



UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO

UNIDAD ACADÉMICA DE EDUCACIÓN SEMIPRESENCIAL Y A DISTANCIA

**PROYECTO DE GRADO PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO
DE LICENCIADAS EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
MENCIÓN: EDUCACIÓN BÁSICA**

TÍTULO DEL PROYECTO:

ALIMENTACIÓN NUTRITIVA INFANTIL EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR.

AUTORAS:

**BRIONES NARANJO ANA MARÍA
ZAPATA MUÑOZ ELOISA YOLANDA**

Milagro, Agosto del 2013

ECUADOR



CERTIFICACIÓN DE ACEPTACIÓN DEL TUTOR

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

CERTIFICO

Que he analizado el Proyecto de Grado con el Tema: “ALIMENTACIÓN NUTRITIVA INFANTIL EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR.”, presentado como requisito previo a la aprobación y desarrollo de la investigación para optar por el Título de LICENCIADAS EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, MENCIÓN: EDUCACIÓN BÁSICA.

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

Presentado por las egresadas:

ANA MARÍA BRIONES NARANJO
CI.: 0909896045

ELOISA YOLANDA ZAPATA MUÑOZ
CI.: 0916695547

Firma _____

Lic. Leyla Cantos Over, Msc.

Tutora



DECLARACIÓN DE AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

Nosotras **ANA MARÍA BRIONES NARANJO Y ELOISA YOLANDA ZAPATA MUÑOZ**, egresada de la Universidad Estatal de Milagro, declaramos que el trabajo presentado es de nuestra propia autoría, no contiene material escrito por otra persona, salvo el que está referenciado debidamente en el texto; parte del presente documento o en su totalidad no ha sido aceptado para el otorgamiento de cualquier otro Título o Grado de una institución nacional o extranjera.

Milagro, agosto del 2013

Ana María Briones Naranjo
Cl.:0909896045

Eloisa Yolanda Zapata Muñoz
Cl.:0916695547



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

CERTIFICADO DE LA DEFENSA

EL TRIBUNAL CALIFICADOR previo a la obtención del título de LICENCIADAS EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, MENCIÓN: EDUCACIÓN BÁSICA otorga al presente proyecto de investigación de las siguientes calificaciones:

MEMORIA CIENTÍFICA	()
DEFENSA ORAL	()
TOTAL	()
EQUIVALENTE	()

PRESIDENTE DEL TRIBUNAL

PROFESOR DELEGADO

PROFESOR SECRETARIO

DEDICATORIA

Dedico este importante trabajo; a mi madre, Flora Naranjo que siempre ha confiado en mí, a Vicente Briones mi padre que cuando estuvo en la vida terrenal asentó bases que hoy me permiten cumplir mis metas, a mi esposo Pablo Zúñiga por haberme apoyado en este proyecto; a mis hijos: Cristian, Javier y Dagmar; por el tiempo que dejé de dedicarles y porque ellos son el motor de mi vida, la fuerza que me impulsa para seguir luchando día a día por alcanzar mi meta que es la de ser una gran profesional.

Ana María Briones Naranjo

DEDICATORIA

Dedico este valioso y significativo proyecto.

A mi padre Julio Zapata Quinteros.

Mi madre Yolanda Muñoz Guevara
por su amor incondicional.

A mi esposo por su apoyo a mis hijos

Stefany y Daniel Franco Zapata,

Por su comprensión y aceptación a mi meta propuesta.

Eloisa Yolanda Zapata Muñoz

AGRADECIMIENTO

Agradecemos a “Dios” por darnos la vida, la valentía y por la luz que guió nuestro sendero para poder finalizar este proyecto, el cual tiene mucho significado para nosotras, de manera muy especial a nuestras familias por el apoyo, la confianza y motivación que nos han brindado para alcanzar con éxito nuestra meta propuesta. Nuestra eterna gratitud a la Msc Leyla Cantos Over que con su calidez y calidad profesional nos orientó en nuestro trabajo investigativo que con su esmerada paciencia ha hecho posible la feliz culminación de nuestro proyecto.

Además agradecemos a los docentes que durante el tiempo transcurrido supieron brindarnos su ayuda, sabios consejos y los conocimientos respectivos que nos fortalecieron para cumplir nuestro propósito y formarnos como verdaderas profesionales, también hacemos extensivo nuestros sinceros agradecimientos a nuestra querida Universidad por abrirnos las puertas no solo a nosotros sino a todas las personas de diferentes clases sociales de todo el país que los convierte en verdaderos profesionales.

Ana María Briones Naranjo
Eloisa Yolanda Zapata Muñoz



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

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

**Lcdo. Jaime Orozco Hernández. MSc.
RECTOR DE LA UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO**

Presente

Mediante el presente documento, libre y voluntariamente procedo a hacer entrega de la Cesión de Derechos del Autor del Trabajo realizado como requisito previo para la obtención del Título de Tercer Nivel, cuyo tema: "ALIMENTACIÓN NUTRITIVA INFANTIL EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR." y que corresponde a la Unidad Académica de Educación Semipresencial y a Distancia.

Milagro, agosto del 2013.

Ana María Briones Naranjo
CI.: 0909896045

Eloisa Yolanda Zapata Muñoz
CI.: 0916695547

ÍNDICE GENERAL

Pág.

CARATULA	I
CERTIFICACIÓN DE ACEPTACIÓN DEL TUTOR	II
DECLARACIÓN DE AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN	III
CERTIFICADO DE LA DEFENSA	IV
DEDICATORIAS	V
AGRADECIMIENTO	VII
CESIÓN DE DERECHOS DEL AUTOR	VIII
ÍNDICE GENERAL	IX
ÍNDICE DE TABLAS	XIII
ÍNDICE DE CUADROS	XIV
ÍNDICE DE GRÁFICOS	XV
RESUMEN	XVI
SUMMARY	XVII

INTRODUCCIÓN	1
---------------------	----------

CAPÍTULO I

1. EL PROBLEMA	4
1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	4
1.1.1 Problematización	4
1.1.2. Delimitación del problema	7
1.1.3 Formulación del problema	7
1.1.4. Sistematización del problema	8
1.1.5. Determinación del tema	8
1.2. OBJETIVOS	9
1.2.1. Objetivo General	9
1.2.2. Objetivos Específicos	9
1.3. JUSTIFICACIÓN	9
1.3.1 Justificación de la investigación	9

CAPÍTULO II

2. MARCO REFERENCIAL	11
2.1. MARCO TEÓRICO	11
2.1.1 Antecedentes Históricos	11
2.1.2 Antecedentes Referenciales	13
2.1.3 Fundamentaciones	15
2.1.3.1 Fundamentación filosófica	15
2.1.3.2 Fundamentación Psicológica	17
2.1.3.3 Fundamentación pedagógica	17
2.1.3.4 Fundamentación antropológica	21
2.1.3.5 Fundamentación sociológica	22
2.1.3.6 Aspectos que se deben tener en cuenta en la Nutrición infantil.	23
2.1.3.7 Beneficios de una nutrición adecuada en el rendimiento escolar infantil	26
2.1.3.8 Dificultades que se presentan en el niño si no se tienen una buena alimentación.	26
2.1.3.8.1 Dificultades físicas	27
2.1.3.8.2 Dificultades cognitivas	27
2.1.3.8.3 Dificultades biológicas	27
2.2 MARCO LEGAL	29
2.3 MARCO CONCEPTUAL	30
2.4 HIPÓTESIS Y VARIABLES	34
2.4.1 Hipótesis general	34
2.4.2 hipótesis particulares	34
2.4.3 Declaración de Variables	34
2.4.4 Operacionalización de las variables	35

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO	36
3.1 TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN Y SU PERSPECTIVA GENERAL.	36
3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA	36
3.2.1 Características de la población	37
3.2.2 Delimitación de la población	37
3.2.3 Tipo de Muestra	37
3.2.4 Tamaño de la Muestra	37
3.2.5 Proceso de selección	38
3.3. MÉTODOS Y TÉCNICAS	38
3.3.1 Métodos teóricos	38

3.3.2 Método empírico	39
3.3.3 Técnicas e Instrumentos	39
3.4 Procesamiento Estadístico de la Información	39
CAPÍTULO IV	
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	40
4.1 ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN ACTUAL	40
ENCUESTA DIRIGIDA A ESTUDIANTES DE ESCUELA FISCAL LUISA MARTIN GONZÁLEZ	42
ENCUESTA DIRIGIDA A PADRES DE FAMILIA DE ESCUELA FISCAL LUISA MARTIN GONZÁLEZ	47
ENCUESTA DIRIGIDA AL PERSONAL DOCENTE DE LA ESCUELA FISCAL LUISA MARTIN GONZÁLEZ	55
4.2 ANÁLISIS COMPARATIVO, EVOLUCIÓN, TENDENCIA Y PERSPECTIVAS.	64
4.3 RESULTADOS	65
4.4 VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS	66
CAPÍTULO V	
PROPUESTA	
5.1 TEMA	67
5.2 FUNDAMENTACIÓN	67
5.3 JUSTIFICACIÓN	68
5.4 OBJETIVOS	69
5.4.1 Objetivo General.	69
5.4.2 Objetivos Específicos	69
5.5 UBICACIÓN	69
5.6 FACTIBILIDAD	71
5.7 DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA	72
5.7.1 Actividades	73
GUÍA DE DIETA	74
5.7.2. Recursos, Análisis financieros.	89
5.7.3. Impacto	89
5.7.4 Cronograma de implementación de la propuesta	91
5.7.5 Lineamiento para evaluar la propuesta.	92
CONCLUSIONES	93
RECOMENDACIONES.	94
BIBLIOGRAFÍA	95
ANEXOS	98
Anexo 1 Cuadro de causas y efectos	99

Anexo 2 ENCUESTAS	101
Anexo 3 ENTREVISTAS	111
Anexo 4 AUTORIZACIÓN DE LA PROPUESTA	112
Anexo 5 FOTOS	114

ÍNDICE DE TABLAS

Pág.

TABLA Nº 1 TITULO: Nutrientes	24
TABLA Nº 2 TITULO: Variables	35
TABLA Nº 3 TITULO: Extracto de la población.	37
TABLA 4 DISTRIBUCIÓN CORRECTA DE LOS ALIMENTOS.	75
TABLA 5 MACRO NUTRIENTES.	76
TABLA Nº 6 TITULO: Materiales.	89
TABLA Nº 7 TITULO: Aspecto / Impacto.	90
TABLA Nº 8 TITULO: Cronograma.	91

ÍNDICE DE CUADROS

Pág.

CUADRO Nº 1 TEMA: Pregunta 1 Encuestas dirigida a estudiantes	42
CUADRO Nº 2 TEMA: Pregunta 2 Encuestas dirigida a estudiantes	43
CUADRO Nº 3 TEMA: Pregunta 3 Encuestas dirigida a estudiantes	44
CUADRO Nº 4 TEMA: Pregunta 4 Encuestas dirigida a estudiantes	45
CUADRO Nº 5 TEMA: Pregunta 5 Encuestas dirigida a estudiantes	46
CUADRO Nº 6 TEMA: Encuesta dirigida para padres de familia. Pregunta 1	47
CUADRO Nº 7 TEMA: Encuesta dirigida para padres de familia. Pregunta 2	48
CUADRO Nº 8 TEMA: Encuesta dirigida para padres de familia. Pregunta 3	49
CUADRO Nº 9 TEMA: Encuesta dirigida a los padres de familia. Pregunta 4	50
CUADRO Nº 10 TEMA: Encuesta dirigida a los padres de familia. Pregunta 5	51
CUADRO Nº 11 TEMA: Encuesta dirigida a los padres de familia. Pregunta 6	52
CUADRO Nº 12 TEMA: Encuesta dirigida a los padres de familia. Pregunta 7	53
CUADRO Nº 13 TEMA: Encuesta dirigida a los padres de familia. Pregunta 8	54
CUADRO Nº 14 TEMA: Encuesta dirigida al personal docente. Pregunta 1	55
CUADRO Nº 15 TEMA: Encuesta dirigida al personal docente. Pregunta 2	56
CUADRO Nº 16 TEMA: Encuesta dirigida al personal docente. Pregunta 3	57
CUADRO Nº 17 TEMA: Encuesta dirigida al personal docente. Pregunta 4	58
CUADRO Nº 18 TEMA: Encuesta dirigida al personal docente. Pregunta 5	59
CUADRO Nº 19 TEMA: Encuesta dirigida al personal docente. Pregunta 6	60
CUADRO Nº 20 TEMA: Encuesta dirigida al personal docente. Pregunta 7	61
CUADRO Nº 21 TEMA: Encuesta dirigida al personal docente. Pregunta 8	62
CUADRO Nº 22 TEMA: Encuesta dirigida al personal docente. Pregunta 9	63

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Pág.

