

EDUCACIÓN, DOCENCIA Y PRÁCTICAS ESCOLARES. REALIDAD Y DESAFÍOS EN MÉXICO




• Norma Gutiérrez Hernández
• María del Refugio
Magallanes Delgado
• Josefina Rodríguez González
COORDINADORAS

NORMA GUTIÉRREZ HERNÁNDEZ

Licenciada en Historia y Maestra en Ciencias Sociales por la UAZ (Titulada con Mención Honorífica); Especialista en Estudios de Género por El Colegio de México y Doctora en Historia por la UNAM (Titulada con Mención Honorífica). Cuenta con Perfil PRODEP desde el 2008. Integrante y Responsable del Cuerpo Académico Consolidado "Enseñanza y difusión de la historia". Perteneciente a la Sociedad Mexicana de Historia de la Educación, a la Red de Especialistas en Docencia, Difusión e Investigación en la Enseñanza de la Historia y al Seminario permanente de historia de las mujeres y género. Integrante del SNI. Integrante del Sistema para la Igualdad entre Mujeres y Hombres del Estado de Zacatecas. Sus líneas de investigación son: historia de la educación e historia de las mujeres y de género. Es Docente-Investigadora en la Maestría en Educación y Desarrollo Profesional Docente y la Licenciatura en Historia, ambos de la UAZ.

MARÍA DEL REFUGIO MAGALLANES DELGADO

Doctora en Historia por la UAZ y Docente-Investigadora de tiempo completo en la misma institución; pertenece al SNI Nivel I y perfil PROMEP. Autora de *La educación laica en México. La enseñanza de la moral práctica siglos XIX-XX* (2016), *Coordinadora de Encuentros y reflexiones. Experiencias de investigación sobre la educación en Zacatecas* (2017), *Miradas y voces en la historia de la educación en Zacatecas. Protagonistas, instituciones y enseñanza (XIX-XXI)* (2013), *Teoría y metodología en la enseñanza-aprendizaje de la historia. Problemas de la educación básica en Zacatecas* (2011) e *Historia de la Educación en Zacatecas I. Problemas, tendencias e instituciones en el siglo XIX* (2010); y autora de ponencias y artículos en torno a la historia social de la educación en Zacatecas siglos XIX-XXI de 2004 a 2018.



**EDUCACIÓN,
DOCENCIA Y
PRÁCTICAS
ESCOLARES.
REALIDAD Y
DESAFÍOS
EN MÉXICO**

- Norma Gutiérrez Hernández
 - María del Refugio Magallanes Delgado
 - Josefina Rodríguez González
- COORDINADORAS**



EDUCACIÓN, DOCENCIA Y PRÁCTICAS ESCOLARES. REALIDAD Y DESAFÍOS EN MÉXICO

Directorio institucional de la Universidad Autónoma de Zacatecas

Dr. Antonio Guzmán Fernández
Rector

Dr. Luis Alejandro Aguilera Galaviz
Secretario Académico

Dr. José de Jesús Hernández Berumen
Director de la Unidad Académica de Docencia Superior

Dr. Manuel Reta Hernández
Coordinador de Investigación y Posgrado

Lic. Carlos Flores Cortés
Programa Editorial de la UAZ

Directorio institucional de la Universidad Autónoma de Querétaro

Dra. Margarita Teresa de Jesús García Gasca
Rectora

Dr. Aurelio Domínguez González
Secretario Académico

Dra. Marcela Ávila Eggleton
Directora de la Facultad de Ciencias Políticas y Sociales

Lic. Diana Rodríguez Sánchez
Fondo Editorial Universitario

Primera edición 2019.

Edición y diseño: L.D.G. Tomás Alejandro Balderas Carbajal

Portada: Ma Guadalupe Monsivais Martínez y L.D.G. Pedro Cervantes Carlos.

Educación, docencia y prácticas escolares. Realidad y desafíos en México

DERECHOS RESERVADOS, 2019.

© Norma Gutiérrez Hernández

© María del Refugio Magallanes Delgado

© Josefina Rodríguez González

© Universidad Autónoma de Zacatecas

"Francisco García Salinas"

Torre de Rectoría, 3er piso, Campus UAZ

Siglo XXI, Carretera Zacatecas-Guadalajara

km. 6. Col. Ejido La Escondida

investigacionyposgrado@uaz.edu.mx

ISBN: 978-607-555-014-5

© Universidad Autónoma de Querétaro

Cerro de las Campanas s/n, Col. Las Campanas,

76010, Santiago de Querétaro, México.

www.uaq.mx

ISBN: 978-607-513-470-3

Queda rigurosamente prohibida, sin autorización de las titulares del copyright, bajo las sanciones establecidas por las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento.

Impreso y hecho en México.

Made and printed in Mexico.

Esta investigación fue arbitrada por pares académicos y se privilegia con el aval de las instituciones editoras. La obra fue apoyada con recursos del PFCE 2018-2019. Este Programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el Programa.

Agradecimientos

Este libro, *Educación, docencia y prácticas escolares: realidad y desafíos en México*, es parte de un esfuerzo académico interinstitucional entre colectivos de la Universidad Autónoma de Zacatecas “Francisco García Salinas” y la Universidad Autónoma de Querétaro, del cruce de trayectorias profesionales y experiencias formativas diversas, que convergen en el campo de la investigación educativa.

Nuestro mayor agradecimiento a la Maestría en Educación y Desarrollo Profesional Docente de la Unidad Académica de Docencia Superior de la Universidad Autónoma de Zacatecas; y de manera especial al Cuerpo Académico Consolidado “Enseñanza y difusión de la Historia” con clave UAZ-CA-184, a partir del cual se generó este proyecto.

Con esta obra se cumple la meta trazada, avalada y financiada por el Programa de Fortalecimiento de la Calidad Educativa (PFCE) 2018-2019: acrecentar la competitividad académica de las y los docentes de educación superior.

