



Instituto Pedagógico y del Caribe
Ciudad de la Habana.

Instituto Superior Pedagógico
Conrado Benítez García.

Sede Universitaria Pedagógica Municipal Palmira
Maestría en Ciencias de la Educación

Primera Edición.
Mención en Educación Primaria.

**Título: "La educación nutricional mediante lecturas
complementarias para el escolar de sexto grado".**

**Material docente en opción de grado de Máster en
Ciencias de la Educación.**

Licenciada: Francisca Leiva Oropesa.
Tutoras: MsC Felina Rosa Gutiérrez González
MsC Iliana Rosell Cuéllar.

2009

PENSAMIENTO:

*En el noble acto de cocinar
—y el hombre es el único animal que cocina—
todos podemos ser artífices —gustosos y
diestros—,
para asegurar el bienestar común.*

Madelaine Vázquez Gálvez¹

¹ <http://www.pr.rimed.cu/sitios/Revista%20Mendive/Num15/PDF/6.pdf>

ÍNDICE:

Síntesis

<u>Introducción</u>	1
----------------------------	----------

<u>Desarrollo</u>	11
--------------------------	-----------

El hombre y la salud e higiene de los alimentos. Enfermedades transmitidas por los alimentos

Grupos básicos de alimentos

Cultura alimentaria y tipos de alimentos

Los alimentos para el hombre

El consumo responsable agroecológico como alternativa

Importancia del medio escolar y la atención a la Salud Escolar en el Sistema Nacional de Educación

Educación para la salud: bases psicopedagógicas

Potencialidades de la educación nutricional en la escuela primaria cubana. La

Lengua Española como soporte de la educación nutricional

Contextualización del problema en la escuela cubana actual

Hacia una nueva concepción de la educación nutricional. Fundamentación y explicación de la propuesta

Validación de la propuesta

<u>Conclusiones</u>	61
----------------------------	-----------

<u>Bibliografía</u>	62
----------------------------	-----------

Anexos

SÍNTESIS:

El trabajo “La educación nutricional mediante lecturas complementarias en el escolar de sexto grado”; está encaminada a desarrollar los hábitos nutricionales en los escolares de sexto grado de la ENU “Manuel Santiago Leiva” resume desde sus inicios importantes y actualizadas consideraciones respecto a la cultura alimentaria, a partir de un cuaderno de actividades con lecturas complementarias para la asignatura Lengua Española dirigidas al conocimiento de la promoción por la salud. Se detectaron una serie de dificultades en el comportamiento de los estudiantes ante la educación nutricional, existiendo la tendencia al rechazo de la misma, por lo que se propone elaborar un cuaderno con lecturas complementarias para la asignatura Lengua Española.

Para alcanzar los propósitos establecidos se escogió como muestra un grupo de 20 estudiantes del grupo B. Se aplican métodos del nivel teórico, empírico y matemático, tales como: observación, encuesta a profesores, encuesta a los estudiantes, a padres, criterio de especialistas, entre otras. Se concreta y aplica una propuesta que contribuyó al desarrollo de la educación nutricional de los escolares, que servirá como un valioso recurso didáctico que podrán emplear los docentes en aras de formar una cultura general integral en sus alumnos. Se arriban a importantes conclusiones, que garantizan la continuidad del trabajo científico.

DEDICATORIA:

A mi hija, para servirle de guía.

A mi esposo; que sin su ayuda no hubiese salido adelante.

A mi familia, que me sirven de estímulo constante.

A mi profesora Luisa Varela por su dedicada atención y dedicación como pedagoga y guía de sus discípulos.

A mis compañeros del departamento de inspección, quienes brindaron su apoyo incondicional en la realización de este trabajo.

Introducción

«Educar (...) es preparar al hombre para la vida»

José Martí (Obras Completas, T. 8, P. 281)

Interpretando al Maestro, asumimos que la escuela no es sólo el lugar donde se desarrolla el proceso de enseñanza aprendizaje es, además, el marco general en el que las interrelaciones estructurales, funcionales y culturales pueden dar sentido y alcance al hecho educativo formal.

La escuela no se limita a la transmisión de conocimientos sobre las disciplinas que allí se imparten, su misión trasciende a contribuciones más elevadas como; formar el carácter, la voluntad, desarrollar habilidades, sentimientos, actitudes y valores que van conformando en el individuo una cultura general, de la cual forma parte la cultura en salud.

Una educación de calidad debe promover el pleno desarrollo de la personalidad, entendiendo por tal un hombre que comprenda los peligros a los que se enfrenta en el mundo actual, los desafíos que tiene la humanidad ante sí; un hombre, además, con arraigados conceptos éticos y morales, asociados a lo mejor que el progreso humano y social nos ha legado, que domine los recursos de la ciencia y la técnica contemporáneas y que esté en capacidad de actuar en consecuencia.

«La promoción de la salud constituye el punto de partida para el desarrollo de estilos de vida sanos y la conformación de una cultura en salud en los hombres y mujeres, si desde las primeras edades se plantea como propósito en los objetivos educativos y se concreta en las diferentes acciones que la sociedad en su conjunto desarrolle para tener una población más sana y activa.²

Está demostrada la necesidad del establecimiento de hábitos y costumbres beneficiosos para la salud, desde los primeros momentos de la vida. Múltiples estudios han confirmado cómo un estilo de vida satisfactorio se traduce en salud y mejora la calidad de vida. Existe consenso en que es mucho más fácil crear un hábito correcto en un niño, que modificarlo en un adulto.

Con las reflexiones iniciales, nos proponemos llamar la atención acerca de la importancia que reviste el hecho de que los maestros adquieran los

² Luis I. Gómez Gutiérrez, Ministro de Educación, en Reunión Conjunta MINED-MINSAP, Camagüey, 13 de noviembre de 1993.

conocimientos necesarios y suficientes en materia de salud para poder contribuir a desarrollar cultura en salud y un estilo de vida sano en sus alumnos.

En 1977 la Asamblea Mundial de la Salud instó a los Estados miembros a lograr la meta Salud para Todos en el año 2000. En 1986, la Conferencia de Ottawa fijó los conceptos claves para dicha estrategia. Uno de los principios para lograrla es desarrollar la Promoción de la Salud, o sea "Proporcionar a los pueblos los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre la misma." Para fortalecer esta estrategia surge el Movimiento de Municipios Saludables, que en Cuba se denomina Municipios por la Salud.

El Foro Mundial sobre Educación efectuado en Dakar, en el año 2000, planteó una visión más amplia de la relación entre la Salud Escolar y la Educación para Todos y destacó tres maneras de esta relación:

- I. La salud como aporte o condición para el aprendizaje.
- II. La salud como resultado de una educación eficaz y de calidad.
- III. La salud como colaboradora con la Educación para lograr los objetivos de la Educación para Todos.

Evidentemente, los problemas de la salud están integrados al proceso pedagógico y parte de esa pedagogía y de nuestra educación tiene como objetivo educar a nuestros niños y jóvenes para que sean ciudadanos más sanos, plenos para que tengan una noción de la vida cualitativamente superior.

Las exigencias sociales a la Educación hoy, presupone la definición de una concepción pedagógica para el trabajo de Educación para la Salud y de Promoción de la Salud que se realiza desde las instituciones de los sistemas educativos y exige interpretar, en la teoría y la práctica, la relación entre las categorías fundamentales que se relacionan con el proceso pedagógico y la Promoción de la Salud.

El Programa Director de Promoción y Educación para la Salud en el Sistema Nacional de Educación es una expresión de la voluntad política y la decisión del Ministerio de Educación de «...trabajar para que [...] los problemas de salud estén integrados al proceso pedagógico y que parte de nuestra Pedagogía y de nuestra Educación sea educar a nuestros niños y jóvenes para que sean ciudadanos más sanos, plenos, para que tengan una noción de la vida cualitativamente superior»³.

³ Programa Director de Salud. MINED.

Corresponde a las estructuras educativas implementar las tareas que garanticen estilos de vida más sanos en la población escolar y los trabajadores de la educación, tarea en la cual colaboramos con la presentación de este trabajo.

El mismo precisa los contenidos de Salud Escolar como punto de partida para ordenar, articular y fortalecer las acciones de promoción y de educación para la salud en el sistema de trabajo metodológico; en modo alguno constituye un esquema rígido, su organización es flexible y puede ser enriquecido a partir de la experiencia de los docentes y atendiendo a las características concretas del contexto donde se desarrolle.

Su carácter general permite el análisis particular en cada enseñanza para determinar hasta dónde llegar en el tratamiento de los temas relacionados con los contenidos de salud en los programas curriculares de las distintas asignaturas, actividades programadas, independientes y procesos de todos los niveles y tipos de enseñanzas, utilizando también la vía extracurricular, la educación familiar y comunitaria para precisar los objetivos a lograr en cada nivel.

El Programa Director de Promoción y Educación para la Salud en el ámbito escolar se fundamenta en la siguiente concepción metodológica:

- Se aborda tanto en la educación formal como en la no formal.
- Forma parte de los objetivos estatales del Ministerio de Educación y de las direcciones principales del trabajo educacional.
- Tiene un enfoque multisectorial y multidisciplinario.
- Se desarrolla básicamente a través de las vías curricular, extracurricular y mediante la educación familiar y comunitaria.
- Está presente en todos los componentes del proceso enseñanza/aprendizaje (objetivos, métodos, contenidos, medios y evaluación).
- Su contenido se expresa de forma lineal y concéntrica en los programas de estudio, atendiendo a las características de las diferentes asignaturas, disciplinas y niveles de enseñanza.
- La ayuda metodológica es el método y estilo de trabajo para su desarrollo e inserción en el sistema de trabajo metodológico.
- Es un objetivo de trabajo para los órganos técnicos y de dirección.
- Potencia la integración médico-pedagógica.

La promoción de salud es una estrategia de intervención que trasciende el marco del sistema de salud y se sitúa al nivel de la organización económico social de la

población de una comunidad, municipio, provincia, región y país aprovechando todos los espacios que esta ofrece, es así como en su red se reconocen diferentes modalidades, entre ellas: mercados por la salud, centros de trabajo por la salud, escuelas por la salud, universidades por la salud, etcétera.

En Cuba la estrategia de Municipios por la Salud se inicia con el Proyecto Global de Cienfuegos el 9 de diciembre de 1994, y se asume por el Gobierno Cubano, entiéndase Asamblea Nacional del Poder Popular, como una estrategia estatal para perfeccionar la participación del pueblo en el mejoramiento de su calidad de vida.

En el caso de las instituciones educativas desarrollar el bienestar de la colectividad educativa es la esencia del trabajo de Salud Escolar considerando esta como aporte o condición para el aprendizaje y resultado de una educación eficaz y de calidad; por cuanto: "Una educación de calidad debe promover el pleno desarrollo de la personalidad, entendiendo por tal un hombre que comprenda los peligros a los que se enfrenta en el mundo actual, los desafíos que tiene la humanidad ante sí; un hombre, además, con arraigados conceptos éticos y morales, asociados a lo mejor que el progreso humano y social nos ha legado, que domine los recursos de la ciencia y la técnica contemporáneas y que esté en capacidad de actuar en consecuencias"⁴

La Resolución Ministerial Conjunta MINED-MINSAP 1/97 establece el trabajo conjunto entre los Ministerios de Salud Pública y Educación y define por Trabajo Conjunto al "... proceder organizado de ambos organismos para la consecución de sus objetivos y, la gestión colegiada para la solución de los problemas identificados. Tiene como base la conciliación de intereses y la participación activa de ambos, desde el nivel central hasta la base, en la definición de propósitos, acciones, indicaciones y programas de acción que se correspondan con la política del Estado y el Gobierno".⁵

En esta tratamos de contextualizar el trabajo a las condiciones, regularidades y características de nuestro Sistema Nacional de Educación y a la política establecida para el funcionamiento de las diferentes estructuras del MINED desde

⁴ Programa director de promoción y educación para la salud. __ La Habana, 1999. __ 18 p.

⁵ Programa director de promoción y educación para la salud en el sistema nacional de educación. __ La Habana, 2007. __ 23 p.

el nivel central hasta los centros educativos. Es también el resultado de investigaciones, reflexiones y la consulta con los expertos de los territorios sobre el trabajo de Promoción de la Salud en el Ámbito Escolar.

Educación nutricional e Higiene de los alimentos no es más que:

- Alimentación y nutrición. Diferencias.
- Grupos básicos de alimentos. Importancia.
- Régimen y frecuencia alimentaria.
- Necesidades nutricionales en las diferentes etapas de la vida. Consecuencias de la malnutrición.
- Cadena alimentaria. Manipulación higiénica de los alimentos.
- Enfermedades transmitidas por alimentos. Etiología.
- Control sanitario del agua de consumo. Calidad y cantidad. El agua como alimento fundamental en la dieta.
- Hábitos alimentarios y de mesa.
- Vías que contribuyen a mejorar la alimentación y nutrición.

Todos los individuos mantienen una preocupación constante por conservar la salud, sin embargo en ocasiones la ponen en peligro y hasta la pierden por no tener en cuenta la práctica de las reglas de higiene, unas veces por desconocimiento y otras por que se conocen y no se llevan a vías de hecho.

Si bien la asistencia médica en nuestro país está garantizada a la población y el médico tiene una gran responsabilidad en esta tarea, también es cierto que el individuo, como tal, tiene que crear y mantener en lo que está a su alcance las condiciones ambientales que le permitan establecer el equilibrio del cual depende su salud.

En el caso de los escolares, la protección a la salud también es responsabilidad de la familia y del colectivo pedagógico a quien corresponde prepararlos con los elementos fundamentales de una cultura sanitaria.

De ahí la necesidad de desarrollar desde la niñez toda una serie de hábitos culturales en materia de higiene con el fin de evitar enfermedades. Estos cuando son asimilados desde las primeras edades fundamentalmente los higiénicos y de la vida diaria, se transforman en costumbres. Sabemos que los hábitos son el resultado de un trabajo que requiere de una actividad pensada o con un propósito y previamente organizada, luego es necesario que al igual que en el trabajo diario en el aula se desarrollan habilidades y hábitos a través de los contenidos de las

asignaturas, también se tengan en cuenta los hábitos higiénicos pues estos también son elementales en la formación del individuo y se deben transformar en necesidades.

Consultados los trabajos de tesis doctoral "Proyecto educativo con enfoque integrador para el vínculo escuela – familia – comunidad" de Marcelina Hernández Ortiz; la tesis de maestría ¿Cómo contribuir al desarrollo de habilidades en la formación profesional del Maestro Primario? ¡Estrategia didáctica es la respuesta! de Nidia Fleites Mendoza, el trabajo de maestría "Actividades para la educación ambiental mediante la asignatura El mundo en que vivimos en tercer grado" de Pilar Quintana Iglesias de 2008 realizado en el centro escolar donde se realiza la investigación. La autora del trabajo en la búsqueda relacionada con la temática abordada, constató que en el territorio donde se desarrolla la experiencia no existen tesis que abordan esta finalidad.

El trabajo aborda el tema de la alimentación de nuestros educandos, la cual forman parte del Programa Educativo con la finalidad de mejorar su estado de educación, salud y nutrición en el centro educacional y un poco más allá, lo que se hace más intensiva a la comunidad y a la familia. No obstante aún subsisten deficiencias según los métodos aplicados para comprobar el estado inicial, muestra que evidencia en los anexos A, B, C, D y E. Aún el maestro no es la fuerza oponente a lo aprendido negativamente en el seno familiar y el aprendizaje carece de un reforzamiento de hábitos nutricionales positivos; la clase no es eslabón fundamental para darle salida a la educación nutricional y cuando se logra solo se ciñe a la transmisión del conocimiento; la educación en alimentos y nutrición no es la vía mediante la cual se prepara al educando para la vida futura en plena correspondencia con el ambiente que nos rodea; conductas que deben asumir en la preservación de la salud en relación con la alimentación; la enseñanza de la nutrición es puramente conceptual y teórica; por último y lo más alarmante que es que no se aprovechan todas las asignaturas para el trabajo con esta temática, con énfasis en la Lengua Española.

De la contradicción que existe entre el estado actual y el deseado nos encontramos con la siguiente situación problemática que radica en que la educación nutricional no se intenciona desde las vías curriculares y extracurriculares.

De aquí que se considere como Problema Científico de la Investigación:

¿Cómo contribuir a desarrollar la educación nutricional en los alumnos de sexto grado en la ENU “Manuel Santiago Leiva”?

Objeto: El proceso docente educativo en el desarrollo de la educación nutricional.

Campo de acción: La educación nutricional en el proceso de enseñanza - aprendizaje, en los alumnos de sexto grado en la ENU “Manuel Santiago Leiva”.

Objetivo: Elaborar un cuaderno de actividades con lecturas complementarias para la asignatura Lengua Española que contribuya a la educación nutricional de los escolares de sexto grado de la ENU “Manuel Santiago Leiva”.

IDEA A DEFENDER:

Un cuaderno de actividades de Lengua Española con lecturas complementarias contribuye a la educación nutricional de los escolares de sexto grado de la ENU “Manuel Santiago Leiva”.

TAREAS CIENTÍFICAS:

- | |
|--|
| 1. Realización del diagnóstico dirigido a explorar el tratamiento de la educación nutricional en la escuela objeto de investigación. |
| 2. Estudio del marco teórico referente a la educación nutricional. |
| 3. Elaboración y puesta en práctica del material docente. |
| 4. Validación del material docente. |

Para la investigación se utilizarán las siguientes **unidades de estudio y decisión muestral:**

Población o universo: 58 alumnos de 6º grado de la escuela primaria urbana “Manuel Santiago Leiva”.

Muestra: 20 alumnos de 6º B.

Los alumnos tienen una edad entre once y doce años.

La concepción del trabajo de promoción y educación para la salud, con énfasis en la educación alimentaria, en el Sistema Nacional de Educación asume, en su base teórica, los siguientes conceptos básicos:

SALUD: bienestar físico, psíquico y social del hombre como resultado de la equilibrada interacción con el medio ambiente en que se desarrolla.

PROMOCIÓN DE SALUD: propiciar a hombres y mujeres los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre la misma.

EDUCACIÓN PARA LA SALUD: proceso de educación permanente basado en informaciones y acciones dirigidas a adquirir conocimientos, hábitos saludables y habilidades que nos capaciten y faciliten cambios de conductas negativas y el fortalecimiento de otras en el proceso de fomentar estilos de vida más saludables.

La alimentación y la nutrición son dos formas que tienen sus diferencias: **NUTRICION:** proceso metabólico involuntario por los cuales el cuerpo humano procura la obtención de energía.

LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE: son el eje vertebrador del proceso de enseñanza-aprendizaje y deben mantener una coherencia interna en función de la lógica de las disciplinas y del proceso de aprendizaje significativo. Muchas son las actividades de aprendizaje que se pueden realizar en un aula, sin embargo se debe procurar evitar el excesivo activismo que llegue a invalidar el proceso de aprendizaje, al no permitir la existencia de espacios de reflexión. En este sentido, deben seleccionarse actividades relacionadas con el espacio y el tiempo, el análisis de fuentes, el tratamiento de la información y el planteamiento de problemas. Deben abordar aprendizajes de contenidos referidos a conceptos, procedimientos y actitudes, y ser variadas y de dificultad graduada para permitir acceder al conocimiento de lo social en un alumnado, necesariamente, diverso.

Métodos del nivel teórico:

Analítico sintético: Se utilizó con el objetivo de procesar la información bibliográfica que aportará el análisis del problema para concretar los fundamentos teóricos sobre el estado del problema.

Inductivo deductivo: Se utilizó con el objetivo de orientar la lógica adoptada en la investigación y la relación, contenido y forma en la propuesta de solución al problema científico declarado.

El enfoque sistémico: Fue utilizado en la concepción de las actividades para desarrollar la educación nutricional, aunque estas no se estructuraron como un sistema, si se procuró que de alguna manera se interrelacionaran para el logro del objetivo del trabajo.

Métodos del nivel empírico:

Análisis documental: Se utilizó con el objetivo de analizar los documentos normativos que rigen la enseñanza primaria; así como toda la literatura necesaria

para realizar la fundamentación teórica metodológica que sustenta el problema y la solución a este.

Observación: Utilizado con el objetivo de diagnosticar y evaluar el nivel de satisfacción del hábito alimentario en los estudiantes.

Encuesta: Se utilizó con los docentes con el objetivo de conocer la manera en que están procediendo para contribuir al desarrollo de los hábitos alimentarios en los estudiantes. En relación a los alumnos se utilizó con el objetivo de conocer sus opiniones acerca de la alimentación y sus hábitos en tal sentido, así como las actividades realizadas en la escuela para promoverla.

Criterio de Especialista: Se utilizó con el objetivo de valorar si la propuesta cumple con las expectativas para la cual se elaboró.

Métodos del nivel matemático:

Se utilizó el método de análisis porcentual y la representación en gráficos de los resultados.

La **importancia de este trabajo** consiste en la selección intencional de lecturas complementarias con actividades de aprendizaje para la asignatura Lengua Española que contribuya a la educación nutricional en los escolares de sexto grado de la ENU “Manuel Santiago Leiva”.

El **aporte práctico** de este trabajo es la elaboración del cuaderno con lecturas complementarias. Lo novedoso de esta investigación se materializa con su aporte práctico, en lo referido a la educación nutricional en los escolares de sexto grado de la ENU “Manuel Santiago Leiva”.

DESARROLLO

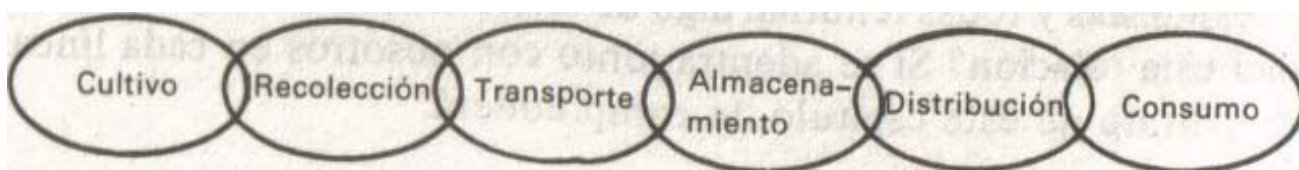
El hombre y la salud e higiene de los alimentos. Enfermedades transmitidas por los alimentos

El hombre apareció hace treinta o cuarenta mil años sobre la faz de la Tierra y desde entonces realiza grandes esfuerzos con el objetivo de proteger su salud, conservar su vida y alejar de sí lo más posible las enfermedades.

Seguramente, usted ha oído decir que la primera premisa para conservar la salud y la vida es alimentarse. Si los seres vivos no se alimentan, lo hacen de una manera insuficiente o con alimentos no aptos para el consumo, pueden perder su estado de salud y, en muchos casos, la gravedad de la dolencia es tal que puede ocasionar la muerte.

“Alimento es aquella sustancia elaborada, semielaborada o bruta, que contiene nutrientes y que una vez introducida en el organismo promueve o sustenta el crecimiento, ayuda a mantener las funciones corporales, se utiliza en la formación o reparación de tejidos y puede, además, servir de fuente de energía”.⁶ La autora del trabajo comparte este criterio.

Uno de los más graves problemas que afecta a una gran parte de la humanidad, sobre todo a los niños, son las enfermedades gastroentéricas. Los higienistas estiman que el mayor número de muertes producidas por esta causa, se debe en gran medida a que los alimentos se consumen alterados o contaminados por las deficientes condiciones higiénico-sanitarias existentes a lo largo de la cadena alimentaria:



¿Cómo pueden influir los alimentos en la pérdida del estado de salud?

La autora del trabajo considera que la salud y la enfermedad son dos estados en los que se puede hallar el organismo, de acuerdo con su adaptación a las condiciones cambiantes del medio ambiente y a la alimentación de forma indirecta, lo que puede ser la causa de numerosos desequilibrios. Muchas enfermedades humanas y de los animales son transmitidas al hombre sano por la

⁶ Sistema de normas sanitarias de alimentos. Nutrición e higiene de los alimentos. Términos y definiciones, NC 38-00-02:85, p. 2.

vía de los alimentos, cuando no se tienen en cuenta elementos indispensables en relación con la higiene de estos.

Hasta aquí hemos tratado cómo se relacionan los alimentos y la salud, pero debemos precisar cuáles son las causas de que se produzcan enfermedades transmitidas por alimentos y los mecanismos por los cuales estas pueden producirse.

Todas las enfermedades, incluyendo aquellas que son transmitidas por los alimentos, tienen que estudiarse. El agente causal de enfermedad llega al huésped y lo enferma por una vía de transmisión: el alimento. Diversos elementos ambientales desempeñan un importante papel en este mecanismo de infección, destacándose entre todos el manipulador de alimentos.

¿Se ha puesto a pensar que cada uno de ellos y hasta usted mismo, pueden ser manipuladores de alimentos? ¿Qué es un manipulador?

El manipulador de alimentos es la persona que tiene contacto con el alimento en cualquiera de sus fases. Mediante sus acciones, el alimento llega varias veces al día a grandes núcleos de la población; en muchos casos, el manipulador hace que el alimento se convierta en vehículo transmisor de enfermedad.

El alimento está constantemente "agredido" por factores ambientales: polvo, microorganismos, gases, cambios de temperatura, elementos del suelo, agua, utensilios, insectos, roedores y el hombre, entre otros. Teniendo en cuenta a quién va dirigido el alimento, el estado de salud de los comensales y el tipo de alimento que se oferta, los podemos agrupar en manipuladores de alto riesgo (trabajan en instituciones infantiles, hogares de ancianos y hospitales) y manipuladores de mediano riesgo (laboran en comedores de adultos, restaurantes, etcétera).

El hombre mejora los alimentos sometiéndolos a diversos procesos y convirtiéndose en manipulador de estos, pero puede ser a su vez una fuente potencial de contaminación si no toma todas las medidas de higiene pertinentes.

La alimentación reviste gran importancia como una de las alternativas de la salud. Se opina que alimentación y nutrición constituyen una unidad inseparable y dependiente.

La interacción de la alimentación y la nutrición, dada por la ingestión de alimentos, su asimilación y utilización, se expresa a través del estado nutricional del

organismo. Los factores que ejercen mayor influencia en el estado nutricional son: la disponibilidad alimentaria, el consumo y la utilización biológica.

La adecuada interrelación, disponibilidad alimentaria-consumo-utilización biológica, conduce a un estado nutricional óptimo.

Grupos básicos de alimentos

Existen diversas formas de poder alcanzar un estado nutricional individual adecuado; pero de un modo práctico se puede lograr una buena alimentación, teniendo en cuenta los nutrientes principales de cada uno de los alimentos y agrupándolos atendiendo a su función, a la cantidad de nutrientes que poseen. A esto se le denomina grupos básicos de alimentación. En Cuba se emplean tres grupos básicos (tabla 3).

Todos los alimentos contienen en su composición química diversas proporciones de nutrientes. Bajo esta categoría están las proteínas (animal y vegetal), las grasas (animal y vegetal), los carbohidratos (compuestos y simples, tanto de origen animal como vegetal), las vitaminas (liposolubles y solubles), los minerales y el agua.

Las proteínas constituyen todo el material plástico del organismo (todos los órganos y los tejidos, salvo el óseo). Son indispensables para el crecimiento, además, forman y reparan todo el material orgánico del cuerpo. Cada gramo de proteína aporta 4 kcal al organismo.

La autora de este trabajo considera que los alimentos energéticos, como lo indica su nombre, son fundamentalmente proveedores de energía.

Los carbohidratos son nutrientes necesarios para la estructura y el funcionamiento celular. Proveen 4 kcal/g, pero su distribución es amplia en la naturaleza. Aparecen en forma compleja (almidón, celulosa, hemicelulosa, etc.) y como azúcares simples (glucosa, galactosa, sacarosa, entre otros). No obstante, el organismo tiene una pequeña reserva de carbohidratos en forma de glucógeno (almidón animal). Las mayores cantidades de carbohidratos son convertidas y almacenadas como grasa.

