

UNEMI

UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO

REPÚBLICA DEL ECUADOR

UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO

VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN Y POSGRADO

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN APLICADA Y/O DE DESARROLLO
PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE:

MAGÍSTER EN EDUCACIÓN BÁSICA

TEMA:

RELACIÓN ENTRE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS Y EL RENDIMIENTO ESCOLAR
EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN BÁSICA ELEMENTAL: UNA PROPUESTA DE
CAPACITACIÓN FAMILIAR DESDE EL ÁREA DE CIENCIAS NATURALES

Autor:

ALISSON MICHELLE GUAMÁN AUCAPIÑA
MARÍA INÉS SAETAMA CAIVINAGUA

Tutor:

ANA LUCIA MIRANDA ESCOBAR

Milagro, 2025

Derechos de autor

Sr. Dr.

Fabricio Guevara Viejó

Rector de la Universidad Estatal de Milagro

Presente.

Yo, **Alisson Michelle Guamán Aucapiña y María Inés Saetama Caivinagua** en calidad de autor y titular de los derechos morales y patrimoniales de este informe de investigación, mediante el presente documento, libre y voluntariamente cedo los derechos de Autor de este proyecto de desarrollo, que fue realizada como requisito previo para la obtención de mi Grado, de **Magíster en Educación Básica**, como aporte a la Línea de Investigación **EDUCACIÓN, CULTURA, TECNOLOGÍA EN INNOVACIÓN PARA LA SOCIEDAD – MAEB, Sub Línea EDUCACIÓN EN LA PRIMERA INFANCIA** de conformidad con el Art. 114 del Código Orgánico de la Economía Social de los Conocimientos, Creatividad e Innovación, concedo a favor de la Universidad Estatal de Milagro una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos. Conservo a mi favor todos los derechos de autor sobre la obra, establecidos en la normativa citada.

Así mismo, autorizo a la Universidad Estatal de Milagro para que realice la digitalización y publicación de este Proyecto de Investigación en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

El autor declara que la obra objeto de la presente autorización es original en su forma de expresión y no infringe el derecho de autor de terceros, asumiendo la responsabilidad por cualquier reclamación que pudiera presentarse por esta causa y liberando a la Universidad de toda responsabilidad.

Milagro, 22 de junio del 2025



Firmado electrónicamente por:
**ALISSON MICHELLE
GUAMÁN AUCAPIÑA**
Validar únicamente con FirmaEC

Alisson Michelle Guamán Aucapiña

C.I.: 0107193989



Firmado electrónicamente por:
**MARIA INES
CAIVINAGUA SAETAMA**
Validar únicamente con FirmaEC

María Inés Saetama Caivinagua

C.I.: 0106318033

Aprobación del tutor del Trabajo de Titulación

Yo, **Ana Lucia Miranda Escobar** en mi calidad de director del trabajo de titulación, elaborado por **Alisson Michelle Guamán Aucapiña y María Inés Saetama Caivinagua**, cuyo tema es **RELACIÓN ENTRE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS Y EL RENDIMIENTO ESCOLAR EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN BÁSICA ELEMENTAL: UNA PROPUESTA DE CAPACITACIÓN FAMILIAR DESDE EL ÁREA DE CIENCIAS NATURALES**, que aporta a la Línea de Investigación **EDUCACIÓN, CULTURA, TECNOLOGÍA EN INNOVACIÓN PARA LA SOCIEDAD – MAEB**, previo a la obtención del Grado **Magíster en Educación Básica** Trabajo de titulación que consiste en una propuesta innovadora que contiene, como mínimo, una investigación exploratoria y diagnóstica, base conceptual, conclusiones y fuentes de consulta, considero que el mismo reúne los requisitos y méritos necesarios para ser sometido a la evaluación por parte del tribunal calificador que se designe, por lo que lo **APRUEBO**, a fin de que el trabajo sea habilitado para continuar con el proceso de titulación de la alternativa de Informe de Investigación de la Universidad Estatal de Milagro.

Milagro, 22 de junio de 2025

Ana Lucia Miranda Escobar

1721531489

Aprobación del tribunal calificador



VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN Y POSGRADO FACULTAD DE POSGRADO CERTIFICACIÓN DE LA DEFENSA

El TRIBUNAL CALIFICADOR previo a la obtención del título de **MAGISTER EN EDUCACIÓN BÁSICA**, presentado por **LIC. GUAMAN AUCAPINA ALISSON MICHELLE**, otorga al presente proyecto de investigación denominado "ANÁLISIS DE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN ESTUDIANTES DE CUARTO AÑO DE BÁSICA ELEMENTAL Y PROPUESTA DE UN PROGRAMA DE LONCHERAS SALUDABLES ", las siguientes calificaciones:

TRABAJO DE TITULACION	46.00
DEFENSA ORAL	24.83
PROMEDIO	70.83
EQUIVALENTE	Regular



LUIS FELIPE FRIAS
SERRANO
TRIBUNAL CALIFICADOR DEL TRIBUNAL

FRIAS SERRANO LUIS FELIPE
PRESIDENTE/A DEL TRIBUNAL



PETITA ISABEL
SALAVARRIA MELO
TRIBUNAL CALIFICADOR DEL TRIBUNAL

Mag Edu SALAVARRIA MELO PETITA ISABEL
VOCAL



VICTOR MANUEL
RODRIGUEZ QUIÑONEZ
TRIBUNAL CALIFICADOR DEL TRIBUNAL

Msc. RODRIGUEZ QUIÑONEZ VICTOR MANUEL
SECRETARIO/A DEL TRIBUNAL

VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN Y POSGRADO
FACULTAD DE POSGRADO
CERTIFICACIÓN DE LA DEFENSA

El TRIBUNAL CALIFICADOR previo a la obtención del título de **MAGISTER EN EDUCACIÓN BÁSICA**, presentado por LIC. **SAETAMA CAIVINAGUA MARÍA INÉS**, otorga al presente proyecto de investigación denominado "ANÁLISIS DE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN ESTUDIANTES DE CUARTO AÑO DE BÁSICA ELEMENTAL Y PROPUESTA DE UN PROGRAMA DE LONCHERAS SALUDABLES ", las siguientes calificaciones:

TRABAJO DE TITULACION	46.00
DEFENSA ORAL	27.50
PROMEDIO	73.50
EQUIVALENTE	Regular



LUIS FELIPE FRIAS
SERRANO

FRIAS SERRANO LUIS FELIPE
PRESIDENTE/EA DEL TRIBUNAL



PETITA ISABEL
SALAVARRIA MELO

Mag Edu SALAVARRIA MELO PETITA ISABEL
VOCAL



VICTOR MANUEL
RODRIGUEZ QUIÑONEZ

Msc. RODRIGUEZ QUIÑONEZ VICTOR MANUEL
SECRETARIO/A DEL TRIBUNAL

DEDICATORIA

Con todo mi corazón, dedico esta tesis, en primer lugar, a Dios, quien me ha brindado la sabiduría, la fortaleza y la oportunidad de continuar con mis estudios, guiando cada paso de mi camino.

De manera especial, a mi amado hijo Liam, mi mayor fuente de inspiración y motivación para seguir superándome. Que este logro sea un ejemplo de perseverancia y esfuerzo para él. Asimismo, a mis padres, por ser un pilar fundamental en este proceso, brindándome su amor, apoyo incondicional y valiosas enseñanzas. A mi querida amiga María, con quien he compartido este camino académico, impulsándonos mutuamente para alcanzar nuestras metas. También a mis hermanos y abuelos, quienes siempre han estado a mi lado, alentándome y ofreciéndome su apoyo incondicional.

Finalmente, dedico esta tesis con profundo amor a mis ángeles en el cielo, a mi abuelito y mis tías. Aunque no estén físicamente presentes, sé que desde lo alto me cuidan, me guían y me llenan de bendiciones en cada paso que doy.

Alisson Guamán

Dedico este trabajo, en primer lugar, a Dios, por darme la vida, la sabiduría y la fortaleza para seguir adelante. Gracias por ser mi guía en los momentos difíciles y por brindarme las oportunidades para crecer y aprender, mostrándome el camino cuando más lo necesitaba.

A mis padres, quienes siempre han sido mi mayor apoyo y motivación. Su amor incondicional, sus sacrificios y su confianza en mí me han dado la fuerza para alcanzar este logro. Gracias por enseñarme con su ejemplo que todo se puede lograr con esfuerzo y perseverancia. A mis hermanos y sobrinos, quienes han estado a mi lado en cada etapa de este proceso.

Con gratitud y amor, dedico este logro a todas las personas que han sido parte de este proceso. Sin su apoyo y su amor, este sueño no habría sido posible.

María Inés Saetama

AGRADECIMIENTOS

Agradezco, en primer lugar, a Dios, por ser la fuente de mi vida, brindándome sabiduría, fortaleza y la oportunidad de continuar y culminar este proceso académico.

A mi amado hijo, Liam Josué, quien es mi mayor inspiración y la razón por la que sigo adelante cada día. Eres el motor de mi vida, el ser que más amo. Te amo, hijo mío.

A mis padres, por su amor incondicional, esfuerzo y sacrificio a lo largo de toda mi trayectoria. En especial, a mi madre, cuyo apoyo inquebrantable ha sido fundamental para llegar hasta aquí y convertirme en la persona que soy.

A mis hermanos y hermana, quienes han estado presentes en todo momento, brindándome su apoyo moral y aliento en cada etapa de este camino.

A mis abuelos, quienes me han acompañado desde mis primeros años y han sido un pilar esencial en mi formación. Gracias por su amor y enseñanzas, que han contribuido a hacer de mí la persona que soy hoy. A toda mi familia, por el apoyo incondicional que me han brindado a lo largo de este proceso.

A mi querida amiga María, con quien he compartido este camino académico, apoyándonos mutuamente en cada desafío y convirtiendo este logro en una meta alcanzada juntas.

A mis docentes de la Universidad Estatal de Milagro (UNEMI), por compartir sus conocimientos y experiencias, guiándonos con dedicación en nuestra formación profesional. De manera especial, a nuestra tutora de tesis, quien con paciencia y compromiso nos ha orientado en este proceso.

Finalmente, un reconocimiento especial al Dr. Juan Fernando Auquilla, cuya vocación, ética y dedicación han sido un ejemplo a seguir como docente y profesional.

A todos ustedes, mi más sincero agradecimiento por ser parte de este camino y de este logro.

Alisson Guamán

AGRADECIMIENTOS

En primer lugar, agradezco a Dios, quien me ha dado la fortaleza y las oportunidades necesarias para seguir avanzando.

A la Universidad Estatal de Milagro (UNEMI), por brindarme la oportunidad de crecer profesionalmente y proporcionar las herramientas necesarias para enfrentar nuevos retos. En especial, agradezco a mi tutora, por su valiosa guía, paciencia y compromiso, que han sido fundamentales en este camino. A mis docentes, por cada enseñanza compartida, que han sido pilares en mi formación y que llevaré siempre conmigo en mi vida profesional. A mis compañeros, con quienes he compartido momentos de aprendizaje, esfuerzo y superación, haciendo de este camino una experiencia enriquecedora.

Un agradecimiento especial al Dr. Juan Fernando Auquilla, por su apoyo incondicional durante este proceso, su paciencia y sus consejos han sido clave en mi desarrollo académico. También a mi compañera de tesis, Alisson, por su compromiso, dedicación y trabajo en equipo, porque juntos logramos superar desafíos y crecer profesionalmente.

A mi familia, que ha sido mi pilar en todo momento. A mis padres, por enseñarme con su ejemplo que el esfuerzo y la constancia son el camino para alcanzar cualquier

meta. A mis hermanas, por ser mi fuente de motivación y recordarme siempre que los sueños se construyen con determinación. A mis sobrinos, por inspirarme con su alegría y recordarme lo capaz que soy de seguir avanzando. Finalmente, a cada persona que de una u otra manera ha sido parte de este proceso, les agradezco de todo corazón. Este logro no es solo mío, sino de todos aquellos que me han apoyado y acompañado en este camino.

María Inés Saetama

Resumen

El presente estudio analiza la relación entre los hábitos alimenticios y el rendimiento escolar de estudiantes de cuarto año de Educación Básica Elemental en una institución fiscal del cantón Cuenca. Se aplicaron encuestas y una lista de cotejo a 10 representantes entre padres y madres de familia, utilizando un enfoque cuantitativo descriptivo. Los resultados evidencian que una alimentación inadecuada, caracterizada por el consumo de productos ultra procesados y la omisión del desayuno, afecta negativamente la atención, concentración y desempeño escolar.

Ante esta problemática, se diseñó una propuesta de capacitación familiar desde el área de Ciencias Naturales, con el objetivo de fortalecer el rol educativo de los padres. La iniciativa busca crear una cultura alimentaria saludable en el hogar, fomentar estilos de vida adecuados y mejorar el proceso de aprendizaje. Se concluye que la participación activa de la familia en la formación de hábitos alimenticios es clave para potenciar el desarrollo cognitivo y el rendimiento académico de los estudiantes.

Palabras clave: hábitos alimenticios, rendimiento escolar, alimentación saludable, Ciencias Naturales, capacitación familiar.

Abstract

This study analyzes the relationship between eating habits and academic performance among fourth-grade students in an elementary public school in Cuenca, Ecuador. The research found that poor dietary practices—such as frequent consumption of ultra-processed foods and skipping breakfast—negatively affect students' concentration, participation, and academic achievement. Using a descriptive quantitative methodology, surveys were administered to legal guardians, and an observation checklist was applied to assess food-related practices. The findings revealed a limited nutritional awareness within families. Consequently, an educational training proposal was designed from the Natural Sciences area to promote healthy eating habits at home. This intervention aims to strengthen the partnership between school and family, encouraging a balanced diet that supports learning and the holistic development of students.

Keywords: eating habits, academic performance, healthy eating, Natural Sciences, family training

Lista de Tablas

Tabla 1:	42
<i>Operacionalización de las variables independiente</i>	42
Tabla 2:	46
<i>Operacionalización de las variables dependiente</i>	46
Tabla 3.....	51
<i>Consumo de frutas y verduras</i>	51
Tabla 4.....	52
<i>Preparación de alimentos naturales en el hogar</i>	52
Tabla 5.....	54
<i>Alimentos saludables</i>	54
Tabla 6.....	55
<i>Horarios regulares para las comidas</i>	55
Tabla 7.....	57
<i>Evita el consumo de alimentos fuera del horario establecido</i>	57
Tabla 8.....	58
<i>Desayuna comida saludable el estudiante</i>	58
Tabla 9.....	60
<i>Los familiares supervisan los alimentos que se consume</i>	60
Tabla 10	61
<i>Conversan sobre la importancia de una buena alimentación</i>	61
Tabla 11	63
<i>Se involucran los niños en la preparación de comidas</i>	63
Tabla 12	64
<i>Cree que su hijo se mantiene concentrado en durante las clases</i>	64
Tabla 13	66

<i>La alimentación influye en la atención escolar.....</i>	66
Tabla 14	67
<i>Comer sano brinda una mejor disposición para aprender.....</i>	67
Tabla 15	69
<i>Participación activa en las actividades escolares.....</i>	69
Tabla 16	70
<i>Mantener una alimentación adecuada ayuda al desempeño de las evaluaciones</i>	70
Tabla 17	72
<i>Estar bien alimentado aumenta la concentración.....</i>	72
Tabla 18	76
<i>Triangulación de la variable independiente</i>	76
Tabla 19	78
<i>Triangulación de la variable dependiente</i>	78
Tabla 20	84
<i>Diseño de cómo se ejecutará la capacitación</i>	84
Tabla 21.	86
<i>Diseño de actividades para la capacitación de los representantes de los estudiantes de cuarto año.</i>	86
Tabla 22.	101

Lista de Figuras

Figura 1	51
<i>Porcentaje del consumo de frutas y verduras</i>	51
Figura 2	53
<i>Porcentajes de preparación de alimentos naturales</i>	53
Figura 3	54
<i>Porcentajes de alimentos saludables</i>	54
Figura 4	56
<i>Porcentajes de si se cumple un horario de comidas en el hogar</i>	56
Figura 5	57
<i>Porcentajes del consumo de alimentos fuera del horario establecido</i>	57
Figura 6	59
<i>Porcentajes si los estudiantes desayunan comidas saludables</i>	59
Figura 7	60
<i>Porcentajes si se supervisan los alimentos que se consume</i>	60
Figura 8	62
<i>Porcentajes de conversar sobre una buena alimentación</i>	62
Figura 9	63
<i>Porcentajes de involucrar a los niños en la preparación de alimentos</i>	63
Figura 10	65
<i>Porcentajes de la concentración en clases de sus hijos</i>	65
Figura 11	66
<i>Porcentajes si alimentación influye en la atención</i>	66
Figura 12	68
<i>Porcentajes de comer sano influye en el aprendizaje</i>	68
Figura 13.....	69

<i>Porcentajes si los estudiantes tienen una participación active</i>	<i>69</i>
<i>Figura 14.....</i>	<i>71</i>
<i>Porcentajes de mantener una buena alimentación ayuda al desempeño.....</i>	<i>71</i>
<i>Figura 15.....</i>	<i>72</i>
<i>Porcentajes de si estar bien alimentado ayuda a tener mayor concentración</i>	<i>72</i>

Lista de gráficas

Gráfico 1.....	39
<i>Fases de la investigación</i>	39
Gráfico 2.....	40

Lista de anexos

ANEXOS.....	99
Anexo 1	99
<i>Consentimientos informados</i>	99
Anexo 2	100
<i>Cuestionario</i>	100
Anexo 3	101
<i>Lista de Cotejo</i>	101
Tabla 22.....	101
Anexo 4	103
<i>Ficha de validación de expertos</i>	103

Índice / Sumario

Resumen	XII
Abstract	XII
Introducción	1
CAPÍTULO 1: EL RPROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN	5
1.1. Planteamiento del problema	5
1.2. Delimitación del problema.....	6
1.3. Formulación del problema	7
1.4. Preguntas de investigación	11
1.5. Objetivos	11
1.5.1. Objetivo general	11
1.5.1. Objetivos específicos.....	11
1.6. Hipótesis.....	12
1.7. Justificación	12
1.8. Alcance y delimitaciones.....	14
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO REFERENCIAL.....	17
2.1. Antecedentes Referenciales	17
2.2. Contenido teórico que fundamenta la investigación	19
2.2.1. Hábitos alimenticios en la infancia	19
2.2.2. Alimentación saludable en edad escolar.....	20
2.2.3. Nutrientes esenciales para el desarrollo cognitivo	21
2.4. Rol de la familia y la escuela en la formación de hábitos alimenticios	21

2.2.5. Rendimiento escolar	22
2.2.6. Factores alimenticios que influyen en el rendimiento académico	23
2.2.7. Relación hábitos alimenticios y la concentración	23
2.2.8. Consecuencias del bajo rendimiento asociadas a la mala alimentación .	24
2.2.9. Educación para la salud como estrategia de intervención educativa	25
2.3. Marco legal	26
CAPÍTULO III: DISEÑO METODOLÓGICO	30
3.1. Tipo y diseño de investigación	30
3.1.1. Diseño de la investigación	31
3.1.2. Enfoque de la investigación	32
3.2. Métodos teóricos	33
3.3. Técnicas de investigación	34
3.4. La población y la muestra	35
3.4.1. Tipo de muestra	36
3.5. Procesamiento de la información	37
3.6. Técnica para el análisis cuantitativo.....	38
3.7. Fases de la investigación.....	38
3.8. Proceso de validación y ética de la investigación.....	39
3.9. Operacionalización de variables	42
CAPÍTULO IV: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	50
4.1. Análisis e Interpretación de Resultados	50
4.1.1. Análisis descriptivo e inferencial de los resultados.....	51

4.1.2. Análisis general encuesta	73
4.1.3. Análisis general de la lista de cotejo	74
4.2. Triangulación de datos de la investigación.....	76
4.2.1. Variable Independiente: Hábitos alimenticios	76
4.2.2 Variable Dependiente: Rendimiento escolar	78
4.3. Verificación de la hipótesis.....	80
CAPÍTULO V: PROPUESTA.....	82
5.1. Nombre de la propuesta.....	82
5.2. Introducción	82
5.3. Objetivos.....	83
5.3.1. Objetivo General	83
5.3.2. Objetivos Específicos.....	83
5.4. Desarrollo de la propuesta	83
5.4.1. Organización general de la capacitación.....	84
<i>Diseño de cómo se ejecutará la capacitación</i>	84
5.4.2. Diseño de actividades en Google Site para la capacitación.	86
CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	89
6.1. Conclusiones	89
6.2. Recomendaciones	90
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	91

Introducción

Durante la infancia, los hábitos alimentarios desempeñan un papel fundamental en el desarrollo integral de los estudiantes, influyendo de manera directa en su crecimiento físico, capacidades cognitivas y bienestar emocional. En esta línea, Guerrero & Párraga (2025) destacan que una dieta saludable y equilibrada, rica en nutrientes, mejora la atención, la memoria y las capacidades cognitivas, lo cual repercute de manera directa en el rendimiento escolar. Por tanto, una alimentación adecuada se consolida como un eje esencial en el desarrollo integral de niños y adolescentes.

