



**UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO**  
**UNIDAD ACADÉMICA DE EDUCACIÓN SEMIPRESENCIAL Y A**  
**DISTANCIA**

PROYECTO  
PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADA EN  
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
MENCIÓN: EDUCACIÓN BÁSICA

**TÍTULO:**

ALIMENTACIÓN SANA COMO FACTOR IMPORTANTE EN EL  
RENDIMIENTO ESCOLAR DE LOS ESTUDIANTES.

**AUTORAS:**

LOURDES ESTHELA CORONEL GÓMEZ  
VANESSA ANDREA VILLALVA FLORES

MILAGRO, 19 DE NOVIEMBRE 2011



## **CERTIFICACIÓN DE ACEPTACIÓN DEL TUTOR**

En mi calidad de Tutor de Proyecto de Investigación, nombrado por el Consejo Directivo de la Unidad Académica de Educación Semipresencial Y a Distancia de la Universidad Estatal de Milagro.

### **CERTIFICO:**

Que he analizado el proyecto de Grado con el Título de: “Alimentación sana como factor importante en el rendimiento escolar de los estudiantes” Cuarto y Quinto Año de Educación Básica la Escuela Fiscal Mixta “Dr. Vicente Asan Ubilla.” de la provincia del Guayas, cantón Milagro.

Presentado como requisito previo a la aprobación y desarrollo de la investigación para optar por el Título de LICENCIADAS EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, ESPECIALIZACIÓN EDUCACIÓN BASICA

El mismo que considero debe ser aceptado por reunir los requisitos legales y por la importancia del tema.

Presentado por las egresadas:

LOURDES ESTHELA CORONEL GÓMEZ

CI: 0905131009

ANDREA VANESSA VILLALVA FLORES

CI: 0924304561

### **TUTORA:**

LIC. ISABEL LEAL MARIDUEÑA



## DECLARACIÓN DE AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

Las autoras de esta investigación VANESSA ANDREA VILLALVA FLORES y LOURDES ESTHELA CORONEL GOMÉZ declaramos ante el Consejo Directivo de la Unidad Académica de Educación Semipresencial y a Distancia de la Universidad Estatal de Milagro, que el trabajo presentado es de nuestra propia autoría, titulado: ***“Alimentación sana como factor importante en el rendimiento escolar de los estudiantes Cuarto y Quinto Año de Educación Básica la Escuela Fiscal Mixta “Dr. Vicente Asan Ubilla.” del, cantón Milagro”***, el mismo que no contiene material escrito por otra persona, salvo el que esta referenciado debidamente en el texto; parte del presente documento o en su totalidad no ha sido aceptado para el otorgamiento de cualquier otro Título o Grado de una institución nacional o extranjera el proyecto educativo titulado:

El que ha sido realizado bajo la supervisión de la Lic. Isabel Leal Maridueña, en calidad de tutora.

Milagro, 19 Noviembre del 2011

---

LOURDES CORONEL

CI: 0905131009

---

ANDREA VILLALVA

CI: 0924304561



**UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO**

**UNIDAD ACADÉMICA EDUCACIÓN SEMIPRESENCIAL Y A  
DISTANCIA**

EL TRIBUNAL EXAMINADOR previo a la obtención del título de LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, MENCIÓN: EDUCACIÓN BÁSICA, otorga al presente PROYECTO DE INVESTIGACIÓN las siguientes calificaciones:

MEMORIA CIENTÍFICA.....	[	]
DEFENSA ORAL.....	[	]
TOTAL.....	[	]
EQUIVALENTE.....	[	]

---

PRESIDENTE DEL TRIBUNAL

---

PROFESOR DELEGADO

---

PROFESOR DELEGADO

## DEDICATORIA

Este proyecto está dedicado con mucho cariño a todos quienes con su apoyo moral estuvieron pendientes de mis logros, que de una u otra manera han sido los impulsores para el inicio de una nueva carrera en mi vida, lograr la culminación de este trabajo de investigación y mis metas propuestas.

A mis padres: Jerónimo y Anita

A mi novio: Jonnathan

A mi hijo: Joel

A mis hermanos: Roberto, Katherine, Viviana, Débora.

A mi madre adoptiva: Lourdes Coronel

Andrea Vanessa Villalva Flores.

Con todo cariño y amor este proyecto va dedicado para aquellas personas que más amo en este mundo, por ser ellos mis primeros motivadores e impulsores de esta carrera, por estar siempre ahí en los momentos más difíciles de mi existencia, por ser parte de mis triunfos, fracasos y por ser mi fuerza.

A mi esposo: Galo Vaca

A mis hijos: María de Lourdes, Galito, Lorena, Carlos, Kristel

Lourdes Esthela Coronel Gómez

## **AGRADECIMIENTO**

A él, el que me da la vida, al creador y sustentador de mi existencia, mi padre celestial, mis más profundos agradecimientos que a través de las diversas dificultades que he tenido, ha estado siempre a mi lado.

A los directivos que conforman la UNIDAD ACADÉMICA EDUCACIÓN SEMIPRESENCIAL Y A DISTANCIA por haber brindado todos sus sabios conocimientos y abrir sus puertas para que este proyecto sea factible, a nuestra Tutora de proyecto Lcda. Isabel Leal, que fue nuestra guía y apoyo en este trabajo, a mis padres por ser ese pilar fuerte en todo momento, para que no desmayara en medio del camino, a mis hermanos, mi hijo, mi novio Jonnathan, a mi compañera del proyecto Lourdes quien ha sido mi apoyo durante todo este tiempo, y en general a todos los que de una u otra manera han contribuido para que se hiciera posible este logro.

Andrea Vanessa Villalva Flores

Me siento profundamente agradecida con Dios por la oportunidad que me brinda en vivir esta experiencia, por estar en los momentos más difíciles de mi vida.

A la Universidad Estatal de Milagro por acogerme como una de sus estudiantes, para formar de mí una profesional de calidad, a mis maestros por darme sus sabios conocimientos, a nuestra tutora de proyecto Lcda. Isabel Leal por ser nuestra guía y consejera durante toda la etapa universitaria, a mí querido esposo por ser ejemplo de superación y esfuerzo, a mis hijos quienes han sido mi mayor motivación para culminar este logro, a mi compañera de proyecto Andrea, mi hija adoptiva, que de una u otra manera ha contribuido para ser realidad este objetivo.

Lourdes Esthela Coronel Gómez



## CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Doctor.

Rómulo Minchala Murillo

---

Rector de la Universidad de Milagro

Presente.

Mediante el presente documento, libre y voluntariamente procedemos a hacer entrega de la Cesión de Derecho del Autor del Trabajo realizado como requisito previo para la obtención del Título de Tercer Nivel, cuyo tema fue: **“Alimentación sana como factor importante en el rendimiento escolar de los estudiantes** que corresponde a la Unidad Académica de Educación Semipresencial y a Distancia

Milagro, Noviembre del 2011

---

LOURDES CORONEL

Ci: 0905131009

---

ANDREA VILLALVA

Ci: 0924304561



**UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO**  
**UNIDAD ACADÉMICA DE EDUCACIÓN SEMIPRESENCIAL Y A**  
**DISTANCIA**

**TEMA:**

“Alimentación sana como factor importante en el rendimiento escolar de los estudiantes Cuarto y Quinto Año de Educación Básica la Escuela Fiscal Mixta “Dr. Vicente Asan Ubilla.” De la provincia del Guayas, cantón Milagro”

**Autoras:**

Lourdes Esthela Coronel Gómez  
Andrea Vanessa Villalva Flores

# ÍNDICE

## ÍNDICE GENERAL

Portada	
Certificado de aceptación del Tutor.....	i
Declaración de la autoría de la investigación.....	ii
Calificación.....	iii
Dedicatoria.....	iv
Agradecimiento.....	v
Cesión de derechos del autor.....	vi
Índice General.....	viii
Índice de Gráficos.....	xi
Índice de Cuadros.....	xi
Resumen.....	xii
Introducción	

## CAPÍTULO I

### EL PROBLEMA

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	1
1.1.1 Problematicación: origen y descripción del problema.....	1
1.1.2 Delimitación del problema.....	3
1.1.3 Formulación del Problema.....	3
1.1.4 Sistematización del problema.....	4
1.1.5 Determinación del tema.....	4
1.2 OBJETIVO.....	4
1.2.1 Objetivos Generales.....	4
1.2.2 Objetivos Específicos.....	4
1.3 Justificación.....	6

## **CAPÍTULO II**

2.1 MARCO TEÓRICO.....	8
2.1.1 Antecedentes históricos.....	8
2.1.2 Antecedentes Referenciales.....	10
2.1.3 Fundamentaciones.....	12
2.2 MARCO CONCEPTUAL.....	23
2.3 HIPÓTESIS Y VARIABLES.....	25
2.3.1 Hipótesis general.....	25
2.3.2 Hipótesis particulares.....	25
2.3.3 Declaración de variables.....	25
2.4.4 Operalización de las variables.....	26

## **CAPÍTULO III**

MARCO METODOLÓGICO.....	27
3. 1 TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN.....	27
3.2 LA POBLACIÓN Y MUESTRA.....	28
3.2.1 Características de la población.....	28
3.2.2 Delimitación de la población.....	28
3.2.3 Tipo de muestra.....	29
3.2.4 Tamaño de la muestra.....	29
3.2.5 Proceso de selección.....	29
3.3 LOS MÉTODOS Y LAS TÉCNICAS.....	29
3.3.1 Métodos teóricos.....	29
3.3.2 Métodos empíricos.....	30
3.3.3 Técnicas e instrumentos.....	30
3.4 PROCESAMIENTO ESTADÍSTICO DE LA INFORMACIÓN.....	30

## **CAPITULO IV**

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS.....	31
4.1 ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN ACTUAL.....	31
4.2 ANÁLISIS COMPARATIVO, EVOLUCIÓN, TENDENCIA Y PERSPECTIVA.....	41
4.3 RESULTADOS (EN RELACIÓN A LOS OBJETIVOS E HIPÓTESIS).....	42
4.4 VERIFICACIÓN E HIPÓTESIS.....	43

## **CAPITULO V**

PROPUESTA.....	44
5.1 TEMA.....	44
5.2 FUNDAMENTACIÓN.....	44
5.3 JUSTIFICACIÓN.....	45
5.4 OBJETIVOS.....	46
5.4.1 Objetivo General.....	46
5.4.2 Objetivo Especifico.....	46
5.5 UBICACIÓN.....	47
5.6 FACTIBILIDAD.....	47
5.7 DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA.....	48
5.7.3 Impacto.....	49
5.7.4 Cronograma.....	50
CONCLUSIONES.....	51
RECOMENDACIONES.....	52
BIBLIOGRAFÍA.....	53
ANEXO.....	54

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N°1.....	32
Gráfico N°2.....	33
Gráfico N°3.....	34
Gráfico N°4.....	35
Gráfico N°5.....	36
Gráfico N°6.....	37
Gráfico N°7.....	38
Gráfico N°8.....	39
Gráfico N°9.....	40
Gráfico N°10.....	41

## TABLA DE CUADROS

Cuadro N°1.....	32
Cuadro N°2.....	33
Cuadro N°3.....	34
Cuadro N°4.....	35
Cuadro N°5.....	36
Cuadro N°6.....	37
Cuadro N°7.....	38
Cuadro N°8.....	39
Cuadro N°9.....	40
Cuadro N°10.....	41

## RESUMEN

El rendimiento académico de un estudiante está ligado a muchos factores que pueden ser externos e internos. Los distractores como la tv. , radio, estudiar en un lugar ruidoso, entre otros suelen ser las causas más frecuentes. Pero aquellos que se consideran internos, en cambio, son los que más cuestan erradicar porque pueden deberse a factores familiares, personales, físicos y psicológicos. Los problemas en una familia, resulta ser uno de los aspectos que va más en aumento en la última década, seguido de una mala alimentación y nutrición que se oferta en el hogar y en la escuela, que da como consecuencia, a estudiantes, con rendimiento deficiente y por consiguiente afectando en sus actividades escolares, por tanto, los estudiantes requieren de una buena alimentación proporcionada en los hogares, que contribuirá a afianzar un buen rendimiento dentro y fuera del aula.

Cabe recordar que para que un niño o niña nazca en excelentes condiciones físicas es necesario que la madre ingiera alimentos nutritivos desde el proceso de gestación hasta su nacimiento, alimentándolo a través de la leche materna. En su periodo escolar es necesario que la ingesta de comida sea de alimentos sanos tales como legumbres, vegetales, lácteos, frutas, carnes, para optimizar su desarrollo integral y armónico. Evitando así niños y niñas con problemas posteriores, desnutridos, mal nutridos, obesos, propensos a enfermedades, viéndose afectado su estado físico perjudicando así su rendimiento escolar.

