


## Ser fuertes y grandes para honrar nuestra bandera: Educación alimentaria, cuerpo y nación en los Libros de Texto Gratuitos de Ciencias Naturales en México (1960-1962)

To Be Strong and Great to Honor Our Flag:  
Food Education, Body, and Nation in Mexico's  
Free Natural Science Textbooks (1960-1962)

Vladimir Alejandro Armendáriz Romero\*  
Francisco Alberto Pérez Piñón\*\*

\* *Profesor de la Licenciatura en Historia de la Facultad de Filosofía y Letras de la Universidad Autónoma de Chihuahua (México). Es Licenciado en Historia y Maestro en Innovación Educativa por la misma institución. Su publicación más reciente es "La influencia médico-nutricionista en los libros de capacitación docente 1940-1960" en Anuario Mexicano de Historia de la Educación (2025). Correo electrónico [varmendariz@uach.mx](mailto:varmendariz@uach.mx)*

 <https://orcid.org/0000-0002-3334-2424>

\*\* *Profesor-investigador de la Facultad de Filosofía y Letras de la Universidad Autónoma de Chihuahua (México). Tiene reconocimientos como miembro del Sistema Nacional de Investigadoras e Investigadores, Nivel II, de la Sociedad Mexicana de Historia de la Educación, del Consejo Mexicano de Investigación Educativa y de la Red de Investigadores Educativos Chihuahua. Es doctor en Ciencias Pedagógicas por el Instituto Superior Pedagógico "Enrique José E. Varona" (Cuba). Entre sus publicaciones recientes se encuentra "Los usos de la historia en el siglo XXI" (2022). Su línea de investigación es historia e historiografía de la educación.*

Correo electrónico: [aperezp@uach.mx](mailto:aperezp@uach.mx)

 <https://orcid.org/0000-0003-4316-6484>

---

### Historial editorial

Recibido: 23-octubre-2025

Aceptado: 23-enero-2026

Publicado: 30-enero-2026

---

---

**Ser fuertes y grandes para honrar  
nuestra bandera: Educación  
alimentaria, cuerpo y nación en los  
Libros de Texto Gratuitos de  
Ciencias Naturales en México  
(1960-1962)**

**Resumen**

Este estudio analiza el tratamiento del tema de la alimentación en los Libros de Texto Gratuitos en México que se presentaron en los apartados de Ciencias Naturales de 1960 y 1962, destacando su papel como instrumento pedagógico e ideológico en la formación de cuerpos sanos, disciplinados y útiles para el progreso nacional. Se aborda la alimentación desde un enfoque histórico-crítico y los aportes de los estudios críticos de la nutrición. Los libros se conciben como materiales no neutrales, donde la alimentación se vincula con valores morales, científicos y políticos. Se identifican cinco categorías: trabajo, producción doméstica, consumo, nutrientes y conducta. En ellas se configura una visión del cuerpo como máquina biológica que debe mantenerse eficiente mediante una nutrición adecuada, asociando la buena alimentación con el trabajo, la productividad y el deber patriótico. Asimismo, los textos promovieron prácticas de autosuficiencia alimentaria con la promoción de huertos caseros, cría de animales, conservación de alimentos, bajo un modelo técnico-científico que reinterpreta los saberes rurales. La enseñanza de los nutrientes refuerza una lectura moral del “comer bien”, donde alimentos como la leche simbolizan alto valor nutricional, crecimiento y cuidado corporal y fortaleza nacional. En conjunto, estos libros de texto de las primeras décadas de la Comisión Nacional de Libros de Texto Gratuitos revelan una ideología alimentaria nacionalista.

**Palabras Clave:** Control social, cuerpos disciplinados, nutrición, trabajo.

**To Be Strong and Great to  
Honor Our Flag: Food  
Education, Body, and Nation  
in Mexico’s Free Natural  
Science Textbooks (1960-1962)**

**Abstract**

This study analyzes the treatment of nutrition in Mexico’s Free Textbooks (Libros de Texto Gratuitos) presented in the Natural Sciences sections of 1960 and 1962, highlighting their role as a pedagogical and ideological instrument in the formation of healthy, disciplined bodies useful for national progress. Nutrition is addressed through a historical-critical approach and contributions from critical nutrition studies. The books are conceived as non-neutral materials where nutrition is linked to moral, scientific, and political values. Five categories are identified: labor, domestic production, consumption, nutrients, and behavior. Within these categories, a vision of the body as a biological machine is configured—one that must be kept efficient through proper nutrition, associating good eating habits with work, productivity, and patriotic duty. Furthermore, the texts promoted food self-sufficiency through home gardens, animal husbandry, and food preservation under a technical-scientific model that reinterprets rural knowledge. The teaching of nutrients reinforces a moral reading of "eating well," where foods such as milk symbolizes high nutritional value, bodily growth and care, and national strength. Collectively, these textbooks from the early decades of the National Commission for Free Textbooks reveal a nationalist food ideology.

**Keywords:** Social control, disciplined bodies, nutrition, labor.

---

**Être forts et grands pour honorer  
notre drapeau : éducation  
alimentaire, corps et nation dans les  
Livres de Texte Gratuits de Sciences  
Naturelles au Mexique (1960-1962)**

**Résumé**

Cette étude analyse le traitement de l'alimentation dans les Livres de Texte Gratuits au Mexique, présentés dans les sections de Sciences Naturelles de 1960 et 1962, en soulignant leur rôle d'instrument pédagogique et idéologique dans la formation de corps sains, disciplinés et utiles au progrès national. L'alimentation est abordée selon une approche historico-critique et les apports des études critiques de la nutrition. Les livres sont conçus comme des supports non neutres, où l'alimentation est liée à des valeurs morales, scientifiques et politiques. Cinq catégories sont identifiées : travail, production domestique, consommation, nutriments et comportement. Elles configurent une vision du corps comme une machine biologique devant rester efficace grâce à une nutrition adéquate, associant la bonne alimentation au travail, à la productivité et au devoir patriotique. De même, les textes ont promu des pratiques d'autosuffisance alimentaire par la promotion de potagers domestiques, l'élevage d'animaux et la conservation des aliments, sous un modèle technico-scientifique réinterprétant les savoirs ruraux. L'enseignement des nutriments renforce une lecture morale du « bien manger », où des aliments comme le lait symbolisent une haute valeur nutritionnelle, la croissance, le soin corporel et la force nationale. Dans leur ensemble, ces manuels des premières décennies de la Commission Nationale des Livres de Texte Gratuits révèlent une idéologie alimentaire nationaliste.

**Mots-clés :** Contrôle social, corps disciplinés, nutrition, travail.

**Być silnymi i wielkimi, by czcić naszą  
flagę: Edukacja żywieniowa, ciało i  
naród w bezpłatnych podręcznikach do  
 nauk przyrodniczych w Meksyku  
(1960–1962)**

**Streszczenie**

Niniejsze studium analizuje sposób ujęcia tematyki żywienia w meksykańskich bezpłatnych podręcznikach szkolnych (*Libros de Texto Gratuitos*), zaprezentowanych w sekcjach nauk przyrodniczych w latach 1960 i 1962. Podkreślono ich rolę jako narzędzia pedagogicznego i ideologicznego w kształtowaniu ciał zdrowych, zdyscyplinowanych i użytecznych dla postępu narodowego. Zagadnienie żywienia rozpatrywane jest z perspektywy historyczno-krytycznej oraz w oparciu o dorobek krytycznych studiów nad żywieniem. Podręczniki te są postrzegane jako materiały nieobojętne światopoglądowo, w których odżywianie wiąże się z wartościami moralnymi, naukowymi i politycznymi. W analizie wyodrębniono pięć kategorii: praca, produkcja domowa, konsumpcja, składniki odżywcze oraz zachowanie. Konfigurują one wizję ciała jako maszyny biologicznej, która musi zachować wydajność dzięki odpowiedniemu odżywianiu, łącząc właściwą dietę z pracą, produktywnością i patriotycznym obowiązkiem. Ponadto teksty te promowały praktyki samowystarczalności żywieniowej poprzez zachęcanie do zakładania przydomowych ogródków, hodowli zwierząt i konserwacji żywności, opierając się na modelu techniczno-naukowym, który reinterpretuje wiedzęorską. Nauczanie o składnikach odżywczych wzmacnia moralną interpretację „dobrego odżywiania”, gdzie produkty takie jak mleko symbolizują wysoką wartość odżywczą, wzrost, dbałość o ciało oraz siłę narodu. Podsumowując, podręczniki z pierwszych dekad działalności Narodowej Komisji ds. Bezpłatnych Podręczników ujawniają nacjonalistyczną ideologię żywieniową.

**Słowa kluczowe:** kontrola społeczna, zdyscyplinowane ciała, żywienie, praca.

## **Introducción**

Cuando las personas dedicadas al estudio de la historia se han abocado a la revisión de los Libros de Texto Gratuitos (LTG) en México estas se han enfocado de forma preponderante al estudio de los contenidos de historia, de su didáctica y pedagogía, o a la historia misma de la creación de la Comisión encargada de su producción. Recientemente podemos encontrar incursiones que se han enfocado a temas que abarcan perspectivas como género (Herrera, 2025) y a grupos sociales discriminados como campesinos (González, 2025), indígenas (Peralta, 2024), principalmente sobre su representación. Aún así todos estos trabajos revisan diferentes años de los LTG pero se enfocan solamente en los correspondientes al área de historia.