En el contexto de la Educación Básica Elemental, donde los niños atraviesan una etapa crítica de formación, adoptar estilos de vida saludables desde el hogar resulta esencial para su éxito escolar.

Sin embargo, diversos estudios han evidenciado una creciente presencia de patrones alimentarios inadecuados entre los escolares latinoamericanos, caracterizados por el consumo excesivo de productos ultra procesados, omisión del desayuno y bajo consumo de frutas y verduras (Aguilar et al., 2020). Estas prácticas se asocian con una disminución en el rendimiento escolar, puesto que afectan la energía, la concentración y la disposición para el aprendizaje. Según la investigación de López et al. (2023), existe una correlación directa entre la calidad de la dieta infantil y el rendimiento académico, destacando que los niños que consumen desayunos equilibrados y comidas regulares presentan mejores resultados en pruebas cognitivas y mayor participación en clase.

A pesar de los esfuerzos del currículo nacional por incorporar temas de nutrición y salud en el área de Ciencias Naturales, los conocimientos adquiridos en el aula no siempre se trasladan a la vida cotidiana, especialmente si no existe un acompañamiento desde el entorno familiar. En muchos casos, los padres y madres de familia carecen de información suficiente sobre cómo una dieta equilibrada puede impactar positiva o negativamente en el rendimiento escolar de sus hijos.

Los hábitos alimentarios en la infancia se construyen principalmente a partir de los modelos observados en el entorno familiar y social, por lo que los niños tienden a adoptar como costumbres las prácticas que imitan de quienes los rodean (Conde, 2021). Sin embargo, cuando dicho entorno carece de una formación nutricional adecuada, se generan patrones alimenticios incorrectos que inciden negativamente en el desarrollo cognitivo y en la capacidad de atención de los estudiantes, lo cual repercute directamente en su rendimiento académico.

En este sentido, el rol de la familia es clave para consolidar hábitos alimenticios saludables desde edades tempranas. Las investigaciones actuales coinciden en que las intervenciones educativas dirigidas a padres y madres de familia tienen mayor eficacia para mejorar los patrones alimentarios de los niños. Como demuestra el estudio de Gomes et al. (2018), se evidencia que la implicación directa del núcleo familiar, especialmente mediante enfoques prácticos y conductuales, es un elemento crucial para lograr cambios duraderos en los hábitos alimentarios infantiles.

Al proporcionarles conocimientos prácticos y accesibles sobre nutrición, es posible fortalecer su compromiso en el acompañamiento de los procesos escolares. Cuando los padres participan activamente en la formación alimentaria de sus hijos, no solo se mejora la calidad de la alimentación, sino también se favorece el rendimiento académico y el desarrollo emocional.

La escuela, por tanto, no puede ser la única responsable de educar en temas de nutrición. Es necesario establecer vínculos sólidos entre la institución educativa y las familias, promoviendo espacios de capacitación y reflexión conjunta sobre la importancia de la alimentación en el proceso de aprendizaje. Una propuesta pedagógica desde el área de Ciencias Naturales, basada en talleres o capacitaciones dirigidas a los padres y madres de familia, permite que los conocimientos adquiridos en el aula se refuercen en el hogar, creando una red de apoyo integral para el estudiante. En este sentido, se ha planteado que, para lograr un impacto positivo en la nutrición aplicada, es necesario fomentar un cambio en la conducta alimentaria, lo cual requiere una adecuada educación alimentaria y nutricional que articule conocimientos sobre alimentos, estrategias comunicativas y factores sociales y culturales (Espejo et al., 2022).

La presente investigación, desarrollada en una institución educativa fiscal del cantón Cuenca, se enmarca en este escenario, y tiene como objetivo analizar la relación entre los hábitos alimenticios y el rendimiento escolar de los estudiantes de cuarto año de Educación General Básica. A partir de un diagnóstico realizado mediante encuestas y observaciones, se identificó una alta prevalencia de prácticas alimentarias inadecuadas que repercuten negativamente en la concentración, participación y desempeño académico de los niños. En función de estos hallazgos, se plantea una propuesta de capacitación familiar desde el área de Ciencias Naturales, cuyo propósito es fortalecer el rol de los padres en la formación de hábitos saludables que favorezcan el aprendizaje.

La propuesta educativa considera el uso de recursos pedagógicos accesibles y adaptados a la comunidad, con el fin de lograr una participación activa de las familias y una comprensión clara sobre la relación entre la alimentación y el rendimiento escolar. Así, este estudio no solo pretende generar conocimiento académico, sino también ofrecer soluciones concretas que contribuyan a mejorar la calidad educativa y el bienestar de los estudiantes.

CAPÍTULO 1: EL PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN

1.1. Planteamiento del problema

En el nivel de Educación Básica Elemental, el rendimiento académico de los estudiantes está condicionado por diversos factores, entre los cuales los hábitos alimentarios desempeñan un papel fundamental. Sin embargo, se ha evidenciado que niños y niñas consumen alimentos ultraprocesados, con alto contenido de azúcares y grasas, por lo que carecen de un buen hábito alimenticio. Esta situación incide directamente en los niveles de concentración.

Cevallos et al. (2022) afirma que, los niños y niñas con hábitos alimentarios inadecuados y estilos de vida poco saludables presentan un notable descenso en su desempeño escolar. Estas prácticas repercuten negativamente en su capacidad para retener y procesar la información que se imparte en el aula, manifestándose finalmente en bajos puntajes y dificultades de aprendizaje. Por ello, promover buenos hábitos alimenticios es esencial para el bienestar y el éxito académico de los estudiantes.

A pesar de que el Currículo Nacional incorpora contenidos sobre nutrición, salud y cuidado del cuerpo en el área de Ciencias Naturales, estos aprendizajes no siempre se traducen en prácticas reales. Se evidencia una limitada articulación entre la escuela y la familia para fomentar estilos de vida saludables desde edades tempranas. Esta desconexión entre los actores educativos impide consolidar hábitos alimentarios adecuados que potencien los procesos de aprendizaje y el desarrollo cognitivo del estudiante.

Cardona y Flórez (2021) destacan que, la influencia de la alimentación en los estudiantes repercute directamente en el desarrollo cognitivo, una alimentación adecuada puede permitir al estudiante fortalecer sus capacidades cognitivas como el

procesamiento de la información, la atención, la percepción, la memoria, la resolución de problemas y la comprensión durante los procesos de enseñanza-aprendizaje.

Uno de los factores críticos identificados es la escasa participación de los padres y madres de familia en el proceso formativo relacionado con la alimentación. La falta de orientación y capacitación sobre la influencia directa de los hábitos alimenticios en el rendimiento académico, lo que limita en los estudiantes la posibilidad de generar cambios alimenticios tanto en el hogar como en el entorno escolar.

En este contexto, se considera fundamental abordar esta problemática desde una propuesta pedagógica que trascienda la transmisión de contenidos alimentarios y fortalezca el vínculo entre escuela y familia. Desde el área de Ciencias Naturales, se pueden generar espacios formativos dirigidos a los padres de familia que promuevan la construcción conjunta de hábitos alimentarios saludables, con el propósito de mejorar en los estudiantes la concentración, la disposición para el aprendizaje y su rendimiento académico.

1.2. Delimitación del problema

La presente investigación se inscribe en la línea de investigación Educación, Cultura, Tecnología e Innovación para la Sociedad - MAEB, con énfasis en la sublínea Educación en la Primera Infancia, orientada al análisis de prácticas pedagógicas, entornos escolares y factores que inciden en el desarrollo integral de los niños durante los primeros años de escolaridad.

La presente investigación se enmarca en el campo de la educación básica elemental, específicamente en los estudiantes del cuarto año de Educación General Básica, y se orienta desde el área de Ciencias Naturales. Se centra en la relación

entre los hábitos alimenticios de los estudiantes y su rendimiento escolar, con énfasis en los niveles de concentración, participación y desempeño académico en el aula.

El estudio se desarrolla en una institución educativa fiscal del cantón Cuenca, provincia del Azuay, durante el año lectivo 2024–2025. La población objeto de estudio está conformada por 10 representantes (padres y madres de familia) del cuarto año de Educación Básica Elemental, quienes tienen un rol determinante en la conformación de los hábitos alimenticios de sus hijos, así como en el acompañamiento de sus procesos de enseñanza - aprendizaje.

Durante las observaciones realizadas, se identificó que gran parte de los estudiantes consumen productos ultra procesados de bajo valor nutricional. Esta situación se refleja en su bajo nivel de energía, dificultad para mantener la atención durante las clases y escasa participación en actividades escolares, afectando de forma directa su rendimiento académico, especialmente en la asignatura de Ciencias Naturales, donde se requiere mayor comprensión de contenidos relacionados con el cuerpo humano, la salud y la nutrición.

La investigación se delimita en el ámbito pedagógico y formativo, no desde la salud clínica, por lo cual se prioriza el análisis del impacto educativo de los hábitos alimenticios. Asimismo, la propuesta derivada de este estudio contempla el diseño de una capacitación dirigida a padres de familia, con el objetivo de fortalecer su rol en la construcción de una cultura alimentaria saludable que favorezca el aprendizaje escolar.

1.3. Formulación del problema

El adecuado desarrollo físico, cognitivo y académico de los estudiantes de educación básica está estrechamente vinculado con sus hábitos alimenticios. Una alimentación equilibrada y rica en nutrientes esenciales permite mantener niveles

óptimos de energía, concentración y disposición para el aprendizaje. Sin embargo, en los estudiantes de cuarto año de educación básica elemental del cantón Cuenca, provincia del Azuay, se ha identificado una alta incidencia en el consumo de alimentos ultra procesados, lo que puede afectar de forma negativa el 3 rendimiento escolar de los estudiantes.

A pesar de que los contenidos sobre nutrición forman parte del currículo en el área de Ciencias Naturales, muchas veces no se logran transformar en prácticas reales dentro del entorno familiar. Esta desconexión entre lo aprendido en la escuela y lo que se aplica en el hogar limita la construcción de estilos de vida saludables desde edades tempranas. En este contexto, la participación activa de la familia se vuelve esencial para consolidar buenos hábitos alimenticios que fortalezcan los procesos de enseñanza-aprendizaje.

Ante esta problemática, la implementación de un programa de capacitación familiar desde el área de Ciencias Naturales se presenta como una estrategia clave para fortalecer el rol de los padres y madres en la formación de hábitos alimenticios saludables desde el hogar. Sin embargo, es necesario determinar en qué medida la participación de las familias en estos espacios formativos puede influir positivamente en la alimentación cotidiana de los estudiantes y, en consecuencia, en su desempeño escolar.

A partir de esta realidad, surge la pregunta de investigación:

¿Cuál es la relación entre los hábitos alimenticios y el rendimiento escolar en estudiantes de Educación Básica Elemental, y cómo puede una propuesta de capacitación familiar contribuir a mejorar dicha relación?

El estudio está claramente delimitado en el espacio, desarrollándose en la provincia del Azuay, cantón Cuenca; en el tiempo, dentro de un período definido para

evaluar su impacto; y en la población, que abarca a estudiantes de cuarto año de educación básica elemental y a sus padres y madres de familia.

A nivel conceptual, se enfoca en los hábitos alimenticios, analizando su relación entre hábitos alimenticios y el rendimiento académico de los niños, así como en la promoción de una alimentación saludable dentro del entorno escolar y familiar.

Es claro porque destaca la importancia de mantener hábitos alimenticios saludables, los cuales tienen un impacto directo en el rendimiento académico de los niños. Además, resalta cómo una adecuada nutrición no solo beneficia la salud de los estudiantes, sino que también influye en su capacidad de concentración, aprendizaje y participación activa en clase.

Este estudio es pertinente porque analiza cómo los hábitos alimenticios influyen directamente en el rendimiento escolar de los estudiantes. Se ha observado que prácticas como omitir el desayuno o consumir alimentos ultra procesados afectan la concentración, participación y desempeño académico. A partir de estos indicios, se plantea una propuesta de capacitación familiar desde el área de Ciencias Naturales, con el fin de mejorar los conocimientos y prácticas alimenticias que se promueven desde el hogar.

La investigación es concreta porque se enfoca en una problemática puntual: la relación entre los hábitos alimenticios y el rendimiento escolar en estudiantes de cuarto año de Educación Básica Elemental. Su alcance se delimita claramente, tanto en población como en contenido, lo que permite desarrollar una propuesta educativa basada en datos reales obtenidos mediante instrumentos cuantitativos.

El estudio es relevante porque aborda un factor que impacta de manera directa en el proceso de aprendizaje. Mejorar la alimentación no solo contribuye a la salud de los estudiantes, sino que también potencia su capacidad de atención y su desempeño

académico. Además, la propuesta incluye a los padres y madres de familia como actores clave en el desarrollo de hábitos saludables, promoviendo una corresponsabilidad entre escuela y familia.

Esta investigación es original porque propone una intervención pedagógica desde el área de Ciencias Naturales, dirigida específicamente a los padres y madres de familia. Aunque existen estudios sobre alimentación infantil, pocos integran acciones educativas con base curricular que fortalezcan la relación entre hábitos alimenticios y aprendizaje escolar desde una perspectiva formativa.

El estudio es contextual porque responde a una necesidad real identificada en una institución educativa del cantón Cuenca, provincia del Azuay. La propuesta se adapta al entorno familiar y escolar, considerando sus características sociales, culturales y económicas, lo cual la hace aplicable y pertinente. También es factible, debido que su ejecución requiere recursos didácticos accesibles, como guías impresas o materiales digitales, que pueden desarrollarse con herramientas gratuitas y difundirse con apoyo institucional. El diseño de la propuesta contempla su aplicación durante un periodo académico corto, con acompañamiento de docentes del área correspondiente.

El enfoque es cuantitativo, por lo que se utilizarán encuestas estructuradas para recolectar información sobre los hábitos alimenticios y el rendimiento escolar. Esto permitirá medir la relación entre ambas variables de manera objetiva y respaldar la propuesta con datos estadísticos concretos.

Como producto final, se espera diseñar e implementar una propuesta educativa dirigida a padres y madres de familia, con recursos prácticos y comprensibles que promuevan una alimentación saludable desde el hogar. Esta propuesta busca mejorar

tanto los hábitos alimenticios como el rendimiento académico de los estudiantes, fortaleciendo el vínculo entre familia y escuela.

1.4. Preguntas de investigación

- ¿Cuáles son los hábitos alimenticios que predominan en los estudiantes de cuarto año de Educación Básica Elemental?
- ¿Qué relación existe entre los hábitos alimenticios y el rendimiento escolar de los estudiantes de cuarto año de Educación Básica Elemental?
- ¿Qué contenidos pedagógicos deben incluirse en una propuesta de capacitación familiar desde el área de Ciencias Naturales para promover hábitos alimenticios saludables y fortalecer el rendimiento escolar?

1.5. Objetivos

1.5.1. Objetivo general

Analizar la relación entre los hábitos alimenticios y el rendimiento escolar de los estudiantes de cuarto año de Educación Básica Elemental, con el fin de diseñar una propuesta de capacitación familiar desde el área de Ciencias Naturales.

1.5.1. Objetivos específicos

- Identificar los hábitos alimenticios predominantes en los estudiantes de cuarto año de Educación Básica Elemental.
- Indagar la relación entre los hábitos alimenticios y el rendimiento escolar en estudiantes de cuarto año de Educación Básica Elemental.

- Diseñar una propuesta de capacitación familiar desde el área de Ciencias Naturales que promueva hábitos alimenticios saludables y apoye el proceso educativo.

1.6. Hipótesis

Existe una relación significativa entre los hábitos alimenticios y el rendimiento escolar en estudiantes de cuarto año de Educación Básica Elemental.

1.7. Justificación

La implementación de una propuesta de capacitación familiar desde el área de Ciencias Naturales es fundamental para mejorar los hábitos alimenticios de los estudiantes desde edades tempranas. Esta iniciativa no solo tiene el potencial de transformar la alimentación infantil, sino también de involucrar activamente a las familias y fortalecer el trabajo conjunto entre hogar y escuela en la provincia del Azuay, cantón Cuenca.

Se ha identificado que los estudiantes de cuarto año de Educación Básica Elemental presentan hábitos alimenticios inadecuados, lo cual repercute negativamente en su salud y rendimiento académico. Muchos niños consumen regularmente productos ultra procesados con bajo valor nutricional, como bebidas azucaradas, snacks industriales o alimentos ricos en grasas saturadas. Como lo sustenta, González et al. (2012), la familia desempeña un papel clave en la formación de hábitos alimenticios saludables; sin embargo, cuando existe un bajo nivel de conocimiento o conciencia sobre la alimentación equilibrada dentro del hogar, es más probable que se adopten prácticas alimentarias poco adecuadas.

Por ello, este proyecto tiene como propósito promover hábitos alimenticios saludables mediante una propuesta pedagógica que articule los contenidos del área de Ciencias Naturales con la participación activa de los padres de familia. A través de este proceso, se busca que los estudiantes reconozcan los alimentos beneficiosos para su desarrollo y adopten prácticas alimentarias más saludables, favoreciendo su bienestar físico, emocional y escolar. La alimentación equilibrada, además de prevenir enfermedades, contribuye a mejorar la atención, la memoria y la disposición para el aprendizaje.

Un beneficio adicional de esta propuesta es su impacto en el rendimiento académico. Estudios recientes confirman que una dieta saludable mejora la capacidad cognitiva y el desempeño escolar de los estudiantes. De acuerdo con Ibarra et al. (2019), los hábitos se adquieren principalmente durante la infancia y la etapa escolar, que son períodos clave para el desarrollo de una buena salud, educación y calidad de vida. Además, los autores señalan que una alimentación balanceada influye positivamente en la concentración y las habilidades cognitivas, elementos esenciales para lograr un aprendizaje efectivo.

Asimismo, esta propuesta formativa no se limita al trabajo con los estudiantes, sino que busca capacitar a sus familias. Cuando los padres y madres de familia comprenden la importancia de una buena alimentación, están en mejor capacidad de guiar a sus hijos y crear entornos saludables en el hogar. Al fortalecer los conocimientos de su familia, se genera un efecto multiplicador: los niños internalizan prácticas saludables, y estas se consolidan en sus hogares como parte de una cultura alimentaria consciente.

Desde una perspectiva pedagógica, esta capacitación contribuye no solo al desarrollo de hábitos alimenticios saludables, sino también al fortalecimiento de competencias como la responsabilidad, la toma de decisiones informadas y el pensamiento crítico. Incluir a la familia en el proceso educativo garantiza mayor coherencia entre lo que se enseña en la escuela y lo que se practica en casa, promoviendo aprendizajes significativos y sostenibles en el tiempo.

En definitiva, la propuesta de capacitación familiar desde el área de Ciencias Naturales se presenta como una estrategia clave para mejorar los hábitos alimenticios y, en consecuencia, el rendimiento escolar de los estudiantes. Este proyecto tiene el potencial de generar un impacto positivo en la salud, el aprendizaje y la calidad de vida de los niños y niñas, al tiempo que fortalece el vínculo entre escuela y familia como base para una educación integral.

1.8. Alcance y delimitaciones

Para el desarrollo de esta investigación se ha optado por un alcance descriptivo, el cual permite observar y analizar de manera clara y detallada los hábitos alimenticios de los estudiantes de cuarto año de Educación Básica Elemental y su relación con el rendimiento escolar, así como la percepción que tienen los padres y madres de familia sobre este vínculo. Este tipo de estudio no busca manipular variables, sino describir con precisión las características del fenómeno investigado, brindando una base sólida para proponer una estrategia de capacitación familiar desde el área de Ciencias Naturales.

El enfoque descriptivo permite identificar y comprender la realidad alimentaria de los estudiantes, así como las actitudes y conocimientos que

poseen sus padres frente a la alimentación saludable y su influencia en el aprendizaje.

Según Guevara et al. (2020), la investigación descriptiva se orienta a detallar de forma sistemática los elementos esenciales de una realidad específica, proporcionando información organizada, verificable y objetiva, útil para el análisis y la toma de decisiones educativas.

En la misma línea, Ramos (2020) afirma que este tipo de estudio es apropiado cuando se busca evidenciar la presencia y características de un fenómeno dentro de un grupo social determinado, sin intervenir en su comportamiento natural.

En este sentido, el alcance descriptivo resulta pertinente para conocer cómo los hábitos alimenticios afectan el rendimiento escolar y qué nivel de conciencia tienen los padres de familia sobre este tema. De igual forma, permite recopilar información clave para el diseño de una propuesta educativa dirigida a los padres y madres de familia, que fortalezca sus conocimientos y promueva prácticas saludables desde el hogar.

Sin embargo, la investigación presenta algunas limitaciones. La principal es el tamaño reducido de la muestra, compuesta por 10 representantes entre padres y madres de familia, lo cual restringe la posibilidad de generalizar los resultados a una población más amplia. Además, pueden surgir dificultades en la disponibilidad de tiempo por parte de los padres para participar en los espacios de capacitación o aplicar en casa las recomendaciones pedagógicas. También se considera como posible limitación la resistencia al cambio de hábitos alimentarios ya arraigados, lo que podría

afectar la adopción de nuevas prácticas promovidas desde la propuesta educativa.