GRUPOS BÁSICOS DE ALIMENTOS Y NUTRIENTES

Grupos	Nutrientes	Alimentos
constructores y	proteína de origen animal y	carnes, vísceras, huevos,

reparadores	vegetal	leguminosas, leche y derivados, pescado, mariscos, nueces, maní, almendras
energéticos	carbohidratos y grasas	harinas (pan, pastas, etc.), dulces, cereales, azúcares, mieles, viandas, manteca, tocino, mayonesa, mantequilla, grasa del pescado, aceites
reguladores	vitaminas liposolubles (A, D, E, K) e hidrosolubles (C, complejo B, ácido fólico, niacina)	vegetales verdes y amarillos, frutas, carnes, pescado, huevo, frijoles y otros
inadecuada ingestión	minerales (hierro, calcio, zinc, fósforo)	diversos alimentos de la dieta

Existe un grupo de carbohidratos complejos no digeribles por las enzimas del sistema digestivo conocido como fibra dietética, la que tiene gran importancia para la salud pues previene enfermedades tales como: cáncer de colon, enfermedades de la vesícula biliar, colesterol elevado y trastornos como la constipación. Está presente en tallos y hojas de los vegetales; frijoles; frutas, incluyendo la cáscara, envoltura de cereales, etc. Poseen bajo valor calórico y, además, provocan sensación de saciedad, propiedades muy útiles en las dietas para la reducción del peso corporal. No constituyen un grupo básico por sí mismo, pero su importancia es reconocida.

Las grasas proporcionan mayor cantidad de energía (9 klal/g). Constituyen el principal material de reserva, recubren y protegen diferentes órganos y sirven de vehículo a las vitaminas liposolubles (A, D, E, K), la autora de este trabajo opina que la grasa no deben ingerirse en exceso, sobre todo las de origen animal por su alto contenido en ácidos grasos saturados, así como por la relación entre estos y el colesterol; por el contrario, los aceites (excepto el de coco y el de palma)

contienen abundantes ácidos grasos no saturados que tienen efecto beneficioso a la salud, pues contribuyen a disminuir el colesterol.

Las vitaminas son nutrientes esenciales, por cuanto el organismo no las sintetiza. Son necesarias en muy pequeñas cantidades. Intervienen en los procesos metabólicos de otros nutrientes y en la conservación del equilibrio fisiológico interno. Están presentes en muchos alimentos en proporciones variables, pero ninguno contiene todas las vitaminas en las cantidades requeridas.

Las vitaminas liposolubles están relacionadas con alimentos que contienen grasa, se almacenan en el organismo y no se excretan por la orina. Cuando la dieta es insuficiente en vitaminas se producen enfermedades reconocidas como escorbuto (falta de vitamina C), Beri-Beri (carencia de vitamina B 6 o tiamina), pelagra (falta de niacina), anemias (déficit de una o más vitaminas, tales como ácido fólico y vitamina C), entre otras.

Al igual que las vitaminas, los minerales están asociados al metabolismo en diversas funciones fisiológicas. No tienen una función independiente, se relacionan entre sí y participan en diferentes procesos del cuerpo humano: formación de tejidos (calcio y fósforo en tejido óseo), constituyentes hormonales (yodo en la hormona tiroidea), síntesis de células (hierro en los glóbulos rojos con sus componentes de hemoglobina); además, encontramos otros como sodio, potasio, cobre, zinc, cobalto, flúor, etc., que forman parte de complejos enzimáticos, líquidos corporales, dientes, etc. El organismo adquiere los minerales mediante los alimentos de la dieta diaria.

Cultura alimentaria y tipos de alimentos

Una vez que están presentes los diferentes grupos básicos de alimentos, ¿cómo enseñar a los niños a conformar la dieta balanceada? Primero que todo debe conocerse qué es una dieta balanceada.

Tener presentes las recomendaciones específicas para los lactantes, preescolares, escolares, adolescentes, mujeres embarazadas o que estén laborando y trabajadores con alto rendimiento.

La dieta debe ser adecuada, equilibrada y variada; solo así será una dieta balanceada. La alimentación adecuada y balanceada es aquella que ofrece la cantidad, la calidad de nutrientes y las calorías necesarias al organismo para su buen estado nutricional y de salud.

Se opina que no es posible una calidad alimentaria sin una adecuada cultura alimentaria, para la promoción de hábitos alimentarios desde las primeras edades, se hace necesario profundizar en el carácter social de la nutrición, así como la concepción Bio-Psico-Social del hombre.

Desde las primeras edades, la formación de hábitos alimentarios adquiere enorme significación, por lo que constituye una vía importante para la instauración de las primeras normas morales que la sociedad le plantea a los niños/as, los hábitos constituyen una premisa valiosa en la formación de las cualidades de la personalidad.

Un ambiente agradable estimula en el niño/a una actitud favorable para la alimentación. El ambiente en la mesa debe ser tranquilo y libre de prisa, ansiedad o disgusto; si el niño/a no quiere comer el resto de la familia puede continuar comiendo sin darle mayor importancia. Un recurso fuerte con carácter educativo es la participación del niño/a en la planificación, selección, compra, preparación y consumo de alimentos, el adulto puede aprovechar para explicar la calidad nutritiva de los diferentes alimentos, así como su contribución para el crecimiento, desarrollo y mantenimiento de la salud.

La familia constituye un marco propicio para llevar a cabo un programa de Educación Alimentaria Nutricional, y permite formar y fortalecer hábitos alimentarios correctos para elevar la calidad de vida, es en esta etapa donde ocurren los procesos de crecimientos y desarrollo interrelacionados con cierta dependencia de factores genéticos y ambientales, por lo que la educación y estimulación para la formación de hábitos alimentarios son una vía que incide en la salud.

Los alimentos se pueden clasificar en panes y cereales, leguminosas o legumbres, tubérculos y rizomas, frutas y verduras, carne, pescado, huevos; leche y derivados, grasas y aceites, y azúcares, confituras y almíbares.

El grupo de panes y cereales incluye el trigo, arroz, maíz y mijo. Son ricos en almidones y constituyen una fuente fácil y directa de suministro de calorías. Son ricos en almidón y relativamente bajos en proteína, pero aportan gran variedad de vitaminas y minerales.

En las verduras están presentes el sodio, cobalto, cloro, cobre, magnesio, manganeso, fósforo y potasio. La carne contiene un 20% de proteína, 20% de grasa y 60% de agua. Las vísceras son fuentes ricas en vitaminas y minerales.

Todos los pescados contienen un alto porcentaje de proteínas, y los aceites de algunos de ellos son ricos en vitaminas D y A. La clara del huevo es la forma más concentrada de proteína que existe.

En general, la autora del trabajo recomienda lo siguiente: comer alimentos variados; mantener el peso ideal; evitar el exceso de grasas y aceites, grasas saturadas y colesterol; comer alimentos con suficiente almidón y fibra; evitar el exceso de azúcar y sodio, y, en caso de beber alcohol, hacerlo moderadamente.

También en el medio escolar ocurren brotes de enfermedades de transmisión digestiva (hepatitis viral A, enfermedades provocadas por el agua y los alimentos, y otras), y de ectoparasitosis (escabiosis y pediculosis) que mucho se vigilan, pues no son tan benignas como se piensa y pueden afectar a muchas personas a la vez, porque son transmisibles; lesionan al organismo, la asistencia a clases y el aprovechamiento escolar, continuó.

Recordando la Declaración Universal de Derechos Humanos, que dispone que toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure la salud y el bienestar, y en especial la alimentación,

Recordando también las disposiciones del Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales, en las que se reconoce el derecho fundamental de toda persona a no padecer hambre.

Recordando además la Declaración Universal sobre la Erradicación del Hambre y la Malnutrición, así como la Declaración del Milenio.

Reafirmando que todos los derechos humanos son universales, indivisibles e interdependientes, y están relacionados entre sí:

1. Reafirma que el hambre constituye un ultraje y una violación de la dignidad humana y que, por consiguiente, es preciso adoptar medidas urgentes a nivel nacional, regional e internacional para eliminarla.
2. Alienta a todos los Estados a que adopten medidas para lograr gradualmente la realización plena del derecho a la alimentación, incluso medidas encaminadas a promover condiciones que permitan que nadie padezca hambre y todos disfruten plenamente cuanto antes del derecho a la alimentación, y a que formulen y aprueben planes nacionales de lucha contra el hambre.
3. Toma nota con interés del informe del Relator Especial sobre el derecho a la alimentación (E/CN.4/2004/10 y Add.1 y 2), y encomia al Relator Especial por su valiosa labor de promoción del derecho a la alimentación en todo el mundo;

4. Expresa su reconocimiento al Relator Especial por haber contribuido eficazmente al proceso de seguimiento de la Cumbre Mundial sobre la Alimentación: cinco años después;
5. Alienta al Relator Especial a que siga incorporando una perspectiva de género en las actividades relacionadas con el cumplimiento de su mandato.
6. Acoge con beneplácito la labor ya realizada por el Comité de Derechos Económicos, Sociales y Culturales en la promoción del derecho a una alimentación adecuada, en particular su Observación general Nº 12 (1999) sobre el derecho a una alimentación adecuada (artículo 11 del Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales), en la cual el Comité afirma, entre otras cosas, que el derecho a una alimentación adecuada está inseparablemente vinculado a la dignidad inherente a la persona humana y es indispensable para el disfrute de otros derechos humanos consagrados en la Carta Internacional de Derechos Humanos y es también inseparable de la justicia social, pues requiere la adopción de políticas económicas, ambientales y sociales adecuadas, en los planos nacional e internacional, orientadas a la erradicación de la pobreza y al disfrute de todos los derechos humanos por todos.
7. Toma nota de la Observación general Nº 15 (2002) sobre el derecho al agua (artículos 11 y 12 del Pacto) aprobada por el Comité de Derechos Económicos, Sociales y Culturales, en la que el Comité toma nota, entre otras cosas, de la importancia que tiene para el ejercicio del derecho a una alimentación adecuada garantizar recursos hídricos sostenibles para el consumo de las personas y para la agricultura.

Los alimentos para el hombre.

En la antigüedad, la población cultivaba sus propios alimentos, produciendo lo suficiente para satisfacer sus necesidades y las de sus familias. Hoy, depende cada vez más de lo que otros cultiven y del proceso de los alimentos. En muchos países desarrollados, el procesamiento y conservación de alimentos representa entre el 10 y el 15% de las manufacturas totales, y el sector de fabricación de alimentos y minoristas aporta entre el 15 y el 20% del producto interior bruto.

Una parte cada vez mayor de los alimentos que compramos son fabricados o preparados. Las personas con menor capacidad adquisitiva, conscientes de la energía esencial que aportan los alimentos, gastan en comida una proporción mayor de sus escasos ingresos. Éstos venden toda la gama imaginable de

alimentos, desde frutas y verduras frescas a una cómoda variedad de comidas precocinadas, ofreciendo miles de productos diferentes en un único recinto. Aunque hay un gran número de fabricantes de alimentos, con muchas empresas pequeñas y medianas, existe una creciente tendencia a la concentración en grandes multinacionales. Las cien compañías más grandes son responsables de la producción de la cuarta parte del total de los productos alimenticios. Le sigue, en términos de valor, la industria de alimentos elaborados a base de cereales.

Con un 15% del gasto, vienen a continuación los otros alimentos ricos en proteínas, que son los productos lácteos, y que van desde una amplia gama de leches (enteras, semidesnatadas, desnatadas), hasta los postres a base de leche, yogures y quesos. El sector de grasas y aceites de la industria alimentaria fabrica una variedad cada vez mayor de productos, incluyendo la mantequilla y las margarinas de alto contenido en grasa, algunas de las cuales contienen grandes cantidades de grasas poliinsaturadas. Todos los demás alimentos representan un porcentaje algo menor.

Nutrición humana, ciencia que estudia los nutrientes y otras sustancias alimenticias, y la forma en que el cuerpo las asimila. Los nutrientes se clasifican en cinco grupos principales: proteínas, hidratos de carbono, grasas, vitaminas y minerales. Aunque los hidratos de carbono son una fuente de energía, no se consideran esenciales, ya que para este fin se pueden transformar proteínas.

Un gramo de hidrato de carbono puro o de proteína pura producen 4 calorías; 1 gramo de grasa pura produce unas 9 calorías. Los hidratos de carbono son el tipo de alimento más abundante en el mundo, mientras que las grasas son el combustible más concentrado y más fácil de almacenar. Si el cuerpo agota sus reservas de grasas e hidratos de carbono, puede utilizar directamente las proteínas de la dieta o descomponer su propio tejido proteico para generar combustible. El alcohol es también una fuente de energía que produce 7 calorías por gramo. Las proteínas animales y vegetales no se utilizan en la misma forma en que son ingeridas, sino que las enzimas digestivas (proteasas) deben descomponerlas en aminoácidos que contienen nitrógeno. Es fácil disponer de proteínas de origen animal o vegetal. De los 20 aminoácidos que componen las proteínas, ocho se consideran esenciales es decir: como el cuerpo no puede sintetizarlos, deben ser tomados ya listos a través de los alimentos. Por tanto, para mantener la salud y el crecimiento es muy importante

una dieta que contenga estos aminoácidos esenciales. Cuando se ingieren proteínas en exceso, lo cual es frecuente en países con dietas ricas en carne, la proteína extra se descompone en compuestos productores de energía. Los alimentos de origen animal contienen proteínas completas porque incluyen todos los aminoácidos esenciales. En la mayoría de las dietas se recomienda combinar proteínas de origen animal con proteínas vegetales. Este problema debe ser compensado con un mayor consumo de proteína dietética. Asimismo, los niños también precisan más proteína por kilogramo de peso corporal. Estos nutrientes minerales, que deben ser suministrados en la dieta, se dividen en dos clases: macroelementos, tales como calcio, fósforo, magnesio, sodio, hierro, yodo y potasio; y microelementos, tales como cobre, cobalto, manganeso, flúor y cinc.

Un 90% del calcio se almacena en los huesos, donde puede ser reabsorbido por la sangre y los tejidos. La leche y sus derivados son la principal fuente de calcio.

El sodio está presente en pequeñas cantidades en la mayoría de los productos naturales y abunda en las comidas preparadas y en los alimentos salados.

Los microelementos son otras sustancias inorgánicas que aparecen en el cuerpo en diminutas cantidades, pero que son esenciales para gozar de buena salud. Los microelementos aparecen en cantidades suficientes en casi todos los alimentos.

Entre la población infantil y juvenil (de 2 a 24 años), el 13,9% son personas obesas y el 26,3% tiene sobrepeso. Los alimentos frescos y cocinados en casa se sustituyen progresivamente por alimentos industriales, procesados, precocinados, con conservantes y aditivos. En la dieta de nuestros niños y jóvenes se abusa de carne, bollería industrial, alimentos precocinados, patatas fritas, etc., Las calorías vacías de elementos nutritivos y cargadas de azúcar refinado que sustituyen a la leche y otros alimentos naturales, son la causa de la epidemia de obesidad actual. El resto se transforma en grasa.

El consumo responsable agroecológico como alternativa

Habitualmente, se considera una cuestión individual la adopción en nuestra vida cotidiana de pautas alimentarias que concilien la alimentación saludable con el consumo crítico y responsable. Si basamos nuestra alimentación en frutas, verduras, legumbres, cereales y miel y reducimos el consumo de carne, cubriremos las necesidades de azúcar y de proteínas de nuestro cuerpo, eliminando de nuestro consumo la comida rápida y los productos industriales, que benefician a las multinacionales de la alimentación. La autora del trabajo

considera fundamental educar, desde la escuela, en otro tipo de consumo: un consumo sano, rechazando la producción industrial de alimentos con productos químicos y transgénicos; un consumo crítico ante el despilfarro, el individualismo, la contaminación y el monopolio criminal de la producción y distribución de alimentos en manos de las multinacionales; un consumo responsable y solidario con la situación de los pequeños agricultores y trabajadores del campo; y un consumo potente para defender la seguridad alimentaria y recuperar una relación de reciprocidad entre el campo y la ciudad, el norte y el sur, autóctonos e inmigrantes. Los cambios en la dieta diaria son el punto de partida.

Es urgente disminuir la ingesta de hidratos de carbono “rápidos” procedentes de azúcar y cereales refinados, sustituyéndolos por hidratos de carbono “lentos” procedentes de frutas, verduras y cereales integrales. Las grasas deben ser limitadas, especialmente las de origen animal, sustituyéndose por el aceite de oliva y frutos secos. Comprometerse en proyectos de consumo responsable, fomentar la educación alimentaria y realizar actividades con niñas y mayores, para impulsar el consumo de alimentos ecológicos. A comienzos de los noventa, la Unión Europea (UE) inició, a través de la Directiva 91/414, un proceso de revisión de los pesticidas autorizados, muchos de los cuales habían salido al mercado careciendo de estudios pormenorizados de sus efectos tóxicos sobre personas, animales y plantas. Tras la presión, a nivel mundial, de diversas organizaciones que están documentando dichas pruebas y exigiendo la responsabilidad de las empresas y los gobiernos, se revisó la legislación europea sobre pesticidas, iniciando, en paralelo, un programa de análisis de las sustancias en uso.

Tanto o más complicado es demostrar que ha sido causado por el consumo de alimentos y aguas contaminadas por pesticidas, incluso por debajo de los límites autorizados. Estas cuestiones no son contempladas al calcular los límites máximos autorizados producción o, al menos, les autoricen "usos críticos". El proceso de revisión de la totalidad de pesticidas autorizados y en uso antes de 1992, contemplaba un horizonte inicial de 12 años. Las listas 1 y 2 (con 90 y 149 sustancias respectivamente) contenían los pesticidas más preocupantes, de mayor uso o aquellos para los que la industria decía poder facilitar con rapidez los expedientes que contenían su propia evaluación de toxicidad y ecotoxicidad. El

primer informe de la Comisión sobre la revisión de sustancias existentes, preveía la retirada de unas 500 sustancias.

Con autorización plena figuran algunas sustancias muy preocupantes. Se trata de un producto altamente toxico. Es decir, como era de esperar, un nuevo aplazamiento y buenas intenciones que deben ser ratificadas por los estados, siempre que no perjudiquen a las multinacionales.

Las prohibiciones a veces son simulacros porque siguen utilizándose bajo la forma de "usos esenciales". Las plagas y enfermedades son resultado de agrosistemas desequilibrados. Por otro lado, la UE, secundada por los gobiernos, resta importancia a la contaminación por pesticidas que contienen los alimentos, a pesar de hacer controles periódicos. "De cada 100 verduras que consume ciudadano europeo, 60 están completamente limpias de pesticidas, 36 tienen restos en dosis inferiores al máximo tolerado y 4 están contaminadas por encima de estas dosis. A su vez, una dieta equilibrada, con alto consumo de frutas, verduras y cereales, contendría niveles de pesticidas superiores a los recomendados según un estudio realizado en Barcelona a través de mil muestras recogidas en los comercios.

Los científicos han identificado como nutrientes en la dieta unos sesenta elementos, y cada vez se descubren nuevas sustancias de gran importancia para la salud. Esta fórmula sencilla, es decir, arroz, frijoles, producto cárnico, viandas, ensaladas y frutas constituye una sugerencia eficaz que puede cubrir perfectamente nuestros gustos y preferencias, así como facilitar nuestro desenvolvimiento en la cocina.

Se considera que los métodos de preparación culinaria también resultan indispensables para el ejercicio de una cocina sana. Los productos fritos, a pesar de su generalizada aceptación, no son alimentos adecuados para un menú diario, por la presencia elevada de grasas y por desvirtuar nuestro abanico de sabores. Numerosas son las reglas y consejos para asumir la cocina con verdadera satisfacción. Las viandas se cocinan en agua hirviendo moderadamente, con sal y tapadas. Las pastas alimenticias se cocinan en abundante agua hirviendo (seis veces el volumen de agua con relación al de las pastas). La sal y la pimienta son las responsables de fijar el sabor general de una buena sazón. De forma general, además del empleo del ajo, el tomate, la cebolla y el ají, debemos incorporar otras

hierbas en la cocina para ampliar nuestro espectro de sabores. Evaluar críticamente cómo comemos.

Cada familia debe evaluar si su estilo de alimentación se caracteriza por la práctica de una dieta adecuada que contribuya a la salud de todos sus miembros. Muchas personas comen sin horario o sólo consumen alimentos de manera formal y muy abundante una vez en el día; en fin, se desarrollan muchos hábitos malsanos que nos llevan a la obesidad y al padecimiento de enfermedades degenerativas asociadas a dietas inadecuadas. Siempre hay posibilidades de modificar gradualmente los hábitos alimentarios, si somos conscientes del beneficio que la dieta adecuada proporciona a nuestra calidad de vida. Utilice las técnicas caseras de conservación de alimentos (deshidratación, adición de ácido, azúcar o sal, pasteurización, esterilización).

Introduzca otros alimentos de forma atractiva para acostumbrar a los más jóvenes a comer variado (berenjena, quimbombó, zanahoria, remolacha).

«La comida entra por los ojos». Bajo este precepto una comida puede ser muy exitosa. Comer con colores constituye un atributo para la calidad estética y nutricional del menú. Los alimentos deben servirse con la temperatura requerida.

Importancia del medio escolar y la atención a la Salud Escolar en el Sistema Nacional de Educación

¡Y es que la Salud Escolar abarca tanto!. Debemos garantizar que el entorno y la persona armonicen, que en esa relación que se establece mediante el proceso docente-educativo haya un equilibrio, en que ambos: seres humanos y entorno, resulten favorecidos.

Trabajar por eliminar todo lo que puede interferirlo, o fomentar lo que puede facilitarlo, esa es la Salud Escolar.

La autora de este trabajo considera que todo lo que ocurra en el medio escolar se puede prevenir a través del aprendizaje y de la observancia de las medidas establecidas y normadas mediante un mejor trabajo de prevención y control.

¿Te imaginas qué importante es detectar hipertensión arterial en un niño de 3 ó 4 años que la padecía sin que lo supieran sus padres, cuántas complicaciones y sufrimientos futuros se les pueden evitar a él y a sus familiares?

Ese es uno de los objetivos fundamentales de la Salud Escolar, y se hará realidad.

La Educación y la Salud son dos de las conquistas sociales más importantes obtenidas por el pueblo cubano. Los indicadores que en una y otra esfera se revelan son muestras fehacientes de la prioridad que se concede a la formación de niños y jóvenes, en la preservación y cuidado de su salud.

Esta atención no es solo responsabilidad del sector de la Salud, pues esta es un producto social y como tal, compromete a toda la sociedad.

En este sentido, el sector educacional tiene una misión estratégica por cuanto es el encargado de educar en salud y para la salud, desde las primeras edades y aún antes del nacimiento del niño, en función de elevar cada vez más la calidad de vida de la población.

Baste señalar que en el desarrollo de la Campaña de Alfabetización en 1961, los alfabetizadores llevaron entre sus manuales, las Cartillas Sanitarias hasta los lugares más intrincados de las zonas rurales del país; con ellas enseñaron las normas higiénicas para el cuidado y conservación de la salud.

En 1962, el Ministerio de Salud Pública (MINSAP), inició la vacunación escolar; mediante campañas que hoy se mantienen como un sistema que abarca el 100% de toda la población escolar, la cual está prevenida contra 13 enfermedades que posibilitan alcanzar elevados indicadores en el comportamiento de la morbilidad infantil. Esta tarea constituyó una premisa básica para el trabajo conjunto entre el personal de salud y docente el que se mantiene hasta la actualidad.

Desde las primeras escuelas creadas en la década del 60 para la formación de los maestros, la preparación de los docentes en materia de salud se concibió como parte del currículo.

Para esto es necesario, entre los diferentes nutrientes de la alimentación básica del niño, tener presente las vitaminas.

El desarrollo general de un niño o niña depende en gran medida de los elementos nutricionales que se tengan en cuenta en su alimentación, los que deben ser suministrados de forma equilibrada y con una higiene óptima.

Diferentes autores plantean que la alimentación es parte de las actividades que conforman el régimen de vida, consideración que debe ser tomada en cuenta por los educadores y la familia para contribuir a una salud plena en los niños y niñas. Dentro del suministro de nutrientes al organismo infantil son importantes las vitaminas como fuente importante en la alimentación.

En Cuba, producto de la preocupación del Estado por la alimentación de la población y en especial por la población infantil, no se producen casos extremos en la salud de los niños por deficiencias nutricionales graves. Producto que esta vitamina se almacena en el hígado, este último y los aceites de hígado de pescado son excelentes fuentes. Su deficiencia en el organismo afecta la salud, de forma notable en países subdesarrollados y causa una ceguera que puede ser evitable y es encontrada en naciones de Asia, África y América Central y del Sur. Las plantas verdes (vegetales verdes) las contienen en pequeñas cantidades.

La función que caracteriza a esta vitamina está dirigida al control de la homeostasis del calcio. Su deficiencia en la edad infantil ocasionada por una dieta carente o anémica en esta vitamina, produce raquitismo, enfermedad manifestada en afectaciones óseas como cierre tardío de la fontanela, erupción tardía de los dientes, deformaciones de los huesos y cavidad torácica.

La vitamina E aparece en casi todos los alimentos.

Las vitaminas hidrosolubles no menos importantes que las liposolubles, se encuentran representadas por la vitamina C y las pertenecientes al complejo B. Al hablar de la vitamina C se están en presencia de un compuesto orgánico presente en los vegetales y los cítricos como una rica fuente. La vitamina B1 o Tiamina, se encuentra en la carne de cerdo, cáscara de guisantes, cereales enteros, huevos, pescado, leche, vegetales, entre otros alimentos.

Su función en el organismo está dirigida a contribuir al metabolismo de la glucosa, entre otros.

Educación para la salud: bases psicopedagógicas

Para José Martí, "el espíritu más libre y puro que ha conocido la historia",⁷ educar es "depositar en cada hombre toda la obra humana que le ha antecedido; es hacer a cada hombre resumen del mundo viviente hasta el día en que vive; es poner al hombre a nivel de su tiempo...; y quién lo duda, una obra de infinito amor",⁸ mientras que, para el P. Félix Varela, tronco fundante de la ciencia psicológica cubana, "educar es mostrar alternativas, caminos u opciones

⁷ Dueñas Becerra J. ¿Cómo enseñar la psicología médica? Una opinión. Rev Hosp Psiquiatr Hab 1997;38(1):41-3

⁸ Arteaga Pupo F. Frases geniales de José Martí. Las Tunas: Editorial Sanlope Publicigraf, 1994:12.

diferentes, para que el alumno decida cuáles ha de elegir".⁹ Educar es -con otras palabras- acariciar la mente y el espíritu del hombre, y a la vez, aguijonearlo con infinidad de interrogantes, que el alumno deberá responder a través de toda su vida; apretada síntesis del vigente pensamiento pedagógico de tres gigantes de nuestro magisterio: Varela, Luz y Caballero y Martí.

Por otra parte, la salud es concebida como un "estado de equilibrio físico, psicológico y social, que caracteriza a la persona que se halla en perfecta armonía con su yo interior y con su medio, y por consiguiente, ha alcanzado un grado óptimo de elevación espiritual".¹⁰

Con apoyo en esos presupuestos conceptuales, se define la educación para la salud como una disciplina de las ciencias médicas, psicológicas y pedagógicas, que tiene por objeto la impartición sistemática de conocimientos teóricos-prácticos, así como el desarrollo consecuente de actitudes y hábitos correctos, que la población debe asimilar, interiorizar, y por último, incorporar gradual y progresivamente a su estilo de vida, como requisito sine qua non, para preservar -en óptimas condiciones- su estado de salud.¹¹

Para materializar en la práctica social (criterio de la verdad) ese loable proyecto educativo, la disciplina que nos ocupa necesita, pues, la valiosa colaboración -entre otras- de las ciencias pedagógicas.

La Pedagogía es la ciencia de la educación, y como tal, estudia las leyes, principios y categorías sobre los cuales se estructura, desde la óptica científico-metodológica, el proceso docente-educativo, mientras que la Didáctica es la rama de la Pedagogía que se ocupa de los métodos, medios y procedimientos sobre los que se organiza la actividad docente-educativa, y cuya función básica es responder las preguntas ¿qué y cómo enseñar?

La Didáctica se nutre de un sistema de principios, que desde los puntos de vista filosófico-ideológico y científico-pedagógico, norman o regulan el desarrollo consecuente del proceso docente-educativo.

⁹ Varela F. Obras. La Habana: Editorial Cultura Popular, 1997:Tomo III 272

¹⁰ Dueñas Becerra J. Educación para la salud: teoría y práctica. En: Castanedo Váldez R. Dueñas Becerra J, Toledo Curbelo G. Temas escogidos de Higiene y Epidemiología. La Habana: Facultad de Medicina "10 de Octubre" 1996 (impresión ligera).

¹¹ Cuba. Ministerio de Salud Pública. Dirección Nacional de Educación para la salud. Manual de educación para la salud. La Habana: Editorial Científico-Técnica, 1985:14.

La aplicación racional de los principios didácticos en el campo de la educación para la salud constituye -de hecho y de derecho- una premisa indispensable para garantizar el logro de un objetivo esencial de la disciplina que focaliza nuestra atención: prevenir educando.

