

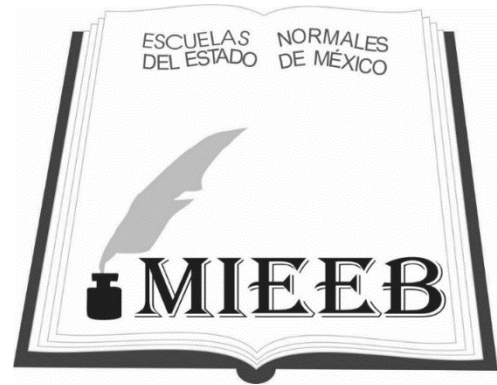


GOBIERNO DEL
ESTADO DE MÉXICO

EDOMÉX
DECISIONES FIRMES, RESULTADOS FUERTES.

ESCUELA NORMAL DE JILOTEPEC

MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN EDUCATIVA PARA LA EDUCACIÓN BÁSICA



**EDUCACIÓN NUTRICIONAL COMO FACTOR QUE INTERVIENE EN EL RENDIMIENTO
ESCOLAR EN ALUMNOS DEL 3er. GRADO DE PRIMARIA**

PARA OBTENER EL GRADO DE MAESTRA
PRESENTA:

SANDRA ITHZEL FRANCO ANGELES

DIRECTORA DE TESIS: DRA. HILDA URCID BUENO

JILOTEPEC, EDO. MÉX.

ENERO, 2023

"2023. Año del Septuagésimo Aniversario del Reconocimiento del Derecho al Voto de las Mujeres en México".

ESCUELA NORMAL DE JILOTEPEC

SECCIÓN: DIREC. ESC.
No. DE OFICIO: 512
EXPEDIENTE: SA/2022-2023

Asunto: Oficio de liberación del documento
para la obtención del grado.

Jilotepec, Méx., 06 de enero de 2023.

C. FRANCO ANGELES SANDRA ITHZEL
NÚMERO DE MATRÍCULA: 171500500000
P R E S E N T E

Con fundamento legal en la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos Artículo No. 3; Ley Reglamentaria del Artículo 5º Constitucional; Reglamento Interior de la Secretaría de Educación Pública; Ley Orgánica de la Administración Pública Federal, Artículo 38, Fracción I; Ley General de Educación; Ley de Educación del Estado de México; Ley General de Datos Personales en Posesión de los Sujetos Obligados del Estado de México y Municipios; Ley Orgánica de la Administración Pública del Estado de México; Reglamento Interior de la Secretaría de Educación; Manual General de organización de la Secretaría de Educación; Plan Estatal de Desarrollo del Estado de México 2017-2023 Acuerdo 17/11/17 por el que se establece los trámites y procedimientos relacionados con el reconocimiento de validez oficial de Estudios de Educación Superior y las Normas de Control Escolar y en mi calidad de Directora de Tesis, por este medio informo a usted que una vez concluido el documento en la modalidad de Tesis de Investigación que lleva por título: EDUCACIÓN NUTRICIONAL COMO FACTOR QUE INTERVIENE EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR EN ALUMNOS DEL 3er. GRADO DE PRIMARIA; en razón de lo anterior se le extiende el **oficio de liberación del Documento para la Obtención del Grado** del Programa de Estudio 2017 de la Maestría en Intervención Educativa para la Educación Básica.

ATENTAMENTE

DRA. HILDA URCID BUENO
DIRECTORA DE TESIS

Vo.Bo.

DR. RUBÉN DARÍO ZEPEDA SÁNCHEZ
DIRECTOR ESCOLAR

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN SUPERIOR Y NORMAL
DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN NORMAL
SUBDIRECCIÓN DE ESCUELAS NORMALES
ESCUELA NORMAL DE JILOTEPEC

DEDICATORIA

DEDICO ESTA TESIS A:

A MIS PADRES:

Teodoro y Ma.Antonieta, por su inmenso apoyo incondicional en el transcurso de mi vida que la han vuelto tan significativa. Porque gracias a ellos soy lo que soy, tanto en mi formación profesional como personal. Muchas gracias tanto amor, esfuerzo, trabajo, responsabilidad, por ser tan fuertes para mi. Los amo, son mi ejemplo de vida.

A MIS HERMANOS:

Que siempre han estado presentes en mi vida. Gracias por su apoyo, consejos, paciencia, motivacion e infinito apoyo. Los amo

A RICARDO:

Mi compañero de vida; por darme su cariño, amor y confianza . Gracias por acompañarme en este proceso e impulsarme en este y otros proyectos de nuestra vida. Te amo.

A MIS MAESTROS

Por supuesto a todo el personal docente que me compartieron sus conocimientos académicos y experiencias profesionales durante el trascurso de 2 años, a mi asesora; Dra. Hilda por su valiosa guía, consejos y orientación.

¡Gracias a cada una de las personas que han creído y confiado en mí, pues esto me motiva para seguir adelante y ser una mejor persona cada día!

INDICE

RESUMEN	5
INTRODUCCIÓN	7
CAPÍTULO I. METODOLOGIA DE LA INVESTIGACIÓN-ACCIÓN	16
DIAGNÓSTICO	16
PROBLEMATICA	25
JUSTIFICACIÓN	32
FUNDAMENTO TEÓRICO METODOLÓGICO	35
CONTEXTO SITUACIONAL DEL PROTOTIPO	50
PLAN DE ACCIÓN Y PROTOTIPO DIDÁCTICO	53
CAPITULO II. APLICACIÓN DE LA PROPUESTA	55
ACCIÓN	56
OBSERVACIÓN	69
REFLEXIÓN DE LA ACCIÓN	84
CAPITULO III ANÁLISIS Y RESULTADOS	86
REFLEXIONES FINALES	114
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	116
INDICE DE CUADROS	120
INDICE DE GRÁFICA	120
INDICE FIGURAS	120
INDICE DE TABLAS	121
ANEXOS	122

RESUMEN

ANTECEDENTES: La nutrición debe ser variada y equilibrada, lo que significa que se deben tomar los alimentos en las proporciones adecuadas para garantizar el aporte adecuado de nutrientes. Esto es especialmente importante en el desarrollo de los niños y adolescentes, ya que de ella depende el crecimiento y desarrollo adecuado.

Es particularmente relevante impartir esta formación de manera efectiva para evitar alteraciones en el crecimiento como peso o talla baja; en la salud como malnutrición, anemia, bajo rendimiento escolar e incluso efectos adversos en el desarrollo físico y motriz, trayendo como consecuencia una limitada capacidad cognitiva del educando, lo cual en su vida adulta prescribe al desarrollo social.

METODOLOGÍA: Se fundamenta en la *Investigación-Acción*, la cual permite implementar, investigar y contrastar para reorientar las estrategias didácticas, tomando como cimiento la corriente pedagógica constructivista. Además de realizar y recuperar evidencias que se convierten en el dato de investigación que permita triangular la información disponible de las entrevistas, observaciones, grabaciones, narrativa en el diario de campo que lleven a un análisis y reflexión de los contenidos, de la importancia de una nutrición para un crecimiento sano en la población educativa foco de estudio.

OBJETIVO: Verificar que a partir del conocimiento que adquieran los alumnos en el ámbito de alimentación se alcanzará una concientización para lograr elevar el rendimiento académico.

CONCLUSIÓN: La educación en nutrición dirigida a los alumnos debe realizarse con calma, con pasos que sean consolidados y nunca obligados, ya que puede crear antipatía a la comida.

PALABRAS CLAVE: Correcta alimentación, Educación nutricional, alumnos, rendimiento académico, intervención, Taller.

ABSTRACT

BACKGROUND: Diet must be varied and balanced, which means that the food intake must be taken in the correct proportion to ensure an adequate amount of nutrients. This is especially important during the development of children and adolescents, since proper growth depends on it. For this reason, it is especially important to provide effective training to avoid certain alterations in growth such as low weight or height; in health such as malnutrition, anemia, poor school performance and even adverse effects on physical and motor development; resulting in a limited cognitive capacity of students, which in their adult life may affect their social development.

METHODOLOGY: It is based on action research that allows to implement, investigate and contrast to reorient didactic strategies based on the Constructivist Pedagogical Current. In addition, the realization and recovery of evidence that becomes the data source for the investigation makes possible the triple information available from interviews, observations, recordings and even the narration in the field diary, leads to the analysis and reflection of contents of the investigation of the nutrition for a healthy growth of the school population under study.

OBJECTIVE: To verify that the knowledge that students acquire in the field of food will allow them to reach awareness to increase academic performance.

CONCLUSION: Nutritional education aimed at students must be conducted calmly with consolidated steps and never be forced; due to this, it could create antipathy towards food.

KEYWORDS: proper diet, nutritional education, study, academic performance, intervention, workshop.

INTRODUCCIÓN

La alimentación es la ingesta de alimento, recurso vital y fundamental en la vida de los seres humanos porque de ella se obtienen los nutrientes necesarios para conseguir energía y garantizar un adecuado desarrollo y funcionamiento del cuerpo. La relevancia radica en tanto que es esencial para la satisfacción de necesidades básicas, sin ella, ningún ser humano podría existir.

Por consiguiente, es uno de los pilares básicos de la salud humana, precisamente Abraham Maslow coloca la alimentación en la base de su pirámide, como una necesidad fisiológica la cual está relacionada con el mantenimiento homeostático del cuerpo humanos para su equilibrio, desarrollo y funcionamiento, imprescindible para la supervivencia.

En lo concerniente a la evolución de nuestra especie, se ve directamente relacionada con la historia de la alimentación, debido a que ésta ha permitido obtener, preparar y consumir una gran variedad de alimentos cuyos componentes se han ido adaptando a las condiciones geográficas y ambientales, donde se localizan y que de igual manera han impulsado la adaptación del organismo humano.

Lo anterior se ha reflejado en cambios relativos a la preparación y modo de obtener los alimentos, lo cual se puede contrastar, a grandes rasgos, en el hecho que, hasta hace relativamente pocos años el hombre se dedicaba a la caza, la recolección y producción de alimentos naturales mayoritaria o totalmente procedentes de su propia región, mientras que, en la actualidad, se ha desarrollado una industria alimentaria de escala global, caracterizada por una producción industrializada, el aumento de los alimentos procesados, el aumento de las calorías, la baja calidad nutricional y la utilización de pesticidas, lo que entre otras situaciones ha ocasionado un incremento de la obesidad, el sobrepeso, la desnutrición, la inseguridad alimentaria y otros problemas relacionados con la alimentación

Este cambio se ha permeado en la práctica dentro de las Escuelas de Educación Básica, en las cuales, anteriormente las madres preparaban los refrigerios incluyendo platillos caseros que incluían alimentos de origen natural a veces producidos en sus casas; mientras que, hoy en día los alimentos que consumen en la escuela no siempre son los más adecuados o saludables, la mayoría de las ocasiones los padres tienden a enviar los refrigerios de sus hijos con comidas rápidas, con pocas frutas y verduras que requieren mayor tiempo de cocción y preparación (cuando tienen que lavarlas, desinfectarlas, picarlas y/ guisarlas).

Lo anterior ha provocado que la población en edad escolar, se encuentre expuesta a mayores riesgos en salud, ya que su alimentación se encuentra basada en alimentos altamente calóricos, con alto contenido en grasa, azúcares y sodio aunado a un estilo de vida sedentaria; lo cual puede llevar a obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares entre otros factores que incrementan significativamente el riesgo de padecer enfermedades crónicas no transmisibles, así como una mortalidad prematura y el costo social de la salud, además de que reduce la calidad de vida. Por esto, diversas organizaciones como la Organización Mundial de la Salud (OMS), Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) arrojan cifras alcanzando proporciones descomunales, clasificando la obesidad como pandemia, razón por la que la OMS la ha denominado como la epidemia del siglo XXI.

Evidentemente, una correcta nutrición es deseable a cualquier edad, especialmente desde la infancia y sobre todo durante la etapa escolar de la educación básica, por lo que es fundamental recibir durante esa etapa una buena educación que influya en el sistema de nutrición, entendiendo este, como el conjunto de hábitos, costumbres y necesidades básicas, que pueden verse afectados por el nivel económico de la población, así como por el acceso a ciertos productos.

El interés por investigar el tema de educación nutricional como factor que interviene en el rendimiento escolar de los alumnos que cursan el 3er grado de primaria nace de la reflexión

sobre la situación en la que actualmente se encuentra nuestro país, puesto que de acuerdo a los datos obtenidos por el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), México ocupa el primer lugar mundial de obesidad infantil y en el ámbito nacional, se ha estimado una prevalencia combinada en relación a sobrepeso y obesidad del 32.2% en escolares de 5 a 11 años.

Una estrategia efectiva para difundir el tema de la nutrición es a través de la educación nutricional, la cual posibilite a los niños y personas que rodean su entorno a comprender y poner en práctica buenos hábitos alimenticios. Esta educación debe ser impartida a los niños desde temprana edad, para que desde pequeños aprendan a desarrollar sus destrezas, conozcan los alimentos, así como los nutrientes que contienen, ayudando de esta forma a comprender la importancia de una alimentación equilibrada.

A partir de lo anterior, surge la necesidad de involucrar a los padres de familia para desmitificar y avanzar a establecer las estrategias que permitan reconocer los intereses y necesidades de los alumnos, pues ellos son los primeros educadores de los niños, por lo cual deben inculcar y promover en ellos hábitos alimenticios que les permitan tener un correcto desarrollo y un crecimiento adecuado.

Dichos escenarios emergentes han obligado a los organismos mundiales, como es el caso de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) y la Organización Mundial de la salud (OMS), a implementar estrategias de prevención, para promover y procurar la salud en todos los niveles sociales y en todas las naciones para evitar la aparición y el desarrollo o complicaciones de diversas enfermedades como diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares, cáncer, derivadas de los factores antes mencionados.

Una de las estrategias, en el ámbito de prevención primaria, lanzada por la OPS/OMS, es las Educación para la Salud (EPS), cuyo objetivo es formar futuras generaciones que dispongan del conocimiento, habilidades y destrezas necesarias para promover y cuidar su salud, a través de

información, conocimiento y prácticas saludables, así como de la participación de la comunidad en la prevención de enfermedades.

Ahora bien, referente al lado académico de la población infantil, los resultados de pruebas tanto internacionales como nacionales de evaluación académica; al igual que de nutrición, han arrojado resultados desfavorables. Por ejemplo, en el año 2013, la prueba Evaluación Nacional del Logro Académico en Centros Escolares (ENLACE) se aplicó a 14, 098, 879 alumnos de escuela primaria (3° a 6°) y secundarias de todo el país, midiendo los niveles de logro insuficiente, elemental, bueno y excelente en las materias de matemáticas, español y formación cívica y ética (SEP, 2013, p.p. 2,3).

Los resultados del área de matemáticas muestran que un 51.2% de los alumnos de 3° a 6° grado de primaria tienen un nivel de insuficiente a elemental. En el área de español el 57.2% de los alumnos se encuentran en el nivel insuficiente y elemental. Por último, en el área de cívica y ética el 54% de los alumnos evaluados están en el nivel de insuficiente y elemental (SEP, 2013 p.p. 4,11,32).

Lo anterior, nos muestra que la mala nutrición y el bajo rendimiento escolar por su índice en el país, podrían indicar una vinculación entre ambos factores, por lo que es relevante trabajar estos aspectos, principalmente desde casa, lugar en donde los niños pasan la mayor parte del día. Por esta razón, el interés del presente trabajo se centra en la propuesta para mejorar la alimentación mediante la implementación de talleres y la valoración del impacto que esta tiene en el rendimiento escolar.

Por tanto, es particularmente necesario impartir una formación efectiva para evitar alteraciones en el crecimiento como peso o talla baja; en la salud como malnutrición, anemia, bajo rendimiento escolar e incluso efectos adversos en el desarrollo físico y motriz, trayendo como consecuencia una limitada capacidad cognitiva del educando, lo cual en su vida adulta prescribe al desarrollo social.

Con relación a la premisa anterior, se ha observado durante los ciclos escolares 2017-2018 y 2018-2019 un grupo de escolares perteneciente a la escuela primaria Dr. Gustavo Baz Prada, turno matutino, ubicada en el municipio de Soyaniquilpan, Estado de México, que presentan un elevado desconocimiento respecto al aporte y valores nutrimentales que proveen los alimentos, insuficiente información respecto a la importancia que conlleva mantener una correcta alimentación en sus vidas, además de una creciente preferencia por la ingesta de alimentos densamente energéticos durante el refrigerio escolar, tanto en la entrada como a la salida de la institución, así como alimentos que no aportan los nutrientes esenciales y necesarios para reforzar la formación integral de los educandos.

Dado lo anterior, se inició la presente investigación en dicha escuela, con los grupos 3° "A" y 3° "C" con la finalidad de que los educandos implementen una alimentación saludable. mediante distintas acciones como el fomento de actitudes positivas, la promoción de una correcta alimentación, y el desarrollo de conocimientos, a partir del aprendizaje vivencial desde la escuela, mediante estrategias y actividades en forma de talleres, propiciando un ambiente agradable teniendo como meta la mejora educativa de los niños y niñas en edad escolar.

Para abordar esta situación, se inicia la investigación desde el papel como promotora de Educación para la Salud, cabe asentar que existe un riesgo obesogénico, en la cual se ven encuadrados, Diversos elementos (por citar un ejemplo el establecimiento de consumo escolar que ofrece los alimentos en su mayoría no se apegan a los lineamientos establecidos), algunos bajo el control de la propia Institución educativa y otros más del maestro.

Así pues, dentro de esta compleja realidad, el conocer la alimentación y su incidencia en el rendimiento académico, es una tarea a la que el maestro no puede, ni debe enfrentarse solo y mucho menos sin la implementación de instrumentos de apoyo, como lo es el diagnostico que permita conocer cuál es la realidad dentro de la institución, tomando en cuenta los recursos,

experiencias y vivencias de los alumnos, confiando en la interpretación del docente a partir de los datos de primer contacto en el aula para detectar si existen o no dificultades en el proceso del aprendizaje escolar en los alumnos.

De igual forma, es de suma importancia la colaboración entre los tutores y padres de familia pues éstos últimos son los primeros educadores de los niños, inculcando y promoviendo en el niño hábitos alimenticios que pueden ser o no adecuados para los alumnos. Ciertamente, esto se torna complejo para los docentes en general, especialmente si éstos conocimientos y habilidades no encuentran eco en el entorno familiar específicamente en el rubro asociado a la alimentación. En las escuelas primarias, debido a la edad de los estudiantes, es relativamente fácil que éstos aprendan a adoptar hábitos de alimentación saludable. Investigadores como Piaget distingue cuatro etapas del desarrollo cognoscitivo: Sensorio motora. (Niño activo que va del nacimiento a los 2 años), preoperacional (niño intuitivo que va de los 2 a los 7 años), operacional concretas (niño práctico que va de los 7 a los 11 años) y etapa de operaciones formales (niño reflexivo que va de los 11 a los 12 años en adelante)

Justamente la etapa operacional que abarca el desarrollo del niño dentro de los 7 a los 11 años, es en la cual se sitúa el grupo de alumnos estudiado, en ésta el niño muestra su habilidad para emplear símbolos como medio para reflexionar sobre su ambiente mediante el empleo de gestos, palabras, números e imágenes con los cuales representa las cosas reales del entorno, expresa sus ideas por medio de dibujos, por lo que mediante el juego, la percepción, la imitación, el cuento y el dibujo el niño adquiere un mejor y mayor desarrollo del pensamiento, favoreciendo su creatividad e imaginación lo que finalmente repercute sobre su aprendizaje.

Además, el propiciar que el alumno comience a tomar en consideración su autocuidado sobre todo en salud, tomando en cuenta el mundo en que vive y lo rodea, descubriendo e interpretando que una acción continua en su cuidado personal lo llevará a una situación de bienestar.

De igual manera, el modelo de aprendizaje sociocultural propuesto por Lev Semionovich Vygotsky sostiene que ambos procesos, desarrollo y aprendizaje, interactúan entre sí considerando el aprendizaje como un factor de desarrollo. Esta estrecha relación entre desarrollo y aprendizaje que Vygotsky destaca, lo lleva a formular su famosa teoría de la “*Zona de Desarrollo Próximo*” (ZDP).

Esto significa, en palabras del mismo Vygotsky, que el nivel real de desarrollo, está determinado por la capacidad para resolver independientemente un problema y el nivel de desarrollo potencial, está definido a través de la capacidad para la resolución de un problema bajo la guía de un adulto o en colaboración con otro compañero más capaz.

Aunado a lo anterior, subraya que el motor del aprendizaje es siempre la actividad del sujeto, condicionada por dos tipos de mediadores: “herramientas” y “símbolos”, ya sea autónomamente en la “zona de desarrollo real”, o ayudado por la mediación en la “zona de desarrollo potencial”.

En el aprendizaje escolar, la actividad del alumno está mediada por la actividad del profesor, pues es éste quién debe ayudarle a activar los conocimientos previos a través de las “herramientas” y a estructurar los conocimientos previos a través de los “símbolos”, proponiéndole experiencias de aprendizaje, ni demasiado fáciles ni demasiado difíciles, sino en el límite de las posibilidades del sujeto. Es decir, en su “área o zona de desarrollo potencial” con el fin de ir ampliándola y desarrollándola. De esta forma, los procesos de aprendizaje y de enseñanza se solapan, convirtiéndose la propia actividad del alumno y la del profesor en mediadores de todo proceso de enseñanza-aprendizaje en el ámbito escolar.

Como se mencionó anteriormente, la nutrición juega un papel indispensable en el desarrollo integral de los niños y las niñas. Puesto que si su alimentación aporta los nutrientes suficientes, tendrá un impacto positivo en su vida tanto en el desarrollo fisiológico, psicológico cognitivo y motriz, mientras que por el contrario, una alimentación carente de nutrientes puede propiciar en los estudiantes poca atención o interés en el trascurso del proceso educativo, que se puede

manifestar como poca participación e indiferencia a la hora de actuar en las actividades a desarrollar dentro del aula, lo cual repercute directamente en su formación integral y rendimiento académico. Por ello si dicha problemática no se controla, los educandos que hoy no reciben una correcta alimentación, en un futuro no se encontrarán en condiciones para poder afrontar las diversas actividades que les demanda la sociedad.

El propósito de esta investigación es conocer, qué talleres didácticos con enfoque nutricional implementados a los alumnos del tercer grado de primaria, pueden favorecer el rendimiento académico. La metodología se fundamenta en la *Investigación-Acción*, la cual permite implementar, investigar y contrastar para reorientar las estrategias didácticas, tomando como cimiento la corriente pedagógica constructivista.

Además de realizar y recuperar evidencias que se convierten en el dato de investigación que permita triangular la información disponible de las entrevistas, observaciones, grabaciones, narrativa en el diario de campo que lleven a un análisis y reflexión de los contenidos, de la importancia de una nutrición para un crecimiento sano en la población educativa foco de estudio. En espera de que los alumnos comprendan a la alimentación como un factor de requerimiento biológico para mantener una correcta nutrición, conduce a los alumnos en la toma de consciencia en el ejercicio de hábitos alimenticios sanos que favorezca el crecimiento físico, intelectual, emocional, saludables y duraderos que permita visualizar un impacto en el rendimiento académico en el nivel básico educativo.

El contenido del presente trabajo se encuentra estructurado en tres capítulos para mejor comprensión del mismo, quedando de la siguiente manera:

En el capítulo I, nombrado Metodología de la Investigación-acción; se asienta el contexto del lugar donde se llevó a cabo el trabajo de investigación. Se presentan las características económicas, sociales y culturales del municipio de Soyaniquilpan de Juárez, para comprender el entorno en el cual se lleva a cabo la presente investigación, centrandolo el contexto interno en la

escuela primaria Dr. Gustavo Baz Prada, turno Matutino, específicamente con los grupos de 3° “A” y “C”, muestra de la presente investigación.

Además, se presentan las bases teóricas y los argumentos de la investigación cualitativa, así como el método, técnicas y procedimientos que permitieron obtener los datos cuantitativos y cualitativos analizados en el apartado de resultados. En este sentido el desenvolvimiento de la presente *Investigación-Acción*, corresponde al sustento de Elliott y retomando la base epistemológica del modelo de Kemmis; en dicho trabajo se observa el diseño de la propuesta en educación nutricional con una modalidad de talleres, describiendo además la perspectiva teórico-metodológica.

En el capítulo II se muestra el diseño de Investigación-Acción comprendido en dos ciclos, de igual manera se habla sobre los resultados obtenidos durante el proceso de establecer “el dato” en el proceso de la intervención docente pedagógica y la descripción de la información obtenida, con el propósito de realizar el análisis y reflexión para establecer las atribuciones encontradas, en la búsqueda constante de la práctica educativa que lleve a la transformación del ejercicio docente, bajo la intención de alcanzar una mejora paulatina y constante en el rendimiento académico de los educandos, con lo que respecta al peso, talla física y masa corporal en razón proporcional a la edad y crecimiento cognitivo.

Por último, en el capítulo III se presentan las reflexiones de la tesis, aportaciones y recomendaciones para futuras generaciones adquiridas a través del programa de intervención.

CAPÍTULO I. METODOLOGIA DE LA INVESTIGACIÓN-ACCIÓN

DIAGNÓSTICO

La escuela Dr. Gustavo Baz Prada, turno matutino, en la cual laboro, se atiende en un horario de 8:00 a 13:00 hrs., es de organización completa, tiene matriculados a 550 alumnos, los cuales están divididos en 18 grupos distribuido de tres grupos por cada grado. Se encuentran ubicada en la localidad de San Francisco, municipio de Soyaniquilpan de Juárez, Estado de México, a 500 metros de la autopista México- Querétaro, colindando al norte con el municipio de Jilotepec y el Estado de Hidalgo.

El municipio de Soyaniquilpan se considera centro urbano en primera etapa de formación de acuerdo a INEGI, las autoridades municipales organizan y proporcionan los servicios públicos de: agua potable, drenaje, alumbrado público, luz eléctrica, recolección de basura, telefonía e internet sólo en algunos hogares; y quienes necesitan de este servicio acuden a los establecimientos que lo ofrecen. (SEDESOL, 2013) Las principales actividades económicas del municipio son: producción de maíz forrajero y producción pecuaria bovina. (Jilotepec, 2013, pp 121-122)

Cabe añadir, de acuerdo al libro de inscripción empleado en la institución, se percibe una escolaridad promedio que refieren los padres de familia con la primaria concluida. Así, debido a la ubicación geográfica en la cual se encuentran inmersa la escuela, la población se registra en situación de pobreza moderada, siendo ese un factor por el cual los niños no llevan una alimentación completa, equilibrada y/o suficiente. (SEDESOL 2013, pp 22)

Con respecto al personal administrativo, se compone por una directora, subdirectora, dieciocho docentes frente a grupo y personal de apoyo a la educación, tres docentes de U.S.A.E.R, un

promotor de educación física, un promotor de educación artística y un promotor de educación para la salud, así como un intendente.

Dicho equipo de trabajo desempeña actividades y proyectos organizados en la ruta de mejora de la escuela en tiempo y forma, partiendo de las problemáticas planteadas para lograr el cumplimiento de la labor docente.

Respecto a la infraestructura: se cuenta con un salón de U.S.A.E.R., una biblioteca escolar, dos teatros al aire libre, una plaza cívica con techumbre, dos canchas de básquetbol, una cancha de fútbol, una tienda de consumo escolar, un salón que es ocupado por la Supervisión Escolar, una bodega, un cuarto para el velador y áreas verdes.

Como docente se tiene una amplia variedad de espacios de participación, un ejemplo es, el Consejo Técnico Escolar, en el cual se puede analizar e intercambiar diferentes metodologías educativas funcionales para el trabajo en el aula, el cual apoya a la obtención de una mejor oportunidad de organizar. Los espacios académicos, con los que cuentan los alumnos, son propios para proponer iniciativas pedagógicas en el aula, en el cual pueden realizar las consignas y organización del trabajo, así como la interacción aprendizaje-enseñanza, aunado a ello se da la movilización de saberes, recibiendo de igual forma apoyo por parte de los padres de familia.

En lo que concierne al tipo de cultura dentro de la escuela Dr. Gustavo Baz Prada, considero que es inclusiva, debido a que se trata de hacer partícipes a todos miembros de la comunidad escolar en las actividades que se organizan; es colaborativa entre docente, debido a que existe un apoyo mutuo entre las actividades organizadas; de igual forma considero es tradicionalista desde el enfoque pedagógico sobre la forma de desarrollar los aprendizajes esperados.

Así pues, los procesos de gestión correspondientes al área directiva, se orientan hacia el liderazgo y la motivación, dirigida hacia un clima colaborativo por parte de los docentes. La mayoría de las gestiones se realizan con el sistema planificar, hacer verificar, actuar, facilitando tanto la organización como ejecución de las actividades con los docentes, alumnos y padres de

familia, involucrando así la división del trabajo en lo que a funciones concierne, a través de jerarquía de autoridad y responsabilidad, así pues, el compromiso logra un punto clave dentro de cuerpo docente.

En el aspecto didáctico, llevado a cabo en el aula, se imparten clases activas, dinámicas, organizadas, con una amplia disposición a la organización y replanteamiento sobre las mismas, por lo que se tiene siempre presente las necesidades de los educandos, así como de la comunidad escolar al utilizar medios y recursos disponibles en la gestión de ambientes de aprendizaje significativos, por lo general las actividades planeadas anticipadamente involucran la participación dinámica del grupo, de igual manera el desarrollo de proyectos para lograr mejorar aspectos como la higiene o prevención de enfermedades, apoyando procesos que motivan la reflexión o razonamiento de la utilidad de los conocimientos en la vida diaria, incluyendo la transversalidad de los conocimientos para generar un pensamiento crítico y analítico.

Además, se estructuran y desarrollan actividades de acuerdo a los planes y Programas 2011, aunado a esto, el área de Educación para la Salud contribuye a una serie de estrategias y metodologías para fortalecer y promover el desarrollo de hábitos saludables para que los educandos adquieran el conocimiento y competencias que les permitan mejorar conservar y cuidar de su salud con el apoyo de la continuidad de los docentes dentro y fuera del aula.

La promoción de la salud, en el contexto escolar, tiene una larga y variada trayectoria pues a lo largo del tiempo se han introducido contenidos en la curricula, con el objeto de que los estudiantes muestren ciertos rasgos deseables al término de la educación básica. Tal como el perfil de egreso de Planes de estudio 2011. Educación Básica señala que el alumno Promueva y asuma el cuidado de la salud como una condición que favorece un estilo de vida activo y saludable.

Así pues, la educación es un factor determinante en la salud, por desgracia hasta el momento no se ha dado la misma importancia que a otros estándares curriculares o “campos formativos” (lenguaje y comunicación, pensamiento matemático, etc.). Por ejemplo, en tercer grado de primaria los contenidos de Ciencias Naturales se incluyen en el Bloque I, temas limitado a “el plato del Bien Comer”, así como explicaciones sobre la interacción del sistema digestivo, circulatorio y excretor en la nutrición.

Actualmente se ha observado en el grupo de escolares pertenecientes a dicha escuela, presenta un elevado desconocimiento respecto al aporte y valores nutrimentales que proveen los alimentos, insuficiente promoción respecto a la importancia que conlleva mantener una correcta alimentación en sus vidas, además de una creciente preferencia e ingesta de alimentos densamente energéticos durante el refrigerio escolar.

En la entrada y salida de la institución prolifera la venta de alimentos que no aportan los nutrientes esenciales y necesarios para reforzar la formación integral de los educandos aunado a que en parte de la población estudiantil se presenta la ausencia de alimentos por factores económico, situaciones que traen consigo graves consecuencias tanto físicas (desnutrición riesgo a sobrepeso u obesidad), mentales (cansancio físico-mental, desinterés en el estudio) y emocionales (burlas, rechazo por parte sus compañeros, baja autoestima).

El papel como *Promotora de Educación para la Salud* frente a esa realidad alimentaria diversa entre alumnos, padres, docentes y finalmente el director escolar, tiene sobre los hombros la responsabilidad de dialogar posibilidades de la modificación de hábitos alimenticios con impacto en el aprovechamiento académico.

Además de lo anterior, el *Programa de Salud Integral del escolar*, que se realiza al inicio del ciclo escolar a los 18 grupos de la institución, es ejecutado por el promotor de la salud, con el fin de brindar un panorama respecto a la detección temprana ante un posible riesgo de la salud que puedan presentar los educandos, teniendo como propósito canalizarlos a algún centro de salud

ya sea público o particular si es necesario, por esta razón se toma esta acción como la forma de conseguir un mejor aprovechamiento relacionado con el proceso de aprendizaje. Como resultado se analiza un considerable porcentaje de la población que presenta mal nutrición (9.3% bajo peso, 12.1% riesgo a sobrepeso y 14.6% riesgo a desarrollar obesidad).

En dicho informe realizado a los terceros grados, grupo A y C se detectó que, de los 62 educandos: 5 alumnos (8% de la población) presentan problemas de agudeza visual, hay cero alumnos (0%) con problemas de baja audición, 47 (75%) que presentan caries, 8 (13%) tienen bajo peso, 7 (12%) sobrepeso y 3 alumnos (5%) obesidad; 11 alumnos (18%) se observan con algún problema postural, aun cuando a los padres de familia se les informa del estado de salud, poco son los que reciben atención médica.

La dinámica grupal, en el aula se basa en un ambiente de trabajo colaborativo, procurando crear un ambiente pacífico y de inclusión, basado en el respeto hacia todos los integrantes de la comunidad escolar, así como hacia las normas y reglas propuestas, fomentando la tolerancia, generando un ambiente de confianza y cordialidad cuando se presenta un problema, se trata de resolverlo de manera pacífica, buscando el bien común para ambas partes.

Además, existe una evidente transmisión de conocimientos y saberes erróneos respecto a la relevancia de consumir alimentos saludables (costo elevado, mal sabor, etc.), de igual forma se visualiza una promoción, alcance y preferencia hacia los alimentos densamente energéticos, desconociendo claramente los ingredientes que lo conforman, así como la repercusión que genera su consumo excesivo.

Así pues, para llevar a cabo los talleres de alimentación se trabaja con dos grupos del tercer grado en los grupos A y C, puesto que en dichas aulas se observa una mayor prevalencia de mal nutrición tomando en cuenta los resultados obtenidos del programa de Salud Integral del escolar realizados a principio del ciclo escolar brindándome un panorama de detección temprana ante riesgos de la salud que pueden presentar los educandos, asimismo canalizarlos si es

necesario, siendo ésta una forma de conseguir un mejor aprovechamiento relacionados con el proceso de aprendizaje.

No obstante, es importante reconocer los estilos de aprendizaje de cada alumno, por lo cual se aplican 2 test que permiten de esta manera corroborar los resultados. El primer test a utilizar es con el modelo VAK “visual-auditivo-kinestésico” (por el psicólogo Ricardo Ros), el cual se implementa al responder a una serie de preguntas de un cuestionario individualmente, siendo la observación uno de los recursos para recuperar evidencias del trabajo efectuado, tomando en cuenta siempre el criterio neurolingüístico (ver anexo 28). Además, los educandos responden otro test, en el cual eligen 20 diferentes imágenes para obtener un resultado.

En cuanto a los materiales con los que facilitan la realización del programa Salud Integral del escolar, realizado a fin de brindar un panorama respecto a la detección temprana ante riesgos de la salud que pueden presentar los educandos son: un plantoscopio (perteneciente a la coordinación L003), instrumento utilizado para aplicar programa de Salud Integral del escolar y una báscula, estadiómetro, lámina optométrica materiales.

Ahora bien, el 3° grado, grupo **A**, está integrado por 31 alumnos, 17 hombres y 14 mujeres, con una edad promedio 8-9 años, de acuerdo a Piaget se encuentran en la etapa de desarrollo cognitivo de operación concreta (Gerrig & Zimbardo, 2005, p 325). De acuerdo con los resultados obtenidos en el programa de Salud Integral del escolar de los 31 alumnos, 5 presentan bajo peso, 4 alumnos riesgo a desarrollar sobrepeso y 2 con riesgo a desarrollar obesidad, tomando en cuenta su Índice de Masa Corporal (IMC), en base a los percentiles de los Centros para el Control y la prevención de Enfermedades CDC. (CDC 2000)

Con frecuencia, la mayoría de los alumnos acuden a la escuela desayunados, puesto que al inicio de cada clase se ocupan unos minutos para preguntar, quien desayuna y qué desayuna, sin embargo, muchos refieren solo tomar un vaso de leche con galletas o únicamente té, lo cual es evidente que dichos alimentos no alcanzan a cubrir el requerimiento para un desayuno

saludable de acuerdo a la edad. Contrario a esto otros alumnos refieren consumir dulces antes de comenzar clases.

Cabe añadir, de acuerdo al cuestionario de “alimentación” (ver anexo 27) que se aplicó y a entrevistas individuales realizadas en el transcurso de las clases a los alumnos, el consumo de leche en el desayuno es generalizado, mientras que la ingesta de alimentos sólidos destaca en primer lugar pan y galletas en un 54%, seguido de los que desayunan fruta en un 8%, el resto de los alumnos refiere desayunar huevo cocido, o únicamente sopa (8%), finalmente un 25% de los niños no toman nada de sólidos. Con respecto a la preferencia de alimentos que los niños tienen, en primer lugar, se el grupo de cereales, posteriormente el de frutas y verduras seguido de carnes.

Por otro lado, el estilo cognoscitivo prevaeciente en el aula, puedo decir que es el kinestésico representando un 55% correspondiente a 16 alumnos, un menor porcentaje 24 % auditivo (7 alumnos) y 21% visual (6 alumnos) (ver anexo 28.1)

Durante las clases me he percatado, que este grupo en particular, la mayoría de los alumnos tienen una actitud positiva, son muy activos y participativos, les gusta que las clases sean dinámicas, responden en tiempo y forma a las actividades que se les plantean, de igual forma disfrutan contar anécdotas relacionadas al tema expuesto, por lo regular las preguntas planteadas los alumnos suelen ser pertinentes al tema visto.

Cuando se aborda un tema nuevo, los educandos preguntan impacientes respecto a las tareas que deben hacer o desarrollar, para participar levantan la mano con el deseo de hablar, mostrando disposición al momento de pasar frente al grupo o incluso desde su lugar. Disfrutan mucho de diversas actividades principalmente bailar, cantar, ver videos y jugar. La mayoría de los alumnos son entusiastas tanto en actividades orales como escritas.

En el ámbito socio-afectivo dentro del aula puedo decir que los alumnos llevan una relación muy estrecha, me han comentado que la mayoría han estado juntos desde el primer año de primaria.

Es evidente que los grupos de amistad se ven marcados por los géneros, por la misma razón, se implementa el trabajo en equipo. Respecto al espacio de la aula es amplia, confortable, bien ventilado y con muy buena iluminación, en ambos costados existen 4 ventanales donde los rayos del sol ingresan del lado izquierdo, haciendo el clima un poco más calido y confortable para realizar las tareas diarias.

El grupo de 3° "C" se encuentra integrado por 31 alumnos, 20 hombres y 11 mujeres, con una edad promedio de 8-9 años, de acuerdo a Piaget se encuentran en la etapa de desarrollo cognitivo de operación concreta (Gerrig & Zimbardo, 2005, p. 325). Ahora bien, en relación con los resultados obtenidos en el programa de Salud Integral del escolar de los 31 alumnos, 3 presentan bajo peso, 3 alumnos con riesgo a desarrollar sobrepeso y uno presenta riesgo a desarrollar obesidad, tomando en cuenta su IMC en base a los percentiles de las CDC.

Por otra parte, el estilo cognoscitivo prevaleciente en el aula es el kinestésico representando un 59%, lo que correspondiente a 16 alumnos, y un menor porcentaje 26 % auditivo (7 alumnos) y 15% visual (4 alumnos).

De acuerdo al cuestionario de "alimentación" (ver anexo 27) que se aplicó, así como a entrevistas realizadas individualmente en el transcurso de las clases, se puede observar que en el desayuno predomina el consumo de leche, mientras que las ingestas de alimentos sólidos destacan en primer lugar pan y galletas en un 37%, seguido de los cereales en un 20%, 13% de alumnos que acompañan su desayuno con algún tipo de fruta y niños que no toman nada de sólidos representa un 27%. Con respecto a la preferencia de alimentos que los niños consumen, en primer lugar, el grupo de cereales, posterior fruta y en último lugar las verduras.

En su mayoría los alumnos se muestran expresivos a excepción de J y D, quien a pesar de comunicarse entre compañeros me he percatado de que son extrovertidos. Son muy pocos alumnos a quienes se les dificulta establecer relación entre ellos, además se percibe que existen una minoría de alumnos dentro del salón poco sociables y algunos cuantos egocéntricos, lo que en ocasiones dificulta el trabajo en equipo, el compartir material de experiencias con los demás.

Incluso, muy pocos educandos participan de manera activa antes las actividades, siendo los niños quienes necesitan más motivación para comenzar con el trabajo. Además, todos muestran interés por manipular, observar y describir todo aquello que les rodea. Disfrutan llevar a cabo juegos en los que se pone en movimiento el cuerpo e implican habilidades básicas.

Además, en determinados momentos, durante las clases suelen perder la atención fácilmente, ya sea conversando con sus compañeros o alumnos que se encuentran fuera de su lugar.

También pude observar que generalmente muestran mayor afecto por los niños que son del mismo sexo ya que tienen afinidad en cuanto al tipo de juegos. Por último, el aula se encuentra en funcionamiento, con condiciones agradables, ventilado y con muy buena iluminación.

PROBLEMATICA

La evolución de nuestra especie se ve directamente relacionada con la historia de la alimentación, debido a que ésta ha permitido al hombre adquirir rasgos específicos para conseguir, obtener, preparar y consumir una gran variedad de alimentos cuyos componentes se han ido adaptando a las condiciones geográficas y ambientales donde se localizan y que de igual manera han impulsado la adaptación del organismo humano.

