

308923



UNIVERSIDAD PANAMERICANA

64  
25.

FACULTAD DE PEDAGOGIA

INCORPORADA A LA  
UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO

ORIENTACION A PADRES DE FAMILIA SOBRE  
EL DESARROLLO NUTRICIONAL DE SUS HIJOS  
DE 6 A 10 AÑOS

T E S I N A  
Q U E P R E S E N T A :  
ADRIANA PEREZ MENDIVIL  
PARA OBTENER EL TITULO DE:  
LICENCIADA EN PEDAGOGIA

DIRECTOR DE TESINA: DRA. ELVIA MARVEYA VILLALOBOS TORRES.

MEXICO, D. F.

1998.

308923

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN



Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

A mis padres, a quienes debo todo lo que soy gracias a su amor, ejemplo, ayuda y comprensión. Gracias por todo el esfuerzo hecho para ayudarme a salir siempre adelante ¡los quiero muchísimo!

A mis hermanos, Liliana y Fer, por el amor, cariño y ánimo que me han brindado en todo momento.

Mauricio, muchas gracias por tu ayuda, apoyo y paciencia durante todo este tiempo, pero sobre todo, gracias por tu amor ¡te amo!

A Tere, por su apoyo y amistad incondicional.

A todas aquellas personas que en todo momento confiaron en mí y me brindaron su ayuda.

Y por supuesto, a Dios y a la Virgen de Guadalupe, en quienes creo y confío. Gracias por estar siempre conmigo y por haberme ayudado a lograr este día.

## INDICE

	PAG.
<b>INTRODUCCION</b> .....	1
<b>CAPITULO I. EL PROCESO EDUCATIVO... OBRA INAGOTABLE</b> .....	3
I.1 Definición de Pedagogía.....	3
I.2 Educación y Persona.....	4
I.3 La Familia y la Escuela en la Educación.....	9
I.4 La Educación como medio.....	12
I.5 Lugar que ocupa la Orientación Familiar en la Pedagogía.....	13
Referencias Bibliográficas.....	19
<b>CAPITULO II. INFANCIA: ETAPA PLENA DE DESCUBRIMIENTOS Y SORPRESAS</b>	
II.1 Características de la Infancia.....	25
II.1.1 ¿Cómo es el niño de seis años?.....	27
II.1.2 El niño de siete años.....	30
II.1.3 Los ocho años.....	33
II.1.4 El niño de nueve años: su forma de ser y actuar.....	35
II.1.5 El niño de diez años.....	37
II.2 Así es el niño.....	40
Referencias Bibliográficas.....	42
<b>CAPITULO III. EDUCACION NUTRICIONAL: PEQUEÑOS CAMBIOS, GRANDES RESULTADOS</b> .....	44
III.1 Definición de Nutrición.....	44
III.2 Análisis Nutricional en el aspecto social.....	47
III.3 Requerimientos Nutricionales.....	53
III.4 Desarrollo Nutricional durante la Infancia.....	59
III.5 Educar en el buen comer.....	61
III.6 Consecuencias de una mala alimentación en el escolar.....	63
III.7 Desarrollo Nutricional.....	67
III.8 Algunas recomendaciones.....	68
III.9 Ración alimenticia en niños de 4 a 12 años.....	70
Referencias Bibliográficas.....	71
<b>Recomendaciones</b> .....	73

Conclusiones.....74

Bibliografía.....76

## INTRODUCCION

La familia es el primer ámbito en el que se desarrolla la persona para llegar a ser plena al recibir una educación íntegra. Por eso, este aspecto es decisivo, de ella dependerá el modo de vida de la persona, no sólo en el aspecto personal, sino también social, pues es definitivo que la misma necesita de los demás para perfeccionarse.

En la familia se prepara y educa para seguir el mejor camino de la vida, pero es elemental que para que realmente esto suceda, la familia desee el bien de todas y cada una de las personas que la integran, brindándoles seguridad, estableciendo lazos de comunicación, respeto y aceptación por sus cualidades e incluso, sus errores, confianza y por supuesto, amor ante todo. De esta manera, la persona se sentirá segura de sí misma siempre, a pesar de cualquier hecho o situación negativa que esté viviendo.

Sin embargo, esto no quiere decir que la persona no reconozca cuáles son sus posibilidades y limitaciones, pues para esto también debe ser educada, esto definirá su personalidad, esto es lo que exige que la educación en la familia sea continua, tendiendo siempre a lo mejor.

Es indispensable que los padres de familia estén conscientes y dispuestos a descubrir la mejor manera de inculcar buenos hábitos alimenticios en sus hijos, por medio del ejemplo, dedicación y motivación que ellos den a sus hijos.

El objetivo de este trabajo es orientar a los padres de familia, a los agentes educadores, sobre el adecuado desarrollo nutricional de sus hijos durante la segunda infancia y parte de la tercera.

El presente trabajo se ha desarrollado bajo los enfoques familiar y escolar y se estructuró en tres capítulos destacando los conceptos que se mencionan a continuación:

En el primer capítulo se conceptualiza a la educación, la cual es el objeto de estudio de la Pedagogía, ciencia y arte de la educación, que pretende lograr que la persona llegue a su máximo desarrollo aprendiendo a ser tal y a vivir la vida en continuo aprendizaje valiéndose de todas sus capacidades.

Son los padres de familia quienes tienen en primer lugar el deber de cumplir con una función educativa, en la que se manifieste a su vez, un alto grado de responsabilidad y un objetivo que es el de guiar u orientar a sus hijos hacia el mejor camino en donde puedan encontrar su forma más positiva de ser como personas y así logren con seguridad ser felices, que es el fin último de toda persona humana.

En cuanto al segundo capítulo se consideran algunos de los aspectos que caracterizan al niño de 6 a 10 años con el fin de llegar a comprenderlo mejor y de esta manera ayudarlo a desarrollar sus capacidades, gustos e intereses de manera óptima.

Para complementar esto, en el tercer capítulo, se desarrollan conceptos sobre nutrición, pues de un adecuado manejo nutricional dependen el desarrollo de los factores mencionados en el párrafo anterior.

De esta manera surge la inquietud de conocer, orientar y brindar apoyo a padres de familia cuyo objetivo y fin es el de lograr la formación íntegra, completa y feliz de sus hijos quienes representan el futuro de nuestro país.

Son definitivamente los padres de familia el factor decisivo para que esto suceda.

## CAPITULO I EL PROCESO EDUCATIVO....OBRA INAGOTABLE

### I.1 DEFINICION DE PEDAGOGIA

El objetivo de este capítulo es analizar los conceptos de Pedagogía y Educación, en la que por supuesto, la persona humana, es el único ser sujeto de ésta.

Lo que la Pedagogía ha buscado durante todos los tiempos es que el hombre aprenda todo aquello que le dé un cierto modo de ser como persona, un ser con inteligencia y voluntad, facultades que la constituyen únicamente a ella.

Afortunadamente la Pedagogía ha ido avanzando al mismo ritmo en que ha ido evolucionando el hombre mismo; por eso la Pedagogía, ahora, no sólo es y se entiende como la ciencia o el arte de educar a los niños, sino que ahora también se encarga del arte de educar, guiar u orientar a la persona humana en general, sin importar en que etapa de la vida se encuentre ella. La Pedagogía tiene toda la capacidad de proporcionarle a ésta, todo aquello que necesita para su mejora personal y su propia formación integral, y esto se debe a que, la pedagogía en cuanto tal, es por, para y en el hombre, es decir, constituye una parte de él mismo.

La Pedagogía es ciencia teóricamente, y si toda esa teoría la llevamos a la práctica, esto constituye al final el arte de la Pedagogía. La Pedagogía se va a referir a un sujeto en particular que es la persona humana, y por lo que se va a llevar a cabo en ella, no es otra cosa más que el proceso de educación, que se da en él mismo desde el momento en que nace hasta que muere, pues este proceso es inagotable. También por esta razón, la persona humana es un ser perfectible, la cual cada día se esfuerza por ser mejor y aprovechar al máximo todas las cualidades que tiene como tal, que lo llevarán a lograr su total perfeccionamiento, y en esto radica el arte de la Pedagogía, en



hacer uso de todos los medios que estén a nuestro alcance, de nuestra creatividad y del placer de ayudar a otros para lograr su superación en diferentes aspectos.

Todo esto representa solamente una parte de lo que es la Pedagogía; sin embargo, en los siguientes capítulos se desarrollarán aspectos que están íntimamente relacionados con ella.

## 1.2 EDUCACION Y PERSONA

La ciencia y el arte de la educación van de la mano, pues debe de haber un proceso que culmine en un acto, que no es otra cosa que el tan complejo hecho de "educar" que es precisamente la materia de estudio de la Pedagogía.

La educación en cuanto tal es un cambio que sufre la persona desde el momento en que nace hasta que muere, y este cambio o modificación lo llevan a ser mejor y a desarrollar todas sus capacidades y potencialidades como persona humana, y al mismo tiempo, a ser persona libre y con capacidad de dar y recibir amor. Esto representa dos de los aspectos más importantes que conforman la vida del hombre y que le permiten ser mejor día con día, tanto como persona o ser individual, como para la sociedad o comunidad a la que pertenece, en donde satisface sus necesidades pues es un ser social por naturaleza.

Ahora bien, no podemos continuar, sin antes definir el concepto de "persona", y hacer algunas otras menciones sobre la misma, pues es sobre ella en donde recae y en donde se da este proceso llamado educación.

La persona humana en cuanto tal, es fundamento y base de la acción educativa, pues inicia y culmina en ella misma, y abarca al mismo tiempo aspectos esenciales

como son la felicidad y conducta del hombre, y con todo lo que tiene estrecha relación con su vida y su fin.

La educación de la persona es inacabable, puesto que es un ser perfectible, por eso, él mismo es quien busca la educación y exige perfección y otras cualidades para ser un hombre pleno y responsable de sus actos.

La persona humana es un ser racional y social por naturaleza y que requiere satisfacer ciertas necesidades, en muchas ocasiones con la ayuda de los demás. Al mismo tiempo, es ella capaz de descubrirse, conocerse a sí misma y madurar para lograr así, un desarrollo óptimo y adecuado de sus facultades y capacidades, y finalmente, su plena realización.

“La felicidad es el fin último del hombre y, por ello, el fin último de la educación.” (1)

Por otro lado, la educación de la persona implica, a su vez, la formación de su propia personalidad, que es y representa el resultado final de un esfuerzo de personalización de cada persona humana, que se encuentra en un continuo e inacabable avance con el fin de lograr la conquista de ella misma, es decir, de su “yo personal” en primera instancia para después conquistar una serie de aspectos o factores que le beneficien y le ayuden a ser mejor día con día como tal, como ser social y en cada uno de los papeles que desee representar y desempeñar en su vida diaria.

“La noción de ser persona implica las notas de unidad, totalidad y subsistencia. Decir que un hombre es persona, es decir que en la profundidad de su ser es un ‘ser en sí’, un ‘ser por sí’ con un modo propio de tener naturaleza.” (2)

Por eso, para la actividad educativa, la persona tiene un valor y una capacidad únicas, aspectos que le permiten llevar a cabo sus potencialidades, y así, realizarse de

manera íntegra, así como en el plano individual como en el social, al mismo tiempo que va marcando su actualización como hombre.

El ámbito educativo debe señalar, por otro lado, el desenvolvimiento de la personalidad como forma y manifestación de la intimidad de manera armónica, y todo esto, como resultado final del proceso anteriormente mencionado.

Así, la educación de la persona implica a su vez, la formación de su propia personalidad, y es precisamente la diversidad de personalidades que existen, la que le da a una determinada comunidad un valor y un sentido propio. La persona humana siempre tiene presente, la posibilidad de desarrollar y cambiar muy distintas personalidades. Ella, va eligiendo unas y dejando otras a un lado, todo esto, de acuerdo a sus intereses, gustos y necesidades, y por supuesto, de la educación y valores recibidos en su medio, entonces de esto depende que nos desenvolvamos en éste de manera positiva o negativa.

“En cada instante, el hombre tiene la posibilidad constitutiva de desarrollar muy distintas personalidades.” (3)

Este hecho, es decir, la posibilidad de desarrollar distintas personalidades, es lo que le da un sentido de tipo filosófico a la misma. El perfeccionamiento humano, el cual incluye la formación de la personalidad, es uno de los fines de la educación, por eso, ésta debe entenderse también como una ayuda a la persona humana para el perfeccionamiento continuo de sus facultades. Este mejoramiento se logra por supuesto, a través del tiempo, y del medio o comunidad que ayude a la misma a esto.

“El fin de la educación como perfección supone desarrollar las potencialidades humanas para que el hombre consiga el desarrollo de su naturaleza.” (4)

Asimismo, la educación es un proceso práctico de actividad en el cual se encuentra siempre inmersa la persona y claro, todo lo que a ella se refiere.

“La educación consiste en aprender a ser persona. La educación es educación de la persona.” (5)

La educación es a la vez un proceso de asimilación de tipo cultural y moral que se da con el tiempo, es así como las generaciones pasadas actúan sobre las actuales, y también de esta forma, la persona humana, va evolucionando para incorporarse a otro tipo de cultura, a la que enriquecerá con experiencias vividas y adquiridas, y que compartirá posteriormente a las generaciones venideras.

La educación le da una oportunidad al sujeto de conocer cuáles son sus posibilidades y limitaciones, para que de esta manera vaya desarrollando un cierto tipo de relaciones y actividades de acuerdo con sus propias características e intereses, y sobre todo de sus necesidades, puesto que cada ser es único e irrepetible.

“La educación se realiza en cada sujeto de acuerdo con sus propias características.”  
(6)

No hay que dejar de lado que la educación le da la capacidad al hombre de desarrollar otros aspectos como la comunicación y la capacidad de expresión, comprensión y diversas formas de lenguaje, las cuales son núcleo importante de la formación cultural, moral, científica e integral del hombre de hoy y de todos los tiempos, por eso, debiera revisarse el tipo de educación de una determinada comunidad recibe, pues al considerar que ésta se comparte, debe ser siempre positiva.