ÍNDICE

| | |
|--|-----|
| Prólogo | 9 |
| Infancia, escuela y enseñanza de la moral laica en Zacatecas, 1870-1910. María del Refugio Magallanes Delgado | 19 |
| Asimetría de género: la formación educativa de las niñas en Zacatecas durante el Porfiriato. Un análisis a partir del texto <i>Manual de las mujeres de Verdollin</i> Norma Gutiérrez Hernández | 43 |
| La profesión médica para las mujeres en Zacatecas. Parteras, obstetras y enfermeras, 1870-1966 Beatriz Marisol García Sandoval | 61 |
| Una alternativa para la educación popular: el Sistema Educativo Radiofónico en la región de Toluca, Colón, Ezequiel Montes y Pedro Escobedo, Querétaro, México Olivia Solís Hernández | 83 |
| Educación alimentaria más allá del aula: docentes-alumna- do-familia Rosalinda Gutiérrez Hernández, Claudia Araceli Reyes Estrada y Blanca Patricia Lazalde Ramos | 105 |
| Balance de la internacionalización de la educación superior: una mirada desde el caso mexicano Mónica Guadalupe Chávez Elorza | 123 |

| | |
|---|------------|
| El patrimonio cultural y la construcción de ciudadanía en el siglo XXI: alternativas y retos de la educación contemporánea Irma Faviola Castillo Ruiz | 147 |
| Competencias digitales en el contexto educativo Lizeth Rodríguez González, Nydia Leticia Olvera Castillo y Susana Cordero Dávila | 165 |
| Políticas para la integración de las TIC en los espacios educativos en América Latina y México. Josefina Rodríguez González | 187 |
| Semblanzas curriculares de las autoras | 215 |

Prólogo

Las primeras décadas del siglo XXI, como un contexto caracterizado por acelerados cambios políticos, sociales y culturales que deja al descubierto problemas emergentes y estructurales sobre la educación, la escuela y la formación de las y los docentes, entre otros, se vuelve una rica veta para la investigación educativa desde diversos enfoques teórico-metodológicos y empíricos.

En este sentido, el libro *Educación, docencia y prácticas escolares: realidad y desafíos en México* da cuenta de un crecimiento y evolución de investigación educativa en Zacatecas –como en el resto del país– gracias a la convergencia de trayectorias profesionales y experiencias formativas diversas que dirigen la mirada a temas de y sobre educación con la intención de hacer visibles y dotar de protagonismo histórico a niños, niñas y mujeres en el siglo XIX y primera mitad del siglo XX; de ponderar los procesos educativos a través de los sistemas radiofónicos y de reconocer los retos de la internacionalización de la educación superior, de la relevancia del patrimonio cultural en la construcción de la ciudadanía del siglo XX y las políticas para la integración de las competencias digitales en el contexto educativo.

En este tenor, este libro está integrado por nueve artículos en los que trece investigadoras de la Universidad de Zacatecas “Francisco García Salinas” y la Universidad Autónoma de Querétaro, transitan de la segunda mitad del siglo XIX a los siglos XX y XXI, a temas, procesos y políticas educativas que enriquecen la comprensión del pasado, el presente y futuro de la educación.

El primer texto "Infancia, escuela y enseñanza de la moral laica en Zacatecas, 1870-1910", de María del Refugio Magallanes Delgado muestra claramente cuáles fueron las intenciones de la recién política liberal de finales del siglo XIX y principios del XX en México respecto a la educación en términos sí morales, pero no religiosos de los niños y niñas de nuestro país, particularmente en el estado de Zacatecas. Es muy interesante conocer los contenidos de algunas de las lecciones del texto de *Moral Práctica* de Manuel Santini, que se convirtió en el libro usado por el Estado para incursionar en la formación de la moral de los futuros ciudadanos desde la escuela, desprovisto de todo tinte religioso; no obstante, la narración de la autora sobre estas lecciones y de las intenciones del Estado en materia de laicidad que plantea al inicio del artículo no hacen más que llevarnos a asemejar los métodos, estrategias y recursos utilizados con los empleados por la iglesia. De igual manera, cuestionarnos respecto a si realmente "un valor central de esta moral secular es la libertad individual concebida como autonomía" (p. 5) y qué tanto de esto no ha sido frenado por la propia escuela y el Estado; sin lugar a dudas, un artículo muy interesante para reflexionar sobre el papel del Estado en la formación integral de los ciudadanos en los primeros años, como ahora le denominamos.

La narración de Norma Gutiérrez Hernández en "Asimetría de género: la formación educativa de las niñas en Zacatecas durante el Porfiriato. Un análisis a partir del texto *Manual de las mujeres de Verdollin*" es sumamente clara y rica en términos de mostrar a detalle las concepciones sociales y políticas que se tuvieron durante el Porfiriato respecto a la función de hombres y mujeres y que acertadamente se decidió inculcar desde la escuela. Ello muestra

con claridad que la escuela ha sido desde siempre uno de los mecanismos por excelencia para moldear al ciudadano de las naciones, de igual manera, como el impacto de sus enseñanzas es de largo plazo, pero de acciones día a día. El ideal de la educación como un mecanismo laico para fortalecer la libertad individual en la época de la Reforma que se leyó en el artículo anterior es totalmente contrario a lo que se ejecutó en la época porfiriana en Zacatecas y en el resto del país, no era en ningún sentido posible que las niñas ejercieran su libertad, pues todos los mecanismos familiares, sociales y educativos a los cuales se les exponía las conducía al mismo camino: desempeñar labores *propias* de su sexo, si bien, para las menos se abrió la posibilidad de la esfera pública fue en las mismas actividades: educadoras, enfermeras, obstetras, secretarias. En este sentido, me permito señalar que algunas de estas profesiones cobran relevancia social y económica cuando los hombres incursionan en ellas, tal es el caso de la ginecología o el magisterio.

Este artículo nos invita a reflexionar sobre el proceso que han tenido que seguir las niñas de esas épocas y las que les siguieron para hacerse presentes en labores no propias de su sexo en el mundo público y que cómo y qué tanto la escuela ha contribuido al mismo. De igual manera, el artículo nos lleva a imaginarnos esos espacios de socialización diferenciados y a reconocer el impacto de la escuela en la formación de los niños y niñas, lo cual en este momento histórico se ha cuestionado por muchos nuevos temas.