Otra restricción potencial está relacionada con el acceso y manejo de recursos tecnológicos por parte de algunas familias, lo que podría limitar el uso de materiales digitales diseñados para reforzar la capacitación. A pesar de estas limitaciones, se propondrán estrategias de acompañamiento y seguimiento para garantizar la participación activa de los padres, como encuentros presenciales, asesoramiento pedagógico y materiales impresos accesibles, con el fin de facilitar la comprensión y aplicación de los contenidos propuestos.

En conclusión, el alcance descriptivo de este estudio permitirá obtener una visión detallada de la situación actual en torno a la alimentación infantil y el rendimiento académico, sentando las bases para una intervención educativa que fortalezca la relación entre escuela y familia y promueva el desarrollo integral de los estudiantes.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO REFERENCIAL

2.1. Antecedentes Referenciales

En el artículo titulado "Revisión sistemática: hábitos alimentarios y el desarrollo integral de niños y niñas de 4 años", elaborado por Zambrano-Cedeño, Zambrano-Chávez, Molina Zambrano, Moreira-Zambrano y Delgado-Moreira (2023) analizan la relación entre los hábitos alimentarios y el desarrollo integral durante la primera infancia. El objetivo principal del estudio fue examinar cómo la alimentación influye en el desarrollo físico, cognitivo, emocional y social de los niños y niñas de 4 años. Para ello, los autores emplearon una metodología cualitativa, con un diseño descriptivo y no experimental, realizando una revisión sistemática de literatura científica bajo el protocolo PRISMA. Se analizaron 25 fuentes bibliográficas extraídas de bases de datos académicas de libre acceso. Los resultados evidenciaron que una alimentación adecuada influye de manera significativa en las dimensiones física, cognitiva, emocional y social del desarrollo infantil. El estudio concluye destacando la necesidad de fomentar hábitos alimentarios saludables desde edades tempranas como factor clave para promover un desarrollo integral equilibrado y sostenible en los niños y niñas.

En esta misma línea, Casagallo et al. (2025), en su estudio titulado "Influencia de los hábitos alimenticios en el rendimiento escolar de los niños y niñas del tercer año de Educación General Básica en la ciudad de Quito en el año lectivo 2024 - 2025", se propusieron analizar la relación entre los hábitos alimenticios y el rendimiento académico en estudiantes de educación básica. La investigación adoptó un enfoque cuantitativo, con un diseño descriptivo y no experimental, y utilizó encuestas estructuradas dirigidas a estudiantes, padres de familia y docentes para la recolección de datos. Los resultados evidenciaron que una alimentación inadecuada

caracterizada por la omisión del desayuno y el consumo frecuente de productos 12 procesados se asocia con un bajo rendimiento escolar. Los autores concluyen que la promoción de hábitos alimentarios saludables desde el entorno familiar y escolar es esencial para favorecer el desarrollo cognitivo y el desempeño académico de los niños y niñas.

En este mismo sentido, el artículo titulado "Hábitos alimenticios en niños de 4 a 6 años de una Institución Educativa de la provincia de Santa Elena – Ecuador", realizado por Vera Malavé, Zambrano Vélez y Ronquillo Bueno (2023), tuvo como objetivo determinar los conocimientos que poseen los padres sobre los hábitos alimenticios de sus hijos en la Unidad Educativa Teodoro Wolf, ubicada en el cantón Santa Elena. La investigación adoptó un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental y un alcance descriptivo, empleando la técnica de la encuesta para recopilar datos mediante muestreo casual. Los resultados revelaron que, si bien una proporción significativa de padres está informada sobre prácticas alimentarias adecuadas y muestra rechazo hacia alimentos ultra procesados, existe un desconocimiento generalizado respecto a los menús escolares ofrecidos por la institución. Además, se identificó una falta de control parental que permite a los niños consumir alimentos poco nutritivos, lo que podría afectar negativamente su desarrollo integral.

En este mismo orden, el artículo titulado "Alimentación y nutrición en niños y jóvenes de educación básica media", elaborado por María Cevallos, Bryan Alarcón, Evelyn Zavala, Jair Moreira y María del Rosario Herrera (2022), tuvo como objetivo identificar las conductas y hábitos alimenticios de los estudiantes de educación básica media para promover un estilo de vida saludable. La investigación adoptó un enfoque descriptivo, aplicando encuestas a una muestra de estudiantes para recopilar datos

sobre sus prácticas alimentarias. Los resultados revelaron que muchos estudiantes presentan hábitos alimenticios inadecuados, caracterizados por el consumo frecuente de alimentos ultra procesados y una ingesta insuficiente de frutas y 13 verduras. Los autores concluyen que es fundamental implementar programas educativos que fomenten hábitos alimenticios saludables desde edades tempranas, involucrando tanto a las instituciones educativas como a las familias en la promoción de una alimentación equilibrada.

En relación, al artículo titulado “Influencia de los Hábitos Alimenticios en el Rendimiento Escolar de los Niños y Niñas de Básica Primaria”, a cargo de Ricardo Suárez (2020) tuvo como objetivo analizar el bajo rendimiento en el ámbito escolar debido a una inadecuada alimentación, a su vez ofrecer alternativas desde los perfiles profesionales de la pedagogía. La investigación se centró en un enfoque descriptivo, empleando encuestas a los docentes de Básica Primaria para recopilar información necesaria sobre la influencia de la alimentación para mejorar el rendimiento académico de los estudiantes. Los resultados emitieron que el rendimiento escolar es un tema que las instituciones educativas están profundizando para mejorar su desempeño, se plantean diferentes proyectos en relación a su contexto social, económico y cultural, pero se está fortaleciendo la importancia de la nutrición en los menores y los hábitos alimenticios que deben tener, para una mejor funcionalidad de las obligaciones escolares.

2.2. Contenido teórico que fundamenta la investigación

2.2.1. Hábitos alimenticios en la infancia

Los hábitos alimenticios son patrones de conducta adquiridos desde la infancia que determinan la elección, preparación y consumo de alimentos. Estos comportamientos, arraigados en prácticas culturales, sociales y familiares, inciden

directamente en el desarrollo integral del ser humano. En este sentido, Sabsa (2024) sostiene que los comportamientos alimentarios establecidos en los primeros años de vida tienden a mantenerse en la adultez, generando efectos positivos en el desarrollo físico, emocional y cognitivo.

En el contexto escolar, los hábitos alimenticios inadecuados afectan negativamente el bienestar del estudiante y su desempeño académico. Según Zambrano-Cedeño et al. (2023), la alimentación deficiente en la infancia compromete el crecimiento y la capacidad de aprendizaje de los niños, lo que resalta la importancia de promover hábitos saludables desde edades tempranas. Esta relación es particularmente significativa en estudiantes de cuarto año de educación básica elemental, quienes se encuentran en una etapa clave de desarrollo.

2.2.2. Alimentación saludable en edad escolar

Se estima que los niños deben tener un buen hábito alimenticio desde los primeros años de vida. La misma ayudará a que el estudiante tenga un excelente rendimiento académico. Li Loo Kung, et al. (2020) nos expresa que aquellos niños que reciben un desayuno balanceado presentan mejor estado nutricional, más productividad en el ámbito escolar, así como una mejor motivación, memoria de trabajo y altos niveles cognitivos.

Por lo tanto, es fundamental brindar a los estudiantes una dieta equilibrada desde la primera infancia, puesto que mejora las funciones cognitivas, potencia la memoria y favorece el rendimiento escolar. Por lo tanto, mantener una alimentación equilibrada es fundamental para el ser humano, ya que permite satisfacer las necesidades básicas del organismo. Una dieta adecuada proporciona la energía necesaria para realizar diversas actividades diarias, como estudiar, trabajar y jugar,

favoreciendo así un desarrollo integral y un mejor desempeño en cada una de estas áreas.

2.2.3. Nutrientes esenciales para el desarrollo cognitivo

Es fundamental que los estudiantes reciban los nutrientes esenciales para favorecer su desarrollo cognitivo, ya que una alimentación adecuada incide directamente en sus capacidades de aprendizaje y rendimiento escolar. Considerando el aporte de López et al. (2022), en su 15 estudio dice que, durante las actividades escolares, los estudiantes demandan un funcionamiento cerebral óptimo, el cual solo puede mantenerse si reciben una alimentación balanceada que aporte proteínas, vitaminas, minerales, antioxidantes y grasas saludables. Estos componentes nutren las neuronas y favorecen la transmisión de impulsos nerviosos, lo que mejora la concentración, la memoria y el aprendizaje. Por ello, una dieta deficiente puede limitar significativamente el rendimiento académico, mientras que una alimentación adecuada actúa como el principal estímulo para alcanzar un desempeño escolar favorable.

Desde la perspectiva de Santa Cruz & Vera (2020), nos da a conocer que los hábitos alimenticios juegan un papel estratégico en el desarrollo cognitivo de los niños en sus primeras etapas de estudio, puesto que su importancia radica en las propiedades y nutrientes que pueden proporcionar los alimentos si estos son consumidos correctamente.

2.4. Rol de la familia y la escuela en la formación de hábitos alimenticios

La formación de hábitos alimenticios saludables en los niños depende en gran medida del entorno familiar y escolar. Los padres y madres de familia desempeñan un papel fundamental en la selección y preparación de alimentos, así como en el modelamiento de conductas alimentarias. Herrán Murillo y Varela Arévalo (2023)

encontraron que las prácticas parentales responsivas aquellas que respetan las señales de hambre y saciedad del niño se asocian con un mayor consumo de alimentos saludables.

Asimismo, la escuela constituye un escenario clave para reforzar y educar sobre hábitos alimenticios. Programas integrales que incluyan talleres, actividades lúdicas y seguimiento nutricional permiten crear entornos favorables a la salud. Cevallos et al. (2022) evidencian que la ausencia de una coordinación efectiva entre la escuela y el hogar limita el impacto de las estrategias nutricionales. Por ello, resulta indispensable que los programas escolares como el de loncheras saludables involucren activamente a las familias en su planificación y ejecución.

2.2.5. Rendimiento escolar

El rendimiento académico se manifiesta en los logros que cumplen los niños al final del año, es decir, se ve reflejado en sus calificaciones, estas pueden ser tanto en cada parcial como en cada quimestre. Esto también es evidente en las capacidades que tiene el estudiante en resolver problemas de la vida cotidiana de manera natural.

Para Barcia y Nevárez (2022) afirma que es fundamental el papel que tiene el entorno familiar para la enseñanza de los niños, es una obligación ayudar a sus hijos en su crecimiento para ayudarlos en el proceso de escolarización y en diferentes espacios sociales. En este sentido, brindar una alimentación adecuada desde el hogar resulta fundamental, ya que una dieta equilibrada contribuye significativamente al rendimiento escolar, favoreciendo la atención, la concentración y el aprendizaje.

Del mismo modo, se argumenta que manejar un patrón de alimentación saludable conduce a un rendimiento escolar efectivo y eficiente, la falta de alimentación afecta el desarrollo intelectual de los estudiantes, uno de los órganos

que más consume energía para funcionar de manera adecuada es el cerebro, llevar a cabo una alimentación adecuada es una prioridad ya que permite una salud óptima obteniendo las condiciones necesarias para aumentar nuestra productividad física e intelectual. (Santa Cruz & Vera, 2020).

2.2.6. Factores alimenticios que influyen en el rendimiento académico

Los factores alimenticios que influyen en el rendimiento académico afectan directamente el nivel de concentración, memoria, energía y estado de ánimo de los estudiantes, condicionando así su capacidad para aprender y desarrollarse integralmente.

Tomando en cuenta a Morocho et al (2024), manifiesta que la alimentación deficiente constituye un factor determinante que incide negativamente en el rendimiento académico y el bienestar psicológico de los estudiantes. Una dieta desequilibrada o insuficiente puede comprometer tanto el desarrollo físico como las funciones cognitivas, provocando dificultades para concentrarse, niveles bajos de energía, somnolencia, fatiga y alteraciones en la memoria, elementos esenciales para un aprendizaje efectivo.

En este sentido, es evidente que una alimentación adecuada no solo es un componente del bienestar físico, sino un factor clave en el proceso de enseñanza-aprendizaje. La falta de nutrientes esenciales repercute de forma directa en el desempeño escolar, ya que limita las funciones neurológicas necesarias para el desarrollo cognitivo, emocional y social del estudiante.

2.2.7. Relación hábitos alimenticios y la concentración

En la etapa escolar, la concentración es una habilidad clave que influye directamente en el aprendizaje y el rendimiento académico de los niños. Diversos estudios han demostrado que una alimentación equilibrada no solo beneficia el

crecimiento físico, sino también el desarrollo cognitivo, en particular la capacidad de atención sostenida en clase.

En el contexto escolar, los hábitos alimenticios saludables no solo favorecen el bienestar físico de los estudiantes, sino que también potencian su desarrollo cognitivo. Según Forero Peña et al. (2023), en niños y adolescentes de América Latina, una alimentación equilibrada se asocia de forma significativa con una mayor capacidad de atención, mejor memoria y niveles óptimos de concentración, lo que se refleja en un mejor desempeño académico.

Una alimentación adecuada, especialmente en las primeras horas del día, permite que los estudiantes mantengan la energía y el enfoque necesarios para participar activamente en las 18 clases, resolver problemas y seguir instrucciones. Por el contrario, saltarse comidas o consumir alimentos ultraprocesados puede generar fatiga mental, irritabilidad y baja capacidad de concentración, afectando directamente su desempeño.

Por lo tanto, promover hábitos alimenticios saludables en los niños, tanto desde el hogar como desde la escuela, constituye una estrategia fundamental para fortalecer su concentración y atención en el aula. Al fomentar una alimentación equilibrada desde edades tempranas, se contribuye de manera significativa al proceso educativo, favoreciendo un mejor rendimiento académico y un aprendizaje más efectivo.

2.2.8. Consecuencias del bajo rendimiento asociadas a la mala alimentación

La mala alimentación en los niños en edad escolar puede tener consecuencias directas sobre su rendimiento académico. Una dieta inadecuada, baja en nutrientes esenciales, puede generar fatiga, falta de concentración y dificultades para retener información. Estos factores afectan directamente el desempeño en el aula,

reduciendo la participación activa del estudiante en las actividades que se realizan diariamente en el aula y su capacidad para resolver tareas escolares.

Además, una alimentación inadecuada puede impactar negativamente en el estado emocional de los niños, manifestándose en irritabilidad, bajo estado de ánimo y escasa motivación por el aprendizaje. Con el tiempo, esto puede derivar en un bajo aprovechamiento académico, ausentismo escolar y desinterés generalizado por el estudio, dificultando su progreso educativo. Desde el punto de vista de Medina & Mosquera (2022), nos manifiestan que la participación de los padres en actividades y asociaciones escolares es un método de supervisión para asegurarse que sus hijos se alimenten bien en la escuela. Además, es una buena idea tomar un recorrido por el comedor escolar y examinar con detenimiento cómo se alimentan los niños cuando no están en el hogar.

Por ello, es fundamental que los padres de familia se involucren activamente en la alimentación de sus hijos, tanto en el hogar como en la institución educativa. Cuando los niños y niñas reciben una dieta equilibrada, adecuada a sus necesidades nutricionales, desarrollan de manera más efectiva sus capacidades cognitivas, lo cual se refleja en una mayor concentración, mejor memoria y una participación más activa en el aula. En cambio, una alimentación deficiente afecta negativamente no solo el rendimiento académico, sino también el estado emocional del estudiante, generando fatiga, apatía y falta de atención durante las actividades escolares.

2.2.9. Educación para la salud como estrategia de intervención educativa

La educación para la salud se considera una disciplina clave en la promoción de estilos de vida saludables, ya que orienta y organiza procesos formativos que buscan incidir positivamente en los conocimientos, comportamientos y hábitos de las personas y las comunidades respecto a su bienestar. Según Hernández-Sarmiento et

al. (2020), esta área del conocimiento tiene como propósito generar cambios sostenibles en las prácticas cotidianas relacionadas con la salud, mediante acciones educativas contextualizadas. En el ámbito escolar, se convierte en una herramienta fundamental para prevenir enfermedades, fomentar la alimentación equilibrada y fortalecer la corresponsabilidad entre la escuela y la familia en la formación integral del estudiante.

2.3. Marco legal

La alimentación adecuada es un derecho fundamental de la niñez y un pilar esencial para su desarrollo físico, cognitivo y emocional. Para garantizar este derecho, diversos organismos internacionales, gobiernos nacionales y entidades locales han establecido normativas y políticas que regulan la alimentación infantil, promoviendo dietas equilibradas y seguras.

En este contexto, el derecho a la alimentación, según la Declaración Universal de los Derechos Humanos (ONU, 2024), manifiesta que no se trata solo de que haya alimentos disponibles, sino de que todas las personas puedan acceder a ellos, ya sea produciéndose o adquiriéndolos.

Asimismo, la Organización Mundial de la Salud (OMS) resalta que alimentarse no significa simplemente comer cualquier cosa, sino contar con alimentos nutritivos, seguros y accesibles. Además, los gobiernos deben garantizar que la alimentación de la población favorezca un crecimiento saludable, prevenga enfermedades y respete el medio ambiente.

Dentro de este marco, la Organización Mundial de la Salud (OMS) en su iniciativa global de salud en la escuela, menciona que centro educativo es un espacio significativo para la adquisición de conocimientos teóricos y prácticos sobre salud y nutrición por la cantidad de tiempo que permanecen los niños y niñas en él y puede

convertirse en uno de los pilares básicos en la prevención de la obesidad, incidiendo sobre la modificación de los hábitos alimentarios inadecuados que están instalándose en la sociedad actual.

Por otro lado, la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) (2013) menciona que, el derecho a una alimentación adecuada se garantiza cuando todas las personas, sin importar su edad o género, tienen acceso físico y económico a los alimentos necesarios en todo momento. Esto implica que los alimentos sean suficientes en cantidad y calidad, seguros para el consumo y culturalmente aceptables, además de que su acceso sea sostenible y no limite el ejercicio de otros derechos fundamentales.

En el ámbito nacional, el Artículo 13 de la Constitución del Ecuador establece que todas las personas y colectividades tienen derecho a un acceso seguro y permanente a alimentos sanos, suficientes y nutritivos, priorizando aquellos producidos a nivel local y en armonía con sus identidades y tradiciones culturales. Esto significa que la alimentación no solo debe garantizar la cantidad y calidad necesarias para el bienestar, sino también respetar la diversidad cultural y promover la producción local.

Además, asegurar este derecho contribuye a la seguridad alimentaria, al desarrollo sostenible y al fortalecimiento de las economías comunitarias, permitiendo que más personas accedan de manera equitativa a una nutrición adecuada.

Por su parte, la Ley Orgánica de Salud, en su reforma (2022), establece en su Artículo 12 que la comunicación en materia de salud debe orientarse a promover hábitos y estilos de vida saludables en la población, desalentando prácticas perjudiciales y fomentando la equidad de género, el autocuidado y la participación ciudadana en temas de salud.

Para garantizar este derecho, los medios de comunicación están obligados a asignar espacios gratuitos para la difusión de mensajes educativos e informativos elaborados por la autoridad sanitaria nacional. Además, esta entidad tiene la responsabilidad de regular y supervisar dichos contenidos, asegurando que no sean perjudiciales para la salud física y psicológica de la población, con especial atención a la protección de niños, niñas y adolescentes.

Esta normativa refuerza el papel de la comunicación como herramienta clave en la promoción de la salud y el bienestar social.

En este mismo sentido, el Artículo 16 de la Ley Orgánica de Salud establece que el Estado debe implementar una política intersectorial de seguridad alimentaria y nutricional que busque erradicar los malos hábitos alimenticios. Además, esta política debe respetar y promover los conocimientos y prácticas alimentarias tradicionales, así como el consumo de productos y alimentos propios de cada región.

Del mismo modo, la ley también garantiza que todas las personas tengan acceso constante a alimentos sanos, variados, nutritivos, inocuos y suficientes, con el fin de mejorar la salud y el bienestar de la población. Esta estrategia integral asegura no solo la disponibilidad de alimentos, sino también la integración de la cultura local en los hábitos alimenticios, lo que contribuye a la seguridad alimentaria y nutricional del país.

En el contexto local, se llevan a cabo talleres dirigidos a fortalecer la soberanía alimentaria en la provincia de Azuay. Como señala Narcisa Jiménez (2022), facilitadora del proyecto, con el apoyo de la Prefectura del Azuay, la ciudadanía accede a capacitaciones en nutrición, cuidado de huertos y soberanía alimentaria. Estas iniciativas buscan mejorar la calidad de vida de niños y adolescentes, promoviendo la producción familiar campesina y garantizando el derecho a una

alimentación saludable. Además, estas acciones buscan aliviar la carga de las mujeres, quienes suelen asumir la responsabilidad del cuidado del hogar y la alimentación de sus familias.