Investigaciones como la de Rebeca Barriga (2010) y más recientemente Josué Jiménez (2024) son rarezas que exploran históricamente la enseñanza del español en la primera y de la ortografía en el segundo, sumado a ello en el campo de las matemáticas encontramos esfuerzos como el de Columba Ramírez (2019) y particularmente en las Ciencias Naturales encontramos análisis históricos sobre temas como la educación sexual (Sandoval, 2021) o el tema de la evolución biológica tanto en los LTG (2015) como en los textos de la educación socialista (2018) que realizan las Doctoras en Filosofía de la Ciencia Érika Torrens Rojas y Ana Barahona (2018). Sin pretender agotar una búsqueda cuantitativa sobre estas investigaciones, se desea poner en evidencia que las personas historiadoras cuando voltean a analizar el LTG se centran normalmente en los apartados y libros de historia, como si solo esta sección fuera un tema que pueda historizarse, que tenga relevancia o como si sus herramientas analíticas solo alcanzaran para sí mismos.

100

Sin embargo cuando desde la interdisciplina o incluso desde otras áreas se analizan los LTG usando a la historia como herramienta de investigación educativa, centrándose en todo el abanico de la producción que han tenido, los resultados amplían nuestro entendimiento de esta parte trascendental de la educación mexicana, comprendemos que todos los procesos de construcción de estos documentos son históricos y que el conocimiento responde a una época, a la ciencia del momento y no en

menor medida a la moral y la política que salpican toda creación humana, incluso aquellas que tienen pretensiones de objetividad.

El presente artículo busca demostrar que en las primeras dos generaciones de LTG la alimentación formó parte trascendental de los contenidos de Ciencias Naturales y que la finalidad de esta fuerte presencia era generar en los niños una enseñanza considerada correcta del consumo de alimentos como algo trascendental, todo ello para poder adquirir los nutrientes y la fuerza suficiente para convertirse en trabajadores para que así fueran uno de los ejes angulares del desarrollo nacional.

### **Marco Teórico**

Para este trabajo se seleccionaron los materiales correspondientes a las ediciones de 1960 y 1962, las dos primeras por acotación temporal que responde al interés específico por la primera generación de los LTG dentro del contexto de la planeación educativa a largo plazo (Greaves, 2001). Esto debido a la manera en que presentan la información relacionada con la alimentación. Destaca su relevancia y el hecho de que se introduzca como el primer y más extenso tema dentro del apartado Estudio de la Naturaleza. Asimismo, resulta evidente que existe un cambio en los siguientes años, en la tercera edición publicada en 1972 el tema deja de ocupar un lugar central, aunque no desaparece, y surgen nuevos contenidos como los dinosaurios y el universo, además de la participación de autores vinculados a la investigación científica y universitaria. También se observa la incorporación de formatos distintos, en los que la fotografía adquiere un papel principal frente a las ilustraciones y dibujos característicos de los libros previos. Por la coherencia entre las dos primeras ediciones y las diferencias notorias que presenta la tercera, se optó por trabajar con este bloque inicial de los LTG.

Ello no significa que esta fuese la primera vez que aparecieran este tipo de materiales orientados a la alimentación. Pueden rastrearse antecedentes en manuales de higiene escolar, guías de educación rural y publicaciones como *El Maestro Rural* y *El Sembrador* desde la década de 1920, textos académicos principalmente dirigidos a docentes para que estos tuviesen conocimiento al respecto y aplicaran estos aprendizajes en sus clases, sin embargo se ha seleccionado a los LTG debido a su masificación en las

escuelas públicas y tomando en cuenta su presentación, misma que usa un lenguaje sencillo y dirigido a estudiantes de educación básica. El análisis de materiales y textos dirigidos a docentes forma parte de una ampliación de este proyecto de investigación.

En lo que respecta a la metodología de análisis, se retoma el trabajo de Juan Carlos Bel Martínez y Juan Carlos Romero Rubio titulado *Teoría y Metodología de la Investigación sobre libros de texto* (2018). En dicho texto, los autores establecen una serie de categorías que agrupan los distintos campos de investigación dedicados al estudio de los manuales escolares. Este trabajo se inscribe dentro de una de esas categorías llamada: Estudios Críticos, Históricos e Ideológicos sobre los contenidos de los manuales escolares.

De acuerdo con estos autores, esta categoría busca identificar los sesgos y condicionamientos que están presentes en los contenidos de los materiales escolares dentro de un contexto histórico determinado. Por tal motivo, el texto constituye el principal objeto de análisis, dejando en segundo plano otros elementos visuales como tablas o ilustraciones. No obstante, en esta investigación dichos recursos no se omiten completamente: se incluyen como apoyo, aunque sin desarrollar una interpretación de tipo estético, artístico o pedagógico. Este trabajo considera que las imágenes cumplen una función principalmente ilustrativa del contenido textual, por lo que su tratamiento será descriptivo y general, limitándose a complementar la exposición.

Conviene precisar que el esquema propuesto por Bel y Romero (2018) fue concebido originalmente para el ámbito de las Ciencias Sociales. Sin embargo, aquí se aplica el análisis a materiales clasificados en los Libros de Texto Gratuitos dentro del área de Ciencias Naturales. Pese a la posible contradicción, se justifica esta adaptación debido a la naturaleza social de los contenidos examinados. El objetivo no es evaluar el valor científico, metodológico o didáctico de los textos, sino interpretarlos como reflejo de ideas y proyectos sociales impulsados por los gobiernos emanados de la Revolución. En consecuencia, se asume que los materiales no son neutrales ni objetivos, y que en ellos opera una intencionalidad ideológica. Este estudio, por tanto, ofrece una lectura desde una perspectiva histórico-crítica y social de documentos educativos sustentados en lineamientos

médico-científicos entendiendo que son producto de una determinada época generados con intereses específicos y por ende de carácter histórico.

Para sustentar este planteamiento se recurre a los trabajos de Biltekoff (2012) y Vargas (2018), quienes cuestionan la idea de que el conocimiento científico sobre la nutrición constituya un reflejo objetivo de la realidad sin considerar su dimensión histórica y contextual. Ambos autores se alejan de la noción de que las recomendaciones de los expertos en nutrición representan verdades científicas neutras; por el contrario, muestran que estas expresan construcciones sociales impregnadas de valores y juicios morales profundamente arraigados. Los trabajos mencionados se inscriben en el campo de los estudios críticos de la nutrición, una corriente que examina dicha disciplina desde las perspectivas histórica y social de la ciencia.

Estas investigaciones evidencian que la nutrición, entendida como disciplina científica, incorpora los compromisos sociales de quienes elaboran sus conceptos, guías y materiales así como las concepciones propias de la sociedad que los produce. Los estudios críticos también proponen analizar aspectos como la raza y la clase social, especialmente visibles en contextos donde el conocimiento se genera desde posiciones no hegemónicas. En tales escenarios, los actores que aplican los saberes científicos lo hacen bajo la premisa de que el progreso social puede alcanzarse mediante la imitación de los modelos de las metrópolis occidentales, consideradas como referencia superior y única medida posible.

Para explicar la relación entre la alimentación, el cuerpo y la energía dirigida hacia el trabajo a través de intervenciones políticas y educación, recurrimos a investigaciones que se han hecho en torno al momento de la Revolución Industrial en Europa. Este periodo de la historia ha sido crucial para entender como se genera esta relación y el surgimiento de productos como el azúcar y el café que se volvieron trascendentales, modificando su producción, haciéndola intensiva para dirigirla al consumo de las grandes masas de trabajadores, a quienes también se les convenció de la mejora en su vida a través de la laboriosidad. Teniendo entonces una relación directa el cambio en el consumo de alimentos con el incremento de la energía disponible, esperando que esta se aplicara al trabajo industrial.

En *The Changing Body* (Floud et al., 2011), un estudio de carácter cuantitativo y amplio alcance interpretativo, los autores se interrogan sobre cómo fue posible que durante el siglo XVIII, en Inglaterra, se produjera un cambio generacional que multiplicara la energía disponible en forma de alimento, incrementando las calorías consumidas y con ello, la salud, longevidad y fortaleza de la población. Esta pregunta resulta central, pues aunque existe evidencia de un aumento significativo en la disponibilidad alimentaria, su explicación no es sencilla.

Tradicionalmente, se ha atribuido dicho fenómeno a dos causas separadas: el crecimiento demográfico, que habría incrementado la mano de obra agrícola, y los avances tecnológicos, que habrían mejorado la productividad. No obstante, los autores sostienen que ninguno de estos factores fue determinante. No existen indicios claros de un aumento sustancial en la natalidad o la migración, y las nuevas herramientas no reducían necesariamente el esfuerzo físico, pues seguían requiriendo un gasto energético considerable. Los cuerpos humanos disponían de una cantidad limitada de calorías que debían distribuir entre diversas actividades cotidianas, siendo el trabajo una de las que recibía menor proporción de energía.

En este sentido, los autores subrayan el papel central de la dieta, al ser esta la que determina el nivel energético disponible para el trabajo. Un bajo consumo calórico limitaba la capacidad laboral, más aún si se considera la intensidad del esfuerzo requerido. Desde la perspectiva de la antropometría histórica, que orienta el estudio, la talla corporal, la duración y la intensidad del trabajo son variables esenciales para comprender la evolución del cuerpo humano en el contexto de la Revolución Industrial.