El tercer artículo, "La profesión médica para las mujeres en Zacatecas. Parteras, obstetras y enfermeras, 1870-1966" de Beatriz Marisol García Sandoval se relaciona de forma natural con el discurso planteado por la anterior au-

tora, mostrándonos cómo en ese tiempo, (siglo XIX y XX) la educación de las mujeres se orientó especialmente a aquellas actividades que de alguna manera habían venido desempeñando en el ámbito privado, pero ahora desde una visión de Estado que debía ofertar, por un lado oportunidades educativas a más sectores de la población, incluyendo a las mujeres, pero sin traspasar las costumbres de la época, lo natural que le correspondía según su sexo. No obstante, es muy alentador observar cómo se preocuparon las autoridades educativas por actualizar y dotar a las señoritas interesadas en estudiar lo relativo a la obstetricia las herramientas teóricas necesarias, pues en la mayoría de las primeras estudiantes, la práctica se tenía muy avanzada, generalmente, eran las parteras las que atendían a sus congéneres en estos momentos. Cabe destacar la importancia que fue cobrando lo teórico sobre lo práctico y mantener en constante práctica real a las estudiantes; de igual manera, ampliar el marco de acción de la sola obstetricia al cuidado de la salud, tanto de hombres, como de mujeres, sin duda, pasos muy importantes en Zacatecas para ir abriendo el camino de lo público a las mujeres interesadas en prepararse en términos académicos y profesionales.

Centrándose en las estrategias para favorecer los procesos educativos, el texto de Oliva Solís Hernández, "Una alternativa para la educación popular: el Sistema Educativo Radiofónico en la región de Toluca, Colón, Ezequiel Montes y Pedro Escobedo, Querétaro, México" narra con detalle el proyecto de radio que se implementó en las localidades queretanas para alfabetizar a las personas adultas adultos y a los niños y las niñas, en donde la escuela no era una opción, pero lo interesante fue el mecanismo que se usó: la radio, y también las instancias organizadoras de tal

proyecto, destacando la participación de la iglesia mediante la Conferencia del Episcopado Mexicano, surgiendo las Escuelas Radiofónicas.

El relato de la autora nos muestra lo importante que fueron estas Escuelas en la zona y el relevante trabajo que hicieron, tanto para organizar su funcionamiento, como para mantenerlo activo por una década; el trabajo didáctico, que si bien señala la autora era simple, fue fundamental para que el o la estudiante a partir de un audio pudiera aprender. Esta labor didáctica se fundamentó en actuar, ejemplificar lo que se escuchaba, he ahí la labor educativa de los ejecutores del proyecto.

Con un giro de tema, Rosalinda Gutiérrez Hernández, Claudia Araceli Reyes Estrada y Blanca Patricia Lazalde Ramos nos hablan de la importancia y oportunidad que tiene la escuela de incidir en prácticas alimentarias sanas, se podría señalar, incluso, que se alude a una responsabilidad por parte de la escuela. En este sentido, aparece así entre líneas en el texto "Educación alimentaria más allá del aula: docentes-alumnado-familia". La información que se brinda en este artículo es muy amplia en torno al proceso alimentario y el impacto que éste tiene en nuestra salud, así como las más notables consecuencias de no tener una alimentación sana. En este tenor, la alternativa es tener una educación alimentaria durante los primeros años de vida, que obviamente inician en nuestros hogares, pero que bien se puede -debe- continuar en la escuela, pues, es en ese espacio de socialización secundaria donde los niños y las niñas refuerzan o adquieren muchos de los hábitos que permanecerán por el resto de la vida. De tal suerte que, debía de usarse este espacio para promover acciones y prácticas ali-

mentarias saludables, configurando con ello una verdadera educación alimentaria integral con beneficios en distintos niveles: personal, social y estatal.

El artículo de Mónica Guadalupe Chávez Elorza nos muestra el camino que han seguido los países en vías de desarrollo, especialmente México en el proceso de la internacionalización de la educación superior en un contexto desigual, en primer lugar, entre los países del planeta, pero también al interior de ellos, lo que genera como consecuencia que los resultados sigan siendo los mismos casi de manera generalizada: desigualdad social y económica. Se plantea claramente la tendencia internacional en el marco de la globalización del intercambio de capital humano entre naciones, lo que de inicio sería una oportunidad para los hombres y mujeres que accedían a las universidades; no obstante, las desigualdades económicas de los países empezaron a hacerse presentes y a imponer a las universidades de las naciones en mayores desventajas, mecanismos de competencia que exacerbaban las desigualdades al interior de sus sociedades. Tales reflexiones se encuentran en el texto titulado "Balance de la internacionalización de la educación superior: una mirada desde el caso mexicano".

Uno de los textos finales del libro se enfoca como el resto, a plantear algunas estrategias y recursos para fomentar la educación en ciertas áreas específicas, tal es el caso de la construcción de ciudadanía, desde la perspectiva de Irma Faviola Castillo Ruiz. El patrimonio cultural de las naciones, se puede emplear como un medio para promover desde las escuelas, la construcción de la ciudadanía desde una perspectiva mucho más amplia a la del Estado nación decimonónico que empleó por primera vez el patrimonio

cultural con este fin. En el texto: "El patrimonio cultural y la construcción de ciudadanía en el siglo XXI: alternativas y retos de la educación contemporánea", señala claramente cómo al inicio del Estado nación decimonónico se recurrió al uso del patrimonio cultural, centrándose en monumentos, museos, para promover un concepto de *ciudadano* de ese Estado en consolidación.

Recurrir a estos elementos culturales demanda para el siglo XIX una visión más amplia, modelos pedagógicos nuevos para que, en efecto, favorezcan, actualmente, en los niños, niñas y jóvenes que están en nuestras escuelas una verdadera conciencia ciudadana, pero no sólo en términos nacionales, sino globales también, lo que sin lugar a dudas reta a pensar a los y las educadoras actuales: docentes, padres y madres, líderes y lideresas de opinión para convertirse en innovadores e innovadoras educativas.

En la misma tónica del texto anterior, se lee enseguida el documento: "Competencias digitales en el contexto educativo", de Lizeth Rodríguez González, Nydia Leticia Olvera Castillo y Susana Cordero Dávila. Su planteamiento es una invitación clara a que los y las docentes actuales realmente desarrollemos competencias digitales, a fin de poder modelar en nuestros y nuestras estudiantes el desarrollo de éstas; esperaríamos que luego de la invitación, reflexionemos todos y todas las docentes en qué tanto nos hemos preocupado por desarrollar la competencia o sólo nos hemos quedado en el nivel de conocimiento, quizá aplicación, pero en términos bastante elementales. Muchos pensamos que usar la computadora es estar ya en el mundo digital, este artículo es claro en mostrarnos que no es así, que estar en este mundo demanda el desarrollo real

de la competencia, que como sabemos implica también la actitud, la disposición, elementos a los cuales a veces nos resistimos más.

