acuerdo a sus preferencias y organizo la estructura de su presentación, cabe mencionar que durante la evaluación los alumnos optaron por agregar en su mayoría recomendaciones y el uso tanto de la jarra del buen beber como del plato del bien comer, dejando de lado una definición concreta, sin embargo para ellos lo más importante fue compartir lo que ellos consideraban necesario para desarrollar una alimentación saludable antes que un concepto estructurado.

El tríptico reunió reflexiones de los alumnos en cuanto a los temas que se trabajaron en clases anteriores, esto dio como resultado conocer lo que analizaron y para ellos en que concluyen las sesiones. Hubo muy buenas reflexiones y aún existen aspectos que se pueden mejorar, sin embargo, este tema es complejo ya que interponer una alimentación no es lo recomendable, si no tomar conciencia de que es lo mejor para tu salud y partir de la motivación por ser una persona saludable.

4.3 Resultados de las actividades del proyecto ¡Cuidando mis hábitos alimentarios!

Después del diseño, implementación y evaluación de las actividades de la secuencia didáctica, es preciso reflexionar los resultados de manera general, los cuales promueven al docente una retroalimentación de su práctica y dan a conocer áreas de oportunidad que se pueden tomar en cuenta en un futuro para una nueva implementación; a continuación se establecen en los siguientes puntos: secuencia didáctica, evaluación del trabajo por proyectos, hábitos alimentarios, aprendizaje esperado y papel del docente.

Primeramente, la secuencia didáctica fue vista como un medio para transportar lo teórico con lo práctico, siendo de manera organizada, ya que permitió desarrollar actividades planeadas constando de un inicio, desarrollo y cierre, también promovió la eficacia de fechas y tiempos para su implementación, agregando que fue delimitada por propósitos de clase, los cuales guiaban las actividades y estructuraron la evaluación de cada sesión. (Anexo U)

El trabajo por proyectos se desarrolló de manera eficaz entre el grupo, ya que el proyecto ¡Cuidando mis hábitos alimentarios! busco en todo momento fortalecer ámbitos educativos del alumno en relación con el tema principal que fueron los hábitos alimentarios, de tal manera que durante las sesiones de clase el alumno desarrollaba habilidades escolares en conjunto con la reflexión de cómo llevar a cabo un mejor estilo de vida.

Aún existen áreas de oportunidad en cuanto al tema de los hábitos alimentarios, ya que primeramente el alumno aun no es una persona autónoma que pueda adquirir los alimentos por sí solo, sin embargo, si puede influir en la reflexión de como en su familia están siendo implementados dichos hábitos. El tema central se logró desarrollar de una manera significativa para los alumnos ya que la estrategia del plato del bien comer y la jarra del buen beber, reúne los recursos necesarios para movilizar en los alumnos la idea de llevar a cabo una alimentación saludable.

En lo que respecta al aprendizaje esperado de la sesión, podría decirse que se cumplió en su totalidad ya que los alumnos pueden explicar personalmente y de acuerdo a su idea la importancia de desarrollar hábitos alimentarios saludables, cabe mencionar que es un tema que confronta perspectivas de experiencias así que el alumno diseño una definición propia de lo que es para cada uno, sin embargo, la idea de que su calidad de vida debe mejorar en base a su alimentación, se encuentra.

El papel del docente desarrollo un papel guía muy importante, por ello, busco que los alumnos en todo momento adquieran una perspectiva reflexiva tomando en cuenta todo lo que alumno trae consigo de casa, así que creo un vínculo ameno y divertido entre la información y acciones que se han llevado por muchos años y la nueva forma de mejorar la calidad de vida, sin eliminar su esencia personal.

CAPÍTULO V. CONCLUSIONES

El trabajo de esta investigación fue un proceso largo y con una gran dedicación de por medio, ya que el tema de los hábitos alimentarios es un contenido amplio y con una búsqueda de respuestas personales, a las cuales no es nada fácil llegar, no obstante, de manera general el resultado fue muy relevante no solo para los alumnos sino también para mi formación docente.

Primeramente el conocer la evolución de los hábitos alimentarios a lo largo del tiempo, marco sin duda un referente importante en la investigación, ya que se analizaron sus características, empezando por profundizar su historia desde épocas muy antiguas, posteriormente se indagaron perspectivas de distintos autores de acuerdo a investigaciones anteriores, así como intereses de organizaciones, las cuales han luchado por mantener una nutrición saludable en la población y por último, la necesaria incorporación del tema de la salud alimentaria a la educación; todo esto llevo a reflexionar el impacto que han tenido un sinfín de factores en la alimentación, los cuales en la actualidad han tenido repercusiones tanto negativas como positivas.

Realizar la investigación con estudiantes entre los 10 y 11 años de edad fue un verdadero reto lo cual se enfrentó con el inicio de su adolescencia, así como a la cuidadosa manera de implementar en los estudiantes un tema que mueve los estilos de vida que se llevan actualmente y proponer nuevos ideales con información verídica que hace replantear nuevos ideales.

La manera de llevar a cabo el análisis teórico al aula, fue la parte más significativa de la investigación, es decir, fue el momento en donde realmente se comprobaron y refutaron planteamientos iniciales, en primer lugar, el objetivo general el cual busco que los alumnos adquirieran hábitos alimentarios saludables a través del trabajo por proyectos puede decirse que se logró cumplir en su mayoría, creando espacios de reflexión, sin embargo esto solo fue el inicio a un cambio de

alimentación que es un proceso que se va transformando y llevando a cabo diariamente.

Las preguntas de investigación llevaron ordenadamente el proceso de la exploración y se logró dar respuestas a cada una de ellas, primeramente, se dio el resultado de encontrar un instrumento que diagnosticara al grupo y conocer sus perspectivas acerca del tema el cual fue un cuestionario de 25 ítems y reunió un primer acercamiento a como los alumnos están desarrollando sus hábitos, generando respuestas no positivas, sino preocupantes, además, el confrontar la cultura familiar que han llevado por años causo confusión, ya que por un largo tiempo han crecido con la idea de una definición en cuanto a la alimentación correcta y al encontrarse con nueva información que comprueba cómo pueden mejorar su estilo de vida, se generaron inquietudes, lo cual no fue visto como una barrera sino, como una buena señal de que el alumno adquirió una etapa de curiosidad y reflexión en cuanto al tema.

Posteriormente se cuestionó cuáles serían las mejores actividades para lograr el objetivo de la investigación y esto dio como resultado la implementación del proyecto ¡Cuidado mis hábitos alimentarios! el cual consto de seis sesiones que fueron diseñadas de acuerdo a las características del grupo y aunado a ello se responden dos preguntas más, una el impacto del tema del plato del bien comer siendo un tema de interés por la manera en la que fue trabajado y se reflexionó de buena manera sin embargo, hizo falta el poner en práctica el diseño de menús o recetas sencillas.

La segunda pregunta fue el cómo recibiría el grupo el tema de la jarra del buen beber, el cual nuevamente causo curiosidad e hizo que los estudiantes entraran en debate acerca de las bebidas más saludables, en este espacio faltó fortalecer más la elección de bebidas y por cuestiones de organización no se logró presentar una actividad ya planeada que consistía en comparar bebidas en cuanto a su etiqueta nutrimental y lograr demostrar el azúcar en cada líquido.

Por último, se buscó conocer los resultados de los alumnos después de las intervenciones ya mencionadas, por lo tanto, los estudiantes mantuvieron una actitud atenta al momento de presentarles información del tema, participaron activamente en las actividades de manera personal y colaborativa, de igual manera las reflexiones finales fueron muy personales de acuerdo a lo que cada uno logro entender, analizar y por ultimo adquirir. Hubo aspectos los cuales es importante seguir trabajando como lo son la asistencia a clases lo cual daría mejores resultados, así como por cuestiones extraescolares hubo una suspensión de clases lo cual hizo que algunas actividades ya prevista no se llevarán a cabo y sin duda hicieron falta para complementar en análisis final.

A través del progreso de la investigación se logró comprobar la hipótesis planteada, la cual requiere de dedicación constante, por ello, aún existen áreas de oportunidad a trabajar las cuales complementarían de mejor manera el resultado obtenido, algunas de ellas serían el seguir la constante reflexión que deben mantener los alumnos al elegir que alimentos consumir diariamente, así como la regulación de sus prácticas alimentarias conscientes y saludables; de igual manera, se busca que no solo el alumno participe en su proceso de concientización, sino también el involucramiento de su familia para un cambio social por el mejoramiento de la cultura de la alimentación.

Una de las actividades que se logró observar de manera constante fue la actividad permanente llamada ¡Mi fruta mañanera! la cual tuvo un resultado progresivo en donde los alumnos que la realizaron fue incrementando con el paso del tiempo, ya que socializaba diariamente que fruta llevaban al aula y que nos aportaba, me pareció una estrategia sencilla pero valiosa para fomentar el consumo de alimentos saludables dentro del aula.

Para complementar adecuaciones curriculares de tiempos, se incluyó a los padres de familia mediante una revista virtual llamada “salud en tiempos de cuarentena” la cual se compartió de manera digital, sin embargo, por falta de comunicación directa no se obtuvieron comentarios finales o alguna reflexión, aun

así, se solicitó presentarla con los alumnos para que ellos pudieran rescatar ideas principales.

Como docente en formación, el desarrollo e implementación de la investigación me deja bastantes aprendizajes no solo profesionales sino también personales, de manera formativa puedo decir que el trabajar con temas de salud no es una tarea sencilla, por ello, una de las principales consideraciones fue hacer uso de una secuencia didáctica organizada y concreta, la cual me ayudo a implementar actividades diseñadas y con un propósito específico de acuerdo a la diversidad de estilos de aprendizajes de los alumnos.

Otro punto fue el delimitar mi participación como una docente guía y no como una experta en el tema, por ello trate de trabajar en conjunto con la nutrióloga y vincular el tema principal a través de contenidos escolares para que el alumno encontrara un aprendizaje significativo. De manera propia, cambio mi perspectiva en como llevo a cabo mis hábitos alimentarios, así como el analizar los grandes beneficios que puedo obtener con tan solo practicar un estilo de vida saludable y de igual manera mantener un diálogo motivador para animar a más personas a realizar una introspección y modificar sus conductas alimentarias.

De manera reflexiva puedo decir que satisfactoriamente logre desarrollar competencias genéricas como lo son el uso del pensamiento crítico y creativo para la solución de problemas y la toma de decisiones, de igual manera colaborar con otros para generar proyectos innovadores y de impacto social.

Algunas de las de las competencias profesionales más significativas que se desarrollaron fue el diseñar planeaciones didácticas, aplicando conocimientos pedagógicos y disciplinares para responder a las necesidades del contexto en el marco del plan y programas de estudio de la educación básica además de intervenir de manera colaborativa con la comunidad escolar, padres de familia, autoridades y docentes, en la toma de decisiones y en el desarrollo de alternativas de solución a problemáticas socioeducativas.

A partir de los resultados es importante considerar que los primeros años de vida de una persona son imprescindibles en la manera de su desarrollo a futuro, por ello es importante comenzar desde edades tempranas a fomentar hábitos alimentarios saludables los cuales previenen de enfermedades y promueven un estilo de vida más activo y sano. Además, esta investigación promueve el inicio a plantear nuevas metas de exploración de acuerdo al contexto, alumnos y situaciones específicas para generar nuevos resultados y reflexiones.

La educación hoy en día es un tema de preocupación importante para el país, ya que se han creado programas en la mejora de la infraestructura, se han reformado planes y programas, agregando que se ha destinado mayores recursos económicos para este sector, sin embargo, a través de esta investigación puedo decir que antes de corregir la calidad del espacio escolar es necesario mejorar la calidad de vida de los estudiantes y una manera de lograr esto, es a través de darle una mayor relevancia a temas de salud, en específico a la alimentación, ya que promueve el tener alumnos activos, sanos y conscientes.

El tema de la alimentación ha estado sin duda en constante cambio y seguirá evolucionando de manera creciente en los próximos años, así que una manera de lograr superar los desafíos que se presenten es contar con personas críticas y reflexivas de cómo llevar a cabo su salud, trabajando principalmente este tema durante la infancia, por ser la mejor etapa para fomentar estos ideales considerando que lo que se aprende en estos años, genera impactos considerables en su vida adulta; A pesar de ello la calidad de vida puede cambiar en cualquier edad y si la sociedad tomara en cuenta el ideal de Hipócrates señalando la frase “Que tu alimento sea tu mejor medicina y tu mejor medicina sea tu alimento” muchos de ellos comenzarían a adquirir más importancia a sus hábitos alimentarios.