La tesis principal del libro explica el aumento en la producción de alimentos —y con ello la mejora en la calidad de vida— mediante el concepto de *techno-physio evolution*. Este proceso no esclarece todos los aspectos del cambio histórico, pero sí gran parte de la transición de una Europa marcada por el hambre y la mortalidad hacia un modelo en el que la población dispuso de mayor energía para trabajar. La mejor alimentación permitió el desarrollo de cuerpos más sanos y productivos, lo cual repercutió directamente en el crecimiento económico. Tal

fenómeno se convirtió en objeto de atención gubernamental, al punto que diversos países, entre ellos México, intentaron replicar dicho modelo.

Por su parte, en *Food, Energy and the Creation of Industriousness* (Muldrew, 2011), se desarrolla una tesis afín: las calorías contenidas en los alimentos consumidos por la clase trabajadora fueron el verdadero combustible de la economía moderna temprana. Centrándose en los siglos XVII y XVIII en Inglaterra, el autor observa que el incremento en los precios de los alimentos incentivó la producción agrícola, elevando la demanda de mano de obra y, con ello, la disponibilidad general de comida y energía. Este aumento permitió la expansión de los sectores no agrícolas, evidenciando una mayor productividad en el campo.

Muldrew (2011) introduce el concepto de laboriosidad o *industriousness* explicar una nueva actitud frente al trabajo, ya no sólo vinculada con la disponibilidad energética, sino también con la disposición moral hacia la labor. En este proceso, la educación desempeñó un papel decisivo: las escuelas industriales, dirigidas a los sectores populares, se enfocaban en enseñar habilidades útiles para el mercado, con el objetivo de formar trabajadores más disciplinados y productivos.

El incremento de las capacidades técnicas, el acceso a empleos en sectores secundarios y terciarios y la reducción del costo de los alimentos permitieron que los trabajadores ampliaran su consumo más allá de la mera subsistencia. Como observa Dussel y Caruso (1999), el capitalismo se consolidó cuando los obreros ingleses adoptaron el consumo cotidiano de té con azúcar, producto que simbolizó la unión entre energía alimentaria, industrialización y consumo masivo.

Junto con el azúcar, alimentos como el pan, la carne, la cerveza y el vino elevaron el aporte calórico y diversificaron la dieta, generando al mismo tiempo nuevas cadenas productivas. Sin embargo, Muldrew (2011) advierte que el incremento del trabajo no puede explicarse sólo por estos factores materiales, sino también por una transformación cultural: la laboriosidad a la que se refiere se asoció con virtudes morales como la honestidad y la diligencia, mientras que la ociosidad se vinculó con el vicio y la inmoralidad.

Los sectores marginados y desocupados se convirtieron así en objeto de intervención social. Capacitarles para el trabajo se entendió como una vía

para incrementar la producción alimentaria y fortalecer la economía nacional. Estas ideas se difundieron ampliamente mediante panfletos y publicaciones periódicas, consolidando una nueva ética del trabajo. La noción de laboriosidad resulta, por tanto, clave para comprender cómo las transformaciones alimentarias modificaron las concepciones del trabajo y la disciplina. La alimentación permaneció como eje estructurante del cambio: la selección de alimentos comenzó a guiarse por criterios médicos y dietéticos, desplazando las motivaciones tradicionales o simbólicas.

Este proceso, identificado por Gracia-Arnaiz (2007) como medicalización, coincide con lo que Elías (2016) describe como un proceso civilizatorio del apetito: el paso de limitaciones externas como las ecológicas o económicas hacia restricciones internas basadas en la higiene y la racionalidad dietética. La elección alimentaria dejó de ser una práctica autónoma para convertirse en una forma de autorregulación influida por el discurso científico y nutricional, internalizado como norma de conducta y mecanismo de control social.

Más que limitarse a reseñar propuestas teóricas, este estudio retoma estas perspectivas para interpretar cómo los discursos científicos sobre el cuerpo y la alimentación se tradujeron en prácticas pedagógicas concretas dentro de los LTG, particularmente en la construcción del niño como sujeto productivo del proyecto nacional. En este sentido, las perspectivas de biopolítica, estudios críticos de la nutrición y antropometría histórica no se presentan únicamente como marcos interpretativos abstractos, sino como herramientas que permiten leer los LTG como dispositivos pedagógicos que se encuentran insertos en una política alimentaria nacional más amplia. A partir de esta articulación teórica, el siguiente apartado analiza cómo dichos discursos se materializaron en contenidos concretos sobre trabajo, producción doméstica, consumo, nutrientes y conducta dentro de los libros de texto.

## **Desarrollo**

El énfasis en la educación alimentaria presente en los LTG de 1960-1962 no puede comprenderse sin considerar el contexto nutricional del país. Estudios históricos han documentado altos niveles de desnutrición, baja

talla promedio y déficits proteicos en amplios sectores rurales desde el nacimiento mismo de México hasta mediados del siglo XX (López-Alonso, 2015), situación que motivó campañas estatales de mejoramiento alimentario. La promoción del consumo de leche, proteínas animales y prácticas higiénicas (Zazueta, 2011) coincidió con políticas públicas orientadas a incrementar la producción agropecuaria, modernizar la industria alimentaria (Argueta y Toledo, 2021) y fortalecer la capacidad laboral de la población (Vargas, 2017). Así, los contenidos escolares no fueron meramente pedagógicos, sino parte de una estrategia estatal que articuló educación, salud pública y desarrollo económico.

Centrándonos ahora en el análisis de los LTG, el título principal de este trabajo hace referencia al poema “A los niños de mi patria” que cierra *Mi libro de primer año* (Domínguez-Aguirre y León-González, 1960a y 1960b), culmina con el verso: “Un mismo afán nos empuja a cumplir nuestras tareas: el de ser fuertes y grandes para honrar nuestra bandera”. Este poema, cuya autoría no se menciona, presenta la voz de un niño que desde su aula saluda imaginariamente a otros niños y niñas del país, quienes asisten con entusiasmo a sus respectivas escuelas. En sus versos se describe la diversidad de contextos desde los cuales estos estudiantes acuden a clases: desde valles o ciudades, bajo el sol o la lluvia. A pesar de esas diferencias, el poema enfatiza un motivo común: el deber de asistir a la escuela para honrar a la bandera, construyendo además cuerpos “grandes y fuertes” como expresión de patriotismo.

La bandera aparece, como en otros proyectos educativos de corte nacionalista, como el símbolo supremo de la nación, depositaria de la identidad y lazo de lealtad de quienes se consideran verdaderos mexicanos. En este contexto, el respeto a la bandera comienza desde la infancia, a través del fortalecimiento físico y moral de los estudiantes. La escuela por tanto, se configuraba como el espacio donde se enseña que el cuidado del cuerpo es una forma de servir a la patria; un medio para formar ciudadanos fuertes que, en su desarrollo personal, encarnasen la fortaleza del país. De esta manera la institución escolar se erige como intermediaria entre el individuo y la nación, mostrando el camino para alcanzar dicha pertenencia.

La inclusión de este poema en el libro de texto constituye una primera pista sobre el modo en que se abordará el tema de la alimentación, como

una vía para alcanzar la fortaleza corporal que honre a la patria. Surgen entonces preguntas necesarias: ¿para qué se busca esa fuerza?, ¿cómo se orienta o se pone en práctica? Este trabajo considera que los propios LTG ofrecen una respuesta a estas cuestiones. Tal como se ha señalado, el análisis se centra en los apartados *Estudio de la naturaleza* de las ediciones de los años sesenta, tomando en cuenta todo el material que alude a la alimentación. En total se identificaron cuarenta referencias, que han sido organizadas en cinco categorías denominadas: trabajo, producción alimentaria doméstica, consumo, nutrientes y conducta, las cuales se examinan a continuación.

### **Trabajo**

En relación con las preguntas planteadas previamente sobre la fortaleza y la grandeza del cuerpo, estos LTG contenían referencias explícitas que vinculan estos conceptos con un deber: los niños y niñas debían mantenerse fuertes y grandes y la escuela era la institución encargada de enseñarles cómo lograrlo. En *Mi libro de tercer año* (Novaro-Vega, 1960a), dentro del apartado llamado: “Cómo mantener nuestro cuerpo sano y fuerte”, se enumeran seis acciones orientadas a ese fin: el aseo personal y el uso de ropa limpia; la pureza del agua consumida; la higiene dental y de manos; la ventilación y limpieza del entorno; la alimentación adecuada y regular; y finalmente, los alimentos mismos como fuente de energía, como se ilustra en la Figura 1.

La intención de estas lecciones era clara: promover la idea de que cuidar el cuerpo a través de la higiene de este y del espacio, además del consumo adecuado y ordenado de alimentos, garantizaba la fuerza. El mensaje subyacente es que el bienestar físico debía entenderse como medio para mantener las capacidades del cuerpo mismo. Se establece, así, una cadena conceptual que vincula higiene, alimentación, energía y fuerza. La alimentación adecuada no solo aparece como un acto de salud, sino como una práctica de disciplina y orden, acompañada de hábitos higiénicos que fortalecen la moral y el compromiso con el deber patriótico. En esa lógica, las lecciones de higienismo y nutrición se articulan con el mandato nacionalista de honrar la bandera, planteado en el poema inicial.