GRÁFICO Nº 1 TEMA: Encuesta dirigida a estudiantes	42
GRÁFICO Nº 2 TEMA: Encuesta dirigida a estudiantes	43
GRÁFICO Nº 3 TEMA: Encuesta dirigida a estudiantes	44
GRÁFICO Nº 4 TEMA: Encuesta dirigida a estudiantes	45
GRÁFICO Nº 5 TEMA: Encuesta dirigida a estudiantes	46
GRÁFICO Nº 6 TEMA: Encuesta dirigida para padres de familia. Pregunta 1	47
GRÁFICO Nº 7 TEMA: Encuesta dirigida para padres de familia. Pregunta 2	48
GRÁFICO Nº 8 TEMA: Encuesta dirigida para padres de familia. Pregunta 3	49
GRÁFICO Nº 9 TEMA: Encuesta dirigida a los padres de familia. Pregunta 4	50
GRÁFICO Nº 10 TEMA: Encuesta dirigida a los padres de familia. Pregunta 5	51
GRÁFICO Nº 11 TEMA: Encuesta dirigida a los padres de familia. Pregunta 6	52
GRÁFICO Nº 12 TEMA: Encuesta dirigida a los padres de familia. Pregunta 7	53
GRÁFICO Nº 13 TEMA: Encuesta dirigida a los padres de familia. Pregunta 8	54
GRÁFICO Nº 14 TEMA: Encuesta dirigida al personal docente. Pregunta 1	55
GRÁFICO Nº 15 TEMA: Encuesta dirigida al personal docente. Pregunta 2	56
GRÁFICO Nº 16 TEMA: Encuesta dirigida al personal docente. Pregunta 3	57
GRÁFICO Nº 17 TEMA: Encuesta dirigida al personal docente. Pregunta 4	58
GRÁFICO Nº 18 TEMA: Encuesta dirigida al personal docente. Pregunta 5	59
GRÁFICO Nº 19 TEMA: Encuesta dirigida al personal docente. Pregunta 6	60
GRÁFICO Nº 20 TEMA: Encuesta dirigida al personal docente. Pregunta 7	61
GRÁFICO Nº 21 TEMA: Encuesta dirigida al personal docente. Pregunta 8	62
GRÁFICO Nº 22 TEMA: Encuesta dirigida al personal docente. Pregunta 9	63



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

AUTORAS

Ana María Briones Naranjo

Eloisa Yolanda Zapata Muñoz

RESUMEN.

Desde un equipo interdisciplinario, hemos realizado una investigación con el objetivo de difundir a los padres de familia, personal docente, y niños y niñas de la escuela Luisa Martín González del cantón Naranjito. La influencia que tiene la nutrición en el rendimiento escolar de los estudiantes, se investigó que la nutrición es la ciencia que estudia los nutrientes y otras sustancias alimenticias y la forma en que el cuerpo las asimila, los procesos que los nutrientes experimentan dentro del organismo, como se influyen, como se descomponen para liberarse en forma de energía, por esta razón permite o da origen a un desarrollo óptimo en el estudiante y como es lógico un rendimiento escolar excelente, además la nutrición es una necesidad básica de los seres vivos que satisface de manera natural, pero el desarrollo social, el crecimiento de la sociedad de consumo, la sofisticación de los gustos y la preferencia convirtieron a esta en un artículo de lujo a veces nutrirse adecuadamente implica un gasto que no todos pueden pagar. Los alimentos de mayor valor proteico son los más caros, junto con las frutas de buena calidad que solo están al alcance de la clase media, quedando para las clases sociales empobrecidas el consumo de carbohidratos como el fideo, el arroz que no aportan valor nutricional.

Palabras claves. Nutrición, Rendimiento escolar.



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

AUTORAS

Ana María Briones Naranjo

Eloisa Yolanda Zapata Muñoz

SUMMARY

From an interdisciplinary team, we have made a research with the objective of spreading to the family parents, teachers, and children of the family parents, teachers and children of “Luisa Martin González School” of the Naranjito town. The influence that have nutrition in the achievement of the students. Investigating we can say that nutrition is the science, that studies the nutrients and other food substances and the form in which the body assimilates and processes that nutrients which are experienced within in the body, how do they influence, and how do they decompose to release in form of energy, for this reason allows or gives rise to a development excellent students and schools. Performancing is logical excellent, nutrition is also a basic need of humans, that meets in a natural way. But social development, and the growth of the consumer society, the sophistication of tastes and preference turned this into a luxury them.

Keywords: Nutrition, performancesc

INTRODUCCIÓN

Nuestra función docente nos ha permitido a lo largo del tiempo, observar continuamente comportamientos y actitudes que no se relacionan con las expectativas acerca de lo que debe ser un aprendiz listo para iniciar un día de experiencias nuevas y desafíos intelectuales, que es lo que espera que la escuela ofrezca.

Los niños suelen venir de sus hogares: desanimados, somnolientos, cansados, con atención dispersa, y desmotivados. En la búsqueda de las causas de este fenómeno cada vez más frecuente, encontramos varios factores que inciden de manera determinante, entre ellos se destaca el desequilibrio alimenticio de los niños, causado a su vez por factores económicos, culturales y sociales.

La dispersión familiar y la ausencia de responsabilidades del grupo adulto con relación a los pequeños, hace que la alimentación que en décadas pasadas fuera un símbolo de un esquema familiar organizado y además, oportunidad para enseñar normas saludables; se haya convertido en un disfrute placentero que cada miembro de la familia diseña a su gusto, consumiendo lo que las empresas alimenticias ofrecen a través de los medios de comunicación.

No solo la oferta alimenticia hace perder la noción de lo que es “bueno” y recomendable, sino también el desconocimiento que cada día aumenta acerca del valor alimenticio de productos que no son necesariamente caros y que aportan valiosos nutrientes que solo al consumirlos harían la diferencia entre un niño retraído y uno dispuesto a aprender.

El objetivo de este trabajo es determinar a qué nivel afecta la insuficiencia alimentaria en el bajo rendimiento escolar de los estudiantes para poder tomar las previsiones necesarias y preparar un programa de intervención nutricional que comprometa a los padres en esta responsabilidad que es absolutamente de su competencia.

Para realizar esta investigación se ha contado con los datos obtenidos a través de las encuestas que se aplicó a los niños, padres de familia y profesores. Los resultados nos han llevado al convencimiento de que en materia de control nutricional es mucho lo que está por hacerse, para coadyuvar a la responsabilidad familiar, controlar el expendio de los bares que ofrecen alimentos sin valor nutricional y con demasiada calorías y grasas, tomar en cuenta las política alimentarias del gobierno que ponen en el centro de estas preocupaciones al niño en proceso de formación.

Con el propósito de efectuar una investigación ordenada, la organización del proyecto, consta de cinco capítulos.

En el primero se analiza la situación problemática del rendimiento escolar, sus causas y efectos, los motivos que nos llevaron a hacer esta investigación, se planteó el objetivo general y los específicos del proyecto y se procedió a delimitar el problema para un mejor análisis. También se expuso las razones y los justificativos de este estudio.

El segundo capítulo en esta sección se realizó un análisis detallado de la literatura existente: el marco referencial donde se determinan los antecedentes de la investigación y las experiencias previas que nos sirvieron para establecer comparaciones con este proyecto. El marco teórico que es el que le da el sustento, en temas como: la alimentación ideal del estudiante, o cuáles son los alimentos que hay que preferir y los que se deben evitar para que el cerebro se mantenga activo, esta investigación bibliográfica nos permitió operacionalizar las variables de la investigación y contextualizar este estudio dentro las necesidades concretas de un aprendizaje eficiente. Consta también el marco legal donde se exponen los principios, leyes, declaraciones, acuerdos, que sustentan esta investigación.

El tercer capítulo corresponde al marco metodológico, en él se establece el diseño, tipo y nivel de la investigación; Los instrumentos utilizados para la recolección de datos y el procedimiento de recolección.

El cuarto capítulo contempla el análisis y diagnóstico de los resultados obtenidos de las encuestas aplicadas a la población investigada.

Quinto Capitulo Al término de esta investigación se presenta la propuesta, donde se concreta en una acción práctica la intención de resolver el problema, mediante la implementación de talleres interactivos que incluya a padres y niños para que juntos aprendan el valor de la alimentación para el aprendizaje; además constan la Bibliografía, Anexos: Gráficos. Encuesta y fotos.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1.1 Problematización

La educación en proceso de socialización es la generación más antigua, transmite su forma de pensar, conocimientos, costumbres, reglas a la generación más joven a través del cual se desarrollan capacidades físicas e intelectuales, habilidades, destrezas. Técnicas de estudio y formas de comportamiento ordenadas. La importancia de una nutrición adecuada, que consiste en un control del niño y niña es decir un régimen apropiado de alimentación, vacunación, control adecuado al crecimiento y desarrollo del infante, debería efectuarse en instituciones educativas para lograr un mejor control de este importante proceso.

El desarrollo integral infantil, es un proceso orgánico y social básico en el contexto familiar, escuela, comunidad que incluye tanto la evolución de las funciones motrices, sensoriales, afectivas, cognitivas, morales y sociales, como hábitos de crianza, de alimentación, la organización del entorno familiar en la que el niño crece son bases y principios fundamentales.

El Ministerio de Salud en el Ecuador indica que el 14% de los escolares tienen problema de sobre peso y el 56% tienen anemia por el mal hábito alimenticio, estos resultados obliga a que los ministerios de Educación y Salud consideran la necesidad ineludible de plantear mediante acuerdo ministerial No 280 del 31 de Mayo del 2006 oficializado el 11 de Febrero del 2009 un marco regulatorio dirigido a la comunidad educativa y bares estudiantiles para evitar la venta de comidas

chatarras en las instituciones educativas y que sean reemplazados por frutas, sandwiches de pollo, queso, pescados pero acompañados de vegetales.

La descoordinación en la alimentación en niños y niñas con lleva a impedir el desarrollo físico, intelectual y biológico normal, no les permite dilucidar en forma normal en sus actividades escolares, lo que significa que los infantes no han recibido los suficientes nutrientes entre ellos vitaminas, minerales, ácidos, grasas esenciales, aminoácidos, enzima que interactúan entre sí para darnos un óptimo crecimiento, también podemos indicar que esta dificultad en algunos casos puede empezar desde que el niño se encuentra en el vientre de la madre teniendo como consecuencia bebés extremadamente flaco, pálidos y muy enfermizos. Se estima que la deficiencia de yodo y hierro está asociada con una reducción promedio de 13.5 en el coeficiente intelectual de niñas y niños, la misma que conlleva a una disminución en la función cognitiva.

El bajo rendimiento escolar preocupa a padres y maestro, en el caso de los docentes nos manifiestan que cuando observan que no logran los niveles de aprendizajes normales se apodera en sus pensamientos una variedad de preguntas; ¿Por qué tardan más de lo normal en escribir y leer? ¿Por qué presentan dificultad en hablar? ¿Por qué presentan desanimo?

Mientras que los niños en un desarrollo óptimo, por lo regular aumentan dos kilos aproximadamente al año y a los diez años mide un metro con veinte centímetros. Realizando visita en la Escuela Luisa Martin González observamos niños que no reciben una alimentación adecuada esto dificulta su rendimiento escolar.

Una de las principales causas que dan origen a lo expuesto es niños que no reciben una nutrición adecuada por desconocimiento por parte de los padres de familia de la importancia de una buena nutrición esto dificulta la optimización del rendimiento escolar.

Otro causal que puede estar influyendo en esta situación polémica es que en muchos hogares se llevan patrones alimenticios inadecuados en donde no están

habitados a consumir, frutas, cereales, no ingieren vegetales en la hora de almuerzo dando como resultado niños que no se desarrollan de forma paralela en cuanto a lo cognitivo, físico y biológico.

Otra posible causa es la fácil adquisición de comida chatarra dentro y fuera de la institución lo que origina desórdenes alimenticios en el estudiante esto ocasiona que el niño se vuelva obeso o anémico y en la hora clase el niño no posee la suficiente energía para las actividades escolares.