REFERENCIAS

- ACUERDO mediante el cual se establecen los lineamientos generales para el expendio o distribución de alimentos y bebidas en los establecimientos de consumo escolar de los planteles de educación básica (2010). Publicado en el Diario Oficial de la Federación el 23 de agosto del 2010. Texto vigente. Última reforma publicada DOF: 23/08/2010. Consultada 15 de marzo de 2020. Recuperado de http://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5156173&fecha=23/08/2010
- ACUERDO número 592 por el que se establece la Articulación de la Educación Básica (Continúa en la Tercera Sección) (2011). Publicado en el Diario Oficial de la Federación el 19 de agosto de 2011. Texto vigente. Última reforma publicada DOF: 19/08/2011. Consultada el 27 de marzo de 2020. Recuperado de: http://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5205518&fecha=19/08/2011
- Altamirano M., Cordero A., Moreno V., Arias J., & Macedo G. (2017). Diseño y validación de la Guía de Salud Integral como una representación gráfica alternativa para las guías alimentarias mexicanas. *Población Y Salud En Mesoamérica*, 15(1). Recuperado de <https://doi.org/10.15517/psm.v15i1.27982>
- Alvarado, I., & Montenegro, L. (2002). Formación de hábitos alimentarios y de estilos de vida saludables. Obtenido de CURRÍCULO DE EDUCACIÓN INICIAL. Recuperado de https://www.academia.edu/33403781/331_FORMACION_DE_HABITOS_ALIMENTARIOS_Y_DE_ESTILOS_DE_VIDA_SALUDABLES
- Arnaiz, P. (2005). Atención a la diversidad. Programación curricular. San José: Editorial Universidad Estatal a Distancia. Recuperado de <https://books.google.com.mx/books?id=rWtnQnLxaLcC&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false>
- Arroyo, P. (2008). La alimentación en la evolución del hombre: su relación con el riesgo de enfermedades crónico degenerativas. *Boletín médico del Hospital Infantil de México*, 65(6), 431-440. Recuperado de

http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S166511462008000600004&lng=es&tlng=es.

- Beltrán, J. (2002). *Procesos, estrategias y técnicas de aprendizaje*. Madrid: Síntesis.
- Bransford, J., Brown, A., & Cocking, R. (2007). La creación de ambientes de aprendizaje en la escuela. *México: SEP*. Recuperado de http://formacion.sigeyucatan.gob.mx/formacion/materiales/4/2/d2/p4/3.%20BRANSFORD,%20J.%20La%20creacion_de_ambientesaprendizaje.pdf
- Calvo, C. (2004). Los hábitos alimentarios: origen, evolución y posibilidades educativas. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2386676>
- Cardona, M., López, J., Acevedo, P., & García, V. (2008). Dinámica familiar y su relación con hábitos alimentarios. *Estudios sobre las culturas contemporáneas*, 14(27), 9-46. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/316/31602702.pdf>
- Choque-Larrauri, R. (2005). Comunicación y educación para la promoción de la salud. Perú. Recuperado de <http://www.razonypalabra.org.mx/libros/libros/comyedusalud.pdf>.
- COFEPRIS (2015). COFEPRIS y Nutrisa acuerdan acciones para fomentar buenos hábitos alimenticios y publicidad responsable. Recuperado de: <https://www.gob.mx/salud/prensa/cofepris-y-nutrisa-acuerdan-acciones-para-fomentar-buenos-habitos-alimenticios-y-publicidad-responsable>
- Comisión Nacional de los Derechos Humanos (CNDH) (2019). RECOMENDACIÓN GENERAL No. 39/2019 SOBRE LOS DERECHOS DE NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES ANTE EL INCREMENTO DE SOBREPESO Y OBESIDAD INFANTIL. México. Recuperado de: https://www.cndh.org.mx/sites/default/files/documentos/2019-10/RecGral_39.pdf
- Constitución política de los estados unidos mexicanos (1917). Publicada en el Diario Oficial de la Federación el 5 de febrero de 1917. Texto vigente. Última reforma publicada DOF 20-12-2019. Consultada 12 de marzo de 2020. Recuperado de http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/1_060320.pdf
- Cortés, M. E. C., & León, M. I. (2005). *Generalidades sobre Metodología de la Investigación*. Universidad Autónoma del Carmen. Recuperado de http://www.ucipfg.com/Repositorio/MIA/MIA12/Doc/metodologia_investigacion.pdf
- Couceiro, M. (2007). La alimentación como un tiempo de la nutrición, su disponibilidad y accesibilidad económica. *Revista Cubana de Salud*

Pública, 33(3) Recuperado de
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S086434662007000300019&lng=es&tlng=es.

DGESPE (2012). Perfil de egreso de la educación normal. Recuperado de https://www.dgespe.sep.gob.mx/reforma_curricular/planes/lepree/plan_de_estudios/perfil_de_egreso

Delval, J. (2012). Ciudadanía y escuela. El aprendizaje de la participación, en Fernández N., García F., & Santisteban A (Eds.), *Educar para la participación ciudadana en la enseñanza de las ciencias sociales*. España: Asociación Universitaria de Profesores de Didáctica de Ciencias Sociales. pp.37-46. Recuperado de http://www.didactica-ciencias-sociales.org/publicaciones_archivos/2012-sevilla-XXIII-Simposio-DCS_I.pdf

Díaz Barriga, F. (2006). *Enseñanza Situada: Vínculo entre la escuela y la vida*. México: McGraw-Hill.

Díaz, F., y Hernández, G. (2002). *Estrategias docentes para un aprendizaje significativo* (Vol. 2). México: McGraw-Hill. Recuperado de <http://formacion.sigeyucatan.gob.mx/formacion/materiales/4/4/d1/p1/2.%20e-strategias-docentes-para-un-aprendizaje-significativo.pdf>

Elizondo-Montemayor, L., Gutiérrez, N., Moreno D., Monsiváis F, Martínez, U., Nieblas, B. y Lamadrid-Zertuche, A. (2014). Intervention to promote healthy habits and decrease obesity in high school adolescents. *Estudios sociales (Hermosillo, Son.)*, 22(43), 217-239. Recuperado en 13 de mayo de 2020, de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-45572014000100009&lng=es&tlng=en.

FAO (2012). *Comida rápida, económica y también sana*. Recuperado de http://www.fao.org/spanish/newsroom/action/es_street.htm

FAO (2019). *El sistema alimentario en México - Oportunidades para el campo mexicano en la Agenda 2030 de Desarrollo Sostenible*. Ciudad de México.

FAO (s.f.). *Acerca de*. Recuperado de <http://www.fao.org/about/es/>

FAO (s.f.). *Alimentación y nutrición escolar. Entornos alimentarios y alimentación escolar saludables*. Recuperado de <http://www.fao.org/school-food/areas-work/food-environment/es/>

FAO (s.f.). *Alimentación y nutrición escolar*. Recuperado de <http://www.fao.org/school-food/es/>

- FAO (s.f.). Desarrollar capacidades para fortalecer la seguridad alimentaria y la nutrición. Recuperado de <http://www.fao.org/in-action/fsn-caucasus-asia/overview/en/>
- FAO (s.f.). Glosario de Términos. Recuperado de <http://www.fao.org/3/am401s/am401s07.pdf>
- FAO (s.f.). Programa de cooperación Internacional Brasil-FAO. Recuperado de <http://www.fao.org/in-action/programa-brasil-fao/es/>
- FAO (s.f.). Programa Especial para la Seguridad Alimentaria (PESA) Centroamérica. Recuperado de <http://www.fao.org/in-action/pesa-centroamerica/resumen-del-proyecto/es/>
- Frola, P., & Velásquez, J. (2011). Competencias docentes para... La evaluación cualitativa del aprendizaje. *Centro de Investigación Educativa y Capacitación Institucional SC México DF*. Recuperado de <http://www.cbtequixquiac.edu.mx/library/jornadas/CUALITATIVA.pdf>
- Gadino, A. (2001). Gestionar el conocimiento: estrategias de enseñanza y aprendizaje. Santa Fé: Homo Sapiens. Recuperado de <http://files.ramirez-susan.webnode.mx/200000023-53e39558e3/Gestionar%20el%20conocimiento%20-%20Gadino.pdf>
- García, M. y Pardío, J. y Arroyo, P. y Fernández, V. (2008). Dinámica familiar y su relación con hábitos alimentarios. *Estudios sobre las Culturas Contemporáneas*, XIV (27), 9-46. ISSN: 1405-2210. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=316/31602702>
- Guerrero, L. y León, A. (2010). Estilo de vida y salud. *Educere*, 14(48),13-19. ISSN: 1316-4910. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/356/35616720002.pdf>
- Hernández, M. A. (2015). El diagnóstico educativo, una importante herramienta para elevar la calidad de la educación en manos de los docentes. *Atenas*, 3(31), 63-74. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=478047207007>
- IMSS (2015) Nutrición, Recuperado de <http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/nutricion>
- INEGI (2015). Espacios y datos de México. Recuperado de <https://www.inegi.org.mx/app/mapa/espacioydatos/>
- Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (2019). Beneficios de la jarra del buen beber. Recuperado de

<https://www.gob.mx/issste/es/articulos/beneficios-de-la-jarra-del-buen-beber?idiom=es>

Instituto Nacional de Salud Pública (s.f.). Publicidad de alimentos y bebidas. Recuperado de <https://www.insp.mx/epppo/blog/2984-publicidad-alimentos-bebidas.html>

ISSSTE (2019). La alimentación en las primeras etapas de la vida. Recuperado de <https://www.gob.mx/issste/es/articulos/la-alimentacion-en-las-primeras-etapas-de-la-vida?idiom=es>

Laorden, G. C., Y Pérez L. C. (2002). El espacio como elemento facilitador del aprendizaje: una experiencia en la formación inicial del profesorado. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=243780>

Ley General de Educación (2019). Publicada en el Diario Oficial de la Federación el 13 de julio de 1993. Texto vigente. Última reforma publicada DOF 30-09-2019. Consultada el 12 de marzo de 2020. Recuperado de: http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGE_300919.pdf

Ley General de Salud (2020). Publicada en el Diario Oficial de la Federación el 7 de febrero de 1984. Texto vigente. Última reforma publicada DOF 24-01-2020. Consultada 14 de marzo de 2020. Recuperado de: http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/142_240120.pdf

López, M., (2013). EL PLATO DEL BIEN COMER Y SU INTERPRETACIÓN DE ACUERDO A LA NORMA OFICIAL MEXICANA NOM-043-SSA2-2005, POR LOS ALUMNOS DE LA FACULTAD DE MEDICINA DE LA UAEMéx. NOVIEMBRE 2012-FEBRERO 2013. (Tesis de licenciatura). Recuperada de <http://ri.uaemex.mx/handle/20.500.11799/14177>

Marín, Z. (2000). Elementos de nutrición humana. *San José, Costa Rica: Editorial Universidad Estatal a Distancia*. Recuperado de [https://books.google.com.mx/books?id=txKXD0mWGhC&lpg=PR6&dq=Mar%C3%ADn%2C%20Z.%20\(2000\).%20Elementos%20de%20nutrici%C3%B3n%20humana.&pg=PP1#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.mx/books?id=txKXD0mWGhC&lpg=PR6&dq=Mar%C3%ADn%2C%20Z.%20(2000).%20Elementos%20de%20nutrici%C3%B3n%20humana.&pg=PP1#v=onepage&q&f=false)

Márquez J., Díaz, J. y Cazzato S. (2007). La disciplina escolar: aportes de las teorías psicológicas. *Revista de Artes y Humanidades UNICA*, 8 (18), 126-148. ISSN: 1317-102X. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=1701/170118447007>

NORMA Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012 (2012), Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación. Publicada en el Diario Oficial de la Federación el 22 de enero del 2013. Texto vigente. Última reforma publicada DOF: 22/01/2013. Recuperado de:

<https://www.septlaxcala.gob.mx/tiempocompleto/alimentacion/alimentacion/normatividad/NOM-043-SSA2-2012.pdf>

- OMS (2017). Diálogo sobre políticas públicas que impulsen una alimentación saludable en México. Recuperado de: https://www.paho.org/mex/index.php?option=com_content&view=article&id=1304:dialogo-sobre-politicas-publicas-que-impulsen-una-alimentacion-saludable-en-mexico&Itemid=499
- OMS (2018). Alimentación Sana. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact->
- OMS (2018). Alimentación sana. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- OMS (2019). Reducir el consumo de bebidas azucaradas para reducir el riesgo de sobrepeso y obesidad infantil. Recuperado de https://www.who.int/elena/titles/ssbs_childhood_obesity/es/
- ONU (2015). Objetivo 2: poner fin al hambre, lograr la seguridad alimentaria y la mejora de la nutrición y promover la agricultura sostenible. Recuperado de <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/hunger/>
- ONU (s.f.) Alimentación. Recuperado de <https://www.un.org/es/sections/issues-depth/food/index.html>
- ONU (s.f.) Información general. Recuperado de <https://www.un.org/es/sections/about-un/overview/index.html>
- Papalia, D., Olds, S., & Feldman, R. (2009). Desarrollo Humano. De la infancia a la adolescencia. *McGraw-Hill Intramericana*.
- Perrenoud, P. (2006). Aprender en la escuela a través de proyectos: ¿por qué?, ¿cómo? *Reforma de la Educación Secundaria*, 115(3), 311-321. Recuperado de: https://www.unige.ch/fapse/SSE/teachers/perrenoud/php_main/php_2000/2000_26.html
- Pino, J. L., Díaz, C., & López, M. Á. (2011). Construcción y validación de un cuestionario para medir conductas y hábitos alimentarios en usuarios de la atención primaria de salud. *Revista chilena de nutrición*, 38(1), 41-51. Recuperado de https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182011000100005
- PLAN Nacional de Desarrollo 2019-2024 (2019). Publicado en el Diario Oficial de la Federación el 12 de julio de 2019. Texto vigente. Última reforma publicada