1. Carácter científico de la enseñanza

Todos los hechos, conocimientos y conclusiones que se presenten a la consideración de los educandos serán reales y objetivos y estarán científicamente comprobados, con independencia de que, por una u otra razón motivada por nuestras condiciones materiales de existencia, no puedan concretarse en la praxis educativa. Por ejemplo, ¿quién -en su sano juicio- se atrevería a negar la función decisiva desempeñada por la higiene individual y colectiva en un asentamiento humano? Ahora bien, no sólo se trata de señalar su importancia teórico-metodológica, sino también de buscar soluciones prácticas, en las cuales interactúen dialécticamente el educador, los educandos y la comunidad.

2. Carácter educativo de la enseñanza

En todo momento, la enseñanza debe tener un carácter formativo, por lo que el educador deberá ser un ejemplo vivo para los educandos, en todos los órdenes, y su actuación un fiel reflejo de lo que explica desde la vertiente teórica. Imaginen, por ejemplo, a un médico general integral que intenta formar hábitos higiénicos en la población que él atiende y su porte personal no responde -en modo alguno- a los indicadores que, en ese contexto, los educandos deben seguir en todas y cada una de sus partes.

El carácter educativo de la enseñanza tiene su génesis, según mi apreciación personal, en un aforismo de Don José de la Luz y Caballero: "enseñar puede cualquiera; educar sólo el que sea un evangelio vivo"¹².

3. Sistematización de la enseñanza

La sistematización de la enseñanza implica la adopción consecuente de una serie de pasos lógico-metodológicos, que conducen -sin ningún género de duda- a la adquisición de nuevos conocimientos sobre la base de los ya conocidos. Por una curiosa asociación libre, se ilustra dicho principio con un aforismo de Juan de la Cruz, figura paradigmática de la espiritualidad universal y de las letras hispanas:

¹² Luz y Caballero J. de la. Obras completas. La Habana: Editorial Universidad de La Habana, 1945;t1:10.

"para venir a donde no sabes, has de ir por donde no sabes",¹³ pero, para ir por donde no sabes en el terreno de la educación para la salud, es necesario establecer -previamente- un diagnóstico educativo,¹⁴ basado en los factores psicosociales, culturales, educacionales y económicos que actúan sobre la comunidad y la caracterizan, y en consecuencia, determinar cuáles son las necesidades reales de enseñanza que presenta esa comunidad, para seleccionar los métodos, medios y procedimientos más eficaces, con vistas a materializar en la práctica las acciones que el educador -con apoyo en realidades objetivas- decida utilizar en ese contexto. Dicho esquema metodológico se caracteriza -en lo fundamental- por su flexibilidad, y por consiguiente, está en función de las necesidades educativas específicas, que en un momento dado, pueda experimentar la comunidad.

4. Unidad de la teoría con la práctica

Este principio se podría ejemplificar con el precepto pedagógico defendido en su época por el Padre fundacional de nuestra cultura: "la teoría sin práctica es puro verbalismo; la práctica sin teoría, mero empirismo".¹⁵ De ahí que la educación para la salud tenga -por derecho propio- un carácter activo, dinámico y funcional, y en consecuencia, la llamada "educación de banco" sea sustituida por la educación participativa¹⁶, concretada mediante clases demostrativas, talleres, psicodramas, sociodramas, etc.

5. Unidad de lo concreto y lo abstracto

El conocimiento humano no se circunscribe, en modo alguno, al elemento o factor de tipo ideacional, sino que hay que partir de la idea viva de los hechos u objetos de que se trata en la explicación pertinente como base de la verdadera comprensión. Al respecto, la pedagogía marxista nos advierte que hay que ir "de la contemplación viva al pensamiento abstracto y de éste a la práctica social";¹⁷ principio marxista que, en el campo de la educación para la salud, se interpreta sobre la base de que el educador debe tener en cuenta a quiénes van dirigidas las acciones educativas, dónde y en qué condiciones objetivas se imparte el

¹³ Villarejo PP. Dios prisionero. Frases de San Juan de la Cruz. Buenos Aires: Editorial Pugliese Siena, 1983:135

¹⁴ Rodríguez Domínguez J. Educación para la salud. Psicol Salud 1988;1(1):7-8.

¹⁵ Villarejo PP. Dios prisionero. Frases de San Juan de la Cruz. Buenos Aires: Editorial Pugliese Siena, 1983:135.

¹⁶ Konstantinov NA. problemas fundamentales de la Pedagogía. La Habana: Impresora Nacional de Cuba, 1962:154.

¹⁷ Ibídem.

conocimiento y con qué recursos cuentan él y los educandos, para alcanzar el objetivo propuesto.

Por ejemplo, si la población carece de diversiones, se le debe enseñar cómo emplear el tiempo libre con los recursos de que dispone la comunidad.

6. Trabajo consciente y creador del educando con la orientación del educador

Este principio se refiere al trabajo -hasta cierto punto independiente- del educando, según su capacidad real y con la guía del educador; o con otras palabras, el educando -de acuerdo con sus posibilidades- aprende a pensar y actuar por sí mismo ("mi mayor orgullo es oír hablar a mis discípulos con ideas propias")¹⁸, ya que, en ese entorno, es donde el educador va a comprobar sobre el terreno si los educandos han alcanzado verdadera independencia o no. Por ejemplo, ¿cómo se comporta objetivamente la lactancia materna en los grupos de gestantes?

7. Asequibilidad de la enseñanza

La enseñanza debe estar al alcance del educando, por lo que se deben cumplir al pie de la letra las siguientes orientaciones de carácter gnoseológico:

- De lo general a lo particular.
- De lo fácil a lo difícil.
- De lo conocido a lo desconocido.
- De lo simple a lo complejo.
- De lo concreto a lo abstracto.

Por lo tanto, para hacer asequible a los educandos los conocimientos teórico-prácticos transmitidos por la disciplina que nos ocupa, el diagnóstico de salud^{4,5} desempeña una función esencial, ya que le permite al educador conocer las características psicosociales de la población, y sobre esa base, elaborar las estrategias de intervención pertinentes.

8. Accesibilidad de la enseñanza

La accesibilidad de la enseñanza está en relación directa con el vínculo indisoluble que debe existir entre los contenidos del programa educativo diseñado al efecto, así como la correspondencia absoluta entre unos y otros, ya que el

¹⁸ Varela F. Obras. La Habana: Editorial Cultura Popular, 1997:Tomo III 272.

proceso de enseñanza aprendizaje en salud sigue un desarrollo en espiral, que según Luz y Caballero, "comienza en la cuna y acaba en la tumba"¹⁹.

9. Atención individual al educando

La atención individual al educando se concreta sobre la base del conocimiento integral que debe poseer el educador acerca de las características psicosociales del grupo y de cada persona que lo integra.

Por ejemplo, cuando se desarrolla el tema del alcoholismo en el contexto de la educación para la salud, el educando con esa toxicomanía no percibe ni descifra el mensaje transmitido por el educador de la misma forma que el educando que no la padece.

Una vez esbozada la fundamentación teórica de los principios didácticos, los cuales se hallan estrechamente relacionados e interconectados entre sí, se analizará del programa educativo, que es la forma básica indispensable de organización de la educación para la salud.

En la confección del cuaderno habría que considerar -entre otros- los siguientes indicadores metodológicos:

- Determinación de los objetivos

El del cuaderno trata de alcanzar objetivos generales y específicos, que van a estar en función de las necesidades de enseñanza que presenta la población, por lo que deben ser enunciados con claridad, precisión y concisión.

- Preparación del contenido

La preparación del contenido requiere una cuidadosa selección de los temas, los cuales van a estar determinados por las necesidades educativas concretas que experimentan el grupo humano sobre el que se actúa.

- Selección de los métodos

Se deben priorizar aquellos métodos (instrumentos o herramientas del quehacer educativo que se hallan presentes en todo el desarrollo del programa), que faciliten el logro consecuente de los objetivos trazados.

- Preparación de la enseñanza (actividad del educador) y del aprendizaje (actividad del educando).

¹⁹ Luz y Caballero J. de la. Obras completas. La Habana: Editorial Universidad de La Habana, 1945;t1:10.

El educador debe estar bien documentado, desde el prisma científico pedagógico, acerca de la materia que va a impartir, como requisito indispensable, para llevar a feliz término su actividad educativa; y por último, debe elegir los ejercicios teórico-prácticos que van a realizar los educandos.

- Selección y elaboración de los medios de enseñanza

Los medios de enseñanza son los recursos materiales (pizarra, láminas, hojas de trabajo, etc.) de que se vale el educador, para facilitar al educando la mejor comprensión de los contenidos del programa. Por la función estratégica que desempeñan los medios de enseñanza, éstos deben estar subordinados a los objetivos propuestos.

- Vinculación de la enseñanza con el trabajo

La labor instructivo-formativa que desarrolla el educador debe tener un carácter teórico-práctico inobjetable. Por lo tanto, debe existir una íntima y estrecha relación entre el contenido de la enseñanza y la actividad práctica. Al respecto, M. Gandhi, ese grande de la filosofía oriental, nos recuerda que "el conocimiento... no se encuentra en los libros. Pertenecce al terreno de la experiencia vivida personal y socialmente..."²⁰

- Distribución del tiempo

El programa educativo debe ajustarse a un tiempo determinado, que dependerá de situaciones multifactoriales, y que -en modo alguno- debe ser excedido o violentado, so pena de infringir principios psicológicos y pedagógicos de obligatorio cumplimiento en relación con el tiempo dedicado a las actividades educativas que configuran dicho programa, el cual debe estar racionalmente distribuido conforme con las características no sólo de los temas que se van a impartir, sino también de los educandos a quienes va dirigido.

Veamos, a continuación, cómo se estructura y desarrolla -desde el punto de vista metodológico- el cuaderno, el cual comprende:

- Introducción (o motivación)

²⁰ Goicochea Romano C. Diccionario de citas. Barcelona: Editorial Labor, 1952:140-145.

La introducción (o motivación) debe despertar el interés de los educandos por la realización de las tareas incluidas en el cuaderno correspondiente, ya que se ha diseñado para dar satisfacción a sus necesidades básicas.

- Desarrollo

El desarrollo del cuaderno tiene dos etapas bien delimitadas:

Transmisión y adquisición de conocimientos y desarrollo de habilidades.

Consolidación de conocimientos y desarrollo de habilidades.

- Evaluación

La evaluación, sistemática y permanente, desempeña una función decisiva en el contexto de la educación para la salud, ya que le permite al educador conocer si los objetivos del programa han sido cumplidos o no y cuáles son las dificultades objetivo-subjetivas que presentan los educandos, para -de inmediato- actuar sobre ellas hasta su eliminación definitiva.

Con base en el hecho de que la educación para la salud se complementa y enriquece en el hogar, la escuela, el centro laboral, la comunidad, los educandos deben realizar determinadas tareas (por ejemplo: creación y cuidado del huerto escolar), que alternarán con sus horas de estudio, trabajo, recreación, esparcimiento, juego, etc.

Una vez reseñados los fundamentos filosóficos y teórico-metodológicos sobre los cuales descansan las bases psicopedagógicas de la educación para la salud, resultaría agradable concluir con una advertencia: para educar en salud es necesario concientizar, interiorizar e incorporar a nuestro estilo de comportamiento psicosocial el hecho de que los seres humanos son amigos y que deben hacer amorosamente el bien, y sólo cuando sean capaces de verse como amigos y de ayudarse fraternalmente unos a otros, el corazón experimentará alegría y paz, y sólo cuando el corazón experimente alegría y paz en abundancia, entonces -y sólo entonces- se podrá no sólo educar en salud, sino también curar y rehabilitar de sus padecimientos físicos y mentales a la humanidad sufriente.

Para finalizar una cita de Demócrito, ese genio del pensamiento materialista helénico: "los hombres esperan la salud de los dioses, ellos no saben que son autores y dueños de su propia salud". ²¹

²¹ http://bvs.sld.cu/revistas/est/vol37_3_00/est08300.pdf

Potencialidades de la educación nutricional en la escuela primaria cubana. La Lengua Española como soporte de la educación nutricional

_ Los estudiantes: cada estudiante es una personalidad total, que se integra en la dinámica del proceso aportando sus saberes y experiencias previas, sus intereses y motivaciones, así como las cualidades y rasgos peculiares configurados a lo largo de su historia individual anterior en determinados ambientes socioculturales y educativos. Como aprendiz, constituye un sujeto activo, que construye y reconstruye sus aprendizajes, autorregula su actividad de estudio en el contexto particular del aula y la vida del grupo escolar, despliega diferentes recursos para aprender e interactúa de manera singular con los diferentes componentes del proceso, enriqueciéndolo con su individualidad. Sus aprendizajes resultarán más o menos potenciados en dependencia del interjuego de una compleja red de factores, entre los que destacan lo que aporta de sí mismo (sus propias características, experiencias y potencialidades y, en particular, su necesidad y disposición a aprender) y la influencia específica de su medio más cercano y más mediato (escuela, familia, grupos, comunidad, etc.).

El grupo: el grupo escolar no constituye una sumatoria de estudiantes, sino un órgano vivo, con identidad propia, que se conforma en las interacciones y en la comunicación, generando normas, funciones, metas y objetivos comunes, códigos compartidos y una especial dinámica, que condiciona de forma notable los caminos que tomará el proceso en cada situación particular. Desde una perspectiva desarrolladora del proceso de enseñanza-aprendizaje, el grupo constituye el espacio por excelencia donde se producen intermediaciones que favorecen tanto los interaprendizajes como la formación de importantes cualidades y valores de la personalidad de los educandos. Un espacio que potencia, por ende, la eficiencia cognitiva e instrumental del proceso y su calidad educativa integral. El grupo desempeña un papel esencial en la formación de la actividad valorativa o axiológica de los estudiantes. El aprendizaje grupal, cooperativo, como proceso de participación y colaboración, ofrece las condiciones idóneas para aprender a convivir y aprender a ser; pero constituye, además, una herramienta idónea para dar atención a la diversidad.

_ Los docentes: el rol del docente en el proceso de enseñanza-aprendizaje desarrollador es el de educador profesional, que tiene el encargo social de establecer la mediación indispensable entre la cultura y los estudiantes, con vistas

a potenciar la apropiación de los contenidos de esta, seleccionados atendiendo a los intereses de la sociedad, y a desarrollar su personalidad integral en correspondencia con el modelo de ideal ciudadano al que se aspira en cada momento histórico concreto.

En correspondencia con este rol, las funciones específicas que en el momento actual han de desempeñar los profesores son básicamente las siguientes: a) docente-metodológica (relacionada con el diseño, la ejecución y la evaluación del proceso de enseñanza-aprendizaje desarrollador), b) orientadora (incluye, en general, todas las tareas vinculadas a guiar y apoyar a los estudiantes para que alcancen los objetivos establecidos por las tareas del desarrollo) y c) investigativa y de superación (abarca aquellas tareas encaminadas al análisis crítico, la problematización y la reconstrucción de la teoría y la práctica educacional en los diversos contextos del desempeño profesional).

_Los niños que estudian en quinto y sexto grados (segundo ciclo) en nuestras escuelas, tienen como promedio de 10 a 12 años. Conocer las características de los escolares de estas edades es de gran importancia, y constituye un requisito para el trabajo de los maestros de estos grados y para que la labor docente educativa que realizan pueda cumplirse con éxito.

El hecho de que los escolares de quinto y sexto grados tengan características psicológicas, sociales y otras muy cercanas, y evidencien conductas y formas de enfrentar la enseñanza y el mundo en general de forma muy similar, posibilita que se pueda delinear una caracterización conjunta para estas edades.

De diez a doce años, el campo y las posibilidades de acción social del niño se ha ampliado considerablemente en relación con los alumnos del primer ciclo. Ya los alumnos de estos grados han dejado de ser, en gran medida, los "pequeñines"²² de la escuela y de la casa, para irse convirtiendo de forma paulatina en sujetos que comienzan a tener una mayor participación y responsabilidad social.

Al observar el desenvolvimiento del niño en la casa inmediatamente se constata que, por lo común, ellos tienen mayor incidencia en los asuntos del hogar, en el cumplimiento de las tareas familiares más elementales y cotidianas; el niño comienza a hacer mandados con más frecuencia, tarea que en muchas ocasiones se le atribuye como responsabilidad que debe cumplir con cierta sistematicidad.

²² Programa de sexto grado. Los escolares del segundo ciclo de la Educación Primaria. p. 1.

Ya no sólo es capaz de realizar un aseo personal como le era característico en el primer ciclo, sino que si tiene más hermanos pequeños, vela por ellos y actúa, en cierta forma, comunicándoles formas de conducta, patrones y hábitos elementales, tanto personales, como en relación con las actividades de la casa y sociales en general.

En dependencia de su lugar de residencia respecto a la escuela, el escolar de estas edades es capaz de trasladarse solo hacia ella, incluso en condiciones en que debe velar por el tránsito. Estos alumnos manifiestan rechazo ante el excesivo tutelaje de los padres e, incluso, de los maestros.

Esta ampliación de la proyección social del niño es, al mismo tiempo, una manifestación y una condición, del aumento de la independencia personal y la responsabilidad personal ante las tareas, y por lo general trae aparejada, por parte de los adultos, una mayor confianza en el niño, en sus posibilidades personales.

Puede decirse que en el segundo ciclo se abre ante los alumnos, un cambio en el lugar social que ocupan respecto a las tareas y a las personas con las cuales se relaciona (padres, maestros y amigos más pequeños o de mayor edad). El aumento en la independencia y la responsabilidad que resulta posible constatar en los alumnos de estos grados, puede ser aprovechado al máximo por la escuela para contribuir al incremento de su participación personal en las diferentes actividades. Al aumentar el nivel de confianza en ellos, se pueden utilizar estas "fuerzas que surgen"²³, para darles tareas que deben cumplir respecto a sus compañeros más pequeños, educando la responsabilidad personal y la independencia como cualidades estables de su personalidad.

En todas las edades, resulta muy importante mostrar confianza en el alumno, hacer ver que se le reconocen sus posibilidades, dirigir su atención hacia las adquisiciones personales que va haciendo en relación con la vida escolar y con la social en general; pero el ingreso en el segundo ciclo, debe marcar un hito, por así decirlo, en el esfuerzo que debe hacer el adulto -el maestro y el padre, o ambos en obligada interacción- por valorar y reconocer las adquisiciones de escolar. Al respecto, la escuela no debe adoptar una postura contemplativa sino apoyarse en los alumnos para elevarlos a planos superiores. En este sentido,

²³ Programa de sexto grado. Los escolares del segundo ciclo de la Educación Primaria. P 2.

tiene gran importancia el conocimiento por parte de los educadores, de las relaciones interpersonales de los alumnos entre sí en su grupo escolar.

Lo expresado debe conducir a los educadores a una reflexión acerca de estas cuestiones, a mostrar tacto y cuidado en el manejo de situaciones diferentes que pueden presentarse en el aula, a fin de que contribuyan al bienestar emocional de sus alumnos. En cuanto a las razones que los niños expresan que los llevan a aceptar a sus compañeros encontramos, a partir de quinto grado, como predominantes las que hablan de la implicación personal del alumno en la relación: "porque me comprende"²⁴. "porque pensamos igual"²⁵, "porque me ayuda"²⁶, por encima de las razones referentes a aspectos de la conducta social que se manifiestan en la relaciones con los demás de manera general, las cuales tenían la supremacía hasta cuarto grado.

Todo lo analizado permite plantear que en estas edades hay un enriquecimiento tanto cuantitativo como cualitativo de las relaciones interpersonales de los alumnos entre sí, que debe ser tenido en cuenta en el trabajo escolar y en la comunicación de los adultos con los niños, y entre los niños, a fin de favorecer su desarrollo positivo.

Un aspecto que caracteriza a los niños del segundo ciclo, y de mucha importancia para la labor del maestro, sobre todo en su labor educacional, radica en que a esta edad comienzan a identificarse -consecuentemente muchas veces- con personas, personajes, que se constituyen en modelos o patrones. La peculiaridad de esta identificación es que puede producirse teniendo como sustrato la valoración crítica de la persona o personaje antes de convertirlo en el modelo propiamente dicho. Por tanto, en esta etapa el proceso de aceptación de patrones y modelos personales no se produce acríticamente, sino mediado por la valoración y el juicio.

Ahora bien, de manera un tanto contradictoria, ocurre que una vez que el alumno se ha identificado con "su modelo"²⁷, la aceptación, el querer ser como el presenta entonces un alto grado de estabilidad en el cual disminuye la crítica sobre el modelo.

²⁴ Íbidem.

²⁵ Íbidem.

²⁶ Íbidem.

²⁷ Programa de sexto grado. Los escolares del segundo ciclo de la Educación Primaria. P 3

El hecho antes descrito es de mucha importancia para el tratamiento de estos niños y sobre todo en lo concerniente a la figura del maestro como posible modelo, que ya no es asimilado acríticamente como ocurría en etapas anteriores. Por ello, el maestro tiene que ganarse, a partir de este momento, un lugar como posible modelo; su papel como maestro comienza a dejar de conferirle automáticamente un lugar en la aspiración, en el "como quiere ser"²⁸ del alumno. Esto pone obviamente al maestro ante la situación y la necesidad de justificar su autoridad, de hacer que sus indicaciones tomen sentido para el niño. Ya no se tiene ante el niño la razón o la autoridad sólo por ser el maestro, sino que la autoridad del maestro proviene de su prestigio, de las cualidades que le asistan como educador.

Pero además, es necesario tener en cuenta lo anterior para el trabajo educativo, pues resulta difícil que un maestro pueda ejercer una influencia favorable en el alumno si este no lo ve como digno representante de lo que propugna.

La diversificación e incremento en la esfera de los deseos e intereses que se produce en estas edades, es una base muy fuerte sobre la cual puede cimentarse un profundo trabajo en los gustos, aspiraciones culturales y sociales en general. El aumento del universo de deseos, expectativas, gustos e intereses que puede producirse ya en el segundo ciclo, debe ser nutrido con un amplio trabajo que desarrolle los gustos estéticos, artísticos y culturales en general; con programas y clases que muestren la diversidad de la vida, sus aspectos positivos principalmente, pero también los negativos.

Además, ya en esta etapa el niño comienza a estar preparado (y esto lo veremos con más detenimiento posteriormente) para enfrentar su vida, sus expectativas, sus deseos propios de asumir una posición consciente y crítica ante ellos. Para esto debe prepararlo el maestro.²⁹

Posiblemente haya pocos aspectos de la pedagogía moderna que en los últimos años haya experimentado mayor evolución que la educación nutricional. Los años 60, en que comienza la preocupación educativa por el deterioro progresivo de la salud, quedan en la actualidad históricamente lejos. Los primeros intentos por relacionar la educación de los alumnos con la alimentación balanceada nos parecen hoy la prehistoria de la educación alimentaria, sobre todo si lo

²⁸ *Ibidem.*

²⁹ Programa de sexto grado. Los escolares del segundo ciclo de la Educación Primaria. p 1.

comparamos con el poderoso aparato doctrinal que liga hoy a esta con el desarrollo sostenible.

La educación alimentaria avanza y encuentra en su camino serias resistencias: rutinas, inercias, deficiencias en la formación del profesorado, problemas derivados de una práctica insuficiente...

Contextualización del problema en la escuela cubana actual

En el caso de la educación nutricional de un plan de estudio, su introducción consistiría en la incorporación de un sistema de conocimientos, habilidades, actitudes, aptitudes y valores, conscientemente diseñado y contextualizado, que atravesase todo el plan y que parta de los objetivos generales, que se derive en los objetivos específicos, y se concrete en los contenidos de todas las disciplinas, de manera que quede bien establecido cómo cada área del conocimiento tributa al sistema en su conjunto, y que dé como resultado una formación que se exprese en el sujeto por su actuación respecto a su salud.

Por último se considera útil el haber analizado los eventos más importantes desarrollados sobre educación nutricional, como marcos de reflexión colectiva, a partir de lo cual se ha asumido o reafirmado ideas importantes para el desarrollo del trabajo posterior.

Se observa y es evidente que se está en presencia de un problema cardinal y complejo, que muchos gobiernos y sociedades han subestimado y que, en general, no se reconoce, con el valor y la relevancia que su atención priorizada requiere, como se materializa en Cuba que tiene una política, legislación, estrategias y programas nutricionales que garantizan que la educación alimentaria y se encuentra incorporada a todos los programas, proyectos y planes para el desarrollo económico, científico, educativo, cultural y social, entre otros.

- Aún el maestro no es la fuerza oponente a lo aprendido negativamente en el seno familiar y el aprendizaje carece de un reforzamiento de hábitos nutricionales positivos;
- La clase no es eslabón fundamental para darle salida a la educación nutricional y cuando se logra solo se ciñe a la transmisión del conocimiento;
- La educación en alimentos y nutrición no es la vía mediante la cual se prepara al educando para la vida futura en plena correspondencia con el ambiente que nos rodea; conductas que deben asumir en la preservación de la salud en relación con la alimentación;

- La enseñanza de la nutrición es puramente conceptual y teórica;
- De organización de los centros (rigidez de horarios de preparación del profesional).
- La vulnerabilidad educativa que sufre la población se expresa cuando hay una débil e inadecuada inclusión de aprendizajes tanto en la educación formal como no formal de comportamientos, actitudes, valores, percepciones de los factores que ocasionan los riesgos y los desastres, así como el inadecuado desarrollo de capacidades para formular propuestas para su salud y prevención.
- Por último y lo más alarmante que es que no se aprovechan todas las asignaturas para el trabajo con esta temática, con énfasis en la Lengua Española.

Los ámbitos que se consideran prioritarios para el desarrollo de las actividades educativas son la escuela y la organización comunitaria, complementados con estrategias de comunicación que impliquen a los distintos medios de difusión. El destinatario principal de las acciones educativas deberá ser la niñez y la familia. Es oportuno reconocer que esta es la concepción teórico-metodológica diseñada y expresada por la Pedagogía; pero el problema radica en la puesta en práctica y en la implementación de los ejes, componentes, temas y contenidos transversales, entre otras denominaciones.

Se debe lograr que estos tipos de educaciones, se implementen en las escuelas y procesos educativos de manera práctica y que atraviesen todo el plan de estudio y currículo educativo. Lamentablemente, lo que sucede es la superposición de estos temas, se adicionan contenidos, se superponen y no existe una concepción teórico-práctica sistémica, sistemática y holística de los contenidos de enseñanza.

Por lo antes expresado, lo que sucede en la práctica pedagógica, es que este tipo de educación se desarrolla por separado y no existe la integración necesaria. Igualmente ocurre con las asignaturas, disciplinas, carreras, especialidades que de acuerdo a nuestros estudios, investigaciones y experiencia práctica, carecen, en sentido general, de la teoría y práctica interdisciplinaria, multidisciplinaria y mucho menos transdisciplinaria.

En los últimos cinco años se observa que no existen avances significativos en este indicador tan debatido y procurado por los principales pedagogos de la época actual; así como el líder de la Pedagogía Cubana: José Martí Pérez.

En el curso 2006- 2007 la escuela primaria “Manuel Santiago Leiva” se corrobora estos resultados desfavorables en la visita de inspección total a nivel municipal, detectándose que existen insuficiencias en la aplicación del programa de educación nutricional.

La Lengua Española como asignatura ocupa un lugar muy importante dentro del plan de estudios de la enseñanza primaria, pues contribuye al desarrollo de la capacidad de comunicación en forma oral y escrita, favorece la formación y expresión del pensamiento y, por su carácter instrumental, posibilita que los alumnos asimilen los contenidos de las restantes asignaturas y amplíen su campo de experiencia al ponerse en contacto con los adelantos de la ciencia y de la técnica, lo que propicia la formación de una concepción científica del mundo. Se fundamenta en un principio esencial la correlación entre pensamiento y lenguaje; ambos se condicionan mutuamente formando una unidad dialéctica.

En sexto grado cuenta con tres frecuencias semanales de noventa minutos cada una. Su carácter es cíclico en espiral, es decir, el alumno aprende siempre algo nuevo sobre la base de lo que ya conoce. Tiene como eje la expresión oral y escrita a partir de vivencias e impresiones personales. Es una asignatura esencialmente práctica.

La lectura es un componente esencial del programa de Lengua Española, tanto por sus valores intrínsecos -función comunicativa, fuente de conocimiento, etcétera- como por lo necesaria que resulta para el trabajo de todas las actividades de las diferentes asignaturas escolares.

El segundo ciclo tiene como objetivo fundamental el perfeccionamiento de las habilidades de la lectura, lo que significa lograr el dominio de la corrección -incluida la fluidez- y poner el énfasis en el trabajo de la comprensión y la expresividad, cualidades en las que deberá insistirse también en los grados de la educación media.