Asimismo, se realizó un estudio titulado: Organismos de Naciones Unidas, instituciones académicas, organizaciones sociales y profesionales de la nutrición y la salud de América Latina 23 24 y el Caribe realizan un llamado urgente a los gobiernos de la región para la protección de la salud infantil, presentando el: CONSENSO DE CUENCA”, por lo tanto consideran fundamental integrar la educación alimentaria y nutricional en el sistema escolar, con el objetivo de disminuir el consumo de productos perjudiciales para la salud y promover una alimentación saludable desde la etapa preescolar. Para ello, se deben emplear metodologías de enseñanza basadas en evidencia y en un enfoque teórico-práctico, como la implementación de huertos escolares y talleres de cocina. Estas estrategias no solo fomentan hábitos saludables, sino que también resaltan la riqueza de la cultura culinaria local y el respeto por el entorno ambiental, Alianza Global para la Alimentación Saludable de Niñas, Niños y Adolescentes. (2023).

CAPÍTULO III: DISEÑO METODOLÓGICO

3.1. Tipo y diseño de investigación

El presente estudio se enmarca dentro de un enfoque de investigación descriptiva, el cual permitió analizar de manera clara y detallada la percepción que tienen los padres y madres de familia sobre la relación existente entre los hábitos alimenticios y el rendimiento escolar de los estudiantes de Educación Básica Elemental. A través de la aplicación de encuestas dirigidas a los representantes, se exploraron sus actitudes, conocimientos y opiniones, lo que facilitó una comprensión más profunda sobre cómo influyen los patrones alimenticios en el desempeño académico de sus hijos e hijas, y la importancia de implementar un programa de capacitación.

Como indica Guevara et al. (2020), este tipo de investigación se enfoca en describir una población específica mediante criterios sistemáticos que facilitan el análisis de su estructura y comportamiento, proporcionando información organizada y comparable con otros estudios.

Según su finalidad: El presente estudio se clasifica como una investigación aplicada, por lo que busca generar conocimientos orientados a la solución de una problemática concreta: la influencia de los hábitos alimenticios en el rendimiento escolar de los estudiantes de Educación Básica Elemental. A diferencia de la investigación pura, cuyo fin es generar teorías, la investigación aplicada se propone intervenir en la realidad educativa a través del diseño de una propuesta de capacitación dirigida a los representantes, con el fin de promover prácticas alimentarias saludables que contribuyan al mejor desempeño académico de los niños y niñas.

Como señala Castro et al. (2023), la investigación aplicada convierte ideas en soluciones funcionales, cuyas aplicaciones pueden resguardarse mediante herramientas de propiedad intelectual.

Desde el punto de vista contextual, el estudio es de tipo de campo, debido a que se realizó directamente en el entorno natural de los participantes, es decir, en la institución educativa y con la participación de los padres y madres de familia. Esta modalidad permitió recoger información de primera mano a través de encuestas, favoreciendo el análisis de la realidad en su propio escenario.

Asimismo, se enmarca en un contexto educativo y social, debido a que aborda factores relacionados con la salud, la nutrición y el aprendizaje de los estudiantes, considerando la interacción entre la escuela y la familia como eje fundamental para la formación integral del niño. Como indica Sandoval (2022), el trabajo de campo es esencial, por lo que exige la presencia del investigador en el entorno estudiado, permitiendo una observación directa y una mejor comprensión del fenómeno.

3.1.1. Diseño de la investigación

Esta investigación corresponde a un estudio con enfoque no experimental, de tipo transversal y alcance descriptivo. No se realiza manipulación de variables, sino que se observan los fenómenos tal como ocurren en su entorno natural. Según Hernández et al. (2014), en los estudios no experimentales, las variables no se alteran deliberadamente, y los datos se recolectan sin intervenir en la dinámica propia de los sujetos investigados.

El diseño transversal permite observar las variables en un momento determinado, lo cual facilita conocer las condiciones actuales de los estudiantes de cuarto grado en relación con sus hábitos alimenticios y la influencia en el rendimiento académico. Esta elección metodológica responde al objetivo de analizar la relación

que existe entre los hábitos alimenticios y el rendimiento académico sin aplicar una intervención directa, lo cual garantiza que los resultados reflejen la realidad contextual.

La muestra estuvo compuesta por 10 representantes entre (padres y madres de familia), seleccionados de acuerdo a la accesibilidad y disponibilidad de los participantes en el contexto educativo estudiado. Los mismos eran padres y madres de familia de los estudiantes de cuarto año de Educación Básica Elemental de una institución educativa fiscal ubicada en el cantón Cuenca, provincia del Azuay, específicamente del paralelo "B", delimitación que debe ser coherente con el planteamiento del problema. La elección del grupo responde a criterios de accesibilidad y pertinencia, considerando la necesidad de profundizar en la comprensión del fenómeno en un grupo representativo.

3.1.2. Enfoque de la investigación

La presente investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, caracterizado por la recolección y análisis de datos numéricos con el fin de establecer patrones y relaciones entre los hábitos alimenticios de los estudiantes y su rendimiento escolar. Este enfoque permitió cuantificar las respuestas obtenidas a través del cuestionario aplicado a los padres y madres de familia, utilizando herramientas estadísticas básicas como frecuencias y porcentajes, que facilitaron una interpretación objetiva y sistemática de los datos.

Según Sánchez & Murillo (2021), el enfoque cuantitativo se sustenta en la distancia entre el sujeto investigador y la realidad observada, buscando captar dicha realidad de manera objetiva mediante la medición precisa. Así, la información obtenida es tratada como independiente del observador, lo que permite establecer generalizaciones válidas a partir de los datos recogidos.

Esta perspectiva se enmarca dentro del paradigma positivista, el cual, según Miranda & Ortiz (2020), plantea la posibilidad de alcanzar conocimientos válidos y verificables a través de la medición objetiva, proponiendo una clara separación entre el investigador y el objeto de estudio. Desde el punto de vista epistemológico, este paradigma considera al investigador como un sujeto neutral, capaz de estudiar la realidad sin intervenir en ella, lo que resulta adecuado para el análisis de fenómenos educativos como los hábitos alimenticios en contextos escolares.

En este sentido, el enfoque cuantitativo fue elegido porque permite medir con mayor precisión el grado en que los hábitos alimenticios pueden influir en las capacidades cognitivas y el rendimiento escolar de los estudiantes, aportando evidencias empíricas concretas que contribuyen a la toma de decisiones educativas basadas en datos.

3.2. Métodos teóricos

La presente investigación se fundamentó en un enfoque empírico con la aplicación del método inductivo-deductivo, el cual permitió abordar de manera integral la relación entre los hábitos alimenticios y el rendimiento escolar de los estudiantes de cuarto año de Educación Básica Elemental.

En una primera etapa, mediante el uso de encuestas dirigidas a los padres y madres de familia, se recopilaron datos sobre las prácticas alimentarias en el hogar y su posible influencia en la concentración y desempeño escolar de los niños. Este proceso, propio del razonamiento inductivo, permitió identificar patrones y tendencias a partir de la observación empírica.

En una segunda etapa, los hallazgos fueron contrastados con teorías pedagógicas y educativas vinculadas con la nutrición infantil, lo que corresponde al

proceso deductivo. Esta fase permitió analizar los resultados a la luz de marcos teóricos consolidados, validando su aplicabilidad en contextos escolares similares.

Como señala Dávila (2006), el razonamiento inductivo y deductivo fortalece la investigación al establecer un vínculo coherente entre la observación y la teoría. Este enfoque bidireccional, según Creswell y Plano Clark (2022), permite comprender fenómenos educativos complejos sin caer en reduccionismos empíricos ni en teorizaciones desconectadas de la realidad.

En el caso de esta investigación, el método inductivo-deductivo fue especialmente útil para analizar cómo los hábitos alimenticios pueden influir en las capacidades cognitivas de los niños, aportando una visión integrada entre la educación nutricional y la pedagogía escolar.

3.3. Técnicas de investigación

La presente investigación se basa en la técnica de la encuesta, por ser una herramienta eficaz para recopilar información cuantitativa sobre los hábitos alimenticios y su relación con el rendimiento escolar en estudiantes de cuarto año de Educación Básica Elemental. Esta técnica permite obtener datos objetivos que facilitan el análisis estadístico, así como identificar patrones y áreas de mejora.

El instrumento de recolección de datos utilizado fue un cuestionario estructurado, conformado por 15 preguntas cerradas de opción múltiple, organizadas en dos bloques temáticos: hábitos alimenticios y rendimiento escolar.

Este cuestionario fue dirigido a 10 representantes legales (madres y padres) de estudiantes, y diseñado específicamente para captar percepciones y prácticas relacionadas con la alimentación de sus hijos.

Además, se realizó una validación por juicio de expertos, que incluyó a profesionales en nutrición infantil, con el fin de asegurar la claridad, relevancia y coherencia de los ítems.

La aplicación de esta técnica no solo facilita la recolección sistemática de datos, sino que también fomenta el compromiso de las familias al involucrarse en el proceso de evaluación, fortaleciendo así su participación activa en la mejora de los hábitos alimentarios de sus hijos.

Por otra parte, se utilizará la técnica de observación directa, este nos permite visualizar los conocimientos que tienen los representantes de los estudiantes de cuarto año de Educación Básica Elemental sobre los hábitos alimenticios y su relación con el rendimiento escolar de sus hijos. Esta técnica se respalda con el instrumento de una lista de cotejo, que incluye una serie de preguntas diseñadas para evaluar la importancia que los encuestados asignan a los hábitos alimenticios y al rendimiento escolar.

3.4. La población y la muestra

Como lo define Pacheco (2024), la población y muestra, son determinadas en razón de cada estudio y acorde a los propósitos del mismo. En este caso, la población estuvo conformada por los padres y madres de familia de los estudiantes del cuarto año de Educación Básica Elemental, paralelo "B", de la Unidad Educativa, ubicada en el cantón Cuenca, provincia del Azuay.

La muestra fue intencional y estuvo conformada por 10 representantes entre (padres y madres), seleccionados bajo un muestreo no probabilístico por conveniencia, lo cual permitió garantizar que los participantes cumplieran con el perfil requerido para el estudio. Este tipo de muestreo es adecuado cuando se trabaja con

poblaciones reducidas y se requiere una aproximación exploratoria a fenómenos sociales y educativos.

La unidad de análisis corresponde a los padres o madres de familia cuyos hijos cursan el cuarto grado, quienes aportaron información relevante para comprender la relación entre hábitos alimenticios y rendimiento escolar.

Los criterios utilizados para seleccionar a la muestra fueron los siguientes:

Criterios de inclusión:

- Ser madre o padre de un estudiante inscrito en cuarto grado de la institución educativa.
- Contar con disponibilidad y consentimiento informado para participar en el estudio.

Criterios de exclusión:

- Padres y madres de familia de estudiantes que no pertenecen al cuarto grado.
 - Personas que no deseen o no puedan participar activamente en la investigación.

3.4.1. Tipo de muestra

Para esta investigación, se ha seleccionado un muestreo no probabilístico por conveniencia, dado que los participantes fueron escogidos en función de criterios específicos que facilitaron el acceso y la pertinencia de los datos. Este tipo de muestreo es adecuado en contextos educativos donde no siempre es posible aplicar procesos de selección aleatoria, y donde se requiere trabajar con sujetos que cumplan determinadas características.

Según Etikan y Bala (2017), este tipo de muestreo es especialmente útil en estudios de tipo descriptivo y exploratorio, lo que permite seleccionar participantes que aporten información relevante para el fenómeno investigado.

La muestra estuvo conformada por 10 representantes (madres y padres de familia) de estudiantes del cuarto grado paralelo "B", quienes cumplieron con los criterios de inclusión previamente establecidos, como la disponibilidad para participar y la condición de ser madre de un estudiante matriculado en la institución. Esta cantidad de participantes responde a criterios de accesibilidad, factibilidad del estudio y delimitación institucional, asegurando una aproximación representativa dentro del contexto investigado.

Aunque el tamaño de la muestra es reducido, se consideró suficiente para el análisis descriptivo propuesto, permitiendo explorar de manera inicial la relación entre los hábitos alimenticios y el rendimiento escolar desde la percepción de los representantes legales.

3.5. Procesamiento de la información

Para el procesamiento de la información en este estudio se utilizaron técnicas cuantitativas, con el objetivo de analizar de manera estructurada los datos obtenidos a partir de los instrumentos aplicados a los representantes. Se empleó una estadística descriptiva, principalmente mediante el uso de frecuencias y porcentajes, lo cual permitió identificar patrones relevantes en torno a los hábitos alimenticios de los estudiantes y su posible relación con el rendimiento escolar.

Los datos fueron organizados en una matriz de tabulación y posteriormente procesados con el apoyo del programa Microsoft Excel, lo que facilitó la elaboración de gráficos y cuadros estadísticos. Antes del análisis, la información fue revisada para verificar su coherencia, integridad y completitud, garantizando la calidad de los

resultados obtenidos. Este análisis permitió describir con claridad las tendencias generales en la población estudiada, sin intervenir en su comportamiento natural.

3.6. Técnica para el análisis cuantitativo

Los datos recolectados a través del cuestionario estructurado fueron organizados y procesados mediante estadística descriptiva, permitiendo representar de manera clara y ordenada las respuestas obtenidas. Se utilizaron frecuencias y porcentajes para identificar el nivel de conocimiento que los estudiantes tienen sobre los alimentos saludables y sus preferencias alimenticias.

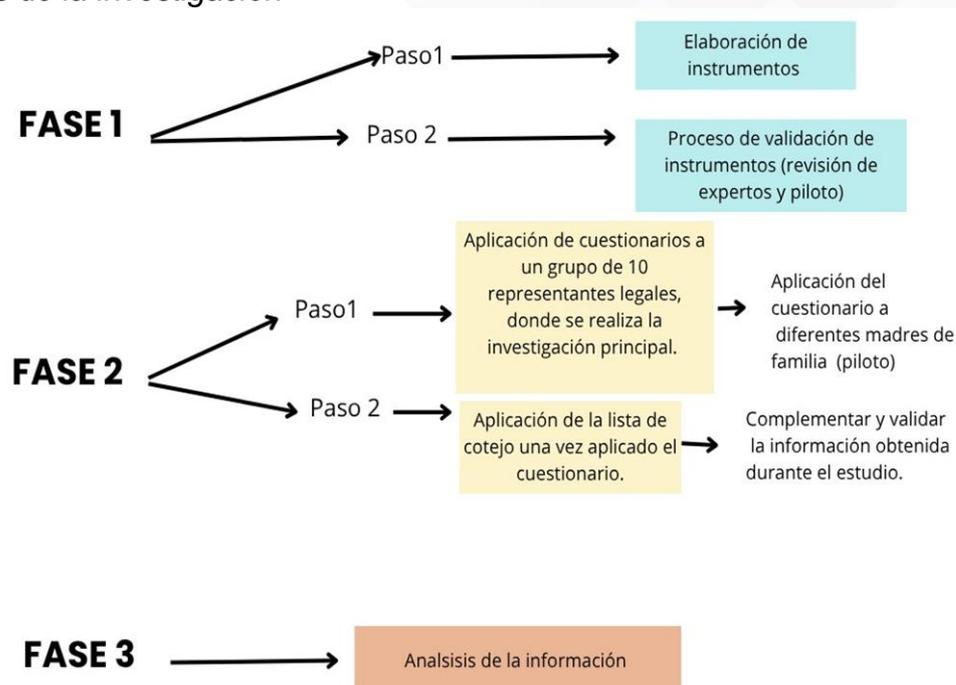
El cuestionario estuvo conformado por 15 ítems cerrados tipo Likert, dirigido a los padres de familia de estudiantes de cuarto año de Educación Básica. La confiabilidad del instrumento se evaluó mediante el coeficiente Alpha de Cronbach, obteniendo un valor de 0.72, lo que indica una consistencia interna satisfactoria, según los criterios propuestos por Hernández-Sampieri y Mendoza (2023).

En caso de que se desarrollara una triangulación metodológica, se aplicaron matrices de convergencia para integrar los hallazgos cuantitativos con otros datos complementarios, siguiendo las recomendaciones de Denzin y Lincoln (2020). Este procedimiento permitió enriquecer la interpretación de los resultados y contrastar la información desde distintas fuentes.

3.7. Fases de la investigación

Gráfico 1

Fases de la investigación



3.8. Proceso de validación y ética de la investigación

La confiabilidad del instrumento cuantitativo aplicado en esta investigación fue evaluada mediante el coeficiente Alfa de Cronbach, obteniéndose un valor de 0.72, lo que indica una consistencia interna aceptable para el cuestionario dirigido a los padres y madres de familia de los estudiantes de cuarto año de Educación Básica Elemental. Este resultado respalda la homogeneidad de los ítems y su capacidad para medir de forma coherente las dimensiones relacionadas con los hábitos alimenticios y el rendimiento escolar.

Aunque se reconoce que una muestra más amplia podría ofrecer mayor robustez estadística, en estudios exploratorios con poblaciones pequeñas y de difícil acceso, como en este caso ($n=10$), este valor es considerado adecuado, siempre que los ítems estén fundamentados en un marco teórico sólido (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2023).

En cuanto a la validez de contenido, el instrumento fue evaluado por dos expertos de la Universidad Nacional de Educación (UNAE). El PhD. Efstathios Stefos consideró que las preguntas se encuentran en un rango suficiente para ser aplicadas, destacando la pertinencia de los ítems frente a los objetivos del estudio y la claridad en su formulación. Por su parte, el Mgtr. Juan Fernando Auquilla señaló que la teoría que sustenta el cuestionario está bien citada y argumentada, y que las preguntas guardan una conexión directa y coherente con los indicadores previamente establecidos en la matriz de operacionalización.

Ambas validaciones reforzaron la adecuación del instrumento al contexto educativo, confirmando que los ítems diseñados permiten recoger información relevante y pertinente para el análisis de la relación entre los hábitos alimenticios y el rendimiento académico.

Gráfico 2

Cálculo detallado del coeficiente Alfa de Cronbach, junto con la contribución de cada ítem a la confiabilidad global del cuestionario.

ENCUESTADOS	ITEMS															SUMA
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
E1	5	4	5	5	5	5	5	4	5	3	3	2	4	3	3	61
E2	4	5	4	4	3	4	4	5	4	4	4	3	4	5	5	62
E3	5	3	3	3	4	4	3	4	4	4	5	4	5	5	4	60
E4	4	5	5	5	3	5	4	5	5	4	4	5	4	3	5	66
E5	5	5	4	4	2	4	4	4	3	5	5	4	4	4	5	62
E6	2	4	4	1	5	4	5	5	4	4	5	5	5	4	4	61
E7	5	5	5	4	4	5	3	4	5	4	4	5	5	5	4	67
E8	5	3	4	5	3	3	4	5	4	1	5	5	4	4	5	60
E9	4	5	3	3	2	4	4	4	4	4	4	4	5	4	5	59
E10	4	2	2	4	4	5	4	5	5	4	5	5	4	5	5	63
VARIANZA	0,810	1,090	0,890	1,360	1,050	0,410	0,400	0,250	0,410	1,010	0,440	0,960	0,240	0,560	0,450	
SUMATORIA DE VARIANZAS	10,330															
VARIANZA DE LA SUMA DE LOS ÍTEMS	6,090															

$$\alpha = \frac{K}{K-1} \left[1 - \frac{\sum S_i^2}{S_T^2} \right]$$

α :	Coefficiente de confiabilidad del cuestionario	→	0.72
k :	Número de ítems del instrumento	→	15
$\sum_{i=1}^k S_i^2$:	Sumatoria de las varianzas de los ítems.	→	10.330
S_T^2 :	Varianza total del instrumento.	→	6,160

RANGO	CONFIABILIDAD
0.53 a menos	Confiabilidad nula
0.54 a 0.59	Confiabilidad baja
0.60 a 0.65	Confiable
0.66 a 0.71	Muy confiable
0.72 a 0.99	Excelente confiabilidad
1	Confiabilidad perfecta

La ética constituye un eje transversal en todo proceso investigativo, lo cual orienta el accionar del investigador mediante principios que garantizan el respeto, la responsabilidad y la justicia en cada etapa del estudio. Como señala Macintyre (1981), la ética aplicada busca analizar situaciones concretas, estableciendo criterios que permitan tomar decisiones más justas y equitativas en contextos reales.

En esta investigación, el principio de consentimiento informado fue esencial. Antes de la aplicación de los instrumentos, se solicitó el consentimiento libre y voluntario de los participantes, asegurando su comprensión sobre los objetivos, procedimientos y posibles implicaciones del estudio. Este consentimiento garantizó el respeto a la autonomía, la dignidad y los derechos de cada uno de los padres y madres de familia de los estudiantes.

Además, se aseguró que la participación fuera totalmente voluntaria, sin presiones ni condicionamientos. La confidencialidad de la información proporcionada también fue preservada, promoviendo una relación de confianza y transparencia entre los investigadores y los participantes.

En este sentido, la ética, el consentimiento informado y la validación del instrumento se consolidan como pilares fundamentales que resguardan la integridad de los participantes y fortalecen la legitimidad científica y humana del proceso investigativo.