Podemos manifestar que de no actuar oportunamente y darles un tratamiento adecuado a los estudiantes de la institución antes mencionada y de no considerar el aspecto nutricional como base fundamental para el pleno desarrollo de sus hijos pues no obtendremos resultados positivos y padecerán de desnutrición crónica por el cual el futuro de estos niños es incierto porque este problema inicia en la infancia pero en la vida adulta trae graves consecuencias.

La desnutrición en la medida que afecta el rendimiento escolar puede ser superado mediante proceso de información a los padres de familia sobre nutrición adecuada de la Escuela Luisa Martín González del cantón Naranjito en el periodo 2012-2013 la misma que debe ser organizada de manera interactiva incorporando a los estudiantes en la parte ejecutora basada en la demostración práctica del valor de los alimentos.

Nuestro proyecto es delimitado porque se lo aplicara en la escuela fiscal mixta Luisa Martín González para los estudiantes del quinto año básico.

Es claro porque se manifiesta el problema, con causas y efectos esto hace que nos profundicemos en este trabajo y lograremos la solución a cada uno de los obstáculos encontrados.

Es evidente por que se refleja en los estudiantes tanto en lo físico como en lo cognitivo lo que nos permite realizar un manual con tablas de valores nutrientes dirigidos para niños obesos o anémicos.

Es concreto porque es una problemática viviente en la actualidad detectado en una institución del cantón Naranjito y que se lo tratara en el periodo de enero a junio del 2013.

Es relevante porque se dará solución a la problemática presentada en esta comunidad educativa con investigaciones muy amplias, eficaces y acorde a la situación.

Factible porque contamos con la autorización y apoyo de directivos y docentes de la institución para el cual está dirigido el tema, tiempo y recursos económicos suficientes, material abundante necesarios para la realización de este proyecto.

Las variables han sido identificadas, correspondiendo a la independiente a Nutrición Adecuada Y la dependiente Optimización del Rendimiento Escolar

1.1.2. Delimitación del problema

Área: Educación Básica

Campo de acción: Escuela Fiscal # Luisa Martín González del 5to.Año de Educación General Básica.

Ubicación geo espacial: Cdla. X Marcos del cantón Naranjito de la provincia del Guayas.

Ubicación temporal: 2012 = 2013

1.1.3 Formulación del problema

¿De qué manera influye la alimentación nutritiva en el rendimiento escolar de los estudiantes del quinto año de educación básica de la escuela Luisa Martín González del cantón Naranjito en el periodo 2012- 2013?

Nuestro proyecto es delimitado porque se lo aplicara en la escuela fiscal mixta Luisa Martín González para los estudiantes del quinto año básico.

Es claro porque se manifiesta el problema, con causas y efectos esto hace que nos profundicemos en este trabajo y lograremos la solución a cada uno de los obstáculos encontrados.

Es evidente por que se refleja en los estudiantes tanto en lo físico como en lo cognitivo lo que nos permite realizar un manual con tablas de valores nutrientes dirigidos para niños obesos o anémicos.

Es concreto porque es una problemática viviente en la actualidad detectado en una institución del cantón Naranjito y que se lo tratara en el periodo de enero a junio del 2013.

Es relevante porque se dará solución a la problemática presentada en esta comunidad educativa con investigaciones muy amplias, eficaces y acorde a la situación.

Factible porque contamos con la autorización y apoyo de directivos y docentes de la institución para el cual está dirigido el tema, tiempo y recursos económicos suficientes, material abundante necesarios para la realización de este proyecto.

Las variables han sido identificadas, correspondiendo a la independiente a Nutrición Adecuada Y la dependiente Optimización del Rendimiento Escolar

1.1.4. Sistematización del problema

¿De qué manera influye que el padre de familia tenga conocimiento de cómo proveer a sus hijos una nutrición adecuada durante el proceso de crecimiento y educativo?

¿Cuáles son los patrones alimenticios inadecuados que se presentan en los niños del quinto año de básica que no permiten que se desarrollen de forma paralela en cuanto a lo cognitivo, físico y biológico?

¿De qué manera incide la adquisición de comida chatarra en las actividades escolares?

1.1.5. Determinación del tema

Alimentación nutritiva infantil en el rendimiento escolar.

1.2 OBJETIVOS

1.2.1. Objetivo General

Analizar la influencia de alimentación nutritiva infantil durante el proceso de enseñanza aprendizaje a través de talleres en la escuela para la optimización del rendimiento escolar.

1.2.2. Objetivos Específicos

- Especificar la importancia de que los padres de familia tengan conocimiento de cómo brindar una alimentación adecuada a sus hijos para el rendimiento escolar.
- Distinguir las principales deficiencias nutricionales que presentan los niños del quinto año básico.
- Establecer cómo afecta la adquisición de la comida chatarra en las actividades escolares.

1.3 JUSTIFICACIÓN

1.3.1 Justificación de la investigación

Lo importante de hacer este trabajo investigativo, radica en conocer los beneficios de una nutrición adecuada, que es el aprovechamiento de los nutrientes manteniendo el equilibrio de un organismo vivo, mediante la absorción de alimentos y vitaminas del cuerpo a nivel molecular y armónico con alimentos ricos en proteínas, minerales, hierro, calcio y otros componentes existentes en nuestro medio que servirán para un óptimo desarrollo físico y mental de los estudiantes de la escuela Luisa Martín González del cantón Naranjito.

El aspecto científico de nuestra investigación, es orientar a los padres de familia en talleres con temas de nutrición que serán de mucha importancia en su diaria alimentación, conocer valores proteicos de productos que se encuentra en el entorno, la alternación es otro factor que le permitirá cambiar las costumbres que aún mantienen, consumir alimentos a media mañana y tarde, es decir después del desayuno y antes de merienda ayudara a mantenerse en pleno desarrollo integral.

Es trascendente lograr que los niños que presentan problemas de sobrepeso y con anemia que los encamina a un bajo rendimiento escolar, crezcan en forma normal, es una situación dificultosa porque es un problema adquirido en algunos casos desde el nacimiento del niño, en otros a medida de su etapa de crecimiento. Por lo tanto una alimentación sana establece una actividad de mucho beneficio no solo internamente en el hogar, si no en el campo de educación, físico, afectivo e intelectual.

La forma de alimentarse posee un enérgico elemento que se lo evidencia en el aspecto orgánico, y corporal del ser humano que a la vez lo hace objeto de discriminación, por ello la intervención del docente es de gran utilidad para llevar a un adecuado termino este proyecto.

CAPITULO II

MARCO REFERENCIAL

2.1 MARCO TEÓRICO

2.1.1 Antecedentes Históricos

La alimentación como sinónimo de correcta nutrición es un concepto relativamente moderno, puesto que está ligado al surgimiento de las sociedades de consumo donde lo que se consume no es solo lo que se necesita, sino también aquello que satisface los sentidos del gusto, la vista y el olfato.

En la antigüedad, alimentarse equivalía a satisfacer la necesidad más básica del ser humano, la disyuntiva era comer o morir y hacia esta actividad orientaba el hombre primitivo todas sus habilidades físicas e intelectuales para garantizar alimento seguro y en forma permanente; no solo para sí mismo, sino para la gran familia extensa que dependía de los jefes de tribu o de ayllu.

La inteligencia y el rendimiento académico estaban asociado más bien a factores hereditarios o innatos, se nacía inteligente o no, y esta condición marcaba definitivamente la vida de las personas. La inteligencia no estaba asociada al estándar de vida o a los títulos de nobleza, de allí que muchos nobles y reyes pasaron a la historia como enfermos, locos o débiles mentales.

Lombardi. (2011) narra: Con Felipe III (1598-1621) se acentúan en mayor grado los defectos de personalidad en los reyes austríacos y la incapacidad para las tareas de poder y gobierno...Carlos II (1665-1700), el último Austria, fue un atrasado mental. incapacitado físicamente, el

autor lo denomina Rey "Esperpéntico". Una completa nulidad y el punto más bajo en la involución de éste linaje¹.

La preocupación por establecer cómo influye la alimentación en el rendimiento escolar, aparece a partir de la década de los años sesenta del siglo XX en que ocurren algunos cambios asociados a la estructura educativa y familiar, entre ellos tenemos el crecimiento poblacional, el paso de una sociedad de subsistencia a una sociedad de consumo, el aumento de la población estudiantil, el ingreso de las mujeres al mundo laboral. Todos estos factores le dan mucha importancia a las condiciones físicas y mentales del niño que estudia, justamente, cuando por causas socioeconómicas, se inicia el lento proceso de desintegración familiar y el acceso ilimitado a bienes de consumo, entre ellos la alimentación fuera de casa, las comidas rápidas, el desequilibrio dietético, los que terminaron creando un cuadro alarmante de carencias infantiles en el orden alimenticio.

En las etapas anteriores de la historia, vamos a encontrar muy pocos datos que den cuenta de la alimentación infantil y sus efectos. Salas (2005) menciona a Lloyd de Mousse al referir que “la historia de la infancia es una pesadilla, mientras más se retrocede en el tiempo encontramos más evidencias de abusos, muertes violentas, abandonos, golpes, terror”². En cuanto a la primera alimentación en los periodos más antiguos, se privilegiaba la leche materna como alimento fundamental, hasta que la madre dejara de producirla, en la edad media se la empezó a sustituir con leche de animales, el siglo XVIII se caracterizó por la lactancia artificial, las papillas y la alimentación de los demás miembros de la familia, en el siglo XX predominaron las fórmulas y es a partir de la década de los noventa cuando se insiste en la vuelta a la alimentación natural y con libre demanda.

1. Lombardi, Ángel (2011), *Locura y enfermedad entre Reyes (II) Analítica*. Com disponible en <http://www.analitica.com/va/sociedad/articulos/2665160.asp>

² Salas-Salvador Jordi; Garcia-Lorda, Pilar ;Sánchez José *La alimentación y la nutrición a través de la historia* Editorial glosa Barcelona disponible en <http://books.google.com.ec/books?id=7StHfcrJBTC&pg=>

2.1.2 Antecedentes Referenciales

Para efectuar esta investigación, las autoras hemos revisado exhaustivamente los repositorios de importantes universidades del país, intensificando la búsqueda en la Universidad de Milagro, de la cual forman parte y han llegado a la conclusión de que el tema es ampliamente debatido, lo que demuestra que su solución es urgente por una parte y por otra que las propuestas no han rebasado el plano de la institución donde se originaron. Se ha seleccionado una muestra de proyectos e investigaciones que ofrecen alternativas de solución y que en algún momento pueden formar parte de un gran proyecto nacional que se incorpore a la propuesta gubernamental de Aliméntate Ecuador. Entre las tesis e investigaciones analizadas, ponemos a consideración las siguientes:

Coronel, Lourdes; Villalva Andrea. *“Alimentación sana como factor importante en el rendimiento escolar de los estudiantes Cuarto y Quinto Año de Educación Básica la Escuela Fiscal Mixta “Dr. Vicente Asan Ubilla.” De la provincia del Guayas, cantón Milagro”* Previo a la obtención del título de Licenciada en Ciencias de la Educación.³

Esta tesis hace un análisis de las consecuencias de que un niño no se alimente en forma adecuada y el incremento del consumo de los llamados alimentos chatarra que tienden a dañar el organismo y a dificultar los procesos cognitivos. Se constató en esta investigación, que hay un gran desconocimiento de los valores nutricionales de los alimentos, de cómo benefician y afectan a la inteligencia, y al desenvolvimiento humano, factores como la atención, la volición, la producción intelectual, incluso la creatividad y el pensamiento divergente, se ven limitados debido a una inadecuada ingesta de alimentos. La propuesta de este proyecto consiste en ofrecer un conjunto de recetas “mágicas” saludables para mejorar el rendimiento escolar de los estudiantes.

Espín Layedra, Natalia Elizabeth. (2012). *Mejoramiento de la nutrición para el rendimiento escolar de las niñas/os del primer año de Educación Básica de la escuela Cedeib - Q de la ciudad de Quito, año lectivo*

³<http://repositorio.unemi.edu.ec/bitstream/123456789/465/1/110%20ALIMENTACION%20SANA.pdf>

2010-2011. Proyecto de investigación previo a la obtención de grado de Licenciatura en Ciencias de la Educación. Mención Parvularia. Carrera de Educación Parvularia. UCE. 192 p.⁴

Este estudio se aplicó a los padres de familia y a los docentes de la escuela investigada en la ciudad de Quito. La interrogante fundamental es cómo influye una alimentación inadecuada sobre el rendimiento escolar, también relaciona el tipo de alimentación que se ofrece a los niños con el desconocimiento de la información básica que los padres y las instituciones educativas deben poseer. Concluye este trabajo tomando en cuenta que el esfuerzo de los niños y niñas realizan a diario, resulta inútil sin el aporte de alimento nutritivo en la mañana, por consiguiente, no está en condiciones recomendables para el logro de destrezas y demostrar un rendimiento escolar óptimo. Como recomendación se propone, el diseño de una guía de mejoramiento de nutrición dirigida a padres y maestros, para procurar el rendimiento escolar de los niños y niñas de primer grado de educación básica.