En sexto grado se continúa la ejercitación de la lectura oral y en silencio con distintos tipos de textos, para que los alumnos progresen en aspectos tan importantes como son la reflexión y comprensión del contenido y la expresividad con que el lector debe reflejarlo. Además, en las clases se leen textos de carácter

informativo y literario, escritos en lengua española, en su gran mayoría, que contienen temas de interés para los alumnos y que permiten cumplir los objetivos político - ideológicos y, en general, educativos que el programa se propone.

Las lecturas, en sentido general, siguen un orden ascendente de dificultades.

El desarrollo de la expresión oral también recibe un tratamiento intenso en las clases de lectura, ya que la mayor parte del trabajo de análisis o comentario de los textos se realiza en forma de preguntas y respuestas, intervenciones y reproducciones, etc., y no se excluye la posibilidad de algunas actividades de expresión escrita.

El desarrollo de la expresión oral y escrita, el trabajo ortográfico y caligráfico y el tratamiento de contenidos gramaticales, deberán realizarse en estrecha relación; esto redundará en beneficio de un objetivo fundamental: el logro de una correcta y adecuada expresión de los alumnos. Por tal razón, todo el trabajo se organiza alrededor de ese objetivo.

Los textos literarios permiten continuar el análisis elemental de cuentos, fábulas, anécdotas, biografías, poemas, en los que se debe prestar especial atención a la lectura oral y la forma bella y artística en que los autores presentan las palabras, basamento imprescindible para enriquecer la capacidad de expresión y estimular la creatividad en los alumnos.

Aún así la inclusión de textos literarios y científicos en esta asignatura constituye una afección en el grado sexto y a su vez un punto de partida importante para trabajar la educación nutricional en esta investigación, pues según los especialistas y la autora del trabajo concuerdan en afirmar que es una carencia de la asignatura la inserción de este tipo de textos.

Se propone el cuaderno de actividades que contenga lecturas seleccionadas complementarias con actividades de aprendizaje para la asignatura Lengua Española que propicie la educación nutricional de los escolares de sexto grado de la ENU "Manuel Santiago Leiva" para la unidad # 12 del programa de estudio, pues adolece de sugerencias de lecturas para trabajar los objetivos y las habilidades propuestas.

Unidad # 12 (10h/c) de Lengua Española, en sexto grado, de la Educación Primaria.

Objetivos

- Continuar ejercitando los objetivos trabajados en unidades anteriores.

- Ejercitación de habilidades logradas con relación a la corrección, fluidez, expresividad y comprensión de la lectura.
- Conversar sobre temas sugeridos.
- Redactar composiciones narrativas, cartas y telegramas.
- Identificar y emplear los pronombres interrogativos y exclamativos.
- Escribir correctamente palabras que terminen en -cio, -cie.
- Aprender a emplear la tilde en los pronombres interrogativos y exclamativos,
- Perfeccionar las habilidades caligráficas.

Contenidos

- Ejercitación de los contenidos de unidades anteriores.
- Conversación sobre personajes de programas o películas infantiles.
- Composiciones narrativas, cartas y telegramas.
- Pronombres interrogativos y exclamativos.
- Reconocimiento de la tilde en los pronombres.
- Palabras que terminan en -cio, -cie.
- Práctica caligráfica.

Todo ello da respuesta al fin y los objetivos de la escuela primaria cuando se exige en los objetivos del nivel primario:

- Cumplir de forma consciente con las medidas de higiene y protección de su persona, sus pertenencias, de su escuela y del medio ambiente, practicar hábitos nutricionales adecuados. Comprender aspectos básicos de educación para la salud, y la sexualidad a su nivel, con énfasis en el rechazo al alcoholismo, tabaquismo y a la ingestión de sustancias nocivas, es decir, adquirir una educación para la vida.
- Evidenciar el dominio práctico de su lengua materna al escuchar y comunicarse oralmente y por escrito, con unidad, coherencia, claridad, emotividad, belleza, originalidad, fluidez y corrección; lo que se evidencia en la aplicación de las reglas ortográficas y gramaticales aprendidas; el trazado y enlace de la letra cursiva, y de un vocabulario ajustado a las normas éticas. Leer en forma correcta, fluida y expresiva e interpretar adecuadamente las ideas que los textos contienen.

Hacia una nueva concepción de la educación nutricional. Fundamentación y explicación de la propuesta

Proceso de la aplicación de la propuesta y análisis e interpretación de los resultados.

El presente trabajo se concibe en dos momentos, el primero orientado al tratamiento de los criterios de rigor de la investigación y en el segundo se abordan los resultados obtenidos organizados en tres partes, las cuales integran el estudio realizado.

El cuaderno de actividades que contiene lecturas complementarias para la asignatura Lengua Española contribuirá la educación nutricional de los escolares de sexto grado de la ENU "Manuel Santiago Leiva" apoya en los postulados de L.S Vigotsk y en la psicología social, interesada por el pensamiento, emociones, deseos y juicios de los individuos, así como por su conducta externa. Los fenómenos psíquicos internos pueden deducirse a partir de ciertas peculiaridades de la conducta y comportamiento externos.

La investigación ha demostrado que el individuo es influido por los estímulos sociales al estar o no en presencia de otros y que, en la práctica, todo lo que un individuo experimenta está condicionado en mayor o menor grado por sus contactos sociales. Este aplicó por primera vez de forma creadora el materialismo dialéctico a la Ciencia Psicológica, estableciendo con su concepción histórico - cultural vigotskiana los principios teóricos metodológicos medulares para la comprensión de una psicología más completa, como son: la determinación histórico - social de la psiquis, el carácter mediatizado y mediatizador de los procesos psicológicos y la unidad.

Las actitudes suelen considerarse como predisposiciones aprendidas que ejercen una influencia y que consisten en la respuesta hacia determinados objetos, personas o grupos. Las actitudes son normalmente consideradas como productos de la socialización y, por tanto, como algo modificable. Debido a que la conducta de una persona hacia los demás suele estar asociada a las actitudes que mantiene con ellos, la investigación sobre cómo se forman, se organizan en la mente y se modifican las actitudes ha sido un tema de enorme importancia.

La propuesta concebida por la autora está dirigida no solo al nivel actual del desarrollo, sino a la Zona de Desarrollo Próximo, actuando localmente para pensar globalmente. El cuaderno de actividades que contiene lecturas seleccionadas complementarias con actividades de aprendizaje que aquí se

presentan, ponen al alumno en contacto con el mundo circundante (su localidad), así este lo puede observar, identificar sus elementos, establecer las relaciones entre ellos y muy importante, constatar en la práctica los autores locales que actúan a favor de la salud escolar. Solo de esta forma la educación nutricional tendrá un carácter desarrollador de la enseñanza.

Por otra parte, es importante destacar que la propuesta ubica al alumno como sujeto activo del proceso docente-educativo en relación con el maestro, otros alumnos y comunitarios, lo que permite lograr el desarrollo de la conciencia en los mismos, a partir del contexto histórico en que éste se encuentra. Para concebir el cuaderno de actividades que contiene lecturas seleccionadas complementarias con actividades de aprendizaje se tuvieron en cuenta las características psicológicas de los estudiantes de sexto grado, ya que los mismos en esta edad presentan un desarrollo afectivo emocional y anátomo-fisiológico que los diferencia del niño del primer ciclo.

La dialéctica de lo interno y lo externo se sintetiza en el concepto elaborado por L.S. Vigotski de situación social del desarrollo: cada etapa o período se caracteriza por una situación social del desarrollo, concepto que expresa la combinación especial de los procesos internos y de las condiciones externas que es típica en cada etapa, y condiciona la dinámica del desarrollo psíquico durante el correspondiente período evolutivo y las nuevas formaciones psicológicas cualitativamente superiores que surgen hacia el final de este.

Se ha considerado el tratamiento que se le da a la educación nutricional en el programa, libro de texto y orientaciones metodológicas de Lengua Española en sexto grado; así como los objetivos del grado, programa y unidades temáticas.

El cuaderno de actividades que contiene lecturas seleccionadas complementarias con actividades de aprendizaje está concebido con el objetivo de contribuir a la educación nutricional en la asignatura Lengua Española, sexto grado. Las 15 actividades que se proponen están dirigidas a los escolares y fueron diseñadas a partir de los contenidos de la unidad 12, con 10 h/c. En esta unidad no se hace referencia a qué texto deben los alumnos estudiar, o sea no se le dan al docente propuesta de libro de texto de Lectura, las cuales referenciar.

El cuaderno de actividades que contiene lecturas seleccionadas complementarias con actividades de aprendizaje, algunas, ofrecen un nivel de información que

permite que los alumnos se actualicen, la mayoría parten del principio de la vinculación del alumno con la alimentación, se pone de manifiesto el trabajo individual, en dúos, por equipo y grupal y todas las actividades contribuyen al desarrollo de actitudes positivas en los alumnos en relación con la salud, a partir de modelos positivos.

Se ve la necesidad de elaborar un cuaderno de actividades que contiene lecturas seleccionadas complementarias con actividades de aprendizaje cuyo punto de partida sea el análisis de la práctica real relacionada con los problemas nutricionales y se orienten hacia aquellos que más afectan al territorio donde está ubicada la escuela, de manera que posibilite el contacto de los alumnos con determinados objetos reales en el contexto territorial. Además contribuye a que la enseñanza tienda a acercarse a la vida.

La vinculación de la escuela con la vida incluye la relación de la escuela con la realidad, en la que los problemas de salud tienen gran importancia para salvaguardar la especie humana.

Se ha considerado la relación entre la instrucción y la educación en el proceso docente-educativo, lo que se pone de manifiesto en el cuaderno de actividades que contiene lecturas seleccionadas complementarias con actividades de aprendizaje, a partir de textos científicos y literarios cuando se pone el alumno en consideración una adecuada educación nutricional y su actividad transformadora de la realidad alimentaria, que a su vez contiene de forma indisoluble aspectos éticos y emotivos. Por otra parte, estos últimos aspectos de la personalidad considerados como objetos de estudio e influencia de la educación, no pueden formarse ni expresarse haciendo abstracción de los componentes cognoscitivos, como expresión de la unidad que el plano psicológico se da entre lo afectivo y lo cognoscitivo.

Es imposible que este trabajo pueda ser correctamente concebido y aplicado si no se hace desde una perspectiva dialéctica. Esto significa que en el centro de la teoría Marxista-Leninista se encuentra la concepción dialéctico-materialista de la realidad, por lo que se aspira a que esta propuesta de actividades contribuya a la formación de la concepción científica del mundo en los alumnos de 6º grado a

través de una adecuada valoración de la relación hombre-alimentación, hay que lograrlo a partir de una correcta concepción sobre el nexo causa-efecto.

Además, no es posible para el sujeto adoptar una actitud responsable ante los problemas nutricionales; si no tiene conciencia de ellos y la conciencia es precisamente y ante todo un reflejo subjetivo de la realidad que surge como resultado de la interacción de dicho sujeto con una porción limitada de la realidad.

No puede surgir ninguna propuesta correcta en materia de educación nutricional si no se tienen en cuenta principios de la didáctica tales como: el análisis histórico-concreto; pero además en la elaboración del cuaderno de actividades que contiene lecturas seleccionadas complementarias con actividades de aprendizaje se tuvo en cuenta los diferentes factores que se combinan para provocar un mismo problema, lo cual responde a la tesis marxista de que varias causas pueden provocar un mismo efecto. También hay que tener en cuenta que en la aparición y solución de los problemas intervienen un grupo de factores que existen fuera e independientemente de la conciencia y la voluntad del sujeto, lo que se corresponde con el principio dialéctico de la objetividad, lo cual no significa que estos factores estén exentos de transformación por parte del sujeto.

En correspondencia con lo anteriormente expuesto se puede afirmar que el sujeto no resuelve todos los problemas nutricionales simultáneamente, sino que lo va haciendo según las posibilidades que ofrecen la actividad práctica, cognoscitiva, comunicativa y valorativa.

Criterios de rigor en la investigación desarrollada

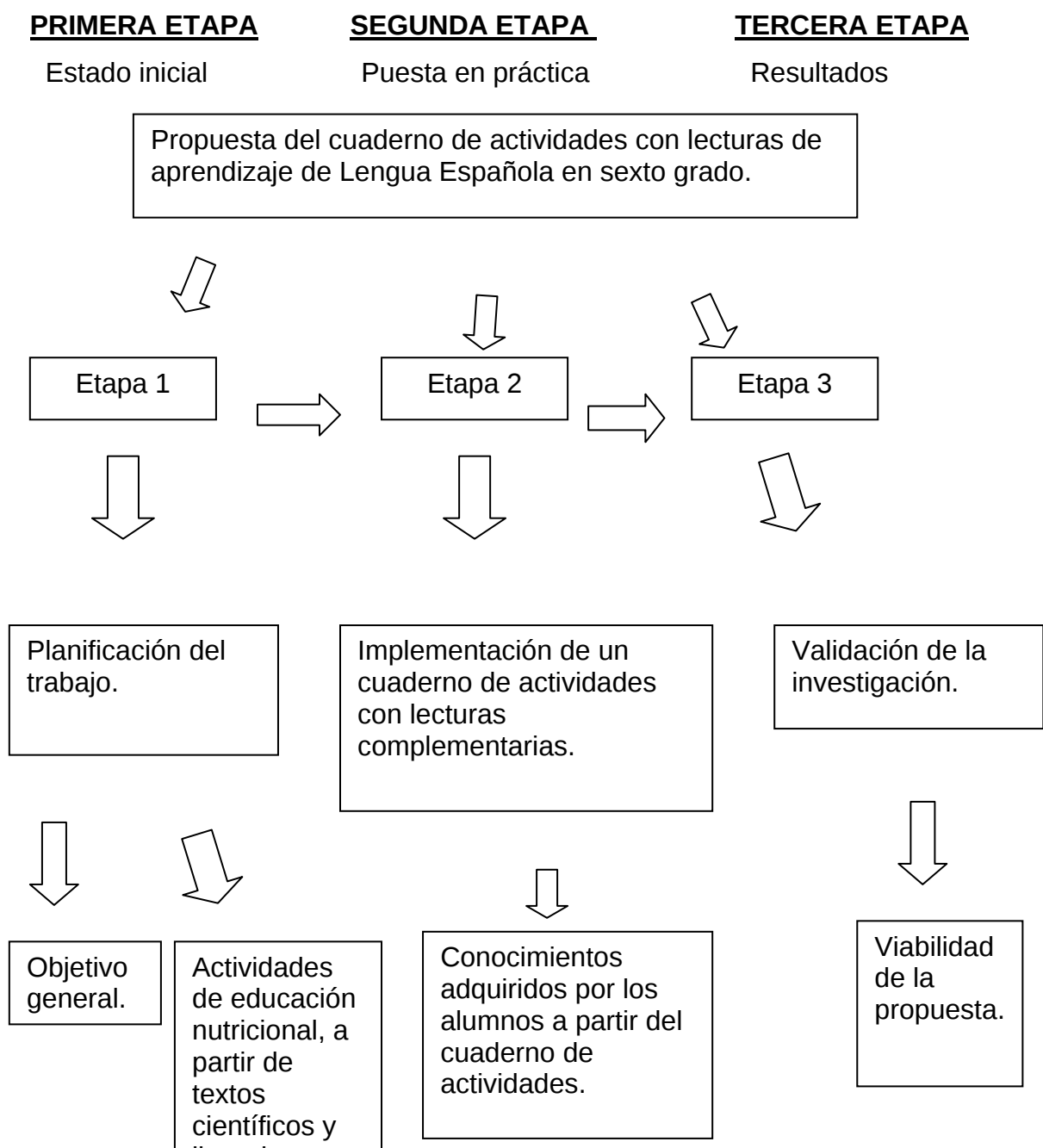
Cuando se habla de calidad de la investigación se refiere al rigor metodológico con que ha sido diseñada y desarrollada, y a la confianza que, como consecuencia de ello, se puede tener en la veracidad de los resultados obtenidos.

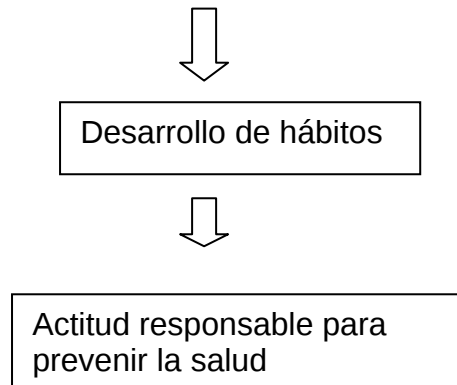
Se resume los aspectos que se han considerado apoyando los criterios de rigor en el marco del presente trabajo, resaltando aquellos de carácter general que lo caracterizan.

Uno de ellos asume la rigurosidad metodológica en la concepción integradora de la investigación y de la propuesta de las actividades dirigidas al conocimiento de la salud con que se trabajó, donde se revelan criterios de

fiabilidad.

Un primer momento se declara como etapa de familiarización, orientada al proceso de diagnóstico del personal docente, así como los alumnos, en el conocimiento de la educación nutricional, que sirvió como marco de referencia para fundamentar el problema de investigación. En un segundo momento se continúa con el proceso de diagnóstico con los alumnos, donde se desarrolla un proceso de observación de los modos de actuación de los docentes y alumnos, se realizan encuestas, entrevistas, se visitaron clases, y se analizaron documentos normativos, que permitieron trazar acciones en función de mejorar los modos de actuación de los mismos.





PRIMERA ETAPA.

Análisis de los resultados de la puesta en práctica de las actividades del cuaderno de actividades que contenga lecturas seleccionadas complementarias con actividades de aprendizaje para la asignatura Lengua Española, según los objetivos formativos y cognitivos.

Tomando como partida el propósito esencial de la investigación: elaborar un cuaderno de actividades complementario para la asignatura Lengua Española que propicie la educación nutricional para la preparación integral de los alumnos en esta edad.

En esta etapa la investigación se apoyó en el método del nivel teórico:

Inducción-deducción: Ayudó a identificar las necesidades de preparación de los alumnos para el futuro teniendo en cuenta los problemas de salud a la educación nutricional.

Tránsito de lo abstracto a lo concreto: En el caso de lo concreto es donde los docentes obtuvieron el reflejo del mundo circundante mediante la práctica pedagógica. En el caso del conocimiento abstracto o racional se puso de manifiesto en las múltiples relaciones de la realidad, reflejando las mezcladas dependencias que tiene una buena preparación en el estudiantado en lo referente a la educación nutricional.

Al diagnosticar en la primera etapa la situación actual del problema detectado, se utiliza la técnica que cumplan; el requisito de rapidez, cierto nivel de confiabilidad y rigor científico, por lo que se selecciona la encuesta; así como la observación de clases para la obtención de la información; aún quedando por definir a quiénes se le debían aplicar, que por supuesto era al maestro, a los alumnos y padres de sexto grado; así como estructuras de dirección, como máximos encargados de conducir el proceso docente educativo. A partir de criterios de expertos se tomó la decisión en función de obtener integridad y conocer la formación acerca del tema. La primera acción fue diseñar la encuesta que cumpliera con los requisitos establecidos para su elaboración; como se expone en el anexo; A.

Los resultados se analizarán por cada una de las interrogantes de la encuesta aunque en ocasiones se evaluarán varias, en función de la integralidad en el análisis.

En el curso 2005- 2006 la escuela primaria “Manuel Santiago Leiva” se corrobora estos resultados desfavorables en la visita de inspección total a nivel municipal, detectándose que existen insuficiencias en la aplicación del programa de educación nutricional. Lugar donde la salud es primordial para la mantención de la especie humana.

Al diagnosticar en la primera etapa la situación actual del problema detectado, se utiliza la técnica que cumplan el requisito de rapidez, cierto nivel de confiabilidad y rigor científico, por lo que se selecciona la encuesta; así como la observación de clases para la obtención de la información; aún quedando por definir a quiénes se le debían aplicar, que por supuesto era al maestro, como máximos encargados de conducir el proceso docente educativo. A partir de criterios de expertos se tomó la decisión en función de obtener integridad y conocer la formación acerca del tema, se selecciona a toda la población.

La primera acción fue diseñar la encuesta que cumpliera con los requisitos establecidos para su elaboración; como se expone en el ANEXO; A; F y H.

Se aplicó a 26 docentes que representan el 97,6% del total de la población y está compuesto de la siguiente forma una Directora de centro; dos Jefes de Ciclos; 19 docentes maestros; 2 maestros de Computación; 3 profesores de Educación Física; 2 Bibliotecarias y una Instructora de Arte.

Los resultados se analizarán por cada una de las interrogantes de la encuesta aunque en ocasiones se evaluarán varias, en función de la integralidad en el análisis.

Los resultados de la pregunta uno se expresa en la tabla 1.1, (ANEXO; B); donde se puede apreciar que el 69,2 % de los encuestados responden que conocen algo sobre la educación nutricional; pero si lo relacionamos con los resultados de la de la tabla 1.2, (ANEXO; B); que se corresponde con las respuestas de la pregunta 2, se puede definir que realmente los resultados no son veraces porque desconocen casi totalmente la esencia del fenómeno, aún existiendo un 15,3% que sí.

La aplicación en la actividad docente del programa de educación nutricional no es sistemático debido a que el 73,07% de los encuestados lo practican “El algunas ocasiones” como se refleja en la tabla 1,3 (ANEXO; B). Esa irregularidad en la aplicación está determinada en gran medida por el pobre trabajo metodológico y la formación al respecto.

Si se analiza la tabla 1.4, (ANEXO; B); en la que representan donde se aplica el programa se puede apreciar que existe un equilibrio en ambas alternativas con tendencia a trabajar en los distintos procesos.

En la tabla 1.5 (ANEXO; A); 1 se aprecia que las actividades de la educación nutricional en el aula se distribuyen equitativamente en los procesos, mientras que los resultados de otros expresan desconocimiento en las posibles actividades que se le pueden brindar al alumnado.

En la tabla 1.6 (ANEXO; B); que refleja las actividades extradocentes; la mayoría son representadas por los procesos con el 57,6%, sustentada por la estrecha formación de los docentes en relacionar la formación nutricional con la salud, lo cual queda demostrado en la tabla 1,2 y además las condiciones del entorno no son favorables para su explotación con sentido amplio.

La valoración de los docentes en la aplicación del programa de formación nutricional se expone en la tabla 1.7, (ANEXO; B); donde el peso mayor lo tiene el parámetro “Algunas veces”, para un 53,8% del total de los encuestados; cuestión esta que se agudiza que el 30,7% que no lo aplica, por tanto se hace imprescindible buscar las causas de esta difícil situación, que se revierte en la formación del estudiante, así como el cumplimiento del programa de salud escolar, contemplando la importancia del mismo en este aspecto.

Al analizar las causas de la aplicación del programa en la escuela; ver tabla 1.8, (ANEXO; B); se puede definir en el desconocimiento del maestro y la falta de tiempo para la preparación del tema; así como escasa la dedicación en la preparación metodológica del tema en los días planificados; logran convertir el problema en complejo y por tanto se hace inmediata la aplicación de alternativas para su solución.

La segunda acción fue diseñar una guía de observación de clases que cumpliera con los requisitos establecidos para su elaboración; como se expone en el ANEXO; C.

Se observaron **18** clases para evaluar el objetivo de la guía, donde se muestran de que a pesar que en la encuesta los docentes demuestran ciertos conocimientos y aplicación de la formación nutricional en la docencia, no es efectivo esto en la clase como forma fundamental para formar valores que conlleven a la integración de la cultura general integral, de manera que se cumpla con la integralidad desprograma de salud escolar en la Educación Primaria. Ver ANEXO; D.

El resultado no debe esperarse de manera brusca pues este problema tiene dos momentos de solución que se complementan entre sí. Primeramente hay que lograr la convicción del docente para que sean capaces de transmitir conocimientos a sus alumnos, en aras de modificar sus modos de actuación en relación a la cultura nutricional.

Se aplicó una encuesta a los alumnos de 6º grado de la ENU Manuel Santiago Leiva, con el objetivo de comprobar el nivel de conocimiento que tienen los alumnos sobre aspectos medulares de la salud nutricional. (Anexo H e I)

Se realizó una guía para la observación de documentos de la dirección del centro con el objetivo de comprobar la el trabajo metodológico diseñado para el tratamiento de la educación nutricional, a partir de los Trabajos de Diplomas realizados en la localidad dedicados al tema. (Anexo J y K)

De igual manera se muestrean los sistemas de clases y las libretas del diario de los alumnos para comprobar el tratamiento que se da a la educación nutricional en la asignatura de Lengua Española. (Anexo L y M)

El resultado no debe esperarse de manera brusca pues este problema tiene dos momentos de solución que se complementan entre sí. Primeramente hay que

lograr que los alumnos sean los agentes socializadores y verdaderos influyentes en la comunidad.

El objetivo de este primer momento se conoció los criterios y opiniones de los especialistas acerca del cuaderno de actividades que contenga lecturas seleccionadas complementarias con actividades de aprendizaje; diseñadas propiciar la educación nutricional en los escolares de sexto grado.

Se tuvieron en cuenta los siguientes momentos:

- 1 Selección de los docentes con experiencias en la utilización de investigaciones relevantes en el desarrollo de la educación nutricional en los educandos.
- 2 Elaboración de encuestas para los especialistas.
- 3 Procesamiento de los resultados para emitir una valoración definitiva de la propuesta.

Se elaboró un listado intencional de los posibles participantes y se realizó una búsqueda de información en el Consejo Popular Palmira Norte, Sede Pedagógica, así como la estructura de dirección a partir de los años de experiencia en la enseñanza y la labor desplegada en la Educación Primaria. También se tuvo en cuenta su nivel de creatividad ante los cambios y transformaciones. (Anexo O y P) Una vez seleccionadas las personalidades con vasta experiencia en la docencia y en la Educación Primaria se elaboró un cuestionario de preguntas, que debía responder de forma independiente, asegurando así que los juicios y valoraciones fueran confiables. (Anexo Q)

Para el análisis crítico de la propuesta fueron seleccionadas las siguientes personalidades.

- 1 Director de la Sede. (1)
- 2 Responsable de asignatura. (1)
- 3 Coordinadora de carrera. (1)
- 4 Directores de centros. (4)
- 5 Jefes de primer ciclo. (1)
- 6 Docentes. (4) (anexo P)

Los resultados obtenidos revelan la importancia del cuaderno de actividades que contenga lecturas seleccionadas complementarias con actividades de aprendizaje, pues el 100% opina que es muy buena y que las actividades previstas contribuyen a la preparación de los alumnos.

Entre las ideas que estos aportan se encuentran ampliar las actividades del

cuaderno de actividades complementario.

Otro de los resultados arrojados es el desconocimiento que tienen los cuadros de dirección en relación a las carencias que tiene el libro de lectura en sexto grado de textos literarios y científicos.

Al realizar este diagnóstico inicial se pudo comprobar que en su mayoría los alumnos desconocen que la educación nutricional contribuye a la educación integral del individuo que sienta sus bases en la Educación Primaria. (Anexo S)

Otros criterios que demuestran las dificultades en cuanto a la capacitación del personal docente en relación a la educación nutricional es la observación durante el desarrollo de las actividades docentes y en el diseño que realizan en las comprobaciones de conocimientos que se le aplican al educando.

En la revisión de los sistemas de clases se constató que no se tiene en cuenta en el mismo, preguntas para la comprensión global del problema planteado. Se diseñan pocas preguntas de comprensión con un enfoque nutricional y no se tiene en cuenta elaboración de las mismas para hacer inferencias acerca del texto a analizar; no se diseñan actividades para lograr que los alumnos opinen sobre cómo preservar la salud, a partir de la aplicación de una dieta balanceada, expresen emociones y experiencias personales así como generalicen lo leído a la vida propia.

Se constató en la revisión de las libretas de los escolares como medio que sirve para evaluar la calidad del aprendizaje poca exigencia en las actividades relacionadas con la educación nutricional, no se aplican actividades de comprensión escrita ni se aprecian en las mismas actividades que respondan a los diferentes niveles cognitivos.

SEGUNDA ETAPA.

La puesta en práctica de un cuaderno de actividades que contiene lecturas seleccionadas complementarias con actividades de aprendizaje en la escuela “Manuel Santiago Leiva”.

Después del primer momento, se comienza a trabajar con los textos seleccionados y actividades del cuaderno complementario partiendo del diagnóstico y sus necesidades.

La puesta en práctica del cuaderno de actividades que contenga lecturas

seleccionadas complementarias con actividades de aprendizaje en la escuela Manuel Santiago Leiva.