La alimentación es un uno de los pilares esenciales de la salud humana, su importancia radica, en tanto que es básico para la satisfacción de una de las necesidades primordiales que asegura la supervivencia; precisamente Abraham Maslow la coloca en la base de la pirámide de la jerarquía de necesidades humanas en la *teoría psicológica sobre la motivación*, como una necesidad fisiológica relacionada con el mantenimiento homeostático (equilibrio) del cuerpo humano para su desarrollo físico, el funcionamiento y el comportamiento del sujeto según las necesidades básicas, imprescindible para la conservación de la especie.

Nuestros orígenes se remontan a unos cuatro millones de años, lapso en el cual la alimentación experimentó varias transformaciones, anteriormente los homínidos fueron vegetarianos, posteriormente dependerían de la caza, pesca y recolección de productos vegetales silvestres para su manutención, los cambios se pueden percibir principalmente en los mecanismos de trituración de los alimentos, como la aparición de caninos que facilitan el consumo de carne o en el aprovechamiento de algunos elementos básicos como el fuego para la cocción de los alimentos.

Sin duda, se han producido cambios significativos entre el hombre prehistórico frente al contemporáneo y en el significado de la alimentación, debido a que el hombre prehistórico se preocupaba por la cantidad de alimento; su interés se basaba en la supervivencia, mientras que en la actualidad el hombre ha centrado su elección en el sabor y la practicidad de éstos, en algunas ocasiones no siempre son de mejor calidad, lo cual se ve reflejado en el creciente número de enfermedades relacionadas con la alimentación hoy en día.

Consecuentemente, los cambios relacionados con la dinámica del siglo XXI y la globalización han representado un reto por mantener una correcta alimentación, ya que el sistema en que nos encontramos inmersos las necesidades humanas adoptan una lógica de mercado en la que generar beneficios económicos, tiene mayor peso que los beneficios sociales.

Precisamente, en el trascurso de los últimos cuarenta años, López Espinoza (2014) menciona se ha observado una transformación radical en la alimentación, la cual impacta desde la producción de materia prima y su conservación, hasta la preparación de los platillos tradicionales y casero. En especial se observa una preferencia hacia aquellos alimentos procesados en los comercios de comida rápida, así como los elaborados por las fábricas de la industria alimentaria y las franquicias.

Actualmente el patrón alimentario en México ha ido tomando la tendencia de incluir alimentos densamente energéticos y carentes de nutrientes, probablemente se puede atribuir a que son de fácil acceso y bajo costo, lo que ha ido desplazando poco a poco algunos insumos del patrón tradicional. Así pues, es evidente el cambio que favorece la distribución de alimentos altamente industrializados como resultado de la urbanización y el establecimiento y desarrollo de cadenas de supermercados causando afectación y menor movilidad en tiendas locatarias y minoristas donde se expenden alimentos frescos. (Gomez Delgado & Velázquez Rodríguez, 2019)

De acuerdo con la Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de los Hogares (ENIGH) en 2018, las familias mexicanas destinaron alrededor del 35% del gasto diario en alimentos y bebidas, siendo la carne (23%) el mayor gasto trimestral, seguido de los cereales (17.8%) y las verduras con (11.7%), alimento y bebidas consumidas fuera del hogar representa un 22.7 %. (INEGI, 2018) Así mismo, en la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) se resalta que en el consumo de alimentos no recomendables prevalecen las bebidas no lácteas endulzadas (85.%) y botanas, duces y postres (64.6) dentro de la población de 5 a 11 años, no obstante, el consumo de frutas (43.55) y verduras (22.0%) se reduce drásticamente. Así pues, en ambas encuestas

nacionales es evidente el desplazamiento de frutas y verduras en el consumo cotidiano de los mexicanos. (Secretaría de Salud, 2016)

Por lo anterior, la alimentación ha decaído en un consumo elevado de alimentos industrializados densamente energéticos, carente de nutrientes esenciales, los cuales, aunados a un estilo de vida sedentaria han generado un incremento alarmante en la incidencia y prevalencia de sobrepeso y obesidad, tanto en la población adulta, como en los infantes, repercutiendo directamente en su bienestar.

Es cierto que gracias a dicha tecnología existe mayor acceso y disponibilidad de alimentos, pero a su vez, también implican aspectos negativos que se traducen en problemas de salud, derivado de esto, se han realizado estudios respecto al papel que juega la alimentación en la prevención de determinadas enfermedades crónico no transmisibles (obesidad, diabetes, hipertensión, dislipidemias, entre otras), y neurodegenerativas (Alzheimer, enfermedad de Huntington, etc.)

En efecto, el sobrepeso y la obesidad incrementa significativamente el riesgo de padecer enfermedades crónicas no transmisibles, así como una mortalidad prematura y el costo social de la salud, además se reduce la calidad de vida. La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que 90% de los casos de personas que presenta diabetes mellitus tipo II son atribuibles al sobrepeso y la obesidad; conjuntamente se incrementa el riesgo a desarrollar otras enfermedades crónicas no transmisibles como hipertensión arterial y enfermedades cerebrovasculares. (Salud O. M., 2018)

Con base a las cifras arrojadas de diversas organizaciones internacionales como la OMS y la OPS, el sobrepeso y la obesidad ha alcanzado proporciones descomunales, clasificándola como pandemia, razón por la que la OMS denomina a la obesidad como la pandemia del siglo XXI. Por otro lado, el mecanismo de aparición de las enfermedades neurodegenerativas aún es desconocido, teniendo en cuenta que relativamente hace poco no había suscitado verdadero interés científico.

El interés por investigar el tema de educación nutricional como factor que interviene en el rendimiento escolar de los alumnos que cursan el 3er grado de primaria, alimentación y rendimiento académico del educando, nace de la reflexión ante frente a la situación actual en la que se encuentra inmerso nuestro país, puesto que de acuerdo al Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) México ocupa el primer lugar mundial de obesidad infantil y en el ámbito nacional, se ha estimado una prevalencia combinada en relación a sobrepeso y obesidad de 32.2% en escolares de 5 a 11 años.

Por ello, es fundamental que niños, padres, maestros y toda persona en general comprendan la relevancia de llevar un estilo de vida saludable como beneficio invaluable en su desarrollo integral, sin embargo, hoy en día hablar del tema de nutrición está asociado a muchos mitos, los cuales propician que las personas disten de tener una buena alimentación.

Es entonces, cuando surge, la necesidad de involucrar a los padres de familia para desmitificar y avanzar a establecer estrategias que permitan reconocer los intereses, necesidades y condiciones económicas de las familias de los alumnos, debido a que son los primeros educadores de los niños, inculcando y promoviendo en el niño, hábitos alimenticios para un correcto desarrollo y un crecimiento adecuado.

Cabe señalar, que los resultados de pruebas tanto internacionales como nacionales de la evaluación académica, al igual que de nutrición, han arrojado resultados desfavorables. Por ejemplo, en el año 2013, la prueba *Evaluación Nacional del Logro Académico en Centros Escolares* (ENLACE) se aplicó a 14,098,879 alumnos de escuela primaria (3^a a 6^o) y secundarias de todo el país, midiendo los niveles de logro insuficiente, elemental, bueno y excelente en las materias de matemáticas, español y formación cívica y ética (SEP, 2013, p.p. 2-3).

Además, los resultados del área de matemáticas muestran que un 51.2% de los alumnos de 3^o a 6^o grado de primaria tienen un nivel de insuficiente a elemental. En el área de español el 57.2% de los alumnos se encuentran en el nivel insuficiente y elemental. Por último, en el área de cívica

y ética el 54% de los alumnos evaluados están en el nivel de insuficiente y elemental (SEP, 2013 p.p. 4,11,32).

Dicha emergencia ha obligado a los organismos mundiales, como es el caso de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) /Organización Mundial de la salud (OMS), a implementar estrategias de prevención para promover y procurar la salud en todos los niveles sociales y en todas las naciones para evitar la aparición de nuevos casos, en el desarrollo o complicaciones de diversas enfermedades cardiovasculares, y entre otras como diabetes, hipertensión y cáncer, derivadas de los factores antes mencionados.

Afortunadamente organizaciones mundiales como la OMS, se han preocupado por dicho acontecimiento y la relación salud-nutrición se ha visto envuelta en un espiral para confirmar que los hábitos alimentarios y estilos de vida son capaces de prevenir y mejorar algunas enfermedades como la diabetes, obesidad, desnutrición etc. Debido a esto es fundamental educar a temprana edad en los hábitos alimentarios saludables, buscando que dichas prácticas se fortalezcan en el trascurso de vida para mantenerse en la edad adulta.

Una de las estrategias, en el ámbito de prevención primaria, propuesta por la OPS y laOMS, es la Educación para la Salud (EPS), cuyo objetivo es formar futuras generaciones que dispongan del conocimiento, habilidades y destrezas necesarias para promover y cuidar su salud, la de su familia y comunidad, así como de crear y mantener ambientes de estudio, trabajo y convivencia saludable.

Así, para que exista un correcto crecimiento y desarrollo de cualquier ser humano el factor principal es la nutrición. Por ello, cobra una gran importancia el ofrecer al niño una dieta que cumpla con las características de una correcta alimentación (equilibrada, completa, inocua, variada, adecuada y suficiente).

Lo anterior mencionado, nos muestra que la mala nutrición y el bajo rendimiento escolar están muy presentes en el país, por lo que es relevante trabajar estos aspectos, sobre todo desde casa, lugar en donde los niños pasan la mayor parte del día. Por esta razón, el interés del presente

trabajo se centra en la mejora de la alimentación mediante la implementación de talleres y la valoración hacia el impacto que ésta tiene en el rendimiento escolar.

En efecto, llevar una nutrición que no cumpla con las características de una correcta alimentación es un factor que puede determinar el rendimiento escolar. Existen estudios, los cuales confirman que aquellos niños que llevan una inadecuada alimentación, suelen ser los que están en peores condiciones para afrontar no sólo la actividad escolar, sino también todas aquellas acciones extras que los padres les proporcionan para mejorar su formación física e intelectual.

Es en la infancia donde comienzan el desarrollo de los hábitos de vida y alimentación, así pues, todo lo relacionado con valores, hábitos, actitudes y conductas, es determinante pues se desarrolla la personalidad, comenzando a establecer patrones de conducta que permanecerán en la vida adulta, así como los hábitos dietéticos adquiridos, serán los que determinen si lleva una vida saludable o no.

Considerando lo anterior, se realiza una propuesta didáctica; en la escuela primaria Dr. Gustavo Baz Prada, turno matutino, ubicada en el Municipio de Soyaniquilpan, Estado de México, durante los ciclos escolares 2017-2018 y 2018-2019 a los grupos 3° "A" Y 3° "C", para aquellos educandos que participarán en las asesorías implementadas, lo cual permitirá sensibilizar, así como tomar conciencia con los contenidos estudiados, la decisión de una alimentación saludable iniciando desde sus hogares.

Dicha propuesta se plantea con el fin de fomentar actitudes positivas, promover una correcta alimentación, además de desarrollar conocimientos valiéndose del aprendizaje vivencial desde la escuela, mediante estrategias y actividades a partir de talleres para generar un ambiente agradable en el aprendizaje de una correcta alimentación que impacte en la mejora educativa de los niños y niñas en edad escolar.

De origen, surge la inquietud de investigar el referente, de cómo la alimentación repercute sobre el rendimiento escolar y bienestar social de los educandos; se pretende contribuir con la implementación de talleres con el tema de nutrición *"alimentación escolar y salud"* promovido por

la aplicación de actividades en el ámbito de EPS (Educación para la Salud), como apoyo al enfoque formativo que persigue la educación básica y notando la necesidad de fomentar una correcta alimentación en los educandos.

Así que, para realizar un estudio serio y ajustado a la realidad, se planteó un objetivo general centrado en Verificar que a partir del conocimiento que adquieran los alumnos en el ámbito de alimentación se alcanzará una concientización para lograr elevar el rendimiento académico.

De igual manera se plantearon dos objetivos específicos, mismos que se refieren a lo siguiente:

- a) Analizar la relevancia de una correcta alimentación en los niños de educación primaria para establecer una relación biológica entre la nutrición y su impacto en el rendimiento académico.
- b) Identificar los factores que contribuyen al éxito de la educación para la salud a nivel nutricional en niños escolares de educación primaria que son beneficiados con la EPS.

Por lo cual la hipótesis central del presente trabajo es conocer qué talleres didácticos con un enfoque nutricional a en los alumnos del 3er grado de primaria favorecen el rendimiento académico.

Se intervino durante el lapso de 1 meses y medio, dedicando 9 talleres en cada grupo para lograr que los alumnos tomen conciencia respecto a sus hábitos de alimentación, acentuando las complicaciones que conlleva tanto para su salud como para la influencia del cerebro y por tanto su función. Durante este proceso se pudo observar que:

- ✓ Los educandos, al conocer los nutrimentos de grupo de alimentos aún considerados saludables, comprenden que su consumo excesivo (por ejemplo, cereales y leguminosas) puede causar enfermedades crónicas como sobrepeso, obesidad, diabetes.
- ✓ Se cambiaron algunos hábitos en la hora de desayuno, principalmente aquellos alumnos que llegaban a consumir alimentos densamente energéticos al llegar a la escuela.
- ✓ Se disminuyó el consumo de bebidas azucaradas.

JUSTIFICACIÓN

En la actualidad, la mayoría de la población infantil en edad escolar presentan una serie de malos hábitos alimenticios: como el aumento en el consumo de alimentos densamente energéticos y procesados, mientras que la comida saludable y los alimentos de origen natural parecen estar siendo erradicados de las mesas, trayendo consigo graves daños a la salud como el desarrollo de enfermedades crónico no transmisibles que hoy en día aquejan la mayor parte de la población mexicana.

Como promotora de salud se contemplan diversas líneas de acción que requieren de la misma atención; la elección del tema la considero básica puesto que como se sabe la alimentación es base para nuestra vida y me gustaría intervenir con los alumnos, no solo para ver una mejora en sus notas, si no que de igual forma impactar en su futuro, hoy en día la mayoría de las enfermedades que encabezan los índices de mortalidad en nuestra población, se pueden prevenir al adoptar un estilo de vida saludable.

Así pues, teniendo como fin inculcar hábitos alimentarios para prevenir deficiencias de nutrientes indispensables para su desarrollo, y por ende evitar alteraciones en el crecimiento como peso o talla baja; en la salud como malnutrición, anemia, bajo rendimiento escolar e incluso efectos adversos en el desarrollo cognitivo, trayendo como consecuencia una limitada capacidad del educando, lo cual en su vida adulta influye en el desarrollo social.

Otro aspecto en el ámbito de nutrición, motivo de impulso para investigar el tema, surge a partir de la experiencia dentro del aula, al dialogar con los alumnos, la mayoría comenta realizar alguna actividad por las tardes, sin embargo, solo es una hora y el resto del tiempo, refieren mirar la televisión, computadora, y videojuegos. Por otro lado, se observa una evidente declinación al consumo de verduras, frutas y cereales integrales que, considerando los resultados del programa de Salud Integral del escolar los cuales indican que la mayoría de los alumnos se encuentran en su peso ideal, aunque relativamente este indicador no es el idóneo para mostrar que se encuentre

bien nutrido. En ese sentido, es conveniente resaltar lo que Burgos (2007) señala respecto a que existen algunos problemas relativos a la alimentación, los cuales son:

- Incorporación de hábitos y alimentos extraños a nuestro medio y costumbres.
- Aumento desmedido del consumo de proteínas derivadas de la carne.
- Exceso o escaso uso del pescado en la alimentación cotidiana.
- Exceso de azúcares refinados: postres, comida chatarra...
- Alto consumo de productos industriales y precocidos.
- Incorporación de bebidas gaseosas en sustitución de agua. (p. 3)

No obstante, otro punto central que me llevo a investigar el tema surge a partir del interés de conocer ¿Cómo este factor (alimentación) aqueja a los niños para mantenerse a distancia del proceso educativo? visto que el estado de nutrición y salud influye en el aprendizaje y rendimiento escolar de los niños. Como se sabe en esta etapa su organismo debe estar preparado para trabajar al máximo todos los días y el cerebro recibir todos los nutrientes necesarios para comprender la información, facilitando así su aprendizaje; aquellos con una dieta deficiente en energía, proteínas o nutrientes esenciales presentan reducida capacidad para aprender en comparación a sus pares bien alimentados y saludables. (Castro, 2010)

Así pues, surge la inquietud de investigar lo referente a como la alimentación repercute en el rendimiento escolar y bienestar social de los educandos, por lo que se pretende contribuir con la implementación de talleres de nutrición “alimentación escolar y salud” promoviendo la aplicación de actividades en el ámbito de EPS, como apoyo al enfoque formativo que persigue la educación básica y notando la necesidad de fomentar una correcta alimentación en los educandos.

El papel de la Promotora de Educación para la Salud, frente a esa realidad alimentaria diversa entre alumnos, padres, docentes y finalmente el director escolar, tiene sobre sus hombros la

responsabilidad de dialogar posibilidades de la modificación de hábitos alimenticios con impacto en el aprovechamiento académico.

Cabe asentar que existe un riesgo obesogénico, en la cual se ven encuadrados diversos elementos (por citar un ejemplo el establecimiento de consumo escolar que ofrece los alimentos en su mayoría no se apegan a los lineamientos establecidos) algunos bajo el control de la propia Institución educativa, otros más del maestro.

FUNDAMENTO TEÓRICO METODOLÓGICO

En cuanto a la metodología que orienta el proceso de Investigación-Acción, se toma como base al modelo de Kemmis, utilizando como punto de partida el modelo cíclico de K. Lewin, el cual pretende tres momentos para la conformación de un plan, puesta en marcha, evaluar y rectificar; ponerlo en marcha, evaluar y así sucesivamente. El proyecto está diseñado por dos ciclos, así lo requiere en el transcurso del ciclo escolar 2017-2018 y 2018-2019 (Latorre, 2013).

Responder a que es Investigación-Acción no es una tarea fácil (Latorre 2003; Rodríguez, Gil y García, 1996). Para Latorre(2013), una primera definición que podemos utilizar es que la Investigación-Acción en educación se utiliza para describir una familia de actividades que realiza el profesorado en su propia aula, con finalidades tales como: el desarrollo curricular, su autodesarrollo profesional, la mejora de los programas educativos o los sistemas de planificación. Estas actividades tienen en común la identificación de estrategias de acción que son implementadas y más tarde sometidas a observación, reflexión y replanteamiento. Se considera como un instrumento que genera cambio social y conocimiento educativo sobre la realidad social y/o educativa, proporciona autonomía y da poder a quienes la realizan. (Latorre, 2013, pág. 23)

Investigación-acción es un acto y estrategia que potencia la capacidad de aprender haciendo a través de un trabajo sistematizado con estricto apego a diferentes etapas y procesos cuyo objetivo va más allá del hecho de comprender lo estudiado ya que reproduce un medio de transformación de la acción social.

Las razones por las que se elige la Investigación-Acción como metodología de trabajo es en primer lugar la intención constante de mejorar el estado de salud integral y su impacto en el rendimiento académico teniendo presente la acción de corregir el procedimiento en caso de no obtener los resultados deseados. Así pues, la investigación acción ofrece la flexibilidad y apertura necesaria para ir rectificando la propuesta metodológica a medida que se desarrollaban los talleres.

En segundo lugar, la necesidad de analizar la práctica en el campo de acción del área de promotora en educación para la salud, con la finalidad de mejorar la práctica diaria en la movilidad de saberes hacia los educandos.

En cuanto a la salud escolar, la promoción de la salud como un derecho y un bien social, el cual es necesario se desarrolle orientado hacia la formación de conocimientos sobre el cuerpo humano, el ambiente, las relaciones humanas y las medidas preventivas; el desarrollo de actitudes, conductas y valores como autocuidado, participación, respeto, solidaridad, igual y autoestima, entre otros, así como el desarrollo de habilidades para vivir, la capacidad de manejar emociones y las tensiones.

No obstante, es fundamental mencionar y recordar que la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, en su artículo 3º, nos menciona que todo ciudadano tiene derecho al acceso de la educación, al ser laica, obligatoria, debe ser de calidad, como una garantía de los mexicanos y la importancia de desarrollarla armónicamente y de manera obligatoria en el nivel primaria, así mismo nos menciona en el artículo 4º que “toda persona tiene derecho a la protección de la salud”, (Const., Art 3ºy 4º, 2013) el Estado de México, en este caso será el encargado de fomentarla y principalmente de prevenir enfermedades.

En el plano internacional, la Convención Americana sobre Derechos Humanos dispone en su artículo 46 lo siguiente, relativo al desarrollo progresivo de la educación:

Los Estados Partes se comprometen a adoptar providencias, tanto a nivel interno como mediante la cooperación internacional, especialmente económica y técnica, para lograr progresivamente la plena efectividad de los derechos que se derivan de las normas económicas, sociales y sobre educación, ciencia y cultura, contenidas en la Carta de la Organización de los Estados Americanos, reformada por el Protocolo de Buenos Aires, en la medida de los recursos disponibles, por vía legislativa u otros medios apropiados.

Por lo que respecta a la educación primaria, el Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales (1976) dispone en su artículo 13 lo siguiente:

1. Los Estados Partes en el presente Pacto reconocen el derecho de toda persona a la educación. Convienen en que la educación debe orientarse hacia el pleno desarrollo de la personalidad humana y del sentido de su dignidad, y debe fortalecer el respeto por los derechos humanos y las libertades fundamentales. Convienen asimismo en que la educación debe capacitar a todas las personas para participar efectivamente en una sociedad libre, favorecer la comprensión, la tolerancia y la amistad entre todas las naciones y entre todos los grupos raciales, étnicos o religiosos, y promover las actividades de las Naciones Unidas en pro del mantenimiento de la paz.

2. Los Estados Partes en el presente Pacto reconocen que, con objeto de lograr el pleno ejercicio de este derecho:

a) La enseñanza primaria debe ser obligatoria y asequible a todos gratuitamente.

Por lo que respecta a salud infantil y el desarrollo de los niños, el Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales (1976) dispone en su artículo 12 lo siguiente:

1. Los Estados Partes en el presente Pacto reconocen el derecho de toda persona al disfrute del más alto nivel posible de salud física y mental.

2. Entre las medidas que deberán adoptar los Estados Partes en el Pacto a fin de asegurar la plena efectividad de este derecho, figurarán las necesarias para:

a) La reducción de la mortalidad y de la mortalidad infantil, y el sano desarrollo de los niños;

Asimismo, la Convención Interamericana sobre Obligaciones Alimentarias dispone en su artículo 4 que:

Toda persona tiene derecho a recibir alimentos, sin distinción de nacionalidad, raza, sexo, religión, filiación, origen o situación migratoria, o cualquier otra forma de discriminación.

Por otra parte, el artículo 24 de la Convención sobre los Derechos del Niño dispone respecto a la educación y a la salud que:

1. Los Estados Partes reconocen el derecho del niño al disfrute del más alto nivel posible de salud y a servicios para el tratamiento de las enfermedades y la rehabilitación de la salud. Los Estados Partes se esforzarán por asegurar que ningún niño sea privado de su derecho al disfrute de esos servicios sanitarios.

2. Los Estados Partes asegurarán la plena aplicación de este derecho y, en particular, adoptarán las medidas apropiadas para:

a) Reducir la mortalidad infantil y en la niñez;

b) Asegurar la prestación de la asistencia médica y la atención sanitaria que sean necesarias a todos los niños, haciendo hincapié en el desarrollo de la atención primaria de salud;

c) Combatir las enfermedades y la malnutrición en el marco de la atención primaria de la salud mediante, entre otras cosas, la aplicación de la tecnología disponible y el suministro de alimentos nutritivos adecuados y agua potable salubre, teniendo en cuenta los peligros y riesgos de contaminación del medio ambiente;

e) Asegurar que todos los sectores de la sociedad, y en particular los padres y los niños, conozcan los principios básicos de la salud y la nutrición de los niños, las ventajas de la lactancia materna, la higiene y el saneamiento ambiental y las medidas de prevención de accidentes, tengan acceso a la educación pertinente y reciban apoyo en la aplicación de esos conocimientos.

Asimismo, los artículos 28 y 29 de la Convención sobre los Derechos del Niño disponen respecto a la educación del niño que:

Artículo 28

1. Los Estados Partes reconocen el derecho del niño a la educación y, a fin de que se pueda ejercer progresivamente y en condiciones de igualdad de oportunidades ese derecho, deberán en particular:

a) Implantar la enseñanza primaria obligatoria y gratuita para todos;

Artículo 29

1. Los Estados Partes convienen en que la educación del niño deberá estar encaminada

a) Desarrollar la personalidad, las aptitudes y la capacidad mental y física del niño hasta el máximo de sus posibilidades;

Ahora bien, dentro de los ordenamientos jurídicos internos del Estado Mexicano, se tiene a la Ley General de Educación, que dispone lo siguiente relativo a la nutrición y a la alimentación en relación con la educación:

Artículo 41. La Secretaría, en coordinación con las autoridades del sector salud, así como los sectores social y privado, fomentarán programas de orientación y educación para una alimentación saludable y nutritiva que mejore la calidad de vida de las niñas y niños menores de tres años.

Artículo 75. La Secretaría, mediante disposiciones de carácter general que se publiquen en el Diario Oficial de la Federación y sin perjuicio del cumplimiento de otras disposiciones que resulten aplicables, establecerá los lineamientos a que deberán sujetarse la distribución de los alimentos y bebidas preparados y procesados, dentro de toda escuela, en cuya elaboración se cumplirán los criterios nutrimentales que para tal efecto determine la Secretaría de Salud.

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.

Las cooperativas, que funcionen con la participación de la comunidad educativa, tendrán un compromiso para fomentar estilos de vida saludables en la alimentación de los educandos y su operación será con apego a los lineamientos que establezca la Secretaría y a las demás disposiciones aplicables.

Estas disposiciones de carácter general comprenderán las regulaciones que prohíban los alimentos que no favorezcan la salud de los educandos y fomenten aquellos alimentos con mayor valor nutritivo, como lo es la Gaceta de Gobierno del Estado de México No. 49, en la cual establece los lineamientos para expendio de alimentos y bebidas en los establecimientos de consumo escolar de los Planteles de Educación Básica del subsistema Educativo Estatal.

Las autoridades educativas promoverán, ante las autoridades correspondientes, la prohibición de la venta de alimentos con bajo valor nutritivo y alto contenido calórico en las inmediaciones de los planteles escolares.

Artículo 78. Las madres y padres de familia o tutores serán corresponsables en el proceso educativo de sus hijas, hijos o pupilos menores de dieciocho años para lo cual, además de cumplir con su obligación de hacerlos asistir a los servicios educativos, apoyarán su aprendizaje, y revisarán su progreso, desempeño y conducta, velando siempre por su bienestar y desarrollo.

En el ámbito de sus respectivas competencias, las autoridades educativas desarrollarán actividades de información y orientación para las familias de los educandos, en relación con prácticas de crianza enmarcadas en el ejercicio de los valores, los derechos de la niñez, buenos hábitos de salud, la importancia de una hidratación saludable, alimentación nutritiva, práctica de

la actividad física, disciplina positiva, prevención de la violencia, uso responsable de las tecnologías de la información, comunicación, lectura, conocimiento y aprendizaje digital y otros temas que permitan a madres y padres de familia o tutores, proporcionar una mejor atención a sus hijas, hijos o pupilos.

Artículo 115. Adicionalmente a las atribuciones exclusivas a las que se refieren los artículos 113 y 114, corresponde a las autoridades educativas federal, de los Estados y Ciudad de México, de manera concurrente, las atribuciones siguientes:

XV. Promover entornos escolares saludables, a través de acciones que permitan a los educandos disponibilidad y acceso a una alimentación nutritiva, hidratación adecuada, así como a la actividad física, educación física y la práctica del deporte.

Artículo 170. Son infracciones de quienes prestan servicios educativos:

VIII. Realizar o permitir la difusión de publicidad dentro del plantel escolar que no fomente la promoción de estilos de vida saludables en alimentación, así como la comercialización de bienes o servicios notoriamente ajenos al proceso educativo, con excepción de los de alimentos;

Aunado a lo anterior, es esencial indicar que el interés por la salud y el apoyo de la educación se presenta como un reto primordial para la sociedad, puesto que la Ley General de la Educación del Estado de México se menciona en su artículo 9° que “la educación es un medio importante para adquirir, transmitir y acrecentar la cultura asimismo para lograr la formación del hombre de manera que tenga sentido de responsabilidad” (LEEM, 2011), buscando así que cada alumno en las instituciones educativas del Estado de México, aprenda a auto protegerse y autocuidar su salud responsablemente. Es en el artículo 11, fracción X, de esta misma Ley que se menciona: “desarrollar actitudes de los individuos para crear conciencia sobre la preservación de la salud” (LEEM, 2011)

A propósito, es de suma importancia conocer la definición asentada por la OMS (1980) en relación con la salud: “estado de bienestar físico, mental, social, con capacidad de funcionamiento y no únicamente la ausencia de afecciones o enfermedades” ((OMS, 1980).

De igual forma, resultan relevante las definiciones de Salleras (1985): “La salud es el logro del más alto nivel de bienestar físico, mental y social de capacidad de funcionamiento que permitan los factores sociales en los que viva inmerso el individuo y la colectividad” como se puede observar, ambos conceptos incorporan lo dinámico de la salud, que sin duda será fundamental para el concepto y los objetivos de Educación para la Salud.

En cuanto a Salud nutricional, Salinas (2005) lo define como: “la adquisición y mantenimiento de los hábitos alimentarios para el desarrollo físico y la prevención de enfermedades” (p. 15). Por último, el concepto *bienestar* se refiere a “las actitudes y comportamientos que mejoran la calidad de vida y nos ayuda a llegar a un estado de salud óptima. Es aquel proceso activo dirigido a mejorar nuestro estilo de vida en todas sus dimensiones. (Donatell & Wilcox, 1999, pág. 7)

En cuanto a la práctica profesional de la promoción a la salud obtuvo su primer reconocimiento internacional con la carta de Ottawa de 1986. La carta definía la promoción de la salud como: “El proceso que proporciona a las personas los medios necesarios para ejercer un mayor control sobre los determinantes de la salud, mejorando así su salud”. (Requelme, 2006, pág. 185)

No obstante, la EPS como disciplina, surge ante la necesidad de proporcionar a las personas los medios necesarios para mejorar la salud a través de la modificación de conductas de riesgo, siendo esta una formar parte fundamental de la educación integral de los educandos y el objetivo de esta es “no solo transmitir información sino aportar el entrenamiento y las habilidades que le permitan escoger, entre las diferentes ofertas, la más saludable” (Requelme, 2006, p. 187).

Promoción de la salud: “es el proceso dirigido a capacitar a la población para controlar y mejorar su nivel de educación” Toda intervención de promoción de la salud (OMS) debe reunir las siguientes condiciones.

- Estar dirigida a las personas como colectivo más que a las personas individualmente
- Actuar sobre las causas que propician la pérdida de salud
- Afrontar el problema bajo diferentes perspectivas: informativa, campañas, legislación
- Participación de la comunidad
- Priorizar el trabajo de los profesores de Atención Primaria. (Domínguez, 2006)

Existen diversas definiciones en lo que concierne a “Educación para la Salud” en los procesos institucionales de la escuela:

Según Lawrence W. Greene “es toda aquella combinación de experiencias de aprendizaje planificada, destinada a facilitar los cambios voluntarios de comportamientos saludables” (De la Fuente & Nieto, 2014)

La OMS la define como “cualquier combinación de actividades de información y educación que llevan a una situación en la que las personas sepan cómo alcanzar la salud y buscar ayuda cuando la necesiten”. (Cuenca & Baca, 2005)

Por esta razón resulta primordial mencionar los objetivos que mantiene presente la educación para la salud:

- Conseguir que las personas estén bien informadas sobre los problemas de la salud y la enfermedad.
- Lograr que adopten la salud como un valor fundamental
- Modificar los hábitos o conductas insanas.
- Promover la conducta adecuada para la salud. (Cuenca & Baca, 2005)

De igual forma conocer sus estrategias y líneas de acción:

1. Desarrollar competencias en la comunidad escolar que provean de conocimientos y desarrollen capacidades para la modificación de los determinantes de la salud de niñas, niños, adolescentes y jóvenes del nivel básico, medio y superior.
2. Implementar políticas públicas y desarrollar propuestas de normatividad que faciliten la modificación de los determinantes favorables para la salud de niñas y niños, adolescentes y jóvenes del nivel básico, medio y superior.
3. Acceso de las y los escolares a los servicios públicos de salud.
4. Establecer entornos seguros y favorables para la salud de las y los escolares de los tres niveles educativos; básico, medio y superior, tanto en el área urbana como en la rural.
5. Establecer los mecanismos que fortalecen el vínculo sectorial y la articulación de la comunidad escolar con las instituciones gubernamentales, así como los de participación social para llevar a cabo acciones que permitan modificar los determinantes de la salud de los escolares en los tres niveles educativos.
6. Desarrollar un sistema de medición y análisis de las condiciones de salud de los escolares que permita el monitoreo del avance y la evaluación de la efectividad e impacto de las intervenciones del programa.

Líneas de Acción

1. Utilizar todos los canales de comunicación educativa para la comunidad escolar y así favorecer una nueva cultura de la salud y del autocuidado.
2. Capacitar a la comunidad educativa, para el desarrollo de competencias que permita la acción para: modificar los hábitos de consumo de alimentos y bebidas, el nivel y frecuencia de la actividad física, los hábitos higiénicos personales, las prácticas de almacenamiento de agua, el

ejercicio de los derechos sexuales y reproductivos; prevenir adicciones y violencia ampliando oferta de actividades deportivas, artísticas y sociales y modificar entorno para evitar accidentes.

3. Incidir en la modificación del reglamento de cooperativas escolares.

4. Facilitar el acceso de la comunidad educativa al Paquete Garantizado de Prevención y Promoción de la Salud y manejo de la Cartilla Nacional de Salud.

5. Orientar la participación de los municipios hacia la modificación y control de los determinantes de la salud de las y los escolares.

6. Establecer un cronograma de actividades intersectoriales SEP-Salud para los avances de programa.

7. Establecer un sistema de supervisión y asesoría para apoyar y dirigir de manera efectiva el Programa en entidades federativas. (SEP, 2012, págs. 45,46)

Cabe resaltar, de igual forma las acciones de apoyo planteadas de acuerdo a la NORMA OFICIAL MEXICANA NOM-009-SSA2-1993, para el fomento de la salud del escolar, la cual establece, el promotor de salud debe orientar acciones educativas hacia el desarrollo de una cultura de la salud, que promueva (NOM-009, 1993):2013

- La responsabilidad en la participación individual, familiar y colectiva en pro de la salud
- La valoración de una vida saludable
- El fortalecimiento, modificación o desarrollo de hábitos, conductas y actitudes sanas
- La relación entre lo aprendido y la realidad, para ser utilizado en beneficio del alumno, su familia y la comunidad
- La interrelación entre lo biológico y las causas y factores que lo afectan o benefician
- La valoración y el respeto a la medicina tradicional de cumplir con una planeación, dando a conocer el promotor de salud, deben coordinarse con las de educación y los consejos escolares de Participación social para la planeación de las acciones de salud escolar, en

el ámbito que les corresponda. Dicha planeación de acción para el fomento de la salud del escolar comprende:

- Diagnóstico sobre el universo a atender, necesidades y recursos disponibles
- programa de trabajo por ciclo escolar, acorde al diagnóstico realizado
- Definición de estrategias de operación y tareas para ejecutar el programa
- Lineamientos para el seguimiento y la evaluación (NOM, 2013).

Esto es particularmente cierto allí donde el proceso de transformación de las prácticas educativas se viene desarrollando a través de las líneas que son altamente sinérgicas. El enfoque de la EPS se procura combinar elementos de tipo cognitivo como la información y el desarrollo de conocimientos y habilidades. No obstante, la EPS se basa en las necesidades e interés de los alumnos en cada etapa de su desarrollo y acorde a las características individuales, culturales y de género. Procurando integrarse de manera permanente y transversal al currículo y seguir una lógica secuencia y progresiva.

Por otro lado, Piaget distingue cuatro etapas del desarrollo cognoscitivo

- I. Sensorio motora. Niño activo que va del nacimiento a los 2 años
- II. Preoperacional. Niño intuitivo que va de los 2 a los 7 años
- III. Operacional concretas. Niño practico que va de los 7 a los 11 años
- IV. Operaciones formales. Niño reflexivo que va de los 11 a los 12 años en adelante.

La etapa operacional es la que nos habla del desarrollo del niño dentro de los 7 a los 11 años, en esta edad, el niño cursa nos muestra su habilidad para utilizar símbolos (gestos, palabras, números e imágenes), con los cuales representa las cosas reales del entorno, expresa sus ideas por medio de dibujos “El niño puede emplear símbolos como medio para reflexionar sobre su ambiente” (Meece, 2001, p. 58).

Mediante el juego, la percepción, la imitación, el cuento y el dibujo, el niño adquiere mayor desarrollo del pensamiento, favoreciendo su creatividad e imaginación repercutiendo sobre su aprendizaje.

Propiciando que comience a tomar en consideración su autocuidado sobre todo en salud, tomando en cuenta el mundo en que vive y lo rodea, descubriendo e interpretando que una acción continua en su cuidado personal lo llevara a una situación de bienestar para él “Lo más interesante del periodo preoperatorio y alrededor de lo cual gira todo el desarrollo, es la construcción del mundo” (Gómez p., 1995, p. 37).

El modelo de aprendizaje sociocultural de Lev Semionovich Vigotsky: Sostiene que ambos procesos, desarrollo y aprendizaje, interactúan entre sí considerando el aprendizaje como un factor de desarrollo. Esta estrecha relación entre desarrollo y aprendizaje que Vigotsky destaca y lo lleva a formular su famosa teoría de la “*Zona de Desarrollo Próximo*” (ZDP).

Esto significa, en palabras del mismo Vigotsky, “la distancia entre el nivel de desarrollo, determinado por la capacidad para resolver independientemente un problema, y el nivel de desarrollo potencial, determinado a través de la resolución de un problema bajo la guía de un adulto o en colaboración con otro compañero más capaz” (Vigotsky, 1988, p. 133).

De todos modos, subraya que el motor del aprendizaje es siempre la actividad del sujeto, condicionada por dos tipos de mediadores: “herramientas” y “símbolos”, ya sea autónomamente en la “zona de desarrollo real”, o ayudado por la mediación en la “zona de desarrollo potencial”.

En el aprendizaje escolar, la actividad del alumno está mediada por la actividad del profesor, que es el que debe ayudarle a activar los conocimientos previos (a través de las “herramientas”) y a estructurar los conocimientos previos (a través de los “símbolos”) proponiéndole experiencias de aprendizaje ni demasiado fáciles ni demasiado difíciles, sino en el límite de las posibilidades del sujeto. Es decir, en su “área o zona de desarrollo potencial” con el fin de ir ampliándola y desarrollándola. De esta forma, los procesos de aprendizaje y de enseñanza se solapan,

convirtiéndose la propia actividad del alumno y la del profesor en mediadores de todo proceso de enseñanza-aprendizaje en el ámbito escolar (Tipaz & Vásquez del Valle, p. 50-51).

Dentro del fundamento teórico tenemos el Estado del arte, consistente en lo siguiente:

Formación en promoción y educación para la Salud (2003): En este informe se pueden rescatar diversos puntos clave para la promoción de la salud, abarcando no solamente las acciones dirigidas directamente a aumentar las habilidades y capacidades de las personas, sino también las dirigidas a modificar las condiciones sociales, ambientales y económicas que tienen impacto en los determinantes de salud. (Guitierrez, 2003)

Programa de acción específico: Escuela y Salud (2007-2012): Me parece importante dos de las estrategias que emplea: Una de ellas es promoción de entornos saludables como mejor manera de promover conductas saludables, impulsando acciones comunitarias para modificar los determinantes de la salud y crear entornos saludables. Y desarrollar un sistema de análisis de las condiciones de salud de los escolares que permitan el monitoreo del avance y evaluación de la efectividad de las intervenciones del programa (Salud, 2009, p. 53,58).

Programa de acción en el contexto escolar (2010): Nombre de la estrategia general de la SEP para prevenir, revertir y disminuir el avance en la prevalencia de sobrepeso y obesidad en los alumnos de educación básica.

Estrategia 5 pasos por tu salud. Programa de acción y en el Contexto Escolar (2012): Tiene como objetivo la promoción de estilos de vida saludables, por medio de cinco acciones simples, sencillas y prácticas que podemos adoptar y adaptar en nuestra vida diaria para conservar la salud compartiendo con la familia y personas de nuestro entorno. (SEP, Estrategia 5 Pasos para la salud escolar, 2012, pág. 9)

Educación Alimentaria y Nutrición Saludable. Un enfoque integral de la alimentación (2013): Muestra actividades sugeridas para desarrollo de la temática, con un enfoque integral y

multidimensional de la alimentación, por lo que el documento se estructura en tres ejes: el social, el alimentario y nutricional y el pedagógico – curricular. En relación con los dos primeros, se presentan diversas perspectivas, ofreciendo insumos para el abordaje de la temática en los distintos campos de conocimientos (De la Sota, 2013).

Programa de acción específico: Alimentación y Actividad física (2013-2018): Generar estrategias educativas innovadoras para la promoción de una alimentación correcta, el consumo de agua simple potable y la prevención de enfermedades asociadas. Fomentar que en todos los entornos haya disponibilidad y accesibilidad de agua simple potable a través de acuerdos con las instancias correspondientes (Salud, 2014).