Ramos García, Jissella Alexandra. (2011) *Estado Nutricional y Rendimiento Académico relacionados con el consumo del refrigerio escolar de los niños y niñas de la escuela fiscal mixta Alberto Flores del canto Guaranda, provincia de Bolívar*. Tesis previa a la obtención de título de nutricionista dietista. Escuela superior politécnica del Chimborazo.⁵

Esta es una tesis realizada desde el enfoque nutricionista, sin embargo se orienta hacia la necesidad de mejorar el rendimiento académico mediante la evaluación del tipo de alimentos que el bar estudiantil ofrece. Se analiza el proceso de autonomía de los niños en cuanto a la toma de decisiones sobre los alimentos que prefiere, más allá de la información que haya recibido en su hogar y las costumbres a las que ha tenidos que sujetarse. También hace hincapié en el consumo permanente de nutrientes que el cerebro necesita ya que no puede reservarlos para utilizarlos luego de allí que es muy importante que los alimentos que expenden en el bar, sean de

⁴ <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/216>

⁵ <http://dspace.esPOCH.edu.ec/bitstream/123456789/1094/1/34T00243x.pdf>

excelente calidad y aporten en forma equilibrada al desarrollo psíquico. Recomienda la realización de capacitaciones permanentes tanto a los responsables del bar, a los docentes y a los padres de familia a fin de que elaboren refrigerios saludables que garanticen el desarrollo normal, especialmente de aquellos que tienen bajo peso y talla.

Alvarado, Francisco; Pinoargote, Guisella (2013) *Plan de Comunicación Nutricional de Bajo Costo que ayude a Desarrollar el Rendimiento Escolar en el Estudiante de Educación Básica*, previo a la obtención del título de Licenciado en Diseño Gráfico y Publicidad de la Universidad Estatal de Milagro.⁶

Esta investigación toma en cuenta que el rendimiento académico depende de una buena alimentación pero su aporte radica en que asigna una gran importancia a la comunicación ya que con este mecanismo se puede llegar a todos los responsables y beneficiarios en el tema de la nutrición. Para lograr su objetivo considera que es necesario diseñar un plan de comunicación nutricional de bajo costo que ayude a desarrollar el rendimiento intelectual de los estudiantes. Una de las conclusiones finales de este proyecto es que la niñez es una fase en la que es posible cambiar conductas. Es el momento en que se forman los hábitos, se estructura la personalidad y se pueden instaurar modelos que en lo posterior será más difícil cambiar.

Aspectos que caracterizan nuestra tesis.

Este es una investigación enmarcada en una escuela del cantón Naranjito donde es la primera vez que se trata de resolver esta problemática.

2.1.3 Fundamentaciones

2.1.3.1 Fundamentación filosófica

La correcta alimentación y un rendimiento escolar deseable son metas que se inscriben dentro de los dos primeros objetivos del milenio: Erradicar la pobreza extrema y el hambre y lograr la enseñanza primaria universal.

⁶ <http://repositorio.unemi.edu.ec/bitstream/123456789/932/1/PROYECTO%20DEL%20PROGRAMA%20DE%20NUTRICION%20ESCOLAR.pdf>

Aunque es parcialmente cierto que la nutrición es una cuestión cultural: no seleccionamos lo que nos conviene porque no hemos aprendido a hacerlo o por qué factores publicitarios dirigen nuestras preferencias, lo cierto es que, en el centro de los intereses y el poder se debate una lucha fratricida por los alimentos, porque no hemos resuelto problemas como la producción alimentaria y la distribución de los mismos en forma igualitaria; mientras hay países que gozan de una opulencia alimenticia, se despilfarra y se vota lo que miles de seres humanos desearían tener en sus mesas de vez en cuando.

Aunque en el Ecuador no tenemos el abastecimiento alimentario del que gozan países como Estados Unidos o Japón y tampoco existe los cuadros de miseria que se ven en África, lo cierto es que tenemos focos de miseria extrema, zonas del campo abandonadas de los poderes centrales; sin tecnología, sin asistencia, ni semillas; extensos suburbios, cinturones de pobreza que rodean las urbes ecuatorianas donde la comida escasea y donde por la fuerza hay que substituir una golosina por un nutriente, o porque no está al alcance económico o porque ya no forma parte de nuestras costumbres.

En cuanto al segundo objetivo, lograr la enseñanza primaria universal, obviamente depende del primero no se puede lograr un aprendizaje de calidad con una infancia sub alimentada, se podrá certificar 10 años de educación básica pero nadie garantiza los perfiles de salida cuando sabemos que nuestros chicos se siguen alimentando con aguas endulzadas con panela, empanadas fritas con grasas trans, mangos, ciruelas, grosellas y demás frutos verdes con sal, ají limón y otras rarezas alimenticias que se pueden adquirir a bajo costo.

El futuro de la sociedad, no solo de la niñez, radica en que los principios del milenio sean políticas de estado que beneficien a toda la población solo así tendremos estudiantes activos, atentos, dinámicos y productivos viviendo en una sociedad igualitaria donde los bienes y la riqueza no sean solo de un grupo social sino de todos.

2.1.3.2 Fundamentación Psicológica

El aprendizaje según el cognitivismo es un conjunto de eventos internos que tienen que ver con el procesamiento de la información, la formación de los esquemas del pensamiento y los efectos que se manifiestan en la práctica.

Para el procesamiento de la información, el ser humano pasa por tres niveles el registro sensorial que es la captación de la realidad por medio de los sentidos; La memoria de corto plazo, donde se retiene la información, máximo hasta siete minutos y la memoria de almacenamiento de largo plazo cuya capacidad es ilimitada.

Este procesamiento tiene validez para adquirir los hábitos alimenticios correctos como una formación de largo plazo y para el aprendizaje de las destrezas habilidades e informaciones que se enmarcan dentro de los campos cognitivos, actitudinales y procedimentales. Los aprendizajes significativos pasan a formar parte de los esquemas del pensamiento los mismos que evolucionan por mecanismos de asimilación y acomodación.

Carretero, M. (1998) afirma Según Piaget que el alumno pasa por etapas como asimilación, adaptación y acomodación, llegando a un estado de equilibrio, anteponiendo un estado de desequilibrio, es decir es un proceso de andamiaje, donde el conocimiento nuevo por aprender a un nivel mayor debe ser altamente significativo y el alumno debe mostrar una actitud positiva ante el nuevo conocimiento, y la labor básica del docente en crear situaciones de aprendizaje, es decir se debe basar en hechos reales para que resulte significativo. Por lo cual el cognoscitivismo es la teoría que se encarga de estudiar los procesos de aprendizaje por los que pasa un alumno⁷.

2.1.3.3 Fundamentación pedagógica

La educación vive la época del constructivismo, esta corriente de la pedagogía, dibuja un amplio espectro bajo el cual se manifiestan muchas tendencias o enfoques

⁷ Carretero, M. (1998). Introducción a la psicología cognitiva. Argentina: Aique. Pág. 287.

que revelan algunas diferencias, pero todas responden a la propuesta única de que es el estudiante el que construye su propio conocimiento, mediado por el ambiente sociocultural, constituido por la familia, la escuela y la sociedad en general.

Apaza (2012) menciona a Coll (1990), describe a la concepción constructivista del aprendizaje y de la enseñanza que se organiza en relación a tres ideas fundamentales: A. El alumno es el responsable último de su propio proceso de aprendizaje, y nadie puede sustituirle en esa tarea. B. La actividad mental constructiva del alumno se aplica a contenidos que ya poseen un grado considerable de elaboración, C. El hecho de que la actividad constructiva del alumno se aplique a unos contenidos de aprendizaje preexistente condiciona el papel que está llamado a desempeñar el facilitador, su función tiene que ver con la creación de las condiciones óptimas para que el alumno despliegue una actividad mental constructiva rica y diversa.⁸

De la misma manera que nos damos cuenta lo dinámica que es una actividad escolar donde el niño interactúa con el medio para extraer hipótesis y conclusiones propias; igualmente debe hacerlo con el factor nutricional. Ya está probado que las prohibiciones, recomendaciones y mandatos no han logrado cambiar los malos hábitos aprendidos en las últimas generaciones.

Conocer los alimentos, seleccionarlos y combinarlos de acuerdo a sus percepciones visuales y gustativas investigando al mismo tiempo cuáles son sus compuestos químicos y el valor nutricional que poseen, es un procedimiento recomendable para que el niño pueda construir la información necesaria para que tome decisiones que le beneficien a él y su familia.

De acuerdo al constructivismo sociocultural de Vygotsky, existe una zona de desarrollo real donde el niño puede manipular y aprender sin ayudas externas, en esta zona puede decidir que comidas son más agradables que otras, o cuales son más vistosas y atractivas a la vista que otras o cuales están al alcance de su bolsillo.

⁸ Apaza, Gladis (2012) Principios didácticos en el proceso de enseñanza y aprendizaje de la educación alimentaria nutricional. Puno Perú. Disponible en <http://www.monografias.com/trabajos94/principios-didacticos-ensenanza-y-aprendizaje-ean/principios-didacticos-ensenanza-y-aprendizaje-ean.shtml>

Para estos aprendizajes, no es necesario un mediador; como afirmó Piaget, según Vásquez (2011)⁹ “cada que le enseñamos algo al niño, le impedimos que lo descubra por sí mismo”, sin embargo conocer el valor nutricional de una fruta, la calidad de la proteína de la soya, la combinación adecuada de los grupos alimenticios, los diferentes tipos de carbohidratos o lo que son las grasas trans; son conocimientos que solo pueden ser construidos en la zona de desarrollo próximo, que es el único lugar donde la presencia del docente o mediador es indispensable, porque de lo contrario el conocimiento no es posible.

Ser potencialmente un buen estudiante y ser potencialmente un ser humano adecuadamente nutrido requieren de actuar dentro de la zona de desarrollo próximo como lo propone Vygotsky.

Letelier (2004) menciona textualmente a Vygotsky (1935) quien definió la ZDP como “la distancia entre el nivel real de desarrollo determinado por la capacidad de resolver un problema y el nivel de desarrollo potencial determinado a través de la resolución de un problema, bajo la guía de un adulto o en colaboración de un compañero más capaz¹⁰.

Principios del cognitivismo aplicados al aprendizaje

1. El aprendizaje siempre se da de manera intencional. Los elementos que intervienen: estudiantes y profesor, deben expresar su voluntad tácita de intervenir en el proceso.
2. Se aprende lo que se hace, lo que se practica. Aquello que se memoriza por obligación y sin interés no se instala nunca en la memoria de largo plazo ni forma parte de los esquemas de pensamiento.
3. Para que algo pueda ser aprendido, debe relacionarse con lo que uno ya sabe.

⁹ Vásquez William(2011) *el constructivismo (Aprendizaje por Descubrimiento)* [video]
<http://www.youtube.com/watch?v=-E367ljA2S0>

¹⁰ Letelier, María Paula – Silva, Cecilia Noemí (s.f.) Actividades áulicas desde la perspectiva de la zona de desarrollo próximo. Diferencias entre EL E y E2a1 disponible
http://biblioteca.universia.net/html_bura/ficha/params/title/actividades-aulicas-perspectiva-zona-desarrollo-proximo-diferencias-ele-e2a1/id/53464999.html

Si no se activan los conocimientos previos es imposible aprender contenidos significativos.

4. Es mejor aprender poco a poco, empezando por lo más fácil o lo más difícil. El conocimiento debe respetar los tiempos y las secuencias de lo contrario no se producirá nunca.

El cognitivismo se complementa con la teoría de Abraham Maslow que explica cómo la satisfacción de una necesidad básica como la nutrición permite alcanzar las grandes metas de los seres humanos.

La teoría de jerarquía de necesidades de Maslow, constituye junto con el cognitivismo los fundamentos psicológicos que explican la importancia de una correcta nutrición y su influencia para optimizar el rendimiento académico.