3.9. Operacionalización de variables

Tabla 1:

Operacionalización de las variables independiente

Variable	Definición conceptual	Unidades de estudio	Dimensiones	Indicadores	ítems
Hábitos alimenticios	Los hábitos alimenticios saludables adquiridos en la niñez tienden a consolidarse a lo largo del ciclo vital, generando	Unidad de análisis Representantes de los estudiantes de cuarto año de educación	Frecuencia de consumo de alimentos saludables	Consumo Preparación	1. ¿Su hijo/a consume frutas y verduras todos los días? 2. ¿En su hogar se preparan alimentos naturales en lugar de procesados?

impactos positivos en la salud física, emocional y cognitiva. Castañeda et al. (2021)	elemental (10 participantes) seleccionadas	Alimentación	3. ¿Su hijo/a lleva alimentos saludables a la escuela desde el hogar?
	mediante criterios específicos de inclusión y exclusión.	Horarios	4. ¿En su hogar siguen horarios regulares para las comidas principales?
	Técnicas e instrumentos	Organización de horarios alimenticios	5. ¿Usted evita que los niños consuman alimentos fuera de los horarios establecidos?
Encuesta aplicada a representantes		Desayuno	6. ¿Su hijo/a desayuna comida saludable antes de ir a la escuela?

del cuarto año de
Educación Básica

Elemental,
mediante
cuestionario
estructurado con
escala Likert de 5
niveles,
conformado por 9
ítems que evalúan

el consumo, la
preparación
alimentación,
horarios, evitar,
desayuno,
supervisar y la
conversación.

Supervisar

7. ¿Los miembros de su familia supervisan los alimentos que se consume en el hogar?

Participación
familiar en la
alimentación

Conversación

8. ¿En su hogar se conversa sobre la importancia de una buena alimentación?

Involucrar

9. ¿Se involucra a los niños en la preparación de comidas saludables?

Análisis estadístico descriptivo mediante frecuencias y porcentajes, complementado con interpretación cuantitativa de resultados y evaluación de consistencia interna mediante coeficiente Alpha de Cronbach ($\alpha=0.72$).

Nota: La tabla muestra la variable independiente con su definición, dimensiones, indicadores, unidades de estudio e ítems correspondientes.

Tabla 2:

Operacionalización de las variables dependiente

Variable	Definición conceptual	Unidades de estudio	Dimensiones	Indicadores	Ítems
Rendimiento escolar	Es fundamental el papel que tiene el entorno familiar para la enseñanza de los niños, es una obligación ayudar a sus hijos en su crecimiento para ayudarlos en el proceso de	Unidad de análisis		Concentración	10. ¿Usted considera que su hijo/a logra mantenerse concentrado durante las clases?
				Atención	11. ¿Usted cree que la alimentación influye en el nivel de atención escolar?

escolarización y participantes)
en diferentes seleccionadas
espacios sociales. mediante criterios
En este sentido, específicos de
brindar una inclusión y
alimentación exclusión.
adecuada desde el
hogar resulta
fundamental, ya
que una dieta
equilibrada
contribuye
significativamente

**Técnicas e
instrumentos**

Alimentación

Atención y
concentración
en clase

12. ¿Usted considera que, al momento de comer saludable, su hijo/a tiene mejor disposición para aprender?

al rendimiento escolar, favoreciendo la atención, la concentración y el aprendizaje.

Barcia y Nevárez (2022)

Encuesta aplicada a representantes del cuarto año de Educación Básica Elemental, mediante cuestionario estructurado con escala Likert de 5 niveles, conformado por 6 ítems que evalúan la concentración, atención, alimentación, participación, desempeño y la comprensión.

Método de

Participación

13. ¿Usted cree que su hijo/a participa activamente en las actividades escolares?

Participación y

desempeño académico

Desempeño

14. ¿Usted considera que mantener una alimentación adecuada ayuda al desempeño en las evaluaciones?

Comprensión

15. ¿Usted cree que su hijo/a tiene mayor concentración de comprender los contenidos cuando está bien alimentado?

procesamiento

Para datos
cuantitativos,
análisis
estadístico
descriptivo con
cálculo de
frecuencias y
porcentajes.

Nota: La tabla muestra la variable dependiente con su definición, dimensiones, indicadores, unidades de estudio e ítems correspondientes.

CAPÍTULO IV: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1. Análisis e Interpretación de Resultados

En este capítulo se presentan las tablas, figuras y el análisis interpretativo de los datos recolectados mediante un cuestionario aplicado a los representantes (madres y padres) de los estudiantes de cuarto año de Educación Básica Elemental en una unidad educativa del cantón Cuenca. Este instrumento fue diseñado con el propósito de evaluar los conocimientos, percepciones y hábitos alimenticios de los representantes, en relación con el rendimiento escolar de sus hijos.

La información recopilada permitirá identificar tanto fortalezas como debilidades en los conocimientos y prácticas alimentarias de las familias. A partir de los resultados obtenidos, se propondrá una estrategia de capacitación dirigida a los padres y madres de familia, con el objetivo de fortalecer su rol en la promoción de una alimentación equilibrada y adecuada desde el entorno familiar.

Esta iniciativa busca sentar las bases para futuras intervenciones educativas que promuevan estilos de vida saludables, favoreciendo el desarrollo integral de los niños y niñas, y potenciando su rendimiento académico y bienestar dentro del ámbito escolar.

4.1.1. Análisis descriptivo e inferencial de los resultados

Tabla 3

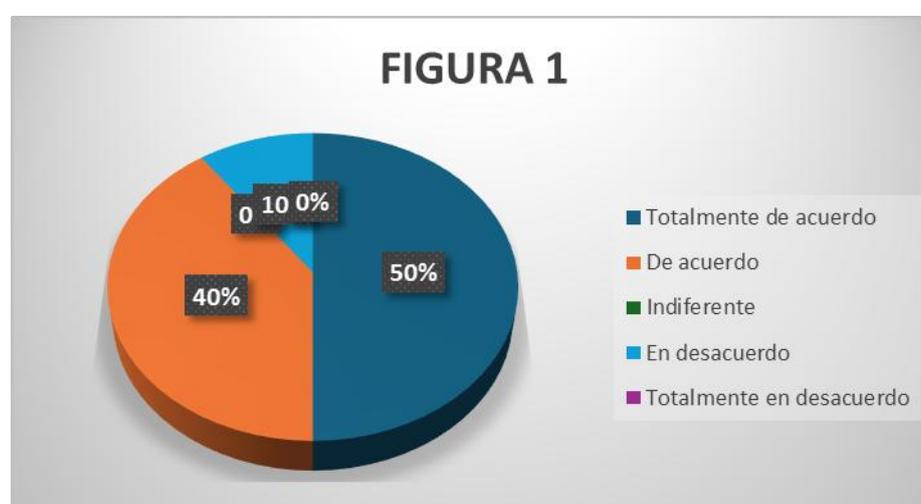
Consumo de frutas y verduras

Criterio	F	fr
Totalmente de acuerdo	5	50%
De acuerdo	4	40%
Indiferente	0	0%
En desacuerdo	1	10%
Totalmente en desacuerdo	0	0%
Total	10	100%

Nota: La tabla muestra los resultados del consumo de frutas de los estudiantes de cuarto año.

Figura 1

Porcentaje del consumo de frutas y verduras



Los resultados obtenidos, según lo presentado en la tabla 1 y la figura 1, reflejan el consumo diario de frutas y verduras que les brindan los representantes de los estudiantes de cuarto año de educación básica elemental y su importancia en el 48 rendimiento escolar.

De acuerdo con los datos, el 50% de los representantes legales afirmaron estar totalmente de acuerdo, mientras que el 40% manifestó estar de acuerdo con el consumo de frutas y verduras diariamente. Por otro lado, ningún representante se mostró indiferente, el 10% expresó estar en desacuerdo, y ninguno indicó estar totalmente en desacuerdo.

Estos resultados revelan que la mayoría de los representantes reconoce la importancia de consumir frutas y verduras diariamente, puesto que un total del 90% se posiciona de manera favorable respecto al conocimiento y la utilidad del mismo.

Esto indica que los representantes no solo están familiarizados con la alimentación de sus hijos, sino que también comprenden que una alimentación adecuada, mejora la atención y concentración de sus hijos.

Tabla 4

Preparación de alimentos naturales en el hogar

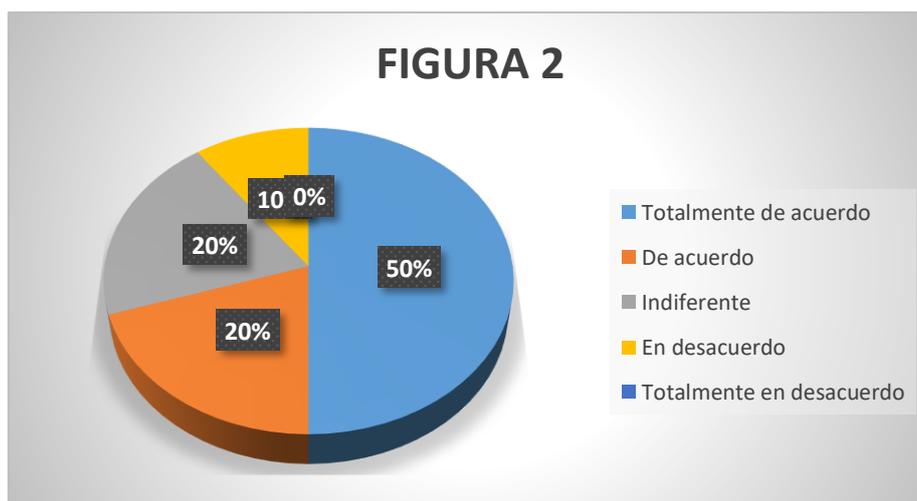
Criterio	f	Fr
Totalmente de acuerdo	5	50%
De acuerdo	2	20%
Indiferente	2	20%

En desacuerdo	1	10%
Totalmente en desacuerdo	0	0%
<hr/>		
Total	10	100%

Nota: La tabla muestra los resultados la preparación de alimentos en el hogar

Figura 2

Porcentajes de preparación de alimentos naturales



Los resultados obtenidos, tal como se presentan en la tabla 2 y a figura 2, reflejan la preparación de alimentos naturales o procesados dentro del hogar.

Según los datos, el 50% de los representantes indicó estar totalmente de acuerdo, mientras que el 20% expresó estar de acuerdo sobre preparación de alimentos en el hogar. En contraste, el 20% se mostró indiferente, el 10% señaló estar en desacuerdo, y ninguno afirmó estar totalmente en desacuerdo.

Estos resultados evidencian que la mayoría de los representantes (70%, sumando el 50% y el 20%) reconocen la importancia de preparar alimentos naturales dentro del hogar. Este dato no solo refleja que los representantes están conscientes en la alimentación que deben llevar a cabo sus hijos.

Tabla 5

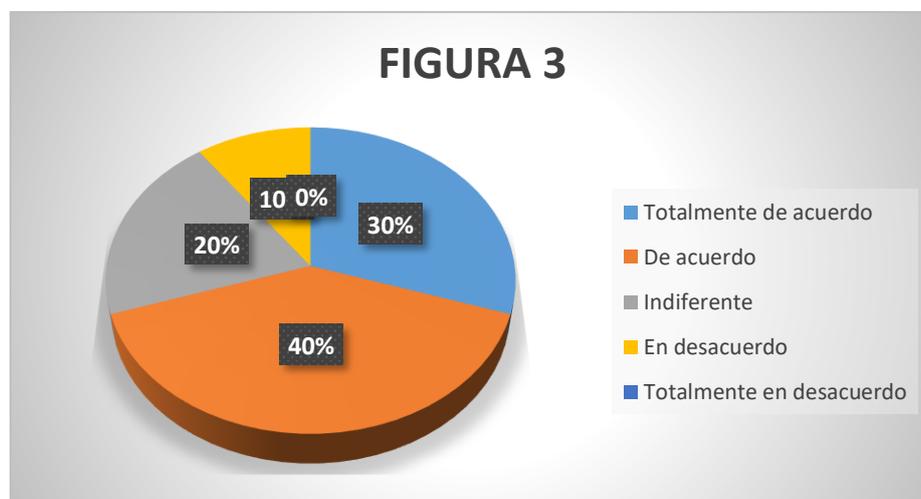
Alimentos saludables

Criterio	f	fr
Totalmente de acuerdo	3	30%
De acuerdo	4	40%
Indiferente	2	20%
En desacuerdo	1	10%
Totalmente en desacuerdo	0	0%
Total	10	100%

Nota: La tabla muestra los resultados si los estudiantes llevan alimentos saludables

Figura 3

Porcentajes de alimentos saludables



Los resultados obtenidos, presentados en la tabla 3 y la figura 3, reflejan las opiniones de los representantes de cuarto año de educación básica elemental sobre la importancia que los estudiantes lleven desde sus hogares comidas saludables.

Según los datos, el 30% de representantes indicó estar totalmente de acuerdo, mientras que el 40% manifestó estar de acuerdo con que los estudiantes lleven comida saludable desde el hogar. En contraste, el 20% se mostró indiferente, el 10% dijo estar en desacuerdo, y ninguno expresó estar totalmente en desacuerdo.

Estos datos muestran que la mayoría de representantes (70%, sumando el 30% y el 40%) reconoce la importancia que sus hijos lleven desde sus hogares alimentos saludables.

Tabla 6

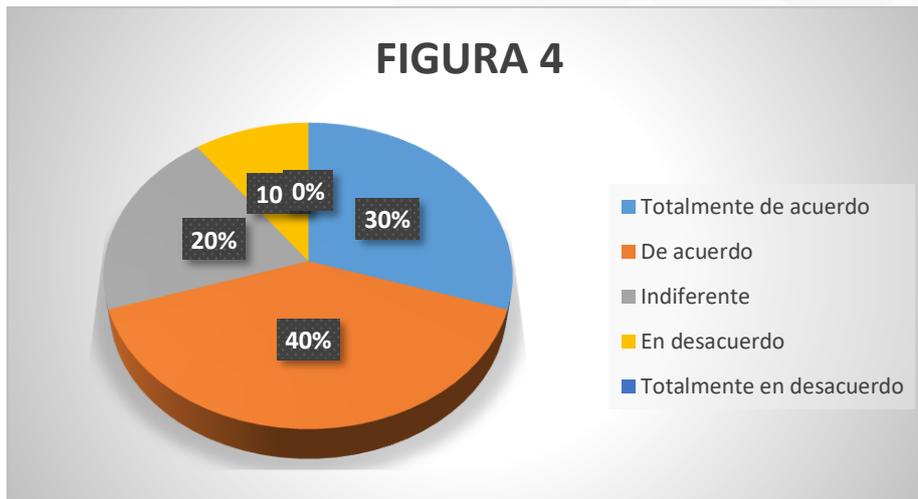
Horarios regulares para las comidas

Criterio	f	fr
Totalmente de acuerdo	3	30%
De acuerdo	4	40%
Indiferente	2	20%
En desacuerdo	1	10%
Totalmente en desacuerdo	0	0%
Total	10	100%

Nota: La tabla muestra los resultados que el hogar siguen un horario regular para las comidas

Figura 4

Porcentajes de si se cumple un horario de comidas en el hogar



Los resultados presentados en la tabla 4 y la figura 4 reflejan las percepciones de los representantes de cuarto año de educación básica elemental sobre mantener un horario regular dentro de las comidas de los estudiantes.

Según los datos, un 30% de los representantes indicó estar totalmente de acuerdo y un 40% estuvo de acuerdo en que llevan un horario regular dentro de las comidas en el hogar. Por otro lado, el 20% de los representantes se mostró indiferente al tema, mientras que un 10% expresó estar en desacuerdo y ninguno mostró estar totalmente en desacuerdo.

Los resultados indican que la mayoría de representantes (70%, sumando el 30% y el 40%) considera que mantener un horario en las comidas es adecuado para sus hijos. Desde los aportes de Pucha et al (2020) nos menciona los factores que influyen en la conducta alimenticia son; horario no establecido de comidas, alimentos que no cumplen con los requerimientos nutricionales.

Tabla 7

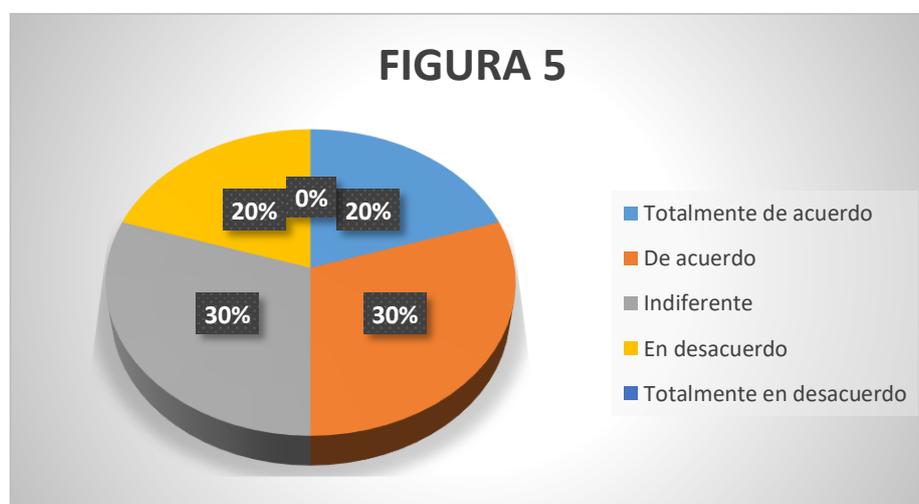
Evita el consumo de alimentos fuera del horario establecido

Criterio	f	fr
Totalmente de acuerdo	2	20%
De acuerdo	3	30%
Indiferente	3	30%
En desacuerdo	2	20%
Totalmente en desacuerdo	0	0%
Total	10	100%

Nota: La tabla muestra los resultados si los padres evitan que los niños consuman alimentos fuera de los horarios.

Figura 5

Porcentajes del consumo de alimentos fuera del horario establecido



Los resultados presentados en la tabla 5 y la figura 5 muestran las percepciones de los representantes de cuarto año de educación básica elemental

sobre si ellos evitan que sus hijos consuman alimentos fuera de los horarios establecidos.

Según los datos, el 20% de los representantes indicó estar totalmente de acuerdo, y un 30% estuvo de acuerdo en que evitan que sus hijos consuman comida fuera de los horarios establecidos. Por otro lado, el 30% de representantes se mostraron indiferentes y el 20% manifestaron estar en desacuerdo, aunque un ninguno expresó estar totalmente en desacuerdo.

Estos resultados reflejan que el 50% de representantes evitan que sus hijos consuman alimentos fuera de horario establecido, mientras que el 50% permiten que sus hijos consuman alimentos fuera de los horarios que se han establecido en el hogar.

Tabla 8

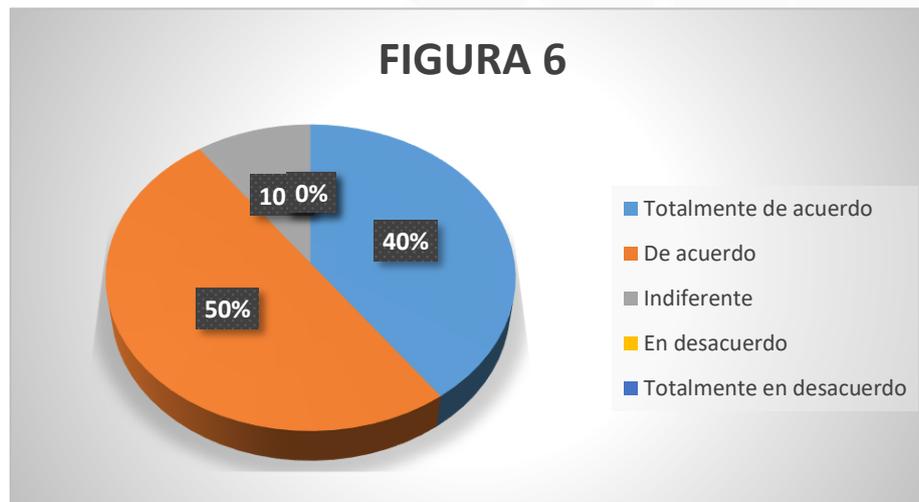
Desayuna comida saludable el estudiante

Criterio	f	fr
Totalmente de acuerdo	4	40%
De acuerdo	5	50%
Indiferente	1	10%
En desacuerdo	0	0%
Totalmente en desacuerdo	0	0%
Total	10	100%

Nota: La tabla muestra los resultados si los estudiantes desayunan comida saludable antes de ir a la escuela

Figura 6

Porcentajes si los estudiantes desayunan comidas saludables



Los resultados presentados en la tabla 6 y la figura 6 reflejan las opiniones de los representantes de cuarto año de educación básica elemental sobre la importancia de que los estudiantes desayunen comidas saludables antes de ir a la escuela.

Según los datos, el 40% de los representantes indicó estar totalmente de acuerdo, y el 50% expresó estar de acuerdo con que sus hijos desayunen comidas saludables. Por otro lado, el 10% se mostró indiferente, y ninguno mostró estar en desacuerdo y totalmente en desacuerdo. Estos resultados evidencian que la mayoría de los representantes reconoce los beneficios que tiene el consumir un desayuno saludable antes de ir a la escuela.

Desde los aportes Villanueva et al. (2020) nos menciona que la primera comida del día es el desayuno, el cual es indispensable para incorporar nutrientes tales como las vitaminas, hidratos de carbono, proteínas y grasas necesarias para enfrentar las necesidades energéticas diarias, a fin de permitir un adecuado rendimiento físico e intelectual.