## Figura 1

### *Cuidados para un cuerpo sano*



*Fuente:* Novaro-Vega (1960a).

El propio texto de esa página señala: “El cuerpo humano, como todo aquello que trabaja, necesita cuidados para mantenerse en buen estado y conservar su potencia. Sano y fuerte, el cuerpo humano siente deseos de trabajar, de correr, de jugar, de reír” (Novaro-Vega, 1960a). Aunque se incluyen actividades infantiles como el juego o la risa, el trabajo se fue ubicando en un plano distinto, asociado al esfuerzo productivo y a la moral del deber. Enseñar a trabajar más que a jugar o reír implica inculcar valores de utilidad y disciplina. Entonces la salud debía mantenerse con estas prácticas para tener fuerza y dicha fuerza debía aplicarse en actividades específicas.

Esta conexión entre alimento y trabajo se puede encontrar en distintas ediciones de los LTG. En *Mi libro de cuarto año* Novaro-Vega (1960b) afirma que los alimentos más interesantes para nosotros, los seres humanos, son los que reparan el desgaste del organismo, aquellos que proporcionan calor y energía para jugar, correr, trabajar y estudiar, lo que hace necesario conocerlos y estudiarlos. La enseñanza central es que una alimentación correcta sostiene el desarrollo físico, la salud y la capacidad laboral. Así, alimentarse bien se convierte en un deber cívico, porque permite formar individuos productivos.

En *Mi cuaderno de trabajo de sexto año* (Coronado-Gutiérrez, 1962a) la lección “La buena salud”, que es la primera del apartado de Ciencias Naturales, vincula directamente la alimentación con el progreso nacional:

Lo mismo en las ciudades que en el campo, la base de la riqueza y el progreso está en el bienestar y salud de la colectividad; es fácil comprender que no puede desarrollarse un pueblo donde se desconozca la higiene y reinen la pobreza, la desnutrición, la ignorancia y la indiferencia. Rinde el trabajo cuando es intenso y tiene unas aspiraciones, y esto no se logra si se es débil o se está enfermo.

La pérdida de la salud afecta no solo al individuo enfermo, sino que también pone en peligro a la colectividad de que el enfermo forma parte: por eso se ha de tener presente que existe un triple deber:

1° Para con nuestra propia salud.

2° Para con la salud de la familia, de la escuela, del pueblo, de la ciudad, del país, y en general, para la de todos nuestros semejantes;

y

3° Para con las generaciones futuras

Por tanto, es una obligación conservar la salud y hacer lo necesario para conservarla. ¿Lo haces tú? (p. 9).

La base de la riqueza y el progreso estaba en el bienestar y la salud de la colectividad; no puede desarrollarse un pueblo donde reinen la pobreza, la desnutrición y la ignorancia. El texto asocia el cuidado del cuerpo con la superación del atraso económico y la construcción de un país próspero. Mantener la salud se define incluso como un triple deber, hacia uno

mismo, hacia la comunidad y hacia las generaciones futuras. De esta forma el futuro colectivo se deposita en la responsabilidad individual de los estudiantes, quienes deben alimentarse correctamente no solo por su bienestar, sino por el de la nación.

El seguimiento de estas prácticas se institucionaliza mediante un cuestionario mensual incluido en los cuadernos de trabajo, con preguntas sobre hábitos de sueño, higiene y alimentación. De los 27 ítems, al menos 20 se refieren a salud y seis se tratan directamente sobre la dieta, evidenciando la centralidad de la alimentación en la formación de un buen ciudadano saludable. Responder satisfactoriamente y además de forma constante indicaba un cumplimiento aceptable del deber de cuidado propio y colectivo.

Otros fragmentos refuerzan esta ideología. En *Mi libro de tercer año, segunda parte* (Novaro-Vega, 1962c, p. 126) se lee:

#### ALIMENTOS QUE CONTRIBUYEN A MANTENERNOS SANOS Y FUERTES

El cuerpo trabaja como una máquina que funcionara sin cesar, y, naturalmente, se desgasta. Para que el cuerpo reponga ese desgaste, para que se ayude en su crecimiento, para que reciba nuevas energías y se mantenga fuerte y sano, necesita alimentarse. Por eso, toda la gente, chicos y grandes, comen.

Unos alimentos sirven para reparar las pérdidas o desgastes del cuerpo; otros le dan energías para el trabajo, el estudio y el juego, y otros más, lo ayudan a crecer mientras no se ha desarrollado, y a mantenerse sano y fuerte.

Y en *Mi cuaderno de trabajo de sexto año* (Coronado-Gutiérrez, 1962a) se repite la analogía, el organismo es como una máquina que produce fuerza y calor; el combustible lo proporcionan los alimentos que se emplea para estudiar, jugar y trabajar. Estas metáforas mecanicistas expresan una visión instrumental del cuerpo, reducido a una herramienta de producción que requiere mantenimiento a través de la nutrición.

Las imágenes de las Figuras 2 y 3, incluidas en los libros, complementan esta idea: presentan la buena alimentación como condición para trabajar y obtener remuneración, vinculando el bienestar físico con la productividad económica. En contraste, la mala alimentación se asocia con debilidad,

incapacidad para jugar o aprender y, por extensión, con la improductividad.

### Figura 2

*Comparación de trabajadores, edición 1960*



*Fuente: Novaro-Vega (1960b).*

### Figura 3

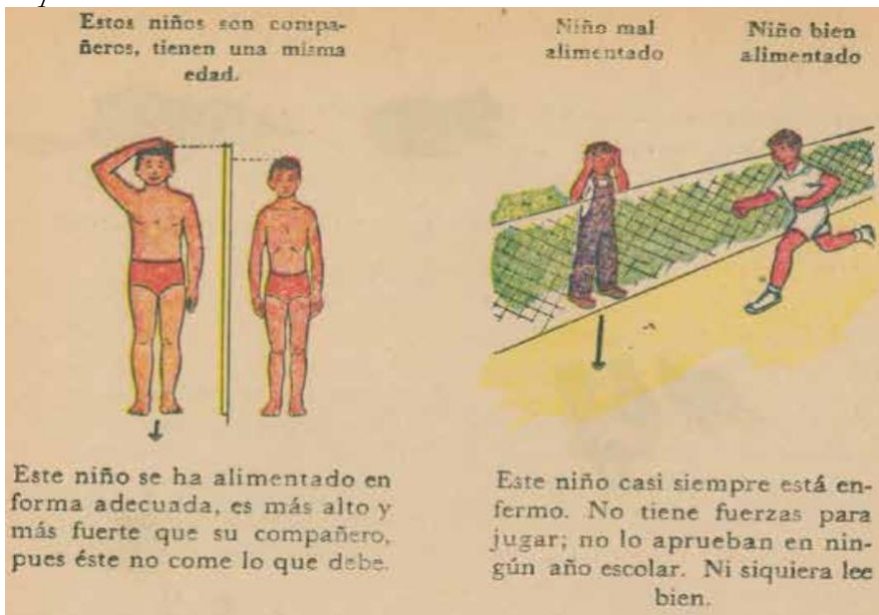
*Comparación de trabajadores, edición 1962*



*Fuente: Novaro-Vega (1962a).*

Este discurso se refuerza mediante tablas de peso y talla, como la publicada en *Mi cuaderno de trabajo de quinto año* (Novaro-Vega, 1960c, p. 190), donde se establecen estándares físicos por edad y sexo. Los niños y niñas que no alcanzaban esas medidas podían compararse con las ilustraciones de infantes desnutridos y débiles, reforzando la idea de que el cuerpo debía cumplir con un ideal normativo de salud y fortaleza como se observa en la Figura 4.

**Figura 4**  
*Comparación niños*



Fuente: Novaro-Vega (1960c).

Los autores de los LTG no se limitaron a promover una alimentación “correcta” como requisito para el desarrollo nacional, sino que también definieron qué y cómo debía comerse, guiando así los hábitos alimenticios de la población escolar. No bastaba con fomentar el patriotismo o la cohesión social; era necesario prescribir los modos de nutrirse. Tal como señalan Floud et al. (2011), en *The Changing Body*, la alimentación constituía

el factor clave para incrementar la energía disponible y, con ella, la productividad del cuerpo, siguiendo el modelo de desarrollo industrial de las potencias occidentales.

En última instancia, la pregunta que subyace es: ¿para qué se construye ese cuerpo fuerte? La respuesta, como plantea Muldrew (2011), es para el trabajo. Los LTG transmiten una ideal moral y económica en el que la alimentación y la fuerza corporal se orientan hacia la productividad nacional. Así, la enseñanza científica de la nutrición se convierte en una herramienta ideológica destinada a formar cuerpos útiles, disciplinados y comprometidos con el proyecto de modernización del país.

### ***Producción alimentaria doméstica***

Esta segunda categoría, aunque menos desarrollada que la anterior, revela un aspecto crucial de la educación alimentaria en los LTG: la producción y el acceso a los alimentos. Tal como señala Enrique C. Ochoa en *Feeding Mexico*, los gobiernos posrevolucionarios manifestaron una preocupación constante por garantizar el abasto alimentario de la población, preocupación que se reflejó incluso en el artículo 28 constitucional, donde se establecen principios sobre el control de monopolios y la regulación de bienes básicos. Desde el sexenio de Lázaro Cárdenas y a lo largo del siglo XX, la autosuficiencia alimentaria fue considerada un pilar del bienestar social y del progreso nacional.