Abraham Maslow¹¹, dice que todo ser humano tiene una jerarquía de necesidades que de no ser satisfechas adecuadamente y a tiempo inciden en la desmotivación y la baja de la autoestima y en definitiva conducen al fracaso de los individuos. Empezando por las más básicas y elementales tenemos: las necesidades fisiológicas, necesidades de seguridad, necesidades sociales, necesidades de ego y amor a sí mismo y de autorrealización.

JERARQUÍA DE LAS NECESIDADES DE MASLOW¹²



FUENTE: ¹ <http://conamorpublicidad.files.wordpress.com/2011/05/1-2-jerarquia-de-las-necesidades-segun-maslow.jpg>

¹¹ Psicólogo Norteamericano, Autor de la pirámide de Maslow sobre las necesidades humanas.

¹²<http://conamorpublicidad.files.wordpress.com/2011/05/1-2-jerarquia-de-las-necesidades-segun-maslow.jpg>

La alimentación que es una de las necesidades fisiológicas, está en la base de la pirámide junto con otras como el alimento, el vestido, la protección, el sueño y la vida sexual. Maslow dice que si las necesidades básicas no son satisfechas, es imposible que puedan serlo las necesidades que están en la parte superior de la escala.

Las necesidades de aprender, de ser reconocido por los valores intelectuales que ostenta tiene que ver con la aceptación social, la aceptación de pertenencia, los logros la auto satisfacción es decir, la actividad educativa exitosa contribuye a llenar gran parte de las necesidades superiores del ser humano, por encima de los logros como el dinero, el éxito o el poder.

Si el proceso de aprendizaje incluye como uno de sus ejes curriculares la alimentación sana y nutritiva entonces está garantizando la formación de una personalidad integral, propositiva y saludable.

2.1.3.4 Fundamentación antropológica

La educación es la actividad que humaniza al hombre, los animales se entrenan, se adaptan, se adiestran; pero solo el hombre se educa y en ese proceso individual también ocurre el acto social de educarse con los otros; ya lo dijo Paulo Freire (1982)¹³ en su obra La Educación como Práctica de la libertad “nadie educa a nadie, nadie se educa solo, los hombres se educan entre si mediatizados por el mundo.

La educación de cada época ha correspondido a la imagen que ese periodo ha configurado del ser humano; así la educación Griega correspondió a la imagen de la perfección y la belleza: la educación Espartana al ideal del hombre libre, valiente y guerrero; la educación medieval, a la imagen del hombre siervo del Dios eterno, así en periodos más recientes la educación se ha ido conformando en la medida que se han producido cambios en las posibilidades y expectativas de los individuos. Pasan ante nuestra vista el hombre inventor, el revolucionario, el burgués, el científico, el que responde a una sociedad tecnológica, el hombre cibernético.

¹³ Paulo Freire,(1982) Educación como Práctica de la libertad, Educación siglo XXI México

El hombre actual forma parte de una generación tecnológica, ultra moderna, convencida de que los vuelos comerciales al espacio están un paso de ser concretados, la clonación es prácticamente una verdad científica, la enfermedad y la muerte se batan en retirada ante el gran desarrollo científico. Lo único que le falta es poner su sentido humanitario al mismo nivel que su ambición de poder, desarrollar sus valores, disponerse a compartir con los demás los bienes terrenales. Asumir que las necesidades materiales entre ellas la alimentación, deben repartirse equitativamente porque de lo contrario de nada sirve la educación ni el progreso.

2.1.3.5 Fundamentación sociológica

Esta tesis analiza en sus variables, dos manifestaciones de la cultura como son los procesos alimentarios y educativos, ambas son actividades sociales cuya importancia se evidencia en la interacción humana, en que son actividades grupales. La nutrición es un acto social colmado de rituales que se modifican de acuerdo al extracto social del que se forma parte, también está influido por el tipo de productos de la zona y por el imaginario popular que determina lo que es comestible o no, según el lugar del planeta en que uno viva, no comemos por hambre, comer es participar de un acto simbólico donde cada comportamiento o decisión tiene significados sociales.

Documento de la FAO: Asegura “Las preferencias alimentarias no se establecen ni se eliminan por caprichos y aficiones. Frecuentemente los ajustes se originan en cambios sociales y económicos que se llevan a cabo en toda la comunidad o sociedad. El asunto importante no es qué tipo de alimentos se consume sino más bien, cuanto de cada alimento se come y cómo se distribuye el consumo dentro de la sociedad o de la familia”¹⁴.

¹⁴ Documentos de la FAO. Nutrición Humana en el Mundo en Desarrollo. Capítulo 4 Factores sociales y culturales de la nutrición. disponible en <http://www.fao.org/docrep/006/W0073S/w0073s08.htm#TopOfPage>

Comer implica responder a preguntas como: ¿qué alimentos puedo comer?, ¿dónde quiero comer?; ¿cómo debo comer?, ¿con quién quiero comer? ¿Porque tengo que comer? y ¿cuándo puedo o debo comer? Las repuestas tienen que ver con economía, costumbres, religión, etiqueta, relaciones humanas y sociales y nutrición; todos ámbitos analizados en su momento por la sociología.

Igual ocurre con el aprendizaje, los niveles de exigencia en el estudio, están determinados por el contexto social al que se pertenece, la salud física y mental del aprendiente y del docente, la oferta laboral de la región, las expectativas de trabajo que prevalecen en un país.

2.1.3.6 Aspectos que se deben tener en cuenta en la Nutrición infantil.

Los cambios de criterios acerca de cuál debe ser la primera alimentación infantil nos da idea sobre los siguientes aspectos:

- La importancia que el niño tiene para la sociedad y la familia,
- La variabilidad en los criterios sobre alimentación adecuada.
- El desarrollo intelectual de acuerdo a las modas alimentarias.

Muchas de las cosas que necesitamos pueden esperar. El niño no puede, ahora es la hora. Se están formando sus huesos, se está haciendo su sangre y se están desarrollando sus sentidos. No podemos responderle mañana.

*Gabriela Mistral.*¹⁵

La Organización Mundial de la Salud, reportó en el 2010, que recién hace 3 décadas, es decir alrededor de los años 80, se empezó a observar que niños que vivían con bajos ingresos, no desarrollaban habilidades verbales ni cognitivas con la misma calidad con que los hacían niños de hogares sin dificultades económicas; lo que ponía por primera vez a nivel internacional el problema intelectual y las dificultades cognitivas dentro del marco de la biología y la fisiología.

Cadavid (2010) refiere a William. C (2008) cuando afirma que “Existe una clara y completa evidencia de como los nutrientes modifican la

¹⁵ Poetisa Chilena, premio Nobel de Literatura.

plasticidad neural y la función neurona y en caso de deficiencias podrían presentarse alteraciones tanto a corto como mediano término en la cognición. Así, la alimentación durante la infancia no sólo puede influenciar las funciones cerebrales adultas y su eventual declive por la edad, sino también el potencial cognitivo de los niños y la salud mental”

16

El desarrollo del cerebro y sus funciones y el mantenimiento continuo de esas funciones, depende de la ingesta de nutrientes, ya que estos regulan los precursores que realizan la síntesis de los neuro transmisores. El siguiente gráfico basado en datos proporcionados por Cadavid, M. (2010)¹⁷ ilustra el papel de cada tipo de nutriente en el funcionamiento del intelecto.

TABLA 1 Nutrientes de intervención en el desarrollo.

NUTRIENTES	INTERVENCIÓN EN EL DESARROLLO COGNITIVO
Vitaminas y minerales	Son cofactores esenciales para las enzimas que sintetizan neurotransmisores
Grasas	Alteran la composición de las membranas celulares de las neuronas y de las vainas de mielina
Glucosa	Principal sustrato energético que influye en las funciones cognitivas.

Fuente: Cadavid, Marta (2010) Inteligencia, alimentación y nutrición en la niñez

Elaborado por: Ana Briones Naranjo y Eloisa Zapata

¹⁶ Marta Alicia Cadavid Castro, Inteligencia alimentación y nutrición en la niñez: revisión PERSPECTIVAS EN NUTRICIÓN HUMANA ISSN 0124-4108 Vol. 11 No. 2 Julio-Diciembre de 2009 Universidad de Antioquia. Medellín. Colombia págs. 187-201 Disponible en <http://revinut.udea.edu.co/index.php/nutricion/article/viewFile/9405/8661>

¹⁷ Cadavid, Marta (2010) Inteligencia, alimentación y nutrición en la niñez. Disponible en. <http://revinut.udea.edu.co/index.php/nutricion/article/viewFile/9405/8661>.

Odonnell, Alejandro afirma que La desnutrición afecta radicalmente el rendimiento escolar de los niños. El haber nacido con bajo peso, haber padecido anemia por deficiencia de hierro, o deficiencia de zinc, pueden significar un costo de hasta 15 puntos en el Coeficiente Intelectual teórico, y varios centímetros menos de estatura. Un niño de baja talla social tiene hasta veinte veces más riesgo de repetir grados que otro de talla normal, y la repetición lógicamente se va haciendo más frecuente a medida que se avanza en los grados, o sea a medida que las exigencias curriculares se van haciendo mayores¹⁸.

Un estudio muy importante según el sitio Web “Crece con una buena nutrición” (2000), es el realizado por La Dra. Daniza Ivanovic, del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos, INTA, de la Universidad de Chile, quien junto con un equipo multidisciplinario ha estudiado los factores que intervienen en el rendimiento académico, al respecto la doctora Ivanovic llega a las siguiente conclusión: *Los niños desnutridos muestran 25 puntos menos de CI, es decir, 85 contra 110. Y su rendimiento escolar es un tercio del rendimiento escolar normal.*¹⁹

El Ecuador dentro de su proceso de Revolución Ciudadana, ha dado mucha importancia a la relación rendimiento intelectual y alimentación, sin descuidar aspectos complementarios como: salud integral protección y afectividad. Entre las propuestas gubernamentales más incluyentes contamos con la Estrategia Nutricional “Intervención Nutricional Territorial Integral”(INTI)²⁰, según este programa, si no se revierten las condiciones de desnutrición que bordean el 25% en la sierra y el oriente y el 15% en la serranía, entonces los efectos a mediano plazo serán:

- Baja estatura y menor inteligencia.
- Después de los 2 años, la desnutrición es irreversible.

¹⁸ Odonnell, Alejandro (s.f.) Nutrición y rendimiento escolar <http://www.lanacion.com.ar/457764-nutricion-y-rendimiento-escolar>

¹⁹ sitio Web Crece con una buena nutrición (2000), Impacto de la nutrición en el rendimiento escolar (Publicado en "Nutrición XXI", Inta, Junio - Julio 2000

²⁰ Alimentación sustentable en América Latina, estrategia INTI Ecuador. Disponible en [http://alimescolar.sistematizacion.org/iniciativas/contenu-du-programme/?tx_panel_pi1\[afficher\]=det_panel&tx_panel_pi1\[uid\]=30](http://alimescolar.sistematizacion.org/iniciativas/contenu-du-programme/?tx_panel_pi1[afficher]=det_panel&tx_panel_pi1[uid]=30)

- Dificultoso y bajo aprendizaje en la escuela.
- Menos oportunidades laborales.
- Adultos propensos a enfermedades crónicas.

El programa (INTI) “Intervención Nutricional Territorial Integral” está apoyado por “SISTEMA DE MONITOREO DEL CRECIMIENTO Y NUTRICIÓN DE NIÑOS y NIÑAS DE EDUCACIÓN INICIAL” (SiMoCNEI) mediante el cual los padres y docentes podrán obtener información y asistencia para niños en condiciones de deprivación alimenticia e intelectual. Como autoras de esta investigación, consideramos que es mucho lo que se ha evolucionado en la comprensión de los factores que interfieren en el aprendizaje; que el gobierno ecuatoriano está tomando medidas que favorezcan el desarrollo intelectual de los niños desde el marco de la atención de la necesidades básicas; es evidente que es imposible que retornemos a épocas oscuras donde el niño sea considerado un ser sin derechos y que es ardua la tarea de las instituciones educativas y de las familias para transformar esta realidad y allanar el camino para una niñez y juventud saludable intelectual y físicamente.

2.1.3.7 Beneficios de una nutrición adecuada en el rendimiento escolar infantil.

Alimentarse en forma sana y adecuada favorece la conservación del desarrollo integral del ser humano, en especial de los niños y niñas en esta etapa es ahora no podemos postergar la oportunidad de tener logros en el rendimiento escolar.

Los beneficios que se van a lograr en los niños y niñas con alimentación sana para el desarrollo cognitivo son:

Beneficios físicos.