Durante esta etapa también estuvieron presentes los métodos del nivel teórico la inducción-deducción así como el de análisis-síntesis que permitieron analizar y sintetizar las fuentes teóricas que sirvieron de fundamentos a la investigación.

Esto demostró la importancia que tiene desarrollar desde edades tempranas la educación nutricional de los educandos a partir de la preparación del docente.

En intercambios desarrollados con los maestros manifiestan su satisfacción de haber ampliado sus textos literarios y científicos didácticos acerca del desarrollo de la educación nutricional en alumnos de sexto grado lo que les permite sentirse más seguros al dirigir el proceso de enseñanza aprendizaje ya que los alumnos expresaban acuerdos y desacuerdos acerca de los textos leídos, respondían preguntas de significado implícito, establecían opiniones críticas sobre lo que leían expresando sus emociones personales y así como su aplicación a la vida práctica escolar.

En el análisis realizado de todas las informaciones y el investigador se obtienen las siguientes regularidades:

1. Todos coinciden en afirmar que el cuaderno de actividades que contenga lecturas seleccionadas complementarias con actividades de aprendizaje tiene un valor metodológico puesto que dota al maestro de textos literarios y científicos que posibilitan una adecuada educación nutricional dentro del proceso de enseñanza aprendizaje en la Educación Primaria.
2. El cuaderno de actividades que contenga lecturas seleccionadas complementarias con actividades de aprendizaje se elaboró sobre la base de un proceso de determinación de necesidades del libro de Lectura de sexto grado, para una práctica pedagógica efectiva en el desarrollo de hábitos y habilidades en los escolares.

TERCERA ETAPA.

Validación de la propuesta

En el transcurso de esta etapa se conjugaron los métodos de nivel empírico:

La observación fue aplicada en todas la implementación del cuaderno de actividades que contiene lecturas seleccionadas complementarias con actividades de aprendizaje y el control a clases constatándose en ambos casos el impacto del mismo mediante el desarrollo del proceso docente educativo a partir

de los resultados y criterios emitidos por los participantes. (Anexo R)

La encuesta se aplicó para conocer el criterio de los docentes del centro y miembros de la estructura de dirección. (Anexo O)

Para validar el cuaderno de actividades que contiene lecturas seleccionadas complementarias con actividades de aprendizaje, con el objetivo de contribuir a la preparación del alumno de sexto grado en función de la educación nutricional en la Educación Primaria, se describe a continuación los resultados obtenidos en cada una de las actividades a partir de los textos seleccionados y de los resultados individuales y colectivos de los alumnos teniendo como base un sistema de indicadores registrados en una guía de observaciones (anexo C) para evaluar Desarrollo de hábitos y Actitud responsable para prevenir la salud; común para todas las actividades del cuaderno de actividades complementario con actividades de aprendizaje elaborado. A partir de sus propios indicadores se evalúan la dimensión cognitiva en correspondencia con la habilidad que se le da tratamiento a cada actividad.

Para su análisis se estableció un criterio de evaluación cualitativa y cuantitativa de cada una de las dimensiones para evaluar todas las actividades realizadas. (Anexo Q)

Al hacer el análisis de la dimensión cognitiva:

Actividad #1: "Adivinanza"

Indicadores:

B, si el estudiante responde correctamente a las actividades, trabaja de forma correcta en dúos demostrando creatividad, limpieza, organización y correcta ortografía. Reconoce el valor nutricional de los vegetales.

R, si el estudiante responde con imprecisiones, respeta el trabajo en dúos, demuestra creatividad, limpieza y organización; y comete errores ortográficos. Reconoce el valor nutritivo de la cebolla.

M, si el estudiante no responde correctamente, no respeta el trabajo en dúos, no demuestra creatividad. Y tiene errores ortográficos. No reconoce el valor nutritivo de la cebolla.

Actividad # 2: "La zanahoria"

Indicadores:

B, si el estudiante realiza todas las actividades correctamente, reconoce el valor nutritivo de la zanahoria, respeta el trabajo en dúos, trabaja con limpieza, organización y sin errores ortográficos.

R, si el estudiante realiza todas las actividades con imprecisiones, no reconoce totalmente el valor nutritivo de la zanahoria. Respeta el trabajo en dúos, trabaja con limpieza y organización, comete algunos errores ortográficos.

M, si el estudiante no realiza las actividades, no respeta el trabajo en dúos, ni reconoce el valor nutritivo del vegetal.

Actividad # 3: "El hueso de la ciruela"

Indicadores:

B, si el estudiante realiza todas las actividades correctamente, con precisión, organización, respeta el trabajo en dúos, muestra creatividad en el texto que se le pide sin cometer errores ortográficos y valora correctamente la actitud del personaje principal.

R, si el estudiante realiza las actividades de forma correcta pero no aplica la creatividad en la producción del texto y comete errores ortográficos. No valora correctamente la actitud del personaje principal.

M, si el estudiante no realiza todas las actividades, no valora la actitud del personaje principal, no produce el texto.

Actividad # 4: "El paquete de agua"

Indicadores:

B, si el estudiante reconoce la importancia del agua para los seres vivos, reconoce el tipo de texto y realiza correctamente todas las actividades con limpieza, organización y sin cometer errores ortográficos.

R, si el estudiante reconoce la importancia del agua, tiene imprecisiones en el reconocimiento del tipo de texto, pero realiza todas las actividades con limpieza y organización. Comete algunos errores ortográficos.

M, si el estudiante tiene imprecisiones al reconocerla importancia del agua, no realiza todas las actividades y comete errores ortográficos.

Actividad # 5: "¿Lo has probado?"

Indicadores:

B, si el estudiante realiza de forma correcta todas las actividades, respetan el trabajo en equipos. Utilizan un vocabulario adecuado para su edad. No cometen errores ortográficos y mantiene limpieza y exactitud en el trazo de la letra cursiva.

R, si el estudiante realiza todas las actividades, pero con algunas imprecisiones, respeta el trabajo en equipos. Utiliza un vocabulario adecuado. Cometen algunos errores ortográficos, pero tiene buenos rasgos en las letras cursivas.

M, si el estudiante no realiza las actividades, tiene imprecisiones, no respeta el trabajo en equipos, no tiene buenos rasgos caligráficos.

Actividad # 6: "La piña."

Indicadores:

B, si el estudiante se ajusta al tema, es creativo, trabaja con limpieza y exactitud, no comete errores ortográficos.

R, si el estudiante se ajusta al tema, pero no es creativo, tiene imprecisiones en algunas actividades.

M, si el estudiante se ajusta al tema sin creatividad, no se ajusta a las características del texto a realizar.

Actividad # 7: "Advertencias alimenticias."

Indicadores:

B, si el estudiante responde correctamente todas las actividades, usa un vocabulario correcto para el grado y edad, redacta con limpieza y correcta ortografía. Escribe otra advertencia.

R, si el estudiante responde correctamente las actividades con imprecisiones, usa un vocabulario correcto, redacta con limpieza, pero comete errores ortográficos. Escribe otra advertencia

M, si el estudiante no responde las actividades, usa un vocabulario por debajo al grado y la edad. No redacta correctamente y tiene errores ortográficos. No escribe la advertencia.

Actividad # 8: "La calabaza."

Indicadores:

B, si el estudiante realiza todas las actividades correctamente, usa correctamente un vocabulario adecuado para su edad en el contenido abordado, redacta con limpieza y buena ortografía.

R, si el estudiante realiza las actividades pero con imprecisiones, usa un vocabulario correcto, redacta con pobreza de ideas.

M, si el estudiante no realiza las actividades, redacta con pobreza de ideas y poca extensión.

Actividad # 9: "El refrán alimenticio"

Indicadores:

B, si el estudiante reconoce el tipo de texto y responde correctamente todas las actividades con un vocabulario correcto, realiza el texto con creatividad.

R, si el estudiante reconoce el tipo de texto, responde a las actividades con algunas imprecisiones, realiza el texto con poca creatividad.

M, si el estudiante no reconoce el tipo de texto, responde algunas actividades, no realiza el texto.

Actividad # 10: "El refrán alimenticio"

Indicadores:

B, si el estudiante interpreta correctamente el mensaje del refrán, realiza de forma adecuada todas las actividades y redacta correctamente el telegrama.

R, si el estudiante tiene imprecisiones al interpretar el mensaje del refrán, realiza todas las actividades de forma adecuada, le falta creatividad en la redacción del telegrama.

M, si el estudiante no interpreta el mensaje del refrán, realiza algunas actividades, no escribe el telegrama.

Actividad # 11: "El refrán alimenticio"

Indicadores:

B, si el estudiante conoce las características de este tipo de texto y realiza todas las actividades con precisión, organización y limpieza.

R, si el estudiante reconoce las características de este tipo de texto, pero muestra imprecisiones en la realización de las actividades.

M, si el estudiante no reconoce las características de este tipo de texto, no realiza las actividades correctamente.

Actividad # 12: “El refrán alimenticio”

Indicadores:

B, si el estudiante emite criterios acorde a su edad y grado en relación a las ideas que transmite el texto y realiza todas las actividades de forma correcta con limpieza y exactitud.

R, si el estudiante criterios acorde a su edad y grado en relación a las ideas que transmite el texto, pero no de forma precisa, así como no realiza con exactitud todas las actividades propuestas.

M, si el estudiante no emite criterios de las ideas que transmite el texto y no realiza las actividades.

Actividad # 13: “El cuento”

Indicadores:

B, si el estudiante valora la actitud de los personajes del cuento, realiza todas las actividades con limpieza y exactitud; realiza el texto sin cometer errores ortográficos.

R, si el estudiante valora con imprecisiones la actitud de los personajes del cuento, realiza todas las actividades con limpieza y exactitud. Comete errores en algunas de las actividades y le falta pobreza y originalidad en la redacción del texto.

M, si el estudiante no valora los personajes, realiza algunas actividades y no redacta el texto según la orden dada.

Actividad # 14: “El juego”

Indicadores:

B, si el estudiante cumple con las instrucciones del juego y realiza con limpieza y exactitud todas las actividades que se derivan de él con buena ortografía. Tiene en cuenta el trabajo en equipos.

R, si el estudiante no tiene precisión al cumplir con las instrucciones del juego y realiza con limpieza y buena ortografía. Realiza algunas actividades derivadas del juego. Tiene en cuenta el trabajo en equipos.

M, si el estudiante no cumple con las instrucciones y realiza algunas actividades. No cumple con los requerimientos del trabajo en equipos.

Actividad # 15: "La carta"

Indicadores:

B, si el estudiante reconoce el tipo de texto. Realiza todas las actividades propuestas, escribe el texto con originalidad, creatividad, limpieza y buena ortografía.

R, si el estudiante reconoce el tipo de texto. Realiza todas las actividades propuestas, pero no tiene en cuenta la estructura del tipo de texto, comete algunos errores ortográficos.

M, si el estudiante no reconoce el tipo de texto, realiza algunas actividades y no se ajusta a la estructura del texto.

Durante la ejecución de las actividades del cuaderno complementario los estudiantes demostraron gran responsabilidad ante la educación nutricional y se observó que más del 70% se encuentra ubicado en el indicador de bien. Resultaron interesantes la rapidez, disciplina y organización de los equipos.

Al concluir la ejecución de la propuesta de actividades, como primer resultado obtenido, vale destacar el creciente interés de los escolares por las temáticas abordadas, lo que se refleja en su disposición, disciplina y participación activa en las actividades. Se pudo apreciar, mediante la observación, que los escolares asumieron durante toda la etapa modos de actuación que se corresponden con los conocimientos adquiridos y fortalecidos mediante las actividades realizadas.

Los resultados muestran, según aplicación de la escala ordinal establecida, que la mayoría de los estudiantes se encuentran en el indicador de bien. (Anexos 16 y 17)

En la medida que fueron desarrollándose las actividades los escolares mostraban mayor interés por la protección de la salud y se preocupaban por la búsqueda y

lectura de materiales amenos que trataran temáticas relacionadas con los componentes de la educación nutricional y alimentaria.

Las principales dificultades identificadas en la aplicación de las actividades se manifestaron en la habilidad valorar y en la ortografía.

No podemos siempre crear una situación tal en la que los educandos se proyecten y actúen de forma que nos permita evaluar su proceder o las ideas socialmente valiosas que ya incorporaron a su personalidad. No resultan transparentes ni fáciles de valorar dichas cualidades.

CONCLUSIONES

1. La elaboración y puesta en práctica del material docente propició mejorar continuamente la educación nutricional de las alumnas y alumnos de sexto grado.
2. La aplicación del cuaderno de actividades que contiene lecturas complementarias, permitió contribuir a la educación nutricional de los escolares de sexto grado de la ENU “Manuel Santiago Leiva”.

BIBLIOGRAFÍA

- Adivinanzas de Tele. __ p. 8 - 9. __ En Zonzón juego (La Habana). __ No. 191, feb. 2003.
- ALFONSO, GEORGINA ¿Otro mundo es posible? Nuevos referentes valorativos en las alternativas emancipatorias latinoamericanas, en Paradigmas emancipatorias en América Latina. __ La Habana: Editorial Academia, 2005. __ p. 34.
- ÁLVAREZ, C. La escuela en la vida: Didáctica. __ La Habana: Editorial Pueblo y Educación, s. a. __ 94 p.
- La Ambiente y Desarrollo. __ p. 3. __ En: Granma (La Habana) Junio 2003.
- ANDER-EGG, EZEQUIEL. Interdisciplinariedad en Educación. __ Argentina: Editorial Magisterio del Río de la Plata, 1994. __ 66 p.
- AVENDAÑO OLIVERA, RITA. Sabes enseñar a clasificar y comparar / Rita Avendaño Olivera, Alberto Labarrere Sarduy. __ La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1989. __ 16 p.
- AVENDAÑO, BÁRBARA. Astronomía. El sol en un Sol. __ p. 24 - 26. __ En Bohemia (La Habana). __ Año 100. no. 8, en. 2008.
- _____. Ciencia Cubana, Estela de confianza. __ p. 22 - 27. __ En Bohemia (La Habana). __ Año 100. no. 2, 2008.
- _____. Medioambiente. Ahumado a la esperanza. __ p. 23 - 26. __ En Bohemia (La Habana). __ Año 100. no. 4, 2008.
- BÁEZ GARCÍA, MEREYA. Hacia una comunicación más eficaz. __ La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 2006. __ 259 p.
- BARRETO PENIÉ; JESÚS Programa de Intervención Alimentaria, Nutricional y Metabólica del paciente hospitalizado / [Jesús Barreto Penié, Sergio Santana Porbén y Carmen Martínez González](http://www.pr.rimed.cu/sitios/Revista%20Mendive/Num15/PDF/6.pdf)³
<http://www.pr.rimed.cu/sitios/Revista%20Mendive/Num15/PDF/6.pdf>
- BÁXTER PÉREZ, ESTHER. La Educación en valores. Papel de la escuela. Documento del ICCP. 1998, Cuba.
- CABRERA CABRERA, TERESA. Multimedia con ejercicios para la ortografía en 4º grado. __ 98 h __ Trabajo Final de opción de título de Máster __ ISP "Conrado Benítez", Cienfuegos, 2008.
- CASTRO RUZ, FIDEL. Discurso pronunciado en el acto de graduación del primer curso emergente de formación de Maestros Primarios. 15 de marzo del 2001 Oficina de Publicaciones del Consejo de Estado, Enero del 2005.

CEREZAL, J. La formación laboral de los estudiantes en los umbrales del Siglo XXI / J. Cerezal, M. Fiallo Patiño. __ La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 2000. __ 66 p.

¿Como nos envenenan? La Seguridad Alimentaria en manos de las multinacionales. Sitio del Instituto Cubano de Amistad con los Pueblos. http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/rehabilitacion/ictus_alimenacion.pdf

Contacto, Boletín Internacional de la UNESCO de Educación Científica, Tecnológica y Ambiental, No. 4 de 1999.

CRUZ LÓPEZ, ZOILA VICTORIA. Tareas docentes para la utilización de la prensa como medio de enseñanza en las asignaturas Lengua Española, Historia de Cuba y Matemática, con el propósito de contribuir al hábito de lectura. __ 125 h. __ Trabajo Final de opción de título de Máster __ ISP “Conrado Benítez”, Cienfuegos, 2008.

CUBA. MINISTERIO DE EDUCACIÓN. Lengua española: sexto grado: Orientaciones Metodológicas. __ La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1989. __ 158 p.

_____. Programa 6^{TO}. __ La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 2001. __ 183 p.

_____. Metodología para el desarrollo del movimiento “Escuelas por la salud”. __ La Habana, 2004. __ 20 p.

_____. Programa director de promoción y educación para la salud. __ La Habana, 1999. __ 18 p.

_____. Programa director de promoción y educación para la salud en el sistema nacional de educación. __ La Habana, 2007. __ 23 p.

_____. INSTITUTO PEDAGÓGICO LATINOAMERICANO Y CARIBEÑO. Fundamentos en la investigación educativa: Maestría en Ciencias de la Educación: módulo 1: primera parte. __ (La Habana): Editorial Pueblo y Educación, (2005). __ 31p

_____. INSTITUTO PEDAGÓGICO LATINOAMERICANO Y CARIBEÑO. Fundamentos en la investigación educativa: Maestría en Ciencias de la Educación: módulo 2: segunda parte. __ (La Habana): Editorial Pueblo y Educación, (2005). __ 31p.

_____. INSTITUTO PEDAGÓGICO LATINOAMERICANO Y CARIBEÑO. Fundamentos en la investigación educativa:

- Maestría en Ciencias de la Educación: módulo 2: primera parte.__(La Habana): Editorial Pueblo y Educación, (2005).__ 31p.
- DE LA RÚA BATISTAPAU, MANUEL. La interdisciplinariedad, una necesidad en el perfeccionamiento de la enseñanza de las ciencias sociales.__ 152 h.__ Tesis de doctorado. La Habana, 2000.
- Diccionario Ilustrado Océano de la Lengua Española.__ España: Grupo Editorial, S. A.__ 757 p.
- DUEÑAS BECERRA, JESÚS. Educación para la salud: bases psicopedagógicas http://bvs.sld.cu/revistas/ali/vol13_2_99/ali09299.htm
- EGEA ÁLVAREZ, MIRIAM. Labor educativa. Selección de lecturas.__ La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 2007.__ 122 p.
- ESPAÑOL.__ La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1977.__ 89 p.
- FERNÁNDEZ DE ALAIZA, B. La interdisciplinariedad como base de una estrategia para el perfeccionamiento del diseño curricular de una carrera de ciencias técnicas y su aplicación en la Ingeniería en Automática en la República de Cuba.__ 128 h.__ Tesis de doctorado en ciencias pedagógicas, La Habana, 2001.
- FERNÁNDEZ PÉREZ, M. Las tareas de la profesión de enseñar.__ España: Editores S. A, 1994.__ 167 p.
- FIALLO, J. Las relaciones intermaterias: una vía para incrementar la calidad de la educación.__ La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1996.__ 77 p.
- Fundación Antonio Núñez Jiménez de la naturaleza y el hombre. Se puede vivir en Ecopolis. __ La Habana, 2001.__ Año 5 No. 23.
- GONZÁLEZ, MARCELA. La formación de valores morales en el proceso docente-educativo. ISP "Enrique J. Varona" La Habana, 1995.
- GUTIÉRREZ GONZÁLEZ; FELINA R. Preparación del maestro en función de la comprensión lectora en la etapa de adquisición. Propuesta de actividades metodológicas.__ 132 h.__ Trabajo Final de opción de título de Máster.__ ISP "Conrado Benítez", Cienfuegos, 2008.
- HERNÁNDEZ MONTEQUÍN, MARÍA. La educación alimentaria en los primeros años de vida. http://bvs.sld.cu/revistas/enf/vol11_1_95/enf08195.htm
- Informe de investigación sobre la aplicación en la práctica escolar cubana del principio de integración del estudio con el trabajo. ICCP, C. de la Habana. 1995.
- KLEIMAN, A. Leitura e interdisciplinariedade / A. Kleiman, Silvia Moraes.__ Brasil: Editora Mercado de Letras, 1999.__ 55 p.

LEYVA GONZÁLEZ, R. El principio de la relación intermateria a través de la didáctica general y las metodológicas especiales. __ p. 4 – 8. __ Pedagogía Cubana (La Habana) No. 5, Ene – Mar, 1990.

Lineamientos para fortalecer la formación de valores, la disciplina y la responsabilidad ciudadana desde la escuela. MINED, 1998.

LUJÁN, ANA MARÍA. ¿Lo has probado? __ p. 3. __ En Zunzún (La Habana). __ No. 186, feb. 2003.

María Llorella, Delia. [Las vitaminas: elementos esenciales en la alimentación del niño y la niña](http://bvs.sld.cu/revistas/est/vol37_3_00/est08300.pdf). Delia María Llorella Lago/. Estrella García Quintero http://bvs.sld.cu/revistas/est/vol37_3_00/est08300.pdf

MARI LOIS, JUAN. Estudio - Trabajo. Esencia del proceso socializador de la educación. Curso Prerreunión, Pedagogía 95, La Habana. 1995.

MARTÍ, JOSÉ. Obras Completas. __ La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1988. __ t. 8.

MARTÍNEZ MENDOZA, FRANKLIN. Lenguaje oral. __ La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 2004. __ 92 p.

MARTÍNEZ, ANA MARÍA. El hueso de la ciruela. __ p. 8 - 9. __ En Zunzún (La Habana). __ No. 163, mar. 2001.

MAS CAMACHO, MARIA ROSA. Contribución de la Maestría Informática en Salud al proceso de informatización de la sociedad cubana. http://www.trabajadores.cu/materiales_especiales/suplementos/salud/nino-s-y-adolescentes/salud-escolar-asignatura-para-todos-losniveles

_____. Juego de los vegetales. __ p. 8 - 9. __ En Zunzún (La Habana). __ No. 189, may. 2003.

_____. La zanahoria. __ p. 8 - 9. __ En Zunzún (La Habana). __ No. 210, feb. 2005.

Modelo de Escuela Primaria. Documento del ICCP. Proyecto Escuela. Impresión Ligera, 1998.

Modelo de Preuniversitario. Documento del ICCP. Proyecto Escuela. Impresión Ligera, 1998, Cuba.

Modelo de Secundaria Básica. Documento del ICCP. Proyecto Escuela. Impresión Ligera, 1998, Cuba.

MONTEAGUDO TRUJILLO, MARIA ELENA. Una alternativa para el desarrollo de la habilidad de ordenar cronológicamente en la enseñanza de la Historia de Cuba

en Noveno Grado. __ 76 h. __ Tesis de Maestría. __ ISP “Conrado Benítez García”, Cienfuegos, 2008.

MORENO GARCÍA, TAMARIS. La organización del procesamiento de la información, relacionada con los materiales didácticos y recreativos del programa audiovisual. Propuesta de un catálogo _ Índice Alfabético de la Materia. __ 112 h __ Trabajo Final de opción de título de Máster __ ISP “Conrado Benítez”, Cienfuegos, 2008.

NIEDE, JUANA. Un currículo científico para estudiantes de 11 a 14 años. UNESCO / Juana Niede, Beatriz Macedo. __ Santiago: Editorial Oriente, 1997. __ 197 p.

PALOS RODRÍGUEZ, JOSÉ. Educar para el futuro: temas transversales del curriculum. __ España: Editorial Desclee De Brouwer, 1998. __ 55 p.

PERERA, F. La formación interdisciplinaria de los profesores de ciencias: un ejemplo en el proceso de enseñanza aprendizaje de la Física. __ 139 h. __ Tesis de doctorado. Cuba, 2000.

PETROVSKI, A. V. Psicología General. __ la Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1978. __ 95 p.

PIAGET, JEAN. A dónde va la Educación. __ Barcelona: Editorial Taide, S. A, 1974. __ 104 p.

POSNER, GEORGE J. Análisis de currículo. __ Colombia: Editorial Mc. Graw Hill, 1998. __ 348 p.

PULIDO, MARI. El paquete de agua. __ p. 7. __ En Zunzún (La Habana). __ No. 234, abr. 2007.

RÍOS, MARTHA. La piña. __ p. 16. __ En Zunzún (La Habana). __ No. 219, nov. 2005.

QUIRANTES HERNÁNDEZ, ALBERTO. Salud femenina y alimentación
http://www.radiosantacruz.icrt.cu/seccion/cultura_alimentaria/salud-femenina-alimentacion.htm

TERRY MENECA, LUZ M. Tareas docentes para desarrollar la habilidad argumentar en la asignatura Matemática en los alumnos de tercer grado. __ 129 h. __ Trabajo Final de opción de título de Máster __ ISP “Conrado Benítez”, Cienfuegos, 2008.

TORRES SANTOMÉ, JURJO. Globalización e interdisciplinariedad: el curriculum integrado. __ 3 ed. __ s. l: Editorial Morata, s. a. __ 44 p.

ANEXO A: Encuesta sobre la educación nutricional.

Objetivo:

- ✓ Constatar el conocimiento que tiene los docentes sobre la educación nutricional e higiene de los alimentos.

ENCUESTA SOBRE EDUCACIÓN NUTRICIONAL.

La educación nutricional en el proceso docente educativo y su enfoque para la educación contribuye a la protección de la salud y debe desempeñar una función importante en el necesario desarrollo de los niños y niñas.

Al recibir Usted la encuesta debe leer detenidamente cada aspecto y posteriormente seleccionar la respuesta de acuerdo a su desempeño; eso permitirá que los resultados que se obtengan sean veraces. En el caso de completar la cuadrícula de otros debe responder de forma precisa a los aspectos a los cuales se refiere;

1. ¿Usted conoce el contenido de la educación nutricional en su Educación?
____ Sí
____ Algo
____ No

2. ¿Puede decirse que el contenido de la educación nutricional son los hábitos alimentarios?
____ Sí
____ En parte
____ No

3. ¿Usted aplica la educación nutricional en la actividad docente?
____ Sí
____ En algunas ocasiones.
____ No

4. ¿Dónde trabaja la educación nutricional con sus estudiantes?

AULA: _____

_____ Proceso de almuerzo.

_____ Proceso de merienda.

_____ Otros

¿Cuáles? _____

5. ¿Los resultados en la aplicación del programa de educación nutricional es el esperado por usted?

_____ Sí

_____ En parte

_____ No

6. ¿Cuáles son las causas del resultado?

_____ Conocimiento del maestro.

_____ Apoyo de la dirección en la preparación metodológica.

_____ Problemas en el Programa de estudio

_____ Falta de tiempo para su tratamiento

_____ Calidad en la bibliografía

_____ Otros

¿Cuáles? _____

ANEXO B. (Validación de la encuesta)

Indicadores	Sí	Algo	No	Total
Absoluto	7	18	1	26
Porcentual	26,9	69.2	3,8	100

Tabla 1,1 El conocimiento de la educación nutricional.

Indicadores	Sí	En parte	No	Total
Absoluto	4	13	9	26
Porcentual	15,3	50	34,6	100

Tabla 1,2 Absolutizar la educación nutricional al conocimiento de los hábitos alimentarios.

Indicadores	Sí	Algn. Ocasiones	No	Total
Absoluto	6	19	1	26
Porcentual	23,07	73,07	3,8	100

Tabla 1.3 Aplicación del programa de educación nutricional en la actividad docente.

Indicadores	Aula	Extradocente
Absoluto	18	19
Porcentual	69.2	73,07

Tabla 1.4 Dónde se trabaja la educación nutricional en la escuela.

Indicadores	Sí	En parte	No
Absoluto	15	14	2
Porcentual	57,6	53,8	7,6

Tabla 1.5 Resultado del programa de educación nutricional.

Indicadores	Conocimiento	Apoyo de la dirección	Problemas de programa	Tiempo	Bibliografía	Otros
Absoluto	23	11	1	1	17	1

Porcentual	88,4	42,3	3.8	3,8	65,3	3,8
------------	------	------	-----	-----	------	-----

Tabla 1.6 Causas del resultado.

ANEXO C: Observación de clases.

GUÍA DE OBSERVACIÓN DE CLASES:

OBJETIVO:

- ✓ Valorar y llegar a conclusiones sobre la calidad de las actividades desarrolladas con los alumnos de la Educación Primaria que contribuyan a fortalecer la educación nutricional.

Aspectos a tener en cuenta:

- ✓ Utilización de la motivación para potenciar la educación nutricional.
- ✓ Orientación de actividades que contribuyan a la educación nutricional.
- ✓ Valorar si el objetivo de la clase contribuye al fortalecimiento de la educación nutricional.
- ✓ Propicia un aprendizaje conciente de la educación nutricional.
- ✓ Implica al alumno el comportamiento adecuado de los hábitos alimentarios.
- ✓ Se vincula el contenido instructivo con el aspecto educativo en la incorporación de habilidades para el desarrollo de la educación nutricional.