CONTEXTO SITUACIONAL DEL PROTOTIPO

A causa del problema, se pretende trabajar con modalidad de talleres en materia de alimentación mediante estrategias educativas, para favorecer el rendimiento académico y bienestar social de los alumnos del 3er grado, grupo “A” y “C”, contribuyendo al aprendizaje esperado para que los educandos expresen la importancia de actuar en beneficio de su salud y empleen medidas para una dieta correcta a partir de la activación física regular, higiene y seguridad de la competencia conocimiento y cuidado de sí mismo. (SEP, 2011, p. 55)

En relación con el nuevo modelo educativo Aprendizaje clave favorece el rasgo de perfil de egreso en el ámbito, atención al cuerpo y la salud para que el educando se capaz de tomar decisiones informadas sobre su higiene y alimentación (SEP, Aprendizajes clave, 2017, p. 77).g

Asimismo, se busca fomentar actitudes positivas para promover una correcta alimentación, desarrollando conocimientos además de prácticas alimentarias, valiéndose del aprendizaje vivencial desde la escuela, mediante estrategias y actividades con una modalidad a partir de talleres, procurando siempre un ambiente agradable, teniendo como fin la mejorar educativa de los niños y niñas en edad escolar.

Es importante subrayar que entre los seis y los doce años de edad los niños y adolescentes se encuentran en el proceso de desarrollar y reafirmar su autonomía y capacidad de agencia, de ahí que adicionalmente la Educación Socioemocional durante esta etapa escolar favorece el poder reconocer, apreciar y fomentar todo aquello que contribuye al bienestar personal (SEP, Aprendizajes clave, 2017, p. 525).

Nidia A. de Barros y Jorge G. Bustos de Barros mencionan: el **taller** es considerado una forma pedagógica el cual busca, lograr la interacción de práctica y teórica mediante una instancia que lleve al alumno a conocer su realidad objetiva, en este caso, es de relevancia que el alumno

adquiera un conocimiento en el ámbito de alimentación y reflexione acerca de la importancia de una nutrición adecuada como base para la salud, crecimiento y un buen desarrollo integral. De igual forma reflexionar cómo una mala alimentación a largo plazo repercute en forma negativa para su desarrollo cognitivo y motor (Maya Betancourt, 2007, p. 11-12).

Asimismo, en dichos talleres se incorporan actividades lúdicas y explicaciones sencillas de los temas, para interesar al alumno respecto al cuidado de los alimentos que consumen en el transcurso del día; y experimentos en los que se observe la composición de los alimentos densamente energéticos, así como el efecto que causan sus ingredientes en el cuerpo a largo plazo. Teniendo como meta lograr que los alumnos pongan en práctica los conocimientos vistos en los talleres impartidos.

Ciertamente como expone Ander Egg en el texto: “El taller como alternativa de renovación pedagógica”, siendo éste una forma de aprender y enseñar a través del trabajo en equipo “es un aprender haciendo en grupo”. Así como también es un ámbito de reflexión y de acción en el que se pretende superar la separación que existe entre la teoría y la práctica, entre el conocimiento y el trabajo y entre la educación y la vida (Maya Betancourt, 2007, p. 28-29).

De acuerdo a lo señalado por la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) el “*aprender a aprender*”, “*aprender a ser*”, “*aprender a hacer*”, y el “*aprender a vivir juntos*”, (Conferencia de Educación Superior, París, 1998) es de suma relevancia en nuestra cambiante sociedad con la intención de permitir la resolución de conflictos de los distintos desafíos que se planteen a futuro, por lo que la actualización permanente de los educadores adquiere una nueva dimensión, desde la perspectiva de la implementación de la enseñanza activa, así como de las distintas técnicas de trabajo participativo en grupos, como el taller (Careaga & Rosario, Octubre 5,6,7 2006).

En este tenor de ideas, se procura que los alumnos reflexionen con referente a lo relacionado a sus hábitos de alimentos en una forma divertida, evitando la monotonía puesto que, en la mayoría de los casos, se deja ver a la alimentación como una obligación con reglas impuestas enmarcando aprensiones en el caso de ejercerlas de este modo, satanizando alimentos lo cual en la mayoría de las ocasiones provoca el rechazo y la deserción. Por tanto, se retoma la teoría de aprendizaje significativo de Ausubel, en la cual menciona, el sujeto no aprende de manera memorística, pero para ello se debe tener en cuenta los conocimientos previos del sujeto.

De ahí que se busca, el educando comprenda el por qué no es correcto el consumo excesivo de alimentos densamente energéticos. En base a esto, se toma como cimiento la corriente pedagógica constructivista, en la cual como se sabe el conocimiento es siempre situado en un contexto variado y es reflejo del ambiente sociocultural, pero nunca una copia de la realidad, más bien una construcción del ser humano el cual realiza con los conocimientos previamente asimilados, partiendo así, a la construcción de nuevas estructuras cognitivas, de esta forma establecer ciertos tipos de transformaciones que pueden ser internas o en relación con el medio (Soler, 2006, p. 31).

PLAN DE ACCIÓN Y PROTOTIPO DIDÁCTICO

La finalidad del plan de acción que se abordará es dar a conocer las actividades aplicadas de la EPS en las escuelas primarias, con la intención de fomentar hábitos alimenticios que beneficien el rendimiento y el bienestar biológico en sinergia con el equilibrio social del educando, teniendo como finalidad que cada alumno sea capaz de conseguir su propio autocuidado.

Además, la salud es una condición necesaria para el desempeño satisfactorio de los alumnos en la escuela, por ello ha sido punto central para realizar y estructurar un conjunto de medidas y acciones orientadas a la prevención, promoción y conservación del su equilibrio nutricional, de forma que pueda otorgarles las herramientas necesarias en este ámbito, para la movilización de saberes en este aspecto, los cuales serán aplicables y útiles en su entorno escolar, así como en su vida cotidiana.

En la siguiente Investigación se presenta la estructura del plan de acción, al hecho de que los educando lleven a cabo una alimentación saludable, teniendo como objetivo fomentar actitudes positivas para promover una correcta alimentación, desarrollando conocimientos y prácticas alimentarias valiéndose del aprendizaje vivencial desde la escuela mediante estrategias y actividades con una modalidad a partir de talleres, procurando un ambiente agradable, teniendo como fin un reflejo en la mejorar educativa de los niños y niñas en edad escolar.

Asimismo, se propone intervenir en el 3er grado, grupo "A" y "C", dotando a los educandos del conocimiento ligado a los beneficios que conlleva seguir una correcta alimentación, teniendo presente el componente curricular y las competencias básicas como unidades de medida dentro de la educación, para las cuales se ha conformado dichos talleres de acuerdo con las necesidades de los 2 diferentes grupos.

CAPITULO II. APLICACIÓN DE LA PROPUESTA

El primer paso a realizar es una revisión bibliográfica para aclarar los objetivos de la investigación, así como selección del grupo en el cual se lleva a cabo los talleres. Seguida de una difusión para dar a conocer dicho programa a la comunidad escolar (directora de la institución, docente y padres de familia). De igual manera la conformación de 9 talleres pedagógicos con temas de nutrición para el alumno.

Posteriormente, se llevan a cabo técnicas para recopilar la información y/o los datos como el cuestionario, el cual permite obtener información individual más certera de cada integrante; entrevistas dirigida a los alumnos y profesores recuperando aspectos referentes a los acontecimientos, diario de clase escrito por los alumnos (cuatro alumnos en cada taller), para reflejar aspectos subjetivos, creencias y sus actitudes, diario reflexivo del profesor investigador para plasmar el punto de vista del entrevistador y resultados de las evaluaciones posterior a cada taller mediante rubricas para valorar la observación en clase.

De ahí que, una vez obtenidos los datos se procede a analizar cada uno de ellos, teniendo presente los objetivos, de tal manera que se contraste la hipótesis de acción con los objetivos planteados (general y específicos), de esta forma poder demostrar la invalidez o validez de esta. Simultáneamente, se evalúan los avances retomando autores quienes enmarcan la importancia de cumplir con una estrategia alimentaria, la cual asegure el aporte de diversos nutrimentos, principalmente hablando de aminoácidos no esenciales, los cuales permiten la actividad de neurotransmisores desempeñando un papel determinante para las funciones cerebrales, puesto que un aporte correcto de estos nutrimentos aumenta la producción de neurotransmisores facilitando la concentración y memorización, así como un déficit, la disminución en la capacidad de atención y energía mental. Por último, se plantean las conclusiones y algunas sugerencias para corregir la problemática a investigar

ACCIÓN

En los meses de abril a junio del 2018 se llevó a cabo un programa de intervención con alumnos. Los siguientes resultados son los porcentajes obtenidos al aplicar el programa de Salud Integral realizado a los terceros grados grupo A y C, con un total de 62 alumnos pertenecientes a la escuela primaria Dr. Gustavo Baz Prada, turno matutino, con los cuales se germina el interés por investigar el tema de alimentación y rendimiento académico de los educandos y conocer , cómo este factor (la alimentación) aqueja a los niños para mantenerse a distancia del proceso educativo, visto que el estado de nutrición y salud influye en el aprendizaje y rendimiento escolar de los niños.

Bajo peso: 8 alumnos (13%)

Sobrepeso: 7 alumnos (12%)

Obesidad: 3 alumnos (3%)

Si bien es cierto que en esta etapa su organismo debe estar preparado para trabajar al máximo todos los días y el cerebro recibir todos los nutrientes necesarios para comprender la información facilitando así su aprendizaje; aquellos con una dieta deficiente en energía, proteínas o nutrientes esenciales presentan reducida capacidad para aprender en comparación a sus pares bien alimentados y saludables (Castro, 2010).

Los cual nos indica que el 30% de la población presenta problemas de mal nutrición tomando en cuenta su Índice de masa corporal (IMC) en relación con la referencia americana a los percentiles de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) (Secretaria de Salud, 2016).

De acuerdo al cuestionario de “alimentación” (Anexo 27) que se aplicó, así como las entrevistas realizadas individualmente en el transcurso de las clases, se puede observar que en el desayuno predomina el consumo de leche, mientras que las ingestas de alimentos sólidos destacan en *primer lugar pan y galletas en un 46%, seguido de los cereales en un 20%, 12% de alumnos que*

acompañan su desayuno con algún tipo de fruta y niños que *no toman nada de sólidos* representa un 22%. Con respecto a la preferencia de alimentos que los niños consumen, en primer lugar, el grupo de cereales, posterior fruta y en último lugar las verduras, denotando en su mayoría malos hábitos de alimentación. Por último, se recuperan los porcentajes obtenidos en la IV evaluación: 3° "A" 8.6 y 3° "C" 8.4.

Referente a este punto, se analizan los resultados obtenidos de la intervención durante el lapso de un mes y medio, dedicado a nueve talleres en dos grupos del tercer grado para lograr que los alumnos tomen conciencia respecto a sus hábitos de alimentación acentuando el impacto que esta tiene hacia el rendimiento académico.

El proceso de análisis se llevó a cabo en dos momentos, donde se incluyeron otras técnicas de investigación en un primero se, recuperaron fotografía, videos, así como las observaciones registradas con el uso de diario del alumno, diario del investigador y bitácora obteniendo datos respecto a experiencia de ambiente laboral que viven los alumnos, a la par que se realiza el análisis, llevado a cabo mediante rúbricas (evaluación por sesión) y lista de cotejo para reflexionar sobre la metodología empleada. En un segundo momento se contó con el apoyo del software MAXQDA (software educativo para el análisis de argumento literario y narrativo) para analizar los datos cualitativos centrado en el análisis del discurso, la interacción verbal y el diálogo entre alumnos y docente.

El análisis no es una etapa separada en el trabajo de investigación-acción: comienza con la deliberación práctica que acompaña a la etapa anterior al trabajo de campo y continúa mientras se recoge la información y se redacta el informe de trabajo. En lugar de hacer el análisis inmediatamente después está produciendo constantemente un análisis comparativo. Hay al menos cuatro etapas de análisis: procesar los datos, representar los datos, interpretar los datos y presentación de los resultados (McKernan, 2008, p. 241).

Previo al análisis de los datos, se construyen códigos a partir de la revisión de: **9 narrativas** (diario reflexivo del profesor-investigador), **4 entrevistas iniciales a los alumnos**, **4 entrevistas al término de los talleres** y **2 entrevista a las docentes responsables del grupo**, con el fin de clasificar los datos y establecer categorías claras de manera que se puedan establecer patrones coherentemente. Los códigos se agrupan de la siguiente forma como se observa en el cuadro 1: (McKernan, 2008, p. 244)

Cuadro 1

Operacionalización de los códigos utilizados en MAXQDA.

CÓDIGO MADRE	CÓDIGO HIJA	DEFINICIÓN TEÓRICA	DEFINICIÓN OPERACIONAL
ALIMENTACIÓN		Ingreso o aporte de alimentos al organismo humano. Proceso mediante el cual se toma una serie de sustancias contenidas en los alimentos que componen la dieta. Dichas sustancias o nutrientes son imprescindibles para completar la nutrición	Se engloban aquellas códigos relacionadas con el conocimiento y practica que refieran los alumnos antes durante y después de la intervención.
	-Práctica de alimentación- conocimientos previos	Bagaje de hechos, conceptos y principios que poseemos sobre distintos temas de	Participaciones del alumno en la cual expresa, durante

ALIMENTACIÓN		conocimientos, el cual está organizado en forma de un reticulado jerárquico constituido por esquemas (Díaz Barriga & Hernández Rojas, 2004, pág. 235)	experiencias pasadas.
	-Práctica de alimentación- Desconocimiento del tema		Momento en que el alumno no responde a las preguntas planteadas respecto a los temas de nutrición ya se del nuevo tema o retroalimentación
	Práctica de alimentación- Apropiación del conocimiento	Encontramos dos lógicas: una lógica privada la cual está fuertemente relacionada con la propiedad intelectual y una lógica social, la cual está relacionada con el conocimiento común.	Respuestas y acciones adecuadas por parte de los educandos en base a los temas vistos en el trascurso de los nueve talleres.

	<p>Práctica de alimentación-nutrición en acción</p>		<p>Para fines de la investigación se entenderá como aquellas acciones que los educandos ponen en práctica respecto a los conocimientos adquiridos durante los talleres.</p> <p>-Modificación de las conductas.</p>
	<p>Malos hábitos de alimentación</p>		<p>Acciones o comentarios de los alumnos que muestran incorrectos hábitos de alimenticios, los cuales no cumplen con las características de una correcta alimentación</p>

CÓDIGO MADRE	CÓDIGO HIJA	DEFINICIÓN TEÓRICA	DEFINICIÓN OPERACIONAL
RENDIMIENTO ACADÉMICO (RA)	Incremento de rendimiento académico	<p>Para fines de la investigación se entiende como RA a la cantidad de conocimientos y habilidades adquiridas por el educando dentro de la institución la cual será expresada en el promedio ponderado de las notas logradas.</p> <p>Además las notas cumplen una finalidad informativa a padres y autoridades académicas (García Moriyón, 2002, pág. 96)</p>	<p>Porcentaje obtenidos en la IV y V bimestre en ambos grupos.</p> <p>Se toma en cuenta el resultado del trabajo escolar realizado por el educandos el cual es expresado en el promedio de las notas logradas de la asignatura matemáticas.</p> <p>Aumenta el promedio obtenido del V bimestre en base al IV bimestre</p>
	No avance de rendimiento académico		Disminuye el promedio obtenido del V bimestre en base al IV bimestre

	Mismo avance de rendimiento académico		Mantiene el promedio obtenido del V bimestre en base al IV bimestre
--	---------------------------------------	--	---

CÓDIGO MADRE	CÓDIGO HIJA	CÓDIGO NIETA	DEFINICIÓN TEÓRICA	DEFINICIÓN OPERACIONAL
FACTORES DE APRENDIZAJE	Operaciones del pensamiento	Clasifica	Organiza elementos y los agrupa conforme a sus principio y categorías, encierra un proceso de análisis que permite sacar conclusiones	Actividades que evidencian los educandos logra cumplir con los cada una de las definiciones descritas en relación a las operaciones del pensamiento.
		Observa/Percibe	Presta estricta vigilancia a un objeto o circunstancia movido por un propósito definido a traes de sus sentidos	
			Interpreta el significado que tiene una experiencia dando un supuesto cierto, seguro y razonable	

FACTORES DE APRENDIZAJE		Interpreta/reflexión con alumnos/compara	Analiza la distribución y separación de las partes en un todo hasta llegar a conocer sus principios elementales Compara establece semejanza diferencias y relaciones en dos series de datos, hechos o conceptos	
		Asocia- experiencia	Acción de relacionar una cosa con otra.	
	Factores cognitivos	Aprendizaje significativo	Individuo recoge la información, la relección, organiza y establece relaciones con el conocimiento que ya tenía previamente.	Alumnos relacionan la información nueva con la que ya poseen y forman un nuevo concepto
				Para fines de la investigación se utiliza este término para codificar al

		Imaginación guiada		momento en que se emplean analogías, metáforas y comparaciones con ayuda de imágenes o material didáctico para facilitar la explicación de los conceptos que se quiere transmitir.
	Factores ambientales	Falta de tiempo		Talleres o actividades en las que se considera pertinente ampliar el tiempo establecido para Puesto que se percibe ha quedado inconcluso.
		Distractor	Elementos que tienen la capacidad de distraer la atención de	Momento en que alguna situación

			las personas hacia ciertos objetivos, olvidando poner atención a otros tal vez de mayor importancia	aparta la atención del grupo.
	Factores afectivo sociales	Interés-alumno	Interés: Actitud de la persona que siente deseo de dirigir su atención hacia algo o alguien que la atrae o le inspira curiosidad	Temas en el ámbito de nutrición que refieren los alumnos les gustaría conocer.
		Indiferencia-desinterés del alumno	Indiferencia: Actitud o cualidad de indiferente	Momento en que al educando se muestran desatentos o apáticos.
		Disposición al tema	Disposición: Situación de una persona o una cosa para hacer algo. Aptitud para hacer algo	Conducta positiva/negativa observada en las diferentes actividades a desarrollar de los talleres planteados

CATEGORIAS MADRE	CATEGORIA HIJA	DEFINICIÓN TEÓRICA	DEFINICÓN OPERACIONAL
INTERVENCIÓN	Intervención docente/Acto educativo	Transformación de la información por el de “construcción del conocimiento”, en el cual el educando juega un papel activo. Ello implica a su vez la re conceptualización del rol del docente que ya no puede ser un simple transmisor de información, sino que asume la tarea de facilitador (sin dejar de ser docente).	
	Educación en nutrición	Aquellas estrategias educativas diseñadas para facilitar la adopción voluntaria de conductas alimentarias y otros comportamientos relacionados con la alimentación y la nutrición propicias para la salud y bienestar estas estrategias están enfocadas en el desarrollo de habilidades de	Instante en el cual se da a conocer temas de nutrición

		los sujetos para tomar decisiones adecuadas en cuanto a su alimentación. (RedICEAN, 2013)	
	Participación- alumno	Participación: Intervención en un suceso, en un acto o en una actividad.	Todo aquel comentario que se genere por parte del alumno en base al tema visto
	Actividades lúdico estratégica		Estrategias empleadas con recursos y medios didácticos para generar el aprendizaje significativo
	Novedad entrópica		Para fines de la investigación se utiliza este código en el momento que se plantean interrogantes a los educandos con el fin de que pongan en marcha su imaginación,

			inteligencia y habilidades.
	Objetivo	Enunciado que describe con claridad las actividades de aprendizaje y los efectos que se pretenden conseguir en el aprendizaje de los alumnos al finalizar la experiencia, sesión o ciclo escolar. (Díaz Barriga & Hernández Rojas, 2004, págs. 148, 151) p 148, 151	Finalidad que se plantea en cada uno de los nueve talleres a desarrollar

Nota: Elaboración propia.

OBSERVACIÓN

La recopilación de información se llevó a cabo durante los meses de abril a noviembre del 2018.

A continuación, se presenta a detalles los resultados obtenidos de la investigación titulada “Educación nutricional como factor que interviene en el rendimiento escolar de los alumnos”, en alumnos de 8 y 9 años de la escuela primaria Dr. Gustavo Baz Prada, mismo que se encuentran divididos en 3 partes; en la primer se muestran los datos obtenidos respecto a cómo se encontró a la población previo a la intervención del prototipo didáctico, con el fin de contrastar en qué medida se generaron los cambios. Posteriormente, se dan a conocer los resultados analizados dando respuesta a los objetivos de investigación. Finalmente se muestran los datos obtenidos al final de la intervención demostrado la validez de la hipótesis plantada.

La relación entre el estado nutricional y el rendimiento académico se especifica en la siguiente tabla:

Tabla 1

Relación entre el estado nutricional y el rendimiento académico en escolares de 8 y 9 años que cursan el 3° “A” y 3° “C” de la escuela primaria Dr. Gustavo Baz Prada

a) Estado nutricional b)Rendimiento escolar	Malnutrición		Normopeso	
	No.	%	No.	%
Superior	11	17.7	20	32.3
Medio	2	3.2	12	19.4
Bajo	5	8.1	12	19.4
Total	18	29.0	44	71.0

Nota: Elaboración propia. Datos obtenidos del: a) programa salud integral del escolar (septiembre 2017) tomando en cuenta el IMC en base a los percentiles de CDC.

b) Calificación del IV bimestre, tomado del reporte de evaluación Materia Matemáticas: Rangos: Superior: >9-0, Medio 8.0-8.9, Bajo < 7.9. Total, de la población 62.

Como se observa en la tabla No. 1 del 100% de la población (conformado por 62 educandos), el 32.3% (20) de los educandos con un IMC adecuado mantiene un rendimiento académico superior, no obstante, el 17.7% (11 alumnos) presenta mal nutrición, existe una tendencia mayor principalmente de niños con riesgo a desarrollar sobrepeso, seguido del bajo peso, quien de igual forma se encuentra en rendimiento académico superior. Por otro lado, se observa que el 8.1% (5) presenta un estado nutricional inadecuado ubicándose con un rendimiento académico bajo.

La base teórica señala que el estado de nutrición influye en el rendimiento escolar de los educando, así pues, tanto la atención del niño como la mielinización neuronal, depende directamente de la cantidad suficiente de nutrientes como el hierro, proteínas e ingesta de la energía que consume al día, pues el cerebro utiliza el 20% de esta (220 kcal/día) o 150 gr de glucosa aprox., solo para desarrollar actividades intelectuales, por el contrario un déficit en el consumo de macro y micronutrientes ocasiona adinamia, baja atención entre otros síntomas signos característicos de una mala nutrición, los que viene a relacionarse con el rendimiento académico.

Desde luego, se debe tener en cuenta que el rendimiento escolar se encuentra determinado por diversos factotres como económicos, familiares, culturales, sociales y el mismo sistema educativo. De acuerdo con el Dr. Carlos Iglesia Rosado, la malnutricion a temprana edad, aminora la tasa de división celular en el cerebro mermando la mielinización, asi pues una modificación en la nutrición se traduce hacia la disminución de la capacidad intelectual. Por tanto, el autor resalta la necesidad de llevar a cabo intervenciones en el ámbito de nutrición con los niños de edad escolar. (Beckmann Gil & Contreras Hernández, 2012, pág. 166)

Para visualizar mejor el estado nutricional de los educandos, se expone la siguiente tabla.

Tabla 2.

Estado nutricional en niños del grupo "A" y "C" del tercer grado

ESTADO NUTRICIONAL	DESNUTRICIÓN		NORMOPESO		SOBREPESO		RIESGO A OBESIDAD	
	No.	%	No.	%	No.	%	No.	%
3° "A"	5	16.1	20	64.5	4	12.9	2	6.5
3° "C"	3	9.7	24	77.4	3	12.9	1	6.5
TOTAL	8	12.9	44	71.0	7	11.3	3	4.8

Nota: Elaboración propia. Datos obtenidos del: a) programa salud integral del escolar (septiembre 2017) tomando en cuenta el IMC en base a los percentiles de CDC. Total, de la población 62

Como se muestra en la tabla No. 2 del 100% de la población (62 alumnos), el 29% (18) se encuentra en malnutrición, de los cuales 11.3% (7) presenta sobrepeso seguido del 12.9 (8) en desnutrición y por último 4.8 (3) en riesgo a desarrollar obesidad.

La base teórica expresa 3 factores primordiales que se deben tomar en cuenta para conocer el estado nutricional en la población infantil, la primera sin ser de mayor importancia son las medidas antropométricas, tomando el peso y la talla, la cual se debe realizar con técnicas correctas de medición, cabe señalar este indicador es uno de los más prácticos y utilizados pues en esta etapa (infancia) se observa un crecimiento y desarrollo activo.

Ahora bien, **la evaluación bioquímica básica** (hemoglobina (Hb), hematocrito (HTC), ferritina, porcentaje de saturación transferrina, hierro, etc.) es otro factor que se debe tomar en cuenta para conocer directamente el estado de los nutrientes, por medio de su exploración y determinación en diferentes fluidos corporales del infante. Dicho método tiene diversas ventajas,

entre la que destaca la evaluación de su capacidad para identificar alteraciones en el periodo patogénico de la enfermedad (malnutrición) ((Nutrición pediátrica, 2009, p. 55-62).

Por último, la dieta debe mantener el aporte adecuado de proteínas, puesto que el principal constituyente para un correcto crecimiento y desarrollo de la etapa, de igual manera una ingesta deficiente en los demás macronutrientes lípidos, carbohidratos y micronutrientes vitaminas y minerales, puede llevar a un estado de obesidad o desnutrición, tornándose desfavorable para la salud, lo cual repercute directamente en disminuir el rendimiento académico de los educandos por falta de energía derivado de las deficiencias, o un estado de obesidad exponiendo al niño a una serie de enfermedades para el futuro (Nutrición pediátrica, 2009, p. 128-133).

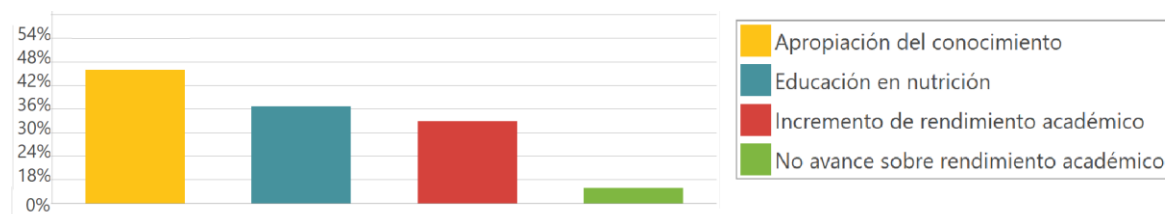
No obstante, un déficit de hierro conduce al organismo a una serie de problemas que se manifiestan con los siguientes síntomas; sueño, baja atención, debilidad, piel pálida entre otros signos y síntomas lo cual se vincula a la capacidad intelectual, principalmente en esta etapa, clasificada como etapa de pensamientos concretos en la cual se concretiza el desarrollo del cerebro.

Es de suma importancia resaltar dicho micronutriente participa en la función y síntesis de los neurotransmisores, posiblemente de la mielina. Por tanto, un niño que mantiene niveles adecuados de hemoglobina posibilita a una mejor percepción de las ideas principales, trayendo consigo el aumento de su rendimiento escolar, en comparación a un niño que se encuentra con déficit en el consumo de hierro (Mahan & Escott-Strump, 2013, p. 118).

El análisis de la información cualitativa (diarios, entrevistas y cuestionarios) se realiza con ayuda del software MAXQDA, pues se tiene como fin obtener los mejores resultados posibles al contrastar los objetivos planteados en la investigación, considerando que se pretende verificar si a partir del conocimiento adquirido en el ámbito de alimentación por parte de los alumnos, se logra alcanzar una concientización para elevar el rendimiento académico.

Gráfica 1.

Relación de categorías.



Fuente: Elaboración propia. Gráfica obtenida en base al número de categorías *apropiación del conocimiento* obtenido de los diarios del investigador en el transcurso de los nueve talleres y variación en el promedio de alumnos respecto a IV y V bimestres.

Figura 1.

Visualización de segmentos codificados- *Apropiación del conocimiento.*

Segmentos codificados

Código: ALIMENTACIÓN/practica de alimentación/Logros de aprendizaje/apropiación del conocimiento

78 codificaciones desde 11 documentos y 0 grupos de documentos

Nos ayuda para nuestros cerebros y ser más inteligentes

Comentario	Grupo...	Nombre del d...	Código	Principio	Final	Peso	Vista previa
		taller 3 diario ref...	ALIMENTACIÓN...	75	75	0	"comer de todos los grupos"
		taller 1 diario ref...	ALIMENTACIÓN...	26	26	0	18 niños conocen los grupos de alimentos, así como la diferenc
	equipo 1	taller 5 diario ref...	ALIMENTACIÓN...	18	18	0	a prevenir cáncer
		taller 2 diario ref...	ALIMENTACIÓN...	65	65	0	a través de la participación expresaran su concepto de nutrimen
		taller 2 diario ref...	ALIMENTACIÓN...	31	31	0	Al cerebro, a ser más inteligentes
		taller 2 diario ref...	ALIMENTACIÓN...	23	23	0	ayudan al cerebro a funcionar mejor
		entrevistas final...	ALIMENTACIÓN...	129	129	0	colores de las frutas para que nos sirvan
		entrevistas final...	ALIMENTACIÓN...	113	113	0	combinación del plato del bien comer
		entrevistas final...	ALIMENTACIÓN...	74	74	0	Comer frutas y verduras alimentos de origen animal y cereales
		¿Para que te sirvieron esos...	ALIMENTACIÓN...	127	127	0	cómo alimentarme, que frutas y verduras comer para estar sano y
		entrevista 2	ALIMENTACIÓN...	28	28	0	como verdura, no me excedo tanto en tortilla, pan
		taller 2 diario ref...	ALIMENTACIÓN...	24	24	0	cuanto podemos comer
		Taller 8 diario ref...	ALIMENTACIÓN...	40	40	0	cultivando sus propios alimentos
		taller 9 diario ref...	ALIMENTACIÓN...	58	58	0	de ahí vienen más enfermedades como diabetes e hipertensión
		entrevistas final...	ALIMENTACIÓN...	58	58	0	debemos de comer saludable, variado de todos los grupos para qu
		entrevistas final...	ALIMENTACIÓN...	33	33	0	debemos de ver si tiene trigo o avena o algo así que son cereal
		taller 9 diario ref...	ALIMENTACIÓN...	55	55	0	diabetes, cáncer-
	equipo3	taller 5 diario ref...	ALIMENTACIÓN...	41	41	0	el corazón, el corazón
		taller 9 diario ref...	ALIMENTACIÓN...	40	40	0	es importante que estos sean elaborados con alimentos frescos
		Taller 8 diario ref...	ALIMENTACIÓN...	25	25	0	Es lo que estamos viendo ahorita, como debemos cuidar nuestro
		taller 3 diario ref...	ALIMENTACIÓN...	78	78	0	es que te laves las manos y aparte... de que si están muy limpi
		taller 2 diario ref...	ALIMENTACIÓN...	66	66	0	Esa manzana ¿qué bene? R= Vitaminas minerales, calcio, proteína
		taller 9 diario ref...	ALIMENTACIÓN...	39	39	0	exceso trae consigo problemas a la salud
		entrevista 2	ALIMENTACIÓN...	81	81	0	Frutas ayudan su energía al cerebro
		entrevistas final...	ALIMENTACIÓN...	52	52	0	frutas y verduras de todos los colores porque cada color me ayu
		taller 9 diario ref...	ALIMENTACIÓN...	69	69	0	frutas y verduras también tiene azúcar buena
		entrevista 2	ALIMENTACIÓN...	80	80	0	las enfermedades hacen que el cuerpo humano vaya perdiendo como
		taller 2 diario ref...	ALIMENTACIÓN...	69	69	0	logró que los alumnos expresaran a través de la participación s
		taller 4 diario ref...	ALIMENTACIÓN...	56	56	0	los alumnos que nombre los beneficios de comer alimentos verdes
	equipo 2	taller 5 diario ref...	ALIMENTACIÓN...	27	27	0	maestra verdad que lo de color verde nos ayuda a... tener energía
	equipo 1	taller 5 diario ref...	ALIMENTACIÓN...	16	16	0	me ayuda a cuidar mi corazón
		entrevistas final...	ALIMENTACIÓN...	154	154	0	me ayuda a ser más inteligente
	equipo 2	taller 5 diario ref...	ALIMENTACIÓN...	33	33	0	mejoran la memoria
		entrevistas final...	ALIMENTACIÓN...	105	105	0	muchas frutas que no sabía que tenían los colores que tienen
		entrevistas final...	ALIMENTACIÓN...	15	15	0	ni tomar refresco porque tiene mucha azúcar antes si me comprab
		entrevista 2	ALIMENTACIÓN...	82	82	0	no ayudan y además te dañan
		entrevistas final...	ALIMENTACIÓN...	134	134	0	no hay que comer chatarra pero hay que comer frutas
		entrevista 2	ALIMENTACIÓN...	64	64	0	No me gustan casi y menos después de que vimos como quedaba tod
		entrevistas final...	ALIMENTACIÓN...	77	77	0	no se debe de pisar de cierta cantidad de ... por ejemplo el so
		taller 9 diario ref...	ALIMENTACIÓN...	14	14	0	nos ayuda para nuestros cerebros y ser más inteligentes
		entrevistas final...	ALIMENTACIÓN...	45	45	0	nos caen bien al intestino grueso al hígado a la panza y nos ay
		entrevistas final...	ALIMENTACIÓN...	156	156	0	nos hacen daño y nos provocan enfermedades

Fuente: Elaboración propia imagen recuperada del software MAXQDA. Códigos identificados en de los diarios del investigador de los nueve talleres.

La gráfica No. 1 **muestra la escala en relación a la educación nutricional** que se imparte en los nueve talleres, es proporcional a la apropiación de los conocimientos adquiridos, por lo cual se puede decir que la mayoría de los educandos se apropió del conocimiento, principalmente; los efectos funcionales que aportan los grupos cromáticos presentes en frutas y verduras de acuerdo a sus sustancias concretas y el beneficios para su salud, **la importancia de reducir el consumo de alimentos densamente energético, como se visualiza en la figura No. 1** algunos de los códigos identificados en la información analizada. Por lo que se infiere, los alumnos alcanzaron una concientización respecto a la alimentación que mantienen día con día, lo cual se refleja en las calificaciones, no solo de los educandos con problemas de mal nutrición, sino también en aquellos que se mantienen en normo peso.

Ahora bien, en el trascurso de la intervención se observó que, **para lograr los objetivos plateados y tener la certeza de que los educandos se apropien del conocimiento, es esencial el uso de material didáctico como medio para generar el aprendizaje significativo** a través de la **interacción alumno, docente y actividad**, consiguiendo una forma absolutamente enriquecedora siendo ésta más práctica representativa y participativa, ya que en aquellos talleres(3,8) que de igual forma **se ocupó el material didáctico pero como guía visual**, se logró en menor medida la apropiación del conocimiento como es el caso del taller 8. (Fig. 2 categoría- uso de material didáctico)

Figura 2.

Visualizador de la matriz de códigos madre-Intervención.



Nota: Elaboración propia imagen recuperada del software MAXQDA. Códigos identificados en de los diarios del investigador de los nueve talleres.

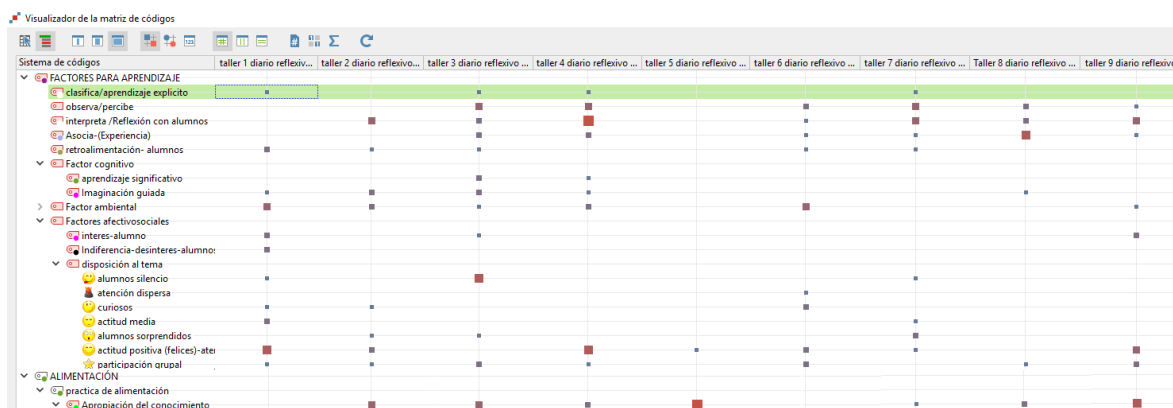
Otro de los factores primordiales para alcanzar el éxito de la educación a nivel nutricional; continuando en el punto respecto la intervención por parte del docente, es detonar la participación activa en el grupo, al tomar en cuenta tanto las experiencias como el constate repaso del conocimiento adquirido. Un recurso más que se observa de gran utilidad; continuando en el tema de participación, juega un papel importante la formulación de interrogantes (categoría-*novedad entrópica*) a los educandos, con el fin de que pongan en marcha su imaginación, inteligencia y habilidades como es el caso del taller 2, 3, 4, 5 y como se aprecia en la matriz de códigos (Fig No. 2). En cambio, las estrategias de motivación, como lo fue la elaboración de gafete- agente de salud, no tuvieron el efecto esperado.

Del mismo modo, enfocando a los factores de aprendizaje (ver fig. No.3), se observa en aquellos talleres (4 y 7) donde se practica en mayor media las operaciones del pensamiento como la observación, interpretación, reflexión, asociación, clarificación, análisis, deducción, los alumnos se mantienen más participativos, atentos y con una actitud positiva (categoría- disposición al tema) de la misma manera se reflejan un porcentaje mayor referente a la apropiación del

conocimiento grupal, es decir estas operaciones son determinantes para el proceso de aprendizaje, pues revelan la forma de afrontar la realidad del mundo, lo que permite dar significado a las vivencias y la materia en el que se trabaja.

Figura 3.

Visualizador de la matriz de códigos-Factores de aprendizaje.



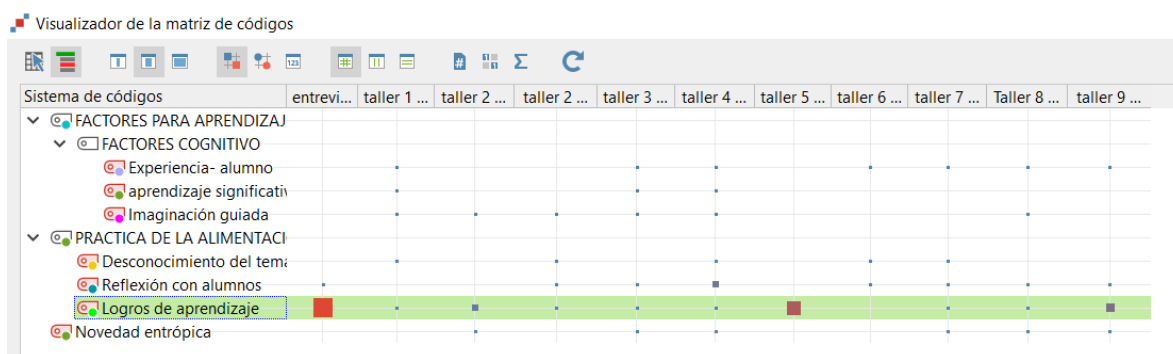
Nota: Elaboración propia imagen recuperada del software MAXQDA. Códigos identificados en de los diarios del investigador de los nueve talleres.

Dicho de otra manera, a partir de los datos recogidos y procesados en el software MAXQDA es palpable en los talleres 1, 2, 4, 5 y 7 (calificados como GRUPOS I para fines de análisis) se obtuvo un mayor logro respecto al aprendizaje, en comparación con los talleres 3, 6, 8 y 9 como se muestra en la figura 1, teniendo en cuenta que en dichos talleres se dio apertura a la estimulación de la imaginación en los educandos, lanzando preguntas a los alumnos respecto a que pensaban que significaban ciertos términos empleados para que fueran ellos quienes elaboraran los conceptos. Otros aspectos primordiales empleados en estos talleres fueron el retomar ciertas experiencias para que se viera reflejado en la relación al nuevo significado que

se tenía referente al tema visto, así como la formulación de interrogantes para poner en práctica a inteligencia, imaginación y habilidades. (Arbones, Biges , & Bosche, 2005, p.p 19-21)

Figura 4

Visualizador de la matriz de códigos de los nueve talleres



Nota: Elaboración propia imagen recuperada del software MAXQDA. Códigos identificados en de los diarios del investigador de los nueve talleres.

De igual forma es en este grupo II, en el cual se observa claramente existe un porcentaje mayor de aprendizaje (Fig. 5), en estos talleres se visualiza una mayor participación grupal, pues los alumnos compartieron conocimientos previos, así como sus experiencias, en cuanto a mi intervención como docente se encaminó al conocimiento, retomando la experiencia-participación de los educandos y apoyándome de la imaginación guiada para mejor entendimiento de las ideas que se buscaban transmitir, así como la implementación de interrogantes para que el alumno ponga en marcha la inteligencia, imaginación y destrezas (Fig. 6).