- Niños activos y dinámicos.
- Crecimiento corporal normal.
- Aspecto físico adecuado.

Beneficios cognitivos

- Atención de manera activa durante la clase.
- Asimilación permanente del aprendizaje.
- Niños competitivos e innovadores del conocimiento.

Beneficios Biológicos.

- Niños y niñas atentos.
- Niños con excelente retentiva.
- Niños escudriñadores.

2.1.3.8 Dificultades que se presentan en el niño si no se tienen una buena alimentación.

En la actualidad los hábitos de alimentación tienen respeto a un cambio, antes se le daba gran importancia a la alimentación. Pero actualmente muchas personas comen al andar, de pie, no teniendo un horario fijo que no es lo malo si no que este no va acorde a las necesidades de desarrollo del cuerpo.

Las dificultades que se pueden presentar en el niño a nivel de desarrollo producto de una alimentación no adecuada pueden ser:

2.1.3.8.1 Dificultades físicas

- Cansancio al correr y decaimiento físico
- Disminución en el crecimiento del aparato óseo.
- Extremada delgadez, o a su vez con sobre peso.
- Menor actividad laboral.

2.1.3.8.2 Dificultades cognitivas

- Disminución de la capacidad intelectual.
- Riesgos de perder años básicos.
- Mayor requerimiento curriculares más riesgos.
- En su vida adulta están propensos a enfermedades crónicas.

2.1.3.8.3 Dificultades biológicas

- Dificultades en el aprendizaje.
- Niños distraídos, sin ánimo.
- No captan instrucciones verbales.
- Poco participativo

2.2 MARCO LEGAL

Los aspectos legales que fundamentan esta investigación están explicitados en: la Constitución de la República del Ecuador.

Capítulo primero.- Principios de aplicación de los derechos.- Derechos del buen vivir.

Sección primera.- Agua y alimentación Art. 13.-Las personas y colectividades tienen derecho al acceso seguro y permanente a alimentos sanos, suficientes y nutritivos; preferentemente producidos a nivel local y en correspondencia con sus diversas identidades y tradiciones culturales. El Estado ecuatoriano promoverá la soberanía alimentaria.

Sección séptima.- Salud

Art. 32.-La salud es un derecho que garantiza el Estado, cuya realización se vincula al ejercicio de otros derechos, entre ellos el derecho al agua, la alimentación, la educación, la cultura física, el trabajo, la seguridad social, los ambientes sanos y otros que sustentan el buen vivir.

El Estado garantizará este derecho mediante políticas económicas, sociales, culturales, educativas y ambientales; y el acceso permanente, oportuno y sin exclusión a programas, acciones y servicios de promoción y atención integral de salud, salud sexual y salud reproductiva. La prestación de los servicios de salud se regirá por los principios de equidad, universalidad, solidaridad, interculturalidad, calidad, eficiencia, eficacia, precaución y bioética, con enfoque de género y generacional.

Capítulo tercero.- Derechos de las personas y grupos de atención prioritaria

Sección quinta.- Niñas, niños y adolescentes

Art. 45.- Las niñas, niños y adolescentes gozarán de los derechos comunes del ser humano, además de los específicos de su edad. El Estado reconocerá y garantizará la vida, incluido el cuidado y protección desde la concepción.

Las niñas, niños y adolescentes tienen derecho a la integridad física y psíquica; a su identidad, nombre y ciudadanía; a la salud integral y nutrición; a la educación y cultura, al deporte y recreación; a la seguridad social; a tener una familia y disfrutar de la convivencia familiar y comunitaria; a la participación social; al respeto de su libertad y dignidad; a ser consultados en los asuntos que les afecten; a educarse de manera prioritaria en su idioma y en los contextos culturales propios de sus pueblos y nacionalidades; y a recibir información acerca de sus progenitores o familiares ausentes, salvo que fuera perjudicial para su bienestar.

El Estado garantizará su libertad de expresión y asociación, el funcionamiento libre de los consejos estudiantiles y demás formas asociativas.

EL CÓDIGO ORGÁNICO DE LA NIÑEZ Y ADOLESCENCIA en su artículo 26.- Sobre los derechos a una vida digna.- Sostiene que “Los niños, niñas y adolescentes tiene derecho a una vida digna, que les permita disfrutar de las condiciones socio económicas necesaria para su desarrollo integral.

Este derecho incluye aquellas prestaciones que aseguren una alimentación nutritiva, equilibrada y suficiente, recreación y juego, acceso a los servicios de salud, a educación de calidad, vestuario adecuado, vivienda segura, higiénica y dotada de servicios básicos

2.3 MARCO CONCEPTUAL

Alimentos básicos: Son los que, para una determinada cultura, son de consumo universal y cotidiano y representan una fracción principal de la dieta, ocupan un lugar privilegiado en el afecto colectivo, su consumo no causa hastío y presentan resistencia a su sustitución²¹.

²¹ Definiciones básicas de Nutrición. <http://www.fns.org.mx/index.php?IdContenido=46&IdSubContenido=52>

Alimentación humana: Conjunto de procesos biológicos, psicológicos y sociológicos relacionados con la ingestión de alimentos, mediante el cual el organismo obtiene del medio los nutrimentos que necesita así como las satisfacciones intelectuales, emocionales, estéticas y socioculturales que son indispensables para la vida humana plena.

Almidón: es un polisacárido presente en forma de alimento nutritivo en muchas plantas, especialmente patatas y cereales. El Almidón está compuesto por moléculas encadenadas de Glucosa, relativamente fáciles de romper con la intervención de un ácido o enzima. El Almidón es la materia prima de los carbohidratos empleados en suplementos de uso deportivo o nutricional²².

Aminoácidos: son sustancias cristalinas, casi siempre de sabor dulce; tienen carácter ácido como propiedad básica y actividad óptica; químicamente son ácidos carbónicos con, por lo menos, un grupo amino por molécula, 20 aminoácidos diferentes son los componentes esenciales de las proteínas.

Aprendizaje: es el proceso a través del cual se adquieren o modifican habilidades, destrezas, conocimientos, conductas o valores como resultado del estudio, la experiencia, la instrucción, el razonamiento y la observación. Este proceso puede ser analizado desde distintas perspectivas, por lo que existen distintas teorías del aprendizaje.

Bulimia nerviosa: Trastorno de la conducta de origen emocional caracterizado por el consumo de grandes cantidades de alimento de manera incontrolable y recurrente (atracones), pérdida moderada o nula de peso e hiperactividad física.

Carbohidratos: son casi todos los elementos nutritivos capaces de aportar energía. Los más conocidos son el azúcar, el almidón y la fibra.

²² Glosario de nutrición. www.vitalbodylife.es/glosario_nutricion.php

Desnutrición: Estado en el que existe un balance insuficiente de uno o más nutrimentos y que se manifiesta un cuadro clínico característico.

Educación para el consumo de alimentos: Proceso mediante el cual el consumidor desarrolla habilidades para detectar, aprovechar y en su caso crear las opciones y oportunidades de consumo más racionales y benéficas para su salud.

Enzimas: Las enzimas son moléculas de naturaleza proteica que catalizan reacciones químicas siempre que sean termodinámicamente posibles: Una enzima hace que una reacción química que es energéticamente posible

Glucosa: también llamado Dextrosa, la Glucosa es un monosacárido. El azúcar tradicional o Sacarosa es una combinación de una Glucosa y una Fructosa. El monosacárido Glucosa es el azúcar más importante en sangre. La Glucosa es asimismo elemento fundamental de las cadenas de polisacáridos.

Granos: Semillas de las plantas. Las semillas habitualmente más consumidas son las de los cereales y las leguminosas.

Grasa: Lípido (triglicérido) que a 22° C se encuentra en forma sólida. Habitualmente está formado por ácidos grasos saturados de cadena media y larga.

Grupos de alimentos: Tanto para su estudio como para fines dietéticos, educativos y de orientación alimentaria, los alimentos pueden clasificarse en grupos de composición más o menos semejantes. Existen varias clasificaciones que corresponden a diferentes objetivos, pero en todas ellas el concepto fundamental es que los alimentos de un mismo grupo son *equivalentes* en su aporte de nutrimentos y por lo tanto intercambiables, mientras que los alimentos en grupos diferentes son complementarios.

Hábitos alimentarios o de alimentación: conjunto de conductas, adquiridas por un individuo, por la repetición de actos en cuanto a la selección, la preparación

y el consumo de alimentos. Los hábitos alimentarios se relacionan principalmente con las características sociales, económicas y culturales de una población o región determinada.

Hidratos Carbono: fuente de energía del organismo; se transforman en glucosa y se liberan lentamente cuando el organismo lo necesita. Comúnmente conocidos como almidones, están formados por varias moléculas de glucosa, por lo tanto su digestión y absorción es más lenta, sin producir un aumento brusco de la glucemia

Índice glucémico: Incremento en la glucemia durante dos horas que se produce por el consumo de cierto alimento comparado con el incremento que se produce al consumir un alimento de referencia como glucosa o pan blanco de caja.

Mala nutrición: Término utilizado para implicar tanto deficiencias como excesos de uno o más nutrimentos.

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

Nutrición: Originalmente sinónimo de alimentación, pero en su uso técnico actual, nutrición es el conjunto de procesos biológicos, psicológicos y sociológicos involucrados en la obtención, asimilación y metabolismo de los nutrimentos por el organismo.

Orientación alimentaria: Conjunto de acciones que proporcionan información básica científicamente validada y sistematizada, desarrollan habilidades, actitudes y prácticas relacionadas con los alimentos y la alimentación para favorecer la adopción de una dieta correcta a nivel individual, familiar o colectivo tomando en cuenta las condiciones físicas, económicas, culturales y sociales.

Proteína: Polímero formado por la unión de aminoácidos mediante enlaces peptídicos. Su principal función en la dieta es aportar aminoácidos. (Ver: *Aminoácidos, Dieta recomendable, Huevo, Leche, Leguminosas y Tejidos animales*).

Coficiente Intelectual: Determina lo que sabe un individuo, pero la inteligencia emocional determina lo que hará. El cociente intelectual es lo que permite entrar en una organización, pero la inteligencia emocional es lo que permite crecer en esa organización y convertirse en líder.

Rendimiento Escolar: Nivel de conocimiento expresado en una nota numérica que obtiene un alumno como resultado de una evaluación que mide el conocimiento del individuo.

Tablas de composición de alimentos: Documento en el que se presenta la concentración de los componentes (proteína, hidratos de carbono, lípidos, etc.) y los nutrimentos como vitaminas, nutrimentos inorgánicos, etc. así como el aporte energético de alimentos y sus derivados.

Valor nutritivo: Término muy utilizado pero sin consistencia. El valor de un alimento para la nutrición o valor nutritivo, tiene tres componentes: un valor nutrimental, un valor sensorial y un valor sociocultural. A su vez el valor nutrimental resulta de la composición del alimento multiplicada por su consumo que es individual y circunstancial. Los valores sensoriales y socioculturales son subjetivos.

Vitaminas: Compuestos orgánicos que realizan funciones catalíticas en el organismo (funcionan como coenzimas o en el control de ciertos procesos). No obstante no llegan a representar ni el 0.1 por ciento del peso de la dieta. En su mayoría, son indispensables en la alimentación. Las vitaminas pueden clasificarse en liposolubles (vitaminas A, D, E y K) e hidrosolubles (tiamina, riboflavina, niacina, piridoxina, ácido pantoténico, ácido fólico, cobalamina, biotina y ácido ascórbico).

2.4 HIPÓTESIS Y VARIABLES

2.4.1 Hipótesis general

Una nutrición adecuada optimiza el rendimiento escolar de los niños y niñas del quinto año básico de la escuela Luisa Martínez Gonzales en el periodo 2012 - 2013.

2.4.2 Hipótesis particulares

- El conocimiento de los padres de como brindar una alimentación adecuada ayuda a los niños y niñas en su rendimiento escolar.
- Las deficiencias nutricionales en un niño limitan el desarrollo paralelo cognitivo, físico, biológico.
- El ingerir comida chatarra afecta en las actividades escolares.

2.4.3 Declaración de Variables

VARIABLE INDEPENDIENTE

Alimentación nutritiva

VARIABLE DEPENDIENTE

Rendimiento escolar.