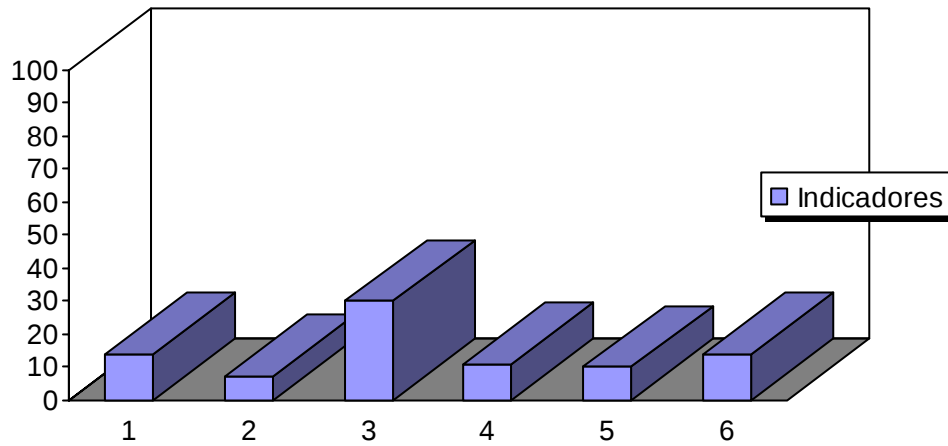
ANEXO D. (Validación de la guía de observación de clases)

Aspectos a tener en cuenta:	Absoluto	% de utilización en las clases observadas
Utilización de la motivación para potenciar la educación nutricional.	14	36,3
Orientación de actividades que contribuyan a la educación nutricional.	7	18,4
Valorar si el objetivo de la clase contribuye al fortalecimiento de la educación nutricional.	30	7.8
Propicia un aprendizaje conciente de la educación.	11	28,9
Implica al alumno el comportamiento adecuado de los hábitos alimentarios.	10	26,3
Se vincula el contenido instructivo con el aspecto educativo en la incorporación de habilidades para el desarrollo de la educación nutricional.	14	36,8

Tabla 1 9: Parámetros de la guía de observación de la clase.

ANEXO E

Comportamiento de los indicadores afectados mediante la guía de observación en las visitas a clases:



Indicadores:

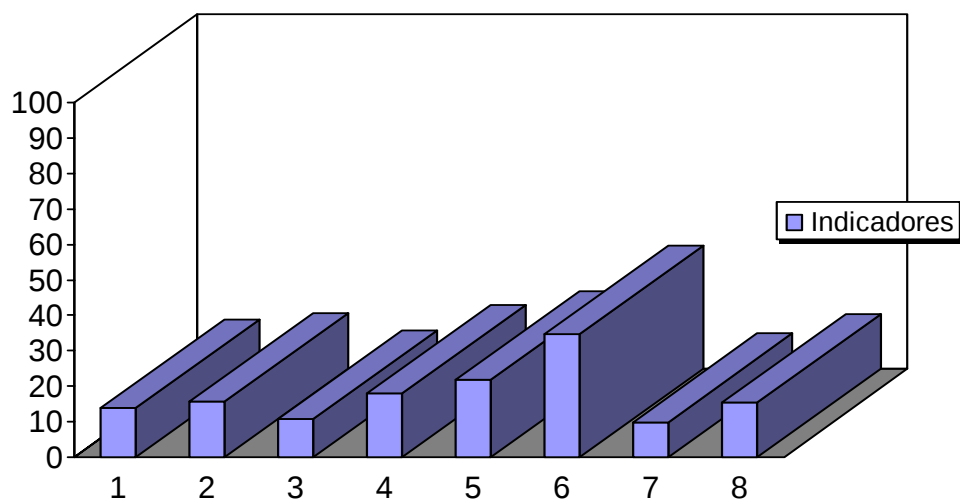
1. Utilización de la motivación para potenciar la educación nutricional.
2. Orientación de actividades que contribuyan a la educación nutricional.
3. Valorar si el objetivo de la clase contribuye al fortalecimiento de la educación nutricional.
4. Propicia un aprendizaje conciente de la educación nutricional.
5. Implica al alumno el comportamiento adecuado de los hábitos alimentarios.
6. Se vincula el contenido instructivo con el aspecto educativo en la incorporación de habilidades para el desarrollo de la educación nutricional.

ANEXO F: Entrevista a padres.

Estimada mamá o papá, necesitamos su colaboración para el buen desarrollo de esta investigación, por lo que rogamos su respuesta más sincera a estas interrogantes:

1. ¿Qué entiendes por salud?
2. ¿Qué importancia le atribuyes a esta?
3. ¿Qué dieta prefiere tu hija (o)?
4. ¿Cuál es su preferencia en el consumo de vegetales?
5. ¿Le gustan las viandas? ¿Cuáles?
6. ¿Qué frutas prefieres?
7. ¿Se lava las manos sistemáticamente antes de ingerir alimentos?
8. ¿Lava las frutas cuando las consumes?

ANEXO G. Validación de la entrevista a padres de la ENU “Manuel Santiago Leiva”



ANEXO H

Encuesta a los alumnos de 6º grado de la ENU Manuel Santiago Leiva.

Objetivo: Comprobar el nivel de conocimiento que tiene los alumnos sobre aspectos medulares a tener en cuenta en la alimentación.

1- Consideras que la acción de comer mucho ayuda a la salud.

a) _ Si b) _ no c) _ no sé d) _ a veces.

2- En los alimentos que ingieres diariamente son:

a) _ frutas b) _ vegetales c) _ arroz d) _ frijoles. e) _
hortalizas

_ Escribe del 1 al 5 en el orden que prefieres.

3-Conoces qué es una alimentación balanceada:

Si___ no___ no sé ___

4. Menciona los alimentos que ingeriste en el día de ayer en el desayuno, en el almuerzo y en la comida.

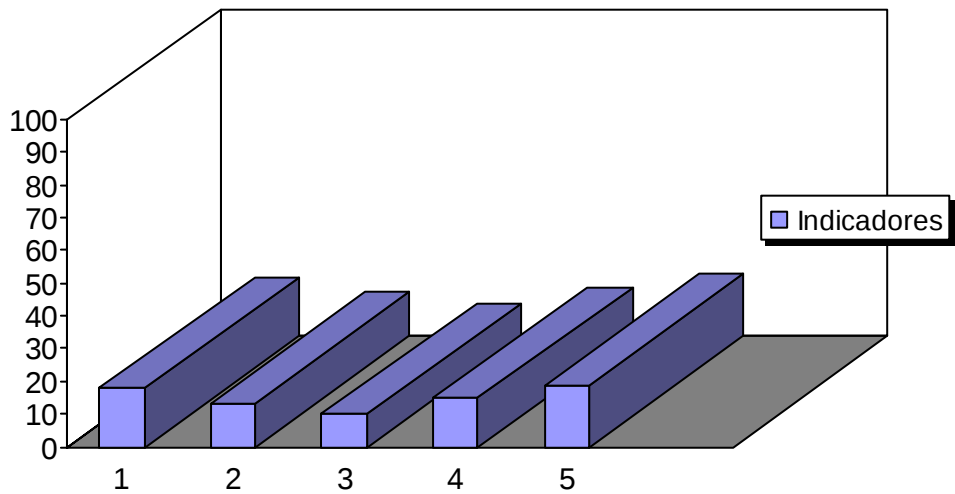
5. ¿Cómo te gustan las frutas:

_____ naturales.

_____ refrescos

_____ dulces?

ANEXO I. Validación de encuesta aplicada a los estudiantes de 6º grado de la ENU “Manuel Santiago Leiva”



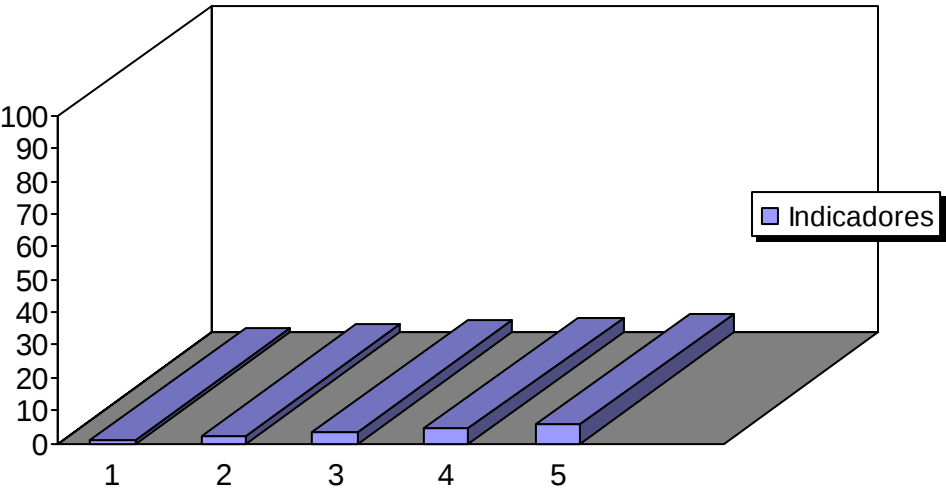
ANEXO J

Guía para la observación de documentos de la dirección del centro.

Objetivo: Comprobar el trabajo metodológico diseñado para el tratamiento de la educación nutricional, a partir de los Trabajos de Diplomas realizados en la localidad dedicados al tema.

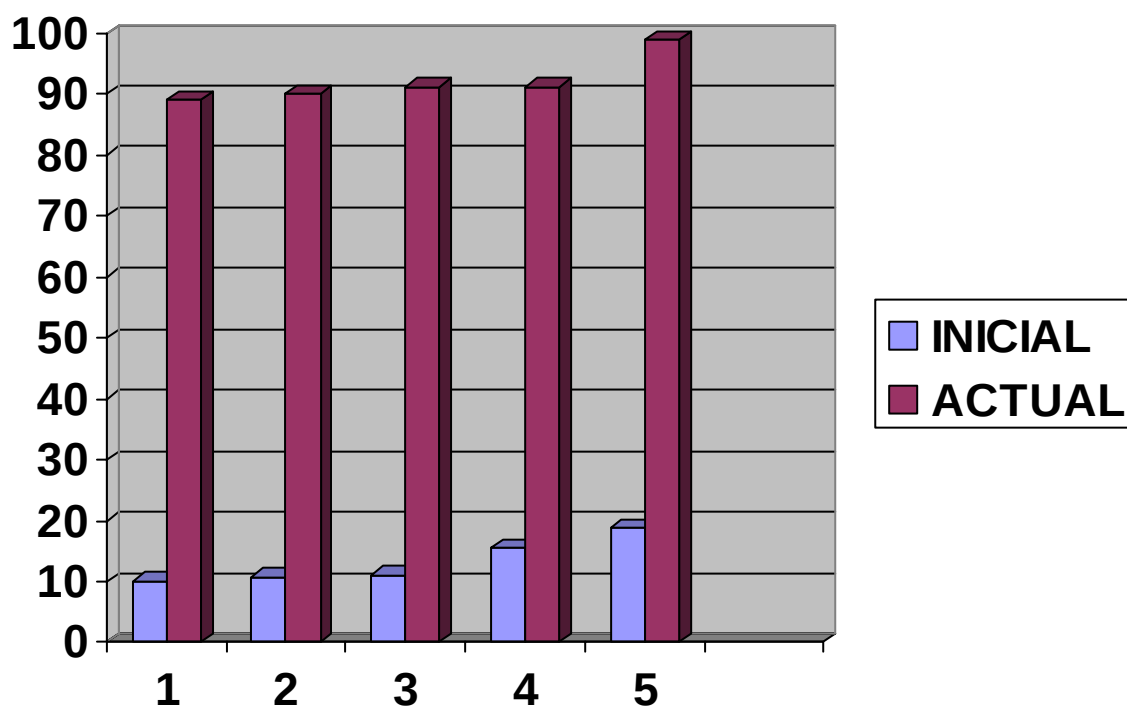
- 1- Correspondencia con el banco de problemas.
¿Está focalizado el problema de la educación nutricional?
- 2- Estrategia de trabajo metodológico están diseñadas acciones para dar respuesta al problema.
- 3- En los Colectivos de Ciclo se hacen extensivos las propuestas metodológicas realizadas por autores de la localidad en relación a la educación nutricional.
- 4- En las preparaciones metodológicas se analiza cómo darle salida en la clase a la educación nutricional.
- 5- En las ayudas metodológicas se demuestra cómo darle tratamiento a la educación nutricional como eje, componente, tema y contenidos transversales, entre otras denominaciones

ANEXO K. Validación de la guía para la observación de documentos de la dirección del centro.



ANEXO L

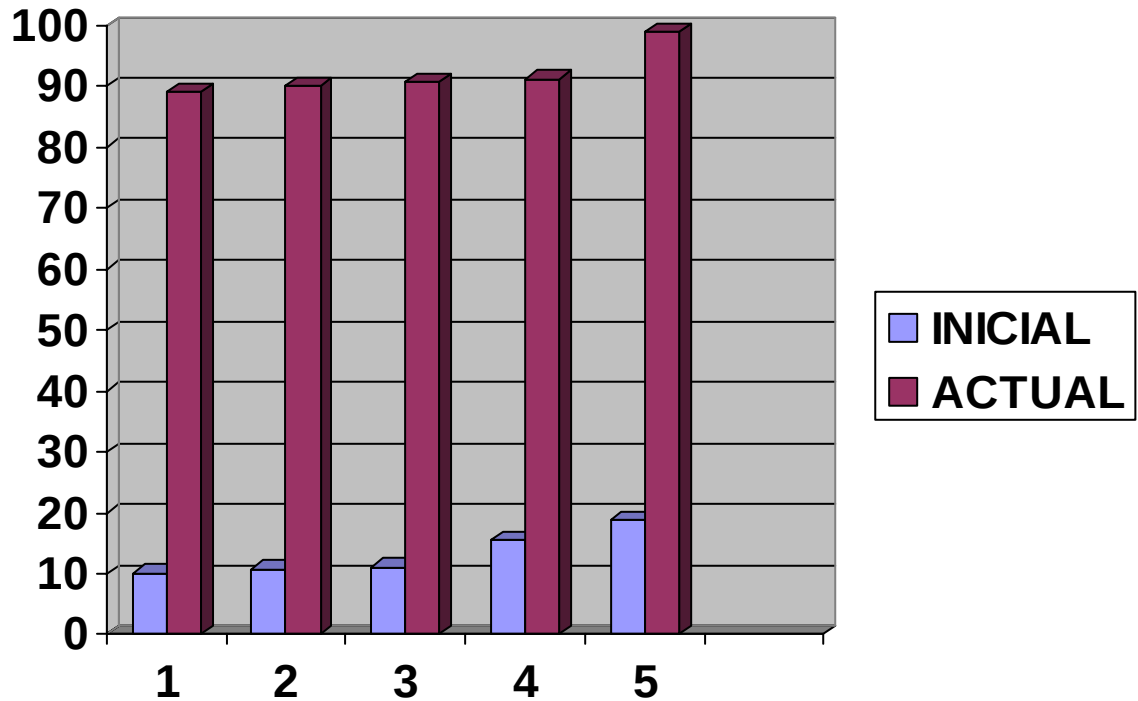
Tratamiento que se le da a la educación nutricional según muestreo de planes de clases



1. Diseño de actividades sobre el tema en las clases de Lengua Española.
2. Aplicación de este diseño.
3. Utilización de otras bibliografías.
4. Correspondencia con el entorno del estudiante.
5. Creatividad del maestro

ANEXO M

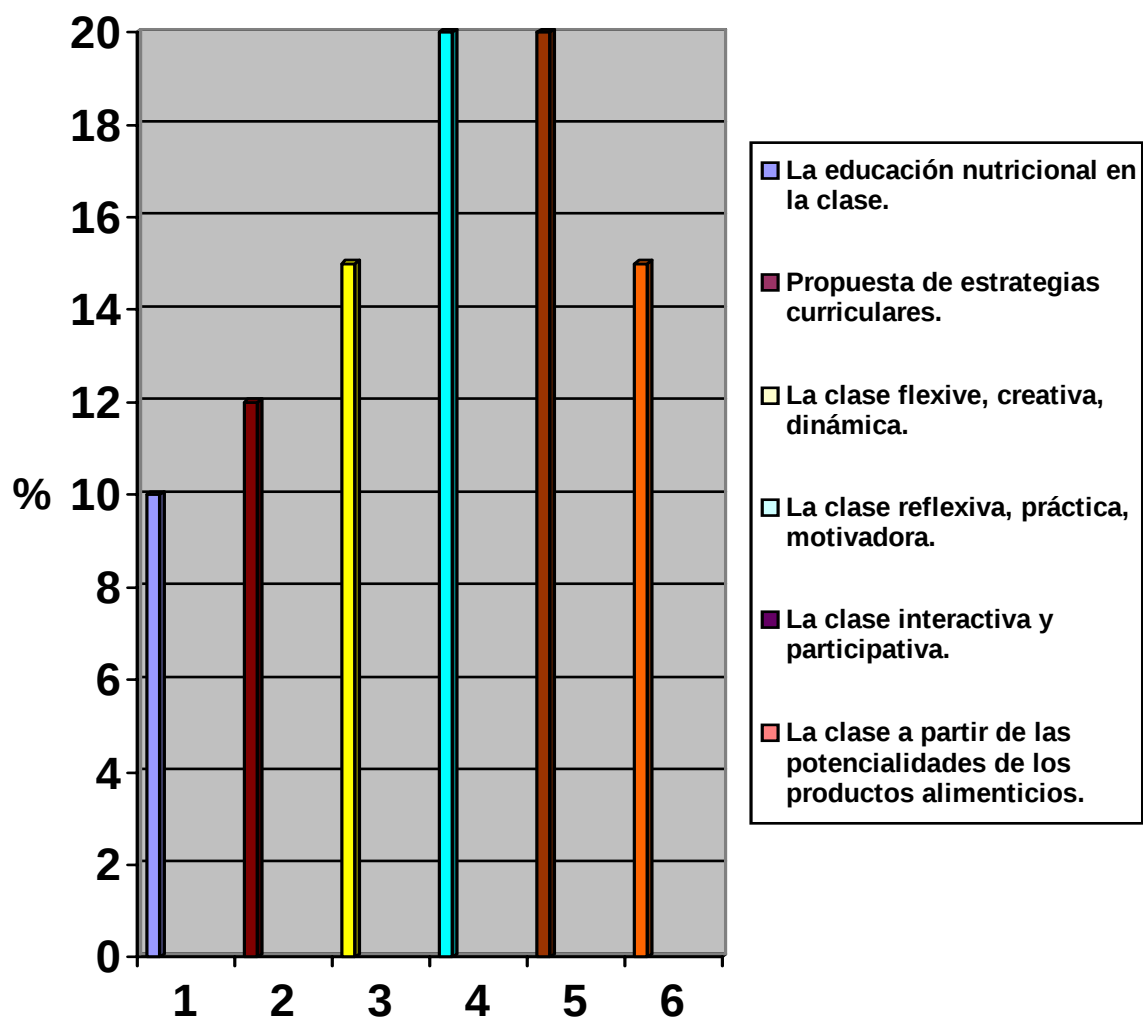
Muestreo a las libretas de los alumnos.



1. Se utiliza como vía de evaluación.
2. Se aprecia mejora en la comprensión del tema de protección de la salud.
3. Se aprecian ejercicios que respondan a la educación nutricional.
4. Se aprecian actividades para comprender el tema de manera reflexiva, creativa y dinámica.
5. Se aprecian actividades para desarrollar una concepción y pensamiento en relación a la salud.

ANEXO N

Resultados en los instrumentos aplicados a los docentes.



ANEXO O

Encuesta aplicada a docentes con dominio de la problemática.

Compañero(a): Necesitamos su colaboración para la culminación de esta investigación. De la propuesta del cuaderno de actividades complementario para propicia la educación nutricional en la educación primaria.

Ficha técnica.

- Nombre y apellidos.
 - Municipio.
 - Centro donde labora.
 - Años de experiencia en educación.
 - Nivel profesional.
 - Superación que realiza.
1. De la propuesta el cuaderno de actividades complementario que presentamos marque con una (X) el criterio que corresponda.
___ Muy buena
___ Buena
___ Regular
___ Mala
 2. Las actividades que se proponen pueden contribuir a la preparación de los alumnos en el cuidado de la salud. Le permite darle salida en su práctica pedagógica.
___ sí ___ no ___ no sé. Fundamente.
 3. Proponga algunas acciones que usted considere que deben ser incluidas en esta propuesta.
 4. Consideras que las actividades propuestas contribuyan a:
___ Preparar al docente para trabajar la educación nutricional.
___ Integrar los textos literarios y científicos de la educación nutricional.
___ Desarrollar el pensamiento creativo de los alumnos en función de cuidar la salud.

ANEXO P

Relación nominal de especialistas.

#	Nombre y apellidos	Categoría docente	Cargo que desempeña	Años de experiencia	Maestría
1	Misley Godoy García.	Instructor	Coordinadora de Carrera.	17	Sí
2	Yuneysi Troncoso Trujillo	Instructor	Coordinadora de carrera.	12	Sí(avanzada)
3	Luz M ^a Terry Menecia	Instructor	Directora de centro.	23	Máster
4	Teresita de Jesús Jiménez de León	Instructor	Director de centro.	32	Sí
5	Zoila Cruz López	Instructor	Director de centro.	35	Máster
6	Teresa Oramas Cáceres	Instructor	Director de centro.	25	No
7	Bárbara Rodríguez Vinajera	Instructor	Jefe de Ciclo	23	Sí
8	María Ofelia Leiva Oropesa	Instructor	Docente con experiencia en el grado	36	No
9	Sonia Santana Díaz	Instructor	Docente con experiencia en el grado	20	Máster
10	Haydeé Cruz García	-	Docente con experiencia en el grado	20	No
11	Juana Bertha González Bolaños	Instructor	Asesora Municipal de Salud Escolar	38	No

ANEXO Q.

Conocer el comportamiento de los indicadores para las dimensiones 2 y 3 en la validación de la propuesta.

Indicadores:

En la dimensión 2: Actitud responsable para prevenir la salud de los alimentos.

1. La utilización racional de los alimentos.
2. La higiene de los alimentos.
3. Hábitos alimenticios en la mesa y de la mesa.

Para evaluar cada uno de estos indicadores se consideró:

B si el alumno en reconoce de forma acertada cómo prevenir la salud.

R si el alumnos reconoce, pero tiene imprecisiones en el reconocimiento de la prevención de la salud.

M si el alumno no reconoce la prevención de la salud.

Indicador 2:

B si el alumno reconoce la higiene a tener en cuenta al ingerir o manipular los alimentos.

R si el alumno solo reconoce la higiene al manipular los alimentos.

M si el alumno no reconoce la higiene al ingerir y manipular los alimentos.

Indicador 3:

B si el alumno reconoce los diferentes grupos básicos de alimentación.

R si el alumno solo reconocer algunos grupos básicos para la prevención de la salud.

M si el alumno no reconoce los grupos básicos para la prevención de la salud.

Indicadores a observar en la dimensión 3: Expectativas ocasionadas con las actividades aplicadas.

1. El alumno está concentrado, participa activamente y aclara sus dudas.
2. Atención que presta a las actividades impartidas.

3. Ejecución de actividades que favorecen actividades de la salud.

Para evaluar cada uno de estos indicadores se consideró:

Indicador 1:

B si el alumno está concentrado y mantiene una actitud crítica ante las actividades diseñadas.

R si el alumno está concentrado pero no mantiene una actitud crítica.

M si el alumno no está concentrado.

Indicador 2:

B presta mucha atención y se muestra muy incentivado.

R presta atención pero no muestra incentivación.

M no presta atención.

Indicador 3:

B pone en práctica los conocimientos recibidos mediante las actividades diseñadas de forma sistemática en su familia.

R pone en práctica los conocimientos recibidos, pero le falta sistematicidad en la aplicación en el hogar.

M no pone en práctica los conocimientos recibidos ni la multiplica a su familia.

ANEXO R

Aspectos a tener en cuenta para la observación de las diferentes actividades.

1. Atención prestada a las actividades diseñadas y motivaciones provocadas.
2. Preferencias por el tipo de texto utilizado.
3. Preferencias por las formas de trabajo del docente.
4. Manifestaciones de los alumnos en su quehacer diario, a partir de las actividades aplicadas.
5. Aplicaciones en la vida práctica de lo aprendido.
6. Interacción que ha tenido con la familia y el entorno.

ANEXO S.

Encuesta a los alumnos.

Objetivo: Constatar el nivel de satisfacción de los alumnos sobre la propuesta diseñada para propiciar la educación nutricional.

Pionero necesitamos de su colaboración por lo que le pedimos que sea lo más sincero posible.

1- Coloque un número comenzando por el uno el nivel de preferencia de los textos utilizados:

a) ____ Leyenda.

b) ____ Décima.

c) ____ Refranes.

d) ____ Historietas.

2- A partir de las actividades aplicadas han adquirido conocimientos de la educación nutricional

____ sí ____ no ____ no sé ____ en parte

3- En cuanto a cómo cuidar la salud:

____ ¿has mejorado? ____ has empeorado ____ te mantienes igual.

4- Le has transmitido a tu familia lo aprendido sobre el tema:

____ siempre ____ a veces ____ nunca ____ no sé

5- El aprendizaje en tu familia acerca de los hábitos alimenticios.