**PALABRAS CLAVES:** NUTRICIÓN, RENDIMIENTO ESCOLAR, RECETARIO

## INTRODUCCIÓN

Pese a la preocupación de los gobernantes por mejorar la calidad de la educación, estableciendo estrategias como el Plan Decenal de Educación con sus 8 políticas, uno de los principales problemas que aquejan a la educación ecuatoriana es el bajo rendimiento a causa de una inadecuada alimentación.

Ese mismo Estado en su sección cuarta sobre la salud, la garantiza por medio del desarrollo de la seguridad alimentaria. Siendo de esta manera, es necesario replantearse por qué desde el seno del hogar y aun en las instituciones educativas, se mantiene en los refrigeradores, bares escolares comida chatarra, la cual es inútil en el proceso nutricional de los niños y niñas en edad escolar.

El rendimiento escolar de los estudiantes beneficiarios de este proyecto de investigación es bajo, verificado en sus calificaciones. Además incumplen con sus tareas; detectándose que el bajo rendimiento escolar, incurre en gran parte a la ausencia de una sana alimentación dentro del hogar.

Una buena alimentación es variada, rica, aporta los nutrientes necesarios para el organismo, en la cantidad y calidad que cada persona lo requiere de acuerdo a la condición de salud y fisiológica del momento de la vida en que se encuentra. La ausencia de ciertos alimentos en la ingesta diaria, afecta en gran manera en el desarrollo de las actividades escolares, por tanto, los estudiantes requieren de una buena alimentación proporcionada en los hogares, que contribuirá a afianzar un buen rendimiento dentro y fuera del aula.

Para ello es necesario que los padres conozcan y provean a sus hijos de una alimentación completa, que facilite y mejore la dieta diaria y balanceada en el hogar, siendo necesaria la socialización de una guía alimenticia.

# **CAPÍTULO I**

## **EL PROBLEMA**

### **1.1.- Planteamiento del problema.**

#### **1.1.1.- Problematización**

La nutrición juega un papel importante en el desarrollo integral de los niños y niñas en la primera infancia (0 a 8 años). El que un niño no se alimente de forma apropiada durante estos primeros años, tendrá consecuencias en su vida posterior tanto en su desarrollo físico, psicológico, cognitivo y motriz.

El incremento en los últimos años del consumo de alimentos tipo chatarras, así como el desconocimiento de la nutrición balanceada adecuada por parte de los progenitores en la edad evolutiva de los infantes ha repercutido en su rendimiento académico, lo que ha causado niños y niñas con desnutrición u obesos.

Si el niño no está bien alimentado durante los primeros años de vida, puede tener un efecto profundo en su salud, así como en su habilidad para aprender, comunicarse, pensar, razonar analíticamente, socializar afectivamente y adaptarse a nuevos ambientes y personas. Una buena nutrición es la primera línea de defensa contra numerosas enfermedades infantiles que pueden dejar secuelas en ellos de por vida.

En la Escuela Fiscal Mixta “Dr. Vicente Asan Ubilla”, de la ciudad de Milagro, provincia del Guayas, se educan 207 estudiantes, en edades comprendidas de 5 a 12 años. En los últimos años el incremento de niños y niñas con bajo rendimiento académico, ha motivado a realizar el presente estudio de investigación para mejorar la calidad de vida así como fortalecer el área cognitiva y por ende su aprendizaje.

En este proyecto se puede evidenciar que, el bajo desempeño escolar, se debe en gran medida a diferentes causas que dan pie a este problema, como la carencia de un régimen alimenticio, ausencia de alimentos por factor económico, desconocimiento de

los valores nutricionales que proveen los alimentos, la ausencia de los padres, la poca ayuda que presta el hogar, con una alimentación des balanceada acompañada con un refrigerio escolar no nutritivo, que no aporta con los nutrientes necesarios para fortalecer y robustecer la formación integral de los estudiantes, llevando una serie de consecuencias, desnutrición por el bajo consumo de alimentos nutritivos, desinterés en el estudio, cansancio físico-mental para realizar las actividades escolares , desmotivación, una baja autoestima.

Todo esto conlleva a que existan estudiantes con poco interés y atención durante el proceso educativo, ajenos en participar de las actividades dentro del aula, indiferentes a interactuar, lo que repercute en su rendimiento escolar como en su formación integral.

Si esta problemática no es controlada, los niños y niñas que son mal alimentados estarán en el futuro en peores condiciones para afrontar no solo la actividad escolar, sino otras que los padres intentan fomentar para su mejor formación física e intelectual, como son, los variados deportes, actividades artísticas como música, danza, plástica, etc. Estudio de idiomas, informática, etc. Todas ellas dependen para su éxito de un buen aporte alimenticio.

Este trabajo aportara a generar actividades que permitan que los estudiantes tengan una alimentación adecuada, contribuyendo de esta manera al mejor rendimiento escolar de los estudiantes.

### **1.1.2.- Delimitación del Problema**

La incidencia de la alimentación en el bajo rendimiento escolares es el problema de investigación que se analizará en la Escuela Fiscal Mixta “Dr. Vicente Asan Ubilla”, con los estudiantes de cuarto y quinto año de educación básica, ubicada en las calles Alejandro Zaldúa Vallejo entre Manuel Quiroga y Antonio Ante de la ciudad de Milagro, provincia del Guayas

### **1.1.3.- Formulación del problema**

¿Cómo incide la alimentación sana en el rendimiento escolar de los estudiantes Cuarto y Quinto Año de Educación Básica.de la Escuela Fiscal Mixta “Dr. Vicente Asan Ubilla.” de la provincia del Guayas, cantón Milagro?

#### **1.1.4.- Sistematización del Problema**

- ¿En qué medida una sana alimentación proporcionará beneficios en el rendimiento escolar?
- ¿Qué beneficios proporcionara una sana alimentación en el rendimiento escolar?
- ¿Cuáles son las ventajas que se obtendrán dentro del proceso de aprendizaje al desarrollar normas de nutrición?
- ¿De qué manera afecta la carencia de una alimentación sana en el aprendizaje de los estudiantes?
- ¿Cómo incide una buena alimentación y nutrición en el hogar en el desarrollo físico-mental de los estudiantes?
- ¿De qué forma el que los padres de familia conozcan la importancia de la alimentación incide en el rendimiento escolar?

#### **1.1.5.- Determinación del Tema**

Alimentación sana como factor importante en el rendimiento escolar de los estudiantes Cuarto y Quinto Año de Educación Básica la Escuela Fiscal Mixta “Dr. Vicente Asan Ubilla.” del cantón Milagro.

### **1.2 OBJETIVOS**

#### **1.2.1 Objetivos Generales de la Investigación**

Analizar la incidencia de la alimentación sana en el rendimiento escolar de los estudiantes del Cuarto y Quinto Año de Educación Básica a través de una observación y evaluación constante para contribuir a un buen estilo de vida.

#### **1.2.2 Objetivos específicos de la investigación**

- Aplicar normas de nutrición balanceada para prevenir y contrarrestar enfermedades.
- Valorar y proponer el consumo de productos económicos con alta calidad alimenticia, para la contribución de un óptimo aprendizaje en el aula.

- Concienciar la importancia de los niveles de proteínas y nutrientes que poseen los alimentos para un buen desempeño intelectual y físico.
- Elaborar un manual de recetas mágicas saludables de alimentos nutritivos para mejorar el rendimiento escolar de los estudiantes.
- Realizar talleres de alimentación sana para los padres de familia.

### 1.3 JUSTIFICACIÓN

La alimentación es la base fundamental de la salud y el motor que impulsa a nuestro cuerpo a realizar nuestras actividades cotidianas, un cuerpo sano puede desempeñar funciones físicas como intelectuales que satisfacen el haber cumplido con las responsabilidades encomendadas.

Es necesario comprender la importancia de una sana alimentación en la dieta diaria, no se trata de comer por comer, una sana alimentación debe cubrir adecuadamente las necesidades que requiere el organismo, la ingesta diaria de alimentos que aporten los nutrientes necesarios a más de proporcionar un buen hábito alimenticio y el realizar ejercicios regularmente, ayudará a mantener una vida saludable.

Por lo tanto, se detectó que los estudiantes Cuarto y Quinto Año de Educación Básica de la escuela Fiscal Mixta “Dr. Vicente Asan Ubilla.” del cantón Milagro, carecen de una buena alimentación, debido al desconocimiento de los alimentos que contienen y proporcionan un alto valor nutritivo, al no consumirlos, provoca en los estudiantes la desnutrición, el indicador de enfermedades, cansancio físico-mental y el desinterés en sus estudios, que como resultado está el incumplimiento de las tareas por parte de los estudiantes afectando el desarrollo de su aprendizaje y por consiguiente su rendimiento escolar.

Por esta razón, es necesario priorizar la alimentación sana para un desempeño escolar óptimo e interiorizar en los padres de familia, la importancia que tienen los alimentos en una dieta balanceada fomentándolo desde el hogar.

Por otro lado es tarea primordial de las autoridades y docentes de la institución fomentar en la comunidad educativa, hogar-bar-entorno, la importancia de una buena alimentación y las normas adecuadas de nutrición. Para ello se requieren del compromiso de los padres, donde deben no solo, el satisfacer las necesidades alimenticias, sino de seguir un adecuado régimen nutricional dentro del hogar, que mejore su calidad de vida para mejorar las capacidades físicas y mentales para cumplir con eficiencia y eficacia.

Este proyecto presenta la relevancia de una sana alimentación y nutrición, que debe ser valorizada y proporcionada en la ingesta diaria, así como la participación de la enseñanza en el campo educativo y en el hogar, esto se facilitará a través del desarrollo de normas de nutrición, para mejorar el rendimiento escolar, donde los estudiantes serán activos, con disposición física y mental para interactuar, poder pensar, analizar, opinar, reflexionar, demostrando de esta manera su calidad de aprendizaje.

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO REFERENCIAL**

#### **2.1. MARCO TEÓRICO**

##### **2.1.1 Antecedentes históricos**

La alimentación durante la historia se ha convertido en un referente de las civilizaciones. Desde el hombre primitivo que tenía que cazar y guardar ese alimento debajo de la tierra para conservarlo, hasta nuestros días que la alimentación se ha constituido en comidas rápidas, por la falta de tiempo o peor aun por desconocimiento de su importancia.

Para Salas-Salvado, Jordi; García-Lorda, Pilar, Sánchez Ripolles, José María, Alonso, Margarita, (2005) considera:

“La historia de la alimentación está estrechamente relacionada con la evolución del hombre. Todos los seres vivos necesitan alimentarse para vivir. Los hábitos alimentarios del ser humano han ido variando para poder adaptarse a las adversidades que el medio presentaba. El tipo de alimento que el hombre ha tenido que ingerir para su sustento, ha cambiado a través de los tiempos, porque se encontró obligado a comer aquellos que tenía más próximos y eran más fáciles de obtener con las escasas herramientas que poseía. La enorme capacidad de adaptación del ser humano al medio y a las circunstancias, conlleva la aparición de diferentes modos de alimentarse en las distintas sociedades. Por otra parte, esto hace que los hábitos alimentarios de una población no sean estáticos sino adaptables a las lógicas variaciones de su entorno vital”.<sup>1</sup>

A través de los tiempos la alimentación ha tenido gran importancia a nivel mundial según su cultura y economía, sin embargo las personas de ese entonces han tenido

---

<sup>1</sup> JORDI SALAS-SALVADO, PILAR GARCÍA-LORDA Y JOSÉ MARÍA SÁNCHEZ RIPOLLÉS “La alimentación y la nutrición a través de la historia” (2005, p.55)

que adaptarse a las diferentes formas de alimentación marcando de esta manera su hábito alimenticio.

En la época actual los alimentos no han perdido su relevancia en la dieta alimenticia, porque aportan a la formación física y al mantenimiento del organismo debido a que contribuyen con los nutrientes necesarios para que el individuo pueda realizar las actividades cotidianas.

Desde estos inicios de la civilización, han existido personas interesadas en la calidad y seguridad de los alimentos. Pero fue hasta Hipócrates que la nutrición fue relacionada con la salud, ya que este dio recomendaciones sobre la dieta, que como se sabe no solo se refería a la alimentación, sino a las normas de vida en general, y para este filósofo relacionaba que a mayor alimentación mayor salud.

Es necesario, entender entonces que la alimentación cumple un papel fundamental intrínseco en la educación, que favorece el desarrollo físico, emocional, intelectual en los estudiantes para desempeñar las diferentes actividades escolares.