“Si consideramos la educación como algo que tiene realidad en el tiempo, fácilmente podremos darnos cuenta de que los factores educativos pueden actuar en momentos diferentes.” (7)

Ahora bien, sea cual sea el tipo de educación que manejemos, así como también los métodos, objetivos y algunos otros aspectos, el fin máximo de la educación será siempre el mismo en todos los casos, es decir, el perfeccionamiento del hombre mismo, quien tiene, como ya se ha afirmado anteriormente, la capacidad suficiente para formular y realizar su muy personal proyecto de vida, habiendo elegido y desarrollado su propia personalidad, y es así, quien le da sentido a toda la actividad del proceso educativo.

“El ‘producto’ de la educación, si esta frase atroz se permite, es el hombre mismo, es decir, el agente del cambio social.” (8)

El modo de realizarse la educación es por medio del establecimiento de comunicación entre el hombre y el medio que le rodea, y deberá ser continua y constante, para su mejor funcionamiento y el mejor logro de sus objetivos.

La educación es un proceso que representa la base de todo y es para todos. Es perfección y mejoramiento continuo e inacabable que lleva a la persona a su propia superación y mejora personal, al logro y perfeccionamiento de sus metas y objetivos propuestos, a encontrar, con ayuda y apoyo de los demás, un bien práctico llamado felicidad.

La persona humana es entonces la figura más importante sea cual sea la materia que se estudie, pero es antes que nada la Pedagogía, la encargada de darle el valor que se merece, y para esto, le proporciona todo aquello que le es necesario y básico para su mejora y perfeccionamiento.

La persona humana es y existe, y por el hecho de tener inteligencia y voluntad, es capaz de percatarse de todo lo que le rodea, de lo que es bueno y de lo que es malo, de lo que es feo y de lo que le agrada, tiene además la capacidad suficiente para elegir y decidir. La persona humana quiere y busca llegar a perfeccionarse día con día, para ser mejor como persona en todos los sentidos.

Sin embargo, no sólo el Pedagogo debe cumplir con esta tarea, la familia y la escuela son otros dos importantes agentes educativos, las cuales deben trabajar conjuntamente para lograr el mejor desarrollo de las capacidades de la persona como se mencionará enseguida.

### I.3 LA FAMILIA Y LA ESCUELA EN LA EDUCACION

Es sabido que la escuela y la familia constituyen dos tipos de comunidades en una sociedad. Ambas comunidades cumplen con una función educativa y al mismo tiempo que tienen un cierto grado de formalidad y de responsabilidad. Definitivamente ambas comunidades tienen un objetivo en común que es el de guiar u orientar al sujeto al mejor logro de sus potencialidades para el cumplimiento de sus objetivos.

La comunidad es un tipo de agrupación social que ocupa una base territorial y una función determinada. Esta función claro, en la mayoría de los casos es darle al individuo los recursos y todo aquello que le es necesario para su supervivencia y para beneficio propio, por lo tanto, para su mejora personal. La comunidad o grupo social al que pertenece un individuo se necesitan mutuamente para ser o existir, y sobre todo para superarse en todos los sentidos. Tal es el caso de la familia en primer lugar por ser la base de la sociedad, aquella en dónde se inicia el proceso educativo de toda persona, y la escuela en dónde continúa este proceso llevando a la persona al logro de sus metas. Por esta razón, ambas comunidades deben ser responsables y estar conscientes de la función que llevarán a cabo.

La familia es la comunidad en la que se inicia la educación de cada uno de los miembros que la integran, en ella el niño aprende una serie de pautas culturales y sociales que proyectará con el paso del tiempo, pero ante todo reconocerá que es la familia la comunidad más antigua e importante a partir de que es en ella en donde se da la vida y el amor más natural.

La escuela será la comunidad complementaria a la familia, en ella recibe una formación básicamente de tipo intelectual que le ayudará a perfeccionarse en sus capacidades tales como la inteligencia y voluntad.

Todos nos necesitamos unos a otros, es cierto que todos somos "herederos" de lo que nos han venido dejando generaciones pasadas, inclusive de la cultura y la educación, por eso, desde todos los tiempos, se le ha dado una importancia enorme a este aspecto.

Toda persona involucrada en el campo educativo debe tener siempre presente la importancia que tiene el hecho educativo.

"La tarea de la educación es ayudar al hombre a vivir en este mundo, a encontrar su camino y formar los hábitos y actitudes que le hagan capaz de dominar las situaciones."  
(9)

En la escuela, como en otro tipo de comunidades en las cuales se desarrolla el niño tales como la familia, las amistades, así como también Iglesia y la misma naturaleza y ambiente en general que le rodea; le permiten al sujeto vivir diferentes tipos de experiencias, que son parte importante para el buen desarrollo y modificación positiva de todas sus facultades, capacidades y potencialidades.

Es la escuela misma, la que considera al sujeto como persona en toda la extensión de la palabra, es decir, persona con derechos y obligaciones, con facultades y

capacidades, pero al mismo tiempo con ciertas limitaciones; es esto precisamente, lo que enriquece de alguna manera a esta institución o comunidad educativa: la escuela. Esta juega un papel trascendental en la vida del ser humano.

“El mundo en torno de la escuela ayuda a la escuela, pero la escuela también ayuda al mundo que le rodea. Más concretamente la sociedad “educa” a la escuela y la escuela “educa” a la sociedad.” (10)

“En la familia comienza la educación de la persona, también en ella es donde se vuelve más decisiva.

La persona nace ahí a la educación y ninguna otra educación le dejará probablemente tanta huella.” (11)

Por eso, la familia es el principal agente educador, pero ésta y la escuela tienen un objetivo en común: el perfeccionamiento de la persona.

“Educar es una función ineludible de la familia, la cual siempre y en todas partes cumple con la tarea de adaptar a sus hijos al grupo social dentro del cual han nacido.” (12)

La escuela aparece entonces como una prolongación de la familia, en el sentido de asumir una tarea iniciada por ésta a partir del momento en que tiene que suministrar una formación intelectual y profesional, que excede a las posibilidades operativas de la familia.

“Los padres, pues, son los principales responsables de la educación de sus hijos, reconociéndoles claro el derecho a educar y, por consiguiente, a decidir y a elegir sobre el tipo de educación y de escuela que consideren mejor para ellos.” (13)



Pareciera fácil lo que se ha mencionado en estas últimas líneas sobre lo que debe hacer la familia y la escuela, sin embargo, siempre hay un camino a seguir, valiéndonos de ciertos medios que nos permitan lograr ese perfeccionamiento de todas las capacidades en otras personas.

#### 1.4 LA EDUCACION COMO MEDIO

La educación es el medio para llegar al desarrollo de potencialidades de su sujeto de estudio: la persona.

La educación es un medio para lograr el total, completo y óptimo "crecimiento" de la persona a través del proceso de enseñanza – aprendizaje que es el camino a seguir para lograr lo ya mencionado y claro, el desarrollo de sus facultades: inteligencia y voluntad.

"Educación es todo proceso de formación que contribuye al desarrollo integral y perfeccionamiento de la persona. Es aquello que impulsa la realización de las distintas dimensiones de la persona. Es el devenir ordenado de las potencialidades humanas."  
(14)

La educación es una sola y aunque se utilicen diferentes métodos, estilos y recursos, el fin al que pretende llegar es el mismo, es decir, a la persona, la ayuda y apoyo que a ella se le pueda brindar. Sin embargo, se debe procurar que los medios a utilizar sean los más óptimos para beneficio no sólo de ella misma sino de toda una comunidad.

Todo proceso de enseñanza – aprendizaje está representado por un estudiante, quien es el propio educando, contenido educativo y por un docente, es en conjunto una dinámica para llevar a la persona por el mejor camino no únicamente intelectual, sino también espiritual, el medio para lograr esto es una adecuada orientación.

## I.5 LUGAR QUE OCUPA LA ORIENTACION FAMILIAR EN LA PEDAGOGIA

"La orientación familiar es un servicio de ayuda para la *mejora personal* de quienes integran una familia, y para la *mejora de la sociedad* en y desde las familias." (15)

Sin embargo, al ser la familia célula básica de la sociedad, es también la encargada de dar educación a sus miembros, y es en esta comunidad en donde se da un tipo de formación continua, aunque quizás informal, precisamente a esta formación la llamamos educación familiar.

La educación familiar debemos entenderla como un proceso que tiende a ir siempre hacia delante, y llevar a la persona humana a lograr su mejora personal. Este proceso sin embargo, no es un proceso rápido, se da a lo largo del tiempo. Y la orientación familiar afirma Oliveros Otero, es un medio para lograr la educación familiar, medio por el cual se busca y se pretende llegar a un fin que no es otro que el mejoramiento y plena realización del individuo.

"La educación familiar es algo más que 'educación de los hijos'. Si el proceso educativo reclama todo el tiempo de una persona humana, desde la concepción hasta la muerte, no sólo se educan los hijos en la familia, sino todos sus miembros. Ello requiere que las *realizaciones* familiares tiendan a agotar las *posibilidades naturales* que la familia ofrece respecto a la formación o a la educación de las personas." (16)

Es la familia para el niño y para cualquiera de sus miembros, el primer transmisor de formas y pautas culturales, y a la vez núcleo de la sociedad más importante en donde se comienzan a desarrollar conductas y actividades de tipo sociabilizador.

"La familia es una institución y un conjunto de personas. Es una institución natural. No es obra de la sociedad. No es un invento o una creación social. La familia es una institución social natural, que hace posible al hombre, desde su nacimiento o, mejor

desde su concepción, el disfrute de algunos derechos esenciales: el derecho a la vida es decir, a nacer, el derecho a la educación es decir, a crecer; el derecho a completar en las mejores condiciones su proceso educativo es decir, a morir. En definitiva el derecho a ser persona." (17)

La familia es, sin lugar a dudas, el más importante de los ámbitos que constituyen a la sociedad en general. Ahora bien, el hecho de que se le considere a la familia de este modo, es por la simple razón de nacimiento, de amor, de estabilidad que tiene.

"En la familia aprendemos, en primera instancia, las cualidades del amor, la tolerancia y el servicio." (18)

La familia es el lugar más indicado para que el ser humano crezca y se eduque en su propia intimidad, para poder ser llamado, y sobre todo, considerado como persona.

"Una sociedad educativa es el hábitat adecuado para crecer como persona crecimiento intelectual y moral; para seguir aprendiendo, durante toda la vida a ser persona." (19)

La familia, como célula natural de la sociedad, tiene algunas responsabilidades y derechos obligatorios y naturales, lo que hace que cada uno de los miembros que la integran, encuentre la forma de afecto adecuado para su mejora y formación espiritual y moral, esto es, para su educación.

La familia es aquél tipo de sociedad o comunidad, en la que surgen y aparecen relaciones de tipo afectivo que difícilmente y en pocas ocasiones se dan en algún otro tipo de comunidad o institución educativa.

“Siendo la familia una comunidad que le es dada cuando el hombre adviene a su existencia a medida que el hombre va evolucionando es capaz de proyectarse a una familia constituida sobre la base de decisiones propias.” (20)

Aunque es notable la pérdida que la familia ha venido sufriendo con el tiempo de sus posibilidades y capacidades educativas, es cada vez mayor, el reconocimiento del valor que la familia tiene en el desenvolvimiento humano.

Por lo tanto, de esta manera podemos afirmar que “...el primer mundo circundante con que el hombre o el ser humano se encuentra es la familia.” (21)

Ahora bien, después de haber estudiado y analizado algunos aspectos referentes a la familia, nos referiremos a la orientación familiar y su ubicación pedagógica a continuación.

En la actualidad, resulta fácil hasta cierto punto, encontrar diversas definiciones del término orientación familiar, y precisamente una de ellas es la que a continuación se menciona: “La orientación familiar es un proceso de ayuda a personas que tienen alguna responsabilidad en la educación familiar.” (22)

Resulta definitivo el hecho de que la orientación familiar nos da una ayuda y un apoyo a favor de nuestra mejora personal, familiar y social.

Por otro lado, es también cierto que para que esta ayuda sea totalmente efectiva, es requisito indispensable, contar con un marco de referencia, esto es, saber y conocer qué es persona, qué es familia, así como también qué es sociedad, todo esto claro, entre otros conceptos como lo son la libertad, el amor, la autoridad, etcétera.

El manejo adecuado de todos y cada uno de estos conceptos, conjuntamente, resulta ser una forma de asesoramiento a la persona en el que se encuentran incluidos por

supuesto, dos aspectos esenciales para el mejor desarrollo de la misma. Estos dos aspectos son en primer lugar, el amor y la educación.

No hay duda alguna de que este asesoramiento proporcionará a la persona, la capacidad de superar y eliminar muchos problemas que se le presenten a lo largo del tiempo y de su vida entera, así como también, buscar y encontrar la perfección cada día.

"La persona humana -el sujeto de la educación- es quien se perfecciona, lo demás son ayudas: más o menos cualificadas, pero sólo ayudas." (23)

La orientación familiar y la orientación personal, no sólo se relacionan entre sí, sino que en realidad, ambas son una misma, por esta razón, hay que entender la orientación personal como "...el proceso de ayuda para que llegue al suficiente conocimiento de sí mismo y del mundo en torno le haga capaz de resolver los problemas de su vida." (24)

El perfeccionamiento y mejora personal de todo y cada ser humano, está básicamente en función de la capacidad que él mismo tenga de dar y recibir amor, que son funciones que el hombre va desarrollando y perfeccionando, al mismo tiempo que va perfeccionándose y logrando el cumplimiento total de sus metas y objetivos.

"La orientación familiar es promoción de una mejor educación familiar. Promueve el optimismo en la educación familiar. Es decir, fomenta la actitud de aspirar al más alto nivel, al nivel óptimo, en la mejora personal de cada miembro de una familia. Y, por lo tanto, en la acción educativa." (25)

Toda persona involucrada en el campo educativo deben ser y estar conscientes de su responsabilidad en cuanto a la tarea que tienen de dirigir y llevar a cabo el proceso educativo de la mejor manera posible, esto es, llevar a cabo la educación con un enorme sentido de profesionalidad.

"El educador no puede pretender otra cosa que llevar al máximo grado de perfección la propia persona del educando." (26)

El agente educador debe tener siempre un afán y gusto de ayudar y guiar a su prójimo en el desarrollo de su vida entera, teniendo siempre presente la singularidad de cada persona humana, así como también el derecho que cada uno tiene de manejar su vida como él prefiera de acuerdo a sus intereses, gustos y necesidades.

"La mejora personal, íntegra, total, equivale a una educación integral." (27)

La persona educadora por otro lado, debe ser aquella persona que tenga un alto sentido de la responsabilidad y que presente una preocupación por la formación y desarrollo íntegro del sujeto o persona que requiera de su ayuda, apoyo, comprensión y profesionalismo.