DOF: 12/07/2019. Consultado 28 de marzo de 2020. Recuperado de:
https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5565599&fecha=12/07/2019

Rabe, G. y Casas, N. (2007). Formar en un estilo de vida saludable: otro reto para la ingeniería y la industria. *Educación y Educadores*, 10 (2), 103-117. ISSN: 0123-1294. Recuperado de:
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=834/83410209>

REGLAMENTO de la Ley General de Salud en Materia de Investigación para la salud (1984). Publicada en el Diario Oficial de la Federación el 7 de febrero de 1984. Texto vigente. Última reforma publicada DOF 02-04-2014. Recuperado de
<http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/nom/compi/rlgsmis.html>

Restrepo, S. L., & Gallego, M. M. (2005). La familia y su papel en la formación de los hábitos alimentarios en el escolar. Un acercamiento a la cotidianidad. *Boletín de antropología*, 19(36), 127-148. Recuperado de
<https://www.redalyc.org/pdf/557/55703606.pdf>

Ríos, P. B. (2009). Evolución de los hábitos alimentarios. De la salud a la enfermedad por medio de la alimentación. *Trastornos de la conducta alimentaria*, 9, 956-72. Recuperado de:
http://www.tcasevilla.com/archivos/evolucion_de_los_habitos_alimentarios._de_la_salud_a_la_enfermedad_por_medio_de_la_alimentacion.pdf

Sampieri, R. H., Collado, C. F., Lucio, P. B., Valencia, S. M., & Torres, C. P. M. (1998). *Metodología de la investigación* (Vol. 6). México, DF: McGraw-hill.

Sanabria-ferrand, P., González, L. y Urrego, D. (2007). ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN PROFESIONALES DE LA SALUD COLOMBIANOS: ESTUDIO EXPLORATORIO. *Revista Med*, 15 (2), 207-217. Recuperado de:
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-52562007000200008&lng=en&tlng=es.

Secretaría de Educación Pública (2011). Programas de estudio 2011. Guía para el Maestro. Educación Básica. Primaria. Sexto grado. México, SEP.

Secretaría de Educación Pública (2017). Aprendizajes clave para la educación integral. Educación primaria. 6° Plan y programas de estudio, orientaciones didácticas y sugerencias de evaluación. México.

Secretaría de Educación Pública. (2011). Plan de estudios 2011. Educación Básica. México, SEP.

Secretaria de Salud (2010). Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria. Estrategia contra el sobrepeso y la obesidad. México DF: *Sub-Secretaria de Prevención y Promoción de la Salud de la Secretaria de Salud*.

Secretaria de salud (2015). Programa de Acción Específico: Alimentación y Actividad Física 2013-2018. Recuperado de <https://www.gob.mx/salud/acciones-y-programas/programa-de-accion-especifico-alimentacion-y-actividad-fisica-2013-2018>

Secretaria de Salud (2016). Alimentación sana y balanceada para una buena salud. Recuperado de <https://www.gob.mx/salud/articulos/alimentacion-sana-y-balanceada-para-una-buena-salud>

Secretaria de Salud (2019). Alimentación saludable para todos. Recuperado de <https://www.gob.mx/salud/articulos/alimentacion-saludable-para-todos>

Secretaria de salud (s.f.). ¿Qué hacemos? Recuperado de <https://www.gob.mx/salud/que-hacemos>

Servicios de salud (2018). ¿Quiénes somos? Recuperado de <https://beta.slp.gob.mx/SSALUD/Paginas/%C2%BFQuienes-somos.aspx>

Servicios de Salud (2018). Programa de entornos y comunidades saludables. San Luis Potosí: Gobierno del Estado. Recuperado de <https://beta.slp.gob.mx/SSALUD/Paginas/Programas%20Epidemiol%C3%B3gicos/Entornos-y-comunidades-saludables.aspx>

Servicios de Salud (2018). Programa de Alimentación y Actividad Física. San Luis Potosí: Gobierno del Estado. Recuperado de <https://beta.slp.gob.mx/SSALUD/Paginas/Programas%20Epidemiol%C3%B3gicos/Programa-de-alimentaci%C3%B3n-y-actividad-f%C3%ADsica.aspx>

Smyth, J. (1991). Una pedagogía crítica de la práctica en el aula. *Revista de Education*, (294), 275-300. Recuperado de <http://www.educacionyfp.gob.es/revista-de-educacion/numeros-revista-educacion/numeros-anteriores/1991/re294/re294-14.html>

UNESCO (2007). Construyendo un estilo de alimentación saludable. Proyecto del Centro Entre Todos. Recuperado de: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000152486/PDF/152486spa.pdf>.
multi

UNESCO (s.f.). Educación para la salud y el bienestar. Recuperado de <https://es.unesco.org/themes/educacion-salud-y-bienestar>

UNESCO (s/f). Educación para la salud y el bienestar. Recuperado de: <https://es.unesco.org/themes/educacion-salud-y-bienestar>

- UNICEF (2005). Definición de la infancia. Recuperado de: <https://www.unicef.org/spanish/sowc05/childhooddefined.html>
- UNICEF (2016). Salud y nutrición. Recuperado de <https://www.unicef.org/mexico/salud-y-nutrici%C3%B3n> Sampieri, R. H., Collado, C. F., Lucio, P. B., Valencia, S. M., & Torres, C. P. M. (1998). *Metodología de la investigación* (Vol. 6). México, DF: Mcgraw-hill.
- UNICEF (2019). Estado Mundial de la Infancia 2019. Niños, alimentos y nutrición: crecer bien en un mundo en transformación. UNICEF, Nueva York.
- UNICEF (s.f.). Los rostros de la malnutrición. Recuperado de https://www.unicef.org/spanish/nutrition/index_faces-of-malnutrition.html.
- Zabala Vidiella, A. (2005). Enfoque globalizador pensamiento complejo. Una respuesta para la comprensión e intervención en la realidad (2ª ed.). Barcelona: GRAÓ. Recuperado de: <https://books.google.com.mx/books?id=-x-eo0JjElgC&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false>

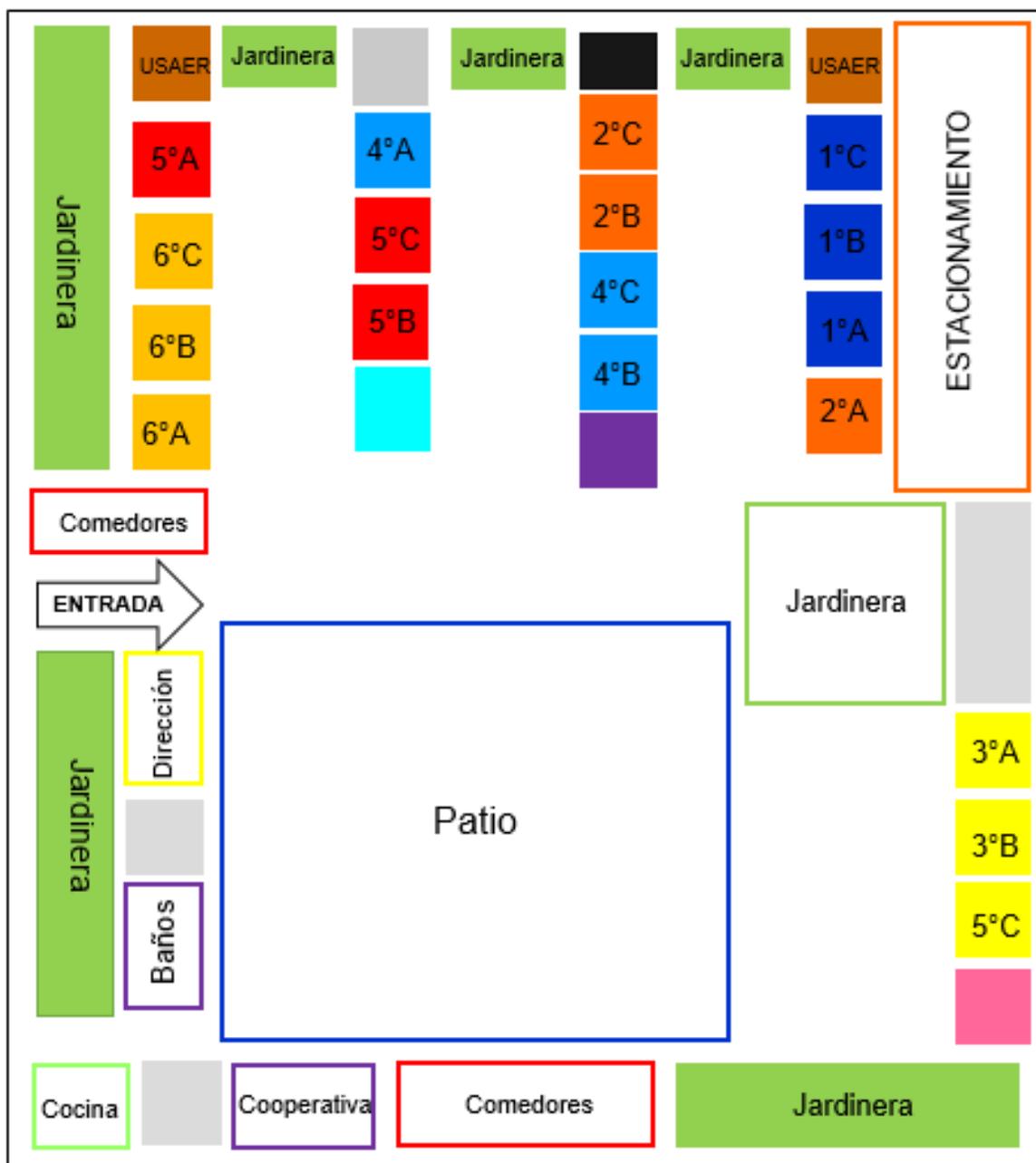
ANEXOS

ANEXOS

Índice de anexos

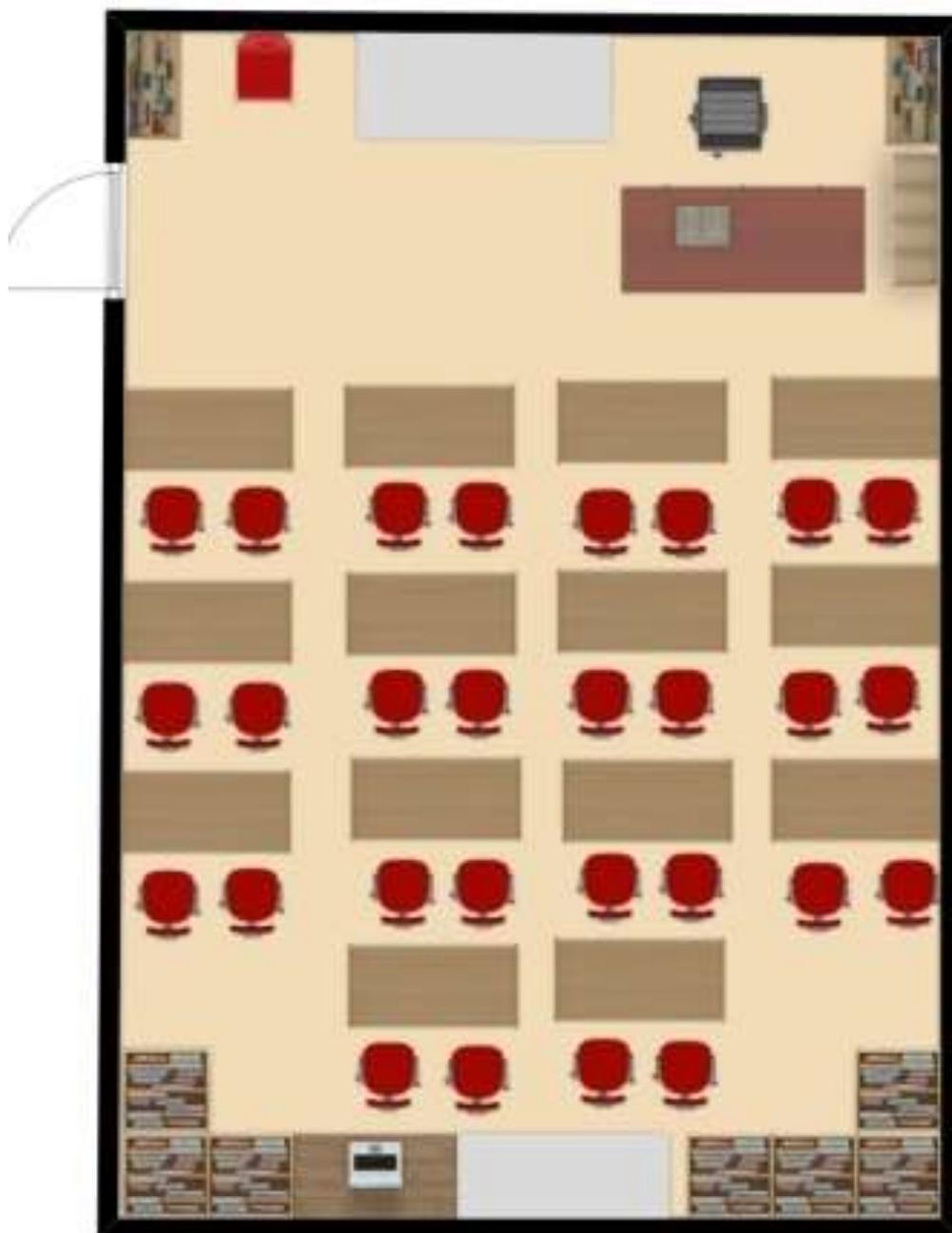
Anexo A. Croquis de la escuela	175
Anexo B. Croquis salón de clases de 6to. grado grupo B	176
Anexo C. Cuestionario diagnóstico para alumnos de 6to. grado grupo B	177
Anexo D. Cuestionario diagnóstico para padres de familia de 6to. grado grupo B	179
Anexo E. Secuencia didáctica del proyecto ¡Cuidando mis hábitos alimentarios!	181
Anexo F. Actividad permanente “Mi fruta mañanera”	188
Anexo G. Actividad platica con un experto.....	189
Anexo H. Actividad idea de snack saludable	190
Anexo I. Actividad escrito de reflexión	191
Anexo J. Actividad saludable vs. No saludable	192
Anexo K. Actividad ¿Sabías que? Hábitos alimentarios	193
Anexo L. Imagen El Plato del Bien Comer	194
Anexo M. Actividad 2 conociendo el plato del bien comer	195
Anexo N. Tarea grupos de alimentos.....	196
Anexo O. Actividad identifica mi grupo.....	197
Anexo P. Actividad 3 El alimento perdido	198
Anexo Q. Lámina de la Jarra del Buen Beber	199
Anexo R. Actividad 4 El rompecabezas de la jarra del buen beber.....	200
Anexo S. Carpetas de evidencias	201
Anexo T. Actividad 5 El triptico saludable	203
Anexo U. Instrumento de evaluación escala estimativa	205
Anexo V. Revista virtual “Salud en tiempos de cuarentena”	208