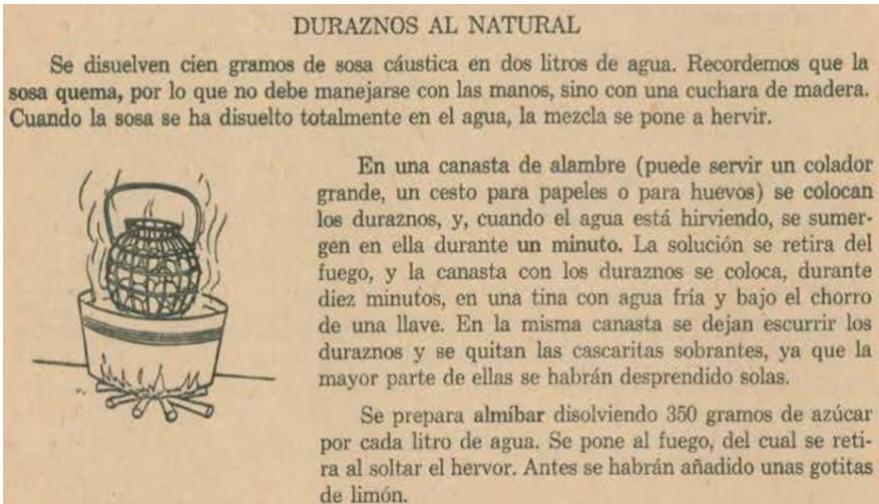
En los LTG de la década de 1960, esta preocupación se traduce en una pedagogía de la producción doméstica de alimentos, materializada en tres ejes: la creación de huertos familiares, la cría de animales de granja y la elaboración de conservas. Estas prácticas, presentadas dentro de la asignatura “Estudio de la naturaleza”, no solo enseñaban procedimientos técnicos, sino que buscaban inculcar una forma de responsabilidad alimentaria entre los estudiantes, conectando el trabajo manual con la idea de soberanía alimentaria y con la moral del autosustento.

En *Mi cuaderno de trabajo de cuarto año* (Novaro-Vega, 1960d, pp. 98–99), se incluyeron instrucciones detalladas e ilustradas para la elaboración de conservas de duraznos, peras, jitomates y chícharos. El texto explica que el propósito de estas técnicas era aprovechar los productos cuando son

abundantes y consumirlos cuando estén caros, subrayando la importancia de la economía doméstica y de la conservación del valor nutritivo de los alimentos (Figura 5). Aunque se introducen elementos como el uso del sulfito de sodio para la preservación, la técnica en sí no representa una innovación, sino una adaptación de saberes tradicionales al discurso de la ciencia moderna.

### Figura 5

#### *Preparación de conservas*



*Fuente:* Novaro-Vega (1960d).

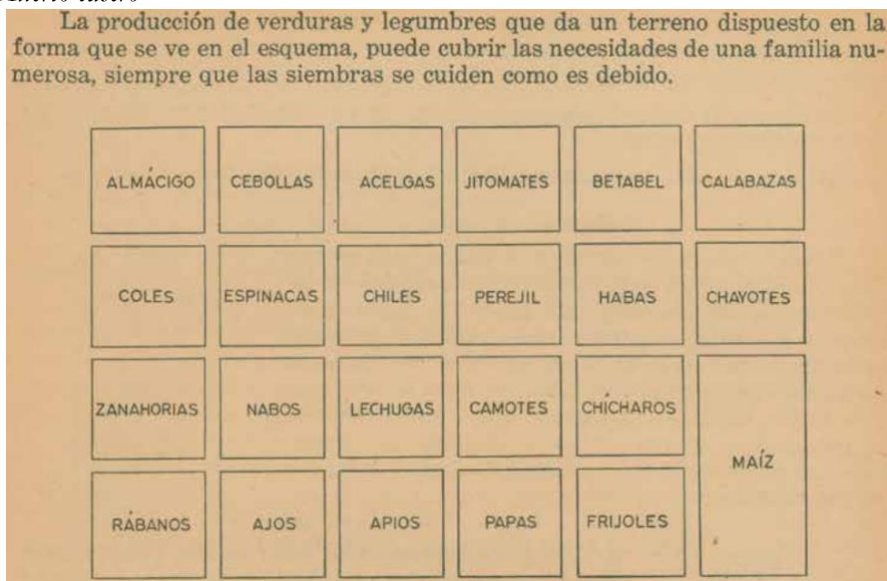
Este reconocimiento implícito de prácticas preexistentes como el secado, el salado, la fermentación o las conservas lo que constituye el único punto en que los LTG parecen acercarse al conocimiento popular o comunitario sobre la alimentación. Sin embargo, la incorporación de estos saberes no implicó su validación, más bien se les reformuló bajo la autoridad de la ciencia, la escuela y del Estado, despojándolos de su carácter local o empírico para convertirlos en técnicas “correctas” desde la óptica institucional.

En *Mi cuaderno de trabajo de tercer año* (Novaro-Vega, 1960e, pp. 24–40), se extendió la instrucción sobre huertos hogareños, detallando los pasos para

sembrar, combatir plagas, y construir gallineros y conejeras. Estas actividades presuponen un entorno rural donde hubiera espacios con patios o terrenos amplios, lo que sugiere que el material estaba pensado principalmente para comunidades campesinas. Paradójicamente, el esfuerzo por enseñar a sembrar o criar animales en contextos rurales parece redundante: los conocimientos sobre qué cultivar o criar, cuándo hacerlo y cómo mantenerlo forman parte del saber propio en esas comunidades.

### Figura 6.

#### *Huerto casero*



*Fuente:* Novaro-Vega (1960e).

De ahí que pueda interpretarse este contenido como un intento de homogeneizar los saberes rurales bajo un modelo nacional de producción alimentaria. El Estado, a través de los LTG, no busca aprender de los contextos locales, sino normalizarlos. Pretendían establecer un punto de partida común, una base nacional desde la cual los docentes y estudiantes

puedan adaptar, aunque de manera subordinada, las recomendaciones al entorno. Esta estrategia responde a un patrón recurrente en la historia de la educación rural mexicana: transformar las prácticas locales en objetos de instrucción escolar, desplazando su carácter experiencial y comunitario.

La influencia de organismos internacionales es evidente en este proceso. Según Vargas (2018), la Oficina Sanitaria Panamericana (OSP), que es la actual Organización Panamericana de la Salud (OPS), emitió en 1940 un boletín en el que recomendaba que “con ciencia, juicio y discernimiento, todos pueden aprender a comer bien y a producir, al menos en parte, lo que comen”. Esta idea, centrada en la autogestión alimentaria desde la perspectiva de la higiene y la ciencia moderna, influyó directamente en los programas educativos de América Latina, incluido México.

Bajo esa influencia, la Secretaría de Educación Pública (SEP) tradujo esas recomendaciones internacionales al lenguaje pedagógico de los LTG, promoviendo la idea de que el bienestar nacional dependía de que cada familia y, en última instancia, cada niño y niña aprendiera al menos en parte a producir lo que consume. La escuela una vez más se erigía como mediadora entre el saber global (el discurso técnico de la nutrición y la salud) y el saber local (las prácticas campesinas de producción y conservación). Sin embargo, el conocimiento local no es reconocido como legítimo, sino reformulado para servir al proyecto de modernización y desarrollo nacional.

En síntesis, la categoría de producción alimentaria doméstica en los LTG revela una pedagogía de la autosuficiencia que disfraza la dependencia. Aunque promueve la producción doméstica y el aprovechamiento racional de los recursos, lo hace bajo parámetros dictados por una racionalidad técnico-científica de corte internacional. Así, la educación alimentaria no solo enseñaba a cultivar o conservar, sino también a pensar y valorar los alimentos desde el paradigma moderno del progreso, desplazando formas y saberes comunitarios y subordinando la práctica agrícola al ideal de nación productiva y disciplinada.

## **Nutrientes**

Durante la primera mitad del siglo XX, el avance de la bioquímica y el surgimiento de la nutriología como campo científico emergente, transformaron la manera en que se entendió la alimentación. A diferencia de la nutrición contemporánea, que hoy se reconoce como disciplina académica consolidada con enfoques clínicos y epidemiológicos, la nutriología de mediados del siglo XX a la que nos referimos debe ser entendida con un énfasis de operación como un saber médico-pedagógico orientado a la normalización social del consumo alimentario. La bioquímica en esos años identificó y clasificó a las vitaminas, investigó el papel de los alimentos en el funcionamiento del cuerpo y determinó los nutrientes esenciales y sus efectos en el organismo. Esta revolución del conocimiento, originada en los laboratorios y hospitales, pronto trascendió a espacios abiertos para convertirse en una visión social y educativa. Como señala Vargas (2018), la OSP concebía el problema alimentario no solo como una cuestión de salud, sino también de educación pública. En ese marco, los LTG incorporaron de manera sistemática los contenidos relativos a los nutrientes, vitaminas, proteínas, minerales, azúcares y grasas como eje de la enseñanza sobre la alimentación.