Tabla 9

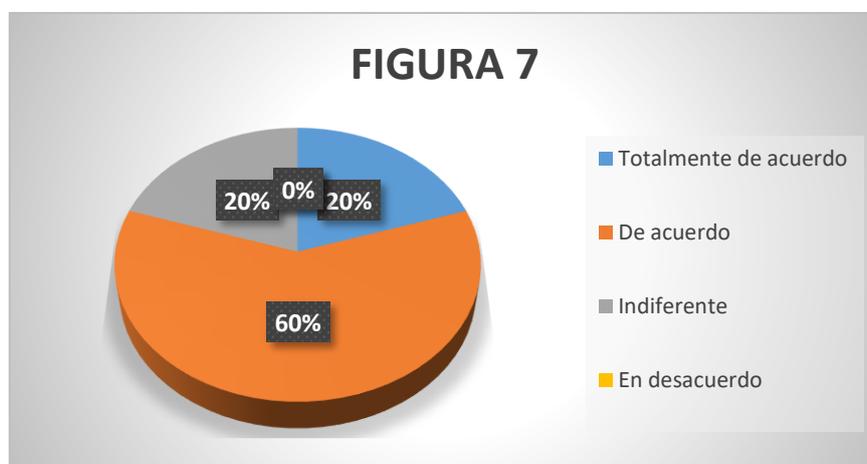
Los familiares supervisan los alimentos que se consume

Criterio	f	fr
Totalmente de acuerdo	2	20%
De acuerdo	6	60%
Indiferente	2	20%
En desacuerdo	0	0%
Totalmente en desacuerdo	0	0%
Total	10	100%

Nota: La tabla muestra los resultados si los miembros de la familia supervisan los alimentos que se consume

Figura 7

Porcentajes si se supervisan los alimentos que se consume



Los resultados presentados en la tabla 7 y la figura 7, reflejan las opiniones de los representantes de cuarto año de educación básica elemental sobre la importancia de que los miembros de la familia supervisen los alimentos que se consumen en el hogar.

Según los datos, el 20% indicó estar totalmente de acuerdo, el 60% expresó estar de acuerdo. Sin embargo, un 20% se mostró indiferente, ninguno manifestó estar en desacuerdo y totalmente en desacuerdo. Estos resultados indican que un gran porcentaje de los representantes mencionan que los miembros de su familia supervisan los alimentos que se consumen en el hogar.

Tabla 10

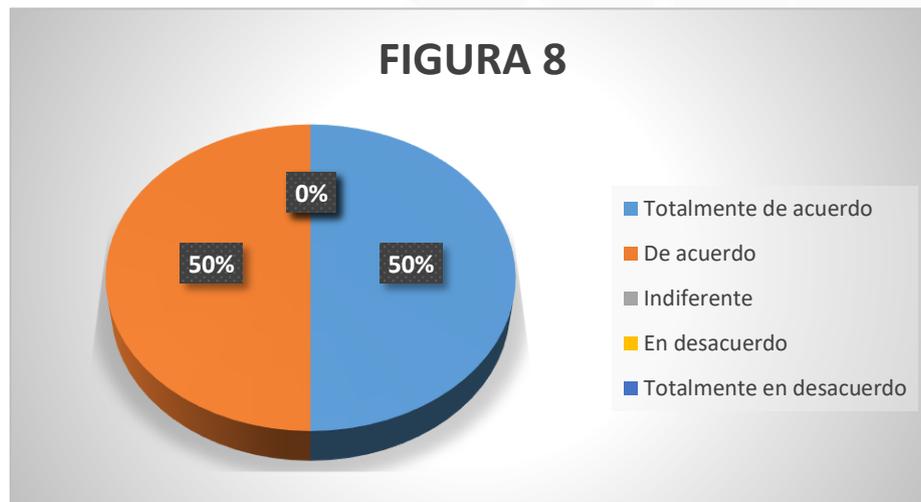
Conversan sobre la importancia de una buena alimentación

Criterio	f	fr
Totalmente de acuerdo	5	50%
De acuerdo	5	50%
Indiferente	0	0%
En desacuerdo	0	0%
Totalmente en desacuerdo	0	0%
Total	10	100%

Nota: La tabla muestra los resultados de la importancia de conversar en el hogar sobre la buena alimentación

Figura 8

Porcentajes de conversar sobre una buena alimentación



Los resultados presentados en la tabla 8 y la figura 8 muestran las opiniones de los representantes de cuarto año de educación básica elemental sobre la importancia de mantener una conversación con los miembros del hogar sobre una buena alimentación.

Según los datos, el 50% indicó estar totalmente de acuerdo y el 50% expresó estar de acuerdo. Por otro lado, ninguno se mostró indiferente, ni estar en desacuerdo, y tampoco estar totalmente en desacuerdo.

Estos resultados evidencian que un gran porcentaje de representantes consideran que es importante mantener un diálogo con todos los miembros del hogar para así estar pendientes de que todos los integrantes de la familia obtengan una buena alimentación. Como lo manifiesta Ibarra et al. (2020), en su investigación es importante que un estilo de vida saludable sea promovido desde la infancia, tanto por parte de la familia, como por medio de los centros escolares.

Tabla 11

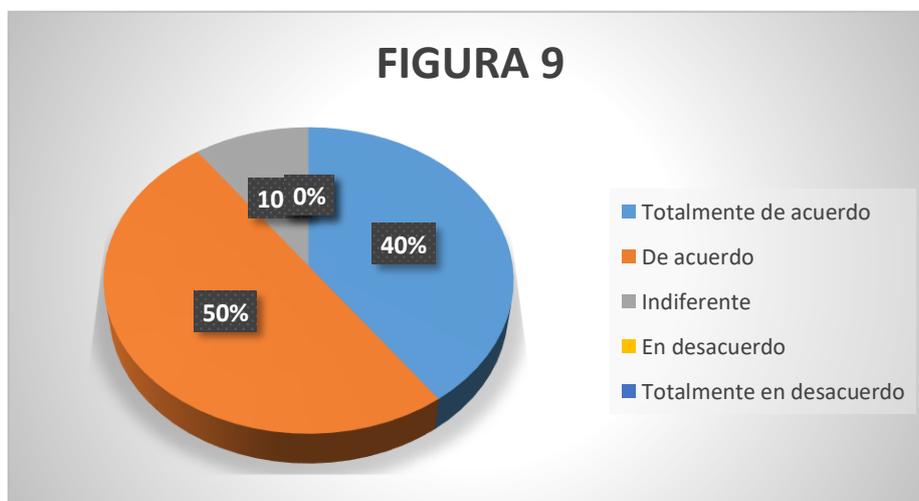
Se involucran los niños en la preparación de comidas

Criterio	f	fr
Totalmente de acuerdo	4	4%
De acuerdo	5	5%
Indiferente	1	1%
En desacuerdo	0	0%
Totalmente en desacuerdo	0	0%
Total	10	100%

Nota: La tabla muestra los resultados sobre la involucración de los niños en la preparación de las comidas

Figura 9

Porcentajes de involucrar a los niños en la preparación de alimentos



Los resultados presentados en la tabla 9 y la figura 9 reflejan las opiniones de los representantes de cuarto año de educación básica elemental sobre la importancia de involucrar a los estudiantes en la preparación de las comidas.

Según los datos, el 40% indicó estar totalmente de acuerdo, y el 50% expresó estar de acuerdo con la importancia de involucrar a sus hijos en la preparación de las comidas. Por otro lado, un 10% se mostró indiferente, ningún representante manifestó estar en desacuerdo, ni estar totalmente en desacuerdo.

Estos resultados evidencian que la mayoría de representantes (90%, sumando el 40% y el 50%) valora que es fundamental que sus hijos se involucren en la preparación de alimentos, puesto que esto ayudaría a que ellos tengan una mejor percepción de los alimentos saludables.

Tabla 12

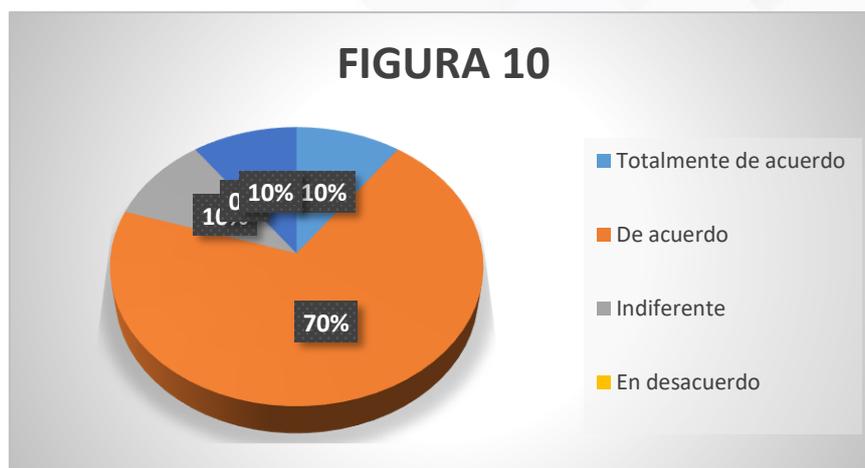
Cree que su hijo se mantiene concentrado en durante las clases

Criterio	f	fr
Totalmente de acuerdo	1	10%
De acuerdo	7	70%
Indiferente	1	10%
En desacuerdo	0	0%
Totalmente en desacuerdo	1	10%
Total	10	100%

Nota: La tabla muestra los resultados si los representantes creen que sus hijos se mantienen concentrados en las clases.

Figura 10

Porcentajes de la concentración en clases de sus hijos



Los resultados presentados en la tabla 10 y la figura 10 reflejan las percepciones de los representantes de cuarto año de educación básica elemental sobre si ellos consideran que se mantienen concentrados en sus clases.

Según los datos, el 10% de los representantes indicó estar totalmente de acuerdo, mientras que el 70% expresó estar de acuerdo con esta afirmación. Por otro lado, el 10% se mostró indiferente, ninguno manifestó estar en desacuerdo, y el 10% señaló estar totalmente en desacuerdo.

De acuerdo con estos resultados la mayoría de los encuestados consideran que sus hijos si se mantienen concentrados en sus actividades dentro del aula de clases, sin embargo, existe una minoría que consideran que sus hijos no se concentran de manera activa en sus clases.

Tabla 13

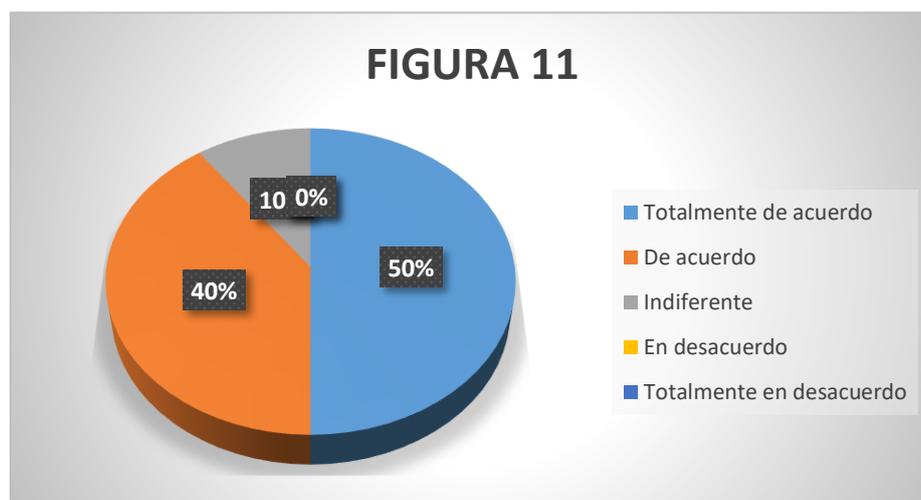
La alimentación influye en la atención escolar

Criterio	f	fr
Totalmente de acuerdo	5	50%
De acuerdo	4	40%
Indiferente	1	10%
En desacuerdo	0	0%
Totalmente en desacuerdo	0	0%
Total	10	100%

Nota: La tabla muestra los resultados si la alimentación influye en la atención de los estudiantes.

Figura 11

Porcentajes si alimentación influye en la atención



Los resultados presentados en la tabla 11 y la figura 11 reflejan las opiniones de los representantes de cuarto año de educación básica elemental sobre la influencia que tiene la alimentación en la atención de sus hijos.

Según los datos, el 50% de los representantes indicó estar totalmente de acuerdo, mientras que el 40% expresó estar de acuerdo con esta afirmación. Por otro lado, el 10% se mostró indiferente, aunque ninguno manifestó estar en desacuerdo, ni estar totalmente en desacuerdo.

Los resultados obtenidos revelan que la mayoría de los representantes reconoce la importancia que tiene la alimentación dentro del aprendizaje de sus hijos puesto que esto le ayuda a mejorar su atención y concentración en las actividades que se realizan dentro del aula.

Tabla 14

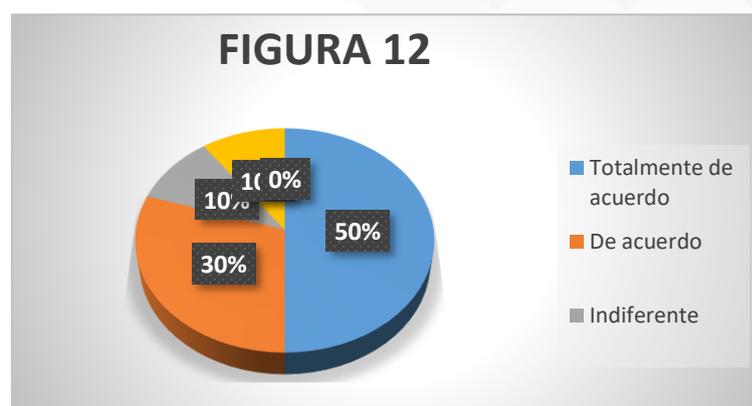
Comer sano brinda una mejor disposición para aprender

Criterio	f	fr
Totalmente de acuerdo	5	50%
De acuerdo	3	30%
Indiferente	1	10%
En desacuerdo	1	10%
Totalmente en desacuerdo	0	0%
Total	10	100%

Nota: La tabla muestra los resultados si comer sano influye en el aprendizaje de los estudiantes.

Figura 12

Porcentajes de comer sano influye en el aprendizaje



Los resultados presentados en la tabla 12 y la figura 12 reflejan las opiniones de los representantes de cuarto año de educación básica elemental en relación si los padres consideran que comer saludable tiene alguna influencia en su aprendizaje.

Según los datos, el 50% de los representantes indicó estar totalmente de acuerdo, mientras que el 30% expresó estar de acuerdo con esta afirmación. Por otro lado, el 10% se mostró indiferente, aunque el 10% manifestó estar en desacuerdo, y ninguno señaló estar totalmente en desacuerdo.

Los resultados reflejan que un gran porcentaje de representantes reconoce la importancia de que sus hijos mantengan una correcta alimentación, puesto que esto influye de manera positiva en su aprendizaje, por ende, también mejora su rendimiento escolar.

De acuerdo con Reyes & Uribe (2021) afirma que el aprendizaje y la consolidación de hábitos saludables deben hacerse desde la infancia, implementando pautas alimentarias correctas, que son factores decisivos para que dichos hábitos se mantengan en la edad adulta y a lo largo de la vida.

Tabla 15

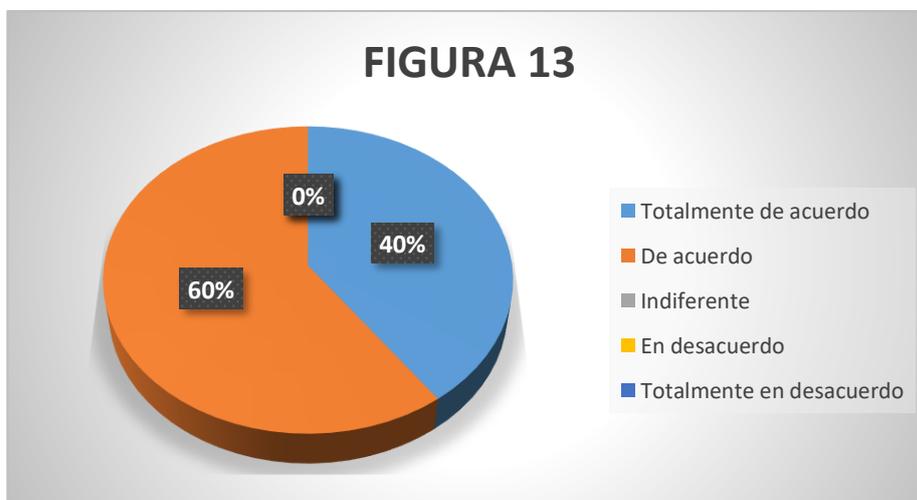
Participación activa en las actividades escolares

Criterio	f	fr
Totalmente de acuerdo	4	40%
De acuerdo	6	60%
Indiferente	0	0%
En desacuerdo	0	0%
Totalmente en desacuerdo	0	0%
Total	10	100%

Nota: La tabla muestra los resultados si los padres creen que sus hijos tienen una participación activa.

Figura 13

Porcentajes si los estudiantes tienen una participación activa



Los resultados obtenidos, presentados en la tabla 13 y la figura 13, reflejan las opiniones de los representantes de cuarto año de educación básica elemental en

relación a que si consideran que sus hijos tienen una participación activa dentro del aula de clases.

Según los datos, el 40% de los representantes indicó estar totalmente de acuerdo, mientras que el 60% manifestó estar de acuerdo. En contraste, ningún representante se mostró indiferente, ni en desacuerdo, ni totalmente en desacuerdo.

Un porcentaje significativo de representantes consideran que sus hijos si mantienen una participación activa dentro de las actividades que se realizan en el aula de clases.

Tabla 16

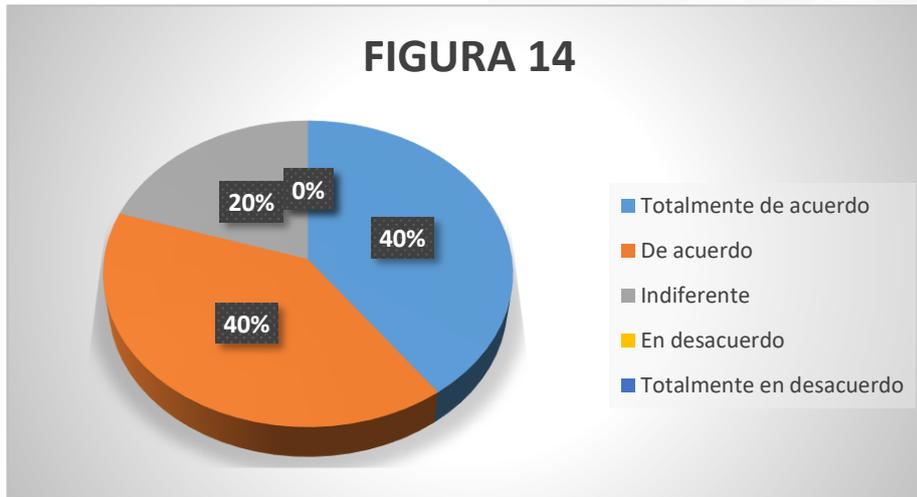
Mantener una alimentación adecuada ayuda al desempeño de las evaluaciones

Criterio	f	fr
Totalmente de acuerdo	4	40%
De acuerdo	4	40%
Indiferente	2	20%
En desacuerdo	0	0%
Totalmente en desacuerdo	0	0%
Total	10	100%

Nota: La tabla muestra los resultados del mantener una buena alimentación ayuda al desempeño de los estudiantes

Figura 14

Porcentajes de mantener una buena alimentación ayuda al desempeño



Los resultados presentados en la tabla 14 y la figura 14, reflejan las opiniones de los representantes de cuarto año de educación básica elemental sobre la importancia de mantener una buena alimentación y el beneficio que está aporta en el desempeño académico de los estudiantes.

Según los datos, el 40% de los estudiantes indicó estar totalmente de acuerdo, mientras que el 40% expresó estar de acuerdo con esta afirmación. Por otro lado, 20% de representantes se mostró indiferente, aunque ninguno manifestó estar en desacuerdo, ni totalmente en desacuerdo.

Los resultados revelan que los representantes están al tanto que si mantiene una correcta alimentación esto les beneficia a sus representados tanto en la concentración como en su desempeño académico.