____ en descenso ____ en ascenso ____ se mantiene

Anexo 1

Resultados de la actividad # 1

Dimensiones

Muestra	Cognitivo			Desarrollo de hábitos			Actitud responsable para prevenir la salud		
	B	R	M	B	R	M	B	R	M
1	X			X			X		
2	X			X			X		
3	X			X			X		
4	X			X			X		
5	X			X			X		
6		X			X			X	
7		X		X			X		
8		X		X			X		
9		X		X			X		
10		X		X			X		
11		X		X			X		
12			X		X			X	
13	X				X			X	
14	X				X			X	
15	X				X			X	
16	X			X			X		
17	X			X			X		
18		X		X			X		
19		X		X			X		
20		X		X			X		
%	50	45	5	75	25	-	75	25	-

Anexo 2

Resultados de la actividad # 2

Dimensiones

Muestra	Cognitivo			Desarrollo de hábitos			Actitud responsable para prevenir la salud		
	B	R	M	B	R	M	B	R	M
1	X			X			X		
2	X			X			X		
3	X			X			X		
4	X			X			X		
5	X			X			X		
6		X		X			X		
7		X		X			X		
8		X		X			X		
9		X		X			X		
10		X		X			X		
11		X		X			X		
12			X	X			X		
13	X			X			X		
14	X			X			X		
15	X			X			X		
16	X			X			X		
17	X			X			X		
18		X		X			X		
19		X		X			X		
20		X		X			X		
%	50	45	5	100			100		

Anexo 3

Resultados de la actividad # 3

Dimensiones

Muestra	Cognitivo			Desarrollo de hábitos			Actitud responsable para prevenir la salud		
	B	R	M	B	R	M	B	R	M
1	X			X			X		
2	X			X			X		
3	X			X			X		
4	X			X			X		
5	X			X			X		
6	X			X			X		
7	X			X			X		
8		X		X			X		
9		X		X			X		
10		X		X			X		
11			X	X			X		
12			X	X			X		
13	X			X			X		
14	X			X			X		
15	X			X			X		
16	X			X			X		
17	X			X			X		
18		X		X			X		
19		X		X			X		
20		X		X			X		
%	60	30	10	100			100		

Anexo 4

Resultados de la actividad # 4

Dimensiones

Muestra	Cognitivo			Desarrollo de hábitos			Actitud responsable para prevenir la salud		
	B	R	M	B	R	M	B	R	M
1	X			X			X		
2	X			X			X		
3	X			X			X		
4	X			X			X		
5	X			X			X		
6	X			X			X		
7		X		X			X		
8		X		X			X		
9		X		X			X		
10		X		X			X		
11			X	X			X		
12			X	X			X		
13	X			X			X		
14	X			X			X		
15	X			X			X		
16	X			X			X		
17	X			X			X		
18		X		X			X		
19		X		X			X		
20		X		X			X		
%	55	35	10	100			100		

Anexo 5

Resultados de la actividad # 5

Dimensiones

Muestra	Cognitivo			Desarrollo de hábitos			Actitud responsable para prevenir la salud		
	B	R	M	B	R	M	B	R	M
1	X			X			X		
2	X			X			X		
3	X			X			X		
4	X			X			X		
5	X			X			X		
6	X			X			X		
7		X		X			X		
8		X		X			X		
9	X			X			X		
10	X			X			X		
11		X		X			X		
12			X	X			X		
13	X			X			X		
14	X			X			X		
15	X			X			X		
16	X			X			X		
17	X			X			X		
18		X		X			X		
19		X		X			X		
20		X		X			X		
%	65	30	5	100			100		

Anexo 6

Resultados de la actividad # 6

Dimensiones

Muestra	Cognitivo			Desarrollo de hábitos			Actitud responsable para prevenir la salud		
	B	R	M	B	R	M	B	R	M
1	X			X			X		
2	X			X			X		
3	X			X			X		
4	X			X			X		
5	X			X			X		
6	X			X			X		
7		X		X			X		
8		X		X			X		
9	X			X			X		
10	X			X			X		
11		X		X			X		
12			X	X			X		
13	X			X			X		
14	X			X			X		
15	X			X			X		
16	X			X			X		
17	X			X			X		
18		X		X			X		
19		X		X			X		
20		X		X			X		
%	65	30	5	100			100		

Anexo 7

Resultados de la actividad # 7

Dimensiones

Muestra	Cognitivo			Desarrollo de hábitos			Actitud responsable para prevenir la salud		
	B	R	M	B	R	M	B	R	M
1	X			X			X		
2	X			X			X		
3	X			X			X		
4	X			X			X		
5	X			X			X		
6	X			X			X		
7		X		X			X		
8	X			X			X		
9	X			X			X		
10	X			X			X		
11		X		X			X		
12			X	X			X		
13	X			X			X		
14	X			X			X		
15	X			X			X		
16	X			X			X		
17	X			X			X		
18		X		X			X		
19		X		X			X		
20		X		X			X		
%	70	25	5	100			100		

Anexo 8

Resultados de la actividad # 8

Dimensiones

Muestra	Cognitivo			Desarrollo de hábitos			Actitud responsable para prevenir la salud		
	B	R	M	B	R	M	B	R	M
1	X			X			X		
2	X			X			X		
3	X			X			X		
4	X			X			X		
5	X			X			X		
6	X			X			X		
7		X		X			X		
8	X			X			X		
9	X			X			X		
10	X			X			X		
11		X		X			X		
12			X	X			X		
13	X			X			X		
14	X			X			X		
15	X			X			X		
16	X			X			X		
17	X			X			X		
18		X		X			X		
19		X		X			X		
20		X		X			X		
%	70	25	5	100			100		

Anexo 9

Resultados de la actividad # 9

Dimensiones

Muestra	Cognitivo			Desarrollo de hábitos			Actitud responsable para prevenir la salud		
	B	R	M	B	R	M	B	R	M
1	X			X			X		
2	X			X			X		
3	X			X			X		
4	X			X			X		
5	X			X			X		
6	X			X			X		
7		X		X			X		
8	X			X			X		
9	X			X			X		
10	X			X			X		
11		X		X			X		
12			X	X			X		
13	X			X			X		
14	X			X			X		
15	X			X			X		
16	X			X			X		
17	X			X			X		
18	X			X			X		
19		X		X			X		
20		X		X			X		
%	75	20	5	100			100		

Anexo 10

Resultados de la actividad # 10

Dimensiones

Muestra	Cognitivo			Desarrollo de hábitos			Actitud responsable para prevenir la salud		
	B	R	M	B	R	M	B	R	M
1	X			X			X		
2	X			X			X		
3	X			X			X		
4	X			X			X		
5	X			X			X		
6	X			X			X		
7		X		X			X		
8	X			X			X		
9	X			X			X		
10	X			X			X		
11		X		X			X		
12		X		X			X		
13	X			X			X		
14	X			X			X		
15	X			X			X		
16	X			X			X		
17	X			X			X		
18	X			X			X		
19	X			X			X		
20		X		X			X		
%	80	20	-	100			100		

Anexo 11

Resultados de la actividad #11

Dimensiones

Muestra	Cognitivo			Desarrollo de hábitos			Actitud responsable para prevenir la salud		
	B	R	M	B	R	M	B	R	M
1	X			X			X		
2	X			X			X		
3	X			X			X		
4	X			X			X		
5	X			X			X		
6	X			X			X		
7		X		X			X		
8	X			X			X		
9	X			X			X		
10	X			X			X		
11		X		X			X		
12		X		X			X		
13	X			X			X		
14	X			X			X		
15	X			X			X		
16	X			X			X		
17	X			X			X		
18	X			X			X		
19	X			X			X		
20		X		X			X		
%	80	20	-	100			100		

Anexo 12

Resultados de la actividad # 12

Dimensiones

Muestra	Cognitivo			Desarrollo de hábitos			Actitud responsable para prevenir la salud		
	B	R	M	B	R	M	B	R	M
1	X			X			X		
2	X			X			X		
3	X			X			X		
4	X			X			X		
5	X			X			X		
6	X			X			X		
7		X		X			X		
8	X			X			X		
9	X			X			X		
10	X			X			X		
11		X		X			X		
12		X		X			X		
13	X			X			X		
14	X			X			X		
15	X			X			X		
16	X			X			X		
17	X			X			X		
18	X			X			X		
19	X			X			X		
20		X		X			X		
%	80	20	-	100			100		

Anexo 13

Resultados de la actividad # 13

Dimensiones

Muestra	Cognitivo			Desarrollo de hábitos			Actitud responsable para prevenir la salud		
	B	R	M	B	R	M	B	R	M
1	X			X			X		
2	X			X			X		
3	X			X			X		
4	X			X			X		
5	X			X			X		
6	X			X			X		
7		X		X			X		
8	X			X			X		
9	X			X			X		
10	X			X			X		
11		X		X			X		
12	X			X			X		
13	X			X			X		
14	X			X			X		
15	X			X			X		
16	X			X			X		
17	X			X			X		
18	X			X			X		
19	X			X			X		
20		X		X			X		
%	85	15	-	100			100		

Anexo 14

Resultados de la actividad # 14

Dimensiones

Muestra	Cognitivo			Desarrollo de hábitos			Actitud responsable para prevenir la salud		
	B	R	M	B	R	M	B	R	M
1	X			X			X		
2	X			X			X		
3	X			X			X		
4	X			X			X		
5	X			X			X		
6	X			X			X		
7	X			X			X		
8	X			X			X		
9	X			X			X		
10	X			X			X		
11		X		X			X		
12	X			X			X		
13	X			X			X		
14	X			X			X		
15	X			X			X		
16	X			X			X		
17	X			X			X		
18	X			X			X		
19	X			X			X		
20		X		X			X		
%	90	10	-	100			100		

Anexo 15

Resultados de la actividad # 15

Dimensiones

Muestra	Cognitivo			Desarrollo de hábitos			Actitud responsable para prevenir la salud		
	B	R	M	B	R	M	B	R	M
1	X			X			X		
2	X			X			X		
3	X			X			X		
4	X			X			X		
5	X			X			X		
6	X			X			X		
7	X			X			X		
8	X			X			X		
9	X			X			X		
10	X			X			X		
11		X		X			X		
12	X			X			X		
13	X			X			X		
14	X			X			X		
15	X			X			X		
16	X			X			X		
17	X			X			X		
18	X			X			X		
19	X			X			X		
20	X			X			X		
%	95	5	-	100			100		

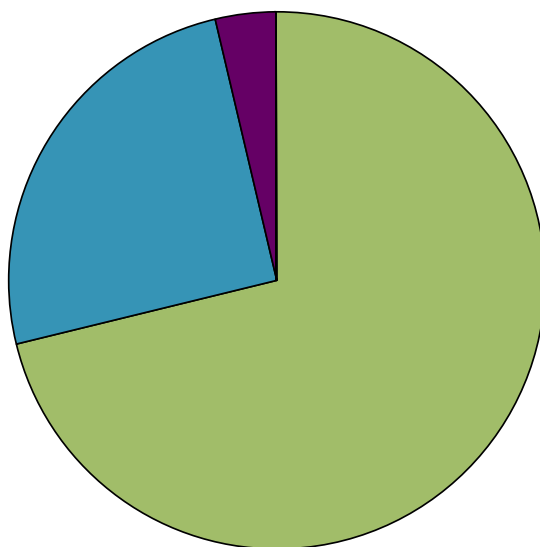
Anexo 16

Las actividades realizadas y validadas según el indicador cognitivo establecido permitieron obtener los siguientes resultados.

Actividades	Indicadores					
	B		R		M	
	Cantidad	%	Cantidad.	%	Cantidad	%
1	10	50	9	45	1	5
2	10	50	9	45	1	5
3	12	60	6	30	2	10
4	11	55	7	25	2	10
5	13	65	6	30	1	5
6	13	65	6	30	1	5
7	14	70	5	30	1	5
8	14	70	5	30	1	5
9	14	70	5	30	1	5
10	16	80	4	20	-	-
11	16	80	4	20	-	-
12	16	80	4	20	-	-
13	17	85	3	15	-	-
14	18	90	2	10	-	-
15	19	95	1	5	-	-
Total	213	71	76	25,3	11	3,6

Anexo # 17

Representación de los resultados de las actividades aplicadas.



Leyenda:

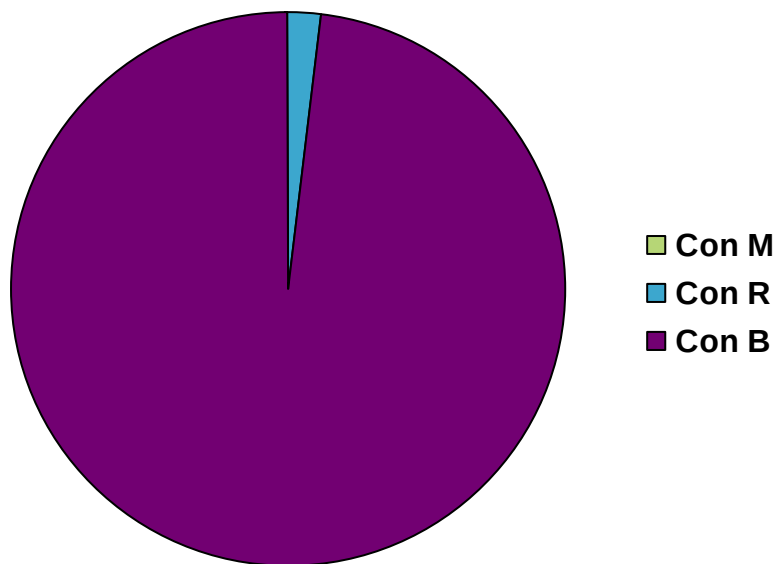
- Con B
- Con R
- Con M

Anexo # 18

Act.	Desarrollo de hábitos						Actitud responsable para prevenir la salud					
	B		R		M		B		R		M	
	Cant	%	Cant	%	Cant	%	Cant	%	Cant	%	Cant	%
1	15	75	5	25			15	75	5	25		
2	20	100					20	100				
3	20	100					20	100				
4	20	100					20	100				
5	20	100					20	100				
6	20	100					20	100				
7	20	100					20	100				
8	20	100					20	100				
9	20	100					20	100				
10	20	100					20	100				
11	20	100					20	100				
12	20	100					20	100				
13	20	100					20	100				
Total	245	94,2	5	9,8			245	94.2	5	9,8		

Anexo # 19

Representación de los resultados de las actividades aplicadas.



***Cuaderno
Complementario
de Lengua
Española***



Queridos maestras y maestros:

Espero que encuentren útil y ameno este cuaderno. La información que aquí se presenta puede utilizarse como complemento de las lecciones normales. Las siguientes actividades están concebidas para ayudar a los alumnos a comprender mejor las cuestiones relacionadas con la alimentación del hombre. Las actividades que se ofrecen como ejemplos pretenden ser prácticas, estimulantes, reflexivas y entretenidas. Cada maestro o maestra puede escoger los ejercicios adecuados y modificarlos para adaptarlos a sus alumnos y al contexto local. Muchos prefieren diseñar sus propias actividades pero inspirados en modelos propuestos. Se recomienda leer detenidamente el cuaderno antes de orientar las actividades esto ayudará a preparar a los alumnos para la prueba de nivel retroalimentando los contenidos adquiridos en la Enseñanza Primaria.

Actividad 1

Título: “Adivinanza” (anexo 1)

Objetivo: reconocer las cualidades nutritivas y gustativas de la cebolla.

Forma de organización de la docencia: clase

Forma de ejecución: en dúos

Dirige: maestro

Material: libreta del diario.

Guía de la actividad:

Fui al pueblo;

Compré de ellas;

Vine a casa

Y lloré con ellas.³⁰

1. El texto es:

___ Una poesía.

___ Una adivinanza

___ Un refrán

___ Un trabalenguas.

³⁰ Zunzunjuego, Revista Mensual, N° 191. p. 4.

2. La respuesta de la adivinanza es:

- ☐ Un sustantivo común.
- ☐ Palabra trisílaba.
- ☐ Por su acentuación se clasifica en llana.

3. La penúltima palabra del texto es:

- ☐ Una conjunción.
- ☐ Un sustantivo.
- ☐ Una preposición.
- ☐ Un pronombre.

4. Escribe verdadero o falso según convenga:

Las palabras compré y lloré tiene similitud porque:

- ☐ Son sustantivos.
- ☐ Son formas verbales.
- ☐ Son palabras agudas.
- ☐ Son palabras bisílabas.

5. Imagínate que en tu casa se recibe una visita y te ha tocado hacer la ensalada.

Escribe los ingredientes y la forma de prepararla. No olvides utilizar la respuesta de la adivinanza, así como utilizar una preposición.

Recuerda estos pasos:

- Ingredientes.
- Pasos a seguir.

¿Sabías qué?

La cebolla es muy nutritiva, contiene vitamina C; A, B y sales minerales de calcio, hierro y fósforo.

Evaluación:

Se establece un intercambio entre los estudiantes sobre la importancia que tiene para el hombre el consumo de vegetales en su alimentación, se evaluará la expresión oral y escrita, así como los criterios expuestos.

Observaciones:

El docente estará preparado en la importancia de una adecuada educación alimentaría.

Actividad 2

Título: “La zanahoria” (anexo 2)

Objetivo: valorarla importancia de consumir vegetales para el hombre.

Forma de organización de la docencia: clase

Forma de ejecución: en dúos

Dirige: maestro

Material: libreta del diario.

Guía de la actividad:

“La zanahoria”³¹

Es riquísima en ensaladas, dulces, sopas... y muy buena porque contiene betacaroteno, sustancia que es en el organismo humano se convierte en vitamina A y combate el cáncer, algunos problemas del corazón y del estómago.

También favorece la salud de la piel y de las mucosas de la boca, los ojos... por eso ayuda a conservar la visión, en especial la nocturna:

1. Marca con una equis la respuesta correcta.

En el texto anterior se habla fundamentalmente de:

- ☐ La importancia de la zanahoria.
- ☐ La belleza de la zanahoria.
- ☐ La sabrosura de la zanahoria.
- ☐ La sustancia que tiene la zanahoria que favorece la salud.

2. En el texto la palabra favorece puede sustituirse por:

- ☐ Combate.
- ☐ Ayuda.
- ☐ Conserva.
- ☐ Cuida.

3. En la expresión... “también favorece la salud de la piel”

La última palabra es:

- ☐ Preposición.
- ☐ Adjetivo.

³¹ Zunzún. Revista Mensual, N° 210. p. 10.

___ Sustantivo.

___ Verbo.

4. En el texto se utilizan las formas elocutivas siguientes:

___ Diálogo, narrativo, expositivo.

___ Narrativo, argumentativo, expositivo.

___ Descriptivo, narrativo, dialogado.

___ Dialogado, expositivo, argumentativo.

5. Marca con una equis el grupo de palabras tomadas del texto que son agudas:

___ Cáncer, combate, estómago.

___ Visión, conservar, salud.

___ Riquísimas, ensaladas, dulces.

___ Sustancia, especial, nocturna,

6. Escribe una oración relacionada con el texto en la que emplees un pronombre personal en plural.

Lee e identifica el texto que te ofrecemos a continuación:

Preparación Ingredientes:

- 8 zanahorias grandes.
- 2 cebollas pequeñas.
- 2 cucharadas de aceite.
- 2 cucharadas de vinagre.
- Sal a gusto.

PREPARACIÓN.

- Raspa la zanahoria y cocínalas un poco.
- Escúrralas y córtalas en rodajas.
- Pica las cebollas en tirillas y mézclalo todo con el aceite, el vinagre y la sal.

EN TENTACIÓN.

Ingredientes:

- 4 zanahorias medianas.
- $\frac{3}{4}$ de taza de agua.
- 3 cucharadas de azúcar.
- 1 cucharada de aceite.
- 2 cucharadas de jugo de naranja.

- 1 cucharada de vino seco.
- Un pedazo de cáscara de naranja.

Preparación:

- Raspa la zanahoria y córtalas en tiritas.
- Colóquelas con el agua, la sal y una cucharada de azúcar, escúrralas y fríelas hasta dorarlas.
- Añádele el resto de azúcar, el vino, el jugo de naranja, la cáscara y cocínalos a fuego lento 30 minutos.

El texto es _____

¿Qué relación guarda este texto con el anterior?

7. Después de haber leído el texto inicial crea una narración en la que el protagonista sea un vegetal.

- a) Nombra el vegetal que vas a referirte.
- b) Importancia que posee.
- c) Utilización que te da.
- d) Forma de preparación.

¿Sabías qué?

La zanahoria contiene vitaminas A; B. y C. Es rica fuente de sales minerales de calcio, hierro y fósforo. Es un excelente alimento para crecer sanos y fuertes.

Evaluación:

Se establece un intercambio entre los estudiantes sobre la importancia que tiene para el hombre el consumo de vegetales en su alimentación, se evaluará la expresión oral y escrita, así como los criterios expuestos.

Observaciones:

El docente estará preparado en la importancia de una adecuada educación alimentaría.

Actividad 3

Título: “El hueso de la ciruela” (anexo 3)

Objetivo: caracterizar los personajes en aras de contribuir a la educación alimentaria.

Forma de organización de la docencia: clase

Forma de ejecución: en dúos

Dirige: maestro

Material: libreta del diario.

Guía de la actividad:

“El hueso de la ciruela”³²

Cierto día, una madre compró ciruelas para el postre. Vania, uno de sus hijos, no las había comido nunca y no hacía más que olerlas, sintió deseos de probarlas y se comió una.

A la hora del almuerzo la madre contó las ciruelas, vio que faltaba una y preguntó: _ ¿Alguno de ustedes se comió la ciruela que falta? _ No, _dijeron a coro los niños. Pero Vania se puso rojo.

_ ¡Menos mal! _ dijo ella, porque si el que se la comió se traga la semillas se muere al día siguiente.

_ La semilla la arrojé por la ventana, _ exclamó Vania, asustado.

La risa fue general, menos Vania que, avergonzado, se echó a llorar.

Cuento ruso. Versión: Ana María Martínez.

1. En el texto no se menciona:

- a) ___ A Vania.
- b) ___ El patio.
- c) ___ La comida.
- d) ___ Los niños.

2. La ciruela es:

- ___ Un fruto.
- ___ Una vianda.
- ___ Un vegetal.
- ___ Un grano:

3. Busca y escribe la primera oración de este texto:

- a) Señala el sujeto y el predicado.

³² Zunzún. Revista Mensual, N° 163. p. 5.

- b) Señala el núcleo del sujeto.
- c) Señala el núcleo del predicado.
- d) Señala los componentes verbales.

4. Vania enrojeció porque:

- ___ Se había asustado con lo que dijo su mamá.
- ___ Había mentido a su mamá.
- ___ Se había ahogado con la semilla de la ciruela.
- ___ No había probado la ciruela.

5. ¿Qué opinas de la actitud de Vania?

6. Piensa y escribe un nuevo título para este texto.

7. Imagínate que eres uno de los hermanos de Vania el cual le gustan mucho las frutas. Escribe un texto donde des tres razones de la importancia que tiene ingerir frutas para enviarla al festival de la alimentación.

¿Sabías qué?

La ciruela contiene vitaminas A y C.

Evaluación:

Se establece un intercambio entre los estudiantes sobre la importancia que tiene para el hombre el consumo de vegetales en su alimentación, se evaluará la expresión oral y escrita, así como los criterios expuestos.

Observaciones:

El docente estará preparado en la importancia de una adecuada educación alimentaria.

Actividad 4

Título: "El paquete de agua" (anexo 4)

Objetivo: identificar la importancia del agua en una alimentación balanceada.

Forma de organización de la docencia: clase

Forma de ejecución: en dúos

Dirige: maestro

Material: libreta del diario.

Guía de la actividad:

“El paquete de agua”³³

En una aldea africana, vivía un anciano llamado Mancodji con su hija Inguéré. Cuando la muchacha, que era la más bella del lugar, tuvo edad para casarse, muchos venían a pedir su mano; pero el padre no quería desposarla con cualquiera: tenía que ser con el más inteligente de todos los hombres.

Entonces Mancodji dijo que su hija solo se casaría con quien trajera un paquete hecho de agua. Ante tal prueba, los aspirantes iban disminuyendo poco a poco.

Y decían todos:

-¡¡¡Pero eso es imposible!!! El viejo Mancodji no quiere que su hija se case.

Pronto, la noticia de semejante deseo voló hasta los pueblos vecinos. Un día llegó a la aldea un joven llamado Tamari y le pidió que se casara con él. Ella lo aceptó, pero como a todos los demás, el padre preguntó:

-¿Dígame joven, acaso ha traído usted el paquete hecho de agua?

A lo que Tamari, quien tenía fama de ser muy astuto, contestó:

-Sí, señor. Y siento tanto respeto por usted y su bella hija, que para que nadie les robe el paquete de agua he venido a pedirles una cuerda; pero no puede ser de cualquier tipo, debe estar hecha con el humo que sale de su pipa.

Entonces, el viejo Mancodji, comenzó a reír y felicitándole por su ingeniosa respuesta le entregó la mano de su hija Inguéré. Así, Tamari e Inguéré se casaron y vivieron felices por siempre.

1) El texto es:

- a) ☐ Una anécdota.
- b) ☐ Un chiste.
- c) ☐ Una fábula.
- d) ☐ Un cuento.

2) Escribe verdadero (V) o falso (F) según convenga:

- a) ☐ El anciano es llamado Mancodji.
- b) ☐ El agua es un recurso natural que no es imprescindible.
- c) ☐ Tamari e Inguéré se casaron y vivieron felices.
- d) ☐ Tamari tenía fama de ser muy astuto.

2.1 Argumente la respuesta negativa con tres razones que demuestren que la afirmación no es correcta.

³³ Zunzún. Revista Mensual, N° 163. p. 5.

- 3) Busca en el texto una palabra que reúna los siguientes requisitos:
- a) – Polisílaba.
 - b) – Por su acentuación se clasifique como llana.
 - c) – Gentilicio.
 - d) – Palabra derivada.
- 4) Busca en el texto una afirmación que demuestre que Tamari era realmente astuto. Escríbela con tu mejor letra.
- 5) Busca en el texto el último sustantivo que aparece y clasifícalo.
- 6) Escribe una carta a uno de los personajes de este cuento donde le expreses las medidas que se aplican en nuestro país para que este recurso natural no se agote con el objetivo de enviársela a esta dirección:
- Calle: Agua dulce
Entre Agua salada y Malecón No.río
Código Postal: Manantial
No olvides utilizar el último sustantivo.

¿Sabías qué?

Sin la ayuda del agua no sería posible la vida de los seres vivos. Por eso hay que hacer un uso racional de ella evitando todo tipo de salidero de las llaves que existan en tu casa. Nunca dejes arrojar en los ríos basuras, latas, petróleo.

Evaluación:

Se establece un intercambio entre los estudiantes sobre la importancia que tiene el agua para el hombre en el consumo de vegetales y en su alimentación, se evaluará la expresión oral y escrita, así como los criterios expuestos.

Observaciones:

El docente estará preparado en la importancia de una adecuada educación alimentaria, con el uso racional del agua.

Actividad 5

Título: “¿Lo has probado?” (anexo 5)

Objetivo: reconocer las propiedades alimenticias de algunos vegetales poco utilizado por la población.

Forma de organización de la docencia: clase

Forma de ejecución: en equipos

Dirige: maestro

Material: libreta del diario.

Guía de la actividad:

“¿Lo has probado?”³⁴

El ñame es una planta herbácea familia de las dioscoreáceas, de 3 a 4 m. de largo, hojas grandes, flores pequeñas y verdosas. Su raíz grande y comestible es un tubérculo de corteza casi oscura. Cuando se cocina y se le agrega un mojito de ajo, ¡hummm! es muy sabroso.

1) El texto es:

- a) ____ Una descripción.
- b) ____ Una adivinanza.
- c) ____ Una anécdota.
- d) ____ Una curiosidad.

2) Completa:

La palabra herbácea se clasifica por su acentuación en ____
porque tiene la fuerza de pronunciación en la _____.
Estas palabras siempre ____.

3) Lo curioso del ñame es:

- a) ____ Es una planta herbácea.
- b) ____ Es una planta de hojas grandes.
- c) ____ Raíz grande y comestible.
- d) ____ Planta de 3 a 4 m. de largo, hojas grandes, flores pequeñas, raíz grande y comestible.

4) Busca el último adjetivo que aparece en el texto. En qué grado se encuentra. Cámbialo de género y número con el grado comparativo. Escribe una oración con este adjetivo donde utilices el nombre de dos frutas.

5) Imagínate que un ñame conversa contigo sobre la importancia que él tiene para la nutrición de los niños. Escribe un texto dialogado para que tus

³⁴ Zunzún. Revista Mensual, N° 163. p. 5.

compañeros conozcan su utilidad.

¿Sabías qué?

Esta vianda es muy nutritiva, utilizada en caldos, ajiacos y de ella se elaboran unas ricas frituras.

Evaluación:

Se establece un intercambio entre los estudiantes sobre la importancia que tiene para el hombre el consumo de vegetales en su alimentación, se evaluará la expresión oral y escrita, así como los criterios expuestos.

Observaciones:

El docente estará preparado en la importancia de una adecuada educación alimentaria.

Actividad 6

Título: “La piña.” (anexo 6)

Objetivo: identificar la importancia de una balanceada dieta alimenticia.

Forma de organización de la docencia: clase

Forma de ejecución: individual

Dirige: maestro

Material: libreta del diario.

Guía de la actividad:

“La piña.”³⁵

Por su exquisito olor, sabor y gran contenido de vitaminas, es uno de los frutos que más se cosecha en las regiones tropicales. De la familia de las bromeliáceas, es originario de Paraguay o Brasil y gracias a los indígenas de allí se extendió por otras tierras americanas, antes de que llegaran los europeos, quienes la llevaron al Viejo Mundo.

³⁵ ³⁵ Zunzún. Revista Mensual, N° 163. p. 5.

La planta puede alcanzar un metro de alto. El tallo no se ve porque está rodeado de hojas, dispuestas en espiral, que en algunas variedades tienen espinas en los bordes.

A los muchos meses de sembrada la mata, echa cantidad de florcitas violeta pálido en la punta o apéndice del tallo donde se forma el fruto con una corona de hojas en su parte superior y se le conoce como la reina de las frutas.

1) Marca con una X la respuesta acertada en cada caso:

- 1.1) ☐ El exquisito olor del fruto.
☐ El fruto que más se cosecha en las regiones tropicales.
☐ El exquisito olor y gran contenido de vitaminas del fruto.
☐ El alto que puede alcanzar la planta del fruto.
- 1.2) En el texto la palabra exquisito puede sustituirse por:
☐ Fuerte.
☐ Repugnante.
☐ Delicado.
☐ Desagradable.
- 1.3) La expresión “...gracias a los indígenas se extendió por otras tierras americanas...” nos quiere decir:
☐ Que los hombres la extendieron.
☐ Que los indios la sembraron en otras tierras de América.
☐ Que apareció en tierras americanas.
☐ Que se le da gracias a los indígenas.
- 1.4) La última palabra del texto es:
☐ Adjetivo.
☐ Verbo.
☐ Sustantivo.
☐ Artículo.
- 1.5) En “... se cosecha en las regiones tropicales...” la palabra **en** es:
☐ Una conjunción.
☐ Un sustantivo.
☐ Un verbo.
☐ Una preposición.
- 1.6) En el texto se utilizan las formas elocutivas siguientes:
☐ Descripción, diálogo, narración.