En *Mi libro de cuarto año, segunda parte* (Novaro-Vega, 1960b), se ofrece una síntesis accesible de los principales descubrimientos en torno a los nutrientes:

En los alimentos se encuentran cinco tipos de sustancias indispensables para nutrir, esto es, para dar energías al cuerpo, hacerlo crecer, mantenerlo sano y reconstruir algunas partes dañadas. Estos cinco elementos son: las proteínas, los minerales, las vitaminas, los azúcares y las grasas (p. 21).

**118** A partir de esta base, los textos explican la función de cada grupo de nutrientes: las proteínas como formadoras de tejidos; los minerales como elementos reconstructores; los azúcares y grasas como fuentes de energía y reserva; y las vitaminas como catalizadoras indispensables para el aprovechamiento de los alimentos. Esta clasificación sirvió como columna vertebral para la enseñanza de la alimentación en los LTG, pues los libros posteriores retomaron y ampliaron estas explicaciones, estableciendo qué

alimentos contenían dichos nutrientes, recomendando su consumo y asociando la buena alimentación con la salud, la fortaleza y la capacidad para el trabajo.

Resulta significativo que en estos textos se omita el concepto de caloría, a pesar de que desde el siglo XIX era una unidad central para medir la energía de los alimentos y aunque las calorías continuaban siendo un parámetro relevante en la investigación nutricional y los debates sobre el déficit alimentario en países pobres, los LTG de la época prefirieron enfatizar los nutrientes como componentes cualitativos antes que la cantidad de energía consumida. Dicha omisión podría reflejar una intención pedagógica: simplificar la enseñanza y orientar la educación alimentaria hacia valores morales y sociales, comer bien para crecer, trabajar y servir a la nación más que dirigirlo hacia mediciones científicas de energía.

En *Mi cuaderno de trabajo de segundo año* (Galicia-Ciprés, 1960), el aprendizaje sobre los nutrientes se presenta mediante una escena cotidiana, una conversación entre tres niños: Martín, Pedrito y Carmela, y su madre durante la comida. En el diálogo, la madre instruye a sus hijos: “Carmela, come verduras. LAS VERDURAS CONTIENEN VITAMINAS. Las vitaminas ayudan a los niños a crecer, les dan fuerza para trabajar, para jugar, para defenderse de enfermedades ” (p. 88).

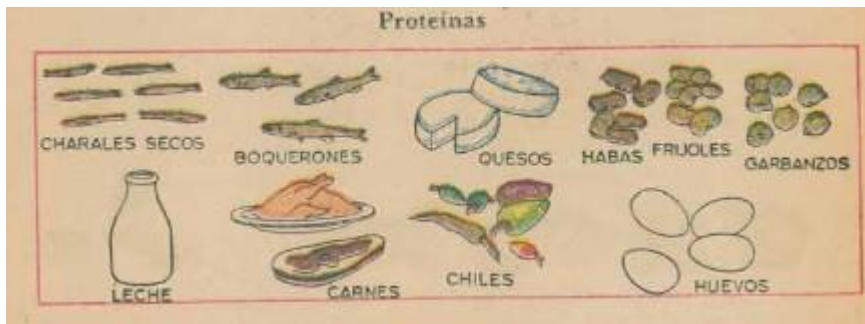
Aquí la función de las vitaminas se asocia con la fortaleza corporal y la productividad nuevamente y se reitera que comer bien no es solo cuestión de salud, sino una preparación para el trabajo. En este sentido, la alimentación aparece como un medio de formación moral y cívica, vinculando la disciplina del cuerpo con el deber social. Tres páginas después, el texto retoma las verduras como fuente de minerales, explicando cómo las plantas absorben estas sustancias del suelo y las transmiten a los seres humanos. El recurso didáctico de la conversación ilustrada, busca naturalizar la relación entre alimentación, naturaleza y cuerpo, mostrando la ciencia como una verdad accesible, casi doméstica.

En varios libros del área “Estudio de la naturaleza”, se incluyen tablas e ilustraciones que enumeran los alimentos ricos en distintos nutrientes. En *Mi libro de cuarto año, segunda parte* (Novaro-Vega, 1960b, pp. 21–23), por ejemplo, las imágenes acompañan las listas de alimentos recomendados.

Llama la atención la presencia constante de la leche, representada como un alimento completo, casi ideal, ya que aparece en todas las categorías de nutrientes. Otros productos como los charales, las tortillas, el queso o el trigo se repiten en más de una ocasión, pero ninguno con la insistencia de la leche (Figuras 7, 8, 9, 10 y 11).

### Figura 7

*Alimentos con proteínas*



*Fuente: Novaro-Vega (1960b).*

### Figura 8

*Alimentos con minerales*



*Fuente: Novaro-Vega (1960b).*

### Figura 9

*Alimentos con vitaminas*



*Fuente:* Novaro-Vega (1960b).

### Figura 10

*Alimentos con azúcares*



*Fuente:* Novaro-Vega (1960b).

### Figura 11

*Alimentos con grasas*



*Fuente:* Novaro-Vega (1960b).

Este énfasis en la leche anticipa su papel como símbolo de nutrición moderna, un “súper alimento” promovido desde los discursos médico-educativos y reforzado por políticas públicas y organismos internacionales. Su reiteración no es casual: condensa la noción de pureza, crecimiento y fortaleza, valores que articulan el discurso nacionalista y la ideología del desarrollo en los libros de texto. La centralidad de la leche, por tanto, no solo responde a criterios científicos, sino a una construcción cultural y política del cuerpo sano como cuerpo productivo y patriótico, punto de partida de la siguiente categoría de análisis.

### **Consumo**

Tal como se ha observado, la enseñanza sobre nutrientes fue eje central de los contenidos de los LTG; sin embargo, resultaba igualmente importante instruir sobre qué alimentos consumir, pues de poco sirve conocer los nutrientes si no se promueve el consumo de aquellos considerados más completos. En este sentido, los LTG impulsaron el uso de ciertos alimentos, destacaron sus beneficios reiteradamente y los elevaron a un sitio privilegiado en las mesas escolares y domésticas. En particular se otorgó un protagonismo singular a la leche, un producto que hasta mediados del siglo XX no formaba parte de la dieta habitual de muchas familias, a causas de su limitada disponibilidad y de la ausencia de cadenas logísticas capaces de distribuirla eficientemente por todo el país.

En *Mi cuaderno de trabajo de sexto año* (Coronado-Gutiérrez, 1962a) aparece un “Decálogo de la alimentación” con recomendaciones prácticas:

#### DECÁLOGO DE LA ALIMENTACIÓN

Si tu peso es normal y tu salud buena, come lo que apetezcas.

Es conveniente comer carne una vez al día; verduras dos, y frutas, tres.

El pan es bueno para todos, y todo es bueno con pan.

Para el niño, mucha leche, para el adulto mucha leche y para el anciano más leche

Lo que no se toma de leche hay que tomarlo de mantequilla, crema o queso.

La comida variada es siempre más grata al paladar y mejor para el cuerpo.

Come despacio y mastica bien, para digerir mejor.

Toma comidas sencillas y si mucho picante.

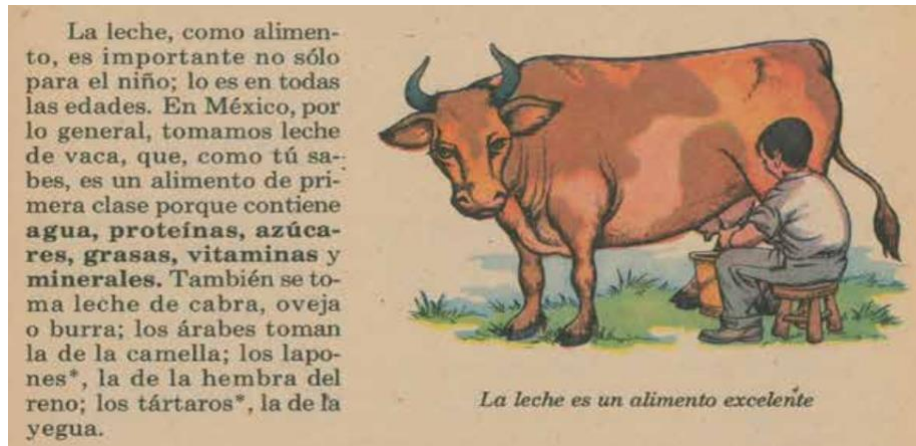
Procura tener un horario fijo para tomar alimentos.

El buen humor en la comida significa mejor aprovechamiento de los alimentos (p. 16).

Entre sus puntos, sobresalen el 4 y 5. Este mandato sitúa a la leche y sus derivados como alimento universal y obligatorio para todas las edades, presentándola como fuente indispensable de nutrición que contribuiría al bienestar general. En ese mismo libro, en medio de explicaciones fisiológicas de secreciones salivales y lagrimales, se menciona que la leche es una secreción especial, comparativamente rica y esencial para los recién nacidos. Se aclara que los seres humanos aprovechan con ciertos cuidados la leche de otros mamíferos (Figura 12). Asimismo los textos advierten sobre los riesgos de consumir leche cruda. En *Mi libro de cuarto año* (Novaro-Vega, 1962a) se exige que sea hervida, pasteurizada o convertida en leche condensada o en polvo para evitar enfermedades como la tuberculosis o la fiebre de Malta, riesgo que ya aparece mencionado en *Mi libro de tercer año* (Novaro-Vega, 1960a).