Las autoras nos muestran una serie de cuadros que serán claves para realizar nuestra reflexión personal respecto a qué tanto hemos desarrollado la competencia digital; de igual manera, señalan claramente los niveles de apropiación de ésta y que se evidencian claramente en el diseño de nuestras actividades:

El conocimiento que el docente tiene sobre el uso de la tecnología; la utilización o empleo cotidiano de las TIC en las prácticas educativas; y la transformación que tiene que ver con las modificaciones adaptativas que se hacen de las prácticas que involucran el uso de la tecnología en el aula.

Habrá que puntualizar, como lo hacen las autoras, en la importancia de estas competencias digitales en la vida de las personas y, en la oportunidad y compromiso de desarrollarlas en la escuela.

El último artículo: "Políticas para la integración de las TIC en los espacios educativos en América Latina y México" de Josefina Rodríguez González cierra con broche de oro el argumento del texto anterior relativo a las competencias digitales y su importancia para el desarrollo de un país y sus habitantes. La autora nos muestra cómo desde los años 80's del siglo pasado se ha declarado a nivel mundial la importancia de incorporar a los niños, niñas y jóvenes al desarrollo de esta competencia y lo que ello implica en términos de estar en condiciones materiales para que todos y

todas accedan a ellas. Luego de poco más de 30 años y de diversas políticas internacionales, regionales y nacionales, de las cuales da cuenta la autora de manera clara y concreta, el reto sigue siendo de una envergadura notable en todos los ámbitos, aunque con distinto nivel.

Es importante hacer notar el reto en el tema de la capacitación de los y las docentes; en primer lugar, como usuarios y usuarias de las plataformas y recursos digitales y, luego y, en consecuencia, como promotores y promotoras de todos los elementos de la competencia en el alumnado; asunto que también se atiende en el artículo anterior y sobre lo que se llamaba la atención.

Si bien es cierto que si no se cuenta con la infraestructura y equipamiento tecnológico en las escuelas es imposible que los y las docentes desarrollen y promuevan competencias digitales, también es cierto y los datos lo muestran que, aunque se cuente con esta condición, los y las docentes no capacitados son un factor relevante para que las políticas relatadas en el documento no cumplan su función en donde sí se puede. La invitación a reflexionar sobre el papel del y la docente del siglo XIX y sus compromisos se mantiene.

Me gustaría terminar este documento destacando el eje transversal que se advierte en todos los textos que configuran este libro: la importancia de la educación como promotora de libertad, reflexión social y personal, habilitadora de capacidades y motivaciones personales, de crecimiento social, personal y económico, de ciudadanía con las acepciones propias de la época histórica, de empoderamiento como ahora se le dice; pero, especialmente de la labor do-

Educación alimentaria más allá del aula: docentes-alumnado-familia

Rosalinda Gutiérrez Hernández
Claudia Araceli Reyes Estrada
Blanca Patricia Lazalde Ramos

La alimentación es un proceso complejo que ha persistido durante toda la existencia de la Humanidad, es la actividad cotidiana de cualquier grupo social (Imagen 1), independientemente de su estatus económico y de su edad (Cervera, Clapés & Rigolfas, 2001).

Imagen 1. Alimentación independiente de la edad.



FUENTE: (Hernández, 2013).

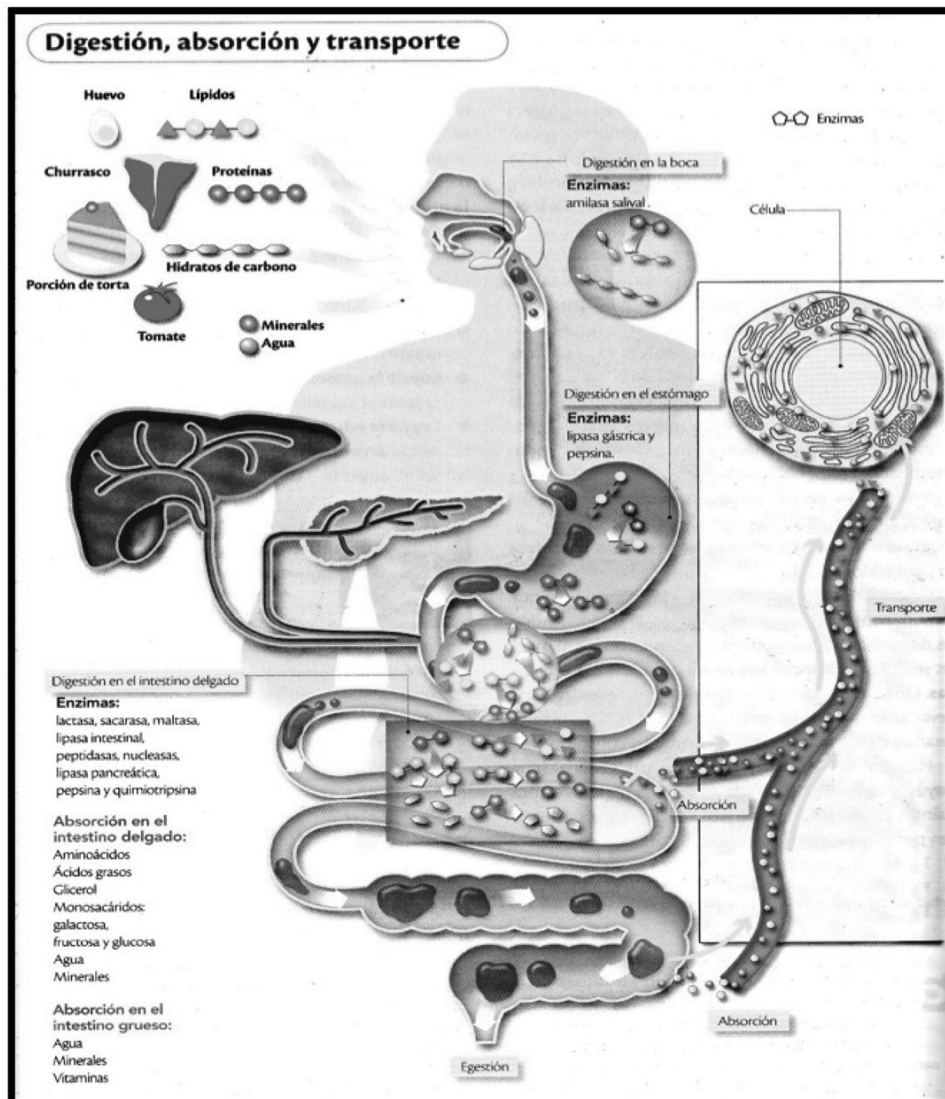
La alimentación es una actividad básica cotidiana e indispensable, más que vestirnos, tener una vivienda digna y tener acceso a la educación. Es por esto que la educación alimentaria debería de ser prioritaria para poder disminuir la presencia de patologías detonadas por falta de nutrientes o por exceso de estos.