Es de gran trascendencia que el sujeto o persona orientada tenga confianza y seguridad plena en el educador. Esta confianza se presentará a lo largo del tiempo y sobre todo, si el mismo agente educador "se abre" completamente al orientado y permite que se entablen relaciones buenas y profundas con este último.

Por otro lado, el agente educador debe tener siempre la suficiente capacidad de vivir y comprender y apoyar la situación por la que la persona actúa de un modo u otro.

Es una realidad que los hijos no se educan solos. Ni la llamada "escuela de la vida", ni el mejor de los colegios les enseña a desarrollar responsablemente su libertad; a convertirse en personas autónomas y equilibradas, a ser maduros.

"Educar es precisamente ayudar a este desarrollo; y en esto radica la esencia de la paternidad." (28)

La orientación familiar se encuentra entonces ubicada dentro de la Pedagogía pues ofrece un ascenso de posibilidades para que mejore la persona , “para mejorar la educación y la sociedad en y desde las familias, con el protagonismo precario de padres, hijos, abuelos, etc.” (29) , finalmente lo que ambas buscan es el perfeccionamiento humano, el cual constituye el fin de la educación.

A lo largo de este capítulo se han mencionado diversos aspectos relacionados con la persona humana, considerada como tal desde el momento de su concepción hasta su muerte. Sin embargo se mostrarán a continuación detalles y factores sobresalientes de una de las etapas de la vida que será de alguna manera la base de una formación que será recibida toda la vida. Esta es una etapa llena de sorpresas, alegrías y abierta a todo conocimiento, por eso es una etapa plena: la infancia.

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- (1) ALTAREJOS, Francisco. , Educación y Felicidad . , p.24
- (2) PALACIOS, Leopoldo-Eulogio. , et.al. , El Concepto de Persona . , p.16
- (3) ibidem., p.100
- (4) ibidem., p.115
- (5) GARCIA HOZ, Víctor. , Principios de Pedagogía Sistemática . , p.28
- (6) GARCIA HOZ, Víctor. , Educación Personalizada . , p.18
- (7) ibidem., p.288
- (8) ibidem., p.77
- (9) ibidem., p.69
- (10) ibidem., p.66
- (11) VILLALOBOS PEREZ – CORTES, Elvia Marveya. , La Familia como agente educador . , p.17
- (12) vid infra., p.
- (13) Editorial Santillana. , Diccionario de las Ciencias de la Educación . , p.488
- (14) VILLALOBOS PEREZ – CORTES, Elvia Marveya. , op.cit., p.19
- (15) OTERO, Oliveros F.. , ¿Qué es la Orientación Familiar?. , p.17
- (16) ibidem., p. 45-46
- (17) OTERO, Oliveros F.. , Educación y Manipulación . , p.16-17
- (18) VILLALOBOS PEREZ – CORTES, Elvia Marveya., op.cit., p.32
- (19) OTERO, Oliveros F.. , op.cit., p.109
- (20) GARCÍA HOZ, Víctor., op.cit., p.33-34
- (21) ibidem., p.69
- (22) OTERO, Oliveros F.. , op.cit., p.13
- (23) ibidem., p.34
- (24) GARCÍA HOZ, Víctor., op.cit., p.194
- (25) OTERO, Oliveros F.. , op.cit., p. 73
- (26) ALTAREJOS, Francisco., op.cit., p.249
- (27) GARCÍA HOZ, Víctor., op.cit., p.249



(28) GARCIA HOZ, Victor., op.cit., p.261

(29) VILLALOBOS PEREZ – CORTES, Elvia Marveya., op.cit., p.33

## **CAPITULO II**

### **INFANCIA: ETAPA PLENA DE DESCUBRIMIENTOS Y SORPRESAS**

Nosotros como agentes educadores, seamos padres de familia o profesionales de la educación, tenemos la obligación de conocer las características propias de esta etapa y actuar eficientemente sobre el niño para ayudarlo a crecer, a desarrollarse y a alcanzar sus fines, metas y objetivos.

"El infante comienza a desarrollar vínculos con seres humanos y sufre una iniciación en un sistema en el que los seres humanos se convierten en los objetos fundamentales a los que recurre uno en busca de ayuda, y de los cuales aprende unos valores, motivos y conductas complejas." (30)

Para esto, es requisito indispensable conocer en primer lugar al niño, sus rasgos y características, para de esta manera poder motivarlo y orientarlo hacia una plena vida de hombre.

Por infancia se entiende como "...el primer período de la vida humana que se extiende desde el nacimiento hasta la adolescencia." (31)

Debemos estar conscientes de que el niño va a mejorar y a "crecer" en todos los aspectos, en la medida en que nosotros participemos en esto, aunque esta participación depende de nuestra propia mejora y crecimiento personal.

"Nuestra tarea de educadores para el progreso del niño no será nunca posible sin nuestro propio progreso." (32)

Los padres son los principales responsables de sus hijos, por eso es precisamente que en el hogar es donde los niños encuentran los elementos más necesarios para lograr una formación óptima y completa, así como también el favorable desarrollo de su personalidad. Algunos de estos elementos que el niño espera encontrar en el hogar son el amor en primer lugar, la comprensión, la paciencia, dedicación y por supuesto la educación que sus padres le puedan brindar incondicionalmente, para el mejor desarrollo de sus habilidades.

"El desarrollo normal de la personalidad de un niño implica un ejercicio, asimismo normal, de la función paterna y materna de sus padres." (33)

Las relaciones existentes entre padres e hijos deben incluir lazos entre el amor, la costumbre y el sacrificio, para que cada uno de los miembros que la integran, logren su propia mejora personal y la de los que le rodean.

"Debemos reflexionar en el valor insustituible de nuestros hijos para ayudarlos a mejorar y a perfeccionarse en sus limitaciones internas. Y tratar siempre de que cada uno siga siendo la misma persona, brindándoles un trato original, para propiciar que realicen al máximo, sus capacidades individuales." (34)

Sin embargo, con el paso del tiempo, hemos sufrido cambios en varios aspectos por los que tanto el padre como la madre ya no tienen la oportunidad de convivir con sus hijos como ellos quisieran; aunque en muchas ocasiones, es muy probable que ellos ni siquiera se den cuenta de lo que en realidad está sucediendo, y por lo tanto, no se les presta en la suficiente atención a nuestros hijos para lograr precisamente lo que se menciona en el párrafo anterior: la mejora y perfeccionamiento de todas sus capacidades.

"En medio de estas dificultades, que son parte integrante de la vida moderna y delante de los cuales se han encontrado forzosamente situados los adultos, ha surgido un nuevo problema: la educación de los hijos." (35)

Esto, influye de alguna manera en el desarrollo de la personalidad del niño y en otros rasgos característicos que va adquiriendo desde los primeros años de su vida, pues el niño es una persona que depende por completo de sus padres y que por naturaleza es sensible. Definitivamente el niño a esta edad aprende por medio del cariño.

"Mientras más digna es la persona sabe querer mejor y amar más. Este es el principio fundamental del porqué se debe tratar bien a un hijo, de darle atención personal." (36)

La personalidad de los padres influye en sumo grado sobre la formación de la personalidad de sus hijos, y en esto hay que poner especial atención y cuidado, pues como ya se había mencionado anteriormente, de nuestro propio progreso y mejora personal, depende el de nuestros hijos.

"La personalidad de un niño, es el resultado de unos cambios incesantes que se producen en su universo particular y en el ambiente en que vive y en el cual hay dos personas que juegan un papel de primer orden: el padre y la madre." (37)

"El ámbito familiar debe proveer al pequeño de amor, respeto y comprensión para que enfrente los problemas y retos de los primeros años de vida." (38)

De esta formación e instrucción conjunta dependen el futuro óptimo y feliz no sólo de nuestros hijos, sino también de nuestro país e incluso el del mundo entero, comprendiendo para esto que el niño, debe desarrollar ciertas actividades que lo motiven a acelerar su crecimiento.

Por eso, "...la etapa escolar representa para el niño, y para los padres, el principio de una nueva clase de relaciones. A partir de este momento, el niño abandona el mundo mágico de la familia, del que generalmente era el centro único." (39)

La educación, en cuanto tal, comenzará cuando el niño tenga cierta madurez y capacidad de entender ciertos aspectos que a partir de esta edad le comenzarán a ser útiles, y que por supuesto le beneficiarán no sólo en el plano intelectual, sino también en el personal, aunque "...es preciso marcar una meta en la educación de los hijos la cual respete, de una parte de las potencialidades del niño y de otra, lo ayude a realizar su destino personal." (40)

Sin embargo, durante esta etapa no todo debe ser "educación" para el niño. La vida escolar representa para el niño un cierto tipo de inmovilidad que por supuesto, no va de acuerdo con su naturaleza, puesto que el niño manifiesta una necesidad de movimiento y acción, debido a esto, "...incumbe al maestro la tarea de hacer alternar juiciosamente los momentos de descanso y las sesiones de trabajo en la vida de los escolares." (41)

De cualquier manera, ya sea en el ámbito familiar, escolar o comunitario, lo que realmente importa es el pleno conocimiento y aceptación del niño.

"Antes de educar a los niños comenzad por conocerlos porque seguramente no los conocéis." (42)

## II.1 CARACTERISTICAS DE LA INFANCIA

El niño es un ser en perfeccionamiento continuo, y es al mismo tiempo un ser vivo en proceso de formación y en pleno desarrollo de sus facultades y capacidades. A la edad de 6 años, el niño ya estudia la pre-primaria en la que los resultados que se esperan de él son mayores cada vez, las exigencias en la escuela a partir de esta edad también son cada vez más, el niño comienza a razonar y a pensar más detenidamente, con lógica hasta cierto punto, a los 7, 8, 9 y 10 ya está en primaria, ha madurado ya en algunos aspectos, sin embargo no ha dejado de ser niño, estas son algunas de las razones por las que se abarcarán estas edades.

Tiene una grandísima capacidad de adaptación de su ser, pues apenas empieza a conocerse a sí mismo, a ser parte de él mismo, a "involucrarse" con toda su persona y por lo tanto, a aceptarse a sí mismo. Por esta razón es vital la demostración que se le dé durante esta etapa de sus cualidades, así como de sus errores pues logrará aprendizajes significativos a partir de diversas situaciones experimentadas.

El crecimiento que es otra de las características de esta etapa, se refiere entre otras cosas, a la maduración y desarrollo de los órganos y sentidos que cumplirán posteriormente una función determinada. Su crecimiento corporal ahora es más lento, sin embargo, armónico.

"La época del crecimiento es para el niño una época de fatiga. Por eso todo el empleo del tiempo debe establecerse teniendo en cuenta esa necesidad de reposo exigido por el niño." (43)

Durante esta etapa, el niño puede ir descubriendo con el tiempo la función del medio, y todo esto gracias a la cantidad de datos y de información que le son proporcionados por los sentidos, atiende con cuidado todos los detalles que experimenta.

De acuerdo a esto se manifiestan una serie de cambios en el desarrollo del niño pero siempre tendiendo hacia el progreso del mismo.

El niño tiene el derecho a ser libre de manifestar y conocer todo aquello que desee, esto es una necesidad en él y que por supuesto tiene que ser satisfecha, de esto depende el progreso del niño y conforme vaya creciendo y mejorando como persona, tendrá la oportunidad en un futuro de participar en el desarrollo, crecimiento y mejora de todo lo que le rodea.

"La necesidad es, en el ser vivo, el motor indispensable para hacerlo actuar; es, en verdad, la causa profunda de todas sus acciones." (44)

Pero también para el niño es de gran trascendencia tanto el aspecto alimenticio como el ejercicio físico para el mejor desarrollo de todas sus facultades y capacidades, aunque quizás no esté completamente consciente de esto. Sus modos de pensar y actuar son muy diferentes a los de los adultos. En el niño aparecen las primeras manifestaciones del amor propio, y a partir de esto se manifiestan sus malestares o enojos, sus caprichos, sus penas o tristezas y también su capacidad de dominio o autoridad, que es la forma que el niño tiene de responder a las voluntades o deseos de los demás y que, definitivamente no van de acuerdo con él y con sus pensamientos o ideas y sus sentimientos.

Definitivamente necesita de protección y afecto por parte de todas aquellas personas que le rodean, y sobre todo claro, de los padres, quienes al mismo tiempo son y ejercen una firme autoridad sobre ellos, aunque ya considera relevante el hecho de formar parte de un grupo de amigos.

Todos estos factores por supuesto influyen en gran medida en el desarrollo de una determinada personalidad en el niño.

"La personalidad del niño se desarrolla de una manera progresiva a medida que el organismo prosigue en su crecimiento, habida cuenta de las disposiciones propias a cada individuo y de las condiciones en las que va evolucionando." (45)

Sin embargo, ya se ha mencionado que la forma en que los padres desempeñan su función como tales, y de acuerdo a su carácter o su propia personalidad, también influyen en el desarrollo de la personalidad de sus propios hijos, aunque "...todo niño tiene su propio carácter, su propio modo de ser, sus propias posibilidades y sus dificultades específicas." (46)

Esto es a grandes rasgos algunas de las características que se presentan durante la infancia en general. Sin embargo, a continuación se mencionarán las características más sobresalientes de los niños de 6 a 10 años, de manera que al final de este capítulo y de este trabajo en general, tengamos una visión más amplia y completa del niño a estas edades.

"Es imposible comprender bien al niño si no se estudia la psicología de sus primeros años." (47)

### II.1.1 ¿CÓMO ES EL NIÑO DE SEIS AÑOS?

En primer lugar, cabe afirmar que durante el sexto año de vida se registran cambios, pues es definitivamente un periodo de transición.

En cuanto al aspecto cognoscitivo, a esta edad el niño ya es capaz de poner en orden sus ideas, pensamientos y sentimientos, y la escuela en este aspecto tiene una gran influencia, pues ésta debe ayudarlo y apoyarlo a reafirmar y controlar estos aspectos. Es realista y gusta de analizar diversas situaciones que experimenta él



mismo. Tiene una enorme capacidad de abstracción y de memoria, aunque también utiliza la lógica.