Tabla 17

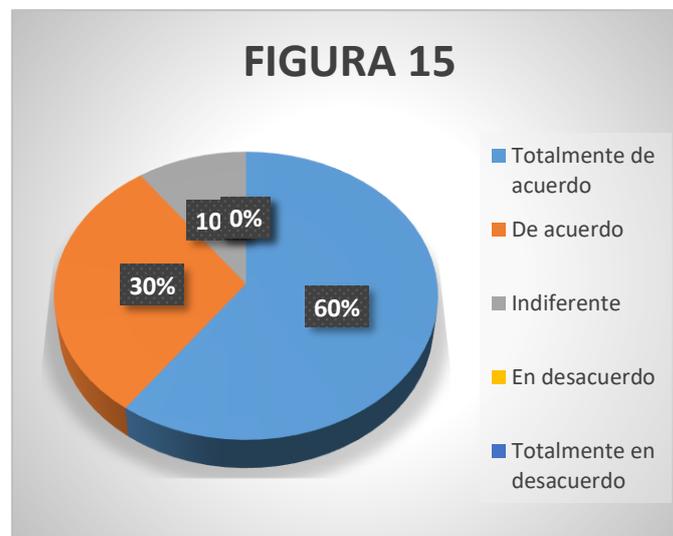
Estar bien alimentado aumenta la concentración

Criterio	f	fr
Totalmente de acuerdo	6	60%
De acuerdo	3	30%
Indiferente	1	10%
En desacuerdo	0	0%
Totalmente en desacuerdo	0	0%
Total	10	100%

Nota: La tabla muestra los resultados si el estar bien alimentado ayuda a tener una mayor concentración en los contenidos.

Figura 15

Porcentajes de si estar bien alimentado ayuda a tener mayor concentración



Los resultados presentados en la tabla 15 y la figura 15, reflejan las percepciones de los representantes de cuarto año de educación básica elemental sobre la importancia

de que los estudiantes estén bien alimentados puesto que esto ayuda a su concentración.

Según los datos, el 60% de los estudiantes indicó estar totalmente de acuerdo, mientras que el 30% expresó estar de acuerdo con esta afirmación. Cabe destacar que el 10% se mostró indiferente y ninguno se mostró en desacuerdo, ni totalmente en desacuerdo.

Estos resultados revelan que los representantes consideran fundamental que sus hijos estén bien alimentados, debido a que una buena alimentación genera en ellos una mayor concentración para la retención adecuada de los contenidos que se brindan en el aula de clases.

Desde la perspectiva de Pesantez (2025) en su estudio realizado constató que los estudiantes con una dieta rica en nutrientes esenciales presentaron una mejor capacidad de concentración y memoria en comparación con aquellos con hábitos alimenticios poco saludables.

4.1.2. Análisis general encuesta

El análisis de los resultados obtenidos mediante la encuesta aplicada a los representantes legales de los estudiantes de cuarto año de Educación Básica Elemental reveló datos importantes sobre la percepción y conocimiento que poseen las familias en torno a los hábitos alimenticios y su influencia en el rendimiento escolar.

En términos generales, los resultados fueron satisfactorios. La mayoría de los encuestados expresó estar de acuerdo o totalmente de acuerdo con la afirmación de que una alimentación adecuada favorece la concentración, atención y disposición para el aprendizaje. Esto evidencia una conciencia inicial sobre la relación entre nutrición y desempeño escolar, lo cual es un punto de partida positivo para futuras acciones educativas orientadas a la promoción de hábitos saludables.

Sin embargo, también se identificaron ciertas discrepancias en algunas respuestas, donde un número reducido de representantes se mostró indiferente o en

desacuerdo con afirmaciones clave relacionadas con la alimentación saludable. Estas respuestas reflejan la existencia de vacíos de conocimiento o prácticas contradictorias dentro del entorno familiar, lo que pone de manifiesto la necesidad de fortalecer la formación de los padres mediante estrategias de sensibilización y capacitación contextualizadas.

Los hallazgos permiten concluir que, aunque la mayoría de los representantes comprende la importancia de una dieta equilibrada, es necesario profundizar en cómo una adecuada alimentación incide directamente en aspectos como la capacidad de concentración, la participación activa en clase, el desempeño en evaluaciones y la comprensión de contenidos. A partir de estos resultados, se sugiere implementar un programa de capacitación que permita reforzar estos conocimientos y, a su vez, promueva prácticas concretas dentro del hogar que favorezcan el desarrollo integral de los estudiantes.

Asimismo, se subraya la importancia del rol de la familia en la formación de hábitos alimenticios desde edades tempranas. Involucrar a todos los miembros del hogar en la planificación y preparación de comidas saludables no solo impacta positivamente en la salud de los niños, sino que también contribuye a mejorar su desempeño académico y su bienestar general.

4.1.3. Análisis general de la lista de cotejo

Los resultados obtenidos a través de la lista de cotejo aplicada luego de la encuesta inicial permitieron observar de manera directa ciertos comportamientos 71 alimentarios presentes en el entorno familiar de los estudiantes. Esta herramienta fue fundamental para validar y complementar la información previamente recolectada en los cuestionarios, brindando evidencia objetiva sobre la relación entre los hábitos alimenticios cotidianos y el rendimiento académico de los niños.

Entre los principales hallazgos, se evidenció que en varios hogares no se mantiene un consumo diario de frutas y verduras, y persiste la costumbre de ofrecer alimentos procesados o con bajo valor nutricional. Asimismo, se constató que muchos niños no llevan almuerzos o refrigerios saludables a la escuela, lo que podría repercutir negativamente en su energía, concentración y desempeño académico.

También se identificó la falta de regularidad en los horarios de alimentación, así como la escasa supervisión en el consumo de alimentos fuera del horario establecido. A partir de estos hallazgos, se sugiere implementar una intervención educativa dirigida a las familias, orientada a fomentar hábitos alimenticios saludables y sostenibles. Es necesario concientizar sobre la importancia de planificar las comidas, priorizar alimentos frescos y naturales, y establecer rutinas que favorezcan el bienestar físico y cognitivo de los estudiantes.

4.2. Triangulación de datos de la investigación

4.2.1. Variable Independiente: Hábitos alimenticios

Tabla 18

Triangulación de la variable independiente

<u>Dimensiones</u>	<u>Encuesta a representantes</u>	<u>Lista de cotejo</u>	<u>Marco Teórico</u>	<u>Comparación</u>
Frecuencia de consumo de alimentos saludables	En base a los resultados se logró evidenciar que un gran porcentaje de padres y madres de familia indican que su hijo/a consume alimentos saludables diariamente.	Con base en los resultados obtenidos, se evidencia que el consumo de alimentos saludables es un factor fundamental para mejorar el rendimiento académico de los estudiantes. Por lo tanto, se hace necesario implementar procesos de capacitación dirigidos a los representantes	Zambrano-Cedeño et al. (2023) afirman que una alimentación adecuada influye de manera significativa en el desarrollo físico y cognitivo del niño.	Existe una coincidencia entre lo evidenciado en las encuestas, la lista de cotejo y el marco teórico. Se reafirma que el consumo frecuente de alimentos saludables repercute positivamente en el desarrollo y el aprendizaje de los estudiantes.

legales, con el objetivo de fortalecer sus conocimientos y prácticas alimentarias en el hogar.

Organización de horarios alimenticios	De acuerdo con las respuestas obtenidas, algunos representantes manifestaron que en su hogar mantienen horarios regulares para las comidas principales, sin embargo, otros indicaron que por motivos laborales o de rutina familiar, no siempre se cumple con este hábito.	Desde la observación mediante lista de cotejo se identificó que varios estudiantes consumen alimentos en horarios no establecidos, lo cual interfiere en su concentración y disposición durante la jornada escolar.	Santa Cruz & Vera (2020) mencionan que establecer horarios alimenticios adecuados favorece el funcionamiento cerebral y mejora la energía para afrontar las actividades escolares.	Existe una correspondencia entre los datos obtenidos y lo señalado en el marco teórico. Se concluye que la falta de organización en los horarios alimenticios afecta el proceso de aprendizaje y se hace evidente la necesidad de orientar a las familias en esta práctica.
---------------------------------------	--	---	--	---

Participación familiar en la alimentación	En las encuestas aplicadas, una parte de los representantes expresó que supervisan la alimentación de sus hijos, pero no todos promueven espacios de conversación o involucramiento en la preparación de los alimentos.	La lista de cotejo evidenció escasa participación activa de las familias en temas relacionados con la alimentación saludable, observándose que muchas decisiones se delegan a los niños.	Herrán Murillo y Varela Arévalo (2023) destacan que cuando los padres participan activamente en la alimentación de sus hijos, se fortalecen los hábitos saludables y se mejora el entorno familiar.	Se evidencia una relación directa entre el bajo nivel de participación familiar y la debilidad en los hábitos alimentarios observados. Por lo tanto, se recomienda fortalecer el rol de la familia mediante procesos de orientación educativa.
---	---	--	---	--

4.2.2 Variable Dependiente: Rendimiento escolar

Tabla 19

Triangulación de la variable dependiente

Dimensiones	Encuesta a estudiantes	Lista de cotejo a estudiantes	Marco Teórico	Comparación
Atención y concentración en clases	Los resultados de las encuestas muestran que los estudiantes que	Mediante la observación directa, se evidenció que	Forero Peña et al. (2023) destacan que una alimentación	Existe una estrecha relación entre la calidad de la

no consumen un desayuno equilibrado antes de asistir a clases presentan mayores dificultades para mantener la atención en el aula.

aquellos estudiantes que ingirieron alimentos poco nutritivos o azucarados mostraron mayor fatiga, distracción y somnolencia durante las primeras horas de clase.

equilibrada mejora significativamente la capacidad de atención y concentración en el ámbito escolar.

alimentación y los niveles de atención observados en clase, lo que confirma que una dieta adecuada favorece la concentración y mejora el rendimiento académico.

Participación y desempeño académico

Según las encuestas, los representantes perciben que los estudiantes con mejores hábitos alimenticios tienen mayor participación en actividades escolares y mejores

La lista de cotejo mostró que los niños con una alimentación adecuada se integran con mayor facilidad a las tareas grupales, muestran disposición para aprender y

López et al. (2022) señalan que los nutrientes esenciales como vitaminas y minerales son claves para la memoria, la comprensión y el desempeño escolar.

Se corrobora que la alimentación adecuada favorece el rendimiento académico, tanto en la participación activa como en el logro de aprendizajes,

resultados en sus evaluaciones. completan sus actividades con éxito. tal como lo sostiene la literatura especializada.

4.3. Verificación de la hipótesis

La hipótesis formulada en el presente estudio sostiene que “existe una relación significativa entre los hábitos alimenticios y el rendimiento escolar en estudiantes de cuarto año de Educación Básica Elemental”. A partir de la aplicación de encuestas y la posterior sistematización de los datos obtenidos, fue posible comprobar dicha hipótesis, evidenciando que los estudiantes que mantienen hábitos alimenticios saludables como el consumo regular de frutas y verduras, la ingesta de alimentos naturales en lugar de procesados, y el cumplimiento de horarios establecidos para las comidas presentan un mejor desempeño académico, reflejado en su participación en clase y nivel de atención.

La verificación de esta hipótesis se fundamenta en el análisis de dos dimensiones esenciales: Hábitos alimenticios y rendimiento escolar cada una de ellas integrada por indicadores específicos.

En la dimensión hábitos alimenticios, que abarca indicadores como consumo, preparación, horarios, desayuno y supervisión, se evidenció que, aunque los estudiantes presentan ciertas prácticas saludables, estas no son constantes ni completamente adecuadas. Se observó una coexistencia entre alimentos naturales y procesados, desayunos poco nutritivos y escasa conversación o involucramiento familiar en temas de alimentación. Estos hallazgos reflejan la necesidad de fortalecer la educación nutricional en el entorno familiar para mejorar los hábitos alimenticios y, en consecuencia, el rendimiento escolar.

En lo que respecta a la dimensión Rendimiento escolar, cuyos indicadores son concentración, atención, alimentación, participación, desempeño y comprensión, se evidenció que una alimentación adecuada influye directamente en el comportamiento académico de los estudiantes. Aquellos con mejores hábitos alimenticios demostraron mayor capacidad de atención y comprensión, así como una participación más activa en el aula. Estos resultados permiten afirmar que una buena nutrición favorece el desarrollo cognitivo y el desempeño escolar, confirmando la relación entre alimentación y rendimiento académico.

En síntesis, el estudio permitió constatar que la relación entre los hábitos alimenticios y el rendimiento escolar es significativa, dado que una alimentación equilibrada contribuye positivamente a la concentración, participación y comprensión de los estudiantes. Los datos recogidos evidencian que una mejora en las prácticas alimenticias en el hogar impacta de forma directa en el desempeño académico, lo cual refuerza la necesidad de promover acciones educativas dirigidas a fortalecer la nutrición infantil desde el entorno familiar y escolar.

CAPÍTULO V: PROPUESTA

5.1. Nombre de la propuesta

Familias que Alimentan el Futuro: Capacitación para Promover Hábitos Saludables desde el Hogar

5.2. Introducción

La presente propuesta educativa tiene como finalidad fortalecer los hábitos alimenticios de los estudiantes de cuarto año de Educación Básica Elemental, a través de una capacitación dirigida a los padres de familia. Este proceso formativo busca generar conciencia sobre la relación directa entre una alimentación saludable y el rendimiento escolar, fomentando prácticas responsables desde el hogar.

La capacitación será implementada mediante la herramienta digital Google Site, por su facilidad de acceso y su carácter interactivo. A través de esta plataforma, los padres y madres de familia podrán explorar recursos educativos dinámicos como videos, infografías, imágenes explicativas y quizzes, diseñados para captar su atención y facilitar la comprensión de los contenidos.

Esta estrategia educativa se caracteriza por su enfoque innovador, al integrar tecnología, pedagogía y nutrición en un mismo espacio de aprendizaje. A diferencia de las capacitaciones tradicionales, este modelo promueve una participación activa de los representantes (padres y madres), permitiendo que accedan a los materiales en cualquier momento y desde cualquier lugar.

Asimismo, se contempla una evaluación previa y posterior que permitirá medir el nivel de conocimiento adquirido por los participantes y su impacto en los hábitos alimenticios familiares. A largo plazo, se espera que esta propuesta contribuya al desarrollo integral de los niños y niñas, fortaleciendo tanto su salud como su desempeño académico.

5.3. Objetivos

5.3.1. Objetivo General

- Fortalecer los conocimientos y prácticas alimenticias de los padres de familia de estudiantes de cuarto año de Educación Básica Elemental, mediante una capacitación educativa interactiva, con el fin de promover hábitos alimenticios saludables que favorezcan el desarrollo integral y el rendimiento escolar de sus hijos.

5.3.2. Objetivos Específicos

- Fomentar el compromiso familiar sobre la importancia de una alimentación saludable en los estudiantes de cuarto año de Educación Básica Elemental.
- Diseñar la capacitación con el uso de recursos interactivos (videos, infografías y quizzes) como medios de apoyo.

5.4. Desarrollo de la propuesta

La propuesta de la capacitación a los padres y madres de familia, tiene como finalidad brindarse dentro de la institución, como material de apoyo se elaborará una plataforma de Google Site que beneficiará a los padres, madres de familia y estudiantes, debido que permitirá reunir todos los recursos sobre los hábitos alimenticios saludables en un único espacio digital. Los padres y madres se capacitarán de manera activa, a través de videos, guías, recetas, y otros materiales interactivos que fomentan los buenos hábitos alimenticios en los estudiantes. Al contar con una plataforma digital accesible, los padres y madres de familia podrán obtener información útil y práctica y posteriormente podrán implementar lo aprendido dentro de sus hogares.

Tomando en cuenta el aporte de Dávila & Gutiérrez (2019), mencionan que esta plataforma facilita la organización de actividades, la creación de contenido, el intercambio de tareas y el seguimiento de productos de aprendizaje, permitiendo además adaptarse a diferentes ritmos de trabajo y personalizar el proceso de revisión. Google Site es una herramienta versátil en el ámbito educativo, puesto que permite diseñar páginas web enriquecidas con contenido multimedia a partir de plantillas preestablecidas.

5.4.1. Organización general de la capacitación

Tabla 20

Diseño de cómo se ejecutará la capacitación

Aspecto	Descripción
Público objetivo	Padres y madres de familia de estudiantes de cuarto año de Educación Básica Elemental de la Unidad Educativa seleccionada.
Modalidad	Virtual mediante el uso de la plataforma Google Site.
Duración total estimada	1 semana, distribuida en cinco sesiones temáticas de aproximadamente de 25 a 30 minutos cada una.
Metodología	Aprendizaje participativo, apoyado en recursos multimedia (videos, infografías, podcast, juegos interactivos y materiales descargables).

Recursos utilizados	Videos explicativos, audios educativos, libro de recetas saludables, infografías, guías visuales, y juegos interactivos.
Evaluación	Cuestionario de diagnóstico y evaluación final para medir la comprensión de los contenidos y el impacto del proceso.
Objetivo transversal	Sensibilizar a los padres y madres de familia sobre la influencia de los hábitos alimenticios en el desarrollo integral y rendimiento académico de sus hijos.
Temas a desarrollarse	<ol style="list-style-type: none"> 1) Importancia de una alimentación saludable. 2) Beneficios de un buen hábito alimenticio. 3) Salud y hábitos saludables. 4) Relación entre hábitos y rendimiento académico. 5) Opciones de recetas saludables. 6) Consejos prácticos para padres y madres de familia.

Nota: La presente tabla muestra el diseño de la capacitación que se facilitará a los participantes.

5.4.2. Diseño de actividades en Google Site para la capacitación.

Tabla 21.

Diseño de actividades para la capacitación de los representantes de los estudiantes de cuarto año.

Días	Tema	Actividad	Objetivo	Enlace	Tiempo
1	Guías visuales para los hábitos alimenticios.	Se desarrolla la plataforma con ejemplos visuales de los hábitos alimenticios, también cuenta con una descripción detallada que orienta a los representantes sobre los hábitos alimenticios.	Orientar a los representantes sobre los hábitos alimenticios saludables.	https://surl.li/xnkimp	25 min
2	Libro de recetas saludables	Se crea un libro titulado “Mi gran libro de recetas”, en donde se puede encontrar los ingredientes, la preparación y también se sugiere algunas bebidas con la que puede	Facilitar la preparación de recetas saludables y prácticas.	https://surl.li/xnkimp	25min

acompañar su receta.

3	Juegos interactivos sobre los hábitos alimenticios	Se diseñan actividades gamificadas, como cuestionarios y juegos, sobre los hábitos alimenticios, con esto se espera que los representantes tengan una participación activa dentro de la capacitación.	Fomentar el aprendizaje de hábitos alimenticios saludables de manera divertida y participativa	https://surl.li/xnkimp	20 min
4	Podcast educativo sobre los beneficios de los hábitos alimenticios	Se elaboran audios de reflexión que explican los beneficios de mantener un buen hábito alimenticio.	Informar sobre la importancia de los beneficios de los hábitos alimenticios en los estudiantes.	https://surl.li/xnkimp	15 min

5	Infografías y guías descargable s sobre los hábitos alimenticios.	Se realizan infografías y materiales descargables que los representantes puedan revisar en casa después de la capacitación, relacionados a los hábitos alimenticios.	Proporcionar recursos visuales que resalten los beneficios de una correcta alimentación en los estudiantes.	https://surl.li/xnkimp	25 min
---	---	--	---	---	--------

Nota: La presente tabla muestra el diseño de las actividades para la capacitación de los representantes

CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1. Conclusiones

Respecto al objetivo general:

Se concluye que existe una relación significativa entre los hábitos alimenticios y el rendimiento escolar en estudiantes de cuarto año de Educación Básica Elemental. Una alimentación inadecuada afecta la concentración, atención y participación, mientras que una dieta equilibrada favorece el aprendizaje, el desarrollo cognitivo y el desempeño académico dentro del aula.

Respecto a los objetivos específicos:

- Los resultados evidenciaron que muchos estudiantes presentan hábitos alimenticios inadecuados, como la omisión del desayuno y el consumo frecuente de productos ultra procesados. Estos patrones se asocian con bajos niveles de energía y dificultades de atención, lo cual refleja la necesidad de fomentar prácticas alimentarias saludables desde el entorno familiar y escolar.
- Se identificó una correlación directa entre los hábitos alimenticios y el rendimiento escolar. Los estudiantes con una alimentación balanceada mostraron mejor disposición para el aprendizaje, mayor participación en clase y mejores resultados académicos, en contraste con quienes presentan una dieta deficiente en nutrientes esenciales.
- La propuesta de capacitación familiar desde el área de Ciencias Naturales se constituye en una estrategia pedagógica viable. Su implementación permitiría fortalecer el rol de los padres y madres de familia en la formación de hábitos alimentarios saludables, promoviendo un trabajo articulado entre escuela y familia para mejorar el bienestar y el rendimiento académico de los estudiantes.