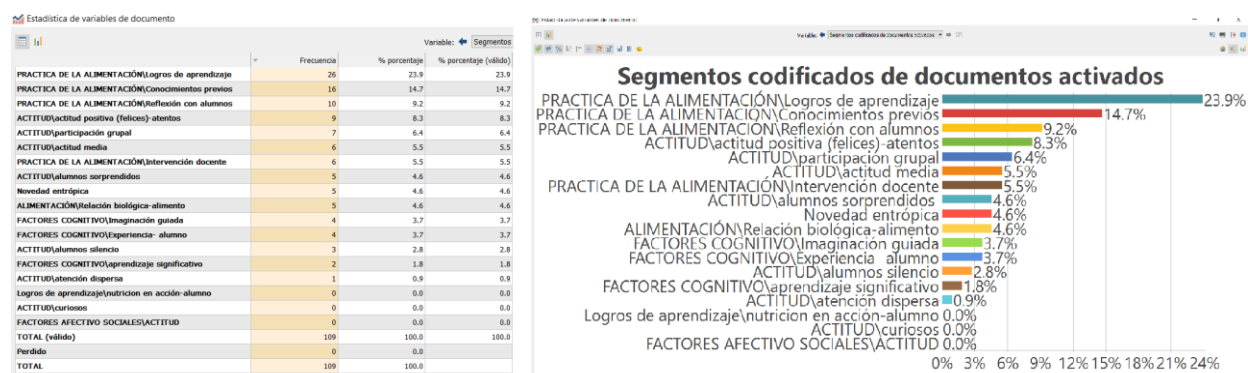
“Yo considero que la unidad fundamental de la nueva pedagogía se encuentra en la idea de que existe una íntima y necesaria relación entre los procesos de la experiencia real y la educación entonces el desarrollo positivo y constructivo de su propia idea

básica dependerá de que posea una idea correcta de la experiencia". (John, 2000, p.16)

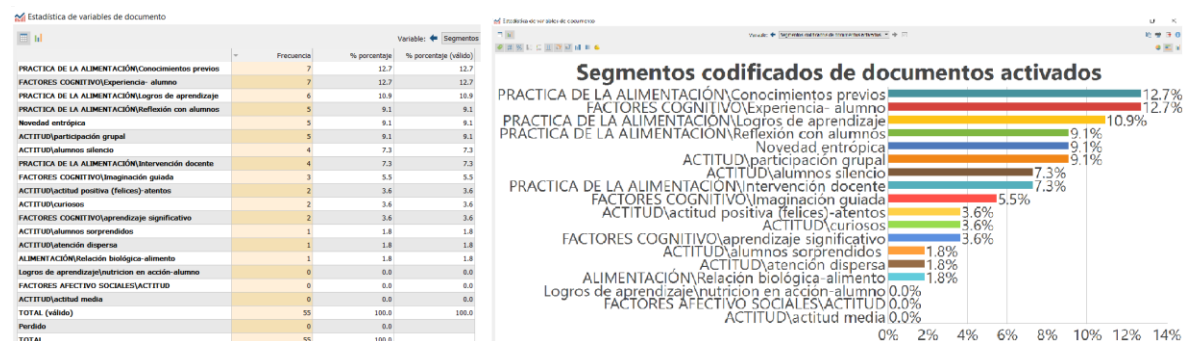
Figura 5

Estadística de variables del documento, grupo I y grupo II.

GRUPO I



GRUPO II

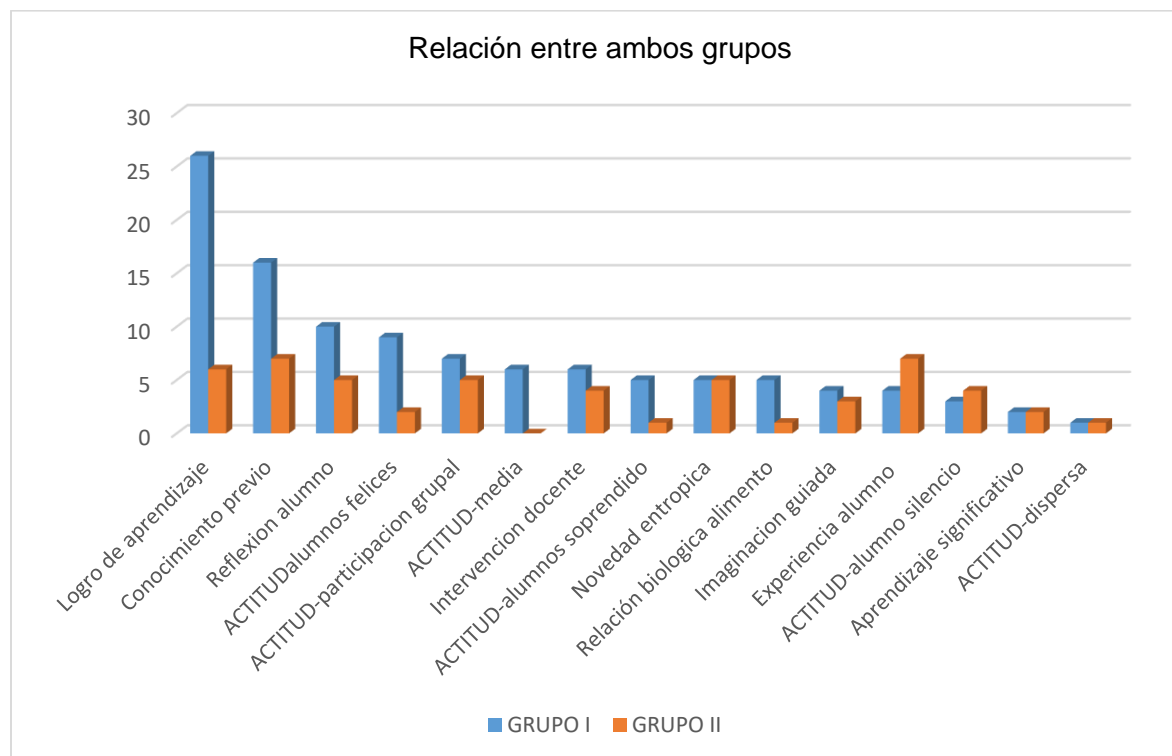


Nota: Elaboración propia, imagen recuperada del software MAXQDA. Códigos identificados en de los diarios del investigador de los nueve talleres.

Asimismo, en los resultados que una vez más fueron favorables en el grupo II, durante los talleres se observó un incremento de categorías creadas en relación a la reflexión llevada a cabo sobre los temas que se dieron a conocer (Gráfica 2).

Gráfica 2

Relación frecuencias de códigos en grupo I y grupo II.



Fuente: Elaboración propia imagen recuperada del software MAXQDA. Códigos identificados en de los diarios del investigador de los nueve talleres.

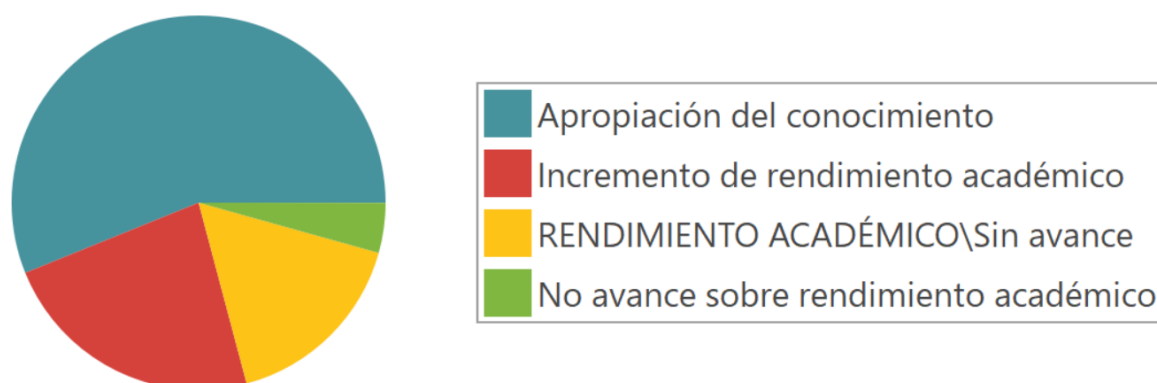
En este sentido, se piensa reestructurar los talleres con el objetivo que plantea Lipman, en el cual se promueva el desarrollo del pensamiento con el fin de que los educando no pierdan su capacidad de curiosidad y asombro, siendo ellos los mismos generadores del conocimiento a partir de interrogantes que surjan dentro del aula, que aunque se planteó empíricamente en un taller no se han obtenido los resultados esperados, donde la escuela los rete frente al conocimiento y al saber, la creatividad y el ingenio se promuevan como formas naturales del ser humano.

Según Dewey, si se quiere formar en hábitos de pensamiento reflexivo, es necesario establecer las condiciones que despierten la curiosidad, la conexión entre las ideas y la experiencia, en otras palabras, crear el método y los procedimientos para que los niños, niñas y jóvenes puedan pensar por sí mismos

Como se presentó anteriormente, llevar una correcta alimentación es una base fundamental que beneficia el rendimiento académico, por ello la importancia de impartir clase sobre nutrición y salud, con base a ello se expone lo planteado en la hipótesis; como se puede observar en la gráfica 3 existe un incremento en la apropiación del conocimiento, esto nos muestra que se alcanzó un grado de consciencia por parte de los educando en ambos grupos, recuperando la funcionalidad de los talleres didácticos “Alimentación escolar y salud” se percibe un cambio en el estilo de vida alimenticio, principalmente al disminuir el consumo de alimentos densamente energéticos en el transcurso del día, incluir porciones de frutas y verduras por mencionar algunos cambios, ver fig no. 6. Recuperando el gráfico no. 2 es evidente el aumento proporcional de saberes adquiridos en relación a la importancia de una alimentación sana por parte de los alumnos; los cuales incrementaron en el porcentaje, y realizando una comparativa de aquellos que se mantuvieron en la misma zona de aprendizajes respecto al rendimiento académico.

Gráfica 3

Segmentos codificados.



Nota: Elaboración propia. Gráfica obtenida en base al número de categorías *apropiación del conocimiento* obtenido de los diarios del investigador en el transcurso de los nueve talleres y variación en el promedio de alumnos respecto a IV y V bimestres.

Figura 6

Segmentos codificados- nutrición en acción.

Segmentos codificados

Código: ALIMENTACIÓN\practica de alimentación\logros de aprendizaje/apropiación del conocimiento\nutricion en acción-alumno

antes no comíamos así tanta verdura y luego ahora pues ya comemos más y menos tortillas, carne con ensaladas y así

Comentario	Grupo de doc...	Nombre del d...	Código	Principio	Final	Peso	Vista previa
		entrevistas final...	ALIMENTACIÓN\...	11	11	0	no debemos de comprar chettos y comer chettos todo el tiempo y
consumo de "chettos"		entrevistas final...	ALIMENTACIÓN\...	15	15	0	antes si me compraba unos llegando a la escuela pero ya no
		entrevistas final...	ALIMENTACIÓN\...	21	21	0	desayune licuado con pan y una manzana
lectura de etiquetas		entrevistas final...	ALIMENTACIÓN\...	31	31	0	solo con unas cosas me fijo en esa tabla
		entrevistas final...	ALIMENTACIÓN\...	33	33	0	debemos de ver si bene trigo o avena o algo así que son cereal
		entrevistas final...	ALIMENTACIÓN\...	43	43	0	antes no comíamos así tanta verdura y luego ahora pues ya comem
		entrevistas final...	ALIMENTACIÓN\...	43	43	0	antes comía mucha chatarra pero ahora mi mamá me hace la ensala
		entrevistas final...	ALIMENTACIÓN\...	72	72	0	Cereal con leche y plátano
desayuno d alumno		entrevistas final...	ALIMENTACIÓN\...	111	111	0	cereal una fruta leche
		entrevistas final...	ALIMENTACIÓN\...	142	142	0	antes comía poquitos dulces pero ahora ya no
		entrevistas final...	ALIMENTACIÓN\...	148	148	0	licuado de avena, manzana y leche

Fuente: Elaboración propia, imagen recuperada del software MAXQDA. Códigos identificados en de los diarios del investigador de los nueve talleres y entrevistas a los educandos.

A continuación se presentan tablas comparativas de los datos obtenidos antes de implementar los talleres y después de esto, en relación al rendimiento académico y la composición corporal. Ver Tabla No. 3.

Tabla 3

Comparación del estado nutricional en niños del grupo "A" y "C" del tercer grado.

Criterio Grupo	Malnutrición				Normopeso			
	Septiembre 2017		Mayo 2018		Septiembre 2017		Mayo 2018	
	No	%	No	%	No	%	No	%
3 A	11	35.5	8	25.8	20	64.5	23	74.2
3 C	7	22.6	6	19.4	24	77.4	25	80.6

Total	18	29.0	14	22.6	44	71.0	48	77.4
-------	----	------	----	------	----	------	----	------

Fuente: Fuente: Elaboración propia. Datos obtenidos del programa salud integral del escolar (septiembre 2017 y mayo 2018) tomando en cuenta el IMC en base a los percentiles de CDC. Total de la población 62.

Con la propuesta realizada se consiguió generar cambios en el estilo de vida de los educandos, lo cual impacto en su composición corporal, ya que de los 18 alumnos que se encontraban en malnutrición durante la primera medición de antropometría, 4 consiguieron alcanzar un peso adecuado al realizar la segunda medición (2 alumnos con desnutrición y 2 con el riesgo a desarrollar sobrepeso) Ver tabla No. 2.

Tabla 4

Comparación de la relación entre el estado nutricional y el rendimiento académico en escolares de 8 y 9 años que cursan el 3° “A” y 3° “C” de la escuela primaria Dr. Gustavo Baz Prada.

Criterio Rendimiento académico	Septiembre 2017				Mayo 2018			
	Malnutrición		Normopeso		Malnutrición		Normopeso	
	No.	%	No.	%	No.	%	No.	%
Superior	11	61.1	20	45.5	9	64.3	26	54.2
Medio	2	11.1	12	27.3	3	21.4	12	25.0
Bajo	5	27.8	12	27.3	2	14.3	10	20.8
Total	18	100	44	100	14	100	48	100
Porcentaje obtenido	8.5				8.7			

Fuente: Elaboración propia. Datos obtenidos del: a) programa salud integral del escolar (septiembre 2017) tomando en cuenta el IMC en base a los percentiles de CDC.

b) Calificación del IV bimestre, tomado del reporte de evaluación Materia Matemáticas: Rangos: Superior: >9-0, Medio 8.0-8.9, Bajo < 7.9. Total, de la población 62

Finalmente en la Tabla 4 se presenta la comparación entre la relación del estado nutricional y el rendimiento académico, para conocer en que medida se generaron los cambios. En el primer corte (septiembre 2017) de los 18 educandos que se encuentran en malnutrición, la mayoría presentan un rendimiento académico superior, para el segundo corte (mayo 2018) 4 mejoraron su composición corporal y todos aumentaron su RA. Asimismo de los alumnos que inicialmente se encuentran en normopeso, todos mantuvieron el mismo IMC normal (22 aumentaron promedio, 13 bajaron y 5 se mantuvieron)

En resumen se presentan, hasta ahora los resultados que constituyen un fundamento categórico, pues con base en los resultados obtenidos de los talleres, es palpable una influencia positiva directamente al rendimiento educativo en los educandos de la escuela primaria, principalmente en aquellos que muestran un bajo rendimiento con problemas de malnutrición disminuyendo el porcentaje de alumnos dentro de este rubro.

Por último, la mayoría de los educandos logro una modificación en sus hábitos de alimentación, así como un aumento de los porcentajes de su IV y V bimestres, tanto individuales y por consecuente general con .2 decimas más, del porcentaje total con lo que se confirma la hipótesis planteada.

REFLEXIÓN DE LA ACCIÓN

La fase de reflexión se caracteriza por su continuidad y recuperación a lo largo de toda la intervención. No quiere decir esto que no hubiese momentos concretos destinados a la reflexión, sino, más bien, que todo el trabajo realizado llevo implícito el acto de reflexionar sobre lo que se hacia. Los talleres en su totalidad suponen un poco de reflexión en la acción, en el que se ponía en práctica métodos todos que en momento resultaban novedoso.

Cuadro 2.

Fases de reflexión

Momento	Actividad	Objetivo
Antes de cada sesión	Planeación	Se reflexiona sobre el desarrollo de la sesión anterior. Propone posibles mejoras. Revisar el plan para la sesión
Después de cada sesión	Evaluación con docente frente a grupo. Rubricas.	Se analiza la sesión que se ha llevado a cabo, señalando aspectos que deben mejorarse en siguientes sesiones
Durante la semana	Evaluación de las sesiones impartidas.	Se registra propuestas de mejora para la actividad
		Analizar el trabajo realizado y proponer modificaciones y mejoras
		Evaluar el trabajo realizado

Hasta ahora los resultados, los cuales constituyen un fundamento categórico, pues con base en los resultados obtenidos de los talleres, es palpable una influencia positiva directamente al rendimiento educativo en los educandos de la escuela primaria, principalmente en aquellos que muestran un bajo rendimiento con problemas de malnutrición disminuyendo el porcentaje de alumnos dentro de este rubro.

Por último, la mayoría de los educandos logró una modificación en sus hábitos de alimentación, así como un aumento de los porcentajes de su IV y V bimestres tanto individuales y por consiguiente general con .2 decimas más, del porcentaje total con lo que se confirma la hipótesis planteada.

CAPITULO III ANÁLISIS Y RESULTADOS

La finalidad del presente plan de acción es dar a conocer las actividades aplicadas de la Educación para la Salud (EPS) en las escuelas primarias, con la intención de fomentar hábitos alimenticios que beneficien el rendimiento y el bienestar biológico en sinergia con el equilibrio social del educando, teniendo como finalidad que cada alumno sea capaz de conseguir su propio autocuidado.

Además, la salud es una condición necesaria para el desempeño satisfactorio de los alumnos en la escuela, por ello ha sido punto central para realizar y estructurar un conjunto de medidas y acciones orientadas a la prevención, promoción y conservación del su equilibrio nutricional, de forma que pueda otorgarles las herramientas necesarias en este ámbito, para la movilización de saberes en este aspecto, los cuales serán aplicables y útiles en su entorno escolar, así como en su vida cotidiana.

El empleo de talleres didácticos en materia de nutrición: “alimentación escolar y salud” en alumnos del 3er grado de primaria para gestionar cambios relevantes en el estilo de vida de los educandos. Por ello, se conforma una antología pedagógico-didáctica de talleres en materia de nutrición para favorecer la adquisición de conocimientos relacionados con una alimentación escolar y salud que impacten en el rendimiento académico.

En el siguiente trabajo se presenta la estructura para el plan de acción, al hecho de que los educando lleven a cabo una alimentación saludable, teniendo como objetivo fomentar actitudes positivas para promover una correcta alimentación, desarrollando conocimientos y prácticas alimentarias valiéndose del aprendizaje vivencial desde la escuela mediante estrategias y actividades con una modalidad a partir de talleres, procurando un ambiente agradable teniendo como fin un reflejo en la mejorar educativa de los niños y niñas en edad escolar.

TALLER 1: ¿QUÉ SON LOS GRUPOS DE ALIMENTOS?

FECHA		
LUGAR	Esc. Primaria Dr. Gustavo Baz	Aula / Patio / Biblioteca
BENEFICIARIOS	alumnos	_____ docentes
TALLERISTA	L.N ED Sandra Ithzel Franco Angeles	
SESIÓN	1 /9	

ELABORACIÓN DE PLAN DE CLASE

Tema	Plato del bien comer
Propósito	Identifica los macronutrientes existentes en los 3 grupos de alimento y describe la importancia de incluirlos en su dieta habitual para llevar una alimentación saludable.
Conceptos básicos	
Hidratos de carbono, proteínas, lípidos o grasa, vitaminas, minerales, fibra	
Materiales de apoyo / recursos	
<ul style="list-style-type: none"> • Pelotas amarillas ,verdes y rojas • Tarjetas de alimentos • Caja sorpresa 	<ul style="list-style-type: none"> • Lamina Plato del bien comer • Rota folio El Plato del Bien comer

- 1) Se planean adivinanzas a los niños y ellos colorean la respuesta correcta (Anexo 1)
- 2) Se exploran conocimientos previos del alumno referente
- 3) Explica de manera clara y sencilla las características de cada grupo de alimentos. de "El plato del bien Comer".
- 4) Presenta el rotafolio de El Plato del Bien comer, con la distribución de los 3 grupos de alimentos y anota en este los nombre de los mismos: verduras y frutas, cereales, leguminosas y alimentos de origen animal.

- 5) Señala nuevamente en el transcurso de esta actividad, los nutrientes que aporta cada grupo de alimentos.
- 6) Invita a pasar al frente a cada integrante y pide que tomen una pelota de la caja sorpresa para conocer el color (verde, amarillo o rojo) a la cual se dirigirá a una segunda caja y nuevamente adquiera 2 tarjetas de alimentos. Pega las tarjetas de acuerdo al grupo de El plato del bien comer que corresponde.

NOTA: Alumnos que en su pelota encuentren una X esperan al final.

- 7) Se le pide a los alumnos que encontraron marcadas su pelota con una X, mencionen los nutrimentos que aportan cada grupo de acuerdo al color en su pelota, posteriormente que retiren la pestaña que se encuentra en el rota folio para descubrir respuesta correcta.
- 8) Refuerza en conjunto con el resto del equipo los alimentos que están en el grupo correcto y corrijan entre todos los grupos que no lo estén

Modificaciones realizadas:
Evidencias
Cuaderno de los alumnos -Material (copias) Fotografías Video Hoja de evaluación
Evaluación
Diario de clase- redactado por 4 alumnos (Anexo 2) Hojas de evaluación- ¿Qué aprendí hoy? (Anexo 3) Rúbrica (Anexo 4) Lista de cotejo (Anexo 5)

Previo al primer taller 1 se realizó una encuesta para conocer sobre los hábitos de alimentación presentes en los educandos (Anexo 27). La mayoría de los alumnos desayunan en casa (Anexo 3.1), el consumo de leche es generalizado, mientras que la ingesta de alimentos sólidos destaca en primer lugar seguido de cereales de caja a su vez en el grupo de 3°C se percibe los alumnos únicamente acuden a la escuela con 1 vaso de leche como único alimento y una minoría consume frutas. (Anexo 3.1.1 y 3.1.2)

Por otro lado, los resultados obtenidos referentes a la ingesta de alimentos densamente calóricos fue que un 50% de la población refiere consumir con frecuencia varias veces a la semana “golosinas y refresco), sin embargo, los alumnos al ingresan al salón después de la hora del recreo, consumen esta clase de productos.

Para Trespalacios, Vázquez y Bello (2005) “las encuestas son instrumentos de investigación descriptiva que precisan identificar a priori las preguntas a realizar, las personas seleccionadas en una muestra representativa de la población, especificar las respuestas y determinar el método empleado para recoger la información que se vaya obteniendo”. En esta investigación tomaré la encuesta como uno de los métodos de recolección de información, ya que brinda una facilidad en el análisis de datos y permite conocer fácilmente lo que Los gustos y hábitos de alimentación de los alumnos, además de la frecuencia en la que consumen cierto grupo de alimento y conocen como “saludable”. (Trespalacios, Vázquez, & Bello, 2005)

En el transcurso del taller se pone en práctica la teoría de aprendizaje de Robert Gagné, quien comenta que el proceso de aprendizaje se inicia con la motivación, en la que se crea una expectativa que mueve a aprender, en este caso se pretende aplicar la primer fase con la exposición de adivinanzas, seguida de la fase de comprensión, en la que se llama la atención del aprendiz sobre lo que es importante y así se favorece que aprenda, por lo que se atiende este segundo pasó con la explicación de los macronutrientes existentes de acuerdo al grupo de alimento correspondiente.

Luego viene la fase de adquisición y retención, con ayuda de una pelota de colores (verde, rojo y amarillo) los educandos repasan tanto el grupo de color, para tomar una tarjeta de alimento y colocarla la sección de plato del bien comer que corresponde, haciendo mención a los nutrimentos presentes en cada uno. Posteriormente se encuentra la fase de **retención**, la cual se ratifica con las pelotas marcadas con una X, en la cual los alumnos elegidos comentan en plenaria nuevamente los nutrientes presentes de los diferentes grupos, logando de esta forma un cumulo de información para poder ser utilizada en la memoria a largo plazo, la cual entra a una fase de **recuerdo**, realizando preguntas y/o ejercicios para ayudar al alumno a recordar el aprendizaje adquirido. Luego viene la fase de **generalización** en donde uno de los objetivos principales es la transferencia y la generalización. Para culminar el proceso de aprendizaje es la **retroalimentación**, la cual se apoya en la entrega de material “¿que aprendí hoy? (Chimbote, s.f.)

Referente a las estrategias empleadas para el desarrollo del taller 1, uno de los recursos empleado con los que se da inicio al primer taller es a través de las adivinanzas (ver anexo 1), teniendo como fin motivar al grupo e incluso dar a conocer verduras nuevas para ellos, ya que muchos de ellos no reconocían la berenjena, entre otras, “su atractiva presentación en forma de rima, crea en el niño y niña la motivación y gusto. El docente recurre a ellas en forma habitual en el proceso de enseñanza-aprendizaje” (León González, 2009).

Para estimular y procurar que la clase fuera dinámica se empleó material didáctico (láminas y tarjetas) como apoyo para dar explicación a componentes de “El Plato del Bien Comer” y de esta manera ayudar al alumno a descubrir los puntos básicos, colores, grupos de alimentos y alimentos correspondientes a cada uno. Los materiales didácticos “Brindan de una u otra forma soporte a los objetivos, contenidos, actividades y estímulos motivadores” (Vilchez Quesada & Ulate Solis, 2008)

En este caso sin competitividad puesto que no habría un adversario al cual ganar, únicamente los equipos se centraron en reunir tarjetas, un equipo se percató de que no reunió tarjetas de todos los colores por lo que no pusieron armas sus tiempos de comida saludables, empleando en ese momento “el aprendizaje por corrección de error, cuyo tipo de aprendizaje supervisado más utilizado en la práctica” (Lévy Mangin, 2008, p. 33).

Para finalizar, se observó que casi todos los alumnos clasifican las tarjetas de los alimentos con base en su color y grupo correspondiente al “El Plato del Bien Comer”. Con base a la hoja de evaluación ¿Que aprendí hoy? La respuesta que casi todos los alumnos identifican correctamente los 3 grupos de alimentos en base a los 3 colores monocromáticos además de la mayoría de nutrientes presentes en cada uno de ellos. (Anexo 3)

TALLER 2: NOS ALIMENTAMOS PARA ESTAR SANOS.

FECHA	<input type="text"/>
LUGAR	Esc. Primaria Dr. Gustavo Baz Aula / Patio / Biblioteca
BENEFICIARIOS	<input type="text"/> alumnos <input type="text"/> docentes
TALLERISTA	L.N ED Sandra Ithzel Franco Angeles
SESIÓN	2 /9

ELABORACIÓN DE PLAN DE CLASE

Tema	Nos alimentamos para estar sanos
Propósitos	Explicar y reflexiona su concepto de alimento comentando la importancia de llevar una correcta alimentación.
Conceptos básicos	Nutrimiento, alimento, alimentación.
Materiales / recursos	Lámpara de pilas Lámina de tren auto y gasolina Lámina del aparato digestivo Imágenes de nutrimentos (Hidratos de carbono, proteínas, lípidos, vitaminas, minerales, fibra) Tarjetas de preguntas.

1. Sienta a los niños y niñas en círculo.
2. Coloca todos los materiales al centro.
3. Comenta los beneficios que conlleva seguir una correcta alimentación.
4. Juega a la papa caliente, planteando preguntas con ayuda de tarjeta. Por ejemplo ¿Qué es la alimentación?
5. Reflexiona la función de cada uno de los artículos a presentar: lámpara y sus pilas, el auto y su gasolina. Por ejemplo, la lámpara necesita pilas, el auto gasolina

6. Realiza la comparación de los artículos anteriormente mencionados en relación a el cuerpo humano y los alimentos para obtener energía y sentirnos bien, esto con ayuda de la lámina "sistema digestivo-alimentos"
7. Diseña ejemplos de menú con ayuda de imágenes de alimentos y explica cómo obtener un desayuno y refrigerio saludable apoyándose del rotafolio

Modificaciones realizadas:

Evidencias

Fotografías

Evaluación

Diario de clase- redactado por 4 alumnos

Lista de cotejo (Anexo 6)

Rúbrica (Anexo 7)

En el transcurso de la vida se adquieren aprendizajes, que a su vez se van facilitando tanto en su adquisición como en la forma en que se transmiten, de tal manera que se propicie el aprendizaje. A lo largo de la vida educativa se presentan aquellas preferencias que las personas tienen al estudiar, las cuales se van transformando y adaptando al transcurrir de la vida, lo que asegura distintas versiones y sus distintas posibilidades de agruparse haciéndose más eficientes. Los estilos de aprendizaje se deben tomar en cuenta para el mejor desarrollo de habilidades del estudiante hacia un mejor proceso de la información adquirida. Por ello, es necesario identificar cuáles son e identificar cómo proceder ante los distintos estilos.

Por ello, a inicio del taller 2 se empleó un test, a fin de conocer las estrategias de los estilos de aprendizaje presentes de los alumnos (auditivo, visual y kinestésico). Una vez que los alumnos realizan los cuestionarios (Anexo 28) para conocer su estilo de aprendizaje se analizaron los datos a lo que se obtuvo: la mayoría de los alumnos son kinestésicos (Anexo 28.1)

Para este taller, se toma como base la teoría cognitiva de Jerome Bruner quien menciona que educación consiste inculcar habilidades y conocimientos a través de la representación de lo ya conocido y lo que se pretende conocer, buscando que el individuo pueda generalizar el conocimiento, teniendo en cuenta las particularidades de cada uno, además de buscar que la representación de la realidad se realice mediante la cognición, la cual se conoce a través del modo icónico cuando se emplean “elementos visuales reconocibles y esta puede adquirirse de tres maneras o modos”. A la par que en este taller se considera la representación es activa “el conocimiento se adquiere a través de la acción e interacción directa con el elemento a conocer”, por ello se utiliza el material didáctico “casaca digestiva”, en la cual los alumnos exponen la importancia de consumir alimentos con diversos nutrientes y posteriormente explicar el viaje de este vehículo (el alimento) para cumplir su función de nutrirnos.

Como estrategia inicial se emplea el juego “la papa caliente” para evaluar y repasar conocimiento adquirido de clase anterior. Además el trascurso del taller se utiliza la metáfora como estrategia de pensamiento para que los alumnos con base a ésta construyan su concepto entre alimentos y nutriente “comprender o recordar frases o palabras que presentan cierta dificultad en su asimilación” (Romero Rodríguez, 2016). Además la metáfora hace referencia a hechos de la vida cotidiana, permitiéndonos así crear una estructura en nuestro pensamiento para establecer y comprender dicha comparación.

Por último; con base en la participación que se observa en el trascurso del taller casi todos los alumnos pudieron construir su concepto de alimento y nutriente (Anexo 7) sin embargo, el conocimiento adquirido por los educandos se centró en reconocer las funciones de cada parte del aparato digestivo, (anexo 2) la casaca digestiva fue en mi opinión un material didáctico exitoso (Anexo 8).

TALLER 3: CARACTERÍSTICAS DE CORRECTA ALIMENTACIÓN- LAS MANITAS A LAVAR Y BICHOS A ¡VOLAR!

ELABORACIÓN DE PLAN DE CLASE

Tema	Las manitas a lavar y bichos a ¡volar!
Propósito	Reflexiona la importancia del derecho a la alimentación y explica qué limita a las personas a éste derecho. Identifica las características de una correcta alimentación.
Conceptos básicos	
Alimentación, derecho	
Dieta, completa, suficiente, variada, inocuo, equilibrada	
Materiales / recursos	
Láminas – mapa mundial del hambre	
Caña de pescar, pelotas de colores, mini portería	
Tarjetas de alimentos equivalentes	
Lámina enfermedades transmitidas por bacterias.	

- Comenta brevemente que todas las personas tienen derecho a alimentarse y alimentar a sus familias con dignidad cumpliendo con características de variada y suficiente.
 - Presenta láminas "hambre en el mundo" (personas desnutridas, personas buscando comida en la basura, personas comiendo buena comida, personas en malas condiciones, personas produciendo comida, personas comprando alimentos).
 - Explica que existen muchas personas que pasan hambre y cuáles son los problemas de que las personas no cubran con los requerimientos diarios de macronutrientes y micronutrientes.
 - Examina características de los 6 países y contrasta las diferencias existentes, reflexionando porque no todos los países generan las mismas oportunidades.
 - Identifican algunas propuestas para mejorar el acceso a los alimentos, por ejemplo: propio cultivo, desperdicio de alimentos, compostas, proyecto sustentable.
 - Organiza al grupo en 6 equipos.
 - Concluye que la alimentación es una necesidad básica a la cual todas las personas tienen derecho y responde a preguntas planteadas (Anexo 8)
 - Comenta las 5 características para llevar una correcta alimentación.
- Nota: En relación a la inocuidad, mostrar lámina referente a enfermedades transmitidas por bacterias, así como las técnicas para buenas prácticas de higiene.
- Forma 5 equipos.
 - Explica a los alumnos que planearán un ejemplo de un desayuno, comida, cena y colaciones cumpliendo con las características de dieta variada y combinada para un día. (NOTA: Es importante que los conceptos de combinar y variar queden claros a todos los alumnos).
- Combinar: Incluir al menos un alimento de cada grupo en desayuno, comida y cena
- Variar: Intercambiar los alimentos que se encuentran dentro de cada grupo
- Apoyo: explicar con material didáctico lo que es un menú variado y combinado y tener a la vista imágenes de El Plato del Bien comer.
- Explica las reglas para el juego "pescando nutrición".
- Nota: Cada equipo contará con una red de pescar. Reparte 1 pelota por niño y explica: quien anote ¡gol! Con ayuda de la caña de pescar pasará a 1 de las 3 estaciones (correspondientes de acuerdo a los grupos de El plato del Bien comer y tomará 1 tarjeta
- Nota 2: Entregar tarjetas blancas por si los alumnos del equipo requieren anotar algún alimento que no esté presente en las tarjetas el cual debe contener dibujo del alimento, así como el color al grupo perteneciente de acuerdo a El Plato del Bien comer.

12. Realiza ejemplo de menú de un día para visualizar a través de los alimentos las características antes abordadas.

13. Al finalizar, cada grupo debe presentar su menú con las tarjetas de alimentos al resto de los equipos y comentan dudas o dificultades.

Nota 3: Este puede ser un buen momento para reforzar los conceptos trabajados

14. Solicita a los alumnos que intercambien menús y ellos analizan si las comidas del equipo anterior cumplen con las características de combinadas y variadas.

Nota 4: Plantear preguntas como ¿Qué pueden añadir o sustituir en las comidas para que queden combinadas y variadas?

15. Reflexiona con todo el grupo sobre la importancia de combinar y variar los alimentos.

Tarea: Investigar vitaminas y minerales así como la función de cada una.

Traer frutas y verduras picadas para el siguiente taller.



Modificaciones realizadas

*Realizar material de evaluación (características de una correcta alimentación) para conocer claramente el nivel de aprendizaje de los educando.

Evidencias

Fotografías

Video

Cuaderno de los alumnos

Evaluación

Diario de clase- redactado por 4 alumnos

Rúbrica (Anexo 9)

Lista de cotejo (Anexo 10)



El desarrollo de este taller 3, éste basado en la teoría del aprendizaje constructivista a través del desarrollo de procesos dinámicos y flexibles en los que los educandos pueden observar diferentes imágenes con el objetivo de generar las 3 dimensiones (contenido-alumno-contexto), para detonar el conocimiento a través de situar al alumno en su contexto sociocultural y realizar una reflexión motivadora acerca del contenido para distinguir la importancia del derecho a la nutrición, a su vez, relacionarlo con el contenido acerca de las características de una correcta alimentación, por lo cual es importante resaltar la teoría sociocultural de Vygotsky, en la cual mi papel de mediador del conocimiento fue generar en los alumnos la capacidad de poder reflexionar, analizar y comparar la forma en la que muchas personas se alimentan, así como la importancia de la interacción entre pares durante la actividad en equipos, mediante la participación activa de los alumnos, así como escuchar sus participaciones acerca de las características de una correcta alimentación, de tal forma que el aprendizaje se realizó a través de la interrelación con el contexto interpersonal y sociocultural de cada alumno.

Al término del taller 3, en la etapa de evaluación con ayuda de la rúbrica propuesta (ver anexo 9) se logró que casi todos los alumnos comentaran correctamente máximo solo 3 características de una correcta alimentación, únicamente 3 alumnos consiguieron describir 5.

En cuanto a la participación activa por parte de los alumnos para la conformación de una minuta (Anexo 11) a partir de la descripción de cada tiempo de comida referente a lo que habían consumido el día anterior, casi todos los alumnos proponían y comentaban propuestas para que el menú fuera más saludable.

Para finalizar, en la conformación por equipos de sus minutas casi todos los equipos presentan su ejemplo de menú cumpliendo con las características de una correcta alimentación (Anexo 9)

TALLER 4: VITAMINAS PARA QUE SIRVEN PARTE 1. ARCOÍRIS DE LA NUTRICIÓN

FECHA		
LUGAR	Esc. Primaria Dr. Gustavo Baz	Aula / Patio / Biblioteca
BENEFICIARIOS	_____ alumnos	_____ docentes
TALLERISTA	L.N ED Sandra Ithzel Franco Angeles	
SESIÓN	4 /9	

ELABORACIÓN DE PLAN DE CLASE

Tema	Arcoíris de la nutrición
Propósitos	Reconoce la importancia de consumir alimentos variados para lograr una alimentación saludable lo cual es necesario para favorecer el crecimiento, desarrollo y mantenimiento de una buena salud.
Conceptos básicos:	
Vitaminas, minerales	
Materiales / recursos	
Lámina "Arcoíris de la nutrición". Pelotas de color amarillo, verde, roja, blanca, morada Verduras y frutas de diferentes colores previamente lavadas y picadas. Nota: Por ejemplo el plátano y piña = amarillo, brócoli y apio= verde, zanahoria y papaya = anaranjado, uvas y betabel = morado, jicama y champiñones = blanco Palillos. Platos y servilletas.	

1. Explica con láminas "arcoíris de la nutrición" las vitaminas y minerales que aportan los alimentos de acuerdo a su color, así como los beneficios de consumir cada una de ellas haciendo énfasis sobre importancia de llevar una alimentación variada para la obteniendo la obtención de todos estos nutrientes.
2. Ensayan canción ¡Que ricas son las frutas! (Anexo 11).
3. Sienta a los niños y niñas en un círculo y reparte las pelotas de colores.

4. Coloca en el centro del grupo los platos con frutas y verduras picadas con los palillos.
5. Reproduce una canción durante un minuto mientras pasan las pelotas en círculo de izquierda a derecha.
6. Suspende la canción al terminar el minuto. Los niños y las niñas harán mención a una fruta y/o verdura según su color correspondiente al de la pelota que tiene entre sus manos. Una vez que lo haya hecho, debe pasar a probar un trozo de la fruta o verdura del plato de degustación que está en el centro de acuerdo al color obtenido comentando las propiedades que aporta dicho alimento en relación a su color.
7. Repite la actividad varias veces, hasta lograr que todos alumnos pasen a probar una verdura o fruta al centro.
8. Pregunta al finalizar la actividad sobre cómo se sintieron y platica con ellos sobre la gran variedad de alimentos que tenemos, así como lo importancia de estar abierto siempre a probar nuevos alimentos para estar saludable y sentirse bien. Elabora resumen "arcoíris de la nutrición".

Modificaciones realizadas

Evidencias

Fotografías
Video
Cuaderno de los alumnos

Evaluación (positivo/negativo)

Diario de clase- redactado por 4 alumnos
Lista de cotejo (Anexo 12)
Rúbrica (Anexo 13)
Hoja de evaluación (Anexo 14)

De acuerdo al enfoque constructivista, el proceso del aprendizaje se realiza mediante la construcción de nuevos significados, tomando en cuenta los conocimientos previos del individuo. Para Piaget el protagonista del aprendizaje es el propio aprendiz, por tal motivo cabe resaltar la importancia la autonomía que dispone cada individuo para interiorizar el conocimiento dependiendo de cómo organiza e interpreta la información que capta del entorno.

“Este es el punto en el que cobran importancia las etapas de desarrollo cognitivo propuestas por Jean Piaget: cuando queremos ver cómo encaja una actividad autónoma y ligada al contexto social con los condicionantes genéticos y biológicos que se van desarrollando durante el crecimiento. Los estadios o etapas describirían el estilo en el que el ser humano organiza sus esquemas cognitivos, que a su vez le servirán para organizar y asimilar de una u otra manera la información que recibe sobre el entorno, los demás agentes y él mismo.” (Triglia, s.f.)

Este taller se desarrolló con niños de entre 8 y 9 años, que según Piaget corresponde a la etapa de las operaciones concretas, en la que menciona el inicio del uso de la lógica en el desarrollo cognitivo para llegar a conclusiones válidas, partiendo de premisas concretas y no abstractas para lo cual se inició con la explicación concreta de las vitaminas y minerales mediante láminas de colores que representan el aporte de dichos nutrientes de acuerdo a su color, mencionando los beneficios de su consumo lo cual facilitó dicho proceso operacional al reconocer que al consumir alimentos variados lógicamente lograrán una alimentación favorable para su crecimiento desarrollo y mantenimiento de su salud

Otro precursor del constructivismo es Ausbel, con su teoría del aprendizaje significativo en la que expone que el alumno cuenta con un conjunto de conceptos, ideas y saberes previos que son propios de la cultura en la que se desenvuelve y que a partir de esto tiene la posibilidad de construir conocimientos y aptitudes sobre dichos conocimientos previos, a través de la interacción con su entorno dando sentido al mundo que perciben, por lo que en este taller mi rol

como docente fue tomar en cuenta los conocimientos previos que los alumnos tienen acerca de las vitaminas y minerales, que en algunos casos eran incorrectos dándoles la oportunidad de construir un nuevo aprendizaje, siempre motivando a los alumnos con diversas dinámicas que resultaron muy atractivas para los niños, como organizar a los alumnos en un círculo y repartiendo pelotas de colores, para que después de jugar a la papa caliente, pasaran al centro a degustar una frutas o verduras que se encontraban en el centro, correspondiente al color de la pelota que tenían en mano, posteriormente hacer mención respecto a las propiedades y beneficios que aporta dicho alimento (Anexo 14.1), siempre mostrando una actitud positiva durante el desarrollo de dicha dinámica y observando cambios cualitativos en la aportaciones significativas que realizaron los alumnos, concluyendo como parte del aprendizaje la importancia de alimentarse de forma variada y probar nuevos alimentos con alto valor nutrimental para la conservación y restauración de la salud (Rodríguez Palmero, 2010).

Con base en la hoja de evaluación (Anexo 14) que los alumnos realizaron al finalizar el taller, aunado a su participación, se observa que el concepto de vitamina no ha quedado claro, pero si la importancia de consumirlas las recomendaciones diarias, así como los beneficios que traen consigo para su salud (Anexo 13.1).