Anexo A. Croquis de la escuela



- Biblioteca escolar
- Salón de computación
- Bebederos
- Espacios turno vespertino
- Bodega educación física

Anexo B. Croquis salón de clases de 6to. grado grupo B



Distribución del mobiliario y espacio dentro del aula de clases del grupo de 6to. grado grupo B

Anexo C. Cuestionario diagnóstico para alumnos de 6to. grado grupo B

 SECRETARIA DE EDUCACIÓN DE GOBIERNO DEL ESTADO ESC. PRIM. MAT. "MÁRTIRES DEL RÍO BLANCO" CLAVE: 24DPR2172M LICENCIATURA EN EDUCACIÓN PRIMARIA DOCENTE EN FORMACIÓN: GRISELDA ELIZABETH RODRÍGUEZ CASTRO			
<p>Alumno: Con el fin de conocer acerca de los hábitos alimentarios en el grupo de 6°B, responde con sinceridad las siguientes preguntas.</p>			
Edad: _____		Sexo: _____	
HÁBITOS ALIMENTARIOS			
1. ¿Cómo calificarías tus hábitos alimentarios? a. Buenos b. Regulares c. Malos		2. ¿Cuántas veces al día realizas comidas? a. 3 b. 4 c. 5 d. 6	
3. ¿Llevas tu lonche a la escuela hecho en casa? a. Siempre b. A veces c. Nunca		4. ¿Compras tu lonche en la cooperativa escolar? a. Siempre b. A veces c. Nunca	
PLATO DEL BUEN COMER			
5. ¿Conoces el plato del buen comer? a. Si b. Más o menos c. No		6. ¿Cuántas piezas de fruta comes diariamente? a. Ninguna b. 1 c. 2 d. 3 o más	
7. ¿Cuántas piezas de verdura comes diariamente? a. Ninguna 1 b. 2 c. 3 o más		8. ¿Cuántas veces al día comes carnes y pollo? a. Ninguna b. 1 c. 2 d. 3 o más	
9. ¿Cuántas veces al día comes lácteos? a. Ninguna b. 1 c. 2 d. 3 o más		10. ¿Cuántas veces al día comes frijoles, garbanzos, lentejas? a. Ninguna b. 1 c. 2 d. 3 o más	
11. ¿Cuántas veces al día pan, tortillas, cereales? a. Ninguna b. 1 c. 2 d. 3 o más		12. ¿Cuántas veces al día consumes golosinas, bolsas de snacks o botanas? a. Ninguna b. 1 c. 2 d. 3 o más	

<p>13. ¿Cuántas veces al día comes “comida rápida”?</p> <p>a. Ninguna b. 1 c. 2 d. 3 o más</p>	<p>14. ¿Qué sueles ingerir habitualmente entre comidas?</p> <p>a. Dulces b. Fruta o verdura c. Galletas o pan dulce d. Papitas, churritos, frituras, etc. e. Cacahuates y otras semillas f. Nada</p>
---	---

JARRA DEL BUEN BEBER

<p>15. ¿Conoces la jarra del buen beber?</p> <p>a. Sí b. Más o menos c. No</p>	<p>16. ¿Qué sueles beber con mayor cantidad durante el día?</p> <p>a. Agua fresca b. Agua natural c. Refresco d. Otro: _____</p>
<p>17. ¿Cuántos vasos de agua consumes al día?</p> <p>a. Ninguno b. 1 c. 2 d. 3 o más</p>	<p>18. ¿Cuántos vasos de refresco consumes al día?</p> <p>a. Ninguno b. 1 c. 2 d. 3 o más</p>

ETIQUETA NUTRIMENTAL

<p>19. ¿Lees las etiquetas nutrimentales de los alimentos para saber que contienen?</p> <p>a. Siempre b. A veces c. Nunca</p>	<p>20. ¿Por qué te es difícil leer las etiquetas nutrimentales de los alimentos?</p> <p>a. Por qué no me interesa b. Por qué no las entiendo c. Sí las leo y las entiendo</p>
<p>21. ¿Qué factor consideras más importante al elegir un alimento para su consumo?</p> <p>a. Sabor b. Su precio c. Su contenido nutrimental</p>	

INTERVENCIONES

<p>22. ¿Te gusta trabajar actividades por proyectos?</p> <p>a. Sí b. No</p>
<p>23. ¿Te gustaría saber cómo tener una alimentación saludable?</p> <p>a. Sí b. No</p>
<p>24. ¿Crees que podrían mejorar tus hábitos alimentarios?</p> <p>a. Sí b. Tal vez c. No</p>
<p>25. ¿Qué consideras que te hace falta para mejorar tus hábitos alimentarios?</p> <p>a. Más información del tema b. Compromiso o motivación personal c. No me interesa mejorar mi alimentación</p>

Anexo D. Cuestionario diagnóstico para padres de familia de 6to. grado grupo B



SECRETARIA DE EDUCACIÓN DE GOBIERNO DEL ESTADO

ESC. PRIM. MAT. "MÁRTIRES DEL RÍO BLANCO"

CLAVE: 24DPR2172M

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN PRIMARIA

DOCENTE EN FORMACIÓN: GRISELDA ELIZABETH RODRÍGUEZ CASTRO

PADRE DE FAMILIA: Con el fin de obtener información de los hábitos alimentarios del grupo de 6°B responda con sinceridad las siguientes preguntas.



HÁBITOS ALIMENTARIOS

<p>1. ¿Cómo calificaría los hábitos alimentarios de su hijo (a)?</p> <p>d. Buenos e. Regulares f. Malos</p>	<p>2. ¿Cuántas veces al día realiza comidas su hijo (a)?</p> <p>e. 3 f. 4 g. 5 h. 6</p>
<p>3. ¿Su hijo (a) lleva lonche a la escuela hecho en casa?</p> <p>d. Siempre e. A veces f. Nunca</p>	<p>4. ¿Su hijo (a) compra lonche en la cooperativa escolar?</p> <p>d. Siempre e. A veces f. Nunca</p>

PLATO DEL BIEN COMER

<p>5. ¿Conoce el plato del bien comer?</p> <p>d. Si e. Más o menos f. No</p>	<p>6. ¿Las comidas que realiza su hijo (a) diariamente incluyen frutas y verduras?</p> <p>e. Ninguna f. 1 g. 2 h. 3 o más</p>
<p>7. ¿Su hijo (a) consume diariamente golosinas, bolsas de snacks o botanas?</p> <p>e. Si f. Más o menos g. No</p>	<p>8. ¿Cuántas veces al día su hijo (a) come "comida rápida"?</p> <p>e. Ninguna f. 1 g. 2 h. 3 o más</p>
<p>9. ¿Qué suele proporcionarle a su hijo (a) ingerir habitualmente entre comidas?</p> <p>g. Dulces h. Fruta o verdura i. Galletas o pan dulce j. Papitas, churritos, frituras, etc. k. Cacahuates y otras semillas l. Nada</p>	

JARRA DEL BUEN BEBER

<p>10. ¿Conoce la jarra del buen beber?</p> <p>d. Si e. Más o menos f. No</p>	<p>11. ¿Qué suele beber con mayor cantidad durante el día su hijo (a)?</p> <p>g. Agua fresca h. Agua natural i. Refresco j. Otro: _____</p>	<p>12. ¿Su hijo (a) consume al menos 1 litro de agua diariamente?</p> <p>e. Si f. Más o menos g. No</p>	<p>13. ¿Su hijo (a) consume al menos un vaso de refresco al día?</p> <p>k. Si l. Más o menos m. No</p>
--	--	--	---

ETIQUETA NUTRIMENTAL

<p>14. ¿Lee las etiquetas nutrimentales de los alimentos que consumen en casa para saber que contienen?</p> <p>d. Siempre e. A veces f. Nunca</p>	<p>15. ¿Qué factor considera más importante al elegir un alimento para su consumo?</p> <p>d. Sabor e. Su precio f. Su contenido nutrimental</p>	<p>16. ¿Por qué le es difícil leer las etiquetas nutrimentales de los alimentos?</p> <p>d. Por qué no me interesa e. Por qué no las entiendo f. Sí las leo y las entiendo</p>
--	--	--

INTERVENCIONES

17. ¿Le gustaría saber cómo tener una alimentación saludable para mejorar los hábitos alimentarios de su hijo (a)?

- c. Si
- d. No

18. ¿Cree que podrían mejorar los hábitos alimenticios de su hijo (a)?

- a. Si
- b. Tal vez
- c. No

19. ¿Qué considera que le hace falta para mejorar los hábitos alimentarios de su hijo (a)?

- d. Más información del tema
- e. Compromiso o motivación personal
- f. No me interesa mejorar mi alimentación

Anexo E. Secuencia didáctica del proyecto ¡Cuidando mis hábitos alimentarios!



SECRETARIA DE EDUCACIÓN DE GOBIERNO DEL ESTADO

ESC. PRIM. MAT. "MÁRTIRES DEL RÍO BLANCO"

CLAVE: 24DPR2172M

PRIMERA JORNADA DE PRÁCTICAS

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN PRIMARIA

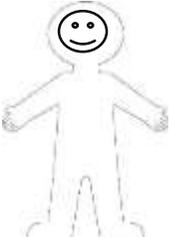
DOCENTE EN FORMACIÓN: GRISELDA ELIZABETH

RODRÍGUEZ CASTRO



SECUENCIA DIDACTICA						
GRADO Y GRUPO: 6°B	ASIGNATURA: Ciencias naturales	SEMANA: 10 de febrero al 25 de marzo del 2020	CAMPO FORMATIVO: Exploración y Comprensión del mundo natural y social	ENFOQUE: Formación científica básica	BLOQUE: IV	
TEMA: ¿Cómo mantener un estilo de vida saludable? <ul style="list-style-type: none"> Toma de decisiones respecto al consumo de agua simple potable. Estilo de vida saludable: dieta correcta, consumo de agua simple potable, activación física, descanso y esparcimiento. Toma de decisiones de manera personal, informada, libre y responsable para practicar hábitos orientados hacia un estilo de vida saludable. Proyecto estudiantil Para integrar y aplicar aprendizajes esperados y las competencias Acciones para promover la salud.		COMPETENCIAS: <ul style="list-style-type: none"> Toma de decisiones informadas para el cuidado del ambiente y la promoción de la salud orientadas a la cultura de la prevención. 		APRENDIZAJE ESPERADO PROGRAMA: <ul style="list-style-type: none"> Aplica habilidades, actitudes y valores de la formación científica básica durante la planeación, el desarrollo, la comunicación y la evaluación de un proyecto de su interés en el que integra contenidos del curso. Argumenta la importancia de la dieta correcta, del consumo de agua simple potable, la activación física, el descanso y el esparcimiento para promover un estilo de vida saludable. 		APRENDIZAJE ESPERADO LIBRO DE TEXTO: Argumentar la importancia de una dieta correcta para fortalecer el funcionamiento del sistema inmunológico.
PROYECTO: ¡Cuidando mis hábitos alimentarios!						