La educación nutricional o alimentaria se puede definir como el proceso a través del cual se empodera a las personas y sociedades para que adopten voluntariamente hábitos alimentarios y estilos de vida saludables, respetuosos con sus costumbres alimentarias locales y con el medio ambiente, favoreciendo la diversidad de la dieta y buena nutrición de la población (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura [FAO], 2014).

Cuando comemos, los alimentos son digeridos y los nutrientes se absorben, el proceso es complejo, pero normalmente funciona sin problemas porque cada parte de nuestro tracto gastrointestinal (el estómago, el intestino delgado y grueso, el páncreas, el hígado y la vesícula) tiene un trabajo específico (Blasco, 2017). La boca tritura a los alimentos con los dientes y empieza la digestión por la presencia de sustancias químicas llamadas enzimas (Imagen 2). El esófago no digiere los alimentos, pero su trabajo es conducirlos hasta el estómago, una vez en el estómago, empieza la digestión de las proteínas aquí el alimento se muele y revuelve para reducirlo a pequeñas partículas, luego pasa al duodeno donde se lleva a cabo la mayor cantidad de absorción de los alimentos (Forrellat-Barrios, 2016).

Órganos como el páncreas secretan más enzimas que permiten continuar con la digestión de azúcares, proteínas y grasas. En forma similar la secreción biliar ayuda en la digestión de vitaminas solubles en grasas como la A, D, E y K, permitiendo con ello la absorción de los nutrientes, agua, vitaminas y minerales. Una vez absorbidos los nutrientes en el intestino, pasan a la sangre y luego al hígado órgano que metaboliza por excelencia los nutrientes, vitaminas, fármacos y todo aquel agente que ingerimos (De Burgos & Bordonada, 2017).

Imagen 2. Digestión absorción y transporte.



FUENTE: (Tomada de: <http://fisiologiaceciliabeltran.blogspot.com/2013/05/la-digestion-animacion.html>).

Los sentidos están vinculados al proceso de alimentación, ya que a través de ellos percibimos características de los alimentos, se activan señales en el cerebro que nos lleva a perseguir la sensación placentera de saciar nuestro apetito o hambre, donde participan señales hormonales y neuronales (Molina & Ronay, 2017). La ingesta de alimentos es un proceso complejo que se da desde la presencia de señales cerebrales en respuesta a estímulos externos, el proceso

de ingestión o alimentación inicia por un incentivo de alcanzar la meta alimenticia, a través de tres fases: inicio (origina cambios en la corteza cerebral); consumo (secreción de saliva, ácido clorhídrico, insulina y otras respuestas de regulación); y de término (señales de llenado gástrico y saciedad), como lo describe Carranza (2016).

Una alimentación sana según la OMS es una dieta saludable que protege al organismo de una malnutrición, de enfermedades no transmisibles, diabetes, cardiopatías, accidentes cardiovasculares y cáncer. Aquí los principales factores de riesgo son las dietas con alta carencia de nutrientes y la nula actividad física (Organización de la Naciones Unidas (ONU), 2015).

Puede pasar que, si comemos poco, el organismo se puede desnutrir y esto, puede favorecer para que la cantidad de nutrientes que el organismo necesita no sean los suficientes para mantener el cuerpo saludable, lo ayudaría a que se presenten resfriados, diarreas, cansancio, falta de concentración en tareas cotidianas, entre otras (Quichua & Katherine, 2017). Pero también, si se llega a consumir de más, podríamos tener sobrepeso hasta llegar a obesidad, condición que acarrea otras consecuencias nocivas para la salud.

El cuerpo humano diariamente tiene que estar consumiendo una cierta cantidad de calorías y cuando nos alimentamos, lo que nuestro cuerpo hace es recuperar las calorías gastadas. Cuando comemos los alimentos proporcionan nutrientes al organismo, una vez absorbidos estos, se distribuyen en todo el cuerpo para llevar a cabo el metabolismo, el cual involucra reparación del tejido dañado, crecimiento y producción de energía. Dicha energía en el organismo, nos va a ayudar a mantener un nivel constan-

te de temperatura en el cuerpo, trasmisión de mensajes al cerebro por medio de los impulsos nerviosos, ayuda en los movimientos musculares y cuando se come en exceso, nos ayuda a guardar reservas en forma de grasa (Hernández, Rodríguez & Giménez, 2017).

Los alimentos aportan diferente cantidad de calorías en función de sus componentes como los glúcidos, proteínas, grasas, vitaminas, minerales, fibra y agua. Dichas calorías varían en función de la edad, el sexo, las actividades físicas, embarazo, estado nutricio etc. Se recomienda que la ingesta calórica debe de estar en relación al gasto calórico; las grasas no deben de superar el 30% de la ingesta, ya que, de ser así, se propicia el aumento de peso, es preferible no consumir azúcar libre y sal en exceso (Hernández *et al.*, 2017). Es por esto, que se tiene que hacer énfasis en una adecuada educación alimentaria iniciando en casa con los padres quienes son los responsables de la alimentación de las y los hijos desde el nacimiento y a lo largo de la vida, siendo incluso un rasgo cultural. Durante la fase escolar, las y los docentes tendrán que contribuir para que se conozcan los pros y contras en función de hábitos alimenticios buenos y malos.