Ahora bien, la mayoría de los alumnos identificó correctamente al menos 3 color monocromáticos (Anexo 13.2) y asociaron correctamente las propiedades que aporta dicho alimento en relación al color de fruta y verdura que se encuentra degustando (Anexo 13.3).

TALLER 5: VITAMINAS PARA QUÉ SIRVEN. PARTE 2. SILUETAS LLENAS DE VIDA.
¿CÓMO AYUDAN LAS VITAMINAS A MI CEREBRO?

importancia de comer en el desayuno, comida y cena de todos los grupos de alimentos.

FECHA			Modificaciones realizadas
LUGAR	Esc. Primaria Dr. Gustavo Baz	Aula / Patio / Biblioteca	Evidencias
BENEFICIARIOS	_____ alumnos	_____ docentes	Fotografías Video Producto realizado
TALLERISTA	L. N ED Sandra Ithzel Franco Angeles		Evaluación
SESIÓN	5/9		Diario de clase- redactado por 4 alumnos: 2 niños y 2 niñas Lista de cotejo (Anexo 15) Escala de actitudes (Anexo 16) Rúbrica (Anexo 17)

ELABORACIÓN DE PLAN DE CLASE

Tema	Siluetas llenas de vida
Propósito	Reconoce importancia de consumir alimentos variados para lograr una alimentación saludable lo cual es necesario para favorecer el crecimiento, desarrollo y mantenimiento de una buena salud.
Conceptos básicos	Vitaminas, minerales
Materiales / recursos	Imágenes de alimentos. Papel kraft. Plumones, gises o crayolas. Lápiz adhesivo y tijeras.

1. Comenta breve repaso del taller anterior.
2. Organiza al grupo en 4 equipos.
3. Reparte material necesario para el taller.
4. Coloca un pliego de papel kraft a lo largo en el piso.
5. Acuesta a un niño representante por equipo sobre el papel kraft y marca con el marcador, gis o crayolas sus siluetas. Una vez que dibujaron su silueta, los niños y las niñas deberán pegar las imágenes de los alimentos señalando en la silueta la parte del cuerpo que beneficia.
Reflexiona con el grupo acerca de la variedad y combinación de alimentos que necesita nuestro cuerpo para un bien funcionamiento haciendo énfasis sobre la

Los resultados obtenidos de este taller fueron muy favorables, todos los equipos trabajaron de forma coordinada y lograron distinguir los 5 grupos cromáticos presentes en frutas y verduras (Anexo 17.1), haciendo mención a la mayoría de los beneficios que conlleva para su salud y señalando en su silueta la parte del cuerpo que beneficiada (Anexo 17.2), de igual forma los equipos expresan de manera general la importancia de llevar una alimentación variada para favorecer el crecimiento, desarrollo y mantenimiento de una buena salud (Anexo 17.3).

TALLER 6: JARRA DEL BUEN BEBER

FECHA		
LUGAR	Esc. Primaria Dr. Gustavo Baz	Aula / Patio / Biblioteca
BENEFICIARIOS	_____ alumnos	_____ docentes
TALLERISTA	L. N ED Sandra Ithzel Franco Angeles	
SESIÓN	6 /9	

ELABORACIÓN DE PLAN DE CLASE

Tema	¡Traguito a traguito, nos olvidamos del refresquito!
Propósito	Reconocer importancia del consumo de agua potable simple para mantener o mejorar su estado de salud.
Conceptos básicos	
Agua potable, hidratación, rendimiento, organismo.	
Materiales / recursos	
Hojas Colores Maqueta Jarra del buen beber (Anexo 38) Copias – rompecabezas Jarra del Buen beber	

- Reflexiona sobre las siguientes interrogantes: ¿Cómo se puede purificar el agua?, ¿Cuáles son los beneficios que se obtiene por beber agua? ¿Cuáles son las bebidas que no se deben consumir y por qué? ¿Qué tipo de bebidas existen? ¿Por qué es importante el agua potable para el cuidado de mi cuerpo y nuestra salud?
- Solicita al grupo realice de manera individual un dibujo sobre un alimento y bebida preferida que consumió el día anterior y comenta en que porción la ingirió: mucho, suficiente o poco.
- Pide a los alumnos que intercambien sus dibujos con los compañeros de la mesa para observar la variedad de los alimentos que prefieren y/o consumen sus

compañeros. Comenta cuál de los alimentos resultan saludable, así como los nutrientes que aporta a su cuerpo y viceversa.

- Explica con ayuda de maqueta La Jarra del Buen beber (Anexo 18 los 6 niveles señalados |
- Elabora mapa mental mencionando los 12 beneficios
- Reparte material didáctico para que armen y coloren rompecabezas de la Jarra del Buen beber.

Tarea: Solicitar 2 envolturas de algún producto que se consumió en el transcurso de la semana

Investigar: ¿Que es el glutamato mono sódico, ácido fosfórico, otros conservadores comunes en la elaboración de alimentos industrializados? Y describes los daños a la salud que provoca su consumo excesivo.

Modificaciones realizadas
Evidencias
Fotografías Video Cuaderno de los alumnos
Evaluación
Diario de clase- redactado por 4 alumnos Rúbrica (Anexo 19)

De acuerdo con la teoría del aprendizaje de Gestalt, el aprendizaje surge de la reestructuración perceptual de un concepto que es reemplazado o modificado por las nuevas ideas o percepciones que tiene como individuo, en este taller se plantea la importancia del consumo de bebidas saludables, principalmente el agua potable en la que los alumnos respondieron al ser motivados para dar solución a una problemática a la que se enfrentan diariamente como lo es el consumo indiscriminado de bebidas que anteriormente pensaban eran saludables para su salud como lo es el caso de jugos naturales, basadas en la percepción anterior.

Analizando mi rol de docente, funge en dar una orientación positiva hacia una conducta basada en relaciones motivadoras para dar una solución a la problemática para lo cual, se solicitó a los alumnos realizar un dibujo acerca de alguna bebida que consumen frecuentemente y posteriormente intercambiarla con otro compañero con el objetivo de generar un análisis introspectivo acerca de los patrones conductuales en cuanto las bebidas que consumen habitualmente, llegando a la conclusión de reconocer el daño/beneficio de los líquidos ingeridos en el transcurso de su día así como la importancia para mantener o mejorar su estado de salud (Fallas Varas, 2008).

Como resultados de dicho taller se obtuvo que casi todos los alumnos lograron expresar la importancia de mantener su cuerpo hidratado (Anexo 19.1). Así mismo casi todos los alumnos consiguieron distinguir correctamente cuatro niveles de la Jarra del Buen beber, comentando las diferencias entre las diferentes bebidas que encontramos en el mercado (Anexo 19.2). Comentando de igual manera cuáles son las bebidas que deben tomarse con moderación y de preferencia evitarlas.

Respecto a los productos realizados en el transcurso del taller, la mayoría de los alumnos elabora mapa mental y/o resumen mencionando a más de 8 beneficios de consumir agua potable. En cuanto a los dibujos elaborados para dar referencia al tipo y cantidad de bebidas que consumió

el día anterior (Anexo 19.3) en un grupo la mayoría del salón el consumo de agua potable y en la otra agua potable combinado con agua de fruta (Anexo 19.4).

TALLER 7: ¡OJO CON LA COMIDA CHATARRA!

FECHA	<input type="text"/>
LUGAR	Esc. Primaria Dr. Gustavo Baz Aula / Patio / Biblioteca
BENEFICIARIOS	_____ alumnos _____ docentes
TALLERISTA	L. N ED Sandra Ithzel Franco Angeles
SESIÓN	7 / 9

ELABORACIÓN DE PLAN DE CLASE

Tema	Vitaminas contra golosinas
Propósitos	Reconoce la información nutricional que proporcionan los envases de alimentos e infiere que alimentos debe consumir con regularidad y cuales debe reducir su consumo.
Materiales	
Modelos de cantidad: calorías azúcar, grasa y sodio en alimentos industrializados.	
Lámina "Lectura de etiquetas".	Envolturas de alimentos.
Refresco (coca cola).	Parrilla eléctrica.
Sartén.	Bolsa de basura negra (grande).
Bascula de alimentos	Azúcar

Desarrollo

1. Explica la importancia de darle lectura a las etiquetas de los diversos alimentos industrializados que se consume en el transcurso del día.
2. Menciona a los alumnos la finalidad del experimento que se realizará durante la sesión y procede a hervir el refresco.
3. Comenta con ayuda de lámina, la forma correcta para darle lectura al etiquetado nutricional. Apoyándote del material didáctico modelos de cantidades (calorías azúcar, grasa y sodio) (Anexo 20).
4. Reflexiona con los alumnos sobre la importancia de una alimentación correcta en donde se combinen y varíen 3 grupos de alimentos

NOTA: Para lo anterior puedes ayudarte de alguna de las actividades de temas anteriores.

5. Platica con ellos respecto a la importancia de moderar el consumo de alimentos ricos en azúcares y grasas puesto pueden incrementar la posibilidad de desarrollar una enfermedad crónica no transmisible.
6. Indica a los alumnos que procedan a verificar si la envoltura del producto que trajo se clasifica como saludable o no saludable.
7. Elige una envoltura al azar y procedan a pesar en la báscula de alimentos los gramos de azúcar de acuerdo a la tabla nutrimental del producto.
8. Toma la bolsa de basura entre tus manos y pide a cada integrante del grupo que pase contigo para meter la envoltura que no cumplen de acuerdo los requisitos obligatorios de información en las etiquetas dentro de la bolsa. Explícales que la bolsa representa el cuerpo de una persona y que las envolturas representan a todos los alimentos ricos en grasa y azúcares que se deben comer con moderación.
9. Conforme vaya pasando observarán cómo es que se llena la bolsa con las envolturas.
10. Reflexionar al terminar sobre la importancia de moderar el consumo en exceso de estos alimentos ya que como la bolsa se ha inflado y ha ganado tamaño, nuestro cuerpo también puede presentar sobrepeso y obesidad si consumimos alimentos ricos en grasa y azúcar en exceso.

Tarea: Realizar 2 entrevistas: 1 abuelito y 1 padre de familia en relación a los alimentos que consumía, de donde los obtenía.

Modificaciones realizadas**Evidencias**

Cuaderno de los alumnos
Fotografías
Video

Evaluación

Diario de clase- redactado por 4 alumnos
Guía de observación (Anexo 21)
Rúbrica (Anexo 22)

El propósito de este taller 7 es inclinar a los alumnos a reconocer la información nutricional que proporcionan la gran variedad de alimentos industrializados que encontramos en el mercado enfocando a los que consumen frecuentemente, para lograr que infiera respecto a la cantidad y frecuencia con la que se puede ingerir, para Bruner la enseñanza tiene el objetivo de buscar la manera en que se pueda favorecer a los seres humanos para aprender y desarrollarse. Así como la búsqueda de estrategias para lograr los resultados deseados de manera eficaz para lo cual se realizaron diversas actividades orientadas a lograr el objetivo de este taller favoreciendo a la promoción y conservación de la salud mediante la reflexión de la importancia de conocer la cantidad de azúcar, grasas saturadas y otros nutrimentos que en cantidades excesivas repercuten en la salud y desarrollo de los niños (Preescolar, 2004, p. 138).

Asimismo, el aprendizaje para Bruner tiene que llevarse a cabo mediante el descubrimiento para obtener uno mismo el conocimiento lo cual fomenta el aprendizaje significativo, pero descubrir no es dejar solo que los niños hagan lo que quieran, por lo que el docente tiene la función de realizar una actividad bien dirigida para que los alumnos busquen manipulen exploren o investiguen para lograr un nuevo conocimiento. Como en este taller que se llevó a cabo un experimento para que los alumnos descubrieran la cantidad de azúcar contenida en una lata de refresco 600 ml con esta actividad los alumnos mostraron un interés por conocer las cantidades de azúcar y grasas que contienen otros alimentos procesados, con lo cual se dieron a la tarea de investigar mediante la interpretación y lectura de etiquetas. Posteriormente se indicó a los alumnos que verificar en una báscula la cantidad de azúcar que representa cada alimento, en base a esto, clasificar los productos como “saludables” o “no saludables” (Preescolar, 2004, p. 138).

Con este taller los alumnos reflexionaron y obtuvieron un aprendizaje por sí mismos, a través del descubrimiento teniendo en cuenta sus representaciones culturales acerca del consumo de productos alimenticios industrializados.

Finalmente se puede decir que, pocos alumnos logran dar lectura de la forma correcta y explicar la importancia de revisar las etiquetas nutrimentales de los diversos alimentos industrializados que consume en el transcurso del día (Anexo 22.1). Así mismo muy poco valoran correctamente si el alimento industrializado es recomendable de acuerdo los parámetros previamente analizados (Anexo 22.2) y solo logran reconocer al menos 2 parámetros establecidos principalmente si los alimentos son densamente energéticos o no (Anexo 22.3 y 22.4).

De acuerdo al experimento que se comienza el día de hoy, todos los alumnos examinan el experimento realizado durante la sesión y expresa opinión referente al resultado obtenido (Anexo 22.5).

TALLER 8: EL VERDADERO VALOR DE LOS ALIMENTOS. ¿CALIDAD DE LOS ALIMENTOS?

FECHA	<input type="text"/>
LUGAR	Esc. Primaria <u>Dr. Gustavo Ba</u> Aula / Patio / Biblioteca
BENEFICIARIOS	<input type="text"/> alumnos <input type="text"/> docentes
TALLERISTA	L.N ED Sandra Ithzel Franco Angeles
SESIÓN	8 / 9

ELABORACIÓN DE PLAN DE CLASE

Tema	El verdadero valor de los alimentos
Propósitos	Explica importancia de consumir alimentos nutritivos y tomar conciencia sobre sus propios hábitos de alimentación como estrategia adecuada para la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles.
Conceptos básicos	Alimento, nutrientes, vitaminas, minerales, energía. Cambios en alimentación, buena nutrición, buena salud, prevención de enfermedades.
Materiales / recursos	Plumones Placa de patrulla de la nutrición. ° Detective de alimentos saludables. ° Detective de comida chatarra. Plumones. Desarrollo
	Imagen de El Plato del Bien comer. Papel bond. Lámina "prevalencias".

1. Comenta la tarea referente a entrevista realizada a padre y/o madre y abuelo (a).
2. Reflexionaron sobre alimentos saludables que consume en su casa. De igual forma realiza comparación con alimentos que predominaban en la mesa y como lo es ahora.
3. Explica brevemente que son las enfermedades crónico no transmisibles, su etiología, y algunas complicaciones debido a un mal tratamiento.
4. Presenta lámina incidencia de dichas enfermedades en la población mexicana según la Encuesta Nacional de Salud.

5. Elabora cartel "Mi constitución saludable".

Nota: 10 alumnos pasarán a escribir un punto individualmente para elaborar por grupo una constitución saludable.

6. Divide al grupo en 4 equipos y pide a los equipos organizar un socio drama sobre cómo ha cambiado la alimentación de los niños hoy en día y que deben hacer para mantenerse siempre saludables.
7. Al terminar, presentaran su historia y realizar entre todos reflexionen sobre ese tema.
8. Recuerda la importancia de consumir alimentos nutritivos.
9. Compara las calorías, macro y micronutrientes de los alimentos industrializados que consume comúnmente, en relación a las calorías, grasas que aporte nutrimental de los alimentos naturales. Por ejemplo, comprar los frijoles refritos (lata) con frijoles de la olla, unas papas fritas con papas hervidas.

NOTA: Indica que ellos tienen que hacer el papel de "policías de las grasas" y leer las etiquetas, así como verificar el consumo de alimentos saludables en casa.

10. Explica en qué consiste el experimento que realizarán observando y registrando cambios que ocurren una papa procesada y papa natural

Realiza placa de patrulla de la nutrición

Modificaciones realizadas
Evidencias
Fotografías Video
Evaluación (positivo/negativo)
Diario de clase- redactado por 4 alumnos Lista de cotejo (Anexo 23) Rúbricas (Anexo 24)

La teoría del aprendizaje de Vygotsky, el constructivismo social, plantea la importancia del entorno sociocultural para el aprendizaje, así como la interacción con otros individuos para la formulación de un nuevo conocimiento. Según la Teoría Sociocultural de Vygotsky, el papel de los adultos o de los compañeros más avanzados es el de apoyo, dirección y organización del aprendizaje del menor, en el paso previo a que él pueda ser capaz de dominar esas facetas, habiendo interiorizado las estructuras conductuales y cognoscitivas que la actividad exige.

Esta orientación resulta más efectiva para ofrecer una ayuda a los pequeños para que crucen la zona de desarrollo proximal (ZDP), que podríamos entender como la brecha entre lo que ya son capaces de hacer y lo que todavía no pueden conseguir por sí solos (Triglia, s.f.).

Los niños que se encuentran en la ZDP, para una tarea en concreto está cerca de lograr poder realizarla de forma autónoma, pero aún les falta integrar alguna clave de pensamiento. No obstante, con el soporte y la orientación adecuada, sí son capaces de realizar la tarea exitosamente. En la medida en que la colaboración, supervisión y la responsabilidad del aprendizaje están cubiertas, el niño progresa adecuadamente en la formación y consolidación de sus nuevos conocimientos y aprendizajes, por lo que para este taller se dio la consigna a los alumnos de realizar un entrevista a sus padres o abuelos para indagar acerca de la manera de alimentarse en sus familias y con el objetivo de reflexionar y comparar los cambios en la alimentación de una a otra generación así como de los alimentos que consumen en sus hogares ya que como Vigotsky lo menciona es fundamental la influencia de los adultos o el contexto sociocultural para el aprendizaje por lo que se concluyó que es en el hogar donde se adquieren los hábitos y estilos de alimentación , mi rol como docente durante este taller fue la mediación de saberes partiendo de lo que los alumnos ya conocían y en base a sus saberes previos o adquiridos en su medio sociocultural para lo cual fue importante realizar una explicación breve acerca de las enfermedades crónicas no transmisibles(sobrepeso obesidad) en consecuencia de no llevar a cabo una correcta alimentación y las repercusiones en la constitución física

mostrando a los alumnos la incidencia de dichas enfermedades en la población mexicana (Triglia, s.f.).

De igual forma en este aspecto cabe señalar la importancia de “La Zona de Desarrollo Próximo” postulada por Vigotsky, la cual realza la diferencia entre lo que pueden hacer para mejorar su manera de alimentarse y lo que corresponde al medio en el que se desenvuelven, asimismo la importancia de adquirir el conocimiento para identificar, comparando que alimentos son favorables para su salud.

Como resultado de este taller 9, se obtuvo que la mayoría de alumnos explica correctamente importancia de tomar conciencia sobre sus propios hábitos de alimentación, de igual forma redactan congruentemente su constitución saludable.

En cuanto al sociodrama presentado en clase, la mayoría de los equipos incluyen toda la información tratada en el transcurso del taller (Anexo 24,1) pero pocos equipos utilizan escasamente los términos y definiciones relacionados con los talleres anteriores (Anexo 24.2).

Finalmente, todos los alumnos elaboran su placa de “policías de la grasa” en tiempo y forma con la finalidad de motivarles a promover lo aprendido en casa.

TALLER 9: HAGAMOS GOLOSINAS SALUDABLES

FECHA		
LUGAR	Esc. Primaria Dr. Gustavo Ba.	Aula / Patio / Biblioteca
BENEFICIARIOS	_____ alumnos	_____ docentes
TALLERISTA	L.N ED Sandra Ithzel Franco Angeles	
SESIÓN	9 / 9	

ELABORACIÓN DE PLAN DE CLASE

Tema	Hagamos golosinas saludables
Propósitos	Conocer las diferencias entre los alimentos densamente energéticos de los frutos secos, para potenciar el consumo de estos últimos los efectos del consumo excesivo de las golosinas sobre el estado de salud.
Conceptos	
Alimentos densamente energéticos, recetas, colaciones.	
Materiales	
Ingredientes necesarios para recetas	
Papel bond	Marcadores
Imágenes (báscula, alimentos saludables y densamente energéticos).	
Desarrollo	

1. Explica a los alumnos sobre la importancia de establecer y seguir horarios para las comidas principales y colaciones, así como los beneficios que tiene para ellos.
2. Comenta los daños a la salud por el consumo excesivo de los alimentos densamente energéticos, conocidos como comida chatarra o golosinas, haciendo énfasis en cuidar tamaños de porción y frecuencia.
3. Compara precios entre golosinas y alimentos saludables que puede consumir como golosinas.

4. Divide al grupo en 2 para debatir sobre las ventajas e inconvenientes de las golosinas en relación a colaciones saludables.
5. Organiza al grupo en 3 equipos para elaborar recetas de golosinas saludables con los ingredientes previamente solicitados.
6. Elabora y exponen receta saludable para elaborar finalmente un mural, así como entrega de material impreso para compartir con sus compañeros de grupo.
7. Comenta ventajas y desventajas de los alimentos.

Modificaciones realizadas

**Elaborar equipos de 4 educandos
Con imágenes de ingredientes ***

Evidencias

Evaluación

Diario de clase- redactado por 4 alumnos
Rúbricas (Anexo 25)
Guía de observación (Anexo 26)

De acuerdo al Principio de la Asimilación, propuesto por Ausbel, hace referencia tanto a la interacción entre el nuevo material que será aprendido, como a la estructura cognoscitiva existente que origina una reorganización de los nuevos-antiguos significados, para formar una estructura cognoscitiva diferenciada, siendo ésta interacción una nueva información con las ideas pertinentes existentes en la estructura cognitiva generan la asimilación, por lo que este proceso concibe una modificación de la información adquirida y la que anteriormente tenía como conocimiento, así pues la asimilación es un proceso de interacción de los nuevos conocimientos con los conceptos previos en el que la nueva información adquiere nuevos significados dando lugar a un aprendizaje subordinado” (Triglia, s.f. p. 33).

Precisamente, en este taller se tomaron en cuenta los saberes previos de los alumnos, respecto a las golosinas que consumen frecuentemente como parte de su dieta diaria, en el cual el propósito es conocer las diferencias entre alimentos densamente energéticos conocidos como comida chatarra y alimentos saludables que pueden consumir como golosinas con el objetivo de aprender a realizar golosinas saludables sin repercusiones en la salud al consumirlas del tomando en cuenta los conceptos de Vygotsky, los alumnos lograron una participación activa entre pares para la construcción y reconstrucción del conocimiento mediante el desarrollo de debates sobre la ventajas e inconvenientes de las golosinas, en relación a colaciones saludables, además de comentar acerca de los alimentos que consumen y que están comúnmente asociados a su entorno sociocultural, el cual es de gran importancia e influencia para la modificación de hábitos en el consumo de alimentos chatarra y saludables que pueden ser modulables por parte los padres.

REFLEXIONES FINALES

La implementación de talleres didácticos “Alimentación escolar y salud” propuestos mejoran el nivel nutricional de los niños en edad escolar, fomentando hábitos alimenticios, reducen la deserción y por ende favorece el rendimiento académico

Considerando la hipótesis planteada en el proyecto de investigación, en la que se afirma: a través de la implementación de talleres didácticos “Alimentación escolar y salud” propuestos por la promotora de salud favorece cambios sustanciales en el estilo de vida alimenticia y de impacto en el nivel nutricional de los niños en edad escolar, fomentando hábitos alimenticios sanos y por ende impactar en el rendimiento académico.

El análisis de los datos determina que el rendimiento académico en la escuela primaria Dr. Gustavo Baz Parada antes de iniciar la implementación (periodo IV Bimestre) era de 8.5 aumentando .2 décimos en el V bimestre posterior a la intervención, favoreciendo principalmente a los alumnos que aún se encuentran en algún criterio de mal nutrición, disminuyo el porcentaje de alumnos con bajo rendimiento académico e incrementando los de RE medio, confirmando así que el programa es bueno y que influye de manera positiva en el rendimiento académico.

Si bien es cierto que se obtuvieron resultados muy favorables, en este sentido se plantea reestructurar los talleres con el objetivo que propone Matthew Lipman, en el cual se promueve el desarrollo del pensamiento con el fin de que los educandos no pierdan su capacidad de curiosidad y asombro, siendo ellos los mismos generadores del conocimiento a partir de las interrogantes que surgen dentro del aula. Ya que, en la práctica, a pesar de haberse estructurado empíricamente en un taller, se obtuvieron resultados positivos, por lo cual es posible inferir que con una metodología y una estructura integrada se llegue a un mayor número de alumnos en la que el saber, la creatividad y el ingenio se promuevan como formas naturales del ser humano.

La educación en nutrición dirigida a los alumnos debe realizarse con calma, con pasos que sean consolidados y nunca obligados, ya que puede crear antipatía a la comida.

Sin olvidar que es importante conocer la alimentación como un factor fundamental que permite a los niños y niñas crecer y desarrollarse saludablemente

En esa etapa, el consumo de alimentos depender de varios factores: la edad, el peso, talla actividad escolar, lúdicas y sociales

Se debe educar a nivel familiar y escolar para incentivar el consumo de alimentos de alto valor nutritivo

La etapa escolar se caracteriza por una disminución en la velocidad del crecimiento en relación con la etapa anterior, por lo cual la alimentación debe de asegurar un consumo suficiente en cantidad y calidad de nutrientes que satisfaga los requerimientos del escolar, no debemos olvidar que en esta época por su edad, mantiene una actividad física e intelectual intensa, por lo tanto, el consumo de energía debe ser adecuado, el ambiente de sus comidas deben tener un buen aspecto además son necesarios periodos de descanso y sueño adecuado de 10 a 12 horas diarias ya que las necesidades de energía depende de una edad biológica (física a intelectual, peso actividad escolar y social además nunca se debe iniciar dietas para control de peso del niño o niña sin antes consulta al médico.

REFERENCIAS

- Arbones, G., Biges, A., & Bosche, E. (2005). *Filosofía en la escuela. La práctica de pensar en las aulas*. Madrid: Laboratorio educativo .
- Beckmann Gil, L., & Contreras Hernández, J. (2012). *Nutrición y alimentación en el ámbito escolar*. Madrid: ERGOR.
- Borgues, H. (2008). Costumbres prácticas y hábitos alimentarios. *Cuaderno de Nutrición*. 13(2).
- Cabazuelo, G., & Frontera, P. (2007). *Enséñame a Comer: Hábitos, Pautas y Recetas para evitar la Obesidad Infantil*. Madrid: EDAF. Obtenido de <https://books.google.com.mx/books?id=kIEK5Y56QUAC&printsec=frontcover&dq=Ens%C3%A9%C3%B1ame+a+Comer:+H%C3%A1bitos,+Pautas+y+Recetas+para+evitar+la+Obesidad+Infantil&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwifu67mxa3gAhUFJKwKHGACU4Q6AEIKTAA#v=onepage&q=Ens%C3%A9%C3%B1ame%20>
- Careaga, A., & Rosario, S. (Octubre 5,6,7 2006). Aportes para diseñar e implementar un Taller. *8vo Seminario- Taller en Desarrollo Profesional Médico Continuo (DPMC)* , (pág. 28).
- Casanuva, E., Kaufer-Horwitz, M., & Pérez-Lizaur, A. (2009). *Nutriología médica*. CDMX: Panamericana.
- Castro, C. (2010). Inteligencia, alimentación y nutrición en la niñez. *Scielo*, 65-87. Obtenido de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-41082009000200006&lng=en
- Chimbote, U. d. (s.f.). *Escuela Académica de Psicología. Psicología del aprendizaje*. Obtenido de Sesión N. 8 La teoría de aprendizaje de Robert Gagné: http://files.uladech.edu.pe/docente/41916979/PS_APRENDIZAJE/sesion_8/lectura_gagne.pdf
- Conferencia. (s.f.). Los pilares de la educación. Naciones Unidas: UNESCO.
- Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos (Const.). (2013). *Artículo 3o, I*. Diario Oficial de la Federación.
- Cuenca, E., & Baca, P. (2005). *Odontología Preventiva y Comunitaria: Principios, Métodos y Aplicaciones* (3° ed.). Barcelona: Masson.
- De la Fuente, J., & Nieto, M. (2014). *Promoción y Educación para la SALUD*. Cd. México: El Manual Moderno.
- De la Sota, J. M. (2013). *Educación Alimentaria y Nutrición Saludable. Un enfoque integral de la alimentación*. Córdoba, Argentina: Ministerio de Administración y Gestión Pública.
- Díaz Barriga, F., & Hernández Rojas, G. (2004). *Estrategias docentes para un aprendizaje significativo. Una interpretación constructivista*. México: McGraw-Hill.

- Domínguez, A. (2006). *Educación para el ámbito escolar*. Madrid: Curso de Actualización Pediátrica. Obtenido de https://www.aepap.org/sites/default/files/educacion_salud_escuela.pdf
- Donatell, R., & Wilcox, A. (1999). *Wellness: Choices for Health and Fitness* (2 ed.). (W. P. Company, Ed.) Obtenido de <https://www.goodreads.com/book/show/10495861-wellness>
- Edel, N. (2003). El rendimiento académico: conceptos, investigación y desarrollo. *Iberoamericana*, 1. Obtenido de https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/660693/REICE_1_2_7.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Estados Unidos Mexicanos, C. d. (2013). *Artículo 3°*. Obtenido de http://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5288919&fecha=26/02/2013
- Fallas Varas, F. (30 de abril de 2008). Gestalt y aprendizaje. *Revista electrónica "Actualidades Investigativas de Educación"*, 8(1), 13. Obtenido de <http://revista.inie.ucr.ac.cr>
- García Moriyón, F. (2002). *La estimulación de la inteligencia Programa de Filosofía para Niños*. Madrid: Ediciones de la Torre. Obtenido de https://books.google.com.mx/books?id=GAuN79Qr0-IC&pg=PA93&lpg=PA93&dq=felix+garcia+estimulacion+de+la+inteligencia+rendimiento+academico&source=bl&ots=czdJnKeO17&sig=c3XDBEE0gZ14whrcOqnnr1ektQg&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEWi_r7Cz3_LeAhUxja0KHUgVCgQQ6AEwAHoECAYQA
- Gerrig, R. J., & Zimbardo, P. G. (2005). *Psicología y vida*. México: PERASON.
- Gomez Delgado, Y., & Velázquez Rodríguez, E. B. (1 de febrero de 2019). *Salud y cultura alimentaria en México*. doi:<http://doi.org/10.22201/codeic.16076079e.2019.v20n1.a6>
- Guitierrez, G. J. (2003). *Formación en promoción y educación para la Salud*. Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo. Secretaría General Técnica.
- INEGI. (2018). *Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de los Hogares*. Obtenido de https://www.inegi.org.mx/contenidos/programas/enigh/nc/2018/doc/enigh2018_ns_presentacion_resultados.pdf
- Jilotepec, A. C. (2013). *Diagnóstico y estadística. Extracto de plan de desarrollo municipal 2013-2015*. Jilotepec, Estado de México, México. Obtenido de http://www.jilotepecedomex.gob.mx/transparencia/Ar12/F22/Diagnostico_Mpal.pdf
- John, D. (2000). *Experiencia y educación. La educación tradicional frente a la educación progresiva*. Buenos Aires : LOSADA, S.A.
- Latorre, A. (2013). *La investigación-acción. Conocer y cambiar la práctica educativa*. Barcelona: Colofón.
- León González, S. (2009). La adivinanza como recurso literario en la escuela infantil. *Innovacion y experiencias educativas*, 10. doi:1988-6074
- Lévy Mangin, J.-P. (2008). *Las redes neuronales. Fundamentos teóricos y aplicaciones prácticas*. España: Gesbiblo, S.L.

- Ley de Educación del Estado de México, (. (2011). Obtenido de <http://www.sep.gob.mx/work/models/sep1/Resource/9db15657-4ea9-47fe-9fe6-4a6181040a2c/mexicoestado.pdf>
- López Espinoza, Martínez Moreno, & López Uriarte. (2014). *México obeso. Actualidades y perspectivas*. (1era ed.). CDMX: CICAN-Universidad de Guadalajara.
- Mahan, L. K., & Escott-Strump, S. (2013). *Krause Dietoterapia* (12 ed.). España: ELSEVIER MASSON.
- Maya Betancourt, A. (2007). *El taller educativo. ¿Qué es? fundamentos, cómo organizarlo y dirigirlo, cómo evaluarlo*. Bogota: Aula abierta. MAGISTERIO.
- Meece, J. (2001). *Compendio para los educadores. Desarrollo del niño y del adolescente*. Obtenido de <https://drive.google.com/file/d/0ByE8NJg1XQZgdVQQtU0VktKjVQ2c/view>
- Mercado, P., & Vilchis, G. (Febrero de 2013). La obesidad infantil en México. *Alternativa en Psicología*, 57.
- Norma Oficial Mexicana, N.-0.-S.-1. (s.f.). Para el fomento de la Salud del Escolar. Obtenido de <https://www.ucol.mx/content/cms/13/file/NOM/009SSA23.pdf>
- Nutrición pediátrica*. (2009). Caracas: PANAMERICANA.
- Organización Mundial de la Salud, O. (1980). Obtenido de http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/es/
- Organización Panamericana de la Salud/Organización Mundial de la Salud, (. (1998). Obtenido de http://www.promocion.salud.gob.mx/dgps/descargas1/doctos_2016/ensanut_mc_2016-310oct.pdf
- Popkin, B., Duffey, K., & Gordon-Larsen, P. (24 de Octubre de 2005). *PubMed*. doi:10.1016/j.physbeh.2005.08.051
- Preescolar, D. d. (Maxo de 2004). Teorías contemporáneas del desarrollo y aprendizaje del niño. *Compendio*. Toluca, Estado de México, México.
- REA., R. (2001). *Diccionatio de la Real Academia de la Lengua*. Obtenido de <http://www.rae.es/recursos/diccionarios/diccionarios-antiguos-1726-2001/diccionario-de-la-lengua-espanola-2001>
- RedICEAN. (2013). *Red de Información, Comunicación y Educación Alimentaria y Nutrición*. Obtenido de <http://www.fao.org/red-icean/acerca-de-la-red-icean/que-es-la-educacion-alimentaria-y-nutricional/es/>
- Requelme, P. (2006). *Educación para la salud escolar*. Madrid: Curso de Editorial Pediátrica. Obtenido de https://www.aepap.org/sites/default/files/educacion_salud_escuela.pdf
- Rodríguez Palmero, M. d. (2010). La teoría del aprendizaje significativo en la perspectiva de la Psicología cognitiva. Barcelona: Octaedro.

- Romero Rodríguez, J. M. (mayo de 2016). Estrategias de aprendizaje para visuales, audivos y kinestésicos. *Atlante: Cuadernos de Educación y Desarrollo*. doi:ISSN: 1989-4155
- Salinas, N. (2005). *Manual para el técnico de sala*. Obtenido de <https://books.google.com.mx/books?id=GUwRoCn5TmwC&pg=PA15&dq=salud+nutricional&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwi1hPuonefXAhUFbSYKHbl3DrYQ6AEIPDAD#v=onepage&q=salud%20nutricional&f=false>)
- Salleras, S. (1985). *Educación Sanitaria: Principios, métodos y aplicaciones*. Madrid: Díaz de Santos.
- Salud, C. N. (20 de febrero de 2000). *google*. Obtenido de <http://www.cdc.gov/growthcharts>
- Salud, O. M. (16 de 02 de 2018). *Obesidad y Sobrepeso*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Salud, S. d. (2009). *Programa de acción específico 2007-2012. Escuela y Salud* (2da ed.). México, D.F: Secretaría de prevención y promoción de la Salud.
- Salud, S. d. (2014). *Programa de acción específico. Alimentación y Actividad física 2013-2018* (1er ed.). México, D.F, México: n/a.
- Secretaría de Educación Publica, (. (2012). *Manual Operativo Programa de Acción específico: escuela y salud*. México. DF.
- Secretaria de Salud, (. (2016). *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de Medio Camino*. Obtenido de http://www.promocion.salud.gob.mx/dgps/descargas1/doctos_2016/ensanut_mc_2016-310oct.pdf
- SEDESOL. (21 de Marzo de 2013). *Unidad de Microrregiones. Cédulas de Información Municipal (SCIEM). Municipios: PDZP*. Obtenido de <http://www.microrregiones.gob.mx/zap/datGenerales.aspx?entra=pdzp&ent=15&mun=079>
- SEP. (2011). *Programas de estudio 2011 Guía para el maestro. Educación Básica. Tercer grado*. México D.F.
- SEP. (2012). *Estrategia 5 Pasos para la salud escolar* (1er ed.). México, D.F: SEP.
- SEP. (2013). *Las estrategias y los instrumentos de evaluación desde el enfoque formativo* (Vol. 4). México, DF, México. Obtenido de http://www.educacionespecial.sep.gob.mx/pdf/doctos/2Academicos/h_4_Estrategias_instrumentos_evaluacion.pdf
- SEP. (2017). *Aprendizajes clave*. CDMX: SEP.
- Soler, E. (2006). *Constructivismo, innovación y enseñanza efectiva*. 153. Caracas: Equinoccio - Universidad Simón Bolívar.
- Tipaz , A., & Vásquez del Valle. (s.f.). *Psicopedagogía*.
- Trespalacios, J., Vásquez, R., & Bello, L. (2005). *Investigación*. Paraninfo.

Triglia, A. (s.f.). *Psicología educativa y del desarrollo*. Obtenido de *Psicología educativa y del desarrollo*: <https://psicologiaymente.net/desarrollo/etapas-desarrollo-cognitivo-jean-piaget>

Vilchez Quesada, E., & Ulate Solis, G. (15 de enero de 2008). Recursos didácticos para el aprendizaje una experiencia en la virtualidad. *Revista electrónica Diálogos educativos*, 44. doi:0718-1310

INDICE DE CUADROS

Cuadro 1 Operacionalización de los códigos	58
Cuadro 2. Fases de reflexión	84

INDICE DE GRÁFICA

Gráfica 1. Relación de categorías.	73
Gráfica 2 Relación frecuencias de códigos en grupo I y grupo II.	79
Gráfica 3 Segmento codificados.	80

INDICE FIGURAS

Figura 1. Visualización de segmentos codificados- Apropiación del conocimiento.	73
Figura 2. Visualizador de la matriz de códigos madre-Intervención.	75
Figura 3. Visualizador de la matriz de códigos-Factores de aprendizaje.	76
Figura 4 Visualizador de la matriz de códigos de los nueve talleres.	77
Figura 5 Estadística de variables del documento, grupo I y grupo II.	78
Figura 6 Segmentos codificados- nutrición en acción.	81

INDICE DE TABLAS

Tabla 1 Relación entre el estado nutricional y el rendimiento académico en escolares de 8 y 9 años que cursan el 3° “A” y 3° “C” de la escuela primaria Dr. Gustavo Baz Prada.	69
Tabla 2. Estado nutricional en niños del grupo “A” y “C” del tercer grado.....	71
Tabla 3 Comparación del estado nutricional en niños del grupo “A” y “C” del tercer grado.	81
Tabla 4 Comparación de la relación entre el estado nutricional y el rendimiento académico en escolares de 8 y 9 años que cursan el 3° “A” y 3° “C” de la escuela primaria Dr. Gustavo Baz Prada.	¡Error! Marcador no definido.

ANEXOS

Anexo 1

Adivina ¿Quién soy?

Blanco por dentro, verde por fuera.
Si quieres que te lo diga, espera.



Agrio es su sabor, bastante dura su
piel, y si lo quieres tomar, tendrás que
estrujar.



Es santa y no bautizada, y trae
consigo el día; gorda es y colorada, y
tiene la sangre fría.



Me pelan de arriba abajo quitándome
la camisa. pero si al suelo me tiran.



Una señora muy enseñorada, con el
sombrero verde y la falda morada.



No toma té, ni toma café, y está
colorado, dime ¿Quién es?



Fuente: Elaboración propia

Anexo 2

Diario de clase

Fecha _____ Grado: _____
 Tema _____ Grupo: _____

¿Qué aprendí hoy? _____

¿Qué me gusto más y porque? _____

¿Qué no me gusto de la clase? _____

¿Qué fue lo más difícil? _____






Si lo hubiera hecho de otra manera, ¿Cómo sería? _____

¿Qué dudas tengo de lo que aprendí? _____

¿Cómo se comportaron mis compañeros? _____

¿Qué me falta por aprender acerca del tema y como lo puedo hacer? _____

¿Cuánto me gusto la clase? _____

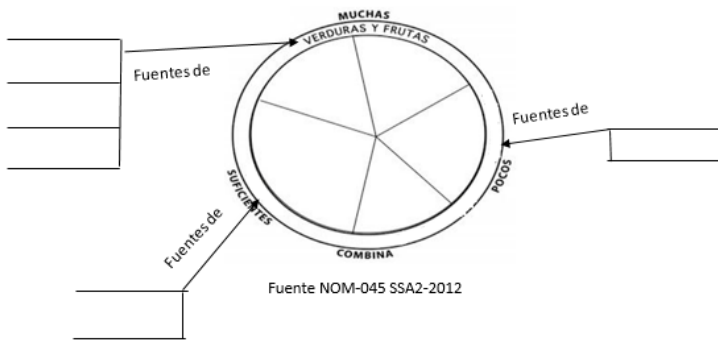
				
te encan.a	Me gusta	Me divierte	Me entristece	Me enfada
10	9	8	7	6

Fuente: SEP, 2013, p. 33

Anexo 3.