SESIÓN: 1	PROPÓSITO DE LA SESIÓN: Identificar a través de la plática con la nutrióloga la importancia de desarrollar hábitos alimentarios saludables y participar activamente en la actividad “ideas de snacks saludables”	
INICIO (10 min): <ul style="list-style-type: none"> • Presentar a la clase a la nutrióloga y mencionar que dará una plática acerca de los buenos hábitos alimentarios. • Dar espacio a la nutrióloga para que se presente al grupo. 	DESARROLLO (30 min): <ul style="list-style-type: none"> • La nutrióloga presento el video “¿De qué murió poncho? Y cuestiono al grupo acerca de lo que paso en el video, quien era poncho y que generó la causa de su muerte. • La nutrióloga expuso una presentación acerca de la importancia de llevar a cabo una buena alimentación, tipos de comidas, tipos de bebidas y algunas recomendaciones. • Después abrió espacio para resolver algunas dudas de los alumnos. • Tomé la palabra y nombre a los distintos equipos de trabajo y di la indicación de acomodar el salón por mesas de trabajo. • La nutrióloga dio el inicio a la actividad “ideas de snacks saludables”, la cual consistía en realizar dos ideas de un snack saludable, con material previamente solicitado, una idea era mazapán casero y el otro pastel de verdura. • La nutrióloga dio la indicación de comenzar a realizar ambas recetas, guiando el proceso y solicitando mi ayuda para vigilar la actividad. 	CIERRE (10 min): <ul style="list-style-type: none"> • La nutrióloga al término de la actividad presento las ideas de snacks y se socializo su receta de elaboración. • Al termino la nutrióloga rescato ideas importantes de la presentación, preguntando ¿Por qué es importante tener una buena alimentación?, ¿Qué beneficios tiene llevar a cabo una buena alimentación?, ¿Qué consecuencias tiene una mala alimentación? • Al final se dio la indicación de poder consumir su snack saludable.
INDICADOR DE EVALUACIÓN: Escala estimativa <ul style="list-style-type: none"> • Identifica a través de la plática con la nutrióloga la importancia de desarrollar hábitos alimentarios saludables • Participa activamente en la actividad “ideas de snacks saludables” 	TAREA O ENCARGOS: <ul style="list-style-type: none"> • Realizar un escrito acerca de lo que aprendiste en la plática con la nutrióloga. 	RECURSOS Y MATERIALES: <ul style="list-style-type: none"> • Computadora • Video “¿De qué murió poncho?” • Verduras: zanahoria, jícama, pepino. • Azúcar • Cacahuete natural • Moldes de plástico
OBSERVACIONES Y/O ADECUACIONES: <ul style="list-style-type: none"> • El grupo mostro atención al video del inicio. • El grupo mantuvo una actitud de interés y participativa durante la exposición de la nutrióloga, preguntando curiosidades o contando alguna experiencia. • Los alumnos se mostraron muy interesados en la actividad de “ideas de snacks saludables” al juntarse por mesa y escuchar atentamente los pasos de las recetas para realizar su actividad de manera colaborativa. • Compartieron las ideas de snacks con otros equipos e incluso otros salones de clases durante el recreo. 		
SESIÓN: 2	PROPÓSITO DE LA SESIÓN: Conocer la importancia, consecuencias y beneficios de tener hábitos alimentarios saludables.	

<p>INICIO (10 min):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Preguntar ¿Qué características tiene una persona saludable?, ¿Ustedes se consideran una persona saludable?, ¿Qué consecuencias tendrá una persona que no tiene una alimentación correcta?, ¿Qué beneficios tendrá una persona que tiene una alimentación saludable? • Exponer la presentación “Hábitos alimenticios saludables” y dar la consigna de ir anotando ideas importantes. 	<p>DESARROLLO (30 min):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mostrar la actividad “¿Qué come cada cuerpo?” en donde se muestran dos siluetas una con una carita feliz y con título saludable y otra con carita triste y título no saludable. • Preguntar ¿Qué diferencia tienen ambos cuerpos? • Realizar el desarrollo de la actividad “¿Qué come cada cuerpo?” e ir pasando a ciertos alumnos a completar la actividad poniendo imágenes de alimentos de acuerdo a lo que crean que come cada cuerpo. Por ejemplo, silueta de cara feliz un sándwich saludable y silueta de cara triste un sándwich no saludable. <div style="text-align: center;">   </div>	<p>CIERRE (10 min):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Socializar de manera grupal el resultado de la actividad. • Preguntar ¿Qué alimentos consume más la persona feliz?, ¿Qué beneficios tendrá?, ¿Qué alimentos consume más la persona que esta triste?, ¿Qué beneficios tiene?, ¿Por qué tendrá más consecuencias?
<p>INDICADOR DE EVALUACIÓN: Escala estimativa</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conoce la importancia, consecuencias y beneficios de tener hábitos alimentarios saludables. 	<p>TAREA O ENCARGOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realizar la actividad “¿Sabías que? Hábitos alimentarios” 	<p>RECURSOS Y MATERIALES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Presentación “Hábitos alimenticios saludables” • Actividad ¿Qué hay en el cuerpo? • Actividad 1 “¿Sabías que? Hábitos alimentarios” • Stickers de alimentos
<p>OBSERVACIONES Y/O ADECUACIONES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Las reflexiones de tarea acerca de la clase anterior fueron buenas y reales. • Los alumnos lograr identificar las características de un cuerpo saludable al que no lo es. • A la hora de pegar ciertos alimentos fue interesante el debate que tomaban para elegir en que cuerpo debería de ir. • Había alumnos que mostraron interés por preguntarme como era la receta de algunas comidas, como los chips de calabaza. 		
<p>SESIÓN: 3</p>	<p>PROPÓSITO DE LA SESIÓN: Conocer el plato del bien comer de acuerdo a los grupos de alimentos y sus características.</p>	

<p>INICIO (10 min):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Socializar de manera grupal la actividad “¿Sabías que? Hábitos alimenticios” y al terminar agregarla al portafolio de evidencias. • Presentar imágenes de distintos grupos de alimentos desordenados y pedir que los observen • Preguntar ¿Qué alimentos hay?, ¿Están acomodados de alguna forma?, Si ustedes necesitan realizar una comida balanceada ¿Se les haría fácil encontrar los alimentos en ese acomodo?, ¿Cómo los acomodarían? • Acomodar los alimentos según el criterio de los alumnos. 	<p>DESARROLLO (30 min):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Preguntar ¿Esa manera de acomodar los alimentos para que les serviría?, ¿Conocen alguna otra manera de ordenar los alimentos? • Mostrar la imagen del plato del bien comer y preguntar ¿Cómo están ordenados los alimentos?, ¿Así es más fácil elegir un alimento?, ¿Qué criterios se usan para su orden? • Exponer cada una de las partes del plato del bien comer y ejemplos de comidas que se encuentran en él, así como aspectos características <ol style="list-style-type: none"> 1. Colores del semáforo 2. 3 grupos de alimentos y dos subgrupos 3. Gráfico de círculo, ya que todo tiene una importancia igual. • Repartir la actividad 2 “conociendo el plato del bien comer” y dar la consigna de realizar la actividad ubicando solo el nombre de las categorías y en cuantas partes se divide el plato y el color que le corresponde. 	<p>CIERRE (10 min):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Recoger la actividad y repartir la misma actividad a otro compañero para realizar una coevaluación dando los criterios a evaluar. • Socializar de manera grupal los resultados de la actividad “conociendo el plato del bien comer” y preguntar ¿Para qué nos sirve el plato del bien comer?, ¿Cuántos grupos de alimentos tiene el plato del bien comer?, ¿Qué representan sus colores? • Dar la indicación de pasar la actividad en clase y de tarea a los primeros alumnos de fila para anexarlos a la carpeta de evidencias.
<p>INDICADOR DE EVALUACIÓN: Escala estimativa</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conoce el plato del bien comer de acuerdo a los grupos de alimentos y sus características. 	<p>TAREA O ENCARGOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Investiga los grupos de alimentos y agrega 5 ejemplos de cada uno. <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Qué son las verduras? 2. ¿Qué son las frutas? 3. ¿Qué son los cereales? 4. ¿Qué son las leguminosas? 5. ¿Qué son los productos de origen animal? 	<p>RECURSOS Y MATERIALES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Presentación “hábitos alimentarios saludables” • Actividad 2 “conociendo el plato del bien comer”
<p>OBSERVACIONES Y/O ADECUACIONES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • La mayor parte del grupo no cumplió con la tarea, así que dio oportunidad de traerla al siguiente día. • Los alumnos mostraron asombro e interés por conocer cómo se conforma el plato del bien comer, de acuerdo a su estructura y colores. • Solo un alumno identifico la palabra “combina” dentro del plato del bien comer • Hubo algunas confusiones en la actividad al momento de dividir los subgrupos del plato del bien comer, así como sus nombres. 		
<p>SESIÓN: 4</p>	<p>PROPÓSITO DE LA SESIÓN: Identificar los alimentos característicos de los tres grupos de alimentos (verduras y frutas, cereales, legumbres y productos de origen animal) del plato del bien comer.</p>	
<p>INICIO (10 min):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Socializar de manera grupal la tarea respondiendo un alumno cada pregunta. • Mostrar la lámina del plato del bien comer y preguntar ¿Cuántos grupos de alimentos tiene?, ¿Para qué nos 	<p>DESARROLLO (30 min):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realizar la actividad “identifica mi grupo” y repartir a cada alumno un alimento variado de un grupo de alimentos y dar la consigna de que el alimento que tienen está perdido y no sabe cómo llegar a su grupo de alimentos, así que ellos serán un guía para poder llegar al grupo que pertenece. Al término de cada alumno 	<p>CIERRE (10 min):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Debater en plenaria los resultados de la actividad “el alimento perdido” y distinguir los alimentos por cada grupo alimenticio y cuales otros podrían agregar. • Dar la indicación de pasar los trabajos a revisión y

<p>ayudan los colores?, ¿Por qué tiene forma circular?</p>	<p>ir preguntando ¿Esta en el grupo correcto?, ¿Por qué? e ir avanzando de dos alumnos en dos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Socializar el término de la actividad y preguntar ¿Cómo identificamos a cada grupo de alimentos? • Repartir la actividad 3 “El alimento perdido” y dar la consigna de dibujar 5 ejemplos de cada grupo de alimentos 	<p>anexarlos a las carpetas de evidencias.</p>
<p>INDICADOR DE EVALUACIÓN: Escala estimativa</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifica los alimentos característicos de los tres grupos de alimentos del plato del bien comer. 	<p>TAREA O ENCARGOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Traer el envase de tu bebida favorita. 	<p>RECURSOS Y MATERIALES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lamina del plato del bien comer • Stickers de alimentos • Actividad 3 “el alimento perdido”
<p>OBSERVACIONES Y/O ADECUACIONES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nuevamente hubo alumnos que no cumplieron con la tarea anterior. • Hubo confusión al ubicar algunos ejemplos de cereales y legumbres. • También hubo confusión en algunos ejemplos de distinción entre verduras y frutas, por lo que opte por investigar en ese momento y compartirlo con la clase. 		
<p>SESIÓN: 5</p>	<p>PROPÓSITO DE LA SESIÓN: Conocer la jarra del buen beber e identificar sus niveles, bebidas en cada uno de ellos y cantidades recomendadas.</p>	
<p>INICIO (10 min):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pasar a los alumnos a poner los envases en una mesa enfrente del salón e ir analizando que bebidas llevaron. • Preguntar ¿Cuántos colocaron un jugo?, ¿Cuántos un refresco?, ¿Cuántos un agua?, ¿Cuál bebida será la mejor para su salud?, entonces ¿Las demás bebidas no se pueden tomar?, ¿Cómo podemos medir el consumo de las bebidas altas en azúcar? 	<p>DESARROLLO (30 min):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Presentar una lámina de la jarra del buen beber y exponer sus 6 niveles incluyendo las bebidas de cada uno de ellos y cuanta cantidad es recomendada al terminar quitar la lámina. Y preguntar ¿Cuántos niveles son en la jarra?, ¿Cuál es el más recomendable?, ¿Cuál es el menos recomendable? • Repartir la actividad 4 “El rompecabezas de la jarra del buen beber” y dar la consigna a los alumnos de ir contestando la actividad hasta formar la jarra del buen beber según lo visto en clase. 	<p>CIERRE (10 min):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Socializar de manera grupal el resultado de la actividad 4 “El rompecabezas de la jarra del buen beber” • Preguntar ¿Qué bebida es más recomendable tomar?, ¿Cuál es la menos recomendable tomar?, ¿Se pueden tomar otras bebidas?, ¿Qué debemos tomar en cuenta? • Dar la indicación de pasar la actividad a los primeros de fila para revisarla y agregarla a la carpeta de trabajos
<p>INDICADOR DE EVALUACIÓN: Escala estimativa</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conoce la jarra del buen beber como medio para identificar las bebidas que son recomendadas consumir. • Identifica los niveles, bebidas en cada uno de ellos y cantidades recomendadas de la jarra del buen beber. 	<p>TAREA O ENCARGOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hacer un conteo de las 10 bebidas que más se consumen en tu casa y escribir en qué nivel de la jarra del buen beber se encuentran. 	<p>RECURSOS Y MATERIALES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Envases previamente solicitados • Lamina de la jarra del buen beber • Actividad 4 “el rompecabezas de la jarra del buen beber”