La alimentación en los seres humanos es la base para su desarrollo físico, afectivo, psicológico, cognitivo, se podría decir completa. Desde que el niño o niña esta en el vientre materno, la ingesta de proteínas, vitaminas, minerales, hidratos de carbono y grasas, no en cantidad sino en calidad, se constituye una buena fuente de nutrición por parte de la madre durante el periodo del embarazo, siendo relevante para el sano crecimiento del bebe.

Si la madre se descuida en su alimentación sea por desconocimiento o por temor a perder la línea, puede acarrear riesgos en la salud del bebe de carácter irreversible, tales como:

- Retardo del crecimiento
- Presentar menor coeficiente intelectual
- Mayor índice de mortalidad infantil.

- Además los problemas de aprendizaje o aparentes dificultades propias de los síndromes de falta de atención pueden provenir, en realidad, de dietas inadecuadas.
- A la vez, muchos de los desórdenes alimentarios como la bulimia y la anorexia tienen su origen en esta etapa de la vida. 3

### **2.1.2 Antecedentes referenciales**

De acuerdo a los estudios que se han realizado por parte de investigadores las recurrentes infecciones estomacales y respiratorias, son consecuencia de una mala nutrición lo cual genera un atraso en el crecimiento de los niños y niñas, ocasionando además problemas cognoscitivos, con las consecuentes dificultades en el aprendizaje.

Según el médico, Carlos Hernán Daza, profesor de Epidemiología Nutricional de la Escuela de Salud Pública, de la Universidad del Valle, Cali, Colombia, existe una relación directa entre la salud emocional, cognoscitiva y física de una persona durante su desarrollo.

“Durante los últimos años se ha observado un incremento progresivo de la malnutrición, especialmente en Latinoamérica, debido entre otros factores a que existe la tendencia a consumir más calorías que las debidas”.<sup>2</sup>

Este comentario lleva a la conclusión que existe una despreocupación o desinformación por parte de los representantes y padres de familia, ya que los niños y niñas solo ingieren comida no adecuada para el proceso de desarrollo integral de los estudiantes, con las consecuencias anotadas en el rendimiento escolar.

Revisando los trabajos de investigación en la Biblioteca de la Universidad Estatal de Milagro, para conocer si existían proyectos similares se encontró el siguiente:

---

<sup>2</sup> DAZA, CARLOS HERNÁN. “American Health Organization Vol.14”, (1980,p. 32)

“Una buena nutrición como base del rendimiento escolar” Autores: González Briones Piedad, Zurita Gáleas Marlene (2005)

Pese a que en ambas se habla acerca del rendimiento escolar y de la alimentación, nuestro proyecto difiere en que nuestra variable hace énfasis en la incidencia de la nutrición en el rendimiento académico, además la institución en la que se elaborara es diferente, por lo que este proyecto es viable en su ejecución.

Para dar mayor efectividad al proyecto, es necesario recalcar la importancia de una buena salud, que beneficiara por ende en el rendimiento académico, logrado a través de una excelente nutrición.

En la Declaración de la Constitución de la Organización Mundial de la Salud (OMS) define que: *"la salud es un estado completo de bienestar físico, mental y social y no simplemente la ausencia de enfermedad"*. Lo que se logra, con la promoción de la salud en los mismos establecimientos educativos, en el bar, con talleres para padres de familia, etc. Socializando hábitos saludables con nutrición adecuada.

Así mismo en cuanto a la Promoción de Salud, la Organización Mundial de la Salud (OMS) lo define como: "el proceso de capacitar a los individuos y a las comunidades para que aumenten el control sobre los determinantes de la salud y por lo tanto mejoren su salud". Pese a que la Constitución de la República hace referencia al acceso seguro de alimentos sanos y nutritivos, aun en las instituciones educativas se expenden comida no apta para favorecer el desarrollo integral de los niños y niñas en edades escolares.

La Salud es un derecho de cada ciudadano y obligación de todos el proporcionar esta salud, con nutrición adecuada, desde el hogar a los diversos estamentos educativos.

## **Fundamentación Psicológica.**

Para Musmanno Elena (2002), <sup>3</sup>considera: *“El ideal sería conocer que alimentos consumen el niño y toda su familia en el hogar, las condiciones económico-culturales de la familia y los hábitos de alimentación; analizar el contenido de los alimentos para destacar las deficiencias, y efectuar, al menos, el estudio clínico del niño que permita valorar su estado nutritivo...”*

Plantea la necesidad de conocer qué alimentos consumen en el hogar, por otra parte las condiciones económicas de las familias y la carencia de un buen hábito alimenticio, son factores que afectan su desarrollo físico, así como intelectual, permitiendo observar bien de cerca las necesidades alimenticias y nutricionales del niño.

Según Rivera Luz María, (2006), considera: *“Hogar, ejemplo nutricional. La mejor manera de combatir las deficiencias nutricionales se hacen en el hogar. ¿Cómo se puede lograr? Contribuyendo con una alimentación más equilibrada, variada y suficiente, que incluya los alimentos fortificados con vitaminas y minerales. Además, estableciendo buenos hábitos alimentarios, enseñando y asegurando que el niño coma las tres comidas diarias. De esta forma, protegerá su salud holística y su éxito académico.”*

La alimentación nutritiva se da en el hogar como base de desarrollo físico del niño, los hábitos alimenticios son parte fundamental para afianzar su rendimiento en el aula.

## **Fundamentación Sociológica**

Según Cecilia Díaz-Méndez (2005), considera: *“La comida no solo se usa para satisfacer la necesidad de alimentarse. A través de ella se aprehenden normas y conductas sociales mediante las cuales los individuos participan y se incorporan a la vida social.”*

---

<sup>3</sup> MUSMANNO ELENA, “Testimonio de una vida”, Buenos Aires, (2003, p.73)

En todo ser humano la alimentación es primordial, satisfaciendo las necesidades fisiológicas, sin embargo a través de la alimentación las personas se integran a la sociedad, mediante los comportamientos que estos demuestran al comer siendo parte del individuo.

### **Fundamentación Pedagógica**

Según Ellyn Setter, (1995) considera: *“La responsabilidad principal de los padres es proporcionar comida nutritiva en un ambiente placentero, y la responsabilidad del niño es decidir cuanta comida comer o si la come o no.”*

Plantea el papel fundamental que tienen los padres en la alimentación de sus hijos, a más de ser los proveedores de una sana alimentación, tienen que ser los autores que propicien un ambiente saludable para su desarrollo emocional, por consiguiente el niño deberá determinar la ración necesaria para su cuerpo.

### **Fundamentación Filosófica**

Según Montse Bradford (2002) *“En nuestra cocina creamos salud. Si lo que realmente deseamos es obtener calidad de vida, uno de los primeros pasos es reflexionar sobre qué clase de efectos y energía generan los alimentos que comemos al menos 3 veces al día”*.<sup>4</sup>

El autor considera que la alimentación es indispensable, y que somos los creadores de nuestra propia salud, pero para tener una verdadera calidad de vida, debemos concienciar primero que alimentos se consumen y si estos aportan los requerimientos necesarios para nuestro organismo en la dieta básica, pues no se trata de consumir los alimentos por consumir, debe existir una relación entre lo que se debe comer y lo que obtendremos al comer por lo menos las tres comidas al día.

Según Hipócrates considera *“El hombre sabio comprende que la salud es la más grande de las bendiciones”*.

Plantea que a mas de otras bendiciones el ser humano pueda tener, la salud es la más grande y fundamental en la vida, que debe ser cuidada pero existen personas que

---

<sup>4</sup> MONTSE BRADFORD , “Cocina Natural y Energética”, (2002, p.102)

conocen los daños que pueda ocasionar al consumir ciertas sustancias que afectan su salud y las consumen, las personas que cuidan su salud son consideradas personas sabias, conscientes, que respetan y valoran la vida.

## **Fundamentación Legal**

La Convención sobre los Derechos del Niño, que entro en rigor el 2 de septiembre de 1990, en el cual Ecuador fue el segundo país en firmar, en su parte I, artículo 3 contempla:

Numeral 2: *“Los Estados partes se comprometen a asegurar al niño la protección y el cuidado que sean necesarios para su bienestar, teniendo en cuenta los derechos y deberes de sus padres, tutores u otras personas responsables de él ante la ley y con ese fin tomaran las medidas legislativas y administrativas adecuadas.”*

Numeral 3:” *Los estados partes se aseguraran que las instituciones, servicios y establecimientos encargados del cuidado o la protección de los niños cumplan las normas establecidas por las autoridades competentes, especialmente en materia de seguridad, alimentación, numero y competencia de su personal, así como en relación con la existencia de una supervisión adecuada.”*



Grafico N° 1 Nutrición balanceada

La constitución de la República del Ecuador, en el Titulo II, Capitulo II, hace referencia a los Derechos del Buen Vivir, y el Art. 13 ordena:

*“Las personas y colectividades tienen derecho al acceso seguro y permanente a alimentos sanos, suficientes y nutritivos; preferentemente producidos a nivel local y en correspondencia con sus diversas identidades y tradiciones culturales. El Estado Ecuatoriano promoverá la soberanía alimentaria”*

## **La alimentación**

La alimentación es la ingestión de alimentos con la finalidad de obtener de ellos los nutrientes que nuestro cuerpo necesita para conservar la salud. Forma parte de la nutrición. Es un proceso automático y a la vez un acto voluntario que está condicionado por diversos tipos de factores que determinan una buena o mala nutrición.<sup>5</sup>

La alimentación ha de ser personalizada en cuanto a la edad, trabajo y zona donde se habita, entre otros determinantes

Para conseguir una alimentación sana, que cubra adecuadamente las necesidades, se debe combinar bien los alimentos por lo que es necesario conocer los nutrientes que contienen. Para nutrirse adecuadamente se necesita alimentarse bien. Uno de los problemas actuales de la sociedad, además de la falta de alimentos en extensas zonas del planeta, es la obesidad producida por la ingesta excesiva de más de lo que el cuerpo necesita.

## **La nutrición**

La nutrición es el proceso a través del cual el organismo absorbe y asimila las sustancias necesarias para el funcionamiento del cuerpo. Este proceso biológico es uno de los más importantes determinantes para el óptimo funcionamiento y salud de nuestro cuerpo por lo que es muy importante prestarle la atención y el cuidado que merece.

La nutrición como ciencia, hace referencia a aquellos nutrientes que contienen los alimentos y todos los efectos y consecuencia de la ingestión de estos nutrientes.

Es importante separar el concepto de nutrición del de alimentación ya que este se refiere más al acto consciente de ingerir alimentos y la manera como se ingieren, más que la función de estos nutrientes en el organismo.

La nutrición en general es la que se ocupa de solventar las necesidades energéticas del cuerpo aportándole los hidratos de carbono necesarios, las grasas, las vitaminas,

---

<sup>5</sup> UNIVERSIDAD DE CARABOBO CENTRO DE INVESTIGACIONES, "Archivos Latinoamericano de Nutrición ISSN 2011", Caracas, [www.scielo.org.ve](http://www.scielo.org.ve), 15 de octubre 2011

proteínas y todas aquellas sustancias que requiere el cuerpo para poder desarrollar las actividades cotidianas.

### **Características de la nutrición**

Aunque alimentación y nutrición se utilizan frecuentemente como sinónimos, son términos diferentes ya que:

- La nutrición hace referencia a los nutrientes que componen los alimentos y comprende un conjunto de fenómenos involuntarios que suceden tras la ingestión de los alimentos, es decir, la digestión, la absorción o paso a la sangre desde el tubo digestivo de sus componentes o nutrientes, y su asimilación en las células del organismo. La nutrición es la ciencia que examina la relación entre dieta y salud. Los nutricionistas son profesionales de la salud que se especializan en esta área de estudio, y están entrenados para proveer consejos dietéticos.
- La alimentación comprende un conjunto de actos voluntarios y conscientes que van dirigidos a la elección, preparación e ingestión de los alimentos, fenómenos muy relacionados con el medio sociocultural y económico (medio ambiente) y determinan al menos en gran parte, los hábitos dietéticos y estilos de vida.

Muchas enfermedades comunes y sus síntomas frecuentemente pueden ser prevenidas o aliviadas con una buena nutrición; por esto, la ciencia de la nutrición intenta entender cómo y cuáles son los aspectos dietéticos específicos que influyen en la salud.

<sup>6</sup> UNIVERSAL TANG SOO D, "Nutrición", [www.universaltangsoodo.com/educacion/nutricion](http://www.universaltangsoodo.com/educacion/nutricion), extraído el 12 de octubre del 2011.