## Figura 12

### *Leche como alimento*



Fuente: Coronado-Gutiérrez (1962b).

El investigador Luis Aboites (2019) aporta un dato revelador: durante la mitad del siglo XX, el consumo de leche en México era muy bajo, alrededor de 44 litros per cápita al año frente a niveles mucho más altos en países con tradición lechera. Por ejemplo, en Francia ya se consumían cerca de 60 litros per cápita, en Suiza hasta 115; en Estados Unidos, entre 1917 y 1925, el consumo creció de 161 a 208 litros; en Argentina, para 1940, rondaba los 220 litros. A pesar de los bajos niveles de consumo en México, los LTG no solo enseñaban sobre su valor nutricional, sino que buscaban convencer de su importancia, conjugando los esfuerzos para incrementar la producción y disponibilidad.

Aboites (2019) también documenta que entre 1961 y 1985 la producción nacional de leche creció a un ritmo más alto que el crecimiento demográfico. Esa expansión coincidió con la difusión educativa del producto: los LTG fungieron como un canal para preparar a estudiantes y familias para integrarlo en sus dietas cotidianas. En ese sentido, la SEP y los LTG no actuaban de forma aislada, sino en coordinación con una política alimentaria nacional, que articulaba educación, producción y consumo bajo una visión integradora del alimento como motor del desarrollo.

La promoción de ciertos alimentos respondió a la intención estatal de modificar prácticas consideradas tradicionales y orientar la dieta hacia parámetros técnico-científicos asociados al progreso y la industrialización, proceso que evidencia la instrumentalización educativa del conocimiento nutricional para moldear hábitos sociales.

### ***Conducta***

124

La última categoría propuesta se aparta ligeramente del enfoque estrictamente nutrimental. Su aporte no radica tanto en indicar qué nutrientes consumir sino en normar cómo hacerlo: es decir, regula el comportamiento en la mesa, los modales y las maneras correctas al comer, desde una lógica de orden y disciplina más que de ciencia nutricional pura.

Por ejemplo, en *Mi cuaderno de trabajo de segundo año* (Galicia-Ciprés, 1960) se sugiere realizar actividades como jugar a la comidita preparando ensaladas, arreglar una mesa como corresponde o adornar la silla que

ocupará el niño que en la mesa adopte mejores modales. Aunque el adorno de una silla no modifica la nutrición, señala el interés por inculcar buenos modales como parte de la educación alimentaria.

En *Mi libro de segundo año* (Galicia-Ciprés, 1962) aparece la imagen de una familia en la mesa acompañada del texto: “Carmela y yo no queremos manchar el mantel, ni hacer ruido con la cuchara, ni desmenuzar el pan, porque nos han enseñado a comer correctamente” (p. 18). Estas normas no son requisitos de salud estricta; más bien, corresponden a los códigos de conducta que Norbert Elias sitúa en el proceso civilizatorio: la mesa se vuelve escenario de autocontrol, de recorrer impulsos hacia formas civilizadas de comer. No solo se instruye sobre qué comer, sino cómo comer: evitar hablar mientras se deglute, moderar la conversación, mantener orden al paso del alimento.

### Figura 13

*Código de salud*

CÓDIGO DE LA SALUD	
Bañarnos diariamente.	No llegar nunca a la fatiga en el trabajo ni en los juegos.
Usar ropa limpia y holgada. Lavarnos las manos antes de cada comida.	No comer golosinas, ni tomar refrescos, entre las comidas.
Comer alimentos adecuados y sólo en la cantidad precisa.	Desalojar el intestino todos los días.
Beber, más o menos, cuatro vasos de agua al día.	Permanecer en sitios bien ventilados.
Masticar bien la comida y tomarla despacio.	Jugar al aire libre y evitar juegos bruscos.
No hablar mientras estemos deglutiendo.	Tener presente que el tabaco y el alcohol son enemigos de la salud.
Lavarnos los dientes después de cada comida y antes de meternos en la cama.	Periódicamente consultar al dentista y al médico, y seguir sus instrucciones.

*Fuente:* Novaro-Vega (1962a).

Estas reglas de comportamiento aparecen en *Mi libro de tercer año* (Novaro-Vega, 1962a), donde el código de mesa se enmarca junto con prácticas de limpieza, ejercicio y rechazo de vicios. Este enfoque revela que las políticas de salud, higienismo y nutrición no solo dictaban contenidos sino también valores morales y éticos. Como lo advierte Biltekoff (2012) y Vargas (2018), las recomendaciones nutricionales no son neutrales sino que incorporan juicios morales sociales. Un claro ejemplo lo constituye un fragmento que aparece en *Mi libro de tercer año* (Novaro-Vega, 1960a, p. 116):

#### MI SERVICIO A MÉXICO

1. Mi patria es México. Debo servirla siempre con mi pensamiento, con mis palabras, con mis actos.

2. México necesita y merece, para asegurar su dicha y para aumentar su grandeza, el trabajo material e intelectual de sus hijos y la moralidad de todos ellos.

3. Debo ser digno, justo, generoso y útil. Así honraré a mi familia, a la sociedad en que vivo, a mi país y a la humanidad.

4. Debo ser agradecido con mis padres y con mis maestros; reconocer los sacrificios que realizan para mi educación; hacer buen uso de los conocimientos que he recibido, y cumplir con las normas de buena conducta que se me han inculcado.

[...]

7. Lucharé contra el vicio, el alcoholismo, la mentira, la deslealtad, el fraude, la violencia y el crimen.

8. Trabajaré siempre por la salud física y mental del pueblo mexicano, para que podamos todos disfrutar alegremente de la capacidad de sentir, de estudiar, de trabajar.

[...]

Siempre seré veraz, y daré, en todo lo que haga, ejemplo de honradez, de rectitud y de sentido de responsabilidad.

Principios de conducta formulados por la Secretaría de Salubridad y Asistencia para que se les inserte en los Libros de Texto Gratuitos (p. 116).

Estos principios formulados expresamente por las autoridades sanitarias y replicados en los LTG, ligan la conducta alimentaria con la moral nacional.

No se trata solo de promover la salud corporal, sino de inculcar una ética de responsabilidad social, de servicio al país, de sacrificio individual por el bienestar colectivo.

Desde esta perspectiva, los modales en la mesa son parte de una formación integral del ciudadano: la disciplina al comer simboliza disciplina cívica. Dicha instrucción propende a desplazar tradiciones locales o costumbres alimentarias hacia un ideal normativo dictado desde la ciencia oficial, promoviendo alimentos etiquetados como correctos como la leche y carne frente a prácticas populares menos valorizadas. El discurso explícito de servicio a México refuerza que esta formación del cuerpo y del comportamiento alimentario tenía una función política y no solamente sanitaria.

## Conclusiones

La elaboración de este estudio fue un tanto compleja debido al tipo de fuente empleada, los LTG. Estos materiales elaborados por docentes, pedagogos y especialistas, destacan por una característica paradójica: su sencillez, que es a la vez su rasgo más visible y su mayor virtud. Bajo su apariencia simple de textos breves, ilustraciones y ejercicios elementales se oculta un esfuerzo de síntesis del conocimiento científico que fue dirigido a estudiantes de educación básica, tarea que implica traducir conceptos complejos en mensajes accesibles.

Esa aparente simplicidad puede llevarnos a subestimar la profundidad conceptual que resguardan los LTG. Lo que a ojos de adultos o profesionales parece obvio o básico, en realidad constituye un discurso educativo y por ende ideológico cuidadosamente construido. Este trabajo propuso, metodológicamente analizar los contenidos no como versiones reducidas de saberes complejos, sino como expresiones ideológicas del Estado mexicano de mediados del siglo XX empecinado con el desarrollo industrial y por lo mismo necesitado de ampliar la base obrera.

La dificultad radica en reconstruir el entramado de ideas, contextos y finalidades que dieron forma a lo que se enseñaba a la niñez mexicana de mediados del siglo XX. Comprender por qué determinados contenidos se consideraron relevantes, por ejemplo, la educación del cuerpo como vehículo del patriotismo, permite revelar cómo los LTG funcionaron

como instrumentos de formación cívica a través de la biopolítica. Así, educar a los niños en el autocuidado y la fortaleza física respondía a un interés sanitario y también a un discurso de control corporal orientado a la productividad.

Los LTG no surgieron como simples manuales de buenas costumbres o higiene, sino como parte de un proyecto nacionalista y capitalista que vinculaba educación, trabajo y salud. Los libros de la década de 1960, por ejemplo, abordaban la alimentación como un manual normativo, explicaban qué comer pero también el por qué y cómo, promoviendo hábitos alimenticios sustentados en un discurso científico y moral que pretendía elevar el nivel de vida familiar a través del consumo de alimentos nutritivos. La alimentación era presentada no solo como una práctica saludable, sino como un deber patriótico: tener un cuerpo fuerte y dispuesto al trabajo representaba el ideal de ciudadanía moderna.

También con apoyo de organismos internacionales y especialistas se utilizaron los LTG como vehículos de moralización y disciplina social, transmitiendo mensajes que articulaban ciencia, economía y nación. Esta perspectiva intervencionista derivó en campañas de higiene, vacunación y salud pública que consolidaron al Estado como agente regulador del cuerpo social convirtiendo al aula en un espacio de biopolítica, donde se moldeaban cuerpos dóciles, disciplinados y productivos, acorde con el proyecto nacionalista mexicano.