Fecha: _____	No. de sesión: _____
Nombre: _____	Grupo: _____
Grado: _____	Grupo: _____

1. Ilumina de color verde, amarillo y rojo de acuerdo a los grupos de alimentos que corresponde.
2. Escribe el nombre de los 3 grupos de alimentos.
3. Menciona en cada apartado de El Plato del Bien comer los nutrimentos que aporta cada grupo de alimentos
4. Dibuja 2 alimentos dentro de El Plato del Bien comer correspondientes a cada grupo de alimento.
5. Escribe en cada una de las líneas los nutrimentos que aporta el grupo de alimentos que



Fecha: 2019/4/25 No. de sesión: 32
 Nombre: Israel S.C. Grupo: A

1. Ilumina de color verde, amarillo y rojo de acuerdo a los grupos de alimentos que corresponde
2. Escribe el nombre de los 3
3. Menciona en cada apartado de El Plato del Bien comer los nutrimentos que aporta cada grupo de alimentos
4. Dibuja 2 alimentos dentro de El Plato del Bien comer correspondientes a cada grupo de alimento.
5. Escribe en cada una de las línea los nutrimentos que aporta el grupo de alimentos que

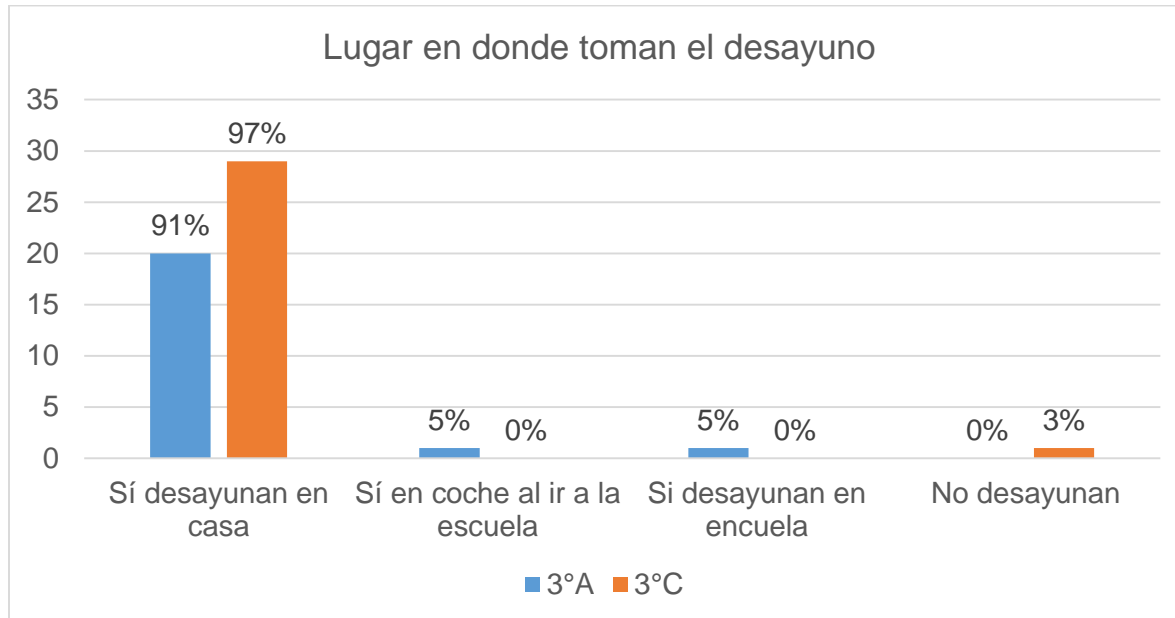
¿Qué aprendí hoy?
 Que las frutas aportan vitamina como la A y C ect
 y los cereales aportan energía

¿Qué aprendí hoy?

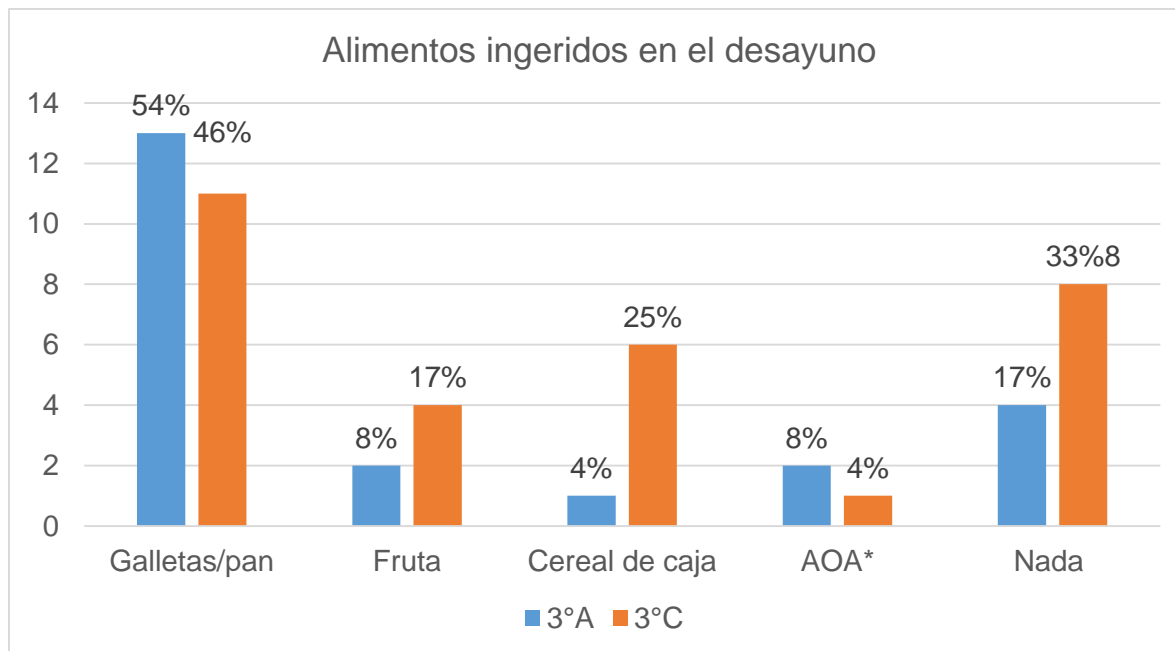


Fuente: Elaboración propia

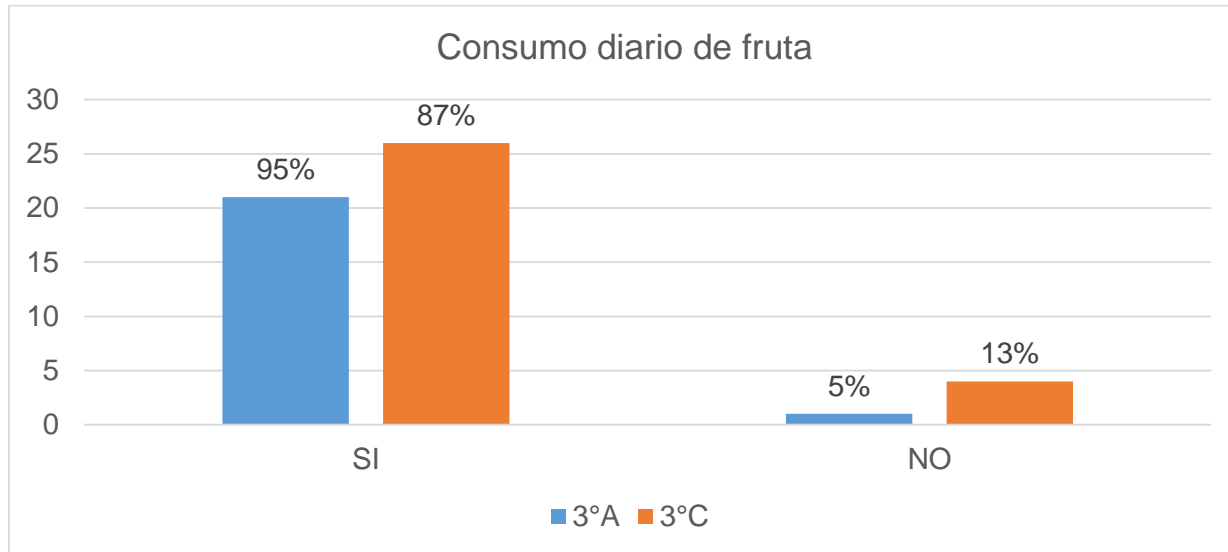
Anexo 3.1



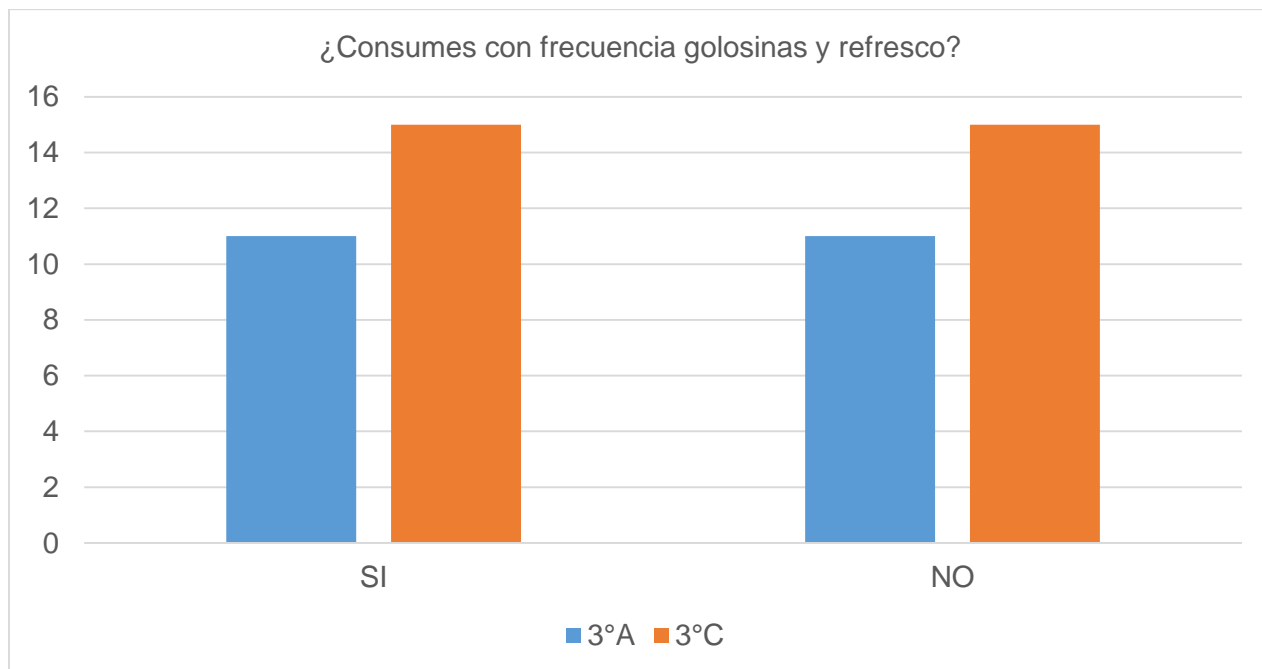
Anexo 3.1.1



Anexo 3.1.2



Anexo 3.1.3



Anexo 4

ASPECTO	NIVELES DE DESEMPEÑO					TOTAL
	INDICADORES	SOBRESALIENTE	SATISFACTORIO	SUFICIENTE	INSUFICIENTE	
	Valor	3	2	1	0	
GRUPOS DE ALIMENTOS	Nombran los alimentos correspondientes a los grupos de alimentos.	Todos los alumnos nombran 10 alimentos con exactitud en base a los 3 grupos del Plato del Bien comer.	Casi todos los alumnos nombran 10 alimentos de acuerdo a los 3 grupos de plato del bien comer con máximo 2 errores.	Pocos alumnos nombra con dificultad 10 alimentos de acuerdo a 2 grupos de plato del bien comer con máximo 5 errores.	Ningún alumno identifica correctamente los alimentos de acuerdo a los 3 grupos de plato del bien comer.	
GRUPOS DE ALIMENTOS	Clasifican las tarjetas de alimentos correctamente en base a los grupos del plato del bien comer.	Todos los alumnos clasifican con exactitud las tarjetas de alimentos en base a los 3 grupos de plato del bien comer.	Casi todos los alumnos clasifican la mayoría de tarjetas en base a los 3 grupos de plato del bien comer.	Pocos alumnos clasifican con dificultad las tarjetas en base a los 2 grupos de plato del bien comer.	No identifican correctamente las tarjetas en base a 1 grupos de plato del bien comer.	
NUTRIMENTOS	Identifican nombre y color de los grupos de alimentos mencionando los nutrientes que aporta cada uno.	Todos los alumnos identifican con exactitud los 3 grupos de alimentos mencionando los nutrientes que aporta cada uno. Así como las de algunos micronutrientes en específicos.	Casi todos los alumnos identifican los 3 grupos de alimentos y la mayoría de los nutrientes que aporta cada uno.	Pocos alumnos identifican 2 grupos de alimentos presentes en el plato del bien comer mencionando solo 1 nutrientes por cada grupo de alimento.	Ningún alumno identifica los nutrimentos presentes de los grupos de alimentos.	
IMPORTANCIA DE UNA CORRECTA ALIMENTACION	Comenta la importancia que conlleva de una correcta alimentación.	Todos los alumnos expresan claramente y con fluidez la importancia que conlleva de una correcta alimentación.	Casi todos los alumnos expresan brevemente de 3-5 ideas sobre la importancia que conlleva de una correcta alimentación.	Pocos alumnos expresan 2 ideas sobre la importancia que conlleva de una correcta alimentación	Ningún alumno expresa la importancia que conlleva de una correcta alimentación.	
OBSERVACIONES					PUNTAJE	

Fuente: Elaboración propia – Taller 1

ASPECTO	NIVELES DE DESEMPEÑO					TOTAL
	INDICADORES Valor	SOBRESALIENTE 3	SATISFACTORIO 2	SUFICIENTE 1	INSUFICIENTE 0	
APRENDIZAJES PREVIOS	Relacionan los conocimientos previos, construyendo y reflexionando su proceso de aprendizaje.	Todos los alumnos siempre relacionan sus conocimientos previos, construye y reflexiona su proceso de aprendizaje.	El 80% de los alumnos casi siempre cubren diferentes aspectos del tema y responden a todas las preguntas.	El 80% de los alumnos a veces presentan ideas concretas pero incompletas. Tiene una comprensión básica del tema	La mayoría de los alumnos desconocen el tema.	
CONOCIMIENTO	Responde a las preguntas planteadas por la promotora de salud.	Todos los alumnos responde su idea, de forma clara y concreta a la pregunta planteadas por la promotora de salud en relación al contenido de los temas.	En casi todas las respuestas del alumno, no se identifica claramente contenido de los temas.	Pocas veces los alumnos mencionan respuesta poco acorde a la pregunta planteada por la promotora de salud.	Ningún alumno contesta las preguntas planteadas por la promotora de salud.	
ATENCIÓN	Demuestra atención en las discusiones en clase.	Todos los alumnos demuestran atención en las discusiones de la clase.	Casi siempre los alumnos demuestran interés en las discusiones en clase.	Pocas veces los alumnos demuestran interés en las discusiones en clase	Casi siempre los alumnos se distraen fácilmente mostrando nulo interés en las discusiones en clase.	
INTERÉS	Formula preguntas pertinentes al tema.	Todos los alumnos formulan preguntas pertinentes al tema y contribuyen frecuentemente en clase.	La mayoría de los alumnos a veces formula preguntas pertinentes al tema.	La mayoría de los alumnos pocas veces formula preguntas pertinentes al tema.	Los alumnos no formulan preguntas pertinentes al tema.	
MOTIVACIÓN	Demuestra iniciativa a lo largo de todo el taller	Todos los estudiantes demuestran iniciativa en todas las actividades desarrolladas durante el taller impartido.	La mayoría de los alumnos a veces demuestra iniciativa.	La mayoría de los alumnos pocas veces demuestra iniciativa.	Los alumnos muestran apatía al trabajo.	
DISPOSICIÓN	Muestra disposición a todas las actividades planteadas.	Todos los alumnos muestran actitud positiva y buena disposición en el transcurso de toda la sesión.	Casi siempre los alumnos durante la sesión muestran disposición	Pocas veces los alumnos muestran atención durante toda la sesión	Los alumnos no tienen disposición ante todas las labores realizadas de la sesión.	
DISCIPLINA	Actúa de forma correcta durante la sesión tomando en cuenta los acuerdos de convivencia establecidos.	El comportamiento de todos los alumnos es excelente durante la sesión en relación a los acuerdos de convivencia establecidos.	El 80% de los alumnos muestra interés. A veces respeta el turno de su compañero y colabora de manera ordenada.	El interés de la minoría de los alumnos es irregular, platica con sus compañeros, su comportamiento frente a grupo disruptivo.	Muestra nulo interés y se distrae constantemente.	
RESPECTO A LA PARTICIPACIÓN DE LOS COMPAÑEROS	Demuestra atención a los argumentos de sus compañeros.	Todos los estudiantes escuchan con atención la participación de su compañero.	El 80% de los estudiantes presta atención rara vez a la participación de sus compañeros.	El 50% de los alumnos interrumpe a sus compañeros durante.	Menos del 3% no demuestra disposición al todas las labores del aula.	
OBSERVACIONES						PUNTAJE

Fuente: Elaboración propia – Taller 1

Anexo 5

LISTA DE COTEJO-TALLER 1				
Aspecto a evaluar	3 A		3 C	
	Sí	No	Sí	No
Identifican claramente el tema				
Menciona los grupos de alimentos y sus principales características				
Explica la importancia que tiene cada uno de los grupos de alimentos				
Reconoce que para tener una alimentación variada es necesario seguir las indicaciones de El Plato del Bien comer				
Compara los alimentos que consume con los de cada grupo de El Plato del Bien comer				
El alumno realiza en tiempo y forma su producto final y hace las colaboraciones				

Fuente: Elaboración propia – Taller 1

Anexo 6

LISTA DE COTEJO				
Aspecto a evaluar	3 A		3 C	
	Sí	No	Sí	No
Identifican claramente el tema				
Reconoce la diferencia entre alimento y nutriente				
Comenta la función principal de alimentar su cuerpo				
Explica la importancia de nutrir su cuerpo con alimentos saludables				
Reconoce importancia de consumir alimentos variados para obtener todos los nutrientes				
Conoce qué son cada uno de los macro nutrimentos y sus fuentes así como su papel que desempeñan para su crecimiento y desarrollo				
Realiza en tiempo y forma su producto final y hace las colaboraciones				

Fuente: Elaboración propia – Taller 2

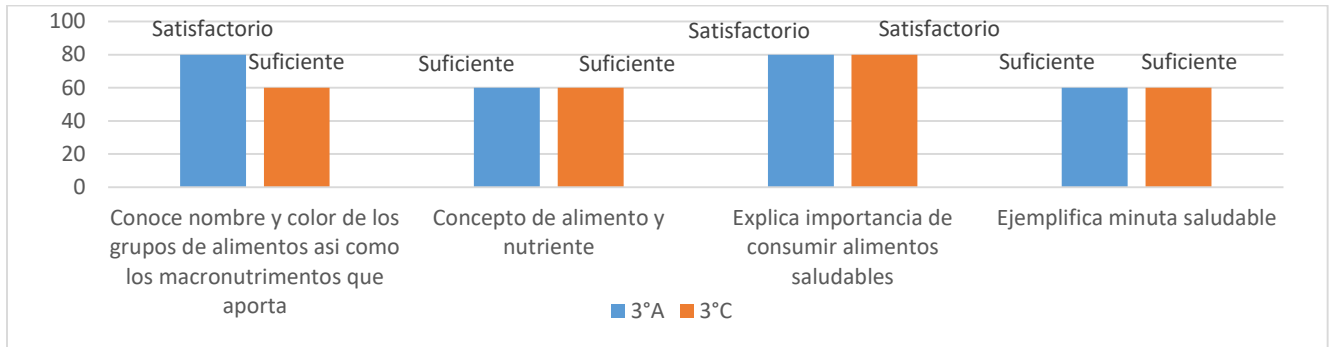
Anexo 7

ASPECTO	NIVELES DE DESEMPEÑO					
	INDICADORES	SOBRESALIENTE	SATISFACTORIO	SUFICIENTE	INSUFICIENTE	TOTAL
	Valor	3	2	1	0	
APRENDIZAJE PREVIO	Repite el nombre y color de los grupos de alimentos haciendo mención a los macronutrientes que aportan.	Todos los alumnos demuestran un conocimiento completo sobre nombre y color de los 3 grupos de alimentos mencionando los macronutrientes que aporta grupo mencionados en la sesión anterior y responde a todas las preguntas con explicación y detalles.	Casi todos los alumnos demuestran un conocimiento completo sobre nombre y color de los 3 grupos de alimentos mencionando los macronutrientes que aporta grupo mencionados en la sesión anterior y responde a todas las preguntas con explicación y detalles.	Algunos alumnos (Menos del 50% del grupo) demuestran un conocimiento completo sobre nombre y color de los 3 grupos de alimentos mencionando los macronutrientes que aporta grupo mencionados en la sesión anterior y responde a todas las preguntas con explicación y detalles.	Casi todo el grupo no logra desarrollar la idea central. No domina la información y no puede responder las preguntas sobre el tema.	
CONCEPTOS	Expresa su concepto de alimento y nutriente.	Todos los alumnos construyen su concepto expresando correctamente la idea central.	Casi todos los alumnos construyen su concepto expresando correctamente la idea central.	Casi todos los alumnos construye su concepto de alimento y nutriente pero no expresa correctamente la idea central.	Ningún alumno expresa su concepto de alimento y nutriente.	
IMPORTANCIA DE LLEVAR UNA CORRECTA ALIMENTACIÓN	Explica importancia de consumir alimentos saludables.	Todos los alumnos describen claramente y con fluidez la importancia que conlleva una correcta alimentación	Casi todos los alumnos describe brevemente de 3-5 ideas sobre la importancia que conlleva una correcta alimentación	EL 40% del grupo describe 2 ideas sobre la importancia que conlleva una correcta alimentación	Ningún alumno describe importancia que conlleva de una correcta alimentación	
EJEMPLOS DE MENÚ	Ejemplifica una minuta saludable apoyándose de imágenes de alimentos en un rotafolio.	Todos los alumnos aportan en la ejemplificación de una minuta para 5 tiempos de comida.	Casi todos los alumnos aportan en la ejemplificación de una minuta para 5 tiempos de comida.	La minoría de los alumnos aporta en la ejemplificación de una minuta en 3 tiempos de comida.	Los alumnos no intervienen en la ejemplificación de una minuta en 3 tiempos de comida.	
OBSERVACIONES					PUNTAJE	

Fuente: Elaboración propia – Taller 2

ASPECTO	NIVELES DE DESEMPEÑO					TOTAL
	INDICADORES Valor	SOBRESALIENTE 3	SATISFACTORIO 2	SUFICIENTE 1	INSUFICIENTE 0	
APRENDIZAJES PREVIOS	Relacionan los conocimientos previos, construyendo y reflexionando su proceso de aprendizaje.	Todos los alumnos siempre relacionan sus conocimientos previos, construye y reflexiona su proceso de aprendizaje.	El 80% de los alumnos casi siempre cubren diferentes aspectos del tema y responden a todas las preguntas.	El 80% de los alumnos a veces presentan ideas concretas pero incompletas. Tiene una comprensión básica del tema	La mayoría de los alumnos desconocen el tema.	
CONOCIMIENTO	Responde a las preguntas planteadas por la promotora de salud.	Todos los alumnos responde su idea, de forma clara y concreta a la pregunta planteadas por la promotora de salud en relación al contenido de los tema.	En casi todas las respuestas del alumno, no se identifica claramente contenido de los temas.	Pocas veces los alumnos mencionan respuesta poco acorde a la pregunta planteada por la promotora de salud.	Ningún alumno contesta las preguntas planteadas por la promotora de salud.	
ATENCIÓN	Demuestra atención en las discusiones en clase.	Todos los alumnos demuestran atención en las discusiones de la clase.	Casi siempre los alumnos demuestran interés en las discusiones en clase.	Pocas veces los alumnos demuestran interés en las discusiones en clase	Casi siempre los alumnos se distraen fácilmente mostrando nulo interés en las discusiones en clase.	
INTERÉS	Formula preguntas pertinentes al tema.	Todos los alumnos formulan preguntas pertinentes al tema y contribuyen frecuentemente en clase.	La mayoría de los alumnos a veces formula preguntas pertinentes al tema.	La mayoría de los alumnos pocas veces formula preguntas pertinentes al tema.	Los alumnos no formulan preguntas pertinentes al tema.	
MOTIVACIÓN	Demuestra iniciativa a lo largo de todo el taller	Todos los estudiantes demuestran iniciativa en todas las actividades desarrolladas durante el taller impartido.	La mayoría de los alumnos a veces demuestra iniciativa.	La mayoría de los alumnos pocas veces demuestra iniciativa.	Los alumnos muestran apatía al trabajo.	
DISPOSICIÓN	Muestra disposición a todas las actividades planteadas.	Todos los alumnos muestran actitud positiva y buena disposición en el trascurso de toda la sesión.	Casi siempre los alumnos durante la sesión muestran disposición	Pocas veces los alumnos muestran atención durante toda la sesión	Los alumnos no tienen disposición ante todas las labores realizadas de la sesión.	
DISCIPLINA	Actúa de forma correcta durante la sesión tomando en cuenta los acuerdos de convivencia establecidos.	El comportamiento de todos los alumnos es excelente durante la sesión en relación a los acuerdos de convivencia establecidos.	El 80% de los alumnos muestra interés. A veces respeta el turno de su compañero y colabora de manera ordenada.	El interés de la minoría de los alumnos es irregular, platica con sus compañeros, su comportamiento frente a grupo disruptivo.	Muestra nulo interés y se distrae constantemente.	
RESPECTO A LA PARTICIPACIÓN DE LOS COMPAÑEROS	Demuestra atención a los argumentos de sus compañeros.	Todos los estudiantes escuchan con atención la participación de su compañero.	El 80% de los estudiantes presta atención rara vez a la participación de sus compañeros.	El 50% de los alumnos interrumpe a sus compañeros durante.	Menos del 3% no demuestra disposición al todas las labores del aula.	
OBSERVACIONES						PUNTAJE

Fuente: Elaboración propia – Taller 2



Anexo 8



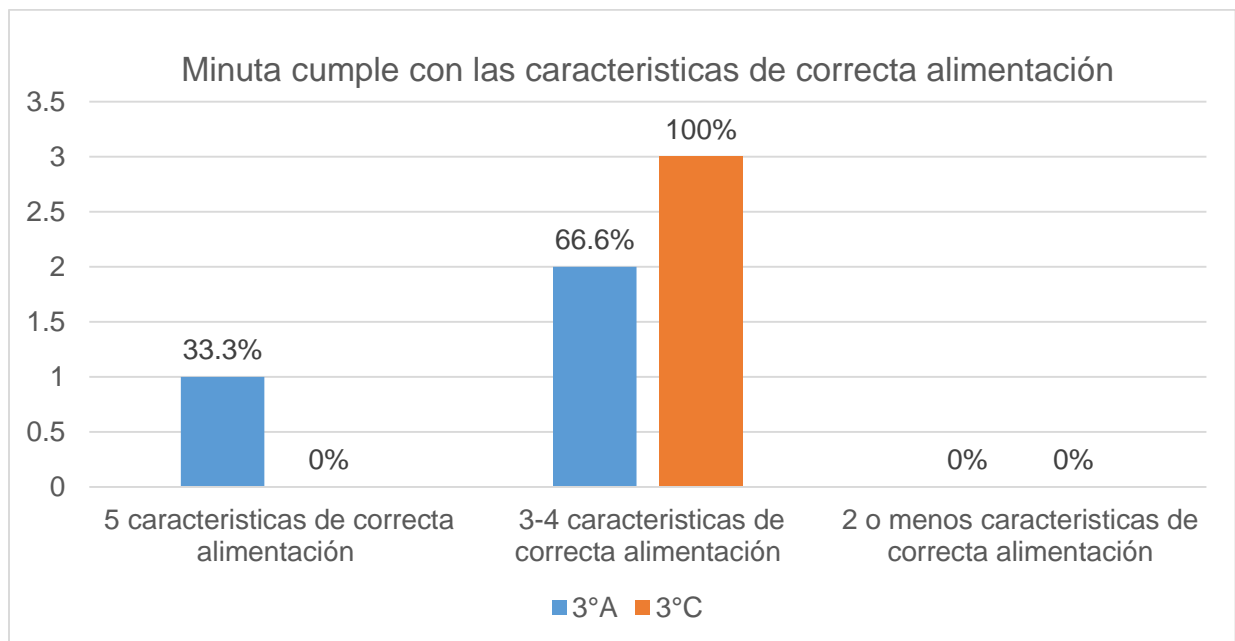
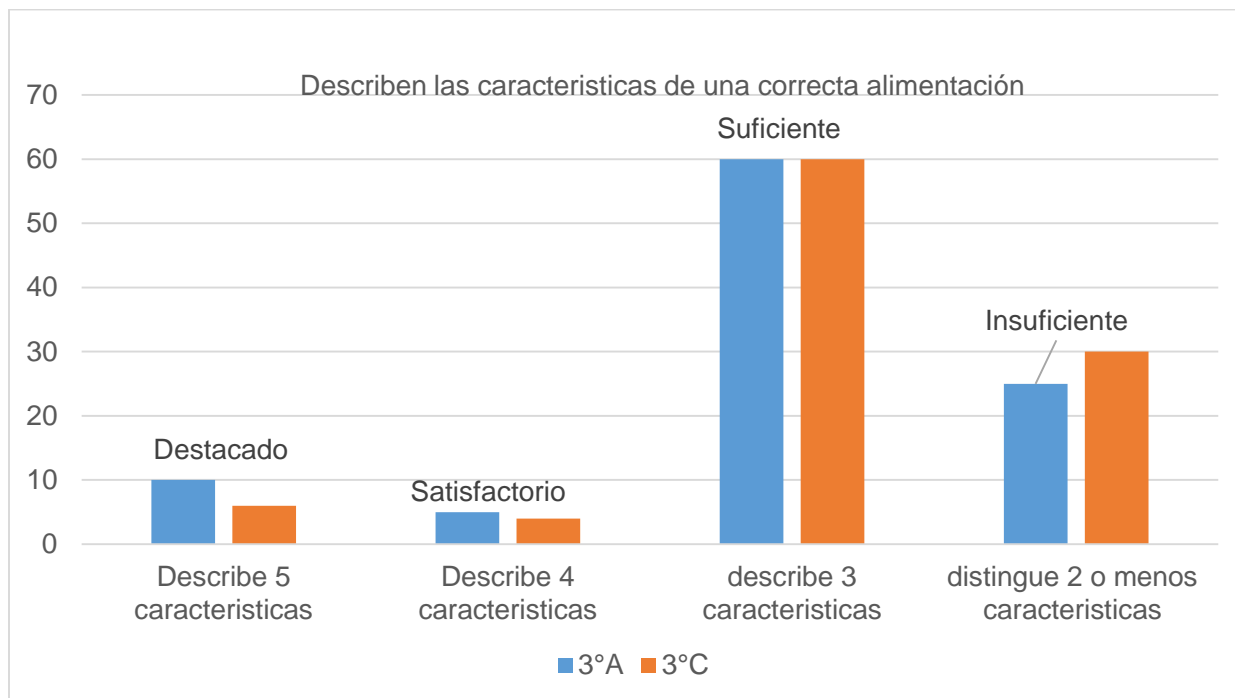
Anexo 9

ASPECTO	NIVELES DE DESEMPEÑO					TOTAL
	INDICADORES Valor	SOBRESALIENTE 3	SATISFACTORIO 2	SUFICIENTE 1	INSUFICIENTE 0	
APRENDIZAJES PREVIOS	Relacionan los conocimientos previos, construyendo y reflexionando su proceso de aprendizaje.	Todos los alumnos siempre relacionan sus conocimientos previos, construye y reflexiona su proceso de aprendizaje.	El 80% de los alumnos casi siempre cubren diferentes aspectos del tema y responden a todas las preguntas.	El 80% de los alumnos a veces presentan ideas concretas pero incompletas. Tiene una comprensión básica del tema	La mayoría de los alumnos desconocen el tema.	
CONOCIMIENTO	Responde a las preguntas planteadas por la promotora de salud.	Todos los alumnos responde su idea, de forma clara y concreta a la pregunta planteadas por la promotora de salud en relación al contenido de los tema.	En casi todas las respuestas del alumno, no se identifica claramente contenido de los temas.	Pocas veces los alumnos mencionan respuesta poco acorde a la pregunta planteada por la promotora de salud.	Ningún alumno contesta las preguntas planteadas por la promotora de salud.	
ATENCIÓN	Demuestra atención en las discusiones en clase.	Todos los alumnos demuestran atención en las discusiones de la clase.	Casi siempre los alumnos demuestran interés en las discusiones en clase.	Pocas veces los alumnos demuestran interés en las discusiones en clase	Casi siempre los alumnos se distraen fácilmente mostrando nulo interés en las discusiones en clase.	
INTERÉS	Formula preguntas pertinentes al tema.	Todos los alumnos formulan preguntas pertinentes al tema y contribuyen frecuentemente en clase.	La mayoría de los alumnos a veces formula preguntas pertinentes al tema.	La mayoría de los alumnos pocas veces formula preguntas pertinentes al tema.	Los alumnos no formulan preguntas pertinentes al tema.	
MOTIVACIÓN	Demuestra iniciativa a lo largo de todo el taller	Todos los estudiantes demuestran iniciativa en todas las actividades desarrolladas durante el taller impartido.	La mayoría de los alumnos a veces demuestra iniciativa.	La mayoría de los alumnos pocas veces demuestra iniciativa.	Los alumnos muestran apatía al trabajo.	
DISPOSICIÓN	Muestra disposición a todas las actividades planteadas.	Todos los alumnos muestran actitud positiva y buena disposición en el transcurso de toda la sesión.	Casi siempre los alumnos durante la sesión muestran disposición	Pocas veces los alumnos muestran atención durante toda la sesión	Los alumnos no tienen disposición ante todas las labores realizadas de la sesión.	
DISCIPLINA	Actúa de forma correcta durante la sesión tomando en cuenta los acuerdos de convivencia establecidos.	El comportamiento de todos los alumnos es excelente durante la sesión en relación a los acuerdos de convivencia establecidos.	El 80% de los alumnos muestra interés. A veces respeta el turno de su compañero y colabora de manera ordenada.	El interés de la minoría de los alumnos es irregular, platica con sus compañeros, su comportamiento frente a grupo disruptivo.	Muestra nulo interés y se distrae constantemente.	
RESPECTO A LA PARTICIPACIÓN DE LOS COMPAÑEROS	Demuestra atención a los argumentos de sus compañeros.	Todos los estudiantes escuchan con atención la participación de su compañero.	El 80% de los estudiantes presta atención rara vez a la participación de sus compañeros.	El 50% de los alumnos interrumpe a sus compañeros durante.	Menos del 3% no demuestra disposición al todas las labores del aula.	
OBSERVACIONES					PUNTAJE	

Fuente: Elaboración propia. Taller 3

ASPECTO	NIVELES DE DESEMPEÑO					
	INDICADORES	SOBRESALIENTE	SATISFACTORIO	SUFICIENTE	INSUFICIENTE	TOTAL
	Valor	3	2	1	0	
CARACTERÍSTICAS CORRECTA ALIMENTACIÓN	Conocen y describen las características de una correcta alimentación.	Todos los alumnos describen las 5 características de una correcta alimentación.	Casi todos los alumnos describen las 5 características de una correcta alimentación.	Casi todos los alumnos describen solo 3 características de una correcta alimentación.	No distinguen las características de una correcta alimentación.	
IMPORTANCIA DE UNA CORRECTA ALIMENTACIÓN	Expresa la importancia de cubrir con los requerimientos de energía y nutrimentos para su desarrollo integral.	Todos los alumnos expresan la importancia de cubrir con los requerimientos de energía y nutrimentos para su desarrollo integral.	Casi todos los alumnos expresan la importancia de cubrir con los requerimientos de energía y nutrimentos para su desarrollo integral.	Pocos alumnos expresan la importancia de cubrir con los requerimientos de energía y nutrimentos para su desarrollo integral.	La mayoría de los alumnos no logra expresar la importancia de llevar una correcta alimentación.	
ELABORACIÓN DE UNA MINUTA GRUPAL	Proponen y argumentan mejores alimentos para elaborar la minuta asignada cumpliendo con las características de correcta alimentación.	La mayoría de los alumnos proponen y argumentan mejores alimentos para elaborar la minuta asignada cumpliendo con las características de correcta alimentación.	Casi todos los alumnos proponen y argumentan mejores alimentos para elaborar la minuta asignada cumpliendo con las características de correcta alimentación.	Pocos alumnos rara vez proponen alimentos a incluir en la minuta asignada.	Ningún alumno propone alimentos a incluir en la minuta asignada.	
ELABORACIÓN DE MENU POR EQUIPO	Elaboran un ejemplo de menú cumple con las características de una correcta alimentación.	Todos los equipos presentan su ejemplo de menú cumpliendo con las características de una correcta alimentación.	Casi todos los equipos presentan su ejemplo de menú cumple con las características de una correcta alimentación.	Realizan el ejemplo de menú pero no cumple con las características de una correcta alimentación.	No elaboran el trabajo requerido.	
TRABAJO CON SUS COMPANEROS	Comparten por igual la responsabilidad sobre la tarea.	Todos los equipos evidentemente saben trabajar en equipo, comparten por igual la responsabilidad sobre la tarea.	Casi todos los equipos trabajan en equipo, comparten por igual la responsabilidad sobre la tarea.	En pocos equipos los integrantes a veces escuchan, comparten y apoyan el esfuerzo de otros.	Los integrantes raramente escuchan, comparte y apoya el esfuerzo de otros.	
DINÁMICA DE TRABAJO	Escuchan los comentarios.	En todos los equipos escuchan y aceptan los comentarios sugerencias y opiniones de otros y los usan para mejorar su propuesta de menú.	Casi todos los equipos escuchan los comentarios, sugerencias y opiniones de los otros pero no los usan para mejorar su propuesta de menú.	Rara vez en los equipos es evidente alguna habilidad para interactuar. Se escucha con atención alguna evidencia de discusión por elegir alimentos con diversas opiniones.	Ningún alumno conversa sobre el tema y existe muy poca interacción, conversaciones.	
APORTE EN LA EXPOSICION DE LOS MENÚS POR EQUIPO (NOTA: SOLO EN CASO DE REQUERIRLO)	Participan en el grupo y argumentan en clase.	Todos los alumnos proporcionan ideas útiles cuando participan en el grupo y en las discusiones en clase.	A veces los alumnos proporcionan ideas útiles cuando participan en el grupo y en la discusión en clase.	Rara vez los alumnos proporcionan ideas útiles cuando la propuesta de menú lo requiere.	Ningún alumno se proporciona ideas útiles aun cuando el menú lo requiere.	
OBSERVACIONES					PUNTAJE	

Fuente: Elaboración propia Taller 3



Anexo 10

ESCALA DE ACTITUDES							
No.	Indicadores	😊		😐		😞	
		3 A	3 C	3 A	3 C	3 A	3 C
1	Me gusta ayudar a mis compañeros en las actividades que no entienden						
2	Creo que uno debe ayudar solamente a sus amigos						
3	Me gusta trabajar en equipo						
4	Me alegro cuando mis compañeros mejoran						
5	Me molesta escuchar las opiniones de mis compañeros						
6	Respeto las opiniones de mis compañeros						
7	Creo que es mejor formar equipos con mis amigos						
8	Puedo formar equipos con todos mis compañeros						



TOTALMENTE DE ACUERDO

Fuente: Elaboración



PARCIALMENTE DE ACUERDO

propia



TOTALMENTE EN DESACUERDO

Anexo 11



Anexo 12

LISTA DE COTEJO				
Aspecto a evaluar	3 A		3 C	
	Sí	No	Sí	No
Identifica el tema con claridad				
Reconoce importancia de consumir alimentos variados para lograr una alimentación saludable				
Identifica propiedad que aportan los alimentos según su color				
Participa de manera colaborativa en relación a investigación realizada en casa				
Comenta compuestos que se le atribuyen a los alimentos de acuerdo al color que presenta cada uno				
Participa en forma ordenada llevando una sana convivencia con sus compañeros				
Realiza en tiempo y forma su producto final y hace las colaboraciones				
Expresa curiosidad, interés, emoción y motivación antes durante el transcurso de la clase				

□

Anexo 13

ASPECTO	NIVELES DE DESEMPEÑO					
	INDICADORES Valor	SOBRESALIENTE 3	SATISFACTORIO 2	SUFICIENTE 1	INSUFICIENTE 0	TOTAL
CONCEPTO	Expresa correctamente la idea central del concepto vitaminas y su importancia de incluirlas en su alimentación.	Todos los alumnos expresan correctamente la idea central del concepto vitaminas y su importancia de incluirlas en su alimentación.	Casi todos los alumnos describen correctamente la idea central del concepto vitaminas y su importancia de incluirlas en su alimentación.	Menos de la mitad de los alumnos describe correctamente la idea central del concepto vitaminas y su importancia de incluirlas en su alimentación.	Ningún alumno describe correctamente la idea central del concepto vitaminas y su importancia de incluirlas en su alimentación.	
COLORES	Identifican los grupos cromáticos presentes en las futas y verduras.	Todos los alumnos identifica mediante láminas los 5 grupos cromáticos presentes en las futas y verduras.	Casi todos los alumnos identifica mediante láminas los 5 grupos cromáticos presentes en las futas y verduras.	Pocos alumnos identifica mediante láminas los 5 grupos cromáticos presentes en las futas y verduras.	Ningún alumno identifica los 5 grupos cromáticos presentes en las futas y verduras mediante láminas.	
FUNCIÓN	Reconocen los efectos funcionales que aportan los grupos cromáticos presentes en frutas y verduras de acuerdo a sus sustancias concretas en beneficios para la salud.	Todos los alumnos reconocen los efectos funcionales que aportan los 5 grupos cromáticos presentes en frutas y verduras de acuerdo a sus sustancias concretas en beneficios para la salud.	Casi todos los alumnos reconocen los efectos funcionales que aportan los 5 grupos cromáticos presentes en frutas y verduras de acuerdo a sus sustancias concretas en beneficios para la salud.	Pocos alumnos reconocen los efectos funcionales que aportan al menos 3 grupos cromáticos presentes en frutas y verduras de acuerdo a sus sustancias concretas en beneficios para la salud.	Ningún alumno reconoce los efectos funcionales que aportan los 5 grupos cromáticos presentes en frutas y verduras de acuerdo a sus sustancias concretas en beneficios para la salud.	
VÍNCULO ENTRE COLOR Y FUNCIÓN	Asocian mediante la degustación de fruta o verdura las propiedades que aporta dicho alimento en relación a su color.	Todos los alumno asocia comentan correctamente las propiedades que aporta dicho alimento en relación a su color de fruta o verdura que se encuentran degustando.	Casi todos los alumno asocia comentan correctamente las propiedades que aporta dicho alimento en relación a su color de fruta o verdura que se encuentran degustando.	Pocos alumno asocia comentan correctamente las propiedades que aporta dicho alimento en relación a su color de fruta o verdura que se encuentran degustando.	Ningún alumno asocia correctamente las propiedades que aporta dicho alimento en relación a su color de fruta o verdura que se encuentran degustando.	
OBSERVACIONES					PUNTAJE	