“Debe acercarse al mundo del niño; a través del conocimiento de sus creencias espontáneas podrá facilitar su desarrollo intelectual y el inicio del aprendizaje científico. No se trata de detectar errores para sustituirlos por verdades, sino de proponer actividades que promuevan y fomenten el pensamiento autónomo del niño. (48)

A esta edad siente temor a diferentes cosas o situaciones que vive y es el centro de su propio universo. Necesita por eso, ser querido y aceptado como el mejor, el primero y el más correcto y acertado.

“Cree que su forma de hacer las cosas es la correcta y quiere que los demás hagan las cosas en esa forma.” (49)

En realidad, sólo unos cuantos niños a esta edad tienen verdadera conciencia de sí mismos y del lugar y de la realidad que ocupan, aunque definitivamente también se puede observar un gran desarrollo y progreso psicomotriz, puesto que sus habilidades para brincar, andar en bicicleta por ejemplo y lanzar son cada vez mejores. Tiene ahora una mejor ubicación del espacio y del tiempo.

En el plano afectivo y social, el niño comienza a “independizarse” de la familia pues ahora es curioso e inquieto y ya existen en él otros intereses, los amigos por ejemplo, aunque el maestro también juega un papel importante a esta edad.

"Seis es su propia persona, unilateral e imperiosa. Opera con una predisposición dirigida hacia sí mismo. Es autoritario, quiere que las cosas se hagan como él dice, domina una situación y está siempre pronto para aconsejar. Unos pocos niños de esta edad quizás tengan alguna conciencia de sí mismos como entidades individuales similares a los demás, pero únicas en sí mismas." (50)

A los niños de esta edad les afectan las situaciones o momentos en que viven sus padres, pues tienen gran capacidad de percepción.

El crecimiento corporal, endurecimiento de huesos y dientes forman parte del desarrollo físico – biológico y el hecho de que este crecimiento sea totalmente sano depende en gran medida del tipo de alimentación que se lleve a cabo en el niño. El apetito que el niño siente a los seis años de edad es increíble, pues por lo general, los niños a esta edad pueden pasar el día entero comiendo; sin embargo, prefieren las comidas a deshoras, pues comen por lo regular, aquellos alimentos que son definitivamente de su preferencia, aún cuando éstos no sean los más nutritivos o adecuados, y claro, estos pueden traer diversas consecuencias como dolores de estómago, ascos o náuseas e incluso, en muchas ocasiones, vómitos.

"A esta edad los ojos son más grandes que el estómago, y el niño tiene inclinación a pedir porciones mayores que las que puede comer." (51)

Por esta razón, a esta edad es recomendable que los niños se alimenten de leche, fruta o jugos y licuados, que definitivamente les nutrirán más y evitarán estos síntomas, aún cuando insistan en seguir comiendo alimentos poco nutritivos o inadecuados para su desarrollo y crecimiento.

El desayuno a esta edad es bastante pobre, pues el niño no despierta tal vez con el hambre suficiente, y quizás a esto se deba a que por las noches, antes de ir a dormir comen cualquier cosa que se les antoje, pero con un enorme gusto.

Incluso en muchas ocasiones, algunos niños despiertan a media noche únicamente para pedir algo de comer, quizás sea también por esta razón que para algunos el apetito es casi nulo por las mañanas; sin embargo se recomienda el desayuno, aún cuando éste sea ligero, con el fin de que el niño no vaya con el estómago vacío a la escuela y así logre su mejor aprovechamiento.

Gusta de las comidas o alimentos sencillos. Muestra una disposición a probar alimentos nuevos para él, y de esta manera tener la capacidad suficiente de establecer o definir claramente sus preferencias y rechazos. Hay que tratar al máximo de que el niño acepte gustoso lo que se le sirve al combinar aquellos alimentos que sí le gustan con los que no son tanto de su agrado. De esta forma es muy probable que coman todo lo que se les sirve con gusto.

Parecerá raro lo que a continuación se menciona, pues por lo general los niños, sin importar su edad, son bastante golosos; sin embargo a esta edad, el niño no muestra gran preferencia por los postres o dulces al final de la comida. El niño prefiere por lo regular las verduras crudas, y por esto, otro aspecto que hay que tomar en cuenta para que el niño no rechace la comida es la textura de los alimentos.

Estas son algunas de las características que presenta el niño a esta edad, y de acuerdo a éstas, hay que saber encauzarlos y educarlos para que logren con el paso del tiempo una adecuada formación integral y desarrollo óptimo de su personalidad en todos los sentidos.

### II.1.2 EL NIÑO DE SIETE AÑOS

El niño de esta edad ocupa un lugar en primero o segundo año de primaria. A esta edad manifiesta una enorme inquietud por conocer todo aquello que le rodea y que

forma parte de sí mismo, esto le permite al niño el inicio del pensamiento intelectual y claro la ordenación de sus ideas y hasta de sus sentimientos.

"A partir de los siete años veremos al niño plegarse más dócilmente a la acción de la realidad. El pensamiento del niño se orienta hacia una visión más objetiva de las cosas, manifestándose en él un gusto muy pronunciado por la acción." (52)

En cuanto a su desarrollo mental, aprende a través de experiencias vividas, y al igual que el niño de seis, tiene una excelente capacidad de abstracción, es observador y realista.

El inicio de la adquisición del lenguaje ya se ha logrado por completo y la memoria que poseen y desarrollan es bastante buena, aún a pesar de seguir siendo mecánica.

El niño a esta edad es egocéntrico y animista, esto quiere decir que tiene la idea de que todos y cada uno de los objetos que le rodean tienen vida propia. Sin embargo, este mismo egocentrismo se transforma con el tiempo en egoísmo, llevando al niño a sentir que ahora es lo más importante del mundo, y por lo tanto, cree merecerlo todo, y todo lo quiere para él mismo.

Su imaginación, creatividad y fantasía; continúan desarrollándose de acuerdo a sus experiencias vividas, gustos e intereses. Son imitadores.

"El animismo va convirtiéndose en actitud mágica, es decir, el niño cree que cuanto acontece resulta de la acción de fuerzas maravillosas." (53)

Sin embargo, este pensamiento mágico no permanece en él por mucho tiempo sino que poco a poco va desapareciendo, puesto que a esta edad, se comienza a desarrollar el razonamiento.

Los niños de siete años se creen los mejores actores y los héroes, por eso, les agrada escuchar cuentos y música de todo tipo. Las películas también son de su agrado y les llaman mucho la atención.

Los niños de esta edad se caracterizan por ser muy inquietos, bruscos y juguetones.

“Es la plena etapa del juego, gracias al cual aprende a conducirse en la vida.” (54)

A esta edad es de gran importancia el grupo o club de amigos en el que el niño se involucre y en donde tenga la oportunidad de participar e intercambiar ideas, pensamientos, gustos, intereses, necesidades y experiencias que quizás en muchas ocasiones no comenta con sus padres o hermanos. En ocasiones también busca al maestro para esto.

“A esa edad se manifiesta también en él un vivo deseo de agruparse con otras camaradas, porque en esa colaboración con otro, ve un medio cómodo de alcanzar con su acción efectiva la realidad exterior.” (55)

El niño continúa un sano crecimiento corporal, aunque su tipo de alimentación no ha variado mucho con respecto a los seis años, pues come generalmente de todo lo que se le ofrezca, en especial si es de su agrado, o si se han combinado los alimentos logrando una textura y sabor agradable para él.

No tiene aún un horario fijo para comer, lo hace cuando realmente lo apetece, por esta razón los padres no deben preocuparse, pues deben considerar que la alimentación no es una “engorda”, el número de calorías que se consumen no significa que un niño esté mejor o peor alimentado que cualquier otro, sino que se pueden consumir diferentes tipos de alimentos que al combinarlos con otros logran un excelente resultado para mantener al niño sano y que el crecimiento de su cuerpo, huesos y dientes sea fuerte.

Esto es quizás en muchas ocasiones lo que hace el niño durante el día, pues come a deshoras todo aquello que es de su agrado, por cierto, no va en busca de lo más dulce. El desayuno lo sigue ignorando y por esta razón, lo ideal es prepararle algo sano y de su agrado para que más tarde en la escuela lo pueda comer y que de alguna manera sea reemplazado por el primero.

### II.1.3 LOS OCHO AÑOS

Ya el pensamiento lógico se ha comenzado a desarrollar, para dejar atrás el pensamiento mágico. El niño de esta forma se va haciendo poco a poco más realista, y en este sentido va madurando.

Los niños de esta edad ya se encuentran entre el segundo y tercer año de primaria.

El niño a esta edad no ha sufrido cambios notables en comparación con el niño de siete años de edad, pues siguen siendo todavía inquietos, francos, curiosos, además de tener un interés especial por conocer el por qué de las cosas que le rodean y que forman y son parte de él mismo.

El niño a cualquier edad es inteligente, pero a esta edad en particular, se caracteriza por ser original y además constructivo, por eso, es creativo. El niño muestra sus propias ideas, y esto le permite ser confiado, y firme en ellas, lo que a su vez hace que tengan una actitud poco severa ante los posibles errores que él mismo pueda presentar, inclusive, en muchas ocasiones no aceptan consejos o sugerencias.

Aunque, "no podemos cerrar los ojos ante el hecho de que la organización de los adultos somete al niño: constantemente se le dice 'no', se pasan por alto sus ideas e impulsos originales, se le obliga y se le limita. Se requiere ese mundo de niños donde no se les censure injustamente, donde se les diga 'sí'; porque constituyen la fuerza vital, son iniciativa, temeridad, audacia y no conocen límite: todo es posible para ellos." (56)

El niño de esta edad, como el niño de siete años, tiene muy buena memoria, por eso, el niño tiene la capacidad para percibir objetos, espacio y situaciones o acontecimientos, y esto es totalmente natural en él. Generalmente aquello que percibe es de su gusto o tiene un gran significado para él.

La memoria y el funcionamiento de la percepción son dos aspectos o factores que conducen de manera natural al desarrollo intelectual del niño. El niño a esta edad, todavía es brusco y juguetón, y las amistades tienen gran importancia para él. Son los amigos el centro de su atención y además el club de amigos es el lugar en dónde se "mueve" la mayor parte de su tiempo.

A esta edad, se percata de sus sentidos por completo, conoce y se interesa por el estudio de sus funciones y de sus capacidades. Se ha presentado ya un enorme desarrollo sensitivo-motor y ubicación espacio – temporal.

" El niño de ocho años depende mucho más del apoyo ambiental, de la presión del grupo y del estímulo del adulto. Ocho veces cierta cantidad de atención sobre una tarea difícil, pero su energía se agota pronto." (57)

El niño continúa creciendo y ahora desarrolla un buen apetito, come constantemente y con gran interés, por eso, también es recomendable que los padres supervisen su alimentación, pues en ocasiones gustan de repetir los platillos que se les sirvan.

En cuanto a sus rechazos y preferencias, todavía hay algunos alimentos que no lo satisfacen por completo, esto quiere decir que gusta de ciertos alimentos pero no del "acompañamiento" que se le dé al mismo.

El olor también tiene gran influencia en este aspecto, pues si éste no es de su total agrado, aún sin haberlo probado, lo rechazará de inmediato.

Es vital mencionar que, el niño come mejor cuando lo hace en compañía de la familia y cuando sabe que al final habrá postre, esta es la única manera de que el niño tenga un buen comportamiento en la mesa , de que no se distraiga , y de que coma rápidamente, pues generalmente es bastante lento.

#### II.1.4 EL NIÑO DE NUEVE AÑOS: SU FORMA DE SER Y ACTUAR

El infante de esta edad se encuentra en la plena niñez, es en esta etapa en la cual alcanza un completo desarrollo infantil.

Ha logrado un elevado nivel de perfección y armonía en cuanto a su cuerpo se refiere, hay un dominio y equilibrio de sus movimientos y de sí mismo.

Las relaciones familiares son también modificadas, del mismo modo que van cambiando con la escuela y su grupo de amigos debido a las nuevas formas o modos que van formando parte de su personalidad y de su carácter como consecuencia de los aprendizajes que ha recibido desde muy pequeño. Se caracteriza además por ser muy tranquilo y poco conflictivo.

La característica "clave" de un niño de nueve años es la automatización, que a la vez es clave para comprenderle y apoyarle en su progreso hacia la madurez y mejora personal.

"El niño posee una creciente capacidad de aplicar su mente a las cosas, por propia iniciativa o con ligeras sugerencias por parte del ambiente." (58)

El niño a esta edad es un poco inseguro, por esta misma razón, sus manifestaciones afectivas no resultan muy efusivas, sino más bien tienden a ser moderadas, es impaciente e irascible, sin embargo, necesita de la comprensión afectuosa por parte de



sus mayores, y en primer lugar, de su propia familia, así también, el niño desarrollará al mismo tiempo el sentido de individualidad que necesita.

El niño de nueve años es una persona confiable, pues tiene la característica de ser un amigo fiel y devoto, para él, las relaciones sociales son de suma importancia. Es fácil que preste su ayuda, y para ello no necesita de ninguna recompensa o premio.

Aunque sus amigos son muy especiales para él, únicamente elige a uno solo y de su mismo sexo, a quien considera como amigo íntimo. A esta edad ya aceptan la mezcla de grupos de ambos sexos en el aula escolar.

También a los nueve años de edad, el niño está abierto a la instrucción lo que le permite acercarse a la realidad de manera más directa, consciente y madura. Le agrada ir a la escuela, realizar ordenada y rápidamente sus tareas, e impedir de esta forma un posible fracaso escolar. Y aunque el niño de nueve años tiene el suficiente sentido crítico para juzgar, aceptar o rechazar sus capacidades o habilidades, quiere ser siempre el mejor siendo muy disciplinado. En ocasiones comete errores que le afectan y preocupan por lo que la confianza y elogios que se le brindan le harán sentir seguro de sí mismo y de que los puede superar.

"Es, ambicioso en sus exigencias consigo mismo. No sólo quiere destacarse en una tarea individual, sino en general." (59)

En cuanto a la alimentación, aspecto a destacar, el niño ya es capaz de controlar su apetito, puesto que ahora piensa más que antes en los alimentos, y es que el funcionamiento de su organismo y metabolismo, definitivamente ya no es el mismo.

Es de su agrado leer libros de cocina y ayudar a preparar la comida, aún cuando esto sea muy sencillo.

Puede expresar de manera muy clara y definida cuáles son sus gustos y preferencias, o bien, cuáles son sus aversiones o rechazos, aunque sigue prefiriendo los alimentos más sencillos, acepta con gran facilidad los postres y dulces.