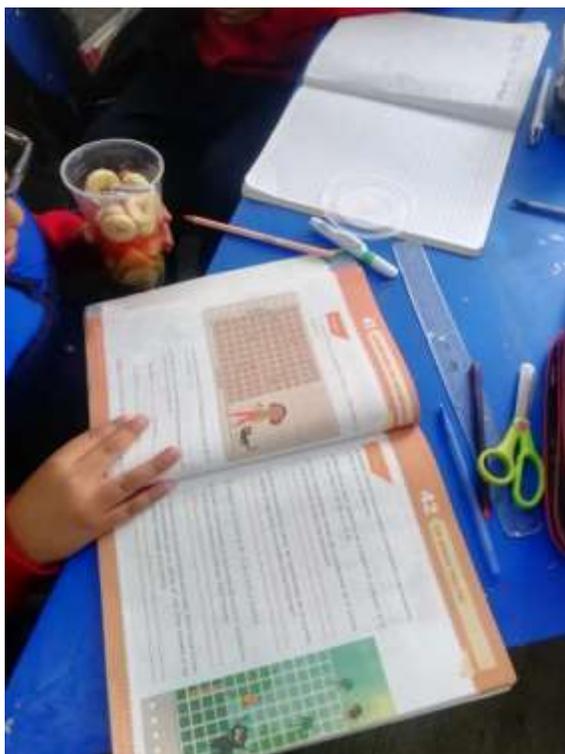
OBSERVACIONES Y/O ADECUACIONES:																							
<ul style="list-style-type: none"> Fue una buena clase ya que los alumnos se sorprendieron al ubicar su bebida favorita en los distintos niveles de la jarra del buen beber. Hubo confusión en que bebidas se encuentran en cada nivel de la jarra del buen beber. 																							
SESIÓN: 6	PROPÓSITO DE LA SESIÓN: Realizar un tríptico informativo acerca de los hábitos alimenticios saludables.																						
INICIO (10 min):	DESARROLLO (30 min):	CIERRE (10 min):																					
<ul style="list-style-type: none"> Realizar una lluvia de ideas preguntando ¿Cómo podemos mejorar los hábitos alimentarios? Y socializar respuestas de manera grupal llegando a recapitular los temas que se han visto en las últimas clases. Preguntar de manera grupal ¿De qué manera podemos compartir esa información con las demás personas? Y hacer hincapié en usar un tríptico y preguntar ¿Qué características tiene un tríptico? 	<ul style="list-style-type: none"> Dar la indicación de que se realizará un tríptico que mencione los siguientes aspectos y que sea creativo, limpio y cumpla con la lista de verificación la cual se anotará en el pizarrón. <ol style="list-style-type: none"> ¿Qué son los hábitos alimenticios? Beneficios y riesgos de los hábitos alimenticios ¿Cuántas comidas se realizan al día? El plato del bien comer La jarra del buen beber Actividad “La azúcar” Repartir las carpetas de trabajo para que los alumnos tomen los trabajos anteriores como guía. Dar la consigna de realizar el tríptico saludable con las siguientes características <ol style="list-style-type: none"> Portada (título e imágenes) Primera parte ¿Qué son los hábitos alimenticios? Segunda parte ¿Por qué es importante tener hábitos alimenticios saludables? beneficios y riesgos Tercera parte recomendar el “Plato del bien comer” Cuarta parte Recomendar “La jarra del buen beber” Quinta parte ¿Qué recomendaciones u opiniones aportas? Contraportada (Nombre, escuela, grado y grupo) 	<ul style="list-style-type: none"> Recoger el resultado final de los trípticos y dar la consigna que se les repartirá otro trabajo que no sea de ellos y realizarán una coevaluación de ese tríptico según lo que observe. Preguntar ¿Los trípticos sirven de ayuda?, ¿Consideran que completan lo que vimos en las clases anteriores?, ¿Qué otra cosa le agregarían? Dar la indicación de pasar los trabajos y carpetas al compañero de enfrente para revisarlo. 																					
INDICADOR DE EVALUACIÓN:		RECURSOS Y MATERIALES:																					
Lista de verificación <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="3">LISTA DE VERIFICACIÓN TRIPTICO</th> </tr> <tr> <th rowspan="2">Nombre:</th> <th rowspan="2">Indicador</th> <th colspan="2">Cumple</th> </tr> <tr> <th>Si</th> <th>No</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td>1. Portada (título e imágenes)</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>2. Primera parte ¿Qué son los hábitos alimenticios?</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>3. Segunda parte ¿Por qué es importante tener hábitos alimenticios saludables? beneficios y riesgos</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>		LISTA DE VERIFICACIÓN TRIPTICO			Nombre:	Indicador	Cumple		Si	No		1. Portada (título e imágenes)				2. Primera parte ¿Qué son los hábitos alimenticios?				3. Segunda parte ¿Por qué es importante tener hábitos alimenticios saludables? beneficios y riesgos			<ul style="list-style-type: none"> Lista de verificación “tríptico” Hojas blancas Hojas iris Carpetas de evidencias
LISTA DE VERIFICACIÓN TRIPTICO																							
Nombre:	Indicador	Cumple																					
		Si	No																				
	1. Portada (título e imágenes)																						
	2. Primera parte ¿Qué son los hábitos alimenticios?																						
	3. Segunda parte ¿Por qué es importante tener hábitos alimenticios saludables? beneficios y riesgos																						

4. Tercera parte recomendar el "Plato del bien comer"			
5. Cuarta parte Recomendar "La jarra del buen beber"			
6. Quinta parte ¿Qué recomendaciones u opiniones aportas?			
7. Contraportada (Nombre, escuela, grado y grupo)			

OBSERVACIONES Y/O ADECUACIONES:

- El tiempo estimado fue más del que se tenía contemplado.
- Hace falta trabajar en sintetizar información y ortografía.
- Algunos alumnos no mostraron mucho interés por la actividad, agregando muy poca información debido a la falta de trabajos en sus carpetas de evidencias.

Anexo F. Actividad permanente “Mi fruta mañanera”



Alumnos realizando la actividad mi fruta mañanera después de la pausa activa



Anexo G. Actividad platica con un experto



Platica con la nutrióloga



Anexo H. Actividad idea de snack saludable



Idea de snack saludable: pastel de
verdura



Idea de snack saludable: mazapán
casero

Anexo I. Actividad escrito de reflexión

Tarea 9
27 de noviembre del 2019

Lo que aprendí de la Plática con la nutricionista fue; que no debo de comer en exceso golosinas, comida chatarra, mas bien debo comer saludable, frutas y verduras, pescados, cereales, etc. Ella nos mostro un video donde se veia a un niño de 12 años que murio de un infarto por no hacer ejercicio y comer muchos dulces, refrescos, etc. en el video explica que se quiere causado por su forma de respirar, por donde pasa la sangre se le atora varias a varios dulces y eso iso que no pudiera respirar bien y eso causa el infarto del niño y nos enseñó a comer bien y sano y en clase hicimos un pastel vegetariano con, lechuga, zanahoria, champiñon y jicama.

Reflexiones de los alumnos después de la clase plática con un experto en donde realizaron comentarios de la exposición y la actividad ideas de snacks saludables

Miércoles 26 de noviembre del 2019 TAREAS Tercer grado
PLATICA CON LA NUTRITIONISTA

Lo que aprendí de la plática que nos dio la nutricionista es que tenemos que cuidar nuestra alimentación comiendo frutas, verduras y poco de carnes y leguminosas. Tengo que cuidar mi alimentación porque si no lo hago, esto nos puede dar un infarto como el niño que a pocas horas un infarto por tener obesidad.

POR ESO CUIDA TU ALIMENTACION

27 de noviembre del 2019 TAREA 9
CIENCIAS NATURALES
NUTRICIÓN

Es la plática aprendí que es importante que nos alimentemos de forma correcta ya que nos podemos morir de un infarto, infección de páncreas, etc. Y que las frutas y verduras es para comer mucho, las leguminosas es notablemente junto con los cereales y la carne casi nunca.

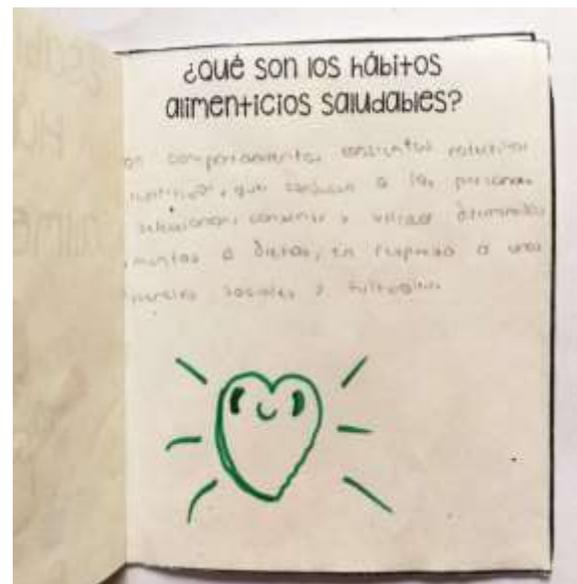
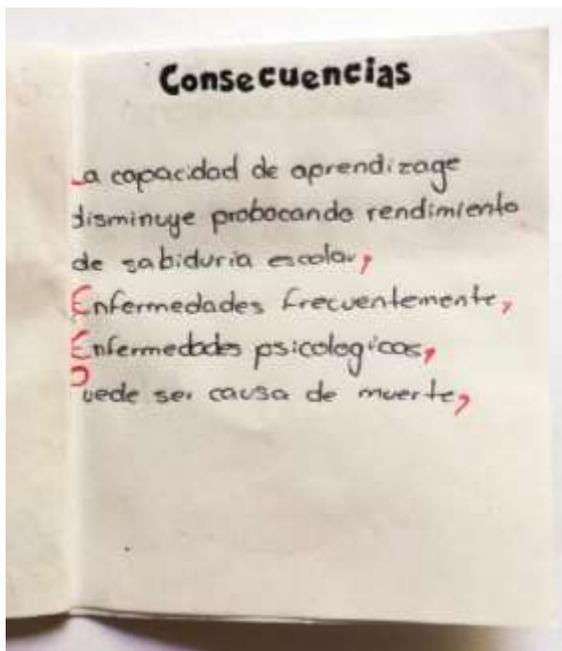
Anexo J. Actividad saludable vs. No saludable



Resultado de la actividad



Anexo K. Actividad ¿Sabías que? Hábitos alimentarios

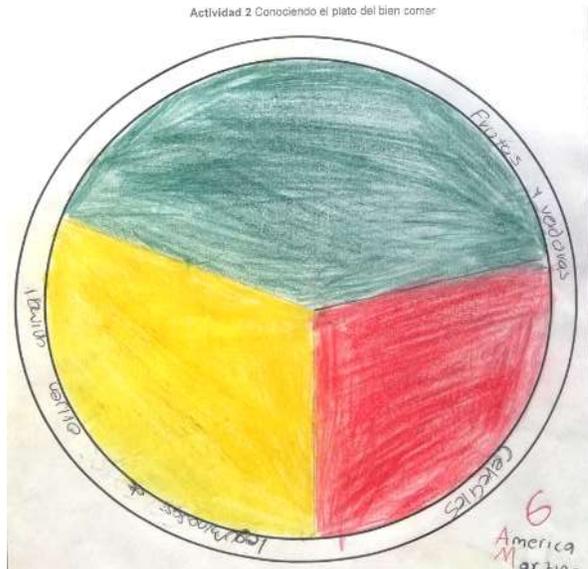


Anexo L. Imagen El Plato del Bien Comer



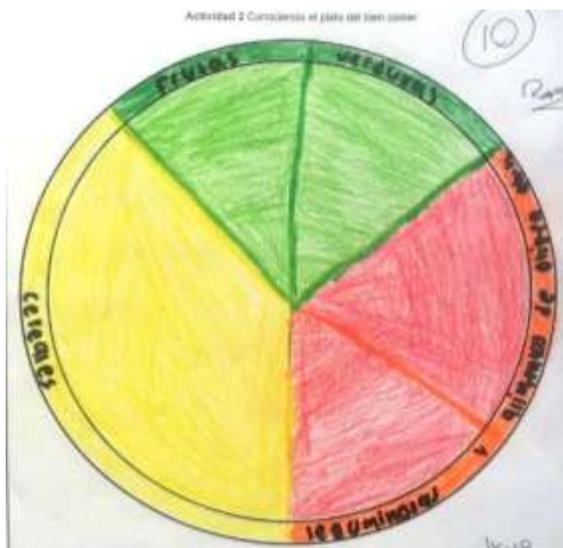
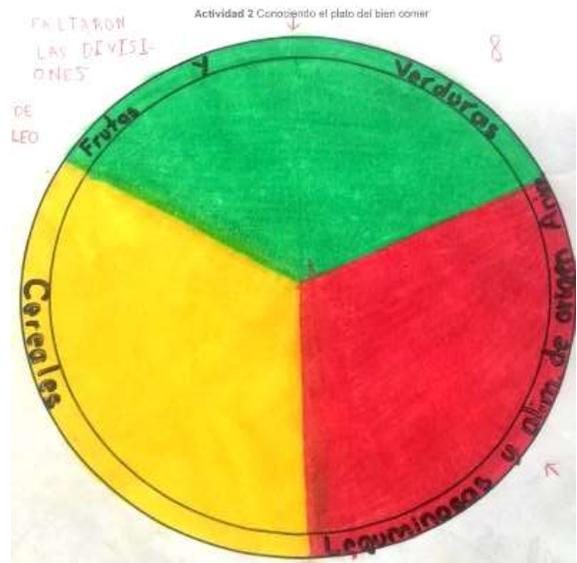
Imagen del plato del bien comer presentada a los alumnos
Fuente: NORMA Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012 (2012)