Una nutrición adecuada es la que cubre:

- Los requerimientos de energía a través de la metabolización de nutrientes como los carbohidratos, proteínas y grasas. Estos requerimientos energéticos están relacionados con el gasto metabólico basal, el gasto por la actividad física y el gasto inducido por la dieta.
- Las necesidades de micronutrientes no energéticos como las vitaminas y minerales.
- La correcta hidratación basada en el consumo de bebidas, en especial el agua.
- La ingesta suficiente de fibra dietética.

### **La importancia de una buena nutrición**

En estos días, la nutrición es verdaderamente importante. La mitad de las muertes provienen de cáncer, problemas del corazón y diabetes. Todas estas enfermedades están relacionadas con nuestros hábitos alimenticios. Uno de los fundamentos de una buena salud es por lo tanto, practicar una buena alimentación.

Una vida saludable incluye: una buena alimentación, hacer ejercicio regularmente, procurar no fumar, ni tomar bebidas alcohólicas y reducir los niveles de estrés entre otros.

Aunque hay otros factores, la alimentación puede agravar las enfermedades y a su vez, pueden revertir sus efectos. Todo depende de cómo usemos el proceso llamado nutrición. Si la descuidamos provoca padecimientos, enfermedades y malestares. Si sabemos usarla, será verdaderamente útil en la prevención de enfermedades. Muchas enfermedades pueden ser prevenidas con una buena alimentación, también problemas y deficiencias genéticas pueden abatirse si se cuenta con una dieta balanceada.

Las claves para obtener una buena nutrición son: balance, variedad y moderación.

**Balance:** Se debe equilibrar la ingesta de grasas, carbohidratos y proteínas. Es importante no consumir más de las calorías diarias que necesitas, también es importante observar cual es su fuente. Todo esto repercute en su peso, ya sea que aumente, disminuya o se mantenga igual. Se recomienda consumir:

10 a 15 % del total de calorías de proteína

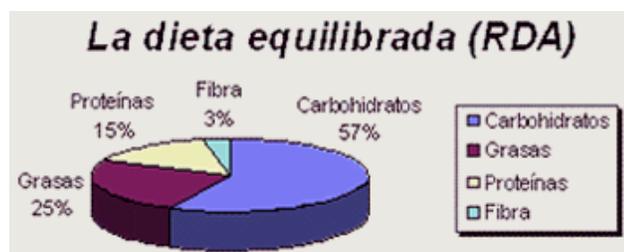
20 a 30 % del total de calorías de grasa

55 a 60 % del total de calorías de carbohidratos

**Variación:** Además requieres de vitaminas y minerales, que se encuentran en los alimentos. No todos los alimentos son iguales, y no hay uno que proporcione todo lo que tu cuerpo necesita. Por ello hay que comer de todo, para que nuestro organismo obtenga lo necesario para estar en perfecto estado.

**Moderación:** Simplemente no debemos optar por los extremos. Ni muy poca comida, ni demasiada. Tan mal es el sobrepeso, como lo es la desnutrición. Fijar una dieta restrictiva que te limite a tomar solamente agua, por ejemplo, te pone en riesgo a no cubrir tus requerimientos de micronutrientes. Exagerar en la ingesta alimenticia, simplemente provocara que no logres bajar de peso, si tienes planeado.

De acuerdo a estudios realizados, la ingesta nutricional apropiada para el funcionamiento óptimo es el siguiente



Cuadro nº 1 Nutriente

Para niños y niñas de edad escolar, las porciones adecuadas son las siguientes:<sup>6</sup>

7 JIMÉNEZ, MARÍA CRISTINA. "Alimentación Infantil", (2004, p.43)

## PROTEÍNAS-

Carnes, huevo, legumbres

## \* VITAMINAS Y MINERALES

Frutas, verduras

Alimento	Raciones
1/2 tz. de verdura hervida	1
1 tz. de verdura de hoja crudas	1
1/2 tz. de patatas	1
Fruta entera	1
1/ tz. de Fruta cruda o enlatada	1

Cuadro N°2: raciones alimenticias

## \* CARBOHIDRATOS

Cereales, pan, arroz

Alimentos	Raciones
1 pza. de pan	1
1/2 tz. de arroz o pasta	1
1 tza. de cereales en el desayuno	1
1 rodaja de cake	1
2 galletas	1

Cuadro N°3 raciones de carbohidratos

## LÁCTEOS

Leche, queso, yogurt

Alimento
1 vaso de leche
8 onzas de yogurt
1 vaso de leche entera
1 vaso de leche con chocolate
2 onzas de queso
1 onza de mozzarella
½ taza de helado de crema
1/2 tza. de helado de leche

Cuadro N°4 raciones diarias de lácteos

## \* GRASAS Y AZÚCAR

Refresco, chocolate, dulces

Alimentos	Raciones
Margarina o mantequilla	1 cta.
Mayonesa	1 cta.
Aliño de ensalada	1 onza
Queso	porción
Chocolate	1 onza

Cuadro N°5 raciones diarias de grasas y azúcares

## **Consejos para una buena alimentación**

- Consumir las tres comidas principales del día: desayuno – almuerzo – cena
- Comer gran variedad de alimentos.
- Tratar de mantener el peso ideal.
- Tomar de 10 a 12 vasos de agua en el día.
- Evitar los excesos de grasa saturada.
- Comer alimentos con suficiente fibra vegetal.
- Evitar el exceso de azúcar
- Restringir el consumo de bebidas alcohólicas
- Evitar el exceso de sal.
- No sobrepasar el consumo de 20% de proteínas
- Realizar actividad física acorde a su físico, edad y preferencias.

## **Rendimiento escolar**

El rendimiento escolar refiere a la evaluación del conocimiento adquirido en el ámbito educativo. Un estudiante con buen rendimiento académico es aquel que obtiene calificaciones positivas en los exámenes que debe rendir a lo largo de un año lectivo.

En otras palabras, el rendimiento académico es una medida de las capacidades del alumno, que expresa lo que éste ha aprendido a lo largo del proceso formativo. También supone la capacidad del alumno para responder a los estímulos educativos. En este sentido, el rendimiento académico está vinculado a la aptitud.

Existen distintos factores que inciden en el rendimiento académico. Desde la dificultad propia de algunas asignaturas, hasta la gran cantidad de exámenes que pueden coincidir en una fecha, pasando por la amplia extensión de ciertos programas

educativos, son muchos los motivos que pueden llevar a un alumno a mostrar un pobre rendimiento académico.

Otras cuestiones están directamente relacionadas al factor psicológico, como la poca motivación, el desinterés o las distracciones en clase, que dificultan la comprensión de los conocimientos impartidos por el docente y termina afectando al rendimiento académico a la hora de las evaluaciones.

Por otra parte, el rendimiento académico puede estar asociado a la subjetividad del docente cuando corrige. Ciertas materias, en especial aquellas que pertenecen a las ciencias sociales, pueden generar distintas interpretaciones o explicaciones, que el profesor debe saber analizar en la corrección para determinar si el estudiante ha comprendido o no los conceptos.

En todos los casos, los especialistas recomiendan la adopción de hábitos de estudio saludables para mejorar el rendimiento escolar.

### **Efectos de la mala nutrición en el rendimiento escolar.**

La problemática de la mala nutrición a nivel del Ecuador, es bastante grande. La ciudadanía, padres de familia, no han hecho conciencia de proporcionar nutrientes a sus hijos desde edades tempranas, importando únicamente el que los niños hayan comido. Desgraciadamente la situación de desconocimiento de los padres de familia acerca de los nutrientes que proporcionan las leguminosas, cereales, etc. que son de bajo costo, hace que tiendan a preferir las grandes cantidades de arroz con la finalidad de satisfacer el hambre y no la necesidad de proteínas y de calorías necesarias para su crecimiento.

La desnutrición en los primeros años de vida, podría afectar el crecimiento del individuo, más se puede lograr una mejora a través de una buena alimentación. De lo contrario el

cerebro no se desarrollara y por ende será causa de un pobre desempeño, principalmente en el ámbito educativo.<sup>7</sup>

Una de las consecuencias más graves para los niños y niñas con mala nutrición lo constituye es la carencia proteínica, el marasmo, que lleva como consecuencia, que su nivel intelectual es bajo en comparación con aquellos que reciben buena alimentación.

## 2.2 MARCO CONCEPTUAL

**Alimentación:** es la ingestión de alimentos con la finalidad de obtener de ellos los nutrientes que nuestro cuerpo necesita para conservar la salud. Forma parte de la nutrición.

**Nutrición:** es el proceso a través del cual el organismo absorbe y asimila las sustancias necesarias para el funcionamiento del cuerpo.

**Rendimiento escolar:** Es alcanzar la máxima eficiencia en el nivel educativo donde el alumno puede demostrar sus capacidades cognitivas, conceptuales, aptitudinales, procedimentales.

**Enfermedades carenciales:** Son trastornos producidos por la ausencia de sustancias específicas esenciales como las vitaminas, los minerales o los aminoácidos. De forma más genérica incluye aquellas situaciones en las que la sustancia esencial, está presente pero no se absorbe adecuadamente, o cuando el organismo no es capaz de producir algún producto natural esencial como una hormona.

**Fisiológico:** (del griego *physis*, naturaleza, y *logos*, conocimiento, estudio) es la ciencia biológica que estudia las funciones de los seres orgánicos.

**Vitaminas:** Las **vitaminas** (del latín *vita* (vida) + el griego *ammoniakós* "producto libio, amoníaco", con el sufijo latino *ina* "sustancia") son compuestos heterogéneos imprescindibles para la vida, que al ingerirlas de forma equilibrada y en dosis esenciales puede ser bñho para promover el correcto funcionamiento fisiológico.

---

<sup>9</sup> González Mar Priscila, Psicóloga Clínica, "Definición .rendimiento-escolar", (Septiembre 2010, p. 145)

**Las vitaminas** son compuestos heterogéneos y sin valor energético que no pueden ser sintetizados por el organismo, por lo que éste no puede obtenerlos más que a través de la ingestión directa.

Las **vitaminas son nutrientes** imprescindibles para la vida al igual que las proteínas, los carbohidratos y los minerales.

**Dieta alimentaria:** cantidad y tipos de alimentos que una persona consume diariamente.

**Digestión:** La digestión es el proceso de transformación de los alimentos, previamente ingeridos, en sustancias más sencillas para ser absorbidos.

**Ingestión:** es la introducción del alimento al aparato digestivo y se realiza a través de la boca.

**Salud:** (del latín "salus, -ūtis") es el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de infecciones o enfermedades, según la definición de la Organización Mundial de la Salud realizada en su constitución de 1946 También puede definirse como el nivel de eficacia funcional o metabólica de un organismo tanto a nivel micro (celular) como en el macro (social).

**Carbohidratos:** los carbohidratos o hidratos de carbono o también llamados azúcares son los compuestos orgánicos más abundantes y a su vez los más diversos.

**Minerales:** Los Minerales son elementos químicos imprescindibles para el normal funcionamiento metabólico.

**Proteínas:** son macromoléculas que constituyen el principal nutriente para la formación de los músculos del cuerpo.

**Grasas:** Las *grasas* son compuestos orgánicos que constituyen la mayor fuente de energía de los organismos.

**Nutrientes:** Los hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas y sales minerales son nutrientes, sustancias indispensables para la vida que nuestro organismo aprovecha de los alimentos.

## **2.3 HIPÓTESIS Y VARIABLES**

### **2.3.1 Hipótesis general**

La alimentación sana, beneficiaría en el rendimiento escolar de los estudiantes del Cuarto y Quinto Año de Educación Básica de la Escuela Fiscal Mixta “Dr. Vicente Asan Ubilla”, de la ciudad de Milagro

### **2.3.2 Hipótesis particulares**

- La ingesta de alimentos nutricionales, aportara beneficios para el desarrollo de un buen aprendizaje de los estudiantes.
- La buena alimentación y nutrición provista en el hogar contribuirá en el desarrollo físico- mental de sus hijos.
- La carencia de una buena alimentación provocara la aparición de enfermedades comunes.
- La capacitación acerca de la importancia de los niveles de proteínas y nutrientes que poseen los alimentos para un buen desempeño intelectual y físico.
- El utilizar un recetario de alimentos nutritivos contribuirá a mejorar el rendimiento escolar de los estudiantes

### **2.3.3 Declaración de variables**

- Variable Independiente.

La alimentación sana

- Variable Dependiente.

Rendimiento escolar.