Hábitos alimentarios

Los hábitos alimentarios se definen como las conductas adquiridas por las personas cuando preparan y consumen alimentos, y va muy de la mano de la familia, la economía, la geografía, el ambiente social, la religión y la educación (Ramírez, 2019). Un hábito es un mecanismo estable que genera destrezas o habilidades y puede ser utilizado en situaciones de la vida diaria (Gil-Madróna *et al.*, 2019).

La formación de hábitos en los niños y las niñas, se basa en rutinas muy repetitivas, las cuales, van a facilitar el proceso enseñanza-aprendizaje. Es muy común que una vez el niño o niña estén en edad escolar, adopten como familia a los amigos o amigas y esto hace que los hábitos alimenticios sean modificados, es aquí, cuando los docentes tienen que intervenir, ya que pasan buena parte del día en la escuela, convirtiéndose en un momento oportuno para poder señalar la importancia de los buenos hábitos y limitar la aparición temprana de enfermedades y sus posibles complicaciones.

El desarrollo de los buenos o malos hábitos alimenticios (Imagen 3) se da a partir del tipo de alimentos que los padres dan a sus hijos en casa, en el caso de los bebés, es muy importante según el crecimiento se consuman alimentos nuevos, ya que esto va a favorecer que los niños no presenten neofobia.

Imagen 3. Buenos y malos hábitos alimenticios.



FUENTE: (Tomada de <https://lpcdedios.wordpress.com/2014/08/02/como-cambiar-los-malos-habitos-alimenticios/>).

Los hábitos conforman las actitudes, costumbres, comportamientos de cada una de las personas en su vida diaria. Muchos de estos hábitos, son preferencias que tienen los adultos, pero por imitación los hijos las realizan. Un buen hábito alimenticio, engloba el consumo de alimentos variados y balanceados en calidad y cantidad (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF], 2002).

Los beneficios de tener buenos hábitos en función de los alimentos, radica en que se puede prevenir la presencia de trastornos y enfermedades relacionadas con la alimentación y nutrición, se pueden implementar rutinas que favorezcan la actividad física y que con esto, se estimule una alimentación favorable que fomente el cuidado de la salud en función del consumo de nutrientes necesarios según edad de las personas, todo esto va a favorecer para que tengamos condiciones físicas buenas en relación con la ingesta de alimentos, es decir, un estado nutricional bueno (García-Laguna *et al.*, 2012).

El estado nutricional va a reflejar el grado en que se cubren sus necesidades de nutrientes. El ingreso de nutrientes dependerá del consumo de alimentos, de la utilización que el organismo pueda hacer de ellos, y de la influencia de factores socioeconómicos, emocionales, culturales, físicos, etc. Un estado nutricional óptimo favorece el crecimiento y el desarrollo, mantiene la salud general, brinda apoyo a las actividades cotidianas y protege al individuo de las enfermedades y trastornos (Sanabria, Sánchez & de Varela, 2000).

Cuando se presenta un desequilibrio por presencia o ausencia de nutrientes, todo el organismo se ve comprometido en sus funciones vitales. Por esto, se deben realizar valoraciones nutricionales, que permitan detectar si hay deficiencias en las primeras fases del desarrollo, de esta

manera, se podrá mejorar el consumo alimentario antes de que sobrevenga un trastorno más grave que lo lleve a la malnutrición (Acevedo *et al.*, 2018).

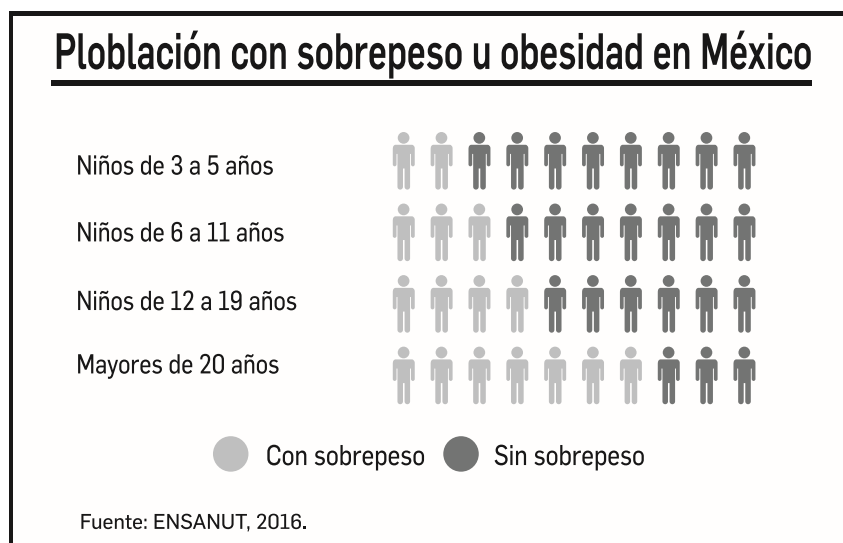
Los más vulnerables en función de deficiencias de nutrientes son los lactantes, los niños y niñas, las embarazadas, la población de la tercera edad, las personas hospitalizadas, los enfermos crónicos y las familias de bajos ingresos; en estos casos, la deficiencia puede obedecer a un consumo inadecuado, a un incremento de sus necesidades, a alteraciones en la digestión o en la absorción, a problemas metabólicos, o a un aumento de la excreción de nutrientes esenciales (Guzmán *et al.*, 2017). Esta falta de nutrientes o exceso de ellos se conoce como malnutrición, la cual provoca variaciones en el crecimiento-desarrollo, osteoporosis, menos resistencia a las infecciones, cicatrización deficiente de heridas y un resultado clínico desfavorable con mayor riesgo de enfermedades y supervivencia (Herrera, 2014).

El estado nutricional se clasifica en estado normal y malnutrición (desnutrición, sobrepeso y obesidad). El estado normal, se define como la buena relación entre las necesidades nutritivas individuales y la ingestión, absorción y nutrientes. El sobrepeso y obesidad, son una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud (OMS, 2013); y la desnutrición, es el resultado de una inadecuada ingesta de nutrientes y con ello una alta prevalencia a infecciones frecuentes ya sean agudas o crónicas. En México, la desnutrición es grave y más en grupos indígenas. Según encuestas solo el 22% de los menores de cuatro años que viven en zonas rurales y 40% de los que viven en zonas urbanas presentan peso normal; en las zonas rurales 49% son desnutridos. La Encuesta Nacional de

Salud y Nutrición (ENSANUT) en 2016, reporta una prevalencia en aumento de sobrepeso y obesidad, respecto a las reportadas por el mismo estudio en 2012 en niños y niñas, adolescentes y adultos, siendo mayor en zonas rurales que urbanas. Al hacer una comparación en las zonas urbanas se mantuvo el mismo nivel elevado que en el 2012. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), el sobrepeso y obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud (OMS, 2013).