Empieza a esta edad a ser consciente de los buenos o malos modales en la mesa, a pesar de que los suyos no sean muy buenos todavía.

Por todo esto, podemos afirmar finalmente que "...a partir de los nueve años, el niño abandona el dominio de la infancia. Deja los sueños y entra en contacto con los hechos. Se convierte en un personaje social. Su conciencia despierta y al mismo tiempo se ve capaz de razonar, de distinguir entre el bien y el mal, lo permitido y lo prohibido, el orden y el desorden." (60)

#### II.1.5 EL NIÑO DE DIEZ AÑOS

"Los diez años ocupan una posición interesante y altamente significativa en el conjunto del desarrollo humano." (61)

El niño de diez años se caracteriza por ser de un gusto enorme por el ambiente familiar, le gusta su hogar y por lo tanto se muestra fiel y leal con él. El padre, y en especial la madre, adquiere un verdadero significado a esta edad, y es que la madre se convierte de nuevo en el centro del universo.

"Aceptan el hecho de que la madre desea que mejoren y tratan de responderle naturalmente." (62)

Debido a su gusto por el ambiente familiar, gustan de participar en diversas actividades que incluyen a toda la familia. Esto definitivamente favorece la situación y ambiente familiar. El niño de diez años ya se encuentra ubicado en lo que podríamos

llamar primaria superior, pues el niño ya cursa el cuarto grado de primaria aproximadamente.

A esta edad, la inclinación por el trabajo es muy poca, aunque la escuela y la maestra no dejan de tener cierta importancia para él, pues le gusta aprender, pero a cambio de esto, el niño es simpático, feliz, se muestra despreocupado, generoso, tranquilo, amable, sincero y amistoso, y estas son algunas características que debiera mantener el niño, pero esto también depende de los padres y de la educación y formación que le brinde al mismo.

Resultan importantes las amistades para el niño de diez años, y es que el niño tiene una capacidad de sociabilización increíble, es una persona capaz de tratar a las personas adecuadamente, es franco y abierto. También presenta a esta edad un interés muy positivo por los hechos y situaciones que oye, ve y vive, esto quiere decir que le gusta aprender e ir a la escuela.

"El poder de asimilación constituye un rasgo cardinal de la educación en la zona de madurez de los diez años." (63)

Esto se debe a que el niño a esta edad presenta una actitud crítica y realista ante todo lo que se le presenta, es curioso y busca una explicación formal y objetiva, para todo aquello que sucede a su alrededor y a partir de experiencias vividas, conoce y descubre fijando sus aprendizajes.

Esta edad se refiere al inicio del pensamiento abstracto. El niño gusta de memorizar, identificar, reconocer y experimentar diferentes hechos o situaciones.

El niño de diez años presenta "explosiones" o momentos de felicidad, o bien de ira. Esto quiere decir que aún no presentan un equilibrio emocional claro y definido, pero esto no impide que se muestre responsable ante sus obligaciones y comportamientos

morales, tampoco harán que el niño pierda la seguridad que tiene de sí mismo, ni tampoco su propia felicidad.

"La conciencia necesita formación para desarrollarse; por ahora se encuentra en un estado de relativa inmadurez." (64)

En lo que respecta a la alimentación, el niño ahora come mucho más que antes. Gustan de comer entre comidas, de hecho, a esta edad pueden comer a cualquier hora del día sin perder el apetito para la hora del almuerzo, y sobre todo teniendo conocimiento de lo que van a comer en casa.

No presentan muchos problemas para comer, pues son más las cosas que les gustan que las que les disgustan. Prácticamente le gusta todo, especialmente las verduras crudas y cocidas.

Diez es también la edad en que el niño ya tiene una idea o noción de cuáles son sus mayores y mejores cualidades, pero también sabe reconocer cuáles son sus mayores defectos, lo cual se considera como cualidad al mismo tiempo.

A esta edad, el niño ya sabe ganar y perder por medio del juego reglamentado aprovechando su tiempo libre, aunque se inclina por los juegos de construcción para así descubrir algunas novedades, fijando aprendizajes a través de experiencias y es que "jugando, el niño aprende, aumenta su habilidad, cobra confianza en sí mismo y ánimo para vivir." (65)

A partir de ahora el niño vivirá nuevas y variadas experiencias que permitirán su crecimiento y desarrollo positivo pleno tanto en el plano corporal como en el psicológico.

## II.2 ASI ES EL NIÑO

"La tarea de todo niño es definirse a sí mismo." (66)

Los niños son el elemento máspreciado y querido de la humanidad por todo lo que representan, pero son aún la parte más importante para los padres y ambos se necesitan mutuamente.

"El niño ama a sus padres porque satisfacen sus necesidades fundamentales, como amaría a otra persona extraña que le brindara los mismos servicios." (67)

El niño representa actividad, predomina en él el pensamiento concreto y mágico. Es fantasioso, y esto no le permite hacer una distinción clara y precisa de la realidad y de sus propios sueños.

"Los primeros años son los más imprescindibles en la vida de un individuo. La infancia y la niñez son etapas de aprendizaje mediante el cariño. El niño aprende a sentir, respecto de las otras personas, de acuerdo con el trato recibido por parte de sus padres." (68)

Es la madurez integral la meta de la educación. En la niñez por ejemplo, el sujeto o individuo debe adquirir y desarrollar actitudes y hábitos sanos sobre sí y para sí mismo.

"El niño, lo mismo que el adulto, constituye un sistema complejo compuesto de sistemas parciales recíprocamente relacionados anatómico, digestivo, circulatorio, glandular y cognoscitivo en su aspecto sensorial como intelectual." (69)

El niño experimentará con el tiempo, cambios, y es el crecimiento quizás uno de los más importantes, pues éste permitirá a él mismo alcanzar y lograr sus fines, metas y

objetivos, además de llegar a ocupar un lugar especial en el medio en el que se desenvuelve.

En relación a la familia, el niño debe y necesita sentirse amado por ser quien es, es decir, por ser el hijo, y no precisamente por lo que hace, o bien, por lo que vale.

Pero ante todo, "...cada hijo es único e irreplicable porque es un ser creado, es un ser en sí mismo, con dignidad, con vida interior y por ende con intimidad. Es un ser con apertura, libre y responsable." (70)

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- (30) MUSSEN, CONGER y KAGAN., Desarrollo de la Personalidad en el Niño., p.109
- (31) Editorial Santillana., Diccionario de las Ciencias de la Educación., p.790
- (32) JACQUIN, Guy., Los Niños. Un mundo de sorpresas y misterios., p.23
- (33) DR. RESTEN, A., Comprender y Educar a Nuestros Hijos., p.48
- (34) VILLALOBOS PEREZ – CORTES, Elvia Marveya., La Familia como Agente Educador., p.43
- (35) DR. RESTEN, A., op.cit., p.10
- (36) VILLALOBOS PEREZ – CORTES, Elvia Marveya., op.cit., p.43
- (37) DR. RESTEN, A., op.cit., p.43
- (38) VILLALOBOS PEREZ – CORTES, Elvia Marveya., op.cit., p.51
- (39) DR. RESTEN, A., op.cit., p.27
- (40) MENESES, Ernesto., Educar comprendiendo al niño., p.20
- (41) COLLIN, G., Compendio de Psicología Infantil., p.26
- (42) PLANCHARD, E., La Pedagogía Contemporánea., p.25
- (43) COLLIN, G., op.cit., p.25-26
- (44) ibidem., p.49
- (45) DR. RESTEN, A., op.cit., p.54
- (46) De Heij, W., Nuestros Hijos., p.9
- (47) JACQUIN, Guy., op.cit., p.53
- (48) VILLALOBOS PEREZ – CORTES, Elvia Marveya., op.cit., p.126
- (49) GESSELL, Arnold., El niño de 5 y 6 años., p.97
- (50) idem
- (51) GESSELL, Arnold., op.cit., p.67
- (52) COLLIN, G., op.cit., p.52
- (53) Editorial Santillana., Diccionario de las Ciencias de la Educación., p.790
- (54) idem
- (55) COLLIN, G., op.cit., p.52-53
- (56) VILLALOBOS PEREZ – CORTES, Elvia Marveya., op.cit., p.128

- (57) GESSELL, Arnold., El niño de 9 y 10 años., p.8
- (58) ibidem., p.7
- (59) ibidem., p.26
- (60) DR. RESTEN, A., op.cit., p.33
- (61) GESSELL, Arnold., op.cit., p.43
- (62) ibidem., p.71
- (63) ibidem., p.47
- (64) ibidem., p.49
- (65) KRIEKEMANS, A., Pedagogía General., p.65
- (66) MENESES, Ernesto., op.cit., p.13
- (67) ibidem., p.15
- (68) ibidem., p.17
- (69) ibidem., p.29
- (70) VILLALOBOS PEREZ – CORTES, Elvia Marveya., op.cit., p.43



## **CAPITULO III**

### **EDUCACION NUTRICIONAL: PEQUEÑOS CAMBIOS, GRANDES RESULTADOS**

#### **III.1 DEFINICION DE NUTRICION**

Es una necesidad primordial el adecuado manejo de la nutrición para lograr así, una mejor calidad de vida y de salud, y claro para el mejor bienestar humano, evitando enfermedades, que afectan a la persona no solamente en el aspecto físico o fisiológico.

“El binomio salud – nutrición juega un papel muy importante en el funcionamiento, crecimiento y desarrollo del individuo, por lo que una adecuada nutrición en cada una de las etapas de la vida mantendrá al individuo en óptimas condiciones físicas, psíquicas y sociales, y una buena salud ocasionará el máximo aprovechamiento de los diferentes nutrientes que ingiere el ser humano, transformándolos en materia y energía, que utilizará posteriormente para una buena reproducción, un buen crecimiento y un desarrollo armónico, que lo harán productivo a la sociedad.” (71)

Se puede definir nutrición como “...un conjunto de funciones armónicas y coordinadas entre sí, que tienen un lugar en todas y cada una de las células del organismo y de las cuales depende la composición corporal, la salud y la vida misma.” (72)

Debemos estar más conscientes de la trascendencia que tiene una buena alimentación para gozar de buena salud y prevenir muchos malestares y enfermedades.

“Debe pensarse siempre en aumentar la cantidad de energía alimenticia para mejorar y mantener el estado de salud y prevenir muchos malestares y enfermedades.” (73)

La educación interviene enormemente en el aspecto nutricional del individuo. Sus objetivos en cuanto a esto, son muchos, y todos ellos son de gran interés, sin embargo

hay uno que podría considerarse como primordial. Este objetivo que la educación tiene refiriéndose a la nutrición es "...difundir los conocimientos indispensables para establecer actitudes y hábitos alimenticios higiénicos y equilibrados, así como los conceptos básicos de la especialidad, con lo cual se pretende aumentar la capacidad psicofísica y cultural del ser humano para que se enfrente eficazmente en su medio."  
(74)

La alimentación es primordial en la conservación de la salud; sin embargo, en muchas ocasiones, aunque se sabe que nuestro organismo requiere de nutrientes esenciales que se encuentran en diversos alimentos, existen factores que impiden que ésta sea buena. Dos de estos factores son la escasez de recursos económicos y por otro lado, el desconocimiento de dietas adecuadas.

Otro factor que impide una buena nutrición es el hecho de que la gente desconozca que la alimentación varía de acuerdo con las distintas etapas de la vida y es que las necesidades de cantidad y calidad de los alimentos son modificadas por diversos factores como la edad, el sexo, etcétera.

Es fundamental considerar que el hombre no sólo come por el simple hecho de comer. Lo hace para nutrirse y satisfacer la necesidad de hambre que su cuerpo y su organismo le "reclama". Además, porque es el objetivo físico fundamental del ser humano. El hombre es lo que come y el hecho de que realice bien o mal sus actividades dependen definitivamente de la cantidad de alimentos que ingiere y por supuesto de su calidad. Estos dos aspectos varían de acuerdo a la etapa de la vida en que se encuentra la persona y claro, la educación en este aspecto comienza en la familia.

"La educación es la clave principal para el mejoramiento de la salubridad y la nutrición de un país." (75)

Pero la nutrición como todo, también es susceptible de evaluación. La evaluación del estado de nutrición de un individuo o de un país se realizará con el análisis de las condiciones en que se desarrolle el mismo y "midiendo" el grado de salud en que se encuentre, aunque hay que reconocer que las necesidades calóricas de un individuo varían según la actividad corporal de cada uno, y como ya se mencionó, también depende de la etapa de vida en que se encuentre.

"Aunque los requerimientos alimenticios varían de un individuo a otro, todos necesitamos continuamente un aporte de nutrientes para obtener energía, construir, reparar y mantener nuestros tejidos y regular los procesos fisiológicos vitales." (76)

Un régimen de comidas sano debe combinar una gran variedad de alimentos comunes y corrientes, y no prohibir nada, salvo los excesos, o bien, cuando se encuentre el niño enfermo, o sea alérgico a algún alimento en especial, pues en realidad, el hecho de "alejar" determinado tipo de alimento o comida al niño, no llega a afectarlo, pues lo puede sustituir por otro tipo de alimento que contenga la misma cantidad de vitaminas, proteínas, grasas, etc..

Paralelamente a este régimen alimenticio, es necesario hacer ejercicio todos los días, razonable y adecuado para cada persona, así como dormir las horas necesarias.

### III.2 ANALISIS NUTRIOLOGICO EN EL ASPECTO SOCIAL

Es difícil comprender de qué manera se relaciona el aspecto social del individuo con la alimentación y es precisamente esto lo que se pretende revisar a lo largo de este inciso en particular.

"El ser humano inicia su desarrollo psicosocial en la más profunda invalidez, en absoluta independencia; su primera relación social se establece a través del alimento que la madre le ofrece." (77)

El ser humano nace como un ser social, pero, tanto la cultura como otros aspectos o atributos, los va adquiriendo con el tiempo, aunque de forma rápida, puesto que en un principio todo esto le es indiferente.

Ahora bien, no podemos continuar sin antes entender el concepto de cultura que "...es la forma particular que caracteriza a las actividades sociales de un grupo; es decir, "al modo de vivir de un grupo." (78)

También se entiende por cultura "lo que los hombres hacen, piensan y conforman; en otras palabras ... el modo de vivir de los grupos humanos." (79)

El hombre ha nacido para vivir en comunidad. Sus limitaciones y posibilidades no sólo se presentan a él como individuo sino como miembro de una comunidad, en la que presenta variaciones en su conducta, ante la evidente y clara necesidad de establecer y cumplir ciertas reglas o normas que, finalmente constituyen la cultura misma del grupo. Esta es precisamente una de las características del hombre.