Fuente: Elaboración propia

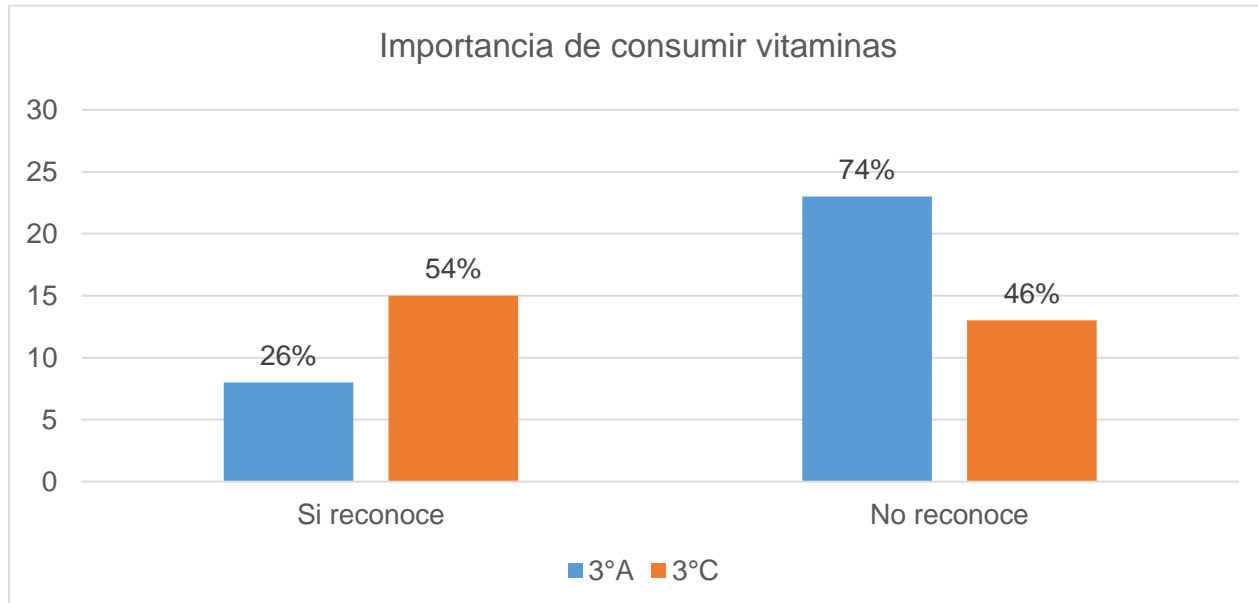
ASPECTO	NIVELES DE DESEMPEÑO					TOTAL
	INDICADORES	SOBRESALIENTE	SATISFACTORIO	SUFICIENTE	INSUFICIENTE	
	Valor	3	2	1	0	
APRENDIZAJES PREVIOS	Relacionan los conocimientos previos, construyendo y reflexionando su proceso de aprendizaje.	Todos los alumnos siempre relacionan sus conocimientos previos, construye y reflexiona su proceso de aprendizaje.	El 80% de los alumnos casi siempre cubren diferentes aspectos del tema y responden a todas las preguntas.	El 80% de los alumnos a veces presentan ideas concretas pero incompletas. Tiene una comprensión básica del tema.	La mayoría de los alumnos desconocen el tema.	
CONOCIMIENTO	Responde a las preguntas planteadas por la promotora de salud.	Todos los alumnos responde su idea, de forma clara y concreta a la pregunta planteadas por la promotora de salud en relación al contenido de los tema.	En casi todas las respuestas del alumno, no se identifica claramente contenido de los temas.	Pocas veces los alumnos mencionan respuesta poco acorde a la pregunta planteada por la promotora de salud.	Ningún alumno contesta las preguntas planteadas por la promotora de salud.	
ATENCIÓN	Demuestra atención en las discusiones en clase.	Todos los alumnos demuestran atención a las discusiones de la clase.	Casi siempre los alumnos demuestran interés en las discusiones en clase.	Pocas veces los alumnos demuestran interés en las discusiones en clase.	Casi siempre los alumnos se distraen fácilmente mostrando nulo interés a las discusiones en clase.	
INTERÉS	Formula preguntas pertinentes al tema.	Todos los alumnos formula preguntas pertinentes al tema y contribuyen frecuentemente en clase.	La mayoría de los alumnos a veces formula preguntas pertinentes al tema.	La mayoría de los alumnos pocas veces formula preguntas pertinentes al tema.	Los alumnos no formulan preguntas pertinentes al tema.	
MOTIVACIÓN	Demuestra iniciativa a lo largo de todo el taller.	Todos los estudiantes demuestran iniciativa en todas las actividades desarrolladas durante el taller impartido.	La mayoría de los alumnos a veces demuestra iniciativa.	La mayoría de los alumnos pocas veces demuestra iniciativa.	Los alumnos muestran apatía al trabajo.	
DISPOSICIÓN	Muestra disposición a todas las actividades planteadas.	Todos los alumnos muestran actitud positiva y buena disposición en el transcurso de toda la sesión.	Casi siempre los alumnos durante la sesión muestran disposición.	Pocas veces los alumnos muestran atención durante toda la sesión.	Los alumnos no tienen disposición ante todas las labores realizadas de la sesión.	
DISCIPLINA	Respetan el turno de su compañero y colabora de manera ordenada.	El comportamiento de todos los alumnos es excelente durante el juego respeta el turno de su compañero y colabora de manera ordenada.	El 80% de los alumnos muestra interés. A veces respeta el turno de su compañero y colabora de manera ordenada.	El interés de la minoría de los alumnos es irregular, platica con sus compañeros, su comportamiento frente a grupo disruptivo.	Casi todos los alumnos muestran nulo interés y no respeta el turno de su compañero durante el juego.	
OBSERVACIONES						PUNTAJE

Fuente: Elaboración propia

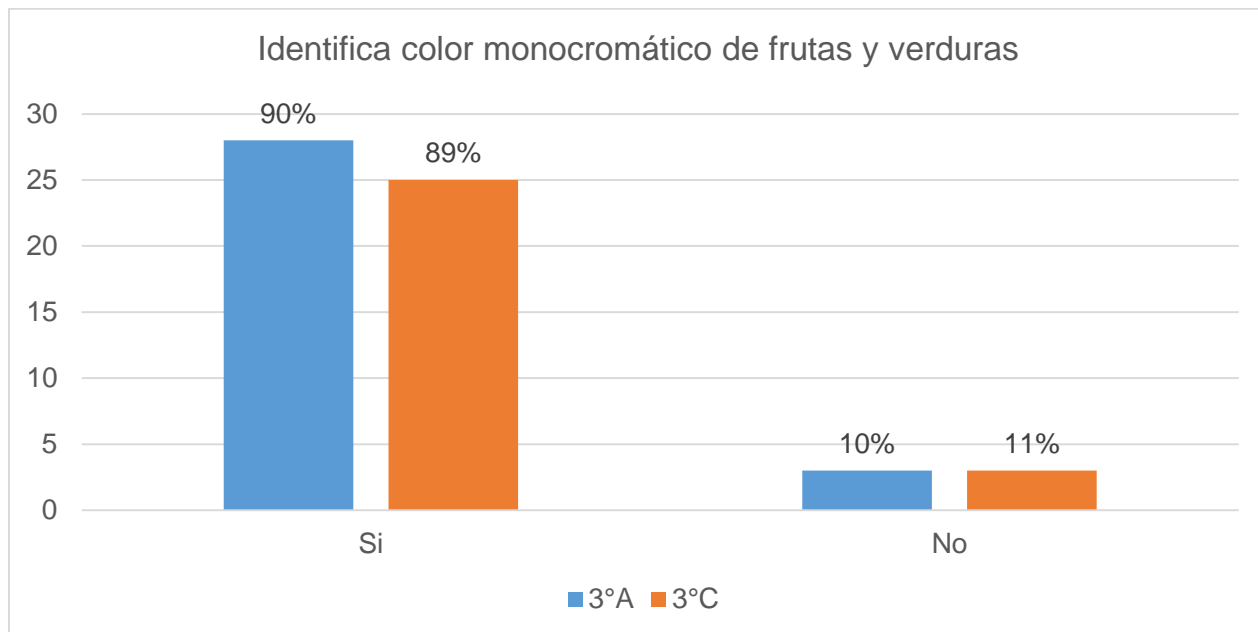
ASPECTO	NIVELES DE DESEMPEÑO					TOTAL
	INDICADORES	SOBRESALIENTE	SATISFACTORIO	SUFICIENTE	INSUFICIENTE	
	Valor	3	2	1	0	
APRENDIZAJES PREVIOS	Relacionan los conocimientos previos, construyendo y reflexionando su proceso de aprendizaje.	Todos los alumnos siempre relacionan sus conocimientos previos, construye y reflexiona su proceso de aprendizaje.	El 80% de los alumnos casi siempre cubren diferentes aspectos del tema y responden a todas las preguntas.	El 80% de los alumnos a veces presentan ideas concretas pero incompletas. Tiene una comprensión básica del tema.	La mayoría de los alumnos desconocen el tema.	
CONOCIMIENTO	Responde a las preguntas planteadas por la promotora de salud.	Todos los alumnos responde su idea, de forma clara y concreta a la pregunta planteadas por la promotora de salud en relación al contenido de los tema.	En casi todas las respuestas del alumno, no se identifica claramente contenido de los temas.	Pocas veces los alumnos mencionan respuesta poco acorde a la pregunta planteada por la promotora de salud.	Ningún alumno contesta las preguntas planteadas por la promotora de salud.	
ATENCIÓN	Demuestra atención en las discusiones en clase.	Todos los alumnos demuestran atención a las discusiones de la clase.	Casi siempre los alumnos demuestran interés en las discusiones en clase.	Pocas veces los alumnos demuestran interés en las discusiones en clase.	Casi siempre los alumnos se distraen fácilmente mostrando nulo interés a las discusiones en clase.	
INTERÉS	Formula preguntas pertinentes al tema.	Todos los alumnos formula preguntas pertinentes al tema y contribuyen frecuentemente en clase.	La mayoría de los alumnos a veces formula preguntas pertinentes al tema.	La mayoría de los alumnos pocas veces formula preguntas pertinentes al tema.	Los alumnos no formulan preguntas pertinentes al tema.	
MOTIVACIÓN	Demuestra iniciativa a lo largo de todo el taller.	Todos los estudiantes demuestran iniciativa en todas las actividades desarrolladas durante el taller impartido.	La mayoría de los alumnos a veces demuestra iniciativa.	La mayoría de los alumnos pocas veces demuestra iniciativa.	Los alumnos muestran apatía al trabajo.	
DISPOSICIÓN	Muestra disposición a todas las actividades planteadas.	Todos los alumnos muestran actitud positiva y buena disposición en el transcurso de toda la sesión.	Casi siempre los alumnos durante la sesión muestran disposición.	Pocas veces los alumnos muestran atención durante toda la sesión.	Los alumnos no tienen disposición ante todas las labores realizadas de la sesión.	
DISCIPLINA	Respetan el turno de su compañero y colabora de manera ordenada.	El comportamiento de todos los alumnos es excelente durante el juego respeta el turno de su compañero y colabora de manera ordenada.	El 80% de los alumnos muestra interés. A veces respeta el turno de su compañero y colabora de manera ordenada.	El interés de la minoría de los alumnos es irregular, platica con sus compañeros, su comportamiento frente a grupo disruptivo.	Casi todos los alumnos muestran nulo interés y no respeta el turno de su compañero durante el juego.	
OBSERVACIONES						PUNTAJE

Fuente: Elaboración propia

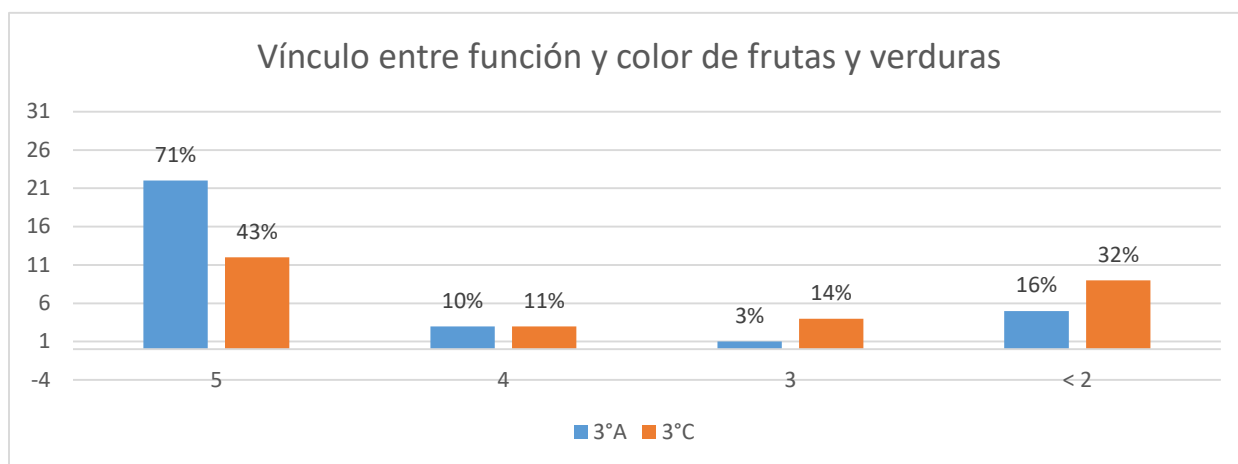
Anexo 13.1



Anexo 13.2



Anexo 13.3




Anexo 14

Fecha: _____
 Nombre: _____
 Grado: _____ Grupo: _____


¿Qué son las vitaminas?

¿Por qué es importante consumir incluir alimentos ricos en vitaminas y minerales en mi dieta?


Colorea el alimento de acuerdo a su color corresponde y anota los beneficios que obtienes de ellos:




¡Hola soy un rábano y soy de color _____!
 Te ayudo a: _____




Yo soy el poderoso brócoli soy de color _____
 ¡Cómeme para ser fuerte como un árbol!
 Te ayudo a: _____



¡Hola! Soy zanahoria.
 Te ayudo a ver por la noche. Mi color anaranjado tiene propiedades que ayudan a:



Soy un plátano, mi color favorito es _____!
 Te ayudo a: _____



Soy cebolla de color _____
 Cada capa de mí te ayudo a:

Fuente: Elaboración propia




Anexo 14.1



Anexo 15

LISTA DE COTEJO				
Aspecto a evaluar	3 A		3 C	
	Sí	No	Sí	No
Identifican el tema con claridad				
Identifica propiedad que aportan los alimentos según su color				
Comenta compuestos que se le atribuyen a los alimentos de acuerdo al color que presenta cada uno				
Participa en forma ordenada llevando una sana convivencia con sus compañeros				
Realiza en tiempo y forma su producto final y hace las colaboraciones				
Expresa curiosidad, interés, emoción y motivación durante el transcurso de la clase				

Anexo 16

ESCALA DE ACTITUDES				
No.	Indicadores			
1	Me gusta ayudar a mis compañeros en las actividades que no entienden			
2	Creo que uno debe ayudar solamente a sus amigos			
3	Me gusta trabajar en equipo			
4	Me alegro cuando mis compañeros mejoran			
5	Me molesta escuchar las opiniones de mis compañeros			
6	Respeto las opiniones de mis compañeros			
7	Creo que es mejor formar equipos con mis amigos			
8	Puedo formar equipos con todos mis compañeros			



TOTALMENTE DE ACUERDO



PARCIALMENTE DE ACUERDO



TOTALMENTE EN DESACUERDO

Anexo 17

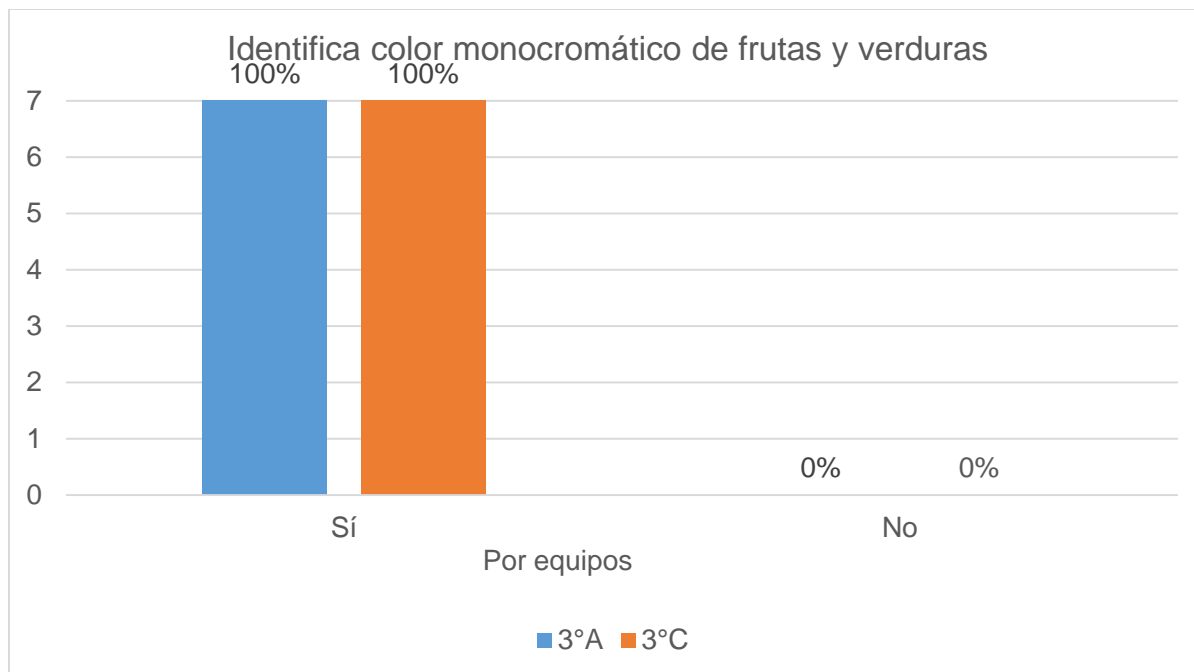
ASPECTO	NIVELES DE DESEMPEÑO					TOTAL
	INDICADORES	SOBRESALIENTE	SATISFACTORIO	SUFICIENTE	INSUFICIENTE	
	Valor	3	2	1	0	
COLORES	Identifican los grupos cromáticos presentes en las futas y verduras.	Todos los alumnos identifica mediante láminas los 5 grupos cromáticos presentes en las futas y verduras.	Casi todos los alumnos identifica mediante láminas los 5 grupos cromáticos presentes en las futas y verduras.	Pocos alumnos identifica mediante láminas los 5 grupos cromáticos presentes en las futas y verduras.	Ningún alumnos identifica los 5 grupos cromáticos presentes en las futas y verduras mediante láminas.	
PROPIEDAD DE ALIMENTOS SEGÚN SU COLOR	Presenta un cartel o de una silueta humana por equipo, identificando los grupos cromáticos de frutas y verduras acompañados de un breve escrito mencionando los efectos funcionales de acuerdo a sus sustancias concretas en beneficios a la salud.	Todos los equipos identifican los 5 colores de frutas y verduras mencionando correctamente los beneficios que conllevan para su salud, señalando en la silueta la parte del cuerpo beneficiada.	Casi todos los equipos identifican los 5 colores de frutas, mencionando la mayoría de los beneficios que conlleva para su salud, señalando en la silueta la parte del cuerpo beneficiada.	Pocos equipos identifican máximo 3 colores de frutas y haciendo menciona a la mayoría de los beneficios que conlleva para su salud, señalando en la silueta la parte del cuerpo beneficiada.	Ningún equipo identifica los 5 colores de frutas así como los beneficios que conlleva para su salud.	
BENEFICIOS DE UNA CORRECTA ALIMENTACIÓN	Expresa la importancia de llevar una alimentación saludable para favorecer el crecimiento, desarrollo y mantenimiento de una buena salud.	Todos los alumnos expresan con claridad y fluidez la importancia de llevar una alimentación saludable para favorecer el crecimiento, desarrollo y mantenimiento de una buena salud.	Algunos alumnos expresan de manera general la importancia de llevar una alimentación saludable para favorecer el crecimiento, desarrollo y mantenimiento de una buena salud.	Algunos alumnos expresan 3-5 beneficios que conlleva una alimentación saludable para favorecer el crecimiento, desarrollo y mantenimiento de una buena salud.	Ningún alumno relaciona con dificultad los beneficios que conlleva una alimentación saludable para favorecer el crecimiento, desarrollo y mantenimiento de una buena salud.	
PARTICIPACIÓN EN EQUIPO	Realizo las actividades en tiempo y forma de manera colaborativa.	Todos los equipos realizan las actividades en tiempo y forma de manera colaborativa.	Casi todos los equipos logran desarrollar al 80% sus actividades de acuerdo a los pasos que se indicaron.	Algunos equipos no logran terminar sus actividades de acuerdo a los pasos que se indicaron.	En los equipos no se observa un trabajo de manera colaborativa.	
ORGANIZACIÓN	Los equipos participan de forma ordenada y puntual en las tareas del aprendizaje.	Todos los equipos participaron de forma ordenada y puntual en las tareas del aprendizaje.	La mayoría de equipos participaron de forma coordinada pero se presenta retraso en las tareas de aprendizaje.	Algunos equipos participaron de forma ordenada en las tareas del aprendizaje.	Ningún equipo participa en forma coordinada, ni cumple con las tareas de aprendizaje.	
OBSERVACIONES					PUNTAJE	

Fuente: Elaboración propia . Taller 5

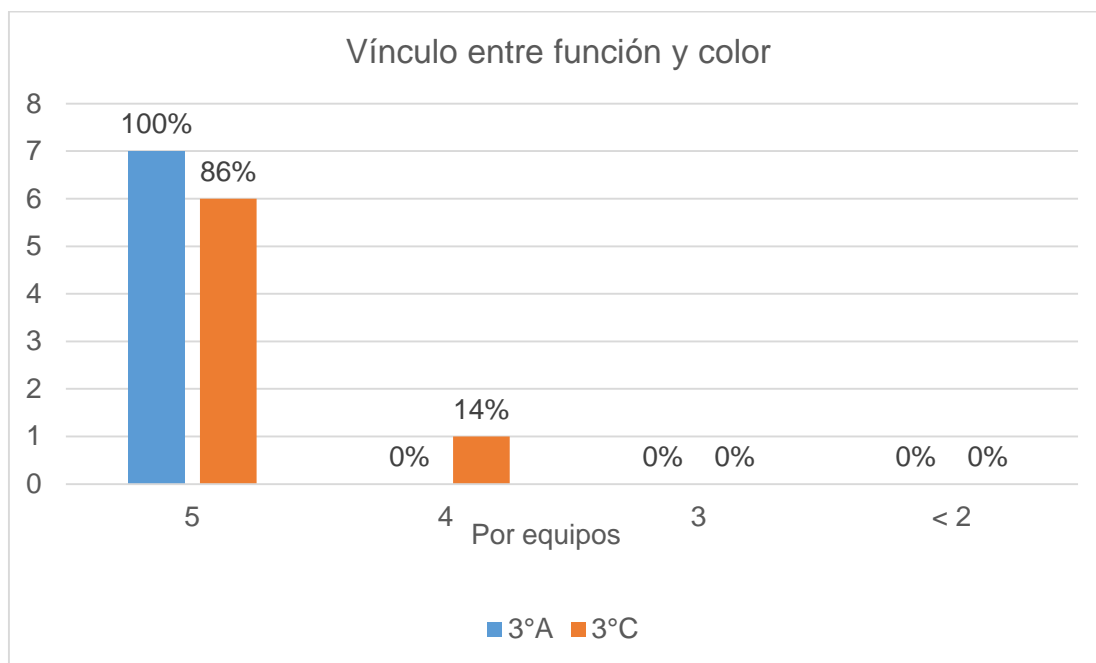
ASPECTO	NIVELES DE DESEMPEÑO					TOTAL
	INDICADORES	SOBRESALIENTE	SATISFACTORIO	SUFICIENTE	INSUFICIENTE	
	Valor	3	2	1	0	
APRENDIZAJES PREVIOS	Relacionan los conocimientos previos, construyendo y reflexionando su proceso de aprendizaje.	Todos los alumnos siempre relacionan sus conocimientos previos, construye y reflexiona su proceso de aprendizaje.	El 80% de los alumnos casi siempre cubren diferentes aspectos del tema y responden a todas las preguntas.	El 80% de los alumnos a veces presentan ideas concretas pero incompletas. Tiene una comprensión básica del tema.	La mayoría de los alumnos desconocen el tema.	
CONOCIMIENTO	Responde a las preguntas planteadas por la promotora de salud.	Todos los alumnos responde su idea, de forma clara y concreta a la pregunta planteadas por la promotora de salud en relación al contenido de los tema.	En casi todas las respuestas del alumno, no se identifica claramente contenido de los temas.	Pocas veces los alumnos mencionan respuesta poco acorde a la pregunta planteada por la promotora de salud.	Ningún alumno contesta las preguntas planteadas por la promotora de salud.	
ATENCIÓN	Demuestra atención en las discusiones en clase.	Todos los alumnos demuestran atención a las discusiones de la clase.	Casi siempre los alumnos demuestran interés en las discusiones en clase.	Pocas veces los alumnos demuestran interés en las discusiones en clase.	Casi siempre los alumnos se distraen fácilmente mostrando nulo interés a las discusiones en clase.	
INTERÉS	Formula preguntas pertinentes al tema.	Todos los alumnos formula preguntas pertinentes al tema y contribuyen frecuentemente en clase.	La mayoría de los alumnos a veces formula preguntas pertinentes al tema.	La mayoría de los alumnos pocas veces formula preguntas pertinentes al tema.	Los alumnos no formulan preguntas pertinentes al tema.	
MOTIVACIÓN	Demuestra iniciativa a lo largo de todo el taller.	Todos los estudiantes demuestran iniciativa en todas las actividades desarrolladas durante el taller impartido.	La mayoría de los alumnos a veces demuestra iniciativa.	La mayoría de los alumnos pocas veces demuestra iniciativa.	Los alumnos muestran apatía al trabajo.	
DISPOSICIÓN	Muestra disposición a todas las actividades planteadas.	Todos los alumnos muestran actitud positiva y buena disposición en el transcurso de toda la sesión.	Casi siempre los alumnos durante la sesión muestran disposición.	Pocas veces los alumnos muestran atención durante toda la sesión.	Los alumnos no tienen disposición ante todas las labores realizadas de la sesión.	
DISCIPLINA	Respetan el turno de su compañero y colabora de manera ordenada.	El comportamiento de todos los alumnos es excelente durante el juego respeta el turno de su compañero y colabora de manera ordenada.	El 80% de los alumnos muestra interés. A veces respeta el turno de su compañero y colabora de manera ordenada.	El interés de la minoría de los alumnos es irregular, platica con sus compañeros, su comportamiento frente a grupo disruptivo.	Casi todos los alumnos muestran nulo interés y no respeta el turno de su compañero durante el juego.	
OBSERVACIONES					PUNTAJE	

Fuente: Elaboración propia Taller 5

Anexo 17.1



Anexo 17.2



ANEXO 17.3



Anexo 18



(Pública, 2008)

Anexo 19

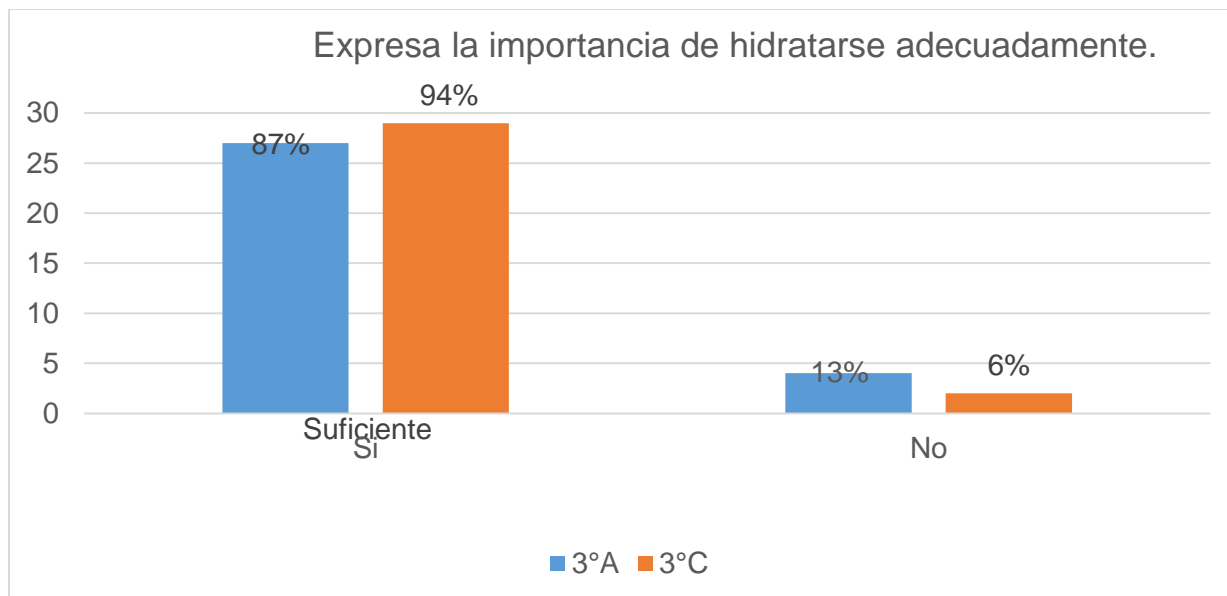
ASPECTO	NIVELES DE DESEMPEÑO					
	INDICADORES	SOBRESALIENTE	SATISFACTORIO	SUFICIENTE	INSUFICIENTE	TOTAL
	Valor	3	2	1	0	
IMPORTANCIA DE LA HIDRATACIÓN	Expresa importancia de mantener su cuerpo hidratado.	Todos los alumnos expresan la importancia de mantener su cuerpo bien hidratado haciendo mención a las consecuencias de no ingerir la cantidad suficiente.	Casi todos los alumnos expresan la importancia de mantener su cuerpo hidratado.	Pocos alumnos expresan la importancia de mantener su cuerpo hidratado.	Ningún alumno expresa la importancia de mantener su cuerpo hidratado.	
ILUSTRACIÓN	Elaboran 1 dibujo referente a un alimento y bebida preferida que consumió el día anterior y comenta, puntualizando la porción ingerida: mucho, suficiente o poco.	Todos los alumnos elaboran un dibujo referente a un alimento y bebida preferida que consumió el día anterior y comenta en que porción la ingirió: mucho, suficiente o poco.	Casi todos los alumnos elaboran un dibujo referente a un alimento y bebida preferida que consumió el día anterior y comenta en que porción la ingirió: mucho, suficiente o poco.	Pocos alumnos elaboran un dibujo referente a un alimento y bebida preferida que consumió el día anterior y comenta en que porción la ingirió: mucho, suficiente o poco.	Todos los alumnos no elaboran un dibujo referente a un alimento y bebida preferida que consumió el día anterior.	
NIVELES DE LA JARRA DEL BUEN BEBER	Distinguen los niveles de la Jarra del Buen beber, así como las diferencias entre cada tipo de bebida.	Todos los alumnos distinguen los niveles de la Jarra del Buen beber, así como las diferencias entre cada tipo de bebida.	Casi todos los alumnos distinguen los niveles de la Jarra del Buen beber, así como las diferencias entre cada tipo de bebida.	Pocos alumnos distingue los niveles de la Jarra del Buen beber, así como las diferencias entre cada tipo de bebida.	Ningún alumno distingue los niveles de la Jarra del Buen beber.	
INGESTA DE LÍQUIDOS	Comentan las bebidas que deben tomarse con moderación y de preferencia evitarlas.	Todos comentan cuáles son las bebidas que deben tomarse con moderación y de preferencia evitarlas.	Casi todos comentan cuáles son las bebidas que deben tomarse con moderación y de preferencia evitarlas.	Pocos alumnos comentan cuáles son las bebidas que deben tomarse con moderación y de preferencia evitarlas.	Ningún alumno comenta cuáles son las bebidas que deben tomarse con moderación y de preferencia evitarlas.	
BENEFICIOS DEL AGUA POTABLE	Elabora mapa mental y/o resumen mencionando 12 beneficios de consumir agua potable.	Todos elaboran un mapa mental y/o resumen mencionando 12 beneficios de consumir agua potable.	La mayoría elabora mapa mental y/o resumen mencionando a más de 8 beneficios de consumir agua potable.	Algunos alumnos elaboran un mapa mental y/o resumen mencionando menos de 8 beneficios de consumir agua potable.	Ningún alumno elabora mapa mental y/o resumen de los beneficios de consumir agua potable.	
OBSERVACIONES					PUNTAJE	

Fuente: Elaboración propia. Taller 6

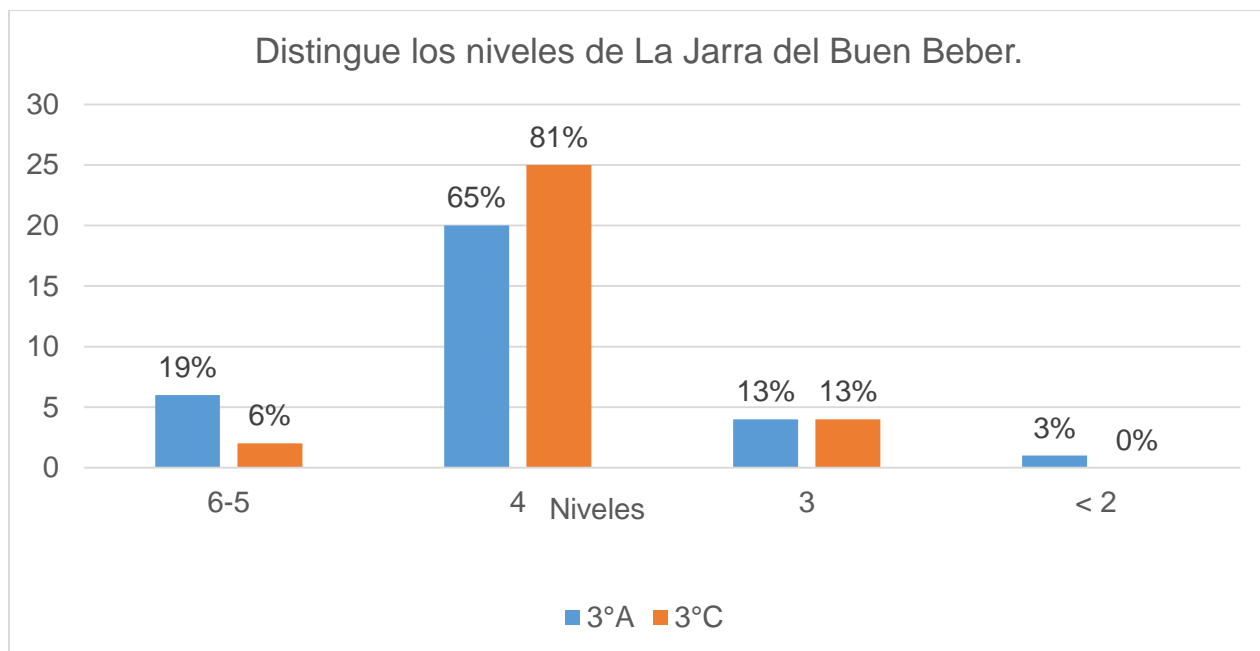
ASPECTO	NIVELES DE DESEMPEÑO					TOTAL
	INDICADORES Valor	SOBRESALIENTE 3	SATISFACTORIO 2	SUFICIENTE 1	INSUFICIENTE 0	
APRENDIZAJES PREVIOS	Relacionan los conocimientos previos, construyendo y reflexionando su proceso de aprendizaje.	Todos los alumnos siempre relacionan sus conocimientos previos, construye y reflexiona su proceso de aprendizaje.	El 80% de los alumnos casi siempre cubren diferentes aspectos del tema y responden a todas las preguntas.	El 80% de los alumnos a veces presentan ideas concretas pero incompletas. Tiene una comprensión básica del tema	La mayoría de los alumnos desconocen el tema.	
CONOCIMIENTO	Responde a las preguntas planteadas por la promotora de salud.	Todos los alumnos responde su idea, de forma clara y concreta a la pregunta planteadas por la promotora de salud en relación al contenido de los tema.	En casi todas las respuestas del alumno, no se identifica claramente contenido de los temas.	Pocas veces los alumnos mencionan respuesta poco acorde a la pregunta planteada por la promotora de salud.	Ningún alumno contesta las preguntas planteadas por la promotora de salud.	
ATENCIÓN	Demuestra atención en las discusiones en clase.	Todos los alumnos demuestran atención en las discusiones de la clase.	Casi siempre los alumnos demuestran interés en las discusiones en clase.	Pocas veces los alumnos demuestran interés en las discusiones en clase	Casi siempre los alumnos se distraen fácilmente mostrando nulo interés en las discusiones en clase.	
INTERÉS	Formula preguntas pertinentes al tema.	Todos los alumnos formulan preguntas pertinentes al tema y contribuyen frecuentemente en clase.	La mayoría de los alumnos a veces formula preguntas pertinentes al tema.	La mayoría de los alumnos pocas veces formula preguntas pertinentes al tema.	Los alumnos no formulan preguntas pertinentes al tema.	
MOTIVACIÓN	Demuestra iniciativa a lo largo de todo el taller	Todos los estudiantes demuestran iniciativa en todas las actividades desarrolladas durante el taller impartido.	La mayoría de los alumnos a veces demuestra iniciativa.	La mayoría de los alumnos pocas veces demuestra iniciativa.	Los alumnos muestran apatía al trabajo.	
DISPOSICIÓN	Muestra disposición a todas las actividades planteadas.	Todos los alumnos muestran actitud positiva y buena disposición en el transcurso de toda la sesión.	Casi siempre los alumnos durante la sesión muestran disposición	Pocas veces los alumnos muestran atención durante toda la sesión	Los alumnos no tienen disposición ante todas las labores realizadas de la sesión.	
DISCIPLINA	Actúa de forma correcta durante la sesión tomando en cuenta los acuerdos de convivencia establecidos.	El comportamiento de todos los alumnos es excelente durante la sesión en relación a los acuerdos de convivencia establecidos.	El 80% de los alumnos muestra interés. A veces respeta el turno de su compañero y colabora de manera ordenada.	El interés de la minoría de los alumnos es irregular, platica con sus compañeros, su comportamiento frente a grupo disruptivo.	Muestra nulo interés y se distrae constantemente.	
RESPECTO A LA PARTICIPACIÓN DE LOS COMPAÑEROS	Demuestra atención a los argumentos de sus compañeros.	Todos los estudiantes escuchan con atención la participación de su compañero.	El 80% de los estudiantes presta atención rara vez a la participación de sus compañeros.	El 50% de los alumnos interrumpe a sus compañeros durante.	Menos del 3% no demuestra disposición al todas las labores del aula.	
OBSERVACIONES					PUNTAJE	

Fuente: Elaboración propia. Taller 6

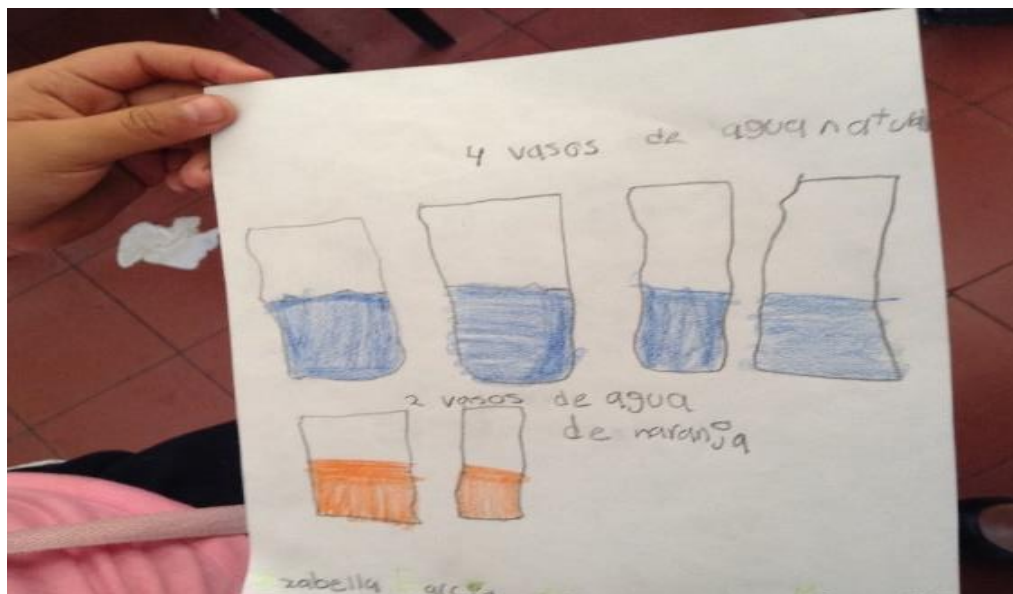
Anexo 19.1



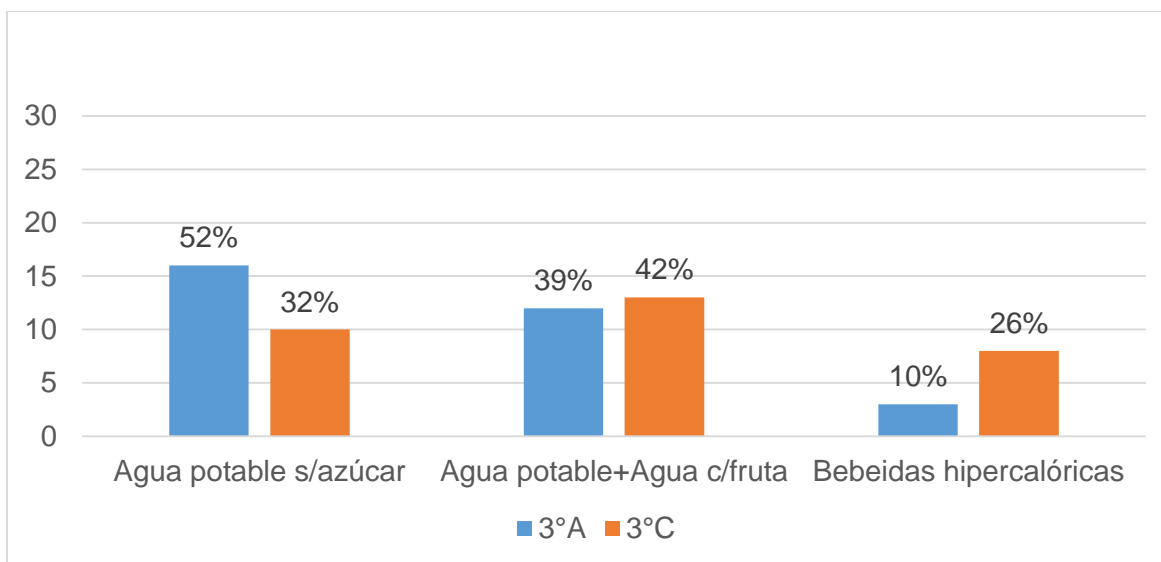
Anexo 19.2



Anexo 19.3




Anexo 19.4



Anexo 20

Tamaño de la porción 1 pza (40 gr)	
Porciones del envase 2	
<300 kcal	Cantidad por porción 156 kcal
	Contenido energético 664 Kj
<5 gr	Grasas (Lípidos) 6g
	Grasas saturadas 2.5 g
	Grasas Trans 0 g
	Grasas Monoinsaturadas 2 g
	Grasas Poliinsaturadas 1 g
<140 mg	Colesterol 20 mg
	Sodio 135 mg
<20 gr	Carbohidratos 24 g
	Azúcares 18g
	Fibra dietética 1 g
	Proteínas 6gr
Yodo 4%	Vitamina B2 10%
Zinc 4%	Calcio 8%
Vitamina B1 2%	Hierro 6%
Vitamina B6 2%	Magnesio 4%
Niacina 2%	Fosforo 4%
Ácido Fólico 2%	Vitaminas B12 4%

Anexo 21



Guía de observación

Fecha: _____ Grado: _____
Tema: _____ Grupo: _____
Duración _____
Propósito _____

Aspectos a evaluar:

¿Cómo reaccionan los niños frente a las propuestas de las actividades?