2.4.4 Operacionalización de las variables

TABLA N° 2 TITULO: Variables

VARIABLES	DEFINICIONES	INDICADORES	TÉCNICAS	INSTRUMENTOS
Variable independiente Alimentación nutritiva	Es el consumo de alimentos mediante el cual el organismo obtiene del medio los nutrientes que necesita, para la satisfacciones intelectuales y estética	Cantidad de calorías necesarias para mantener la salud. Relación peso-talla con las necesidades nutricionales. Necesidades calóricas de acuerdo al nivel de actividad.	Encuesta	Cuestionario
Variable dependiente RENDIMIENTO ESCOLAR	Resultado alcanzado por el individuo a raíz del proceso de aprendizaje y que se manifiesta en la adquisición de conocimientos, experiencias, hábitos, destrezas, habilidades, actitudes, que Se miden por lo que una persona es capaz de hacer después de haber recibido determinada enseñanza.	Nivel de Competencias cognitivas. Nivel de Competencias procedimentales. Nivel de Competencias actitudinales. nivel Competencias de Motrices		

Fuente: Escuela Luisa Martin González

Elaborado por: ANA BRIONES Y ELOISA ZAPATA

CAPITULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1 TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN Y SU PERSPECTIVA GENERAL.

Investigación aplicada: Se la denomina también práctica o empírica. Se caracteriza por poner en práctica un propósito utilitario de inmediato, la cual nos va a permitir obtener resultados requerido por nuestro trabajo investigativo.

Investigación de campo: Este tipo de investigación corresponde según Sabino, C (2000) señala que “se basa en informaciones obtenidas directamente de la realidad, permitiéndole al investigador verificar las condiciones reales de los datos que se han conseguido”²³. Utilizando este tipo de investigación nos facilita efectuar una mediación de los datos.

3.2 POBLACIÓN Y MUESTRA.

Se define población al conjunto de organismo de una misma especie y que ocupa un área de extensión relativamente pequeña, que depende de la movilidad, tamaño y capacidad de difusión de los individuos. Parafraseando este contenido se deduce que población es el conjunto de personas u objetos con particularidades y que pueden ser objeto de estudio.

²³ Sabino, Carlos. (2000). Como hacer una tesis. Caracas.

3.2.1 Características de la población

Las características esenciales de la población del tema de estudio de docentes, estudiantes y padres de familia de la escuela Luisa Martín González del cantón Naranjito. Serán beneficiados con programas sobre alimentación con nutrientes esenciales que se deben consumir frecuentemente. Son las siguientes.

3.2.2 Delimitación de la población

Para el estudio de esta investigación hemos considerado una población finita, porque está formada por: 1 director, 16 profesores, 46 estudiantes y 44 padres de familia y su muestra corresponde a: 12 docentes, 23 estudiantes y 24 padres de familia de la escuela Luisa Martín González del cantón Naranjito en el periodo 2012-2013.

Siendo la totalidad de la población encuestada de 60 involucrados estimada el 100% de la población.

3.2.3 Tipo de Muestra

Se va a utilizar el tipo de muestra no probabilística, porque se relaciona con las características del tema en análisis.

3.2.4 Tamaño de la Muestra

La población en estudio es: 12 docentes, 23 estudiantes y 24 padres de familia sumando una totalidad de 59 encuestados: Por eso se ha considerado trabajar con el 100% de la población como muestra.

TABLA N° 3 TITULO: Extracto de la población.

Población	Número	Muestra	Porcentaje
Docentes	17	12	20%
Estudiantes	46	23	39%
Padres de Familia	44	24	41%
TOTAL	107	59	100%

Fuente: Escuela Luisa Martín González
Elaborado por: ANA BRIONES Y ELOISA ZAPATA

3.2.5 Proceso de selección

El proceso de selección se va realizar mediante los sujetos tipos. En este tipo de muestreo, se fijan unos “sujetos “que consiste en un número de individuos que reúnen unas determinadas condiciones. Una vez determinado los sujetos se eligen los primeros que se encuentren y que cuenten con esas características.

Este procedimiento es aplicable a esta investigación ya que la técnica utilizada permite el sondeo de opiniones de docentes, estudiantes y padres de familia.

3.3 LOS MÉTODOS Y LAS TÉCNICAS

Gutiérrez, Abrahán, indica que el método es el conjunto de procedimientos lógicos que tienen por objeto guiar el pensamiento con el fin de realizar la investigación que nos conduce al conocimiento de la verdad²⁴.

Todas las actividades del hombre tienen una meta un objetivo y para alcanzarlo, ha tenido que disciplinar sus acciones, recorriendo.

De la misma forma la técnica son respuestas “como hacer “para alcanzar un fin o resultado, pero se sitúa a nivel de los hechos o etapas prácticas que, en medio de elementos concretos y adaptados a un objeto bien definido.

Las técnicas son un recurso fundamentales de agrupación de información, de, los que se vale el investigador para acercarse a los hechos y acceder a su conocimiento.

3.3.1 Métodos teóricos

Este trabajo investigativo se va realizar mediante el método cualitativo y cuantitativo, este método tiene varios pasos de vital importancia: observación a estudiar, la obtención de hipótesis y la veracidad y probabilidad de la verdad de los datos analizados comparando con la experiencia, este método obliga al científico a mezclar la deducción con la observación empíricamente y a la verificación.

²⁴ Gutiérrez, A. (2001) La investigación Total, segunda reimpresión Quito, Ecuador

3.3.2 Método empírico

Se va utilizar este método porque utilizamos sus pasos que son de observación, problema, hipótesis, verificación de hipótesis con el fin de recoger reacciones colectivas.

3.3.3 Técnicas e Instrumentos

Según Abraham Gutiérrez, la encuesta es una técnica de investigación dedicada a obtener información mediante un sistema de preguntas a través de la interrelación verbal entre dos o más personas.

La recopilación de datos para este trabajo investigativo se lo hará a través de un cuestionario de preguntas escritas y de las observaciones que será procesada documentalmente, estos complementos nos van a servir para obtener una visión clara de la investigación.

INSTRUMENTOS

El cuestionario es el documento técnico que se emplea en la encuesta su elaboración debe ser con creatividad mediante la reflexión y el análisis y la descripción de resultados.

3.4 Procesamiento Estadístico de la Información

Para el procesamiento de la recopilación de información se va a utilizar Microsoft Excel ya que los mismos nos permiten la tabulación, el procesamiento de la información obtenida en la encuesta y la elaboración de gráficos estadísticos en los cuales se identifican los resultados.

CAPITULO IV.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.

4.1 ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN ACTUAL.

El desarrollo de nuestro trabajo investigativo se enmarca en la nutrición y su influencia en el rendimiento escolar, en la educación regular de la escuela Luisa Martín González, en vista que este proyecto tiene trascendencia en la actualidad para el ámbito educativo.

Es de gran importancia conocer que la nutrición influye en el rendimiento escolar entendiendo que el niño bien nutrido responde a un buen desempeño en su vida escolar familiar y en todo los procesos sociales y culturales. Una nutrida alimentación desde que el niño está en el vientre de la madre hasta su juventud, hará que crezca sano, fuerte y lógicamente que su vida estudiantil la realizara de forma eficiente.

La realización de una encuesta nos permite conocer el nivel de conocimiento sobre el tema, de los docentes padres de familia y estudiante de la escuela Luisa Martín González se llevó a cabo con un cuestionario de ocho preguntas que nos permitió verificar el diseño de la misma fue adecuado ya que consistió en recopilar toda la información necesaria de los diversos grupos que conforman la institución pudiendo luego detectar en la depuración que, apenas una encuesta fue eliminada por fallas en la manera de responder.

Esta tarea de recolección de datos y tabulación de las encuestas nos ha proporcionado un gran impulso y nos compromete a continuar con este proyecto tan necesario para nuestra institución.

ENCUESTA DIRIGIDA A ESTUDIANTES DE ESCUELA FISCAL LUISA MARTIN GONZÁLEZ

Pregunta 1

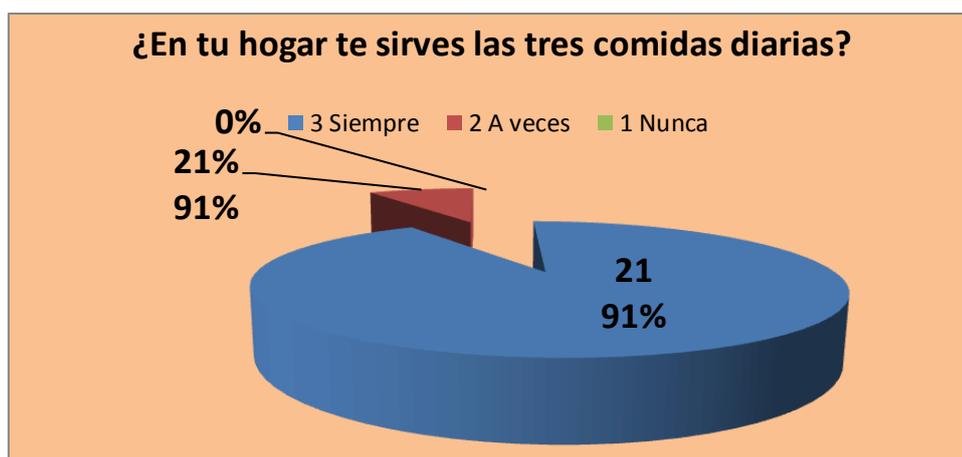
¿En tu hogar te sirves las tres comidas diarias?

Cuadro 1

ITEM	Opinión de los estudiantes.	Valoración	%
1	Siempre	21	91
2	A veces	2	9
3	Nunca	0	0
TOTAL		23	100

Fuente: Estudiantes de la escuela Luisa Martín González
Elaborado por las profesoras: Ana Briones y Eloisa Zapata.

Gráfico 1



Análisis

Después de realizar el análisis constatamos que el 91% de los estudiantes si se sirven las tres comidas diarias mientras que el 9% manifiesta que a veces lo hacen, es evidente que si se alimentan la mayoría de los estudiantes diariamente pero no lo hacen de forma correcta. Esto nos lleva a concluir que la desnutrición no está determinada por la cantidad ni la frecuencia, sino por la calidad de los nutrientes.

Pregunta 2

¿Qué alimentos consumes todos los días?

Cuadro 2

ÍTEM	Opinión de los estudiantes.	Valoración	%
1	Frutas	5	22%
2	Carnes	8	35%
3	Vegetales	4	17%
4	Cereales	2	9%
5	Embutidos	3	13%
6	Dulces	1	4%
TOTAL		23	100

Fuente: Estudiantes de la escuela Luisa Martín González
Elaborado por las profesoras: Ana Briones Naranjo y Eloisa Zapata.

Gráfico 2



Análisis

Después de la encuesta se ha analizado que un 35% de estudiantes se alimentan con carne, un 22% con frutas, un 17% con vegetales un 13% ingieren embutidos el 9% cereales y un 4% ingieren dulces, lo que evidencia la ausencia de proteínas en la dieta nos indican que hay un desbalance nutricional que afecta directamente a las funciones del cerebro teniendo como resultado bajo rendimiento escolar.

Pregunta 3

¿Durante el receso, tú siempre consumes

Cuadro 3

ÍTEM	Opinión de los estudiantes.	Valoración	%
1	Alimentos en el bar.	13	56
2	Lo que te envían de casa.	5	22
3	No consumes nada.	5	22
TOTAL		23	100

Fuente:

Estudiantes de la escuela Luisa Martín González
Elaborado por las profesoras: Ana Briones y Eloisa Zapata.

Gráfico 3



Análisis

En los resultados evidenciamos que un 56% los estudiantes compran alimentos en el bar, un 22 % lo que le envían de casa y el otro 22 % no consumen nada solo juega, lo cual tiene relación con la desnutrición. Los consumos del bar suelen ser fuente de carbohidratos, grasas y alimentos con cero nutrientes. No comer, también puede producirles baja repentina de glucosa.

Pregunta 4

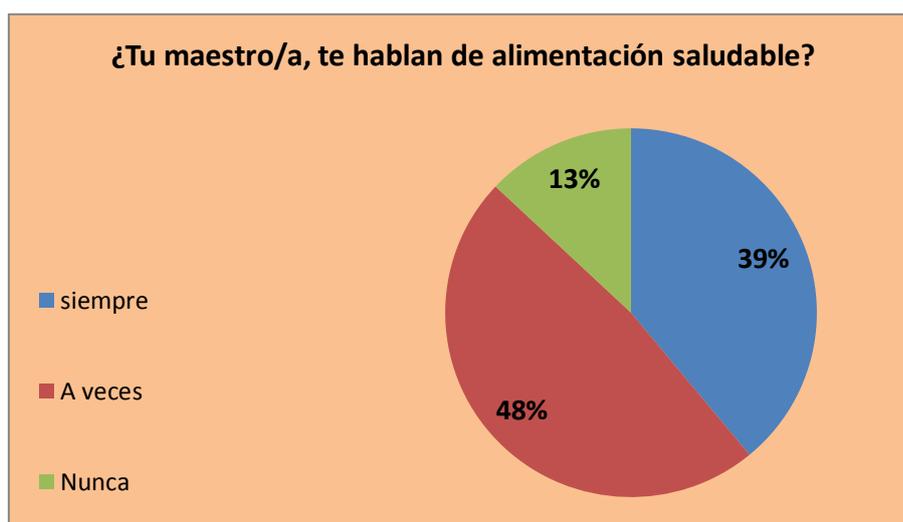
¿Tu maestro/a, te hablan de alimentación saludable?