"El hecho fundamental de la existencia humana es el hombre con el hombre." (80)

La comida por otro lado, debe considerarse como una medida vital en el mejoramiento del valor del sistema educacional de una nación. "La educación es un poderoso instrumento para el desarrollo nacional, y en este sentido, la enseñanza de la nutrición en las escuelas puede ser un medio rápido y eficaz para mejorar el estado de nutrición de los habitantes de un país." (81)

En este sentido, debe haber un apoyo entre el aspecto nutricional y el sistema educativo que aquellas personas relacionadas con el campo educativo llevarán a cabo, considerándolos a su vez como promotores potenciales de la nutrición, por eso, ellas deberán tener la suficiente habilidad y capacidad de organización para que, en el momento que lo consideren necesario y oportuno, manejen temas vinculados sobre el mismo, con el objeto de que se entienda la relevancia que tienen estos conocimientos tanto para la conservación de la salud familiar como para el desarrollo psicofísico del niño.

"Es conveniente comprometer a algunos padres a compartir sus puntos de vista y sus experiencias, y a intervenir en reuniones en las que se realicen demostraciones culinarias. De esta forma se establecerán las bases de una conciencia social más amplia y de una actitud crítica, y se tendrá la oportunidad de analizar la realidad en que viven los educandos." (82)

Por otro lado, se afirma que dependiendo de la buena o mala alimentación que lleve el niño, así como las condiciones higiénicas en que viva y de la relación afectiva que tenga con la madre, será su desarrollo biológico y psicosocial.

\* Es evidente que la nutrición tiene una vital importancia en la salud del hombre y tiene un papel determinante en el progreso o atraso de los pueblos ya que en países de alto consumo de nutrientes, muestran ser mas desarrollados y disponen de mejor salud y energía para el trabajo. Esta situación se presenta a la inversa en los países

subdesarrollados y ha sido la responsable de las grandes perturbaciones biológicas y sociales de las poblaciones que habitan las áreas geográficas del hombre." (83)

La educación, es el "resultado final" del trabajo y dedicación tanto de la familia como de la escuela, sin embargo, en muchas ocasiones, los resultados obtenidos no son precisamente los mejores, los más positivos, y en última instancia, los más deseados... Y es que también existen factores tales como la posición económica de la familia, la calidad de las escuelas a las que asisten los niños, los valores del grupo de iguales, las oportunidades de tener estimulantes experiencias intelectuales y la identificación con padres que parece tener poder en el ambiente, pueden ser tan importantes para la determinación del nivel del logro educativo futuro y de su papel en materia de ocupación como la aptitud intelectual mostrada en la infancia.

Por todo esto, tanto la educación familiar como la escolar y la enseñanza de la nutrición tienen estrecha relación.

"Los padres educados deben tener conocimiento creciente de las ideas modernas de la nutrición, de la crianza del niño y la producción de alimentos, y comprender las limitaciones económicas de tratar de criar y educar una familia." (84)

Resultaría interesante y justo hacer una promoción a la educación en cuanto a la nutrición se refiere, aunque hoy por hoy, la mayoría de los países para nuestra tranquilidad, ya cuentan con un gran número de promotores potenciales de la nutrición.

"La enseñanza de la nutrición debe quedar en manos de quienes conozcan el tema y sepan enseñar. El hecho de orientar el aprendizaje hacia una correcta nutrición será posible si quien desea hacerlo carece de conocimientos sobre el tema." (85)

Por tanto hay que tomar medidas y enseñar a instruir a los encargados de la transmisión y dirección de esta "materia", a valorar el aporte de la nutrición a la salud y

bienestar, y también a comprender los beneficios tangibles que se derivan de una mejor alimentación.

Así también, el agente educativo deberá tener al mismo tiempo, la suficiente habilidad y capacidad para organizarse a sí mismo, y así, en el momento que él crea oportuno, entonces tratar algunos temas de interés, por supuesto, vinculados con el aspecto nutritivo. Además de todo esto tendrá como otra de sus tareas, promover reuniones con los mismos padres de familia con objeto de que un profesional o especialista en la materia, o bien, él mismo, si se considera capaz, les dé una explicación sobre la importancia que revisten estos conocimientos para la mejora de una serie de aspectos tales como, la conservación de la salud familiar y desde luego, el desarrollo psicofísico y social del niño, y es que, si esto no se atiende debidamente se puede caer en el principal problema de salud que es la desnutrición y que se debe a "...la imposibilidad de dar una dieta adecuada debido a factores económicos, malos hábitos de alimentación, la ignorancia, la no-disponibilidad de alimentos debido a su falta de producción o mala distribución." (86)

Ahora bien, los medios de comunicación social son también, una fuente educativa en este aspecto. Su influencia enorme, da lugar a que estos también jueguen un papel considerable en la relación con la familia y la escuela.

En relación con todo lo mencionado anteriormente, hay que considerar una determinada forma de comida escolar, y esto por dos razones: la primera de ellas es que "...los niños de edad escolar deben considerarse como un grupo prioritario con respecto a la educación sobre nutrición para la generación venidera." (87) Y en segundo y último lugar, hay que considerar el desarrollo y mejoramiento del valor del sistema educacional de una nación.

Hasta aquí se han mencionado algunos de los rasgos, la tarea y la relación de la educación con la nutrición para conseguir finalmente el pleno desarrollo del niño, no

sólo como persona, sino también como estudiante y como "miembro" o parte significativa de una nación, pero en realidad, "...el desarrollo biológico y psicosocial del niño depende en gran medida de una alimentación saludable, de las condiciones higiénicas en que viva y de la relación afectiva con la madre." (88)

Finalmente, "...el reto consiste en conseguir al máximo el rendimiento en términos de bienestar humano." (89)

Ahora bien, cuando los aspectos social, psicológico y cultural se unen, entonces nosotros obtenemos un reconocimiento de todo tipo de necesidades que se presentan en nosotros mismos, y claro muchas de ellas pueden ser satisfechas gracias a la alimentación.

"El enfoque psicosociocultural se basa sobre todo en el conocimiento de las necesidades socialmente emergentes y particularmente adquiridas, que ha de satisfacer la alimentación. Este aspecto de la alimentación no puede eludirse en ningún momento y es de vital importancia con relación al desarrollo del niño." (90)

Ahora bien, al mismo tiempo que se satisfacen las necesidades básicas de alimentación, el ambiente biopsicosocial configura y forma parte de la persona humana, a la vez que la limita y posibilita aunque claro, no sólo como individuo sino también como parte de una comunidad.

"La convivencia es un rasgo esencial de la calidad humana y nadie puede substraerse a esa circunstancia." (91)

Por otro lado, cabe mencionar que el alimento tiene un carácter significativo, y no sólo por ser el elemento primordial para el mejoramiento de la salud y sentirnos bien físicamente y psicológicamente, sino, también, por ser elemento de comunicación, al mismo tiempo de ser factor de sociabilización, a través del cual se da lugar a una labor



de tipo educativa y que influye claro en las actitudes que se presenten en el niño y en el hombre más tarde.

"Si bien el niño nace social y culturalmente indiferenciado, esa capacidad para aprender todo -bueno y malo-, lo que ha de destruirlo y lo que ha de salvarlo\_ lo define como un ser sociable." (92)

El alimento es un aspecto primordial para el ser humano por diferentes causas. Por eso, no podemos dejar de mencionar el concepto de alimento, para así continuar y hacer referencia de otros aspectos íntimamente relacionados con él mismo. Pues bien, el concepto de alimento es complejo y se compone, para el hombre, de aspectos biológicos, psicológicos y sociales. No obstante la primera aproximación a una definición de alimento debe ser la biológica puesto que las consideraciones biológicas son las más generales al comprender a todos los seres vivos, y forman el sustrato sobre el que operan los demás factores.

"Los alimentos son también uno de los ejes centrales de la vida social." (93)

Asimismo, es una gran satisfacción comer cuando se hace en compañía. "El hombre prefiere comer con los demás y hace de ello un acontecimiento y un acto social, ya sea en el núcleo familiar o en núcleos más amplios. En dicho acto se celebran acciones grupales, se educa, se transmiten valores y tradiciones, se acuerdan decisiones." (94)

Por todo esto, resulta necesario que todas las comidas se hagan libres de prisas, ansiedad o disgusto.

Del mismo modo y por último es necesario que los padres reconozcan el valor de los buenos modales, y dar el ejemplo para que sus hijos los adquieran y los experimenten de manera cómoda y agradable.

Y es que, "...los malos hábitos alimenticios contraídos durante la infancia pueden prolongarse durante toda la vida." (95)

### III.3 REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES

En este capítulo trataremos de dejar claros algunos aspectos referidos a la adecuada alimentación que se debe llevar a cabo a partir del nacimiento para el logro de los mejores resultados posibles en diversas situaciones, en especial, para el óptimo desarrollo de las facultades del hombre.

Enseguida se mencionarán algunas de las funciones más significativas que cumplen algunos alimentos, así como también, diferentes tipos de nutrientes.

Las dietas están compuestas de sus grupos de nutrientes o sustancias y alimentos que son básicos para que el cuerpo se conserve y se mantenga sano. El cuerpo asimismo requiere de estos nutrientes de acuerdo a la edad, sexo, clima o ambiente, y el grado de actividad que él mismo realice. Los nutrientes a los que nos referimos son los carbohidratos, las grasas, las proteínas, los minerales, las vitaminas y el agua.

"Una dieta satisfactoria, en cualquier parte del mundo tiene que contener cantidades adecuadas de nutrientes específicos para proveer energía, reparar el desgaste del organismo, y mantener el cuerpo trabajando normalmente." (96)

Desgraciadamente en la última década se ha desencadenado una explosión de información nutricional, por lo que se desconocen los datos reales para una función saludable. Por eso, comencemos por hacer referencia al agua que es parte vital de toda dieta, puesto que el cuerpo humano está compuesto en más de un 60% de agua, por esto, se requiere una ración diaria adecuada. Con respecto a esto y como nota

importante cabe mencionar que durante la primera infancia las necesidades de agua son mayores.

El calcio y el hierro son otros dos tipos de nutrientes. El hierro por su parte, proviene de los alimentos animales y vegetales. El hierro lo encontramos por ejemplo en la yema de huevo, y las necesidades de hierro también son mayores en la infancia.

- *VITAMINAS*

"El grupo de nutrientes conocido genéricamente como vitaminas, no está relacionado químicamente pero todas son esenciales en pequeñas cantidades para el mantenimiento de la buena salud." (97)

Las vitaminas son absolutamente imprescindibles para el hombre, que no puede sintetizarlas en su mayoría, por lo que han de ingresar en su ración alimenticia.

"Junto a los principios inmediatos y demás sustancias, con o sin valor calórico, la alimentación humana ha de contar con vitaminas. Es fundamental que éstas no sean consideradas únicamente como medicamentos." (98)

TIPOS DE VITAMINAS	ALGUNOS EJEMPLOS
"A"	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Hígado</li> <li>* Yema de huevo</li> <li>* Leche y derivados</li> <li>* Algunos peces</li> </ul>
"B"	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Leche</li> <li>* Vegetales verdes</li> <li>* Carne: Hígado</li> <li>* Pescado</li> </ul>
"C"	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Vegetales verdes</li> <li>* Frutas cítricas: Limón, guayaba, etc..</li> </ul>
"D"	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Yema de huevo</li> <li>* Leche y aceite de hígado de pescado</li> </ul>

En este caso sólo se mencionaron cuatro tipos de vitaminas, pero en realidad hay una gran cantidad de ellas que tampoco se deben dejar de lado por su valor nutricional.

- **PROTEINAS**

El siguiente tipo de nutrientes al que nos referiremos son las proteínas. "Las sustancias complejas conocidas como proteínas son constituyentes esenciales de todas las células de las plantas y los animales." (99)

Las proteínas las podemos obtener de animales o vegetales como se muestra en el siguiente cuadro.

PROTEINAS ANIMALES	PROTEINAS VEGETALES
*Carne *Pescado *Huevo *Leche	* Granos de cereal

Las proteínas entre otras cosas, son necesarias para el desarrollo y el crecimiento corporal, y constituyen también un elemento de aporte calórico.

La necesidad de proteínas durante la infancia y en la niñez temprana es particularmente alta.

**\* GRASAS Y CARBOHIDRATOS**

“Los carbohidratos son la principal fuente de energía y calor del cuerpo, y cada gramo de carbohidrato absorbido en el cuerpo proporciona cuatro unidades de energía (calorías).” (100)

CARBOHIDRATOS
Carne Leche Pescado Cereales: Trigo y arroz Raíces comestibles

Algunos de los alimentos que contienen carbohidratos son la carne, la leche y el pescado. También se encuentran en ciertas clases de alimentos vegetales tales como los cereales, es decir, el trigo y el arroz, así como también en las raíces comestibles.

"No sólo se requieren ciertas cantidades de los diferentes nutrientes, sino que para obtener los mejores resultados se deben tomar juntos, en ciertas proporciones relativas aproximadas." (101)

Los carbohidratos, grasas y proteínas tienen un valor energético que sirven de combustible al organismo humano, el cual se encarga de liberar la energía química almacenada y encerrada en los alimentos.

"La ingestión de los alimentos que proporcionan energía favorece el crecimiento y un desarrollo normal del niño, al tiempo que le permite desplegar una gran actividad." (102)

Por otro lado, las frutas, verduras y legumbres tienen un alto valor nutritivo, por todo esto es de gran conveniencia consumir verduras. Mientras más oscuro sea el color de la verdura mayor será el suministro de vitaminas y enzimas. Ahora, si se corta, al mismo tiempo que se expone al aire entonces, disminuyen sus "cualidades" nutritivas, por eso se recomienda que se ingieran de manera cruda y con el menor número de cortes posibles, lo que permitirá por otro lado ejercitar las mandíbulas entre otras cosas.

"Las verduras por su contenido en proteínas, sales minerales y vitaminas, son imprescindibles, sobre todo cuando se ingieren crudas, pero nunca pueden constituir base única de la alimentación humana." (103)

Las frutas por su parte, proporcionan y brindan nutrimentos sumamente valiosos. Estos nutrimentos son por ejemplo, las vitaminas, los carbohidratos sencillos, compuestos inorgánicos y enzimas, que propician al mismo tiempo, la función correcta del organismo, al que "le dan vida" y lo mantienen en un excelente estado de salud.