Anexo M. Actividad 2 conociendo el plato del bien comer



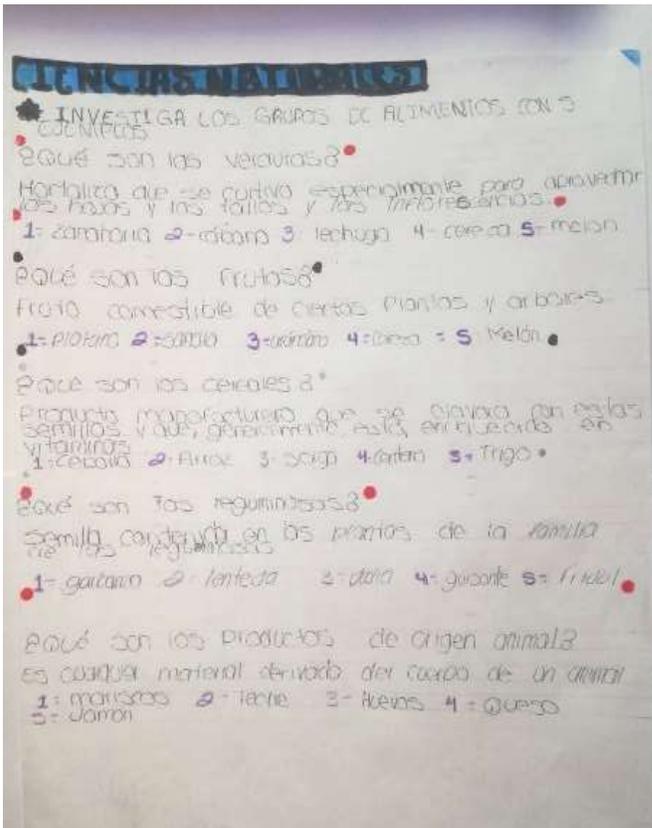
Alumno que identifico los grupos de alimentos y no sus nombres correctos ni subgrupos.

Alumno que logró identificar los grupos de alimentos, sus nombres y faltó reconocer los subgrupos.

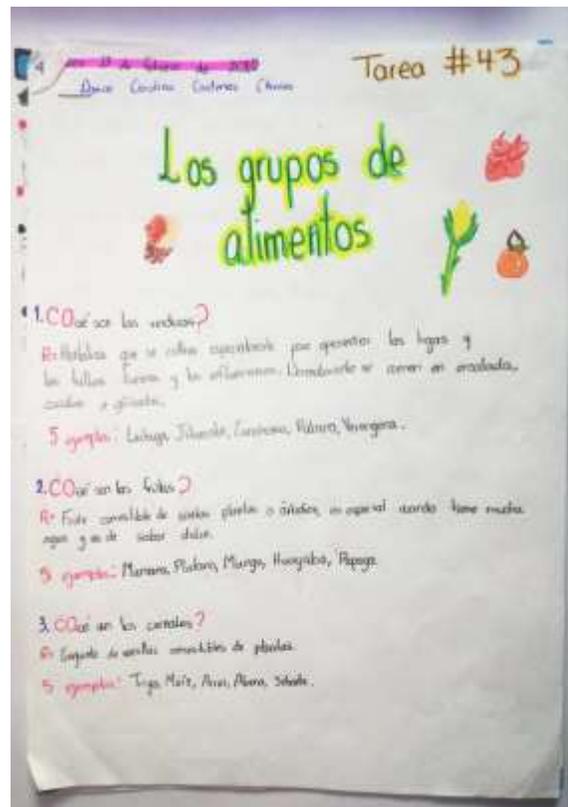


Alumno que identifico los grupos de alimentos, sus subgrupos y los nombres.

Anexo N. Tarea grupos de alimentos



Investigación de los grupos de alimentos y ejemplos de cada uno de ellos



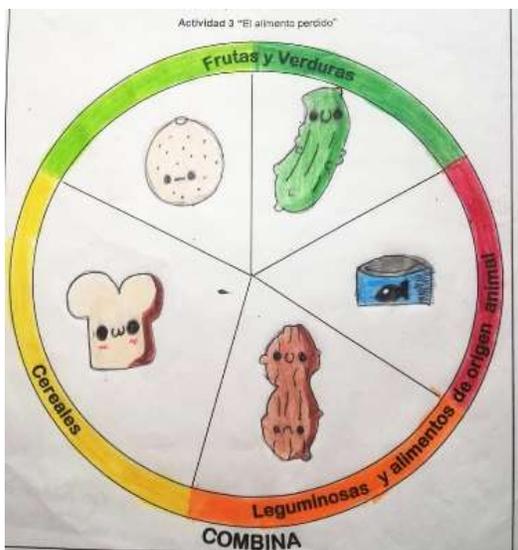
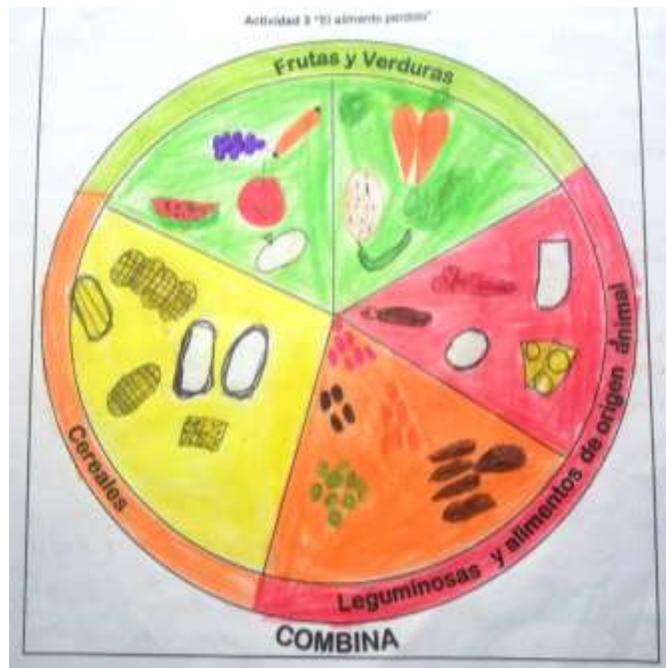
Anexo O. Actividad identifica mi grupo



Despues de realizar la actividad identifica mi grupo de manera grupal este fue el resultado final.

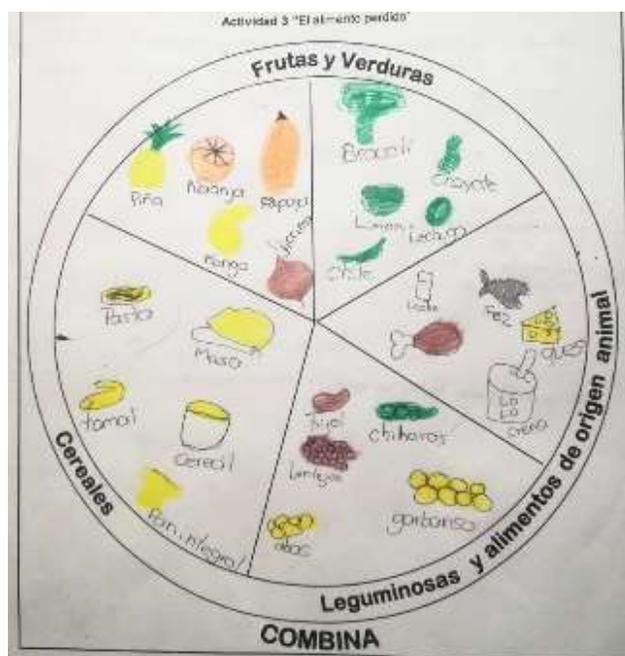
Anexo P. Actividad 3 El alimento perdido

Alumno que agrego cinco ejemplos de cada grupo de alimentos



Alumno que agrego solo un ejemplo de cada grupo de alimentos.

Alumno que agrego el numero de ejemplos solicitado de cada grupo de alimentos



Anexo Q. Lámina de la Jarra del Buen Beber



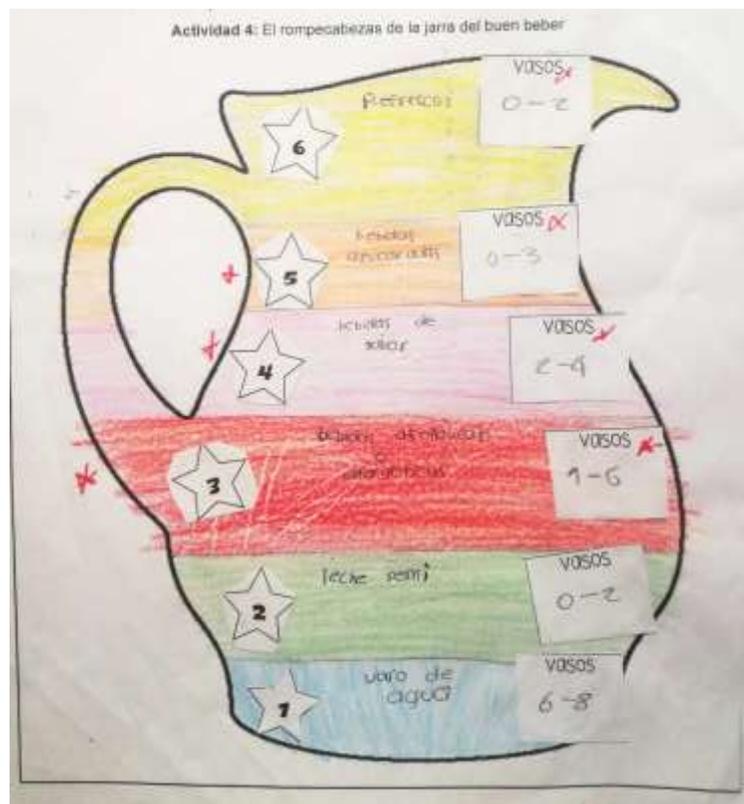
Lamina interactiva presentada al grupo

Anexo R. Actividad 4 El rompecabezas de la jarra del buen beber



Alumno que logró identificar niveles, bebidas y cantidades recomendadas

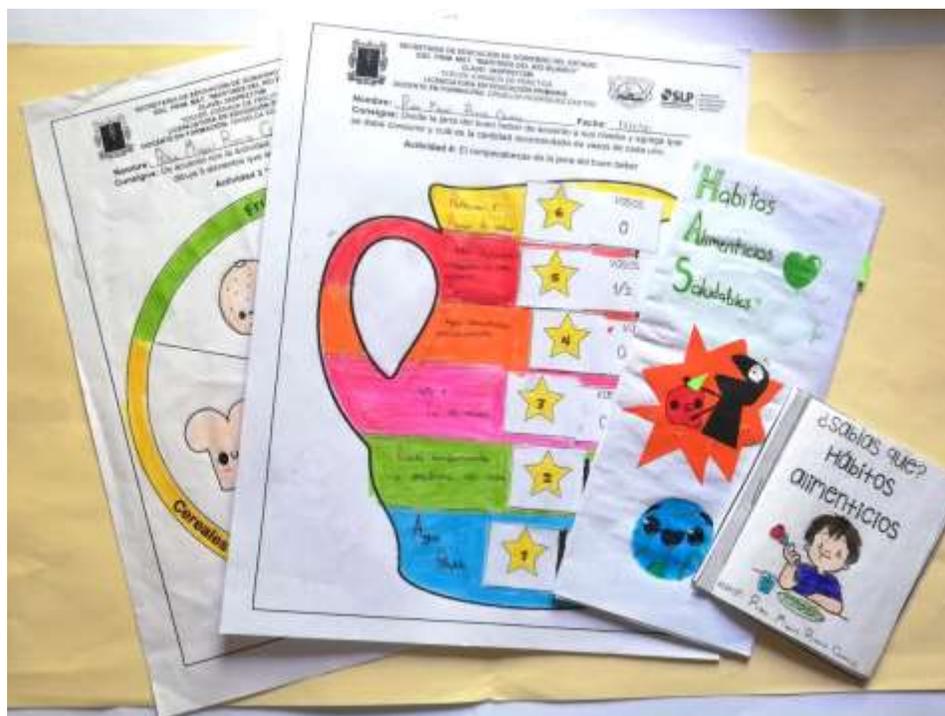
Alumno que logró identificar niveles, sin embargo le faltó agregar algunas bebidas y la cantidad recomendada es incorrecta en algunos niveles.