Cuadro 4

ÍTEM	Opinión de los estudiantes.	Valoración	%
1	Siempre.	9	39%
2	A veces.	11	48%
3	Nunca.	3	13%
TOTAL		23	100

Fuente: Estudiantes de la escuela Luisa Martín González
Elaborado por las profesoras: Ana Briones y Eloisa Zapata.

Gráfico 4



Análisis

Según lo observado el 48% de niños manifiestan que a veces sus profesores le hablan de alimentación saludable un 39% indican que siempre lo hacen y el 13% manifiestan que nunca, lo ideal sería que se lleve a la práctica dicha información conjuntamente con padres de familia.

Pregunta 5

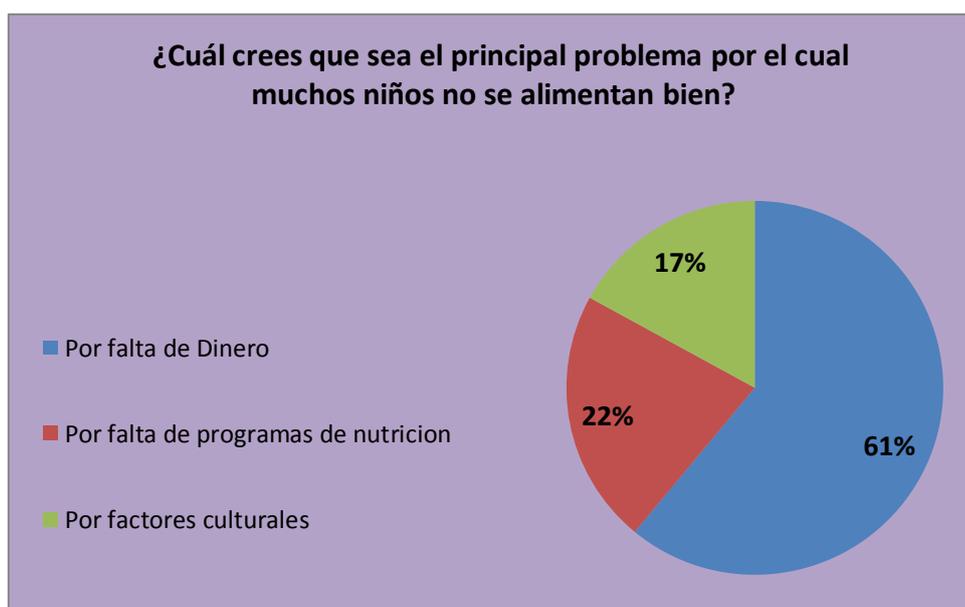
¿Cuál crees que sea el principal problema por el cual muchos niños no se alimentan bien?

Cuadro 5

ÍTEM	Opinión de los estudiantes.	Valoración	%
1	Por falta de dinero.	14	61%
2	Por falta de programa de nutrición.	5	22%
3	Por factores culturales.	4	17%
TOTAL		23	100

Fuente: Estudiantes de la escuela Luisa Martín González
Elaborado por las profesoras: Ana Briones y Eloisa Zapata.

Gráfico 5



Análisis

Después de realizar el análisis vemos que en un 61% opina que por falta de dinero la niñez no se alimentan bien, el 22% por falta de programa de nutrición y un 17% por factores culturales, esto indica que se profundiza la falta de ingesta de nutrientes para la niñez lo que afecta su desarrollo físico, biológico e intelectual.

ENCUESTA DIRIGIDA A PADRES DE FAMILIA DE ESCUELA FISCAL LUISA MARTIN GONZÁLEZ

Pregunta 1

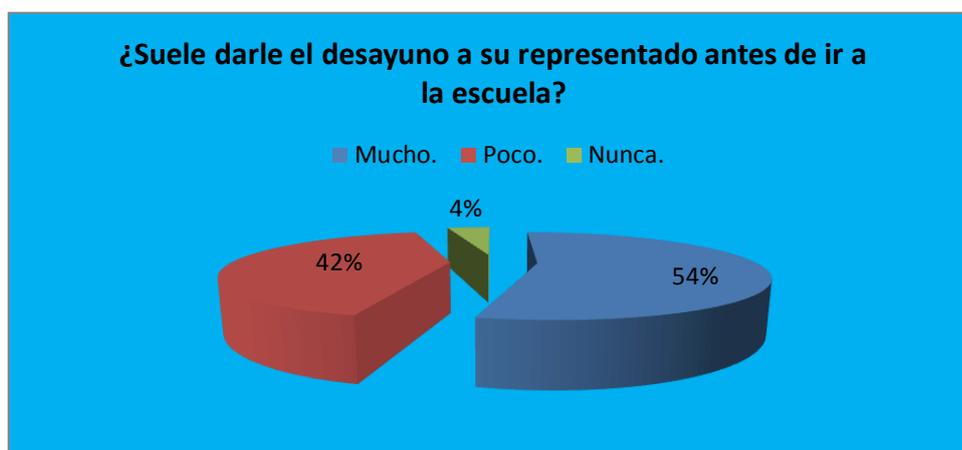
¿Suele darle el desayuno a su representado antes de ir a la escuela?

Cuadro 6

ÍTEM	Opinión de los padres de familia	Valoración	%
1	Siempre.	10	42%
2	Casi siempre.	13	54%
3	Nunca.	1	4%
TOTAL		24	100

Fuente: Padres de familia de la escuela Luisa Martín González.
Elaborado por las profesoras: Ana Briones y Eloisa Zapata.

Gráfico 6



Análisis

Según las encuestas vemos que el 54% de padres de familia manifiestan que casi siempre desayunan sus hijos, 42% que siempre desayuna su representado, y un 4% manifiesta que no acostumbran a desayunar, lo que se debe profundizar si se trata de un desayuno con proteínas, carbohidratos y azúcares para soportar la descarga intelectual de toda la mañana.

Pregunta 2

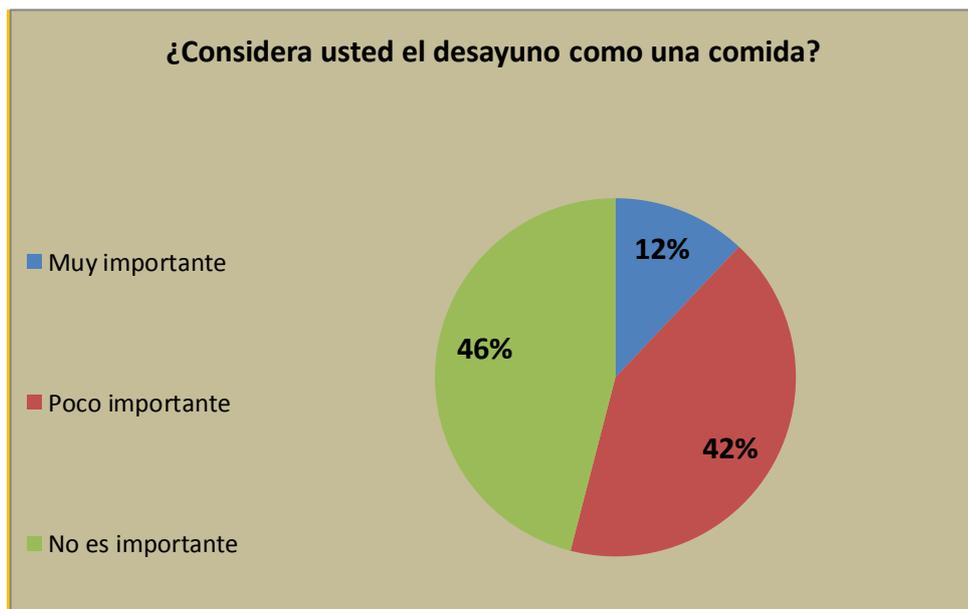
¿Considera usted el desayuno como una comida?

Cuadro 7

ÍTEM	Opinión de los padres de familia	Valoración	%
1	Muy importante.	3	12
2	Poco importante.	10	42
3	No es importante.	11	46
TOTAL		24	100

Fuente: Padres de familia de la escuela Luisa Martín González
Elaborado por las profesoras: Ana Briones y Eloisa Zapata.

Gráfico 7



Análisis

Después de realizar el análisis sobre si se considera el desayuno como comida se muestra que el 46% define que no es importante un 42 % manifiesta que es poco importante y solo un 12 % indica que es muy importante. Lo cual demuestra la necesidad de orientación para valorizar su importancia, que un desayuno nutritivo ayuda al rendimiento intelectual del estudiante.

Pregunta 3

¿Qué alimentos incluye en la alimentación diaria de sus hijos?

Cuadro 8

ITEM	Opinion de los Padres de Familia	Valoracion	%
1	Frutas.	5	21
2	Carnes.	8	33
3	Vegetales.	4	17
4	Embutidos.	2	8
5	Cereales.	3	13
6	Dulces.	2	8
TOTAL		24	100

Fuente: Padres de familia de la escuela Luisa Martín González
Elaborado por: Ana Briones y Eloisa Zapata.

Gráfico 8



Análisis

Según el análisis vemos que el 33% de los padres de familia dicen que incluyen carnes en la alimentación diaria de sus hijos, un 21% manifiestan que incluyen frutas, el 17% indica que ingieren vegetales y el 8% coincidencia mente revela que comen embutidos y dulces, se evidencia que no reciben una alimentación equilibrada.

Pregunta 4

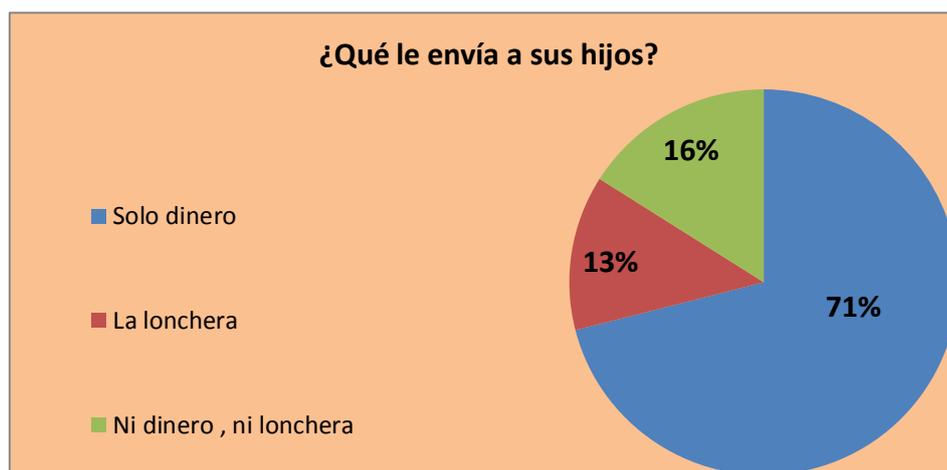
¿Qué le envía a sus hijo para que pueda lonchar?

Cuadro 9

ÍTEM	Opinión de los padres de familia	Valoración	%
1	Solo dinero.	17	71
2	La lonchera.	3	13
3	Ni dinero, ni lonchera.	4	16
TOTAL		24	100

Fuente: Padres de familia de la escuela Luisa Martín González
Elaborado por: Ana Briones y Eloisa Zapata.

Gráfico 9



Análisis

Después de analizar los resultados vemos que el 71% de los padres de familia manifiesta que le envían solo dinero, mientras que el 13% le envían la lonchera, y un 16% no le envían ni dinero, ni lonchera, se evidencia que los estudiantes no ingieren refrigerio adecuado que les ayude a su crecimiento. Ser humano tiene una jerarquía de necesidades que de no ser satisfechas adecuadamente y a tiempo inciden en la desmotivación y la baja autoestima.

Pregunta 5

¿Cuál cree que sea la causa principal que da origen a la desnutrición infantil?