"La mayoría de las frutas y verduras son ricas en vitaminas, enzimas y compuestos inorgánicos, y bajas en proteínas; además contienen gran cantidad de carbohidratos sencillos, así como fructuosa, glucosa, sacarosa y otros; vitaminas, especialmente C

(presente en cítricos: naranja, limón, toronja, lima) y una considerable proporción de carótenos (mango, durazno, melón, piña, papaya y otras frutas de color amarillo, anaranjado o rojo). Las enzimas de las frutas y verduras tienen diferentes funciones que benefician al organismo." (104)

Resulta entonces que las frutas, consumidas en cantidades moderadas, son el complemento ideal de toda alimentación.

En cambio, los "alimentos chatarra" como lo son las papas fritas, pasteles, refrescos, dulces y galletas entre otras, no proporcionan al cuerpo lo que necesita para mantenerse activo y en buen estado debido a su bajo valor nutritivo, además de ser de elevado costo.

Todos estos "alimentos chatarra" contienen grandes cantidades de azúcar que como es sabido, "...es un elemento de alto valor energético que se absorbe enseguida, pero en grandes cantidades es nocivo si no se aportan al mismo tiempo alimentos ricos en vitaminas." (105)

### III.4 DESARROLLO NUTRICIONAL DURANTE LA INFANCIA

A partir de la infancia se deberá establecer una adecuada calidad de vida y de salud.

"El aumento de peso y talla se relaciona con el mejoramiento de la nutrición. Para que el niño crezca sano y fuerte es necesario que ingiera proteínas, carbohidratos, sales inorgánicas, vitaminas, grasas y agua en cantidades suficientes para satisfacer los requerimientos del organismo en lo que toca a formación de huesos, dientes, músculo, sangre y otros tejidos." (106)

Es vital que la madre planee, seleccione y prepare alimentos con alto valor nutritivo, además de llamar la atención del niño desde el desayuno, pues éste le proporciona al niño la energía para el efectivo desempeño de las primeras actividades del día.

Por esta misma razón, y como ya se había mencionado anteriormente, "...los niños deben evitar comer dulces, galletas, refrescos y golosinas que se venden en las calles, puesto que generalmente están contaminadas y pueden causar graves infecciones intestinales." (107)

La infancia se caracteriza por ser una etapa de desarrollo en la cual se presenta un crecimiento continuo y constante. A la edad de seis años el niño demuestra la capacidad que tiene para reconocer y concebir figuras y estructuras, de esta manera él ya está apto para comenzar e iniciar su educación formal.

El aumento de peso en niños de 6 a 10 años es de aproximadamente de 3 a 4 kg., y el aumento de talla es de 6 a 8 cm. por año generalmente.



"Esta edad (6-10 años) se caracteriza por una rigurosa actividad física y, por consiguiente, la alimentación es de suma importancia. A partir de este momento es necesario inculcarles buenos hábitos alimenticios e higiénicos." (108)

El niño durante la segunda infancia va participando de la comida familiar. A esta edad sólo tiene sentido dar las cantidades necesarias para saciar el apetito del niño, y esto, es vital, pues, un niño alimentado adecuadamente conoce sus límites.

A todos los niños como es natural, les gusta correr, jugar, saltar y estar en continuo movimiento. Todo esto les provoca mucha sed, por eso, es provechoso darles, entre horas, agua natural, té y limonadas diluidas. No es recomendable darles leche, pues no sólo no "aplaca" la sed, sino que al poco tiempo de ingerirla, la aumenta.

Una vez al día por lo menos, el niño debe comer fruta y verdura cruda de cualquier clase, y es muy conveniente que aprenda a comer algunas frutas con cáscara, pues en la mayoría de los casos éstas tienen gran cantidad de vitaminas, que como ya se mencionó anteriormente, éstas son necesarias para la actividad vital.

"Los niños que crecen mal alimentados suelen sufrir alteraciones metabólicas; así, si no se corrige la alimentación se origina una desnutrición crónica que puede acarrear graves daños psicofísicos: reducción del tamaño corporal, disminución de la capacidad intelectual, baja resistencia a las enfermedades, reducción de la energía, apatía e indiferencia." (109)

### III.5 EDUCAR EN EL BUEN COMER

Resulta indispensable que tanto el educador escolar como familiar esté y sea consciente de la trascendencia que tiene incluir nociones relacionadas con la nutrición en su labor de enseñanza. Esto les ayuda a enriquecer su acervo cultural y les proporciona a sus educandos los conocimientos para mantener un buen estado de salud.

Por todo esto, cabe reconocer que la educación y formación en nutrición exige un tipo de participación y estímulo por parte del profesor. Esto claro, conducirá al mismo tiempo al autoaprendizaje y también a la autoevaluación.

"El médico, el maestro o el nutriólogo deben saber el concepto que los padres y el niño tienen sobre el alimento, el estado de salud y de nutrición, y el crecimiento. Será necesario conocer los hábitos previos de alimentación, cómo sabe el niño qué debe comer y qué rechazar, y en qué forma acepta los conceptos que el médico o los que le rodean le ofrecen." (110)

Después de todo esto viene la aceptación de normas en la alimentación, que debe iniciarse desde los primeros meses de vida.

Algunas de las reglas o normas que se deben tomar en cuenta son las que a continuación se mencionan: Comer moderada pero regularmente. Comer con la suficiente parsimonia, puesto que la buena masticación de los alimentos ayuda mucho a conseguir una digestión adecuada. En segundo lugar no se debe olvidar que es mucho más lógico y sano tomar un desayuno abundante y que, es necesario que la cena se tome bastante antes de ir a la cama (dos o tres horas antes de dormir). Por otro lado, se debe comer con regularidad una amplia representación de todos los elementos nutritivos necesarios.

Otra de las reglas que se deben tomar en cuenta para una nutrición sana es la de beber hasta medio litro de leche al día, descremada si fuera necesario prescindir de las grasas.

Además es preciso reconocer que es de vital importancia comer todos los días algo de verdura y frutas, sobre todo en estado crudo, no sólo por su contenido en vitaminas y sales minerales, sino porque estos productos frescos son necesarios para la conservación de la dentadura. Además hace falta de vez en cuando comer pan integral.

Es claro que los niños han de tomar algún alimento al mediodía y a media tarde, y esta sería la siguiente regla que debemos tener siempre presente.

La comida tiene un componente afectivo, emotivo y social de primer orden que jamás debe ser olvidado. Una buena preparación "apetitosa" de la mesa y de los platos es fundamental, como lo es evitar comer solo.

Aún admitiendo que el factor económico de los alimentos tiene muchísima importancia en el presupuesto familiar, no debemos olvidar como décima regla o norma que, una ración alimenticia sana y variada es perfectamente posible en todas las esferas sociales.

### III.6 CONSECUENCIAS DE UNA MALA ALIMENTACION EN EL ESCOLAR

Es innegable que, una mala alimentación tiene muchas consecuencias, y la mayoría, son consideradas como muy graves en el bajo rendimiento primordialmente, debido a la "desnutrición" en el escolar, cuando su dieta habitual no contiene la energía y los elementos necesarios que compensen los desgastes.

Además de presentarse síntomas de desnutrición, falta de peso, decaimiento, disenteria y ausencia de coordinación entre otros, también se presentan problemas de salud e incapacidad de aprendizaje. Esto se debe a la "...falta de una cultura de la salud, necesaria para crear en el ser humano conciencia de la salud como valor, como derecho del individuo y obligación de la colectividad." (111)

Por esto, es indispensable que tanto el profesor como los padres de familia evalúen el estado de nutrición del niño.

Además muchos problemas de rendimiento surgen por diferentes causas que el estudiante vive, y claro, no únicamente por la mala alimentación que el niño tenga. Es decir, tal vez, muchos factores que afectan al escolar en cuanto a su capacidad mental sean el ambiente familiar, intereses, dedicación y esfuerzo, un defecto de la propia escuela o bien, una deficiencia personal de tipo afectivo.

"Desde los comienzos de sus carreras escolares, los niños pobres y de las minorías están en gran desventaja. Se desempeñan menos bien que sus iguales de la clase media por lo que toca a las tareas académicas y la escuela les parece aburrida y frustrante. No tardan en quedarse atrás en sus estudios, y hacia el momento en que llegan al tercer grado están retrasados en cerca de un año, escolarmente, respecto de los niños de la clase media; al llegar al sexto año, van unos dos años atrás; y cuando terminan la secundaria, su atraso puede ser de hasta tres años. En pocas palabras, el fracaso escolar es una experiencia común para estos niños; consecuentemente,

muchos de ellos tienen un mal concepto de sí mismos y sentimientos de incapacidad en cuestiones intelectuales.” (112)

Sin embargo, a pesar de todo esto, el alumno es igualmente capaz de sorprender en muchas ocasiones a los profesores con conocimientos de gran interés, ideas originales y diferentes manifestaciones inesperadas de imaginación y talento, las cuales el profesor tendrá que encauzar y manejar como lo crea conveniente. El profesor en este caso juega un papel fundamental puesto que “la identificación con un modelo es importante también para el adelanto en la escuela, el niño se percata de las características psicológicas semejantes que tiene con un maestro al que admira. En consecuencia, el niño deseará adoptar las lecciones y los valores del maestro y, por consiguiente se sentirá motivado a desempeñarse bien en la escuela.” (113)

Es por esta razón que, el maestro debe hacer el diagnóstico de todo estudiante, para que de esta manera establezca los objetivos, recursos, técnicas y métodos adecuados y necesarios de acuerdo a las posibilidades e intereses que presente el alumno.

“Una vez determinado el nivel de rendimiento que se puede esperar de un estudiante, llega el momento de programar las actividades adecuadas a sus posibilidades.” (114)

Al momento en que se ha hecho esto y que se está poniendo en práctica, los profesores se encuentran en muchas ocasiones con dificultades o problemas para evaluar el rendimiento que presentan los alumnos, puesto que, de acuerdo a los objetivos propuestos al inicio del curso, la posibilidad de evaluación no es clara.

“En función de los alumnos, la evaluación. Pedagógicamente considerada, tiene un sentido orientador. A través de ella se intenta ver cuál es la situación de un estudiante, con objeto de ayudarlo a tomar las decisiones más adecuadas para el desarrollo de sus posibilidades y la compensación de sus limitaciones.” (115)

Pero, esto no sólo es tarea del profesor, sino que también el alumno debe ser capaz de hacer un análisis, un estudio y un diagnóstico con cierta validez de sus posibilidades, capacidades y aptitudes, así como también de sus limitaciones y de su propio progreso y avance con el fin de que pueda asumir la responsabilidad necesaria para plantear y llevar a cabo una serie de actividades que él crea convenientes para él mismo.

“Es interesante considerar no sólo el rendimiento, sino también la actitud, es decir, la disposición positiva o negativa, de un estudiante respecto de los distintos trabajos que en la institución escolar tiene que realizar.” (116)

Entonces, “...una de las funciones del profesor en tanto que trabaja con sus alumnos es: Control del rendimiento de cada escolar y del grupo en conjunto del que tenga la responsabilidad del maestro.” (117)

Un problema que generalmente preocupa en los medios educativos es precisamente la evaluación del rendimiento de los alumnos. Por eso, se cree conveniente que la evaluación se sitúe al final del proceso educativo, y sí es posible, separándola de ésta para lograr ver así los resultados obtenidos de manera más sencilla y así tener en cuenta, el progreso que el alumno tuvo en relación con su propia capacidad.

Se puede afirmar que “la fuerza aplicada a la producción de algo es propiamente trabajo. Lo producido es el rendimiento.” (118)

El rendimiento por su parte puede ser de dos tipos. El rendimiento suficiente o insuficiente marca los resultados que se han determinado en función de un objetivo

anteriormente establecido. Y por otro lado, está el rendimiento satisfactorio o insatisfactorio, que va a medirse de acuerdo a la capacidad que presente cada estudiante.

García Hoz afirma que..."en el campo educativo, el rendimiento vendría a estar determinado por la relación entre el aprendizaje producido y la capacidad." (119)

Esto, sin embargo, no es del todo cierto, pues el rendimiento que en esta caso el alumno presente dependerá además de las relaciones sociales y afectivas que éste mantenga con profesores y compañeros.

Finalmente, cabe mencionar que "...la evaluación del rendimiento de los alumnos no es una actividad terminal, sino el fundamento de una acción orientadora y, por lo mismo, ha de ser incluida en todas las etapas del proceso de la evaluación, que a su vez está inserto en el proceso mismo de la educación." (120)

Los resultados de la evaluación final de un alumno se deben comparar con el rendimiento o capacidad de aprendizaje de los otros, aunque si con la asignación de objetivos al propio estudiante y su profesor.

Es precisamente el bajo rendimiento o la baja capacidad de aprendizaje que un escolar llega a presentar cuando su alimentación no es la adecuada.

El niño necesita alimentarse para que pueda trabajar y estudiar con empeño y dar lo mejor de sí mismo. La falta de alimento provoca en el niño cansancio, fatiga, debilidad física y mental, lo que le impide retener cualquier tipo de aprendizaje.

A esto, los encargados de la educación y formación de los niños deberán estar siempre atentos, para que este problema no se presente nunca, o bien, si ya se ha

presentado, tratar de encontrar la mejor solución para el mejoramiento de la persona en todo sentido.

Una propuesta para atender esta problemática es la presentación de un manual dirigido a los padres de familia sobre el tipo de alimentación que deben llevar sus hijos sin importar el nivel socio-económico de los padres de familia. En este manual se incluyen algunas recomendaciones y combinaciones alimentarias adecuadas como las que se mencionan a continuación.