Según estimaciones actuales, en un futuro inmediato más de un 39% de la población total de los países desarrollados serán obesos (Jiménez-Talamantes *et al.*, 2017). A nivel mundial, en el 2012 alrededor de 42 millones de niños menores de cinco años presentaron sobrepeso. En el 2016 la encuesta ENSANUT 2016 reportó que desde los 3 y hasta los 20 años la población presenta sobrepeso u obesidad en México y va en aumento, conforme se incrementan los años de vida (Imagen 4).

Imagen 4. Población con sobrepeso u obesidad en México.



FUENTE: (ENSANUT, 2016).

La obesidad surge como resultado de la vida sedentaria de muchas formas de trabajo, de la comodidad de los medios de transporte y de una creciente urbanización, en este sentido tiene un origen multifactorial, como lo es la susceptibilidad genética, los estilos de vida y del entorno, con influencia de diversos determinantes como la globalización, la cultura, la condición económica, la educación y la urbanización (Solano, 2015).

Los hábitos alimenticios actuales han aumentado la disponibilidad de alimentos procesados con altas cantidades de azúcar y grasas, hay un aumento en el consumo de comida rápida y no hay tiempo para la preparación de alimentos en casa debido a los empleos (Gargano, 2016). La publicidad de la comida industrializada, aumenta y disminuye la actividad física que se realiza. Faltan políticas para apoyar la agricultura y con ello, la disposición de alimentos a la población en el sector salud para fomentar la prevención y mejorar la atención de pacientes con diabetes e imponer nuevas políticas a las industrias alimenticias para su procesamiento y distribución.

Por todo este entorno deteriorado, la familia es el pilar en la formación de los hábitos alimenticios ya que estimula para seguir guías alimentarias y evitar caer en trastornos alimenticios, pero en esta época, se ha visto que existen factores que logran modificar las conductas alimenticias en función de aspectos sociales, económicos, publicitarios, culturales, etc. Es por ello, que se debe involucrar en la educación nutricional a docentes, medios de comunicación, padres de familia y alumnos. Esto puede favorecer correctos hábitos alimenticios que permitan prevenir enfermedades de alta demanda en el sector salud.

La tarea compartida entre la escuela y la casa, hace que este binomio sea indispensable en toda formación integral. La influencia de la escuela es muy importante en la adquisición de buenos hábitos educativos. Los docentes son los formadores académicos que pueden contribuir a la modificación de conductas y desarrollo de actividades educativas-alimentarias, como pueden ser conocer:

- El proceso que se lleva a cabo desde el origen de un alimento hasta que se consume.
- Realizar prácticas que sean representativas para que el alumno entienda la importancia de las granjas, los huertos, mercados, industrias, pescas etc.
- Enseñar la jarra del buen beber.
- El platillo del buen comer.
- Los grupos de alimentos según características químico-nutricionales.
- Importancia del equilibrio en comidas saludables.
- Conceptos de nutrientes y su utilización en el metabolismo.
- La importancia de las comidas cuando se realiza actividad física de alto rendimiento.
- Importancia de alimentos de origen vegetal en comparación de aquellos con conservadores, entre otros temas.

Cuando el o la docente se introduce a estos temas, debe contar con las estrategias necesarias para que los alumnos se involucren en el desarrollo del tema, de lo contrario, el objetivo no será alcanzado (Imagen 5). Todo esto permitirá que los alumnos entiendan la importancia de hábitos alimentarios saludables, dietas equilibradas y actividad física.

Imagen 5. Maestra: técnicas de aprendizaje.



FUENTE: (Tomada de: <http://buscarempleo.republica.com/e/expresividad-d-los-distintos-materiales-de-la-textura/>).

La frase "*somos lo que comemos*" influye en los niños y niñas, ya que si no comen se afecta su crecimiento y salud presentándose patologías a edades más tempranas. Muchas de las enfermedades que no eran comunes en edades prescolares, hoy en día están apareciendo con alta prevalencia.

En nuestros días, la mitad de los alumnos y alumnas comen en las escuelas; esto se ve más en el medio urbano que en el rural, ya que, en este último, las madres se de-

dican más a las labores del hogar y atención a los hijos e hijas, lo que les permite incluso llevarles el lonche a la hora del receso. Algunas escuelas tienen comedores donde se preparan los alimentos para sus estudiantes, esto favorece para que los alumnos tengan alimentos recién preparados para su consumo, sin embargo, en ocasiones no se tiene el personal calificado para la preparación de menús equilibrados.

El horario que tienen las escuelas de nivel básico para acudir al comedor, permite formar hábitos alimenticios que se quedarán para toda la vida, pero si estos no están bien fundamentados, generarán en los alumnos hábitos incorrectos. Las y los directivos de las escuelas deben asegurarse que haya una mayor cantidad de alimentos saludables, con horarios adecuados que favorezcan una mejor enseñanza, atención y concentración en los niños, tomar estas medidas ayudará a mejorar los marcadores de salud de la escuela y reducir el riesgo de padecer enfermedades a futuro, incluso a niños y niñas con necesidades especiales.

Conclusiones

Consideramos que las y los docentes y la familia deben formar un binomio fuerte que impacte en la formación integral del alumnado. El abordar el tema de educación en la alimentación es fundamental para la salud preventiva de los estudiantes. Los niños y las niñas, no tienen el conocimiento suficiente para percatarse de las consecuencias que genera una mala alimentación, los excesos de la vida sedentaria y la falta absoluta de actividades físicas, necesitan la guía responsable -en todos los sentidos- de quienes los engendraron principalmente, y en papel secundario de los educadores.