#### 2.4.4 Operacionalización de las variables

VARIABLES	CONCEPTUALIZACIÓN	CATEGORÍAS	INDICADORES	ÍNDICES
<b>Independiente</b> Alimentación sana	Ingesta de alimentos con la finalidad de obtener de ellos nutrientes que el cuerpo necesita para conservar la salud	- Nutricional - Factor indispensable	Charlas sobre alimentación y nutrición.  Elaboración de un manual	Consentimientos de Valores nutricionales  Contribución de los Padres en el desarrollo físico-mental
<b>Dependiente</b> Rendimiento escolar	Máxima eficiencia en el nivel educativo donde el alumno puede demostrar sus capacidades cognitivas, conceptuales, aptitudinales, procedimentales	- Mejoramiento académico	-Aplicación de de un manual de alimentación de nutrición. Desarrollo de normas de nutrición.	-Aprendizaje de los estudiantes.

## **CAPÍTULO III**

### **MARCO METODOLÓGICO**

#### **3.1 TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN**

El presente trabajo tiene un paradigma cualitativo, en razón del problema y los objetivos a conseguir con la ejecución y además, porque en el proceso de desarrollo se utilizarán técnicas cualitativas para la comprensión y descripción de los hechos, orientándolos básicamente a los procesos, al conocimiento de una realidad dinámica, holística, y se desarrollaran bajo el marco de un proyecto de desarrollo educativo.

Este proyecto está basado en la siguiente modalidad:

La Investigación documental bibliográfica, la cual permitió construir la fundamentación teórica científica del proyecto.

El presente trabajo se lo realizó mediante una investigación de campo, pues esta se ejecuto en el lugar de investigación, es decir Cuarto y Quinto año de Educación Básica de la Escuela Fiscal Mixta “Dr. Vicente Asan Ubilla.” de la provincia del Guayas, cantón Milagro, objeto de esta investigación.

A través de la narración de la problemática, se llegara a la investigación descriptiva.

También se aplicara técnicas e instrumentos de investigación como la encuesta y entrevista con el propósito de elaborar el diagnóstico real de necesidades, dar respuestas a las preguntas directrices y analizar científica y técnicamente la propuesta mencionada.

## 3.2 LA POBLACIÓN Y LA MUESTRA

### 3.2.1 CARACTERÍSTICAS DE LA POBLACION

La población obtenida en el presente proyecto está constituida por autoridades, maestros primarios fiscales, estudiantes y padres de familias Escuela Fiscal Mixta “DR. Vicente Asan Ubilla.” de la provincia del Guayas, cantón Milagro. La población es finita por cuanto se especifica y determina delimitando los elementos necesarios que se desea investiga.

ITEM	DETALLE	NÚMERO	PORCENTAJE
1	Estudiantes	60	90,9%
2	Docentes	2	3,03%
3	Directora	1	1,52%
4	Padres de familia	2	3,03%
5	Nutricionistas	1	1,52%
	<b>TOTAL</b>	<b>66</b>	<b>100%</b>

### 3.2.6 DELIMITACIÓN DE LA POBLACIÓN

En la escuela “Dr. VICENTE ASAN UBILLA” del Cantón Milagro Provincia del Guayas, es una Institución que cuenta con 207 estudiantes con 7 paralelos de primero a séptimo año, con una Directora, 6 maestros y una Auxiliar de servicio. El plantel cuenta con una cancha deportiva.

La población en estudio del trabajo e investigación es de 60 estudiantes correspondientes a dos paralelos de quinto y sexto año de educación básica además de dos expertos en el área.

37 varones

23 mujeres

2 expertos en el área.

### 3.2.7 TIPO DE MUESTRA

La muestra de la población o universo en estudio es de 66 personas que corresponden a la autoridad, estudiantes, maestros de la institución y padres de familia.

### 3.2.8 TAMAÑO DE LA MUESTRA

El tamaño de la muestra lo constituyen 60 estudiantes, 2 maestros, la directora, 2 padres de familia y 1 nutricionista.

### 3.2.9 PROCESO DE SELECCIÓN

Este proceso de selección de la muestra se realizó de acuerdo a los antecedentes de su rendimiento escolar donde se estableció escoger este paralelo para el respectivo análisis y solución.

## 3.2 LOS MÉTODOS Y LAS TÉCNICAS

**Métodos teóricos** En este proyecto se va utilizar el método inductivo por qué parte de la observación, investigación de hechos o problemas que tengan. También el método cuantitativo porque permite usar estadísticas y el análisis de los datos, es objetivo y pretende formular lugares generales técnicos.

**Entrevista.-** Se realizará al Director, al docente y al doctor nutricionista experto del tema y el instrumento que se utilizará es la guía de preguntas.

### 3.2.2 Métodos teóricos

Permiten desarrollar una teoría sobre el objeto de estudio, o sea, como se puede hacer una abstracción de las características y relaciones del objeto que expliquen los fenómenos que se investigan. Se utilizara el Método hipotético deductivo, con la elaboración de hipótesis que deberán ser corroboradas en la ejecución del proyecto.

### **3.2.3 Métodos empíricos**

Incluyen una serie de procedimientos prácticos sobre el objeto, que permiten revelar las características fundamentales y las relaciones esenciales de este, que son accesibles a la contemplación sensorial, lo cual se fundamenta en la experiencia.

Para ello se utilizará el método de la observación, para conocer la realidad mediante la sensopercepción directa de antes y procesos, para lo cual debe poseer algunas cualidades que le dan un carácter distintivo.

### **3.2.4 Técnicas e instrumentos**

Para este trabajo de investigación se utilizara la encuesta, que es una técnica de recogida de información por medio de preguntas escritas organizadas en un cuestionario impreso, aplicado a los niños y niñas, padres de familia.

## **3.3 PROCESAMIENTO ESTADÍSTICO DE LA INFORMACIÓN**

Una vez que se obtengan los datos se procederá a analizar cada uno de ellos, atendiendo los objetivos y variables de investigación de manera tal que se pueda contrastar la hipótesis con variables y objetivos, y así poder demostrar la validez o invalidez de estas.

Al final se formulan las conclusiones y sugerencias para mejorar la problemática investigado.

## CAPÍTULO IV

### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

#### DE RESULTADOS

#### 4.1 ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN ACTUAL

El análisis de la información obtenida mediante las encuestas realizada a los estudiantes de Cuarto y Quinto Año de Educación Básica de la Escuela Fiscal Mixta “Dr. Vicente Asan Ubilla” de la provincia del Guayas, cantón Milagro, es realizado contrastando con los objetivos planteados en la primera etapa de la investigación.

Considerando que entre los objetivos de este trabajo está el analizar las causas de la mala nutrición; además el prevenir y contrarrestar enfermedades, a través de la concienciación de la ingesta saludable. Actualmente, los niños y niñas de Cuarto y Quinto Año de Educación Básica De la Escuela Fiscal Mixta “Dr. Vicente Asan Ubilla.” Así como los padres de familia demuestran interés en mejorar sus hábitos alimenticios en un 72%, mientras que el 28%, ya está mejorando su forma de alimentarse.

#### PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS OBTENIDOS

1.- La bebida que se consume normalmente a la hora de la comida en tu hogar es....

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA
Agua	13
Cola	10
Jugo	12
Jugos artificiales	25
Otros	0
<b>TOTAL</b>	<b>60</b>

**Fuente:** Niñas y niños Cuarto y Quinto Año de Educación Básica.de la Escuela Fiscal Mixta “Dr. Vicente Asan Ubilla.”

**Elaboración:** Autoras

**GRÁFICO No. 1**



**ANÁLISIS**

En este ítem se pregunta al estudiante sobre las bebidas que tiene por costumbre consumir, en donde se verifica que el 41 % consume jugos artificiales, con colorantes. El 22% consume agua, el 20% bebe jugos naturales mientras que el 17 % toma sodas o colas.

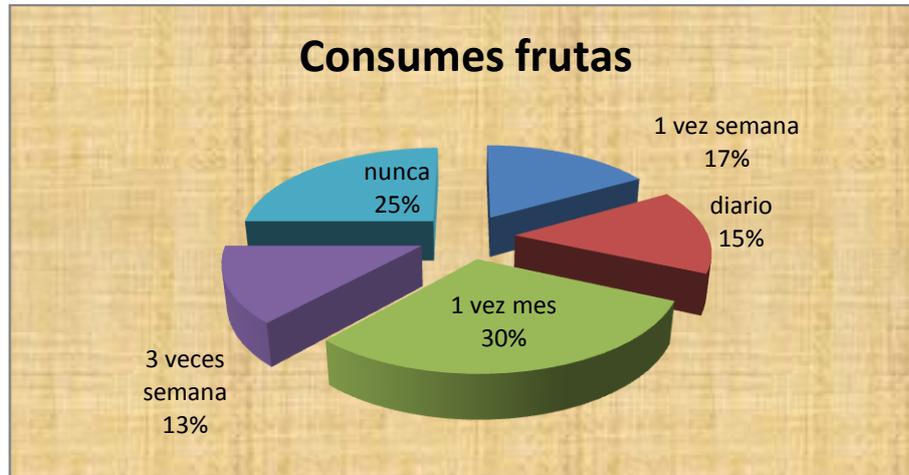
2.- ¿Con qué frecuencia consumes frutas?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA
1 vez por semana	10
Diario	9
Una vez al mes	18
3 veces por semana	8
Nunca	15
<b>TOTAL</b>	<b>60</b>

**Fuente:** Niñas y niños Cuarto y Quinto Año de Educación Básica.de la Escuela Fiscal Mixta “Dr. Vicente Asan Ubilla.”

**Elaboración:** Autoras

## GRÁFICO No. 2



### ANÁLISIS

La ingesta de frutas en los estudiantes es poco evidente tal como se refleja en sus respuestas en este ítem. El 30% come frutas una vez al mes, el 25 % ingiere una vez por semana, el 17 % de los estudiantes que son en número de 10 comen fruta 1 vez por semana. Tan solo el 15 % de los adolescentes comen frutas a diario. 8 de los alumnos que son el 13 % consumen fruta 3 veces por semana.

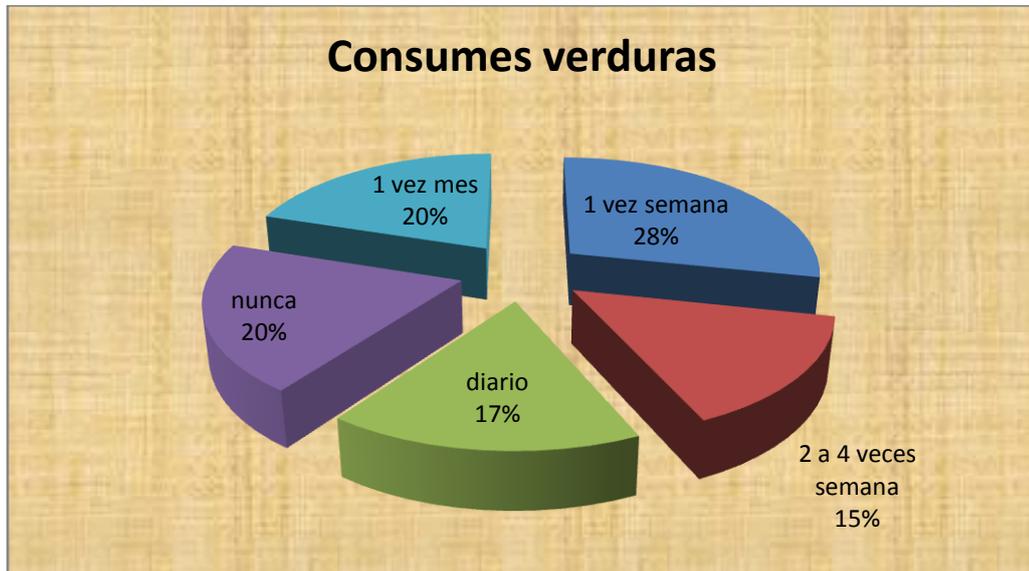
3.- ¿Cada cuánto consumes verduras?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA
1 vez por semana	17
De dos a 4 veces por semana	9
Diario	10
Nunca	12
Aprox. 1 es al mes	12
<b>TOTAL</b>	<b>60</b>

Fuente: Niñas y niños Cuarto y Quinto Año de Educación Básica de la Escuela Fiscal Mixta "Dr. Vicente Asan Ubilla."

Elaboración: Autoras

### GRÁFICO No. 3



#### ANÁLISIS

El consumo de legumbres en los estudiantes constituye una fuente de energía, necesaria para su desarrollo integral. Ante ello el 28 % de los estudiantes comentan que comen legumbres una vez por semana. Existe un equilibrio entre aquellos que ingieren 1 vez al mes y nunca que es del 20%. EL 17 % de los estudiantes lo hacen a diario y tan solo el 15 % lo consumen de dos a 4 veces por semana.