### III.7 DESARROLLO NUTRICIONAL

#### Las buenas asociaciones alimentarias

Proteínas + Verduras

Proteínas + Materias Grasas

Féculas + Verduras

Féculas + Materias Grasas

Frutas + Frutas

Frutas + Frutos secos

Verduras + Leche

Verduras + Verduras

Melón solo o sandía sola

Legumbres secas + Verduras (aceptable pero no recomendable)



### III.8 ALGUNAS RECOMENDACIONES

- Hay que ir variando la comida, y para esto es necesario saber combinar los alimentos para lograr una mejor digestión.
- El sueño adecuado es muy importante.
- Es conveniente que la fruta se coma cada media hora.
- Media hora antes de comer hay que dejar de comer fruta.
- En el desayuno es recomendable comer fruta.
- Se debe cenar tres horas antes de ir a dormir.
- No se deben tomar ninguna clase de líquidos durante las comidas, sino una hora antes o tres horas después de comer.
- El ejercicio es también vital.
- No es recomendable comer alimentos de lata, sólo el atún y las sardinas son aceptables.
- Hay que comer carne roja lo menos posible.
- Los aderezos y vinagres no son recomendables pues no ayudan a la digestión.
- Tampoco es recomendable comer cebollas y ajos crudos.
- Es preferible comer pan integral y es mejor comerlo en la noche.
- Debemos evitar el café, té y refrescos.
- El chocolate también hay que evitarlo.
- Después de las 10:00 PM, no conviene comer nada.
- Es preferible no comer ningún tipo de proteína en la noche.
- Debemos evitar el chile y/o picante.
- Hay que regular cantidades.
- El chorizo lo debemos evitar por completo.
- Es preferible usar sal de mar.
- No es bueno comer cosas ahumadas.

Ejemplos de:

**Proteínas:** carne, pollo, pescado, huevo, atún y sardinas.

**Materias grasas:** tocino, salami, salchicha, jamón, etc.

**Féculas:** pastas, elote, papa, pan, etc.

**Frutas ácidas:** piña, limón, naranja, perón, ciruela ácida, kiwi

**Semiácidas:** cereza, higo, mango, papaya, manzana roja,

Ciruela dulce, fresa, frambuesa y durazno.

Las frutas ácidas y las semiácidas se pueden combinar.

**Frutas dulces:** melón, sandía, dátiles, higos secos, ciruela pasa, orejones, durazno seco y mamey.

Estas frutas se deben comer solas.

**Frutas secas u oleaginosas:** nueces, avellanas y piñones.

Las frutas secas se pueden mezclar o combinar con las frutas ácidas o con verduras.

**Verduras:** Todas menos elote, papa y aguacate.

**Legumbres secas:** frijol, haba, garbanzo, lenteja, soya, etc.

Algunos ejemplos:

**Proteína + Verdura:** Pollo cocido o al carbón con rebanadas de jitomate, cebolla morada. Si el pollo es cocido se puede acompañar con salsa maggi.

**Proteína + Materia grasa:** Huevo con tocino

**Féculas + Verduras:** Pan integral con aguacate, jitomate, pepino, alfalfa o lechuga.

**Féculas + Materias grasas:** Spaghetti con tocino

**Frutas + Frutas:** Ensalada de frutas ácidas + semiácidas.

Frutas ácidas + Frutos secos: Piña, naranja o perón con nueces.

Verduras + Leche: Calabazas con crema y queso (el queso se puede fundir).

Verduras + Materias grasas: Espinacas con tocino.

Verduras + Verduras: Todas

Legumbres secas + Verduras: Pepino con nueces.

III.9 RACIÓN ALIMENTICIA EN NIÑOS DE 4 A 12 AÑOS (PROMEDIOS SEMANALES MÍNIMOS)

Niños de	4 a 6 años:	7 a 9 años:	0 a 12 años:
Papas (gr)	680	1.135	1.360
Legumbres (gr)	55	55	55
Frutas y tomates	680	680	680
Verduras (gr)	680	680	680
Otros vegetales y			
Frutas	680	1.135	1.135
Huevos (número)	5	5	5
Carne, pescado (gr)	455	680	910
Pan , harinas (gr)	1.135	1.650	2.350
Aceites, grasas (gr)	170	4.75	5.50
Azúcar (gr)	225	225	285

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- (71) Editorial Secretaría Ejecutiva de la Comisión en los Talleres Gráficos del Gobierno del Estado de México., Derechos Humanos de los Niños. Responsabilidad Compartida., p.201
- (72) RAMOS GALVAN, Rafael., Alimentación Normal en Niños y Adolescentes., p.2
- (73) LOPEZ MERINO, Josefina., Enseñanza Dinámica sobre Nutrición y Salud en la Escuela y en el Hogar., p. 180
- (74) ibidem., p.16
- (75) JELLIFFE, Derrick B., Nutrición Infantil en Países en Desarrollo., p.10
- (76) Editorial Reader's Digest., Dieta Sana, Cuerpo Sano. Guía Práctica de Nutrición., p.10
- (77) RAMOS GALVAN, Rafael., op.cit., p.425
- (78) ibidem., p.101
- (79) ibidem., p.428
- (80) ibidem., p.424
- (81) LOPEZ MERINO, Josefina., op.cit., p.12
- (82) ibidem., p.15-16
- (83) Editorial Secretaría Ejecutiva de la Comisión en los Talleres Gráficos del Gobierno del Estado de México., op.cit., p.201
- (84) JELLIFFE, Derrick B., op.cit., p.7
- (85) ibidem., p.14
- (86) Editorial Secretaría Ejecutiva de la Comisión en los Talleres Gráficos del Gobierno del Estado de México., op.cit., p.203
- (87) JELLIFFE, Derrick B., op.cit., p.125
- (88) LOPEZ MERINO, Josefina., op.cit., p.184
- (89) JELLIFFE, Derrick B., op.cit., p.12-13
- (90) RAMOS GALVAN, Rafael., op.cit., p.105
- (91) ibidem., p.424
- (92) ibidem., p.435

- (93) ibidem., p.507
- (94) ibidem., p.516
- (95) Editorial Reader's Digest., op.cit., p.12
- (96) LOPEZ MERINO, Josefina., op.cit., p.136-137
- (97) JELLIFFE, Derrick B., op.cit., p.21
- (98) Editorial Reader's Digest., El Gran Libro de la Salud. Enciclopedia Médica., p.840
- (99) JELLIFFE, Derrick B., op.cit., p.18-19
- (100) ibidem., p.17
- (101) ibidem., p.16
- (102) LOPEZ MERINO, Josefina., op.cit., p.34
- (103) Editorial Reader's Digest., op.cit., p.852
- (104) LOPEZ MERINO, Josefina., op.cit., p.115
- (105) Editorial Reader's Digest., op.cit., p.854
- (106) ibidem., p.172-173
- (107) idem
- (108) idem
- (109) ibidem., p.184
- (110) RAMOS GALVAN, Rafael., op.cit., p.427
- (111) Editorial Secretaría Ejecutiva de la Comisión en los Talleres Gráficos del Gobierno del Estado de México., op.cit., p. 202
- (112) MUSSEN, CONGER y KAGAN., op.cit., p.396-397
- (113) ibidem., p.311
- (114) GARCIA HOZ Víctor., Educación Personalizada., p.307
- (115) ibidem., p.289-290
- (116) ibidem., p.256
- (117) ibidem., p.80-81
- (118) ibidem., p.297
- (119) idem
- (120) ibidem., p.315

## RECOMENDACIONES

Colaborar para el mejoramiento de la calidad de vida y salud de nuestros hijos, futuro de nuestra nación.

Para esto, se ha elaborado un cuatríptico, con el fin de informar a los padres de familia y a todo agente educador responsable de dar y recibir cualquier tipo de aprendizaje y dirigirlo siempre de manera positiva para lograr con ello mayores satisfacciones, sobre algunas cuestiones relacionadas con la alimentación durante la infancia, mostrar cuadros de grupos alimenticios e ideas sobre la forma más adecuada de combinar y aprovechar los alimentos.

Este podría utilizarse en escuelas tanto públicas como privadas pues al ser la escuela el complemento de educación de los niños, estaría llevando a cabo otra de sus funciones educativas. No importa el nivel socio-económico de los padres de familia, el objetivo del mismo es sensibilizarlos sobre el mejor aprovechamiento de los alimentos que consumen generalmente.

## CONCLUSIONES

1. La Pedagogía se refiere a la persona humana, lo que se lleva a cabo en ella es el proceso de educación, cambio que conforma la vida del hombre de manera plena y que como consecuencia lo llevan a perfeccionarse de manera permanente e integral para una óptima formación de su personalidad.

2. Son la escuela y la familia dos agentes educadores en una sociedad, las cuales cumplen con una función educativa y cuyo objetivo es orientar al sujeto llevándolo a su perfeccionamiento integral.

3. La familia es sin duda alguna el lugar más indicado para que la persona humana crezca y se eduque en su propia intimidad, por esta razón, dos elementos vitales que el niño espera encontrar en el hogar son la comprensión, el amor y la educación que sus padres les brinden incondicionalmente.

4. La formación de la personalidad de nuestros hijos, su propio progreso y mejora personal, dependen de nuestra propia personalidad.

5. Es la infancia la plena etapa de la plenitud en el niño, etapa en la cual aprenderá a conocer y a desarrollarse y en la que por supuesto la familia será la base de su perfeccionamiento y en la que buscará su plena realización por medio del amor y respeto que se le brinde.

6. La escuela es la prolongación de la familia, por lo tanto juega un papel trascendental en la vida de la persona humana, pues logrará la formación completa del niño para ser hombres de bien desde el comienzo de sus vidas.

7. Sin embargo, se alcanzará el fin del proceso educativo, proceso de ayuda tanto técnica como humana dirigido a la persona humana para que alcance la suficiente autonomía y madurez personal y social en la medida en que se presente una orientación adecuada como medio para lograr lo antes mencionado.

8. El adecuado manejo de la nutrición, logrará una mejor calidad de vida y salud.

9. La educación interviene enormemente en el aspecto nutricional. Su objetivo es difundir los conocimientos necesarios para así establecer actitudes y hábitos alimenticios adecuados, lo que aumentará la capacidad psico – física de la persona humana para que se enfrente de manera eficaz en su medio.

10. La educación es la clave principal para el mejoramiento de la salubridad y la nutrición no solamente de una persona, sino también de un país o nación.



## BIBLIOGRAFIA

### BIBLIOGRAFIA BASICA

1. GARCIA HOZ, Víctor.  
Educación Personalizada.  
Cuarta edición., Madrid., Editorial Rialp.,  
1981., 334 p.
2. GESSELL, Arnold.  
El niño de 5 y 6 años.,  
México., Editorial Paidós.,  
1980., 452 p.
3. GESSELL, Arnold.  
El niño de 9 y 10 años.,  
México., Editorial Paidós.,  
1980., 452 p.
4. JACQUIN, Guy.  
Los Niños. Un Mundo de Sorpresas y Misterios.,  
Madrid., Editorial Sociedad de Educación Atenas.,  
1959., 230 p.
5. JELLIFFE, Derrick B..  
Nutrición Infantil en Países en Desarrollo.,  
México., Editorial Limusa.,  
1985., 263 p.
6. LOPEZ MERINO, Josefina.  
Enseñanza Dinámica sobre Nutrición y Salud en la Escuela y en el Hogar.,  
México., Editorial Trillas.,  
1988., 278 p.
7. MENESES MORALES, Ernesto.  
Educar comprendiendo al niño.,  
México., Editorial Trillas.,  
1971., 209 p.
8. OTERO, Oliveros F..  
Educación y Manipulación.,  
México., Editora de Revistas S.A. .,  
1984., 164 p.

9. OTERO, Oliveros F..  
¿Qué es la Orientación Familiar?.,  
Pamplona., Editorial Eunsa.,  
1984., 199 p.
10. Dr. RESTEN, A.  
Comprender y Educar a Nuestros Hijos.,  
Madrid., Editorial Sociedad de Educación Atenas.,  
1959., 230 p.
11. VILLALOBOS PEREZ-CORTES, Elvia Marveya.  
La Familia como agente educador.,  
México., Ediciones Braga S.A.,  
1994., 211 p.

#### BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTARIA

12. ALTAREJOS, Francisco.  
Educación y Felicidad.,  
Pamplona., Ediciones Universidad de Navarra S.A.,  
1983., 156 p.
13. BRICKLIN, Barry.  
Causas Psicológicas del Bajo Rendimiento Escolar.,  
México., Editorial Pax.,  
1971., 170 p.
14. COLLIN, G..  
Compendio de Psicología Infantil.,  
Buenos Aires., Editorial Kapelusz.,  
1960., 278 p.
15. Editorial Secretaría Ejecutiva de la Comisión en los Talleres Gráficos del  
Gobierno del Estado de México.  
Comisión de Derechos Humanos del Estado de México.,  
Estado de México.,  
1994., 304 p.

16. De HEIJ, W.  
Nuestros Hijos.  
Buenos Aires., Editorial Kapelusz.,  
1960., 278 p.
17. Editorial Santillana.  
Diccionario de las Ciencias de la Educación.  
Tomos I y II., Madrid.,  
1983., 744 p.
18. Editorial Reader's Digest S.A. de C.V..  
Dieta Sana. Cuerpo Sano. Guía Práctica de Nutrición.  
Estado de México., Primera edición.,  
1985., 368 p.
19. Editorial Reader's Digest S.A. de C.V..  
El Gran Libro de la Salud. Enciclopedia Médica.  
México.,  
1971., 974 p.
20. FAISY, Roger.  
La Alimentación y la Salud Psíquica.  
Buenos Aires., Editorial Lidium.,  
1981., 88 p.
21. GARCIA HOZ, Víctor.  
Principios de Pedagogía Sistemática.  
11va edición., Madrid., Editorial Rialp.,  
1985., 694 p.
22. MUSSEN, CONGER y KAGAN.  
Desarrollo de la Personalidad en el Niño.  
México., Editorial Trillas.,  
1982., 563 p.
23. NOVOA BODET, José.  
Mi hijo no quiere comer.  
México., Editorial Diana.,  
1978., 140 p.
24. OTERO, Oliveros F..  
Autonomía y Autoridad en la Familia.  
México., Editora de Revistas S.A.,  
1984., 138 p.

25. PALACIOS, Leopoldo-Eulogio., et.al.  
El Concepto de Persona.  
Madrid., Editorial Rialp.,  
1989., 293 p.
26. PLANCHARD, Emile.  
La Pedagogía Contemporánea.  
Madrid., Editorial Rialp.,  
1961., 642 p.
27. RAMOS GALVAN, Rafael.  
Alimentación Normal en Niños y Adolescentes.  
México., Editorial Manual Moderno.,  
1983., 785 p.
28. STONE, et.al..  
Niñez y Adolescencia.  
Argentina., Editorial Hermés.,  
1982., 267 p.