En este punto, es importante retomar la frase popular de que los niños y las niñas son el reflejo de sus padres y madres, esto es, si los pequeños y pequeñas viven en su contexto familiar acciones que producen malos hábitos alimenticios y esto hace presente el sobrepeso y obesidad, es muy factible que lo que reproduzcan. Por ejemplo, ¿cómo se le puede motivar e indicar a un niño que realice ejercicio físico si no aprecia que lo haga su papá o su mamá? Esto guarda una total correspondencia con lo que precisa el filósofo español Savater (1997): “La educación familiar funciona por vía del ejemplo”.

En este sentido, las caricias y los juegos afectan benéficamente a los niños y las niñas, ya que, si los padres están al pendiente de la vida sana de sus hijos e hijas, y los docentes están al pendiente de la educación académica, esto podría verse reflejado en su desarrollo escolar y en una mejor calidad de vida cuando sean personas adultas.

La principal instancia de socialización entre los niños y las niñas –léase la familia-, creemos también que la escuela tiene mucho que aportar para generar en los pequeños una cultura de una vida sana. Los maestros, maestras, y las autoridades administrativas, tienen toda la facultad para “educar” integralmente a quienes como ya señalamos, no son el futuro, sino nuestro presente. En esta tesitura señalamos la actuación de los medios de comunicación y su destacada misión como institución eminentemente socializadora de los pequeños y pequeñas.

Por último, si se educa a los niños y las niñas con una cultura física, una ingesta apropiada de nutrientes en la alimentación y una supervisión adecuada del tiempo que dedican a las pantallas –ya que no creemos que la solución

sea no permitir que se juegue o que se navegue en la súper carretera de información electrónica-, esto ayudaría para que en su vida adulta no se presentaran patologías con altos índices de mortalidad como los que hoy en día tenemos.

Referencias

- Acevedo, E., Sanabria, M., Delgadillo, J. & Durán, C. (2018). Kwashiorkor y marasmo-kwashiorkor en niños hospitalizados. *Pediatría (Asunción)*, Vol. 31, Núm. 1, pp. 16-22.
- Blasco, T. (2017). *Alimentación y nutrición: fundamentos y nuevos criterios*. Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas.
- Blanco, T. (2015). Nutrición. En Blanco, T., *Alimentación y nutrición. Fundamentos y nuevos criterios* (pp. 1-17). Lima: Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas.
- Carranza, L. (2016). Fisiología del apetito y el hambre. *Enfermería Investiga, Investigación, Vinculación, Docencia y Gestión*, Vol. 1, Núm. 3, pp. 117-124.
- Cervera, P., Clapés, J., & Rigolfas, R. (2001). *Alimentación*. España: McGraw-Hill. Interamericana.
- De Burgos, C., Corella, S. & Bordonada, M. (2017). Los nutrientes. En Royo M., *Nutrición en salud pública* (pp. 23-57). España: Escuela Nacional de Sanidad.
- Fondo de Las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF] (2002). *La promoción de hábitos saludables en educación inicial*. Venezuela. Recuperado de: <http://www.unicef.org/venezuela/spanish/educinic9.pdf>, fecha de consulta 30 de noviembre del 2015.

- Forrellat, M. (2016). Regulación del metabolismo del hierro: dos sistemas, un mismo objetivo. *Revista Cubana de Hematología, Inmunología y Hemoterapia*. Vol. 32, Núm. 1, pp. 4-14.
- García-Laguna, D., García-Salamanca, G., Tapiero-Paipa, Y. & Ramos, D. (2012). Determinantes de los estilos de vida y su implicación en la salud de jóvenes universitarios. *Revista hacia la Promoción de la Salud*, Vol. 17, Núm. 2, pp.169-185.
- Gargano, A. (2016). *¿Sabe qué come?*.USA: De Vecchi.
- Cervera, S., Campos-Nonato, I., Rojas, R., & Rivera, J. (2010). Obesidad en México: epidemiología y políticas de salud para su control y prevención. *Órgano Oficial de la Academia Nacional de Medicina de México, AC*. Núm. 146, pp. 397-407.
- Gil-Madrona, P., Prieto-Ayuso, A., Dos Santos S., Serra-Olivares, J., Jurado, M., & Díaz-Suárez, A. (2019). Hábitos y comportamientos relacionados con la salud en adolescentes durante su tiempo libre. *Anales de Psicología*, Vol. 35, Núm. 1, pp.140-147.
- Guzmán, R., Maldonado, D., & Palacios, J. (2017). *Estructura del aporte nutricional de la canasta familiar alimentaria del AA. HH. Consuelo González de Velasco-Chulucanas marzo a junio 2017* (Tesis de Licenciatura) Piura, Perú: Universidad Católica.
- Hernández, T., Rodríguez, M., & Giménez, C. (2017). La malnutrición un problema de salud global y el derecho a una alimentación adecuada. *Revista de Investigación y Educación en Ciencias de la Salud*, Vol.1, Núm. 01, pp.3-11.

- Herrera, A. (2014). Principales enfermedades asociadas al estado nutricional en el niño menor de un año. *Medi-centro Electrónica*, Vol. 18, Núm. 3, pp.100-106.
- Jiménez-Talamantes, R., Rizk J., & Quiles, J. (2017). Diferencias entre la prevalencia de obesidad y exceso de peso estimadas con datos declarados o por medición directa en adultos de la Comunidad Valenciana. *Nutrición Hospitalaria*. Vol 34. Núm. 1, pp.128-133
- Molina, P., & Ronay, A. (2017). *Obesidad y microbiota intestinal*. (Tesis de Licenciatura) Tuxtla, Gutiérrez, Chiapas: Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas.
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura [FAO]. (2014). *Foro Global sobre seguridad Alimentaria y Nutrición Foro FSN. Discusión 03.07.2014-31.07.2014*. Recuperado de: <http://www.fao.org/fsnforum/es/activities/discussions/nutrition-education>
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2015). *Alimentación sana*. Septiembre. Recuperado de: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/es/>. Fecha de consulta 12 de junio 2018
- Organization, W. H. (2013). *Obesity and overweight*. Fact sheet N 311. WHO Media Centre. Geneva, Switzerland.
- Quichua, P., & Katherine, S. (2017). Nivel de conocimientos de los padres sobre los nutrientes que favorecen el desarrollo cognitivo en niños, Aldeas Infantiles SOS Zárate–San Juan de Lurigancho–2017. (Tesis de Licenciatura) Lima, Perú: Universidad César Vallejo.