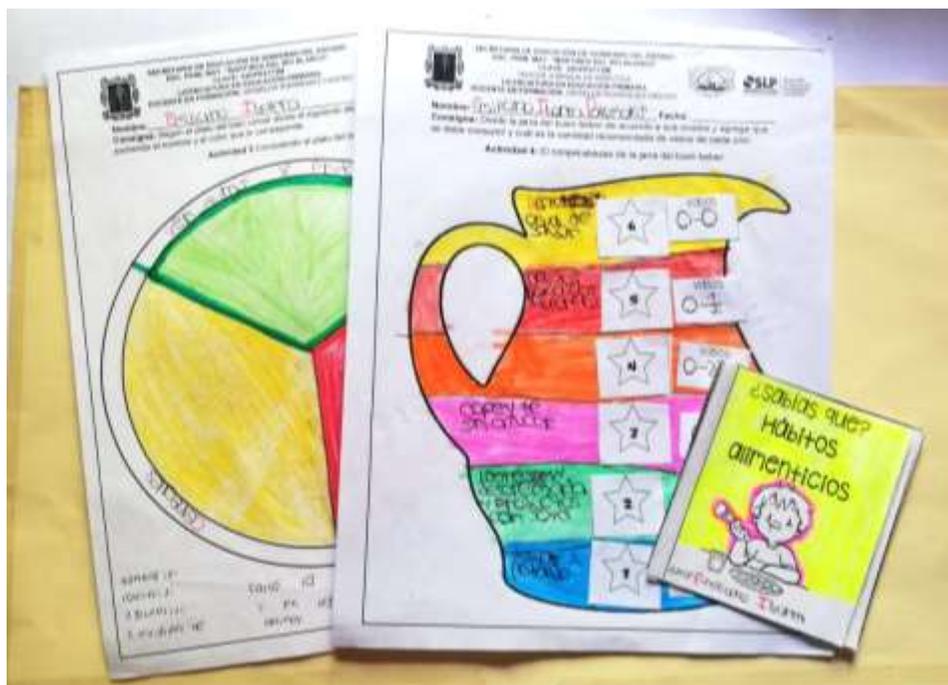


Anexo S. Carpetas de evidencias

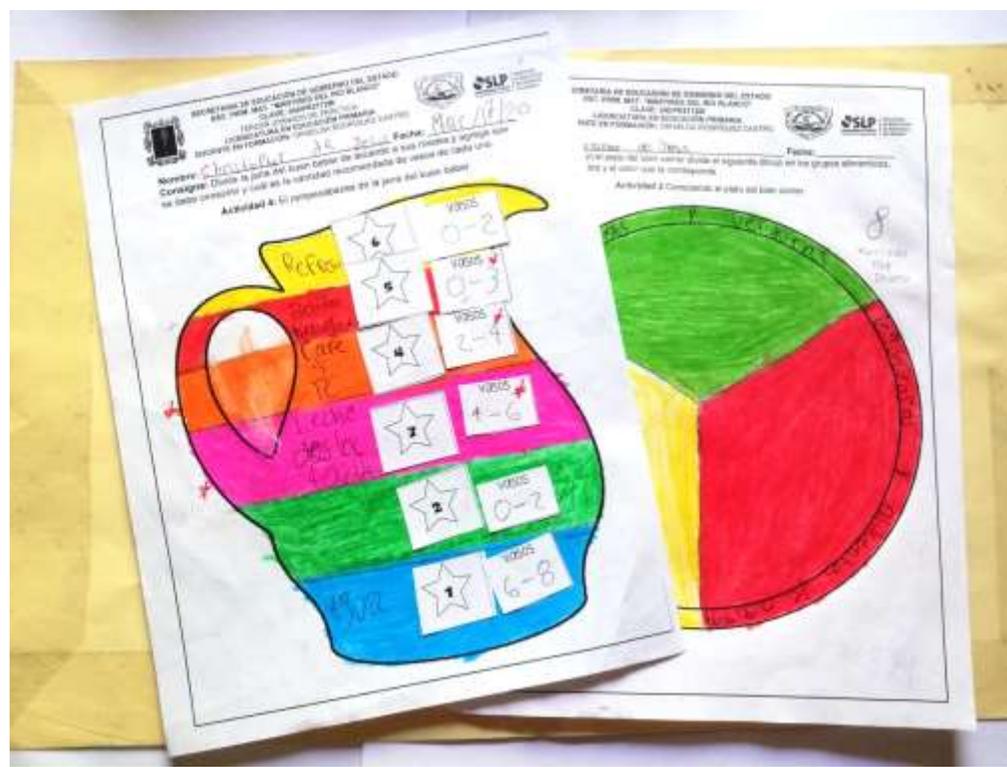


Carpeta de evidencias completa





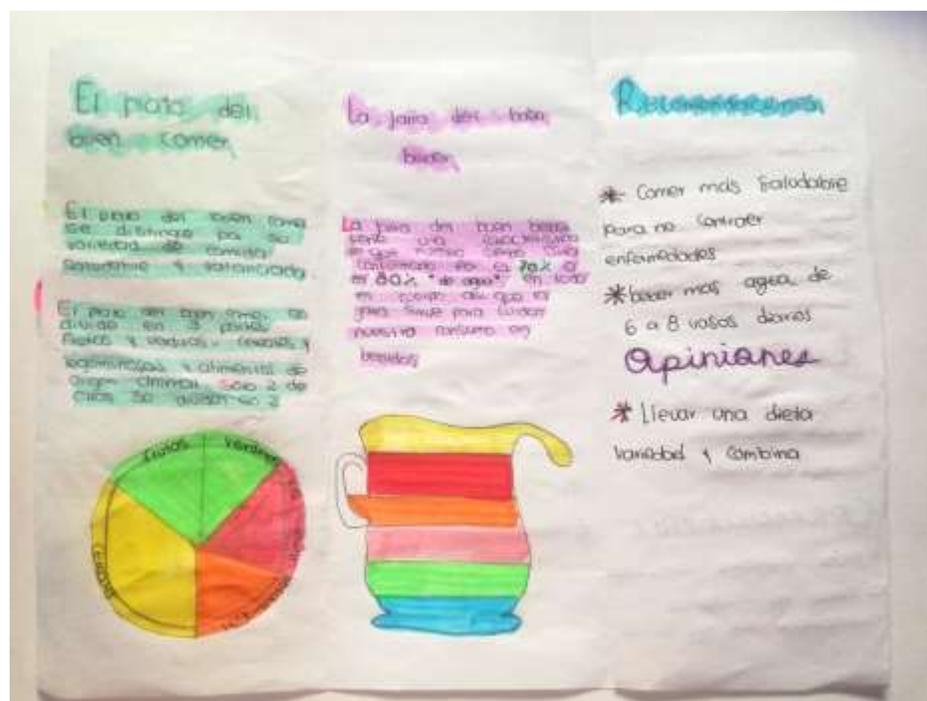
Carpetas de evidencias con trabajos incompletos



Anexo T. Actividad 5 El tríptico saludable

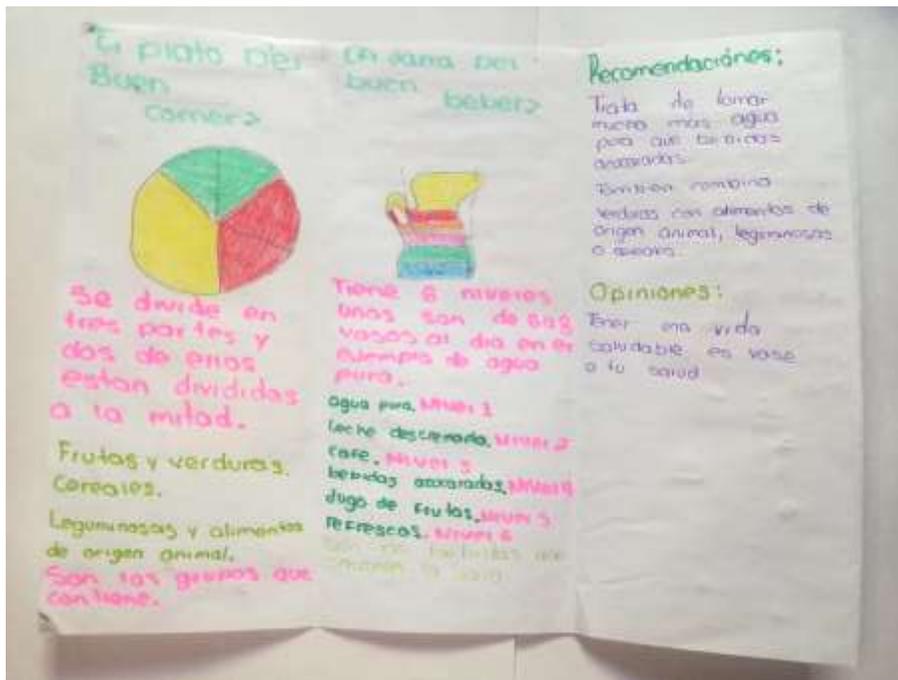


Resultado final de la actividad el tríptico saludable





Reflexiones de los alumnos en la actividad el trípico saludable



Anexo U. Instrumento de evaluación escala estimativa



SECRETARIA DE EDUCACIÓN DE GOBIERNO DEL ESTADO

ESC. PRIM. MAT. "MÁRTIRES DEL RÍO BLANCO"

CLAVE: 24DPR2172M

PRIMERA JORNADA DE PRÁCTICAS

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN PRIMARIA

DOCENTE EN FORMACIÓN: GRISELDA ELIZABETH RODRÍGUEZ CASTRO



ESCALA ESTIMATIVA																
(R) REGULAR				(B) BIEN				(MB) MUY BIEN				(E) EXCELENTE				
INDICADORES																
ALUMNO	Sesión 1: Identifica a través de la plática con la nutrióloga la importancia de desarrollar hábitos alimentarios saludables				Sesión 1: Participa activamente en la actividad "ideas de snacks saludables"				Sesión 2: Conocer la importancia, consecuencias y beneficios de tener hábitos alimentarios saludables.				Sesión 3: Conocer el plato del bien comer de acuerdo a los grupos de alimentos y sus características.			
	R	B	MB	E	R	B	MB	E	R	B	MB	E	R	B	MB	E
1.																
2.																
3.																
4.																
5.																
6.																
7.																
8.																
9.																
10.																
11.																
12.																
13.																
14.																
15.																
16.																
17.																
18.																
19.																
20.																
21.																
22.																
23.																

19.			Yellow					Green			Yellow					Green
20.				Green				Green			Yellow			Orange		
21.				Green				Green				Green			Yellow	
22.			Yellow					Green		Orange				Orange		
23.	Grey	Grey	Grey	Grey				Green			Yellow				Yellow	
24.			Yellow					Green		Orange					Yellow	
25.				Green				Green		Orange						Green
26.				Green	Grey	Grey	Grey	Grey	Grey	Grey	Grey	Grey	Grey	Grey	Grey	Grey
27.			Yellow					Green				Green				Green
28.			Yellow				Orange			Orange				Orange		

Anexo V. Revista virtual “Salud en tiempos de cuarentena”



The cover features a central photograph of a family of four (a man, a woman, and two children) sitting around a wooden dining table, smiling and eating a meal. The table is set with various dishes, including a large loaf of bread, a bowl of green salad, a plate of grapes, and glasses of orange juice. The background shows a kitchen area with a clock, a sailboat decoration, and a string of colorful bunting. A red banner at the top contains the title 'Salud' in large white letters, with 'EN TIEMPOS DE CUARENTENA' in smaller white letters below it. In the top left corner, there is a logo featuring a stylized figure holding a torch. In the top right corner, a vertical red banner reads 'NO. 1 • MAYO 20'. At the bottom, three white text boxes are arranged horizontally, each containing a topic and a brief description.

Salud
EN TIEMPOS DE CUARENTENA

NO. 1 • MAYO 20

CONSEJOS PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE
Recetas fáciles y saludables

ACTIVACIÓN FÍSICA DURANTE LA CUARENTENA
Tips para mantenerse activo

ESTRATEGIAS PARA TRABAJAR EN CASA
Ideas con actividades para los niños