6.2. Recomendaciones

- Se recomienda desarrollar talleres y charlas educativas en coordinación con el área de Ciencias Naturales, con el objetivo de fortalecer los conocimientos de los padres de familia sobre la importancia de una alimentación equilibrada y su relación directa con el rendimiento académico de sus hijos e hijas.
- Se recomienda fortalecer la articulación entre escuela y familia mediante estrategias pedagógicas que promuevan hábitos alimenticios saludables. Este trabajo conjunto permitirá mejorar el rendimiento académico de los estudiantes, integrando la educación nutricional como parte esencial del proceso formativo y favoreciendo el desarrollo integral desde edades tempranas.
- Se sugiere incluir en la planificación docente acciones que vinculen directamente la alimentación con el aprendizaje. Talleres, proyectos o actividades interdisciplinarias que puedan fomentar la conciencia sobre cómo una dieta saludable mejora la atención, comprensión y desempeño académico, promoviendo una formación más integral en los estudiantes.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguilar, R., Jiménez, A., & Morales, P. (2020). Patrones alimentarios y su relación con el rendimiento académico en escolares de nivel básico. *Revista Chilena de Nutrición*, 47(2), 121-130.
- Alianza Global para la Alimentación Saludable de Niñas, Niños y Adolescentes. (2023). *Organismos de Naciones Unidas, instituciones académicas, organizaciones sociales y profesionales de la nutrición y la salud de América Latina y el Caribe realizan un llamado urgente a los gobiernos de la región para la protección de la salud infantil, presentando el: "CONSENSO DE CUENCA"*. <https://alianzasalud.org.mx/wp-content/uploads/2023/10/b-2310-consenso-d-cuenca-vf.pdf>
- Asamblea Nacional del Ecuador. (2008). *Constitución de la República del Ecuador*. Registro Oficial N.º 449. [Archivo PDF] <https://www.defensa.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2021/02/Constitucion-de-la-Republica-del-Ecuador-act-ene-2021.pdf>
- Barcia, C., & Nevárez, M. (2022). El entorno familiar y el rendimiento escolar de los estudiantes. *Polo del conocimiento*. 7(5), 735-749. <https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/3993>
- Cardona Murillo, J., & Flórez Zapata, L. (2021). *Influencia de la alimentación en el desarrollo cognitivo de los estudiantes en el grado transición de la Institución Educativa Luis Carlos Galán Sarmiento del municipio de Carepa* [Trabajo de grado, Corporación Universitaria Minuto de Dios]. <https://repository.uniminuto.edu/server/api/core/bitstreams/7f4743c0-2e9c-4ff1-affd-31dbe990cba6/content>

- Casagallo Lugmaña , E. M., Sandoval Alban, A. M., Romero Silva, V. E., Paredes Cela, H. P., & Manosalvas Guevara, A. C. (2025). Influencia de los Hábitos Alimenticios en el Rendimiento Escolar de los Niños y Niñas del Tercer Año de Educación General Básica en la Ciudad de Quito en el Año lectivo 2024-2025. *Estudios Y Perspectivas Revista Científica Y Académica*, 5(1), 2980–3000. <https://doi.org/10.61384/r.c.a..v5i1.1032>
- Castro Maldonado., J.J. Gómez Macho., L.K. & Camargo Casallas., E. (2023). La investigación aplicada y el desarrollo experimental en el fortalecimiento de las competencias de la sociedad del siglo XXI. *Tecnura*, 27(75), 140-174. <https://doi.org/10.14483/22487638.19171>
- Cevallos Pérez, M. J., Alarcón Veliz, B. J., Zavala Panchana, E. J., Moreira Zavala, J. A., & Herrera Velázquez, M. del R. (2022). Alimentación y nutrición en niños y jóvenes de educación básica media. *UNESUM - Ciencias. Revista Científica Multidisciplinaria*, 6(4), 57–63. <https://doi.org/10.47230/unesumciencias.v6.n4.2022.525>
- Conde Culcay, A. P., Palomo Guamaní, F. X., Ordoñez Ambuludi, J. Y., & Tandapilco Patin, R. A. (2020). Hábitos alimentarios en el rendimiento académico de los niños preescolares de la Escuela de Educación Básica “Los Sauces” del cantón Ambato. *Magazine De Las Ciencias: Revista De Investigación E Innovación*, 5(8), 28-43. <https://revistas.utb.edu.ec/index.php/magazine/article/view/985>
- Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S. (2020). *The SAGE handbook of qualitative research (5th ed.)*. SAGE Publications.

- Espejo, J. P., Tumani, M. F., Aguirre, C., Sánchez, J., & Parada, A. (2022). Educación alimentaria nutricional: Estrategias para mejorar la adherencia al plan dietoterapéutico. *Revista Chilena de Nutrición*, 49(3), 391–398. <https://doi.org/10.4067/s0717-75182022000300391>
- Etikan, I., & Bala, K. (2017). Sampling and sampling methods. *Biometrics & Biostatistics International Journal*, 5(6). <https://doi.org/10.15406/bbij.2017.05.00149>
- Forero Peña, J. M., Muñoz Sánchez, A., Garzón Martínez, C. A., & Ruiz Restrepo, D. I. (2023). Relación entre hábitos alimenticios y el rendimiento académico de niños y adolescentes en América Latina. *Paideia Surcolombiana*, (28). <https://journalusco.edu.co/index.php/paideia/article/view/3711>
- Gobierno Provincial del Azuay. (27 de abril de 2022). *Talleres permiten fortalecer la soberanía alimentaria del Azuay*. <https://acortar.link/426Bal>
- Gomes, A. I., Barros, L., Pereira, A. I., & Roberto, M. S. (2018). Effectiveness of a parental school-based intervention to improve young children's eating patterns: A pilot study. *Public Health Nutrition*, 21(13), 2485–2496. <https://doi.org/10.1017/S1368980018000952>
- Guevara Alban, G. P., Verdesoto Arguello, A. E., & Castro Molina, N. E. (2020). Metodologías de investigación educativa (descriptivas, experimentales, participativas, y de investigación-acción). *RECIMUNDO*, 4(3), 163-173. [https://doi.org/10.26820/recimundo/4.\(3\).julio.2020.163-173](https://doi.org/10.26820/recimundo/4.(3).julio.2020.163-173)
- Hernández Sarmiento, J. M., Jaramillo Jaramillo, L. I., Villegas Alzate, J. D., Álvarez Hernández, L. F., Roldan Tabares, M. D., Ruiz Mejía, C., Calle Estrada, M. C., Ospina Jiménez, M. C., & Martínez Sánchez, L. M. (2020). La educación

en salud como una importante estrategia de promoción y prevención. *Archivos de Medicina (Colombia)*, 20(2).

<https://doi.org/10.30554/archmed.20.2.3487.2020>

- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. P. (2023). Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. *McGraw-Hill Interamericana* [Archivo PDF].

http://www.biblioteca.cij.gob.mx/archivos/materiales_de_consulta/drogas_de_a_buso/articulos/sampierilasrutas.pdf

- Herrán Murillo, Y. F., & Varela Arévalo, M. T. (2023). Hábitos de alimentación infantil y su relación con las prácticas y conocimientos nutricionales parentales. *Revista Chilena de Nutrición*, 50(6), 617–626.

<https://www.azuay.gob.ec/index.php/2022/04/27/talleres-permiten-fortalecer-la-soberania-alimentaria-del-azuay/>

- Ibarra Mora, Jessica, Hernández Mosqueira, Claudio Marcelo, & Ventura-Vall Llovera, Carles. (2019). Hábitos alimentarios y rendimiento académico en escolares adolescentes de Chile. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 23(4), 292-301. <https://dx.doi.org/10.14306/renhyd.23.4.804>

- Jociles Rubio, M. I. (2018). La observación participante en el estudio etnográfico de las prácticas sociales. *Revista Colombiana De Antropología*, 54(1), 121–150. <https://doi.org/10.22380/2539472X.386>

- Li Loo Kung, C., Rojas Guerrero, N., Dávila Panduro, S., & Alva Angulo, M. (2015). El estado nutricional y su impacto en los logros de aprendizaje. *Ciencia Amazónica (Iquitos)*, 5(2), 115-120. <https://doi.org/10.22386/ca.v5i2.97>

- López Hernández, M. E. (2022). Neuro nutrición: repercusiones de los excesos y de las deficiencias nutricionales. *Revista de Nutrición Clínica y Metabolismo*, 5(3), 69–82. <https://doi.org/10.35454/rncm.v5n3.367>
- Mieles Guerrero, G. A., & Párraga Obregón, S. (2025). La Alimentación Saludable y el Rendimiento Académico de los Estudiantes. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 9(1), 9192-9202. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i1.16544
- Miranda Beltrán, S., & Ortiz Bernal, J. (2020). Los paradigmas de la investigación: un acercamiento teórico para reflexionar desde el campo de la investigación educativa. RIDE. *Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 11(21), 64. <https://doi.org/10.23913/ride.v11i21.717>
- Navarro Solera, M., González Carrascosa, R., & Soriano, J. M. (2014). Estudio del estado nutricional de estudiantes de educación primaria y secundaria de la provincia de Valencia y su relación con la adherencia a la Dieta Mediterránea. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 18(2), 81–88. <https://doi.org/10.14306/renhyd.18.2.65>
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). (2013). El derecho a la alimentación en el marco internacional de los derechos humanos y en las constituciones. Roma: FAO. [Archivo PDF] <https://www.fao.org/4/i3448s/i3448s.pdf>
- Organización de las Naciones Unidas. (2024). La alimentación es un derecho humano: la ONU llama a trabajar para que todos lo ejerzamos. *Noticias ONU*. <https://news.un.org/es/story/2024/10/1533576>

- Organización Mundial de la Salud. (2020). *Promoción de la salud*. [Archivo PDF] <https://www.paho.org/es/temas/promocion-salud>
- Pacheco, V. (2024). Población y muestra. *Universidad María Auxiliadora, Lima, Perú*. 17(2), 66.
<https://www.redalyc.org/journal/6100/610078954001/610078954001.pdf>
- Pesantez Jara, N. C. (2025). Impacto de la alimentación en el rendimiento académico. *Retos*, 67, 1321–1331. <https://doi.org/10.47197/retos.v67.114570>
- Pucha, L., Moreira, D., Coyaso, S. & Parraga, G. (2020). Factores que inciden en la conducta alimenticia de los estudiantes del tercer semestre de la carrera de enfermería. *UNESUM-Ciencias: Revista Científica Multidisciplinaria*. 4(3). 115-120. <https://doi.org/10.47230/unesum-ciencias.v4.n3.2020.297>
- Ramos Galarza, C. (2020). Los Alcances de una Investigación. *CienciAmérica*, 9(3). <http://dx.doi.org/10.33210/ca.v9i3.336>
- Reyes, M. & Uribe, A. (2021). Cultura alimentaria en centros infantiles del Buen Vivir – provincia de Santa Elena, Ecuador- Año 2017. *Revista Ciencias Pedagógicas e Innovación*. 8(2). 14-18. <https://doi.org/10.26423/rcpi.v8i2.372>
- Sabsa. (10 de junio de 2024). *La importancia vital de la nutrición infantil: Construyendo cimientos para una vida saludable*.
<https://www.sabsa.com.pe/blog/la-importancia-vital-de-la-nutricion-infantil-construyendo-cimientos-para-una-vida-saludable>
- Sánchez, A., & Murillo, A. (2021). Enfoques metodológicos en la investigación histórica: cuantitativa, cualitativa y comparativa. *Debates por la historia*. <https://doi.org/10.54167/debates-por-la-historia.v9i2.792>

- Sandoval Forero, Eduardo Andrés. (2022). El trabajo de campo en la investigación social en tiempos de pandemia. *Espacio Abierto. Cuaderno Venezolano de Sociología*, 31(3), 10-22.
https://ve.scielo.org/scielo.php?pid=S1315-0062022000300010&script=sci_abstract
- Santa Cruz, D. & Vera, P. (2020). Influencia de los hábitos alimenticios en el rendimiento escolar en los alumnos de quinto y sexto de básica de la escuela "yaguachi" del recinto poco a poco, cantón jujan, provincia del guayas periodo octubre 2019- marzo 2020. *Universidad técnica de babahoyo facultad de ciencias de la salud escuela de salud y bienestar carrera de enfermería*.
<https://dspace.utb.edu.ec/handle/49000/8053>
- Suárez, R. (2020). Influencia de los Hábitos Alimenticios en el Rendimiento Escolar de los Niños y Niñas de Básica Primaria. *CONOCIMIENTO, INVESTIGACIÓN Y EDUCACIÓN CIE*. Vol. 2. (2), 56-61. [Archivo PDF]
<file:///D:/Usuario/Downloads/4034-15720-1-PB.pdf>
- Vasquez Martinez, D. S., Alba López, M., Estudillo León, A., Jaramillo Tovar, J. G. ., & Rodriguez Antonio, O. J. . (2022). Nutrición, la clave para un mejor rendimiento cognitivo. *TEPEXI Boletín Científico De La Escuela Superior Tepeji Del Río*, 9(17), 18–27. <https://doi.org/10.29057/estr.v9i17.7957>
- Vera Malavé, C. L., Zambrano Vélez, W. A., & Ronquillo Bueno, S. J. (2023). Hábitos alimenticios en niños de 4 a 6 años de una Institución Educativa de la provincia de Santa Elena – Ecuador: Eating habits in children from 4 to 6 years old of the Educational Institution of the province of Santa Elena – Ecuador . *LATAM Revista Latinoamericana De Ciencias Sociales Y Humanidades*, 4(1), 1631– 1639. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.364>

- Villanueva, P. M., Araneda, M. A., Jarpa Parra, M., & Ojeda, I. A. (2020). Hábito y calidad del desayuno; su efecto en el rendimiento académico de estudiantes de técnico de nivel superior en enfermería. *Horizonte Sanitario*, 19(3), 405-414. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-74592020000300405
- Zambrano Cedeño, M. L., Zambrano Chávez, S., Molina Zambrano, N., Moreira Zambrano, M., & Delgado Moreira, M. (2023). Revisión sistemática: Hábitos alimentarios y el desarrollo integral de niños y niñas de 4 años. *Revista Científica Arbitrada Facultad de Ciencias de la Salud*, 10(1), 1–14. <https://ojs.unemi.edu.ec/index.php/faso-unemi/article/view/1968>

ANEXOS

Anexo 1

Consentimientos informados

Preguntas **Respuestas 5** Configuración

Yo, _____, con número de cédula _____ doy mi consentimiento para participar en el estudio y autorizo que mi información se utilice en este.

Lourdes Piedad Aucapiña Lucero 0104108832



Anexo 2

Cuestionario

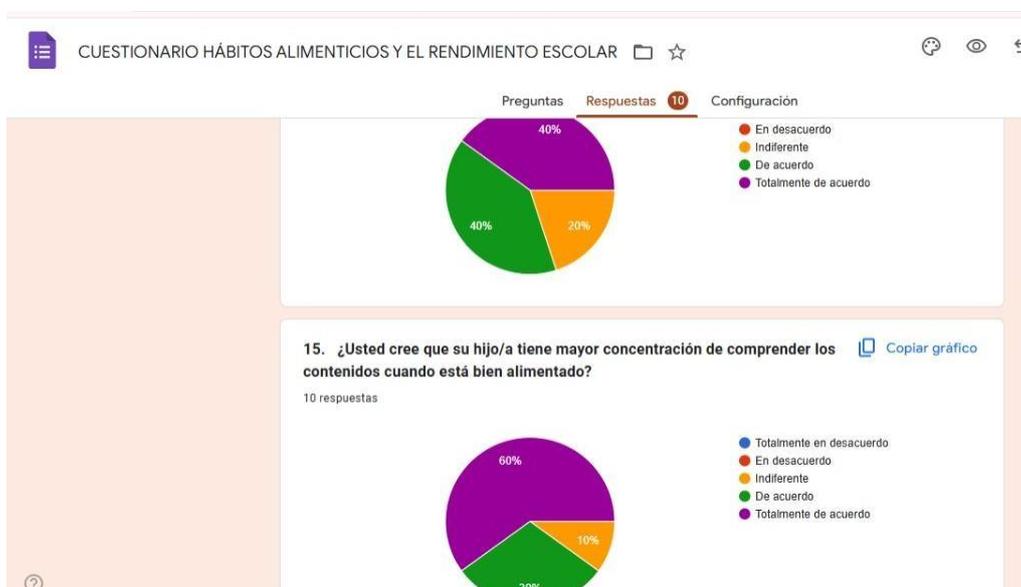
docs.google.com/forms/d/16zf0b73v2fUovsg2Ur135A6s5iFe_dQO_G1Lub8L4oM/edit#responses

CUESTIONARIO HÁBITOS ALIMENTICIOS Y EL RENDIMIENTO ESCOLAR

Preguntas Respuestas 10 Configuración

Nombres y Apellidos:
10 respuestas

Joseline Marcela Morocho Ordóñez
Monica León Zumba
Lourdes illescas
Ivan Buestán
Tatiana Vallejo
Lourdes Lucero
Narcisa Perez
Alan Saetama
Marithza Saetama



Anexo 3

Lista de Cotejo

Objetivo: Evaluar de manera sistemática y objetiva los hábitos alimenticios de los estudiantes y su posible relación con el rendimiento académico, a partir de las percepciones y prácticas reportadas por sus padres y madres de familia.

Instrucciones: Por cada ítem o pregunta, marque con una si el criterio se cumple (respuesta afirmativa) y con una si no se cumple (respuesta negativa).

Tabla 22.

CRITERIO DE EVALUACIÓN	CUMPLE	NO CUMPLE
1. El niño/a consume frutas y verduras a diario.	SI	
2. Se prioriza la preparación de alimentos naturales frente a productos procesados.	SI	
3. El niño/a lleva loncheras saludables desde casa.		NO
4. Se mantiene una rutina alimentaria establecida (desayuno, almuerzo, merienda/cena).	SI	
5. Se controla el consumo de alimentos fuera del horario habitual.		NO
6. El niño/a desayuna saludablemente todos los días antes de ir a clases.	SI	

7. La familia supervisa activamente la alimentación del niño/a.	SI
8. Se dialoga con el niño/a sobre la buena alimentación y sus beneficios.	SI
9. El niño/a participa en la preparación de comidas saludables en el hogar.	SI
10. El niño/a mantiene la concentración durante la jornada escolar.	SI
11. El representante reconoce la influencia de la alimentación en la atención del niño/a.	SI
12. El niño/a muestra mayor disposición para aprender cuando se alimenta saludablemente.	SI
13. El niño/a participa activamente en clase, lo que puede estar relacionado con una buena alimentación.	
14. Se asocia una buena alimentación con mejores resultados académicos en pruebas y exámenes.	
15. Se identifica que el niño/a comprende mejor los contenidos cuando su alimentación es adecuada.	

Nota: la tabla muestra los criterios de evaluación, para conocer si se cumple o no se cumple.

Anexo 4

Ficha de validación de expertos

FICHA DE VALIDACIÓN DE EXPERTOS

I. IDENTIFICACIÓN DEL EXPERTO

Nombre y Apellido	
EFSTATHIOS STEFOS	
Cédula de Identidad	
1757466683	
Ultimo título de 4to nivel obtenido:	
Maestría o Doctorado	Nro de registro SENESCYT
DOCTOR (PHD) DEL DEPARTAMENTO DE ESTUDIOS PEDAGOGICOS DE LA ENSEÑANZA PRIMARIA	30014400
Lugar en donde labora	
UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACIÓN UNAE	
Ocupación	
PROFESOR TITULAR PRINCIPAL 2	
Contacto	
Teléfonos / Celular	Correo Electrónico
0987010854	stefos.efstathios@unae.edu.ec

1.- En líneas generales, considera usted que los indicadores de las variables están inmersos en su contexto teórico de forma:

Suficiente Medianamente Suficiente Insuficiente

Observaciones:

2.- Considera usted, que las preguntas del cuestionario miden los indicadores de las variables de manera:

Suficiente Medianamente Suficiente Insuficiente

Observaciones:

3.- Considera usted, que el instrumento diseñado mide las variables de forma:

Suficiente Medianamente Suficiente Insuficiente

Observaciones:

4.- Considera usted que el instrumento está redactado de forma:

Adecuada Inadecuada

Observaciones:

5.- Considera el instrumento válido:

Sí No

Observaciones: NA



FIRMA DEL EXPERTO

FICHA DE VALIDACIÓN DE EXPERTOS

I. IDENTIFICACIÓN DEL EXPERTO

Nombre y Apellido	
JAUN FERNANDO AUQUILLA DÍAZ	
Cédula de Identidad	
0102538352	
Ultimo título de 4to nivel obtenido:	
Maestría o Doctorado	Nro de registro SENESCYT
MAGÍSTER	1007-09-693793
Lugar en donde labora	
UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACIÓN (UNAE)	
Ocupación	
DOCENTE INVESTIGADOR	
Contacto	
Teléfonos / Celular	Correo Electrónico
0958763313	juanfernandoaquilladiaz1@gmail.com

IV. JUICIO DEL EXPERTO LISTA DE COTEJO A ESTUDIANTES

1.- En líneas generales, considera usted que los indicadores de las variables están inmersos en su contexto teórico de forma:

Suficiente Medianamente suficiente Insuficiente

Observaciones:

La teoría citada y argumentada es pertinente.

2. - Considera usted, que las preguntas del cuestionario miden los indicadores de las variables de manera:

Suficiente Medianamente suficiente Insuficiente

Observaciones:

Sí, pues están conectadas y planteadas desde los indicadores establecidos.

3. - Considera usted, que el instrumento diseñado mide las variables de forma:

Suficiente Medianamente suficiente Insuficiente

Observaciones: Sí, pues las variables son el eje del instrumento.

4. - Considera usted que el instrumento está redactado de forma:

Adecuado Inadecuado

Observaciones:

Sí, el lenguaje empleado es claro y preciso.

6. - Considera el instrumento válido:

Sí No

Observaciones:

El instrumento está diseñado de manera tal que no contiene ambigüedades y cumple el propósito investigativo.



FIRMA DEL EXPERTO