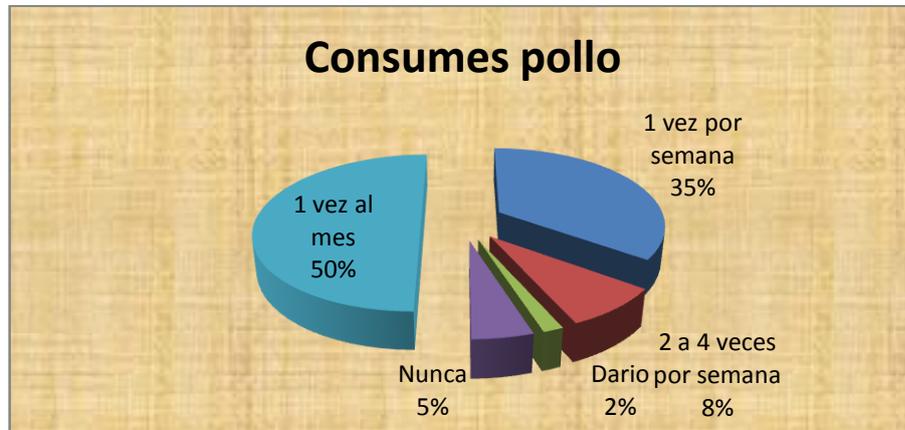
4.- ¿Cada cuánto consumes pollo?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA
1 vez por semana	21
De dos a 4 veces por semana	5
Diario	1
Nunca	3
Aprox. 1 es al mes	30
<b>TOTAL</b>	<b>60</b>

Fuente: Niñas y niños Cuarto y Quinto Año de Educación Básica de la Escuela Fiscal Mixta "Dr. Vicente Asan Ubilla."

Elaboración: Autoras

**GRÁFICO No. 4**



**ANÁLISIS**

Las proteínas animales como es el caso del pollo como carne blanca, rica en nutrientes es consumida por los estudiantes el 50% 1 vez al mes, el 35 % lo come una vez a la semana. El 8% de 2 a 4 veces por semana. El 5 % afirma que nunca y el 2 % lo come a diario.

5.- ¿Cada cuanto consumes pescado?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA
1 vez por semana	21
De dos a 4 veces por semana	5
Diario	1
Nunca	3
Aprox. 1 es al mes	30
<b>TOTAL</b>	<b>60</b>

**Fuente:** Niñas y niños Cuarto y Quinto Año de Educación Básica.de la Escuela Fiscal Mixta “Dr. Vicente Asan Ubilla.”

**Elaboración:** Autoras

## GRÁFICO No. 5



### ANÁLISIS

La recomendación de los nutricionista es el consumo constante de carnes blancas como el pescado por la gran cantidad de proteínas que benefician el crecimiento y desarrollo integral de los niños y niñas. El 50 % de ellos lo consumen pescado una vez al mes, % 1 vez al mes, el 35 % lo come una vez a la semana. El 8% de 2 a 4 veces por semana. El 5 % afirma que nunca y el 2 % lo come a diario.

6.- ¿Qué tan seguido comes comida rápida o chatarra?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA
1 vez por semana	6
De dos a 4 veces por semana	3
Diario	48
Nunca	0
Aprox. 1 es al mes	3
<b>TOTAL</b>	<b>60</b>

**Fuente:** Niñas y niños Cuarto y Quinto Año de Educación Básica.de la Escuela Fiscal Mixta "Dr. Vicente Asan Ubilla."

**Elaboración:** Autoras

## GRÁFICO No. 6



### ANÁLISIS

Una de las comidas favoritas de los niños, niñas adolescentes y hasta adultos lo constituye las comidas chatarras. Por ello los estudiantes contestaron, el 80% ingiere a diario la comida chatarra, el 10% lo hace una vez por semana, y el 5 % una vez al mes.

7- ¿Cuántas comidas realizas al día?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA
Ninguno	0
Uno	0
Dos	0
Tres	54
Más de cinco	6
<b>TOTAL</b>	<b>60</b>

**Fuente:** Niñas y niños Cuarto y Quinto Año de Educación Básica.de la Escuela Fiscal Mixta "Dr. Vicente Asan Ubilla."

**Elaboración:** Autoras

**GRÁFICO No. 7**



### **ANÁLISIS**

Este ítem acerca de la cantidad de ingesta de comidas en el hogar, fue contestado por la mayoría de los estudiantes, el 90%, comen tres veces al día. Y solo el 10% más de 5 veces al día.

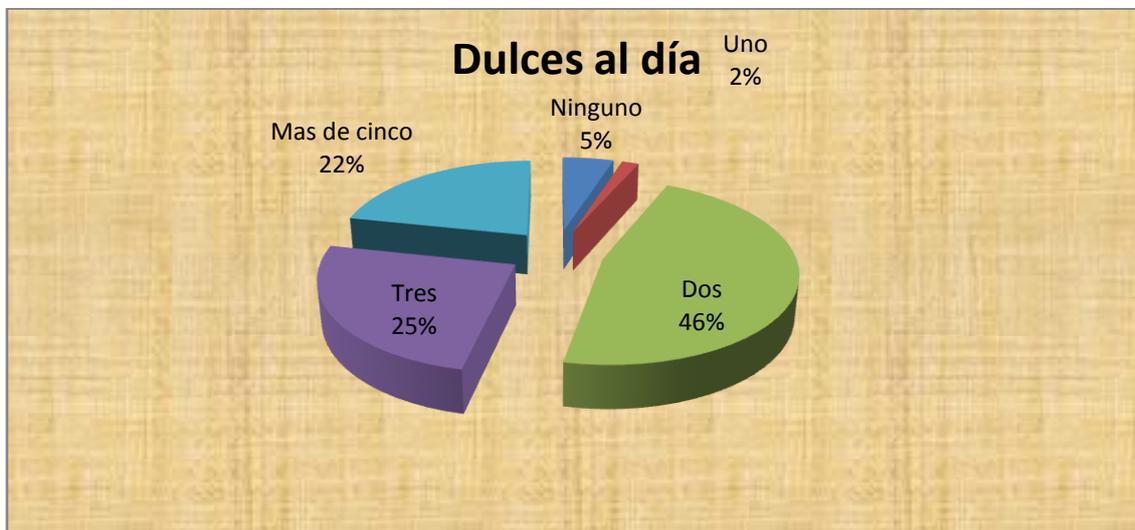
8.- ¿Cuántos dulces consumes al día?

<b>ALTERNATIVAS</b>	<b>FRECUENCIA</b>
Ninguno	3
Uno	1
Dos	28
Tres	15
Más de cinco	13
<b>TOTAL</b>	<b>60</b>

**Fuente:** Niñas y niños Cuarto y Quinto Año de Educación Básica.de la Escuela Fiscal Mixta "Dr. Vicente Asan Ubilla."

**Elaboración:** Autoras

**GRÁFICO No. 8**



### **ANÁLISIS**

La mejor comida para los niños y niñas lo constituyen los dulces o golosinas que lo ingieren a todas horas del día. El 46% de los estudiantes que son en número de 28 consumen dos dulces al día. El 25% de los alumnos comen 3 diarios, el 22% ingieren más de 5 dulces al día y tan solo el 2 % toman uno.

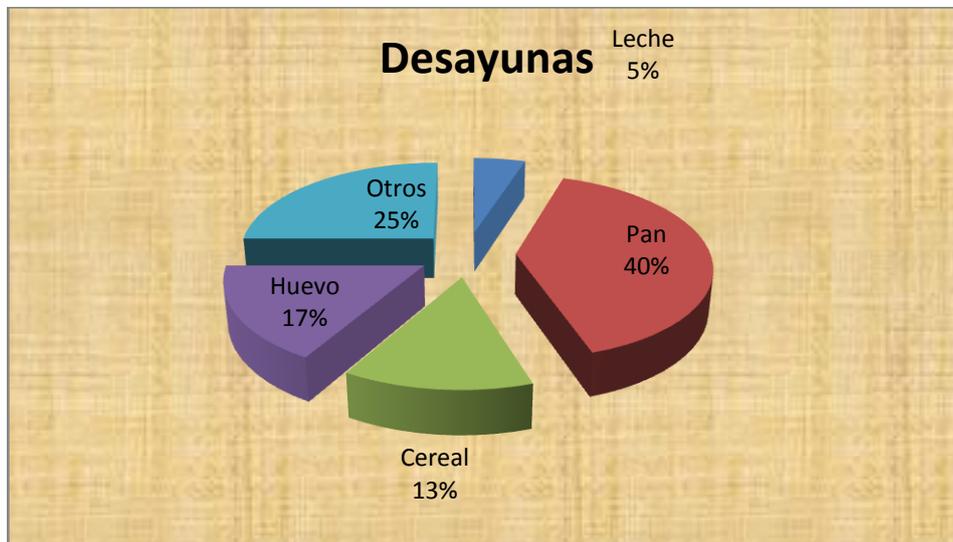
9.- ¿Qué acostumbras desayunar?

<b>ALTERNATIVAS</b>	<b>FRECUENCIA</b>
Leche	3
Pan	24
Cereal	8
Huevo	10
Otros	15
<b>TOTAL</b>	<b>60</b>

**Fuente:** Niñas y niños Cuarto y Quinto Año de Educación Básica. De la Escuela Fiscal Mixta "Dr. Vicente Asan Ubilla."

**Elaboración:** Autoras

**GRÁFICO No. 9**



**ANÁLISIS**

El alimento más importante lo constituye el desayuno, primordial para el rendimiento integral de los estudiantes. Para ello contestaron el 40% que su principal desayuno corresponde el pan. El 25 % otros alimentos, el 17 % lo acompaña con huevos, el 13 % lo hace con cereal, y tan solo el 5% desayuna con leche.

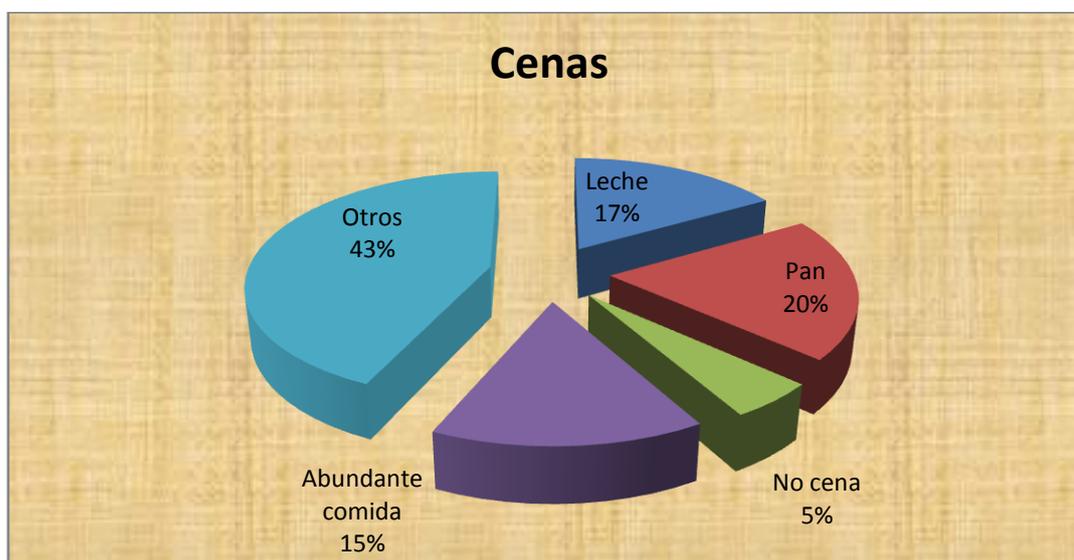
10.- ¿Qué acostumbras a cenar?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA
Leche	10
Pan	12
No cena	3
Abundante comida	9
Otros	26
<b>TOTAL</b>	<b>60</b>

**Fuente:** Niñas y niños Cuarto y Quinto Año de Educación Básica. De la Escuela Fiscal Mixta "Dr. Vicente Asan Ubilla."

**Elaboración:** Autoras

**GRÁFICO No. 10**



### **ANÁLISIS**

Siendo parte importante de la alimentación de los niños y niñas la cena, al preguntar acerca de que es lo que meriendan su respuesta fue, que el 43% otros, el 20% pan, el 17 % de los estudiantes consumen leche. El 15 % afirmo que abundante comida y el 5 % afirma que no cena.

### **4.2 ANÁLISIS COMPARATIVO, EVOLUCIÓN, TENDENCIA PERSPECTIVA**

La situación actual que presentan los estudiantes en torno a la alimentación, es clara y evidente al observar su desempeño escolar en el aula y adquirir información de la forma alimenticia que sigue en su hogar.