La evidencia histórica que permite relacionar estos discursos educativos con cambios corporales se observa en estudios antropométricos que registraron variaciones graduales en talla y peso durante el siglo XX, asociadas al incremento en la disponibilidad alimentaria y a políticas públicas de salud (López-Alonso, 2015). Aunque los LTG no pueden explicarse como causa única, sí funcionaron como dispositivos de difusión que acompañaron procesos más amplios de transformación biométrica y sanitaria.

Encontrada esa fórmula de éxito se, buscó mantenerla a través de las generaciones, consolidando el vínculo entre educación y nutrición como pilar del desarrollo nacional. Este trabajo propone en consecuencia, continuar el análisis histórico de los LTG para comprender cómo la educación mexicana ha contribuido a construir una biopolítica del cuerpo

y la salud que trasciende el aula y define, en buena medida los ideales de ciudadanía moderna en México.

Desde esta perspectiva, la educación alimentaria presente en los LTG de 1960-1962 puede leerse como antecedente histórico de iniciativas contemporáneas que buscan regular el consumo escolar, como programas de vida saludable o normativas sobre alimentos en escuelas. Aunque los contextos ideológicos son distintos, persiste la idea de que la educación del cuerpo infantil continúa siendo un campo estratégico para la intervención estatal sobre la salud y la conducta social.

## Referencias

- Aboites, L. (2019) *Moverse para no extinguirse. Trayectoria productiva y movilización social de pequeños lecheros de Chihuahua, México, 1950-2018*. El Colegio de México.
- Argueta, Q., y Toledo, V. M. (2021). La modernización agroindustrial y el surgimiento de la agroecología en México (1920-1960). *HALAC: Historia Ambiental Latinoamericana y Caribeña*, 11(2), 1-26. <https://doi.org/10.32991/2237-2717.2023v13i3.p76-106>
- Barriga Villanueva, R. (2010). Una hidra de siete cabezas y más. La enseñanza del Español en el siglo XX mexicano. En R. Barriga Villanueva y Pedro Martín Butragueño (dirs.), *Historia sociolingüística de México*, vol. 2 (pp. 1095–1194). El Colegio de México.
- Bell Martínez, J. C., y Colomer Rubio, J. C. (2018). Teoría y metodología de la investigación sobre libros de texto: Análisis didáctico de las actividades, las imágenes y los recursos digitales en la enseñanza de las Ciencias Sociales. *Revista Brasileira de Educação*, 23, e230082. <http://dx.doi.org/10.1590/S1413-24782018230082>
- Biltekoff, C. (2012). Critical Nutrition Studies. En J. Pilchner, *The Oxford Handbook of Food History* (pp. 172-190). Oxford University Press.
- Coronado-Gutiérrez, L. (1962a). *Mi cuaderno de trabajo de sexto año*. Estudio de la Naturaleza. Comisión Nacional de Libros de Texto Gratuitos.

Coronado-Gutiérrez, L. (1962b). *Mi libro de sexto año. Estudio de la Naturaleza*. Comisión Nacional de Libros de Texto Gratuitos.

Domínguez-Aguirre, C., y León-González, E. (1960a) *Mi cuaderno de trabajo de primer año*. Comisión Nacional de Libros de Texto Gratuitos.

Domínguez-Aguirre, C., y León-González, E. (1960b). *Mi libro de primer año*. Comisión Nacional de Libros de Texto Gratuitos.

Dussel, I. y Caruso, M. (1999). *La invención del aula una genealogía de las formas de enseñar*. Santillana.

Elias, N. (2016). *El proceso de la civilización: Investigaciones sociogenéticas y psicogenéticas* [R. García, Trad.; 2.<sup>a</sup> ed., obra original publicada en 1939]. Fondo de Cultura Económica.

Floud, R., Fogel, R. W., Harris, B. J., y Hong, S. C. (2019). *The Changing Body: Health, Nutrition, and Human Development in the Western World since 1700*. Cambridge University Press.  
<https://www.nber.org/books-and-chapters/changing-body-health-nutrition-and-human-development-western-world-1700>

Galicia-Ciprés, P. (1960). *Mi cuaderno de trabajo de segundo año*. Comisión Nacional de Libros de Texto Gratuitos.

Galicia-Ciprés, P. (1962). *Mi libro de segundo año*. Comisión Nacional de Libros de Texto Gratuitos.

González Mina, B. E. (2025). Representación de los campesinos en el libro de texto gratuito de tercer año de primaria de 1960. *Anuario Mexicano de Historia de la Educación*, 4(2), 161–173.  
<https://doi.org/10.29351/amhe.v4i2.698>

Gracia-Arnaiz, M. (2007). Comer bien, comer mal: La medicalización del comportamiento alimentario. *Salud Pública de México*, 49(3), 236-242. <https://www.scielo.org.mx/pdf/spm/v49n3/09.pdf>

130

Greaves Laine, C. (2001). Política educativa y libros de texto gratuitos. Una polémica en torno al control por la educación. *Revista Mexicana de Investigación Educativa*, 6(12),  
<https://www.redalyc.org/pdf/140/14001203.pdf>

- Herrera Monroy, H. A. (2025). *Brecha en géneros y currículo oculto: implicaciones valorativas de la discursividad femenina y masculina en dos Libros de Texto Gratuito sobre Historia Mexicana para tercer grado secundaria de 1998 y 2022*. [Tesis de Maestría, Universidad Nacional Autónoma de México] TESIUNAM  
<https://ru.dgb.unam.mx/server/api/core/bitstreams/f12d39ac-2690-4199-95f5-69c4f8035823/content>
- Jiménez, J. (2024). Con acento en México: Un repaso por la historia de la enseñanza de la ortografía acentual a través de los libros de texto gratuitos. *Perfiles Educativos*, 46(186), 150–168.  
<https://doi.org/10.22201/iisue.24486167e.2024.186.61268>
- López-Alonso, M. (2015). *Estar a la altura: Una historia de los niveles de vida en México, 1850-1950*. Fondo de Cultura Económica.
- Muldrew, C. (2011). *Food, energy and the creation of industriousness. Work and material culture in agrarian England, 1550-1780*. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511933905>
- Novaro-Vega, R. M. (1960a). *Mi libro de tercer año: Estudio de la Naturaleza*. Comisión Nacional de Libros de Texto Gratuitos.
- Novaro-Vega, R. M. (1960b). *Mi libro de cuarto año, segunda parte: Estudio de la Naturaleza*. Comisión Nacional de Libros de Texto Gratuitos.
- Novaro-Vega, R. M. (1960c). *Mi cuaderno de trabajo de quinto año: Estudio de la Naturaleza, segunda parte*. Comisión Nacional de Libros de Texto Gratuitos.
- Novaro-Vega, R. M. (1960d). *Mi cuaderno de trabajo de cuarto año: Estudio de la Naturaleza*. Comisión Nacional de Libros de Texto Gratuitos.
- Novaro-Vega, R. M. (1960e). *Mi cuaderno de trabajo de tercer año*. Comisión Nacional de Libros de Texto Gratuitos.
- Novaro-Vega, R. M. (1962a). *Mi libro de cuarto año: Estudio de la Naturaleza*. Comisión Nacional de Libros de Texto Gratuitos.
- Novaro-Vega, R. M. (1962a). *Mi libro de tercer año, segunda parte: Estudio de la Naturaleza*. Comisión Nacional de Libros de Texto Gratuitos.

Peralta Guzmán, M. de L. (2024). El discurso visual en los libros de texto gratuitos de historia de México –generaciones 1960, 1972, 1993 y 2011–. Algunas claves para comprender colectivos y personajes centrales. *Revista Mexicana de Historia de la Educación*, 12(24), 153–166. <https://doi.org/10.29351/rmhe.v12i24.607>

Ramírez Vásquez, C. (2019). Libro de texto gratuito y la enseñanza de las matemáticas. *Revista Vinculando*, 17(1). <https://vinculando.org/educacion/libro-de-texto-gratuito-y-la-ensenanza-de-las-matematicas.html>

Sandoval, S. y Rangel, P. (2021). Resistencia y oposición a contenidos de educación sexual en libros de texto gratuitos en México: 1974 y 2006. *Revista Brasileira de História de Educação*, 21(1), 1-25. <https://doi.org/10.4025/10.4025/rbhe.v21.2021.e171>

Torrens Rojas, É., y Barahona, A. (2015). La representación de la evolución en los libros de texto mexicanos. *Ciencias Sociales y Educación*, 3(6), 19–42. [https://revistas.udem.edu.co/index.php/Ciencias\\_Sociales/articloe/view/1017](https://revistas.udem.edu.co/index.php/Ciencias_Sociales/articloe/view/1017)

Vargas Domínguez, J. (2017). *Metabolismo y nutrición en el México posrevolucionario: eugenesia y clasificación de la población mexicana entre 1927 y 1943* [Tesis doctoral, Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Ciencias].

Vargas Domínguez, J. (2018). De la historia de los alimentos a la historia de la nutrición: reflexiones sobre América Latina en la primera mitad del siglo XX. *Perfiles Económicos*, (6). <https://doi.org/10.22370/rpe.2018.6.1392>

Zazueta, M. del P. (2011). *Milk against poverty: Nutrition and the politics of consumption in twentieth-century Mexico* [Tesis doctoral, Columbia University].