___ Narración, descripción, exposición.

___ Diálogo, exposición, narración.

___ Descripción, diálogo, exposición.

- 2) Construye una oración relacionada con el texto inicial en la que emplees un pronombre personal con una tilde distintiva.
- 3) El poeta cubano Manuel de Zegueira Arango cultivó la décima y temas tan cubanos que su “Oda a la piña” encabeza muchas de las poesías cubanas:

“Todos los dones

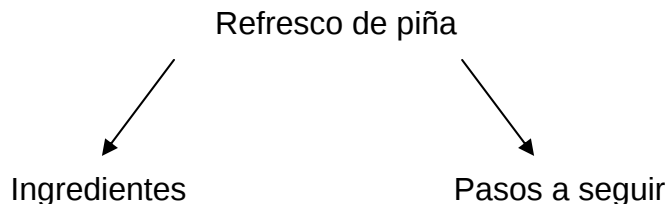
las delicias todas.

... en el meloso néctar de la piña

se ven recopiladas.

Explica con tus palabras qué relación guarda el texto anterior con el inicial.

- 4) Imagínate que vas a preparar un delicioso refresco de piña para repartírselo a tus compañeros. Apóyate en el siguiente esquema para que hagas el borrador, después realiza el texto definitivo:



¿Sabías qué?

La piña por su figura esbelta se conoce como la reina de las frutas, pero la verdadera reina es la guayaba por la cantidad de vitamina C que aporta.

Pero es bueno que sepas pionero que con comerte una rebanada de piña has consumido tanta vitamina C como la de un limón.

Evaluación:

Se establece un intercambio entre los estudiantes sobre la importancia que tiene para el hombre el consumo de vegetales en su alimentación, se evaluará la expresión oral y escrita, así como los criterios expuestos.

Observaciones:

El docente estará preparado en la importancia de una adecuada educación alimentaría.

Actividad 7

Título: “Advertencias alimenticias.” (anexo 7)

Objetivo: reconocer la importancia de una dieta balanceada.

Forma de organización de la docencia: clase

Forma de ejecución: en tríos

Dirige: maestro

Material: libreta del diario.

Guía de la actividad:

“Advertencias alimenticias.”³⁶

Autora: Lic. Francisca Leiva Oropesa.

Tú puedes ser promotor para mantener la buena salud en tu familia.

- Consumir vegetales todos los días después de lavarlos bien.
- Ingerir frutas naturales aumentará la energía en tu cuerpo.
- Disminuir el consumo de azúcar cuidará la salud.
- Disminuir el exceso de sal.
- Aumentar el consumo de la carne de pescado pues es muy saludable.
- Comer huevo te proporcionará calcio, proteínas y fósforo.
- Se deben cepillar los dientes, al menos, cuatro veces en el día.

¡Recuerda lavar bien las frutas, vegetales y tus manos!

Después de leer estos consejos los cuales comentarás con tu familia realiza las actividades que se derivan de los mismos.

- 1) Realiza un listado con los infinitivos que aparecen. Ordénalos alfabéticamente.
- 2) Busca una palabra que se corresponda con el siguiente esquema. Emplea la palabra en una oración.

- 3) El primer sustantivo que aparece en los consejos es:

a) ____ Días.

³⁶ Manuscrito de Francisca Leiva Oropesa.

- b) ____ Energía.
- c) ____ Cuerpo.
- d) ____ Vegetales.

- 4) Busca en el texto un adjetivo en grado superlativo.
- 5) Escribe la última palabra esdrújula que aparece. _____
- 6) Piensa en otro consejo sano. Escríbelo con tu mejor letra.
- 7) Imagínate que tienes un amigo que abusa de la dieta que realiza. Comunícate con él mediante una carta donde le expliques el por qué es importante mantener una dieta sana para colocarla en el mural de la escuela. No olvides el borrador. Utiliza en el texto un adjetivo superlativo.

Fecha

Saludo:

Texto

Despedida,

Firma

¿Sabías qué?

Lavarte las manos sistemáticamente con abundante agua y jabón antes de ingerir los alimentos es sinónimo de salud.

Evaluación:

Se establece un intercambio entre los estudiantes sobre la importancia que tiene para el hombre el consumo de vegetales en su alimentación, se evaluará la expresión oral y escrita, así como los criterios expuestos.

Observaciones:

El docente estará preparado en la importancia de una adecuada educación alimentaría.

Actividad 8

Título: “La calabaza.” (anexo 8)

Objetivo: identificar las propiedades alimenticias de las viandas y vegetales.

Forma de organización de la docencia: clase

Forma de ejecución: individual

Dirige: maestro

Material: libreta del diario.

Guía de la actividad:

PARA CURIOSOS.³⁷

Autora: Lic. Francisca Leiva Oropesa.

“La calabaza.”

Es el nombre de la planta trepadora americana. Su fruto es comestible y crece cerca de la tierra por ser grande y pesado. Se consume en ensaladas, dulces o cocido, pero de acuerdo a su forma de oferta varía su clasificación en vianda u hortaliza. Vianda cuando se utiliza en caldos y hortaliza cuando es utilizada en ensaladas.

- 1) Calabaza es el título de:
 - a) ____ Una curiosidad.
 - b) ____ Un cuento.
 - c) ____ Una historieta.
 - d) ____ Una anécdota.
- 2) Lo curioso de este texto es:
 - a) ____ Es el nombre de una planta trepadora.
 - b) ____ Su fruto es comestible.
 - c) ____ Su clasificación varía en vianda u hortaliza.
 - d) ____ Se utiliza en ensaladas.
- 3) El gentilicio que aparece en el texto es:
 - a) ____ Planta.
 - b) ____ Ensaladas.
 - c) ____ Hortaliza.
 - d) ____ Americana.
- 4) La penúltima conjunción que aparece en el texto es:
 - a) ____ y
 - b) ____ o
 - c) ____ u
 - d) ____ pero

³⁷ Manuscrito de Francisca Leiva Oropesa.

5) De la siguiente oración :

La calabaza contiene vitaminas y minerales importantes para la salud del hombre.

Las palabras subrayadas realizan función de:

- a) ____ Complemento directo.
 - a) ____ Complemento indirecto.
 - b) ____ Complemento circunstancial.
 - c) ____ Predicado.
- 6) ¿Cuál de las siguientes palabras todas son formas verbales?:
- a) ____ Consume, dulces, vegetales.
 - b) ____ Varía, utiliza, consume.
 - c) ____ Trepadora, americana, frutos.
 - d) ____ Hortaliza, varía, clasificación, ensaladas.
- 7) Busca en el texto un adjetivo y escríbelo en grado superlativo. Empléalo en oraciones.
- 8) Imagínate que se va a realizar una Feria Agropecuaria donde abundarán las frutas y vegetales. Escribe un aviso para que tus compañeros de aula participen en la misma.

¿Sabías qué?

Es común escuchar en muchas personas que los cerdos no usan espejuelos porque comen mucha calabaza. ¡Qué error tan grande!

Evaluación:

Se establece un intercambio entre los estudiantes sobre la importancia que tiene para el hombre el consumo de vegetales en su alimentación, se evaluará la expresión oral y escrita, así como los criterios expuestos.

Observaciones:

El docente estará preparado en la importancia de una adecuada educación alimentaría.

Actividad 9

Título: "El refrán alimenticio" (anexo 9)

Objetivo: reconocer la importancia de una dieta balanceada.

Forma de organización de la docencia: clase

Forma de ejecución: en tríos

Dirige: maestro

Material: libreta del diario.

Lectura oral y en silencio del siguiente texto; “El que siembra su maíz, que recoja su cosecha”

Actividades:

1. El texto es:
 - a. ___ Un chiste.
 - b. ___ Un adivinanza.
 - c. ___ Un trabalenguas.
 - d. ___ Un refrán.
2. Ahora ejercítate en el trazado de estas letras de forma cursiva. Obsérvalo primero, recuerda que para conocer bien una cosa, debes observarla con detenimiento. Fíjate en el enlace de la /b/ con la /r/; así como /o/ con la /j/; el primer trazado cubre todo el renglón y el segundo solo llega hasta la mitad. Para unir esta letra con otra tienes que tener en cuenta dónde empieza y dónde termina, porque estas letras enlazan con la siguiente por arriba. Fíjate que esa es una dificultad que existe en el trazado con esa letra.
3. Lee nuevamente el texto ¿Cómo se pone de manifiesto el grano en la dieta que realizas?
4. Cambia la palabra *cosecha*, por otra que signifique lo mismo.
5. Realiza un dibujo en que reflejes las cosechas de tu localidad, recuerda que tenemos viandas, hortalizas y vegetales.
6. Ejemplifica en un breve texto cómo se procesa este grano en tu casa.

¿Sabías qué?

El maíz, el arroz, los frijoles están clasificados en la familia de los granos.

Evaluación:

¿Qué importancia tienen los granos para la alimentación del hombre?

Observaciones:

La actividad de caligrafía se debe tener preparado el pizarrón con el pautado correspondiente, así como la adecuada postura al sentarse.

Actividad 10

Título: “El refrán alimenticio” (anexo 10)

Objetivo: valorar la idea que transmite el refrán.

Forma de organización de la docencia: clase

Forma de ejecución: en dúos

Dirige: maestro

Material: libreta del diario.

Lectura oral y en silencio del siguiente texto; “Más vale pan con amor, que gallina con dolor”

1. Sustituye la palabra amor por otra que signifique lo mismo.
2. Conjuga la palabra subrayada en el pospretérito del modo indicativo, en tercera persona del singular.
3. ¿Cuál de los dos alimentos que se mencionan en el texto tú escogerías? ¿Por qué?
4. Busca en el texto una palabra que se corresponda con el siguiente esquema:

5. Imagínate que eres el autor de este refrán. Escribe un texto donde des tres razones por qué es mejor tener amor y no dolor, para leérselo a tus compañeros. Envíalo a esta dirección:

Calle Naranja /Toronja y Mandarina

C P Limón

6. Imagínate que va a escasear los frutos que tiene vitamina C en la localidad. Escribe un telegrama en el que le avises a la población cómo evitar este desastre.

¿Sabías qué?

La felicidad estimula la salud.

Evaluación:

Escribe tres frutas que tengan esta vitamina. Ordénalas alfabéticamente.

Observaciones:

Puede utilizarse el refrán para una actividad de caligrafía se debe tener preparado el pizarrón con el pautado correspondiente, así como la adecuada postura al sentarse.

Actividad 11

Título: “El refrán alimenticio” (anexo 11)

Objetivo: valorar la idea que transmite el texto.

Forma de organización docente: clase

Forma de ejecución: individual

Material: libreta

Guía de la actividad:

Lectura oral y en silencio del refrán popular; “Agua que no has de beber déjala correr”

1. Ejercítate en el trazado de estas letras de forma cursiva. Obsérvalo primero, recuerda que para conocer bien una cosa, debes observarla con detenimiento. Fíjate en el enlace de la /e/ con la /r/; así como /b/ con la /e/; el primer trazado cubre todo el renglón y el segundo solo llega hasta la mitad. Par unir esta letra con otra tienes que tener en cuenta dónde empieza y dónde termina, porque estas letras enlazan con la siguiente por arriba. Fíjate que esa es una dificultad que existe en el trazado con esa letra.

2. Marca con una (X) las características que no le corresponden a este tipo de texto:

___ Es un frase más o menos breve.

___ Cargada de un profundo sentido.

___ Se escriben en versos.

___ Se le designa: pensamientos, refranes, proverbios.

___ Son máximas sentencias. (Busca en el diccionario la palabra sentencia).

___ Son un acertijo.

___ Son muy antiguos y provienen de generación en generación.

___ Son profundas meditaciones.

___ Siempre encierran una enseñanza.

___ Son joyas de la sabiduría popular.

___ Siempre conservan su vigencia.

3. En este texto el primer sustantivo que aparece es: _____. Utilízalo en una oración.

4. Escribe (V) verdadero o (F) falso según convenga. La relación entre la palabra beber y corre es:

___ Las dos palabras son formas verbales.

___ Las dos palabras son sustantivos.

___ Las dos palabras son infinitivos.

___ Las dos palabras son adjetivos.

5. ¿Cuándo el agua es perjudicial para los cultivos? ¿Por qué?

6. Investiga las aguas que hay en tu localidad.

¿Sabías qué?

El agua es un líquido que ha inspirado a muchos autores en la realización de textos por su gran valor indispensable para una buena salud.

Evaluación:

¿Qué importancia tiene el agua para los seres vivos?

Observaciones:

Tratar el tema del agua, la importancia de la preservación de la misma para los seres vivos.

Actividad 12

Título: “El refrán alimenticio” (anexo 12)

Objetivo: valorar la idea que transmite el texto.

Forma de organización docente: clase

Forma de ejecución: individual

Material: libreta

Guía de la actividad:

Lectura oral y en silencio del refrán popular; “Barriga llena, corazón contento”

1. La primera palabra llana del texto es: _____

2. Observa estas oraciones:

_ Por venir tarde no comiste frutas.

_ Si tu dieta es balanceada tendrás un buen porvenir.

¿Qué observas entre las palabras por venir y porvenir?

¿Cuándo se escriben juntas y cuándo se escriben separadas? ¿Por qué?

Búscalo en el diccionario de tu aula.

3 Escribe un adjetivo acompañado de un sustantivo que se relacionen con las ideas que te ofrecemos a continuación. Empléalo en una oración.

___ Incumplí con la dieta balanceada.

___ Abusé de la grasa animal.

___ Ingerí muchos vegetales.

___ Cumplí con la dieta balanceada.

4. Busca en el texto una palabra que reúna los siguientes requisitos:

___ Trisílabas.

___ Aguda.

___ Sustantivo.

5. Explica con tus palabras la enseñanza de este refrán.

Evaluación:

¿Por qué es importante la alimentación balanceada en el hombre?

Observaciones:

Tratar el tema de la alimentación para la supervivencia humana pero de forma adecuada, la importancia de la dieta balanceada de la misma.

Actividad 13

Título: “El cuento” (anexo 13)

Objetivo: valorar la actitud de los personajes

Forma de organización docente: clase

Forma de ejecución: individual

Material: libreta

Guía de la actividad:

Lectura oral y en silencio de:

“El guayabo y el najesí”³⁸

Autores: María del Carmen Solís y Rafael Almaguer Guerrero.

Había una vez un guayabo y un najesí que crecían en la orilla de un arroyo. Cuando nació el najesí ya el guayabo tenía unos cuantos años y sus ramas habían dado de comer a casi todos los animales del bosque, porque a cualquiera que llegara al lugar le ofrecía sus deliciosas guayabas, que de tan dulces parecían miel.

Muchas veces las abejas le preguntaban si existía algún secreto para fabricar las mejores guayabas del mundo. El árbol siempre les contestaba, con su cara radiante y llena de bondad, que el único secreto estaba en el agua clara del arroyo; en el amor y cuidado que les ponía a sus frutas.

A pesar de esta respuesta, las abejas se empeñaban en chuparles el néctar a sus flores blancas para ver si su miel quedaba con el sabor de las guayabas.

Las cotorras y cateyes eran otros que visitaban al guayabo para disfrutar de aquella maravilla. Siempre decían que sus pichones no querían comer otra cosa que no fuera guayaba, y claro, tenían que ser las del querido guayabo que crecía cerca del arroyo. , El najesí sentía mucha envidia de su vecino. Le molestaba saber que alguien era tan querido y se pasaba el día protestando por la algarabía y las risas de los animales, lo que, según él, constituía un desorden provocado por el guayabo. Cuando creció se dio cuenta de que sus flores y frutos no se parecían en nada a los de su vecino, por lo que no llamaba la atención de nadie.

El odio por los demás fue aumentando con el paso del tiempo. Ningún animal o planta ponía sus patas o sus raíces en el cuerpo del najesí porque éste no permitía que se aproximaran al lugar que consideraba de su propiedad.

Un día, una hormiga y su numerosa familia fueron a pedirle permiso al najesí para construir su casa entre las tiernas raíces de aquel árbol enorme.

³⁸ Se puede vivir en Ecopolis; Fundación de Antonio Núñez Jiménez de la Naturaleza y el Hombre.

Este, ofendido y muy contrariado, les exigió que se marcharan y que no lo molestaran nunca más.

—Mis raíces no serán la casa de animalejos tan insignificantes. Por lo que lárguense pronto de aquí y no vuelvan —les dijo mientras les lanzaba sus pesados frutos.

Las hormigas, a duras penas, lograron esconderse detrás de una raíz del guayabo, mientras que éste trataba de calmarle el ánimo a su feroz vecino.

—Por favor, hermano najesí, deja de agredir a las hormigas. Sólo están buscando un lugar donde vivir y tú te negaste a servirles de casa.

El najesí, al comprobar que lo trataban con tanto cuidado y educación, se puso más furioso y casi se queda sin hojas de tantas sacudidas que se dio por el insulto que sentía."

El guayabo miró con ternura a las hormigas y casi les suplicó que se quedaran a vivir con él.

—Mis raíces no son tan tiernas y jóvenes como las del najesí, pero en ellas encontrarán un lugar para vivir y sobre todo mucho amor y respeto.

Las hormigas aceptaron inmediatamente y se dieron cuenta de que aquellas duras raíces eran más confortables porque estaban llenas de solidaridad, amistad y bondad.

Otro día, una pequeña orquídea trató de establecerse en el tronco del najesí, pero éste, en cuanto se sintió las primeras cosquillas y se dio cuenta del motivo de aquella sensación tan desagradable para él, le dijo enojado:

— ¡No te atrevas a poner tus raíces sobre mi corteza! No quiero saber de plantuchas parásitas que quieren vivir a costa de mi cuerpo.

La orquídea, muy afligida, tuvo que regresar a la tierra para no morir aplastada por la agresión del najesí.

El guayabo, al ver aquella acción, volvió con sus consejos y súplicas para con su vecino más cercano.

—Hermano najesí, no trates de esa forma a la orquídea. Ella sólo busca un lugar para vivir y tú le has negado el tronco. Además, las orquídeas nunca vivirían a costa de tu cuerpo. Ellas sólo necesitan la corteza para pegar sus raíces y esto no te afectaría ni te molestaría.

Al oír aquellas palabras, el najesí casi se parte las ramas por el odio que sentía ante la bondad de su viejo vecino. Mientras, el guayabo casi le suplicaba a la orquídea para que se pegara a su tronco, diciéndole:

—Mi corteza no es tan tierna como la del najesí, pero en ella encontrarás un lugar seguro, lleno de amor y respeto.

La orquídea aceptó su ofrecimiento, y se dio cuenta de que aquel duro tronco era como una cuna donde se podía vivir y ser feliz.

« Después de muchos años, en las raíces del guayabo se habían multiplicado las hormigas. Eran tantas que no se podían contar. La tierra que rodeaba al árbol estaba llena de túneles que servían de corredores a las inquietas hormigas. Por ellos llegaba mejor el agua, que llevaba los nutrientes del suelo a las cansadas raíces del guayabo. Dicen que gracias a la acción de las hormigas éste pudo vivir más tiempo sin sufrir los achaques propios de su edad. -

Por su parte, la orquídea, al aumentar su familia, había dado a las ramas del guayabo una hermosa imagen y ayudaba a su reproducción al atraer a los insectos con los vivos colores de sus flores.

El najesí no hacía más que repetirle al guayabo:

¡Ves, te lo dije! ¡Te van a ahogar esas pequeñas plantas con sus raíces pegadas a tu tronco!... ¡Y las hormigas te van a volver más loco de lo que estás!

El guayabo, gentilmente, le contestó:

—En la vida todos nos debemos ayudar, porque siempre necesitarás de alguien. Solo es imposible vivir y completar el ciclo de la vida.

Y agregó, después de suspirar:

—Soy feliz con tanta vida a mi alrededor y sabiendo que soy útil a los demás.

* Pasado un tiempo, el guayabo fue muriendo. Una a una se fueron secando sus ramas, hasta que un día expiró, y

» Por su parte, el najesí gritaba a las hormigas y orquídeas:

— ¿Ustedes ven lo que han hecho?

Asesinaron lentamente a ese árbol que inocentemente se dejó engañar por la lástima que le inspiraron cuando llegaron al arroyo buscando albergue. ¡Menos mal que yo me di cuenta de la trampa! Porque si no, ¡quién sabe cómo estaría yo a estas alturas!*

Las hormigas y las orquídeas lamentaban la muerte de su amigo, que fue como un padre para ellas.

«Una cotorra que pasaba volando sobre el arroyo había escuchado las acusaciones del najesí. Se posó en una de las ramas secas del guayabo y se enfrentó valientemente al najesí:

—No seas ingenuo, mal vecino. El guayabo se murió porque ya había vivido mucho. Nadie nace para ser eterno. Como él, todos moriremos algún día. Además, si te fijas bien te darás cuenta de que no está muerto. ¡Mira esas orquídeas, que lo siguen cubriendo de verde y son para su tronco seco como un vestido hermoso con sus flores rosadas! Observa las hormigas, ¡que parecen punticos de alegría!

En la otra orilla del río, ¿no ves su imagen? Ya nacen los nuevos guayabos. Esta vez son más, para alegría de todos.

Estará en el recuerdo de todos los que lo amaron. ¡Y fue feliz sabiendo que ayudó a los demás!

‘Diciendo esto, levantó el vuelo y se alejó del lugar donde yacía el viejo guayabo.

* Muchos años después murió el najesí triste y solo. Sus ramas secas se quedaron desnudas, mientras que a su lado el guayabo seguía cubierto por la vida.

1. “El guayabo y el najesí” es el título de:

___ Una historieta.

___ Un cuento.

___ Una narración.

___ Una anécdota.

2. Marca con una cruz los personajes secundarios:

___ Un naranjo.

___ Las abejas.

___ La orquídea.

___ El najasí.

___ Las hormigas.

3. Busca en el tercer párrafo del texto un apareja de sustantivos y adjetivos. Establece su concordancia. Empléalo en una oración.

4. Marca con una cruz los sentimientos que te gustan más:

___ amor, bondad, cariño, avaricia.

___ amor, avaricia, envidia, violencia.

___ amor, violencia, avaricia, bondad.

_____ amor, bondad, cariño, solidaridad.

b) ¿Cuál de los personajes posee los sentimientos que marcaste?.

Fundamenta tu afirmación.

5. Lee cuidadosamente las siguientes palabras:

_____ lárquense.

_____ raíces.

_____ orquídea.

_____ túneles.

6. Completa el siguiente cuadro con las formas verbales del texto sin que se repitan.

Formas verbales	Infinitivo	Modo	Tiempo	Número	Persona
crecían					
	comer				
		indicativo			
			presente		
Habían multiplicado					

7. Lee nuevamente esta parte del texto que aparece a continuación para que realices la actividad que se deriva de él.

En la otra parte del río, ¿no ves su imagen? Ya nacen los nuevos guayabos. Esta vez son más, para alegría de todos.

Estará en el recuerdo de todos los que lo amaron. ¡Y fue feliz sabiendo que ayudó a los demás!

Marca con una cruz la frase célebre que más se relaciona con esa parte del texto:

_____ La garganta de un adulator es un sepulcro abierto.

_____ La injuria deshonra a quien la infiere.

_____ La luz de las buenas acciones se parece a la luz de las estrellas.

_____ Las palabras están llenas de falsedad o de arte.

a) Escribe un breve texto en la que des tres razones que fundamente la frase marcada para colocarla en el mural de la escuela. Ponle un título a tu trabajo.

¿Sabías que?

El najesí se encuentra en [Panamá](#) y la cuenca del [Amazonas](#) en [Sudamérica](#), principalmente en [Brasil](#). Alcanzan un tamaño de hasta 40 m de altura en la cuenca del Amazonas; produce una [nuez](#) de cuatro lados parecida a la [castaña](#), de la cual se extrae un [aceite](#), con algunas propiedades medicinales. Su producción tiene fines comerciales. Su nombre común en español: andiroba, cedro macho, caoba bastarda, caoba del Brasil, Najesí

Evaluación:

Se establece un intercambio entre los estudiantes sobre la importancia que tiene para el hombre el valorar la importancia de cada una de sus potencialidades sin importar la cantidad sino la calidad, se evaluará la expresión oral y escrita, así como los criterios expuestos.

Observaciones:

El docente estará preparado en la importancia de una adecuada educación alimentaria.

Actividad 14

Título: “El juego” (anexo 14)

Objetivo: reconocer las ideas sobre una alimentación

Forma de organización docente: clase

Forma de ejecución: individual

Material: libreta

Guía de la actividad:

on
s y
para
ertes.
tras te
minas
ma de
or.
?
más
dado
s para
dir el

Sistema de preguntas:

1. Completa:

Los vegetales son alimentos _____ y _____ que debemos
_____ para estar _____ y _____.

2. Escribe un listado con las medidas higiénicas a tener en cuenta al consumir vegetales.

3. Imagínate que el dado ha caído con la cuadrícula # 3. Escribe en orden alfabético los vegetales que contienen vitamina A.

4. Busca en “Juego de vegetales” los que contiene vitamina C y explícale a tus compañeros qué importancia tiene esta vitamina.

5. Busca en el texto una palabra que reúna los siguientes requisitos:

a) Sustantivo común.

b) Palabra trisílaba.

c) Que tiene diptongo.

d) Sea llana sin tilde.

Empléalo en una oración.

6. Imagínate que participas en una feria agropecuaria donde venden muchos vegetales. Escribe un texto donde des tres razones de la importancia nutritiva de estos.

Evaluación:

Se establece un intercambio entre los estudiantes sobre la importancia que tiene para el hombre el valorar la importancia de cada una de sus potencialidades sin importar la cantidad sino la calidad, se evaluará la expresión oral y escrita, así como los criterios expuestos.

Observaciones:

El docente estará preparado en la importancia de una adecuada educación alimentaria.

Actividad 15

Título: “La carta”³⁹ (anexo 15)

Objetivo: valorar las ideas sobre una alimentación

Forma de organización docente: clase

Forma de ejecución: individual

Material: libreta

Guía de la actividad:

Palmira, 2 de octubre de 2009.

Hola pioneras y pioneros:

El día 16 de octubre es el día Mundial de la Alimentación. Ese día junto a

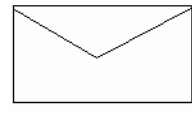
mamá ayudarás a hacer deliciosos  sin descuidar la dieta. Tendrás

en cuenta la elaboración de una rica  y no se te olvidará comer



Recuerden que con una dieta balanceada obtendrás tú y tu familia una buena

salud y evitarás la  si no abusas del pan, la grasa, la sal y el azúcar.

Me gustaría que me escribieran y en sus  me contarán los platos que prefieren:

Los quiere,

Salud.

³⁹ Manuscrito de Francisca Leiva Oropesa.

Autora: Lic. Francisca Leiva Oropesa.

1) Marca con una X las características de este tipo de texto:

- a) ___ Nos narra un hecho.
- b) ___ Tiene introducción, desarrollo y final.
- c) ___ Tiene fecha, saludo, texto, despedida y firma.
- d) ___ Se describe la salud.

2) Esta carta la envía:

- a) ___ los pioneros.
- b) ___ salud.
- c) ___ la alimentación.
- d) ___ los vegetales.

3) Escribe verdadero (V) o falso (F) según corresponda:

- a) ___ El día 16 de octubre es el día de la alimentación.
- b) ___ Este día debemos comer mucho pan.
- c) ___ Las ensaladas y los vegetales no ayudan a preservar la salud.
- d) ___ La dieta debe ser balanceada.

4) La segunda palabra con tilde ortográfica que aparece en el texto es _____. Clasifícala.

5) Busca en el texto una palabra con las siguientes características:

- forma verbal.
- trisílaba.
- con diptongo.
- palabra llana.

6) Lee las siguientes palabras y marca la respuesta correcta

Deliciosos platos

Concuerdan en:

- a) ___ género: femenino-número: singular.
- b) ___ género: masculino- número: plural.
- c) ___ género: masculino- número: singular.
- d) ___ género: femenino- número: plural.

7) Escribe una oración con el homófono de cocer.

8) Imagínate que le respondes al personaje y le envías la carta, en la que le respondes la petición que te hace en el tercer párrafo para enviársela a

esta dirección. No olvides utilizar una palabra con tilde ortográfica, así como el sustantivo y el adjetivo del ejercicio 6.

Calle: Hábitos alimenticios.

e/ Alimentación y Obesidad.

No. Peso y Talla.

C. Postal: Dieta Balanceada.

Evaluación:

Se establece un intercambio entre los estudiantes sobre la importancia que tiene para el hombre el valorar la importancia de cada una de sus potencialidades sin importar la cantidad sino la calidad, se evaluará la expresión oral y escrita, así como los criterios expuestos.

Observaciones:

El docente estará preparado en la importancia de una adecuada educación alimentaria.