Los expertos opinan que una buena alimentación y nutrición favorece, no solo el funcionamiento físico, sino también intelectual para realizar las actividades que requiere esfuerzo mental.

Por lo tanto los estudiantes deben tener buenos hábitos alimenticios dentro del hogar; de esta manera cumplir con las expectativas que demanda una vida saludable.

No es suficiente comer un plato delicioso, si el mismo no cumple con los valores nutritivos que el organismo lo requiere. Al ser así su desarrollo armónico se verá

afectado por la escasa ingesta de alimentos ricos en proteínas, vitaminas, carbohidratos, necesarios para su crecimiento físico y cognitivo.

Por ende, redundara en la parte de su rendimiento académico, obteniendo calificaciones bajas, pero sobre todo, con escasos conocimientos en las áreas de aprendizaje, lo que incidirá en su vida profesional. De mantenerse esta situación con los niños y niñas de la escuela, beneficiaría la ejecución este proyecto.

### **4.3 RESULTADOS**

1.-La mayoría de los estudiantes consumen normalmente a la hora de la comida jugos artificiales. Se debe concienciar que el consumo de jugos artificiales, perjudica la salud, antes se debe proveer en el hogar jugos de frutas naturales siendo un aporte esencial de vitaminas.

2.-Los estudiantes en su mayoría consumen frutas una vez al mes, la carencia de frutas en la ingesta diaria no contribuye a los requerimientos para una alimentación balanceada y adecuada.

3.- Los estudiantes en su mayoría, consumen una vez por semana verduras, los niños y niñas no las prefieren, siendo una dieta rica en minerales que favorece el fortalecimiento físico y desarrollo intelectual.

4.-La mayoría de los estudiantes consumen carne de pollo una vez al mes, por lo tanto es necesario incluir el consumo del mismo de manera regulada en la alimentación diaria.

5.- Existe un mayor porcentaje de estudiantes que consumen pescado una vez al mes, siendo un alimento principal que proporciona los minerales para un buen funcionamiento del metabolismo por lo tanto no debe faltar en la canasta básica.

6.-En su mayoría los estudiantes ingieren comidas chatarras, desplazando la comida nutritiva por una que provoca alteraciones en la salud y en el desarrollo intelectual de los educandos.

7.- La ingesta de tres comidas al día en el hogar, fue contestado por la mayoría de los estudiantes, entendiéndose que la alimentación es necesaria para un óptimo resultado de las actividades del ser humano pero que estas deben estar bien equilibradas.

8.-Existe un buen porcentaje de estudiantes que consumen dos a tres dulces al día, siendo un producto que al consumirlo frecuentemente garantizara la aparición de parásitos que provocaran enfermedades, afectando el rendimiento escolar.

9.- Los estudiantes en su mayoría están acostumbrados a desayunar pan, aunque el desayuno es el principal alimento del día, la respuesta de los educandos permite comprender la gran necesidad de regular este déficit alimenticio y aportar al mejoramiento con una dieta nutritiva y económica.

10.- A través de esta pregunta realizada, los estudiantes en su mayoría contestaron que acostumbran a cenar otros alimentos, no constituyendo el pan y la leche productos importantes a la hora de cenar, por lo tanto es indispensable valorar y normar la ingesta de alimentos nutritivos en la noche.

#### **4.4 VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS**

Al realizar la encuesta se evidencio lo planteado en las hipótesis así como la necesidad de ejecutar el proyecto de investigación de forma urgente para disminuir las carencias alimenticias de los estudiantes y los hábitos del mismo dentro del hogar. La alimentación sana es una de las bases fundamentales que beneficiara el rendimiento escolar, por lo tanto se comprobó que los educandos no desarrollan por completo sus capacidades físicas e intelectuales debido a la deficiencias nutricionales que poseen, demostrando desinterés en sus estudios, cansancio físico-mental para realizar sus actividades escolares.

Debido a esto se realizo los talleres con los padres de familia para que reflexionen de la problemática que se vive, así también en los niños y niñas, personal docente.

## **CAPÍTULO V**

### **PROPUESTA**

#### **5.1 TEMA**

### **RECETAS MÁGICAS SALUDABLES PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO ESCOLAR DE LOS ESTUDIANTES**

#### **5.2 FUNDAMENTACIÓN**

Una vez que el niño o niña comienzan la vida escolar, los requerimientos nutricionales se incrementaran al igual que sus actividades físicas e intelectuales. Muchos de los problemas de aprendizaje pueden provenir de dietas inadecuadas así como de los desordenes alimenticios.

Una buena alimentación comienza con la primera comida del día. La importancia del desayuno radica en que es la primera ingesta luego de que el organismo ha estado varias horas sin alimento. La noche es, por lo general, el período de ayuno más largo del día, sobre todo para los niños, ya que estos duermen más horas que los adultos. Por ello, la importancia del desayuno.

En el caso del niño que va al colegio de mañana, hay que asegurarse de que se levante con el tiempo suficiente para desayunar. El tiempo que pasará hasta la siguiente comida importante, el almuerzo, será de varias horas. Esas horas serán muy intensas, a pesar de que pasará la mayor parte del tiempo sentado. La actividad física no es la única que requiere energías. La actividad mental también necesita un buen aporte.

Otro de los problemas con los que deberán enfrentarse los padres es el de los llamados "alimentos chatarra". Los niños tienen una especial predilección por ellos, ya que están sustentados por una enorme carga publicitaria, y están presentados de una manera que llaman su atención. Si se usara las mismas técnicas para imponer los alimentos adecuados, la historia tendría un final diferente.

Otra problemática consiste que para muchos padres es más fácil dar a sus hijos dinero para que compren su merienda en la escuela, que preocuparse de prepararla y guardarla diariamente en sus mochilas. Lo ideal es que el niño coma una variedad y cantidad de alimentos para crecer saludable y responder a las responsabilidades que le impone la edad escolar. Para ello necesita una adecuada proporción de proteínas, hidratos de carbono, lípidos, hierro, calcio, vitaminas, etc. Estos elementos se encuentran en la variedad de alimentos que nos ofrece la naturaleza: leche y sus derivados, carnes rojas, pollo y pescado, verduras frescas y cocidas, frutas, cereales, legumbres, etc.

Por último, será necesario combinar los gustos propios de cada niño con la habilidad de quien prepara los alimentos, de manera que él pueda recibir con placer aún aquellos alimentos que no son de su preferencia.<sup>8</sup>

### **5.3 JUSTIFICACIÓN**

La nutrición juega un papel importante en el desarrollo integral de los niños y niñas en la primera infancia (0 a 8 años). El que un niño no se alimente de forma apropiada durante estos primeros años, tendrá consecuencias en su vida posterior tanto en su desarrollo físico, psicológico, cognitivo y motriz.

El incremento en los últimos años del consumo de alimentos tipo chatarras, así como el desconocimiento de la nutrición balanceada adecuada por parte de los progenitores en la edad evolutiva de los infantes ha repercutido en su rendimiento académico, lo que ha causado niños y niñas con desnutrición u obesos.

La alimentación es la base fundamental de la salud y el motor que impulsa a nuestro cuerpo a realizar nuestras actividades cotidianas, un cuerpo sano puede desempeñar funciones físicas como intelectuales que satisfacen el haber cumplido con las responsabilidades encomendadas.

Es necesario comprender la importancia de una sana alimentación en la dieta diaria, no se trata de comer por comer, una sana alimentación debe cubrir adecuadamente las necesidades que requiere el organismo, la ingesta diaria de alimentos que

---

10 ARRIAGA, JOSE, "Nutrición en los Niños", Chile, 2011, [www.alimentacion\\_sana.com](http://www.alimentacion_sana.com)

aporten los nutrientes necesarios a más de proporcionar un buen hábito alimenticio y el realizar ejercicios regularmente, ayudará a mantener una vida saludable.

Es necesario priorizar la alimentación sana para un desempeño escolar óptimo e interiorizar en los padres de familia, la importancia que tienen los alimentos en una dieta balanceada fomentándolo desde el hogar.

Por otro lado es tarea primordial de las autoridades y docentes de la institución fomentar en la comunidad educativa, hogar-bar-entorno, la importancia de una buena alimentación y las normas adecuadas de nutrición. Para ello se requieren del compromiso de los padres, donde deben no solo, el satisfacer las necesidades alimenticias, sino de seguir un adecuado régimen nutricional dentro del hogar, que mejore su calidad de vida para mejorar las capacidades físicas y mentales para cumplir con eficiencia y eficacia.

Este proyecto presenta la relevancia de una sana alimentación y nutrición, que debe ser valorizada y proporcionada en la ingesta diaria, así como la participación de la enseñanza en el campo educativo y en el hogar, esto se facilitará a través del desarrollo de normas de nutrición, para mejorar el rendimiento escolar, donde los estudiantes serán activos, con disposición física y mental para interactuar, poder pensar, analizar, opinar, reflexionar, demostrando de esta manera su calidad de aprendizaje.

## **5.4 OBJETIVOS**

### **5.4.1 Objetivo General**

Diseñar un manual de Recetas Mágicas Saludables, que contribuya al desarrollo de una buena nutrición en niñas y niños de cuarto y quinto año de educación básica, para mejorar su rendimiento académico dentro y fuera del aula.

### **5.4.2 Objetivos Específicos**

- Seleccionar recetas nutritivas para los estudiantes.
- Socializar talleres con los padres para incentivar la ingesta de comida apropiada.
- Realizar ferias alimenticias con la colaboración padres de familia, niños, docentes.

## 5.5 UBICACIÓN

Esta propuesta se llevara a cabo en la Escuela Fiscal Mixta “Dr. Vicente Asan Ubilla”, ubicada en las calles Alejandro Zaldúa Vallejo entre Manuel Quiroga y Antonio Ante de la ciudad de Milagro, provincia del Guayas. Siendo una escuela de reciente creación, es necesario fortalecer desde sus inicios a la salud de los estudiantes, que presentan bajo rendimiento académico.

Los alumnos beneficiados serán los alumnos del Sexto Año de Educación Básica que oscilan entre los 9 y 10 años. La escuela cuenta con una infraestructura mixta, baños, cancha, dirección y ocho aulas donde los niños aprenden nuevos conocimientos cada día, además es una institución fiscal.

## 5.6 FACTIBILIDAD

El proyecto de investigación es factible porque el problema está presente en los alumnos del cuarto y quinto Año de Educación Básica de la Escuela Fiscal Mixta “Dr. Vicente Asan Ubilla”, Además de contar con el apoyo de la Autoridad de la Institución, la parte administrativa y la maestra del salón de clase.

También es factible porque se cuenta con documentos, libros y bibliografías que ayudaron teóricamente en la práctica de la propuesta.

### **Académico:**

**Lcda. En nutrición.-** que colaborara con talleres para niños(as) padres y madres de familia, sobre la importancia de una buena alimentación.

**Egresadas.-** estarán a cargo de la aplicación de las encuestas a las estudiantes, entrevistas a los docentes y directora respectivamente.

La Directora.- colaborara con los permisos dentro de la institución, para llevar a cabo la propuesta.

**Las Maestras.-** se comprometerán a tratar dentro del salón de clases, temas de la buena alimentación y nutrición.

**Económico:** Se calcula un presupuesto necesario para la realización del proyecto.

**Técnico:** Sé elaboraran carteles para las exposiciones de los talleres, y trípticos con el tema nutrición para escolares.

## **5.7 DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA**

La propuesta para este trabajo de investigación, consiste en elaborar un manual de Recetas Mágicas Saludables para Niños en Edad Escolar para así ayudar a los niños y niñas en su desarrollo integral beneficiando además el rendimiento académico. Para poner en práctica preparados alimenticios básicos creativos que ayude a incentivar a los alumnos la ingesta de estos alimentos.

La ejecución de esta propuesta se realizara en el aula de los niños del cuarto y quinto año básico en donde se hará un intercambio de aprendizajes entre los estudiantes, docentes, padres de familia e investigadoras.

### **5.7.1 Actividades**

- Una de las primeras acciones que se realizo fue la visita a la Institución, en donde se verificó la problemática en los estudiantes del cuarto y quinto año de educación básica.
- Se procedió a solicitar el correspondiente permiso a las autoridades del plantel para el desarrollo y ejecución del proyecto de investigación.
- A los estudiantes se les aplicó una encuesta para conocer los hábitos alimenticios.
- Se recopiló información adecuada, de acuerdo a las variables de la hipótesis, para sustento del proyecto.
- Selección de recetas adecuado acompañado de motivaciones, y estrategias adecuadas para implementar el proyecto.
- Elaboración de manual para el desarrollo integral de los niños y niñas.
- Ejecución del proyecto de investigación con los padres de familia, niños y niñas.

### **5.7.2 Recursos, Análisis Financiero**

**Recursos humanos.-** estudiantes, directivos, docentes, nutricionista, y padres de familia.

**Recursos materiales.-** folletos, hojas, carteles, cámara fotográfica, computadora, refrigerio, marcadores, pizarra, laminas.

**Recursos Financieros.-** basados en gastos operativos del proceso y el tiempo que dure nuestra aplicación de la propuesta

### Tabla de Presupuesto

<b>INGRESOS</b>	
Aporte de Egresadas	\$ 300
Total Ingresos	\$300
<b>GASTOS</b>	
Transporte	\$ 30
Papelería	\$ 40
Impresiones del proyecto	\$40
Duplicados	\$40
Impresiones del recetario	\$ 90
Fotocopia material para tríptico	\$ 10
Refrigerio	\$ 20
Uso de internet	\$40
<b>TOTAL DE GASTOS</b>	<b>\$340</b>

#### 5.7.3 Impacto

Con la propuesta realizada con los padres de familia, docentes se dejó sentado precedente de la importancia de la buena nutrición en el desarrollo integral y armónico de los niños y niñas así como la corresponsabilidad de los representantes.

### 5.7.4.- Cronograma

		AGOSTO		SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE				DICIEMBRE	
SEMANAS		2	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2
DIA		10	23	7	16	20	29	6	14	20	25	4	10	15	23	3	12
No.	ACTIVIDADES																
1	Permiso de directora para realizar trabajo De investigación.		X														
2	Entrevista a nutricionista y Directora			X			X										
3	Elaboración de material a presentar en los talleres			X	X												
4	Aplicación de Encuestas a Estudiantes							X	X								
5	Talleres a Estudiantes							X				X	X	X	X		
6	Padres o representantes de familia										X						
7	Maestras								X				X		X		
8	Aplicación de la evaluación															X	X
9	Presentación de los resultados esperados																

## CONCLUSIONES

Luego de la aplicación de la encuesta, así como la ejecución del proyecto se llegó a las siguientes conclusiones:

- La mala nutrición en los niños y niñas no solo causa problemas de salud como diarreas, infecciones, etc. Sino que también tardan el crecimiento físico, afectivo y emocional de ellos.
- Existe un incremento elevado en la tendencia del consumo de comida chatarra tanto en adultos como en los niños y niñas, por convertirse en un mal hábito.
- La ingesta de comida chatarra desde los primeros años produce cambios negativos en el cerebro, a pesar de que pueden recuperarse, pero los efectos perduran.
- El niño o niña mal alimentado es apático, indiferente, desatento y con habilidades limitadas para comprender.
- El rendimiento académico de los estudiantes se ve afectado a lo largo de la vida del aprendiente.
- El desconocimiento en el hogar del valor nutritivo de la gran gama que posee alimentos baratos tales como lenteja, garbanzo, frejoles, etc. Ha incidido en la cocción de otros con un bajo valor nutritivo.
- La deficiencia del hierro en la ingesta alimenticia, ocasiona una deficiente rendimiento cognitivo, afectando la parte académica de los estudiantes.

## RECOMENDACIONES

La aplicación de este proyecto de nutrición para el buen rendimiento académico genera las siguientes recomendaciones:

- Los niños y niñas en edades escolares deben desayunar apropiadamente sobre todo la ingesta de comida rica en energía.
- Desde el hogar se debe educar a los niños a comer alimentos nutritivos, eliminando las comidas chatarras o rápidas.
- La ingesta de legumbres, verduras, frutas debe ser de forma continua, todos los días, enriqueciendo y fortaleciendo el desarrollo integral de los niños y niñas.
- Las bebidas apropiadas como agua, jugos naturales deben ser parte de la rutina diaria, sobre todo el agua para evitar la deshidratación.
- El exceso de consumo de panes en el desayuno, y de harinas originan niños obesos antes de los 8 años y caries, se recomienda por ende se debe alimentar desde la primera comida con frutas.
- La aplicación del folleto de comidas ricas pero nutritivas en el hogar es una base fundamental para mejorar las condiciones físicas, psicológicas, cognitivas y por ello mejorara su rendimiento académico.

## **BIBLIOGRAFÍA**

**Colección de autores.** “Tendencias pedagógicas contemporáneas.” Ed. ENPES.1991.

**Daza, Carlos Hernán.** American Health Organization Vol.14 Nª 4, 1980

**Derechos del Buen Vivir, y el Art. 13** .La constitución de la República del Ecuador, en el Título II, Capítulo II.

**Jiménez, María Cristina.** Alimentación Infantil, Núm. 736 Año 2004

**Jordi Salas-Salvado, Pilar García-Lorda y José María Sánchez Ripollés** “La alimentación y la nutrición a través de la historia”, 2005

**Musmanno Elena,** Testimonio de una vida, Buenos Aires 2003

**Rojo, M. Educación y desarrollo:** “El Constructivismo, Piaget y Vigotsky.” Univ. De la Habana. Cuba.

**Tamayo y Tamayo, Mario** (2.003)”El proceso de la Investigación Científica”, Edición LIMUSA, Noriega Editores, México

**UNIVERSAL TANG SOO D.** Nutrición. Extraído el 12 de octubre del 2011, del sitio web: <http://www.universaltangsoodo.com/educacion/nutrición>.

– **LP. Priscila D. González Mar Psicóloga Clínica,** extraído el 25 de octubre del 2011. Definición .rendimiento-escolar 19 Septiembre 2010

**Montse Bradford,** y su cocina natural y energética 2002

**Archivos Latinoamericano de Nutrición, ISSN 2011** Apartado 62.778, Chacao Caracas 1060, Venezuela, S.A.10extraído el 12 de octubre del 2011, del sitio web: [www.alimentacion\\_sana](http://www.alimentacion_sana). Orgchile

**Dieta Balanceada,** extraído el 5 de noviembre de 2011, [www.alimentacion-sana.com](http://www.alimentacion-sana.com)

**ANEXOS**

## 1. ANEXO A: Encuesta



**UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO**  
**ENCUESTA DIRIGIDA A LOS ESTUDIANTES DEL CUARTO Y QUINTO AÑO DE**  
**EDUCACIÓN BÁSICA. DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA “DR. VICENTE ASAN**  
**UBILLA.”**

Queridos estudiantes:

Agradecemos de antemano su colaboración; esta encuesta tiene como objetivo: evidenciar la necesidad de una correcta nutrición para un mejor desenvolvimiento en el rendimiento académico.

Lee atentamente cada ítem, luego colorea la respuesta correcta.

1.- La bebida que se consume normalmente a la hora de la comida en tu hogar es....	Agua	Cola	Jugo	Bebida jugos artificiales	Otro
2.- ¿Con qué frecuencia consumes frutas?	1 vez semana	Diario	1 vez al mes	3 veces semana	nunca
3.- Cada cuánto consumes verduras?	1 vez a la semana	de 2 a 4 veces por semana	diario	nunca	aprox. 1 vez al mes
4.- ¿Cada cuándo consumes pollo?	1 vez a la semana	de 2 a 4 veces por semana	diario	nunca	aprox. 1 vez al mes
5.- ¿Cada cuando consumes pescado?	1 vez a la semana	de 2 a 4 veces por semana	diario	nunca	aprox. 1 vez al mes
6.-¿Qué tan seguido comes comida rápida o chatarra	1 vez a la semana	de 2 a 4 veces por semana	diario	nunca	aprox. 1 vez al mes
7.- ¿Cuántos dulces consumes al día?	ninguno	uno	dos	tres	Más de cinco

8.- ¿Cuántas comidas realizas al día?	4	3	2	ninguna	1
9.-¿Que acostumbras desayunar?	leche	pan	cereal	huevo	otro
10.- Qué acostumbras cenar...?	leche	pan	cereal	No cena	otro

Gracias por vuestra colaboración.

## 2. ANEXO B: Entrevista



# UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO

## ENTREVISTA DIRIGIDA A EXPERTO EN EL ÁREA DE NUTRICIÓN

Señora Nutricionista:

El motivo de la presente entrevista es obtener su criterio acerca de la importancia de una buena nutrición para en el rendimiento académico de los estudiantes, conociendo de su amplia experiencia dentro de este ámbito y su gran espíritu de colaboración.

1.- **¿Considera Ud. importante en los estudiantes tiene una correcta nutrición?**

---

---

2.- **¿Considera cual es la comida más importante del día?**

---

---

3.- **¿Qué alimentos considera usted que deben ingerir los niños y niñas en edad escolar?**

---

4.- **Con su experiencia ¿cuáles son los efectos de una mala nutrición en el rendimiento académico de los estudiantes?**

---

5-¿Qué alimentos aconseja Ud. Para ser ingeridos a la hora del receso como comida saludable?

---

6-¿Qué opina sobre la comida rápida y por qué tiene tanto éxito?

---

7-¿Cuáles son las enfermedades más comunes de una mala alimentación?

---

8.- ¿Considera usted que es importante brindarles talleres de nutrición a los padres de familia?

SI

NO

¿Por qué?

---

9.- ¿Cuáles serian los beneficios de que las madres de familia participen en estos talleres?

---

---

10.- ¿Considera usted importante la realización de este proyecto de investigación?

SI

NO

¿Por qué?

---

---

**GRACIAS POR SU COLABORACIÓN**

### 3. ANEXO C: Tríptico

#### El sobrepeso y el cáncer

Los niños con sobrepeso son propensos a ser adultos con sobrepeso, por lo tanto aumentar el riesgo de una serie de problemas de salud, incluyendo diabetes, presión arterial alta, enfermedad cardíaca y algunos cánceres. Por lo tanto, cuanto más sobrepeso de un niño, mayor es su riesgo de desarrollar cáncer más adelante. La elección de un estilo de alimentación a base de plantas es una forma sencilla de lograr o mantener un peso saludable.



#### PASTEL DE CARNE LIGHT

300 g (10 ½ oz) de carne de res molida  
80 g (3 oz) de jamón, picado  
80 g (3 oz) de queso picado (bajo en calorías)  
1 huevo  
1 clara de huevo  
¼ de taza de leche descremada  
2 cucharaditas de queso parmesano, rallado  
Sal  
Pimienta



#### PREPARACIÓN:

Colocar la carne molida en un recipiente y mezclarla con el jamón y el queso picado. Agregar el huevo, la clara de huevo y la leche y mezclar bien. Sazonar al gusto. Verter la mezcla en un molde ligeramente engrasado (preferible usar aceite en spray) y espolvorear el queso parmesano encima. Llevar al horno precalentado a 350°F (180°C) por aproximadamente 45

Elaborado por:

ANDREA VANESSA VILLALVA FLORES  
LOURDES ESTHELA CORONEL GOMEZ



## NUTRICIÓN PARA TUS NIÑOS



#### 4. ANEXO D: Fotografías

##### ENTREVISTA A LA NUTRICIONISTA LIC. MARIUXI MUÑOZ DE MONCAYO



## COMPARTIENDO SUS EXPERIENCIAS



**CON LA DIRECTORA DEL PLANTEL LCDA. LUZ CEDEÑO REALIZANDO LA ENTREVISTA**





**ESTUDIANTES MIENTRAS REALIZABAN LAS ENCUESTAS**





**LA EGDA. LOURDES CORONEL MIENTRAS EJECUTABA UNA CLASE CON  
LOS ESTUDIANTES.**



## LOS ESTUDIANTES PRESTABAN TODA SU ATENCIÓN



## LA EGDA. ANDREA VILLALVA MIENTRAS EXPLICABA LA IMPORTANCIA DE LA NUTRICIÓN.





**LAS AUTORAS MIENTRAS REALIZABAN LAS COMPRAS PARA LA EXPOSICIÓN, Y BRINDAR A LOS ESTUDIANTES ENSALADA DE FRUTAS**





**PREPARACIÓN DE LA ENSALADA DE FRUTAS PARA REPARTIR A LOS BENEFICIADOS**



## MOMENTOS EN QUE SE REPARTIERON LOS VASOS DE ENSALADA DE FRUTAS



## SABOREANDO LAS NUTRITIVAS FRUTAS





**NIÑOS Y NIÑAS E INVESTIGADORAS CON LA MAESTRA DE GRADO**



**MAESTRA COLABORANDO CON LA REPARTICIÓN DE LA ENSALADA**



**ESTUDIANTES DE QUINTO BENEFICIARIOS DEL PROYECTO**



**MOMENTOS DEL TALLER, PARA PADRES DE FAMILIA**



## LEYENDO EL TRIPTICO