¿Cómo interactúan los niños durante la clase?

¿Cómo interactúan los niños durante la actividad?

Referencias al lenguaje escrito: que hacen los niños respecto resultados obtenidos del experimento

Registro: _____

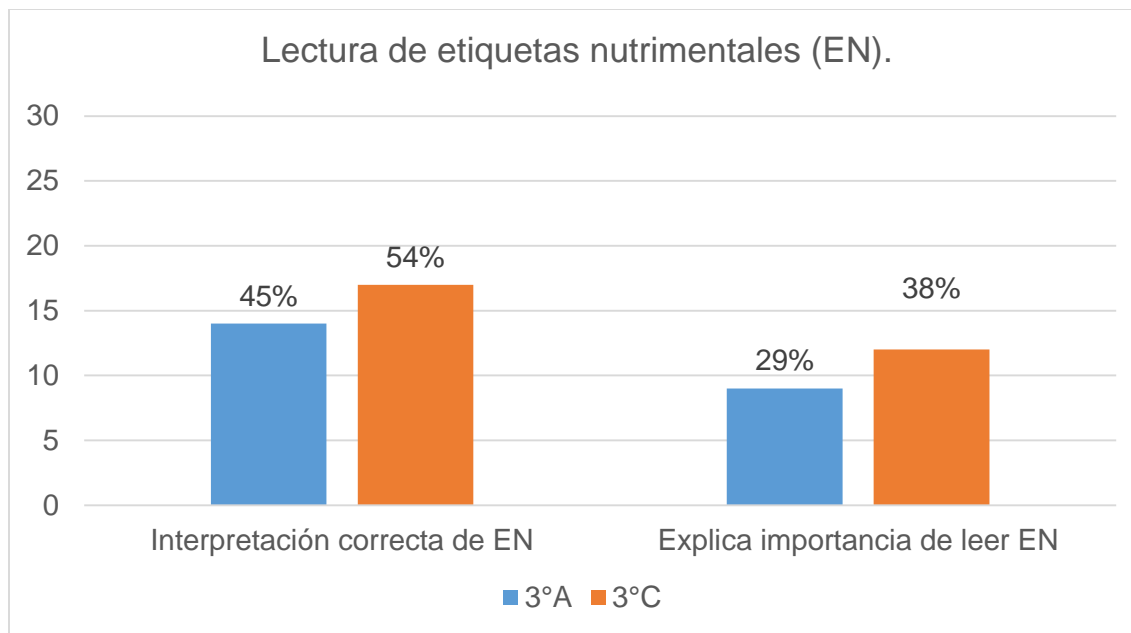
Anexo 22

ASPECTO	NIVELES DE DESEMPEÑO					TOTAL
	INDICADORES	SOBRESALIENTE	SATISFACTORIO	SUFICIENTE	INSUFICIENTE	
	Valor	3	2	1	0	
IMPORTANCIA DE LEER ETIQUETAS	Explica la importancia de dar lectura a las etiquetas de los diversos alimentos industrializados que se consume en el transcurso del día para reconocer si es saludable o no.	Todos los alumnos explican la importancia de dar lectura a las etiquetas a los diversos alimentos industrializados que se consume en el transcurso del día para reconocer si es saludable o no.	La mayoría de los alumnos explican la importancia de dar lectura a las etiquetas a los diversos alimentos industrializados que se consume en el transcurso del día para reconocer si es saludable o no.	Pocos alumnos explican la importancia de dar lectura a las etiquetas a los diversos alimentos industrializados que se consume en el transcurso del día para reconocer si es saludable o no.	Los alumnos no explican la importancia de dar lectura a las etiquetas a los diversos alimentos industrializados.	
RELACIÓN DE ALIMENTOS DENSAMENTE ENERGÉTICOS Y SALUD	Examina el experimento realizado durante la sesión y expresa opinión referente a su resultado obtenido.	Todos los alumnos examinan el experimento realizado durante la sesión y expresa opinión referente ha al resultado obtenido.	Casi todos los alumnos examinan el experimento realizado durante la sesión y expresa opinión referente ha al resultado obtenido.	Pocos alumnos examinan el experimento realizado durante la sesión pero pocos expresan su opinión referente a al resultado obtenido.	Ningún alumno examina el experimento realizado durante la sesión y no expresa opinión referente ha al resultado obtenido.	
LECTURA DE ETIQUETAS	Expresa la forma correcta de leer etiquetas nutrimentales.	Todos los alumnos expresan la forma correcta de leer etiquetas nutrimentales.	Casi todos los alumnos expresan la forma correcta de leer etiquetas nutrimentales.	Pocos alumnos expresan la forma correcta de leer etiquetas nutrimentales.	Ningún alumno expresa la forma correcta de leer etiquetas nutrimentales.	
INDICADORES	Reconoce los parámetros establecidos de grasas, kcal, hidratos y de carbono y azúcar.	Los alumnos reconocen los 5 parámetros establecidos para identificar si el producto industrializado es recomendable en base al contenido de kcal, grasas, hidratos de carbono y azúcar.	La mayoría de los alumnos reconoce al menos 3 parámetros establecidos para identificar si el producto industrializado es recomendable en base al contenido de kcal, grasas, hidratos de carbono y azúcar.	Pocos alumnos reconocen al menos 2 parámetros establecidos para identificar si el producto industrializado es recomendable en base al contenido de kcal, grasas, hidratos de carbono y azúcar.	Ningún alumno reconoce los parámetros establecidos para identificar si el producto industrializado es recomendable.	
ALIMENTO RECOMENDABLE	Valora si el alimento industrializado es recomendable de acuerdo a la lectura de etiquetas previa.	Todos los alumnos valoran correctamente si el alimento industrializado es recomendable de acuerdo a la lectura de etiquetas previa.	Casi todos los alumnos valoran correctamente si el alimento industrializado es recomendable de acuerdo a la lectura de etiquetas previa.	Casi todos los alumnos valoran de forma errónea si el alimento industrializado es recomendable de acuerdo a la lectura de etiquetas previa.	Ningún alimento valora si el alimento industrializado es recomendable de acuerdo a la lectura de etiquetas previa.	
CLASIFICACIÓN	Clasifica las envolturas como saludable o no saludable.	Todos los alumnos clasifican por parejas correctamente las 3 envolturas como saludable o no saludable.	Casi todas las parejas clasifican correctamente solo 1 de las 3 envolturas como saludable o no saludable.	Pocas parejas clasifican correctamente solo 1 de las 3 envolturas como saludable o no saludable.	Ninguna pareja clasifica correctamente solo 1 de las 3 envolturas como saludable o no saludable.	
IMPORTANCIA DE UNA CORRECTA ALIMENTACIÓN	Los parámetros establecidos para reconocer que un productos es recomendable en cuanto a kcal, grasas, hidratos de carbono y azúcar	Todos los alumnos expresan claramente y con fluidez la importancia que conlleva de una correcta alimentación	Casi todos los alumnos expresan brevemente de 3-5 ideas sobre la importancia que conlleva de una correcta alimentación	Casi todos los alumnos expresan 2 ideas sobre la importancia que conlleva de una correcta alimentación	Ningún alumno expresa la importancia que conlleva de una correcta alimentación	
OBSERVACIONES						

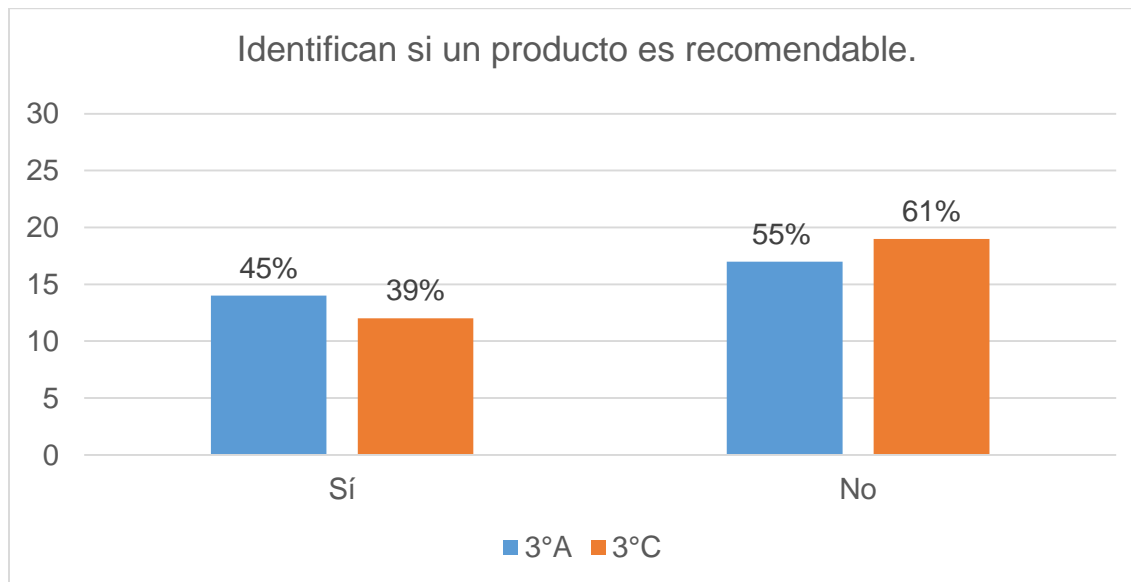
ASPECTO	NIVELES DE DESEMPEÑO					TOTAL
	INDICADORES Valor	SOBRESALIENTE 3	SATISFACTORIO 2	SUFICIENTE 1	INSUFICIENTE 0	
APRENDIZAJES PREVIOS	Relacionan los conocimientos previos, construyendo y reflexionando su proceso de aprendizaje.	Todos los alumnos siempre relacionan sus conocimientos previos, construye y reflexiona su proceso de aprendizaje.	El 80% de los alumnos casi siempre cubren diferentes aspectos del tema y responden a todas las preguntas.	El 80% de los alumnos a veces presentan ideas concretas pero incompletas. Tiene una comprensión básica del tema	La mayoría de los alumnos desconocen el tema.	
CONOCIMIENTO	Responde a las preguntas planteadas por la promotora de salud.	Todos los alumnos responde su idea, de forma clara y concreta a la pregunta planteadas por la promotora de salud en relación al contenido de los tema.	En casi todas las respuestas del alumno, no se identifica claramente contenido de los temas.	Pocas veces los alumnos mencionan respuesta poco acorde a la pregunta planteada por la promotora de salud.	Ningún alumno contesta las preguntas planteadas por la promotora de salud.	
ATENCIÓN	Demuestra atención en las discusiones en clase.	Todos los alumnos demuestran atención en las discusiones de la clase.	Casi siempre los alumnos demuestran interés en las discusiones en clase.	Pocas veces los alumnos demuestran interés en las discusiones en clase	Casi siempre los alumnos se distraen fácilmente mostrando nulo interés en las discusiones en clase.	
INTERÉS	Formula preguntas pertinentes al tema.	Todos los alumnos formulan preguntas pertinentes al tema y contribuyen frecuentemente en clase.	La mayoría de los alumnos a veces formula preguntas pertinentes al tema.	La mayoría de los alumnos pocas veces formula preguntas pertinentes al tema.	Los alumnos no formulan preguntas pertinentes al tema.	
MOTIVACIÓN	Demuestra iniciativa a lo largo de todo el taller	Todos los estudiantes demuestran iniciativa en todas las actividades desarrolladas durante el taller impartido.	La mayoría de los alumnos a veces demuestra iniciativa.	La mayoría de los alumnos pocas veces demuestra iniciativa.	Los alumnos muestran apatía al trabajo.	
DISPOSICIÓN	Muestra disposición a todas las actividades planteadas.	Todos los alumnos muestran actitud positiva y buena disposición en el transcurso de toda la sesión.	Casi siempre los alumnos durante la sesión muestran disposición	Pocas veces los alumnos muestran atención durante toda la sesión	Los alumnos no tienen disposición ante todas las labores realizadas de la sesión.	
DISCIPLINA	Actúa de forma correcta durante la sesión tomando en cuenta los acuerdos de convivencia establecidos.	El comportamiento de todos los alumnos es excelente durante la sesión en relación a los acuerdos de convivencia establecidos.	El 80% de los alumnos muestra interés. A veces respeta el turno de su compañero y colabora de manera ordenada.	El interés de la minoría de los alumnos es irregular, platica con sus compañeros, su comportamiento frente a grupo disruptivo.	Muestra nulo interés y se distrae constantemente.	
RESPECTO A LA PARTICIPACIÓN DE LOS COMPAÑEROS	Demuestra atención a los argumentos de sus compañeros.	Todos los estudiantes escuchan con atención la participación de su compañero.	El 80% de los estudiantes presta atención rara vez a la participación de sus compañeros.	El 50% de los alumnos interrumpe a sus compañeros durante.	Menos del 3% no demuestra disposición al todas las labores del aula.	
OBSERVACIONES					PUNTAJE	

Fuente: Elaboración propia

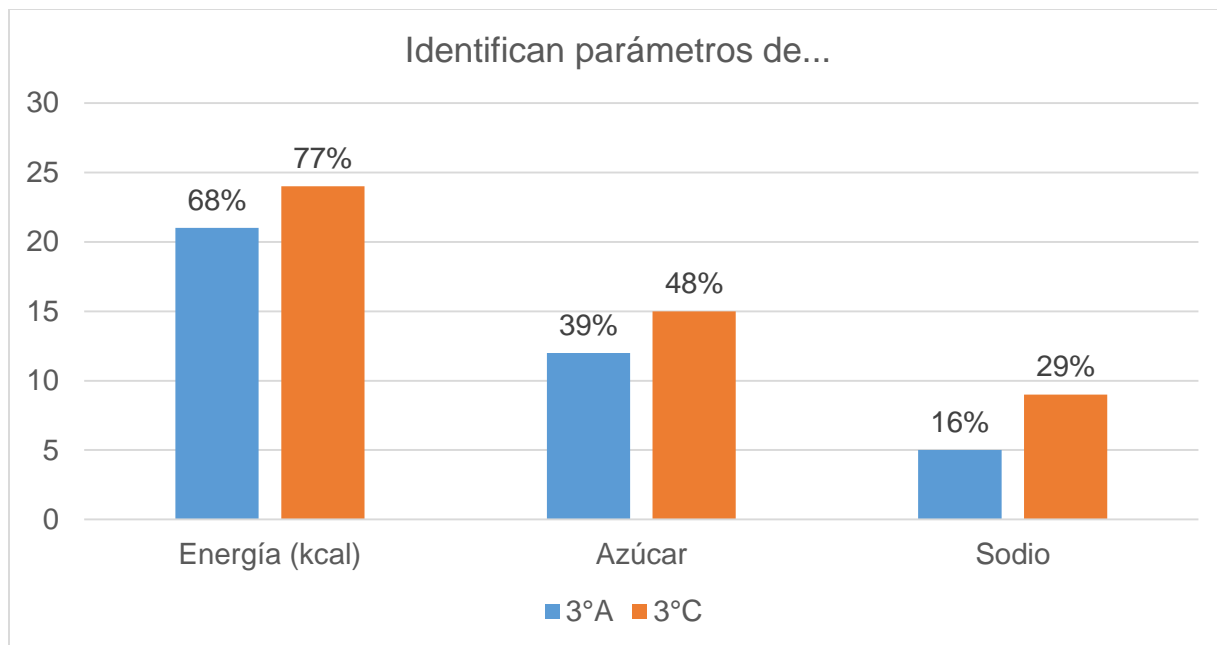
Anexo 22.1



Anexo 22.2



Anexo 22.3



Anexo 23,4

Tabla nutricional

Tamaño de porción	100 ml /
Porción por embase	6
Contiene Energético	0 KJ (0 Kcal) /
Proteínas	0 g /
Grasas (lípidos)	0 g /
Grasas Saturadas	0 g /
Carbohidratos disponibles	0 g /
Azúcares	0 g /
Fibra dietética	0 g /
Zodi	10.7 /

Allison Lovely Vázquez Blass "3°-C"

Anexo 22.5



Martes 29 de mayo de 2018
Fernanda Guadalupe Piña Carrilago
Salud
Hoy vimos el tema como nos
daña nuestro cuerpo la coca-cola
hicimos un experimento con la
coca en un sartén a fuego lento
pasando unas minutos lo apago
nos lo enseñó como quedaba el
azúcar y quedo como caramelo
y entonces se queda seco por
eso no debemos tomarla me gusto
la clase por que cada vez me enseñan
algo distinto

Anexo 23

LISTA DE COTEJO				
Aspecto a evaluar	3 A		3 C	
	Sí	No	Sí	No
Presenta tarea en tiempo y forma				
Identifican el tema con claridad				
Conoce la importancia de retomar buenos hábitos de alimentación como medida de prevención para desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles				
Realiza comparaciones entre la alimentación que llevaban sus abuelos y su alimentación				
Participa en forma ordenada llevando una sana convivencia con sus compañeros				
Realiza en tiempo y forma su producto final y hace las colaboraciones				
Expresa curiosidad, interés, emoción y motivación antes durante el trascurso de la clase				

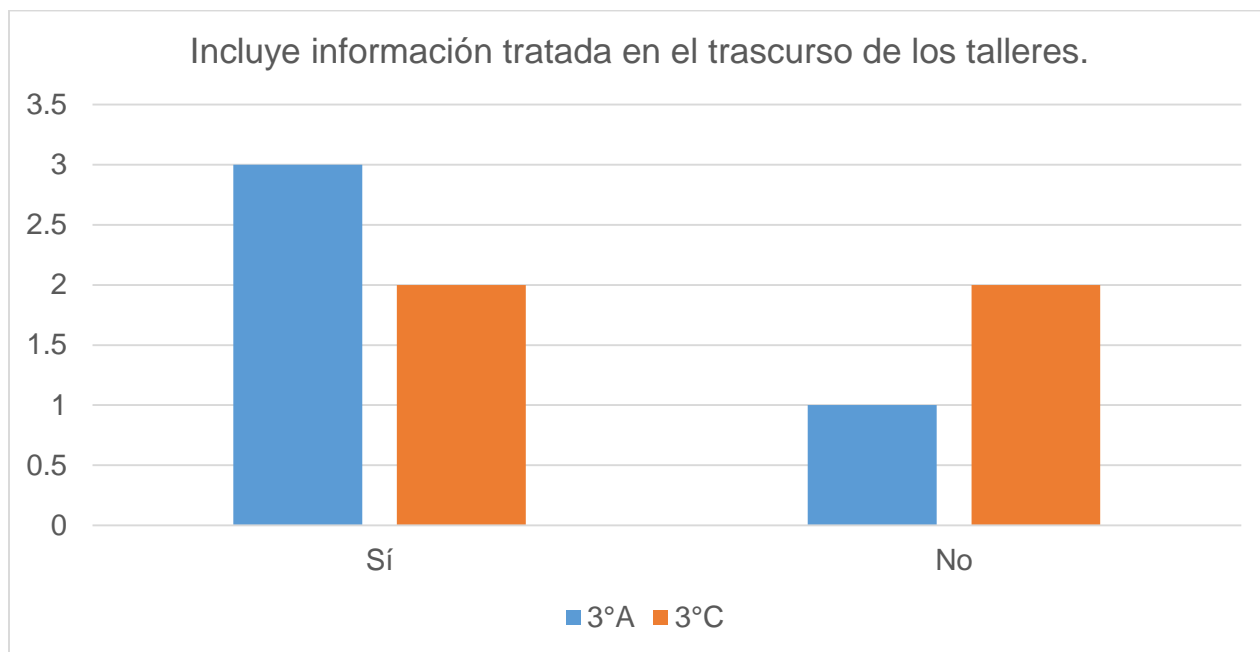
Anexo 24

ASPECTO	NIVELES DE DESEMPEÑO					
	INDICADORES	SOBRESALIENTE	SATISFACTORIO	SUFICIENTE	INSUFICIENTE	TOTAL
	Valor	3	2	1	0	
CONOCIMIENTO PREVIO	Recuerda la importancia de tomar conciencia sobre sus propios hábitos de alimentación.	Todos los alumnos explican con claridad al menos 5 aspectos referentes a la importancia de consumir alimentos nutritivos.	Casi todos los alumnos comentan 4 aspectos referentes a la importancia de consumir alimentos nutritivos.	Casi todos los alumnos difícilmente comentan la importancia de consumir alimentos saludables.	Los alumnos difícilmente comentan la importancia de consumir alimentos saludables	
CONOCIMIENTO	Explican en un escrito con claridad la importancia de tomar conciencia sobre sus propios hábitos de alimentación.	Todos los alumnos explican con claridad la importancia de tomar conciencia sobre sus propios hábitos de alimentación.	La mayoría de alumnos explican la importancia de tomar conciencia sobre sus propios hábitos de alimentación.	Pocos alumnos explican la importancia de tomar conciencia sobre sus propios hábitos de alimentación.	Ningún alumno describe la importancia de tomar conciencia sobre sus propios hábitos de alimentación.	
TRABAJO	Realizan un dibujo en el cual se observe plasmado, la consecuencia de sus hábitos de alimentación y su manera de actuar.	Todos los alumnos plasman en su dibujo la consecuencia de sus hábitos de alimentación y su manera de actuar.	Casi todos los alumnos plasman en su dibujo la consecuencia de sus hábitos de alimentación y su manera de actuar.	En casi todos los los dibujos no se observa la consecuencia de sus hábitos de alimentación y su manera de actuar.	Ningún alumno realiza dibujo.	
ELEMENTOS REQUERIDOS DURANTE SOCIODRAMA	El equipo incluye toda la información tratada en el transcurso del taller.	En todos los equipos incluyen la información tratada en el transcurso del taller.	La mayoría de los equipos incluyen toda la información tratada en el transcurso del taller.	Pocos equipos incluyen la mayor parte de la información tratada en el transcurso del taller.	El equipo no incluye toda la información tratada en el transcurso del taller.	
VOCABULARIO EMPLEADO EN SOCIODRAMA	Utiliza correctamente los términos y definiciones existentes relacionados a los talleres anteriores.	En todos los equipos se utilizan visiblemente el correcto uso de términos y definiciones existentes relacionados a los talleres anteriores	Casi todos los equipos se utilizan visiblemente el correcto uso de términos y definiciones existentes relacionados a los talleres anteriores	Pocos equipos utilizan escasamente los términos y definiciones relacionados con los talleres anteriores.	Ningún equipo emplea ningún término ni definición relacionados con los talleres anteriores.	
OBSERVACIONES						

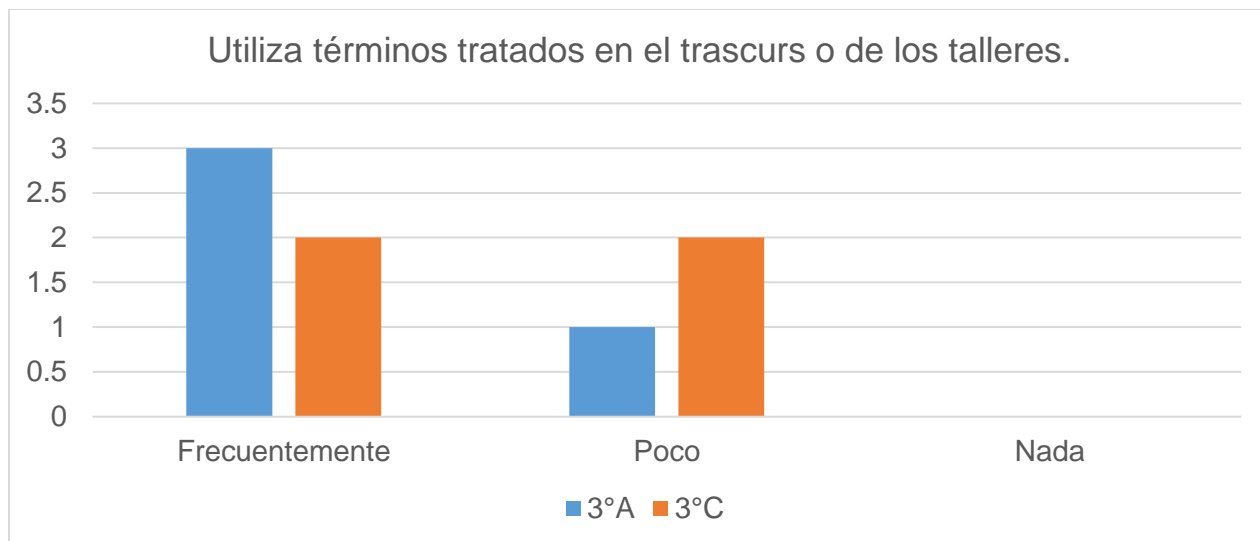
Fuente: Elaboración propia. Taller 8

ASPECTO	NIVELES DE DESEMPEÑO					TOTAL
	INDICADORES	SOBRESALIENTE	SATISFACTORIO	SUFICIENTE	INSUFICIENTE	
	Valor	3	2	1	0	
CONOCIMIENTO	Responde a las preguntas planteadas por la promotora de salud.	Responde su idea de forma clara y concreta a la pregunta planteadas por la promotora de salud en relación al contenido de los tema.	Las respuestas del alumno no se identifican claramente contenido de los temas.	Las respuestas del alumno no son acorde a la pregunta planteada por la promotora de salud.	No puede contestar las preguntas planteadas por la promotora de salud.	
ATENCIÓN	Demuestra atención en las discusiones en clase.	Todos los alumnos demuestran atención en las discusiones de la clase.	Casi siempre los alumnos demuestran interés en las discusiones en clase.	Pocas veces los alumnos demuestran interés en las discusiones en clase.	Casi siempre los alumnos se distraen fácilmente mostrando nulo interés en las discusiones en clase.	
INTERÉS	Formula preguntas pertinentes al tema.	Todos los alumnos formulan preguntas pertinentes al tema y contribuyen frecuentemente en clase.	La mayoría de los alumnos a veces formula preguntas pertinentes al tema.	La mayoría de los alumnos pocas veces formula preguntas pertinentes al tema.	Los alumnos no formulan preguntas pertinentes al tema.	
MOTIVACIÓN	Demuestra iniciativa a lo largo de todo el taller.	Todos los estudiantes demuestran iniciativa en todas las actividades desarrolladas durante el taller impartido.	La mayoría de los alumnos a veces demuestra iniciativa.	La mayoría de los alumnos pocas veces demuestra iniciativa.	Los alumnos muestran apatía al trabajo.	
ATENCIÓN PARTICIPACIÓN	Demuestra atención a los argumentos de sus compañeros.	Todos los estudiantes escuchan con atención la participación de su compañero.	El 80% de los estudiantes presta atención rara vez a la participación de sus compañeros.	El 50% de los alumnos interrumpe a sus compañeros durante.	Menos del 3% no demuestra disposición al todas las labores del aula.	
DISPOSICIÓN	Muestra disposición a todas las actividades planteadas.	Todos los alumnos muestran actitud positiva y buena disposición en el trascurso de toda la sesión.	Casi siempre los alumnos durante la sesión muestran disposición.	Pocas veces los alumnos muestran atención durante toda la sesión.	Los alumnos no tienen disposición ante todas las labores realizadas de la sesión.	
DISCIPLINA	Actúa de forma correcta durante la sesión tomando en cuenta los acuerdos de convivencia establecidos.	El comportamiento de todos los alumnos es excelente durante la sesión en relación a los acuerdos de convivencia establecidos.	El 80% de los alumnos muestra interés. A veces respeta el turno de su compañero y colabora de manera ordenada.	El interés de la minoría de los alumnos es irregular, platica con sus compañeros, su comportamiento frente a grupo disruptivo.	Muestra nulo interés y se distrae constantemente.	
TRABAJO CON SUS COMPAÑEROS	Escucha, comparte y apoya el esfuerzo de otros. Trata de mantener la unión de los miembros trabajando en grupo.	Todos los alumnos escuchan, comparten y apoyan el esfuerzo de otros. Tratan de mantener la unión de los miembros trabajando en grupo.	Los alumnos casi siempre escuchan, comparten y apoyan el esfuerzo de otros. Tratan de mantener la unión de los miembros trabajando en grupo.	Los alumnos a veces escuchan, comparte y apoya el esfuerzo de otros pero algunas veces no es un buen miembro del grupo.	Ningún alumno escucha, comparte y apoya el esfuerzo de otros. Frecuentemente no es un buen miembro de grupo.	
OBSERVACIONES						

Anexo 24.1



Anexo 24.2

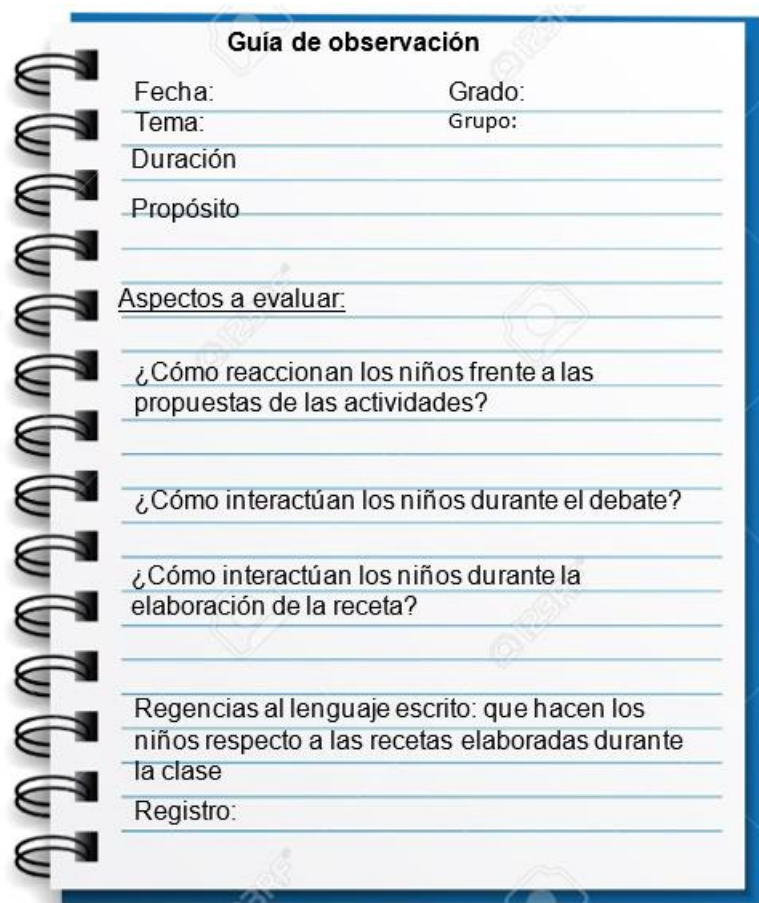


Anexo 25

ASPECTO	NIVELES DE DESEMPEÑO					TOTAL
	INDICADORES Valor	SOBRESALIENTE 3	SATISFACTORIO 2	SUFICIENTE 1	INSUFICIENTE 0	
APRENDIZAJES PREVIOS	Relacionan los conocimientos previos, construyendo y reflexionando su proceso de aprendizaje.	Todos los alumnos siempre relacionan sus conocimientos previos, construye y reflexiona su proceso de aprendizaje.	El 80% de los alumnos casi siempre cubren diferentes aspectos del tema y responden a todas las preguntas.	El 80% de los alumnos a veces presentan ideas concretas pero incompletas. Tiene una comprensión básica del tema	La mayoría de los alumnos desconocen el tema.	
CONOCIMIENTO	Responde a las preguntas planteadas por la promotora de salud.	Todos los alumnos responde su idea, de forma clara y concreta a la pregunta planteadas por la promotora de salud en relación al contenido de los tema.	En casi todas las respuestas del alumno, no se identifica claramente contenido de los temas.	Pocas veces los alumnos mencionan respuesta poco acorde a la pregunta planteada por la promotora de salud.	Ningún alumno contesta las preguntas planteadas por la promotora de salud.	
ATENCIÓN	Demuestra atención en las discusiones en clase.	Todos los alumnos demuestran atención en las discusiones de la clase.	Casi siempre los alumnos demuestran interés en las discusiones en clase.	Pocas veces los alumnos demuestran interés en las discusiones en clase	Casi siempre los alumnos se distraen fácilmente mostrando nulo interés en las discusiones en clase.	
INTERÉS	Formula preguntas pertinentes al tema.	Todos los alumnos formulan preguntas pertinentes al tema y contribuyen frecuentemente en clase.	La mayoría de los alumnos a veces formula preguntas pertinentes al tema.	La mayoría de los alumnos pocas veces formula preguntas pertinentes al tema.	Los alumnos no formulan preguntas pertinentes al tema.	
MOTIVACIÓN	Demuestra iniciativa a lo largo de todo el taller	Todos los estudiantes demuestran iniciativa en todas las actividades desarrolladas durante el taller impartido.	La mayoría de los alumnos a veces demuestra iniciativa.	La mayoría de los alumnos pocas veces demuestra iniciativa.	Los alumnos muestran apatía al trabajo.	
DISPOSICIÓN	Muestra disposición a todas las actividades planteadas.	Todos los alumnos muestran actitud positiva y buena disposición en el transcurso de toda la sesión.	Casi siempre los alumnos durante la sesión muestran disposición	Pocas veces los alumnos muestran atención durante toda la sesión	Los alumnos no tienen disposición ante todas las labores realizadas de la sesión.	
DISCIPLINA	Actúa de forma correcta durante la sesión tomando en cuenta los acuerdos de convivencia establecidos.	El comportamiento de todos los alumnos es excelente durante la sesión en relación a los acuerdos de convivencia establecidos.	El 80% de los alumnos muestra interés. A veces respeta el turno de su compañero y colabora de manera ordenada.	El interés de la minoría de los alumnos es irregular, platica con sus compañeros, su comportamiento frente a grupo disruptivo.	Muestra nulo interés y se distrae constantemente.	
RESPECTO A LA PARTICIPACIÓN DE LOS COMPAÑEROS	Demuestra atención a los argumentos de sus compañeros.	Todos los estudiantes escuchan con atención la participación de su compañero.	El 80% de los estudiantes presta atención rara vez a la participación de sus compañeros.	El 50% de los alumnos interrumpe a sus compañeros durante.	Menos del 3% no demuestra disposición al todas las labores del aula.	
OBSERVACIONES						PUNTAJE

Fuente: Elaboración propia. Taller 9

Anexo 26



Guía de observación

Fecha: _____ Grado: _____
Tema: _____ Grupo: _____
Duración _____
Propósito _____

Aspectos a evaluar:

¿Cómo reaccionan los niños frente a las
propuestas de las actividades?

¿Cómo interactúan los niños durante el debate?

¿Cómo interactúan los niños durante la
elaboración de la receta?

Regencias al lenguaje escrito: que hacen los
niños respecto a las recetas elaboradas durante
la clase

Registro: _____

Anexo 27

Nombre: _____

CUESTIONARIO ALIMENTACIÓN

1. Me gusta comer mucho (escribe lo que más te gusta)
2. No me gusta comer (indica que alimentos no te gusten)
3. Desayuno todas las mañanas con (describe los alimentos)
4. ¿Te gusta desayunar?
5. ¿Dónde te gusta desayunar?

 EN CASA	 EN EL COCHE AL IR AL COLEGIO	 EN EL COLEGIO	EN OTRO LUGAR (¿EN QUÉ LUGAR?)
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

6. A diario como fruta natural entera

SÍ	<input type="text"/>	NO	<input type="text"/>
----	----------------------	----	----------------------

7. Si hay días de la semana en las que no desayunas, di

QUÉ DÍA NO SUELES DESAYUNAR	<input type="text"/>
Y ¿POR QUÉ?	<input type="text"/>

8. A diario como alguna de estas frutas (señala las que consumes)

PLÁTANO	MANZANA	PERA	NARANJAS	CIRUELAS
				
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Grado: _____ Grupo: _____

9. A diario consumo algunas de estas verduras u hortalizas

ZANAHORIAS	BUBANGOS	CALABAZA	COL	COLIFLOR	PAPAS
					
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

PUERROS	TOMATES	LECHUGA	CEBOLLAS	PIMIENTOS	OTRAS
					<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

10. A diario se lo tomar algún tipo de estos cereales (señala lo que tomas habitualmente)

SÍ	<input type="text"/>	NO	<input type="text"/>
----	----------------------	----	----------------------

11. Con frecuencia como varias veces a la semana alimentos de bollería industrial (donas, etc)

PAN BLANCO	PAN INTEGRAL	GOFIO	CEREALES DE DESAYUNO (SIN AZÚCAR)	CEREALES DE DESAYUNO AZUCARADOS
				
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

12. Con frecuencia como varias a la semana, golosinas y refrescos

SÍ	<input type="text"/>	NO	<input type="text"/>
----	----------------------	----	----------------------

13. Con frecuencia como varias veces a la semana, alimentos envasados salados: papas fritas u otros salados

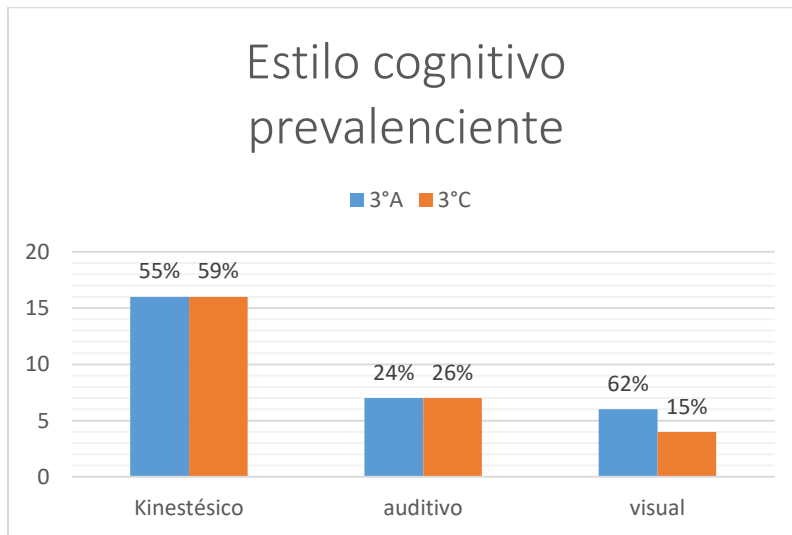
SÍ	<input type="text"/>	NO	<input type="text"/>
----	----------------------	----	----------------------

MUCHAS GRACIAS POR TU COLABORACIÓN

Anexo 28



Anexo 28.1



HOJA DE FIRMAS DEL DOCUMENTO PARA LA OBTENCIÓN DEL GRADO

Elaboró



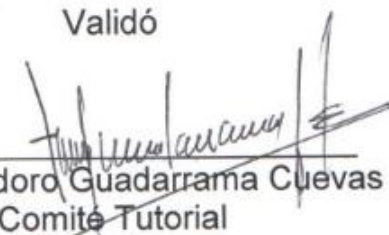
Sandra Itzhel Franco Angeles
Egresada de la Maestría

Revisó



Dra. Hilda Urcid Bueno
Directora de Tesis

Validó



Profr. Teodoro Guadarrama Cuevas
Comité Tutorial

Autorizó



Dr. Rubén Darío Zepeda Sánchez
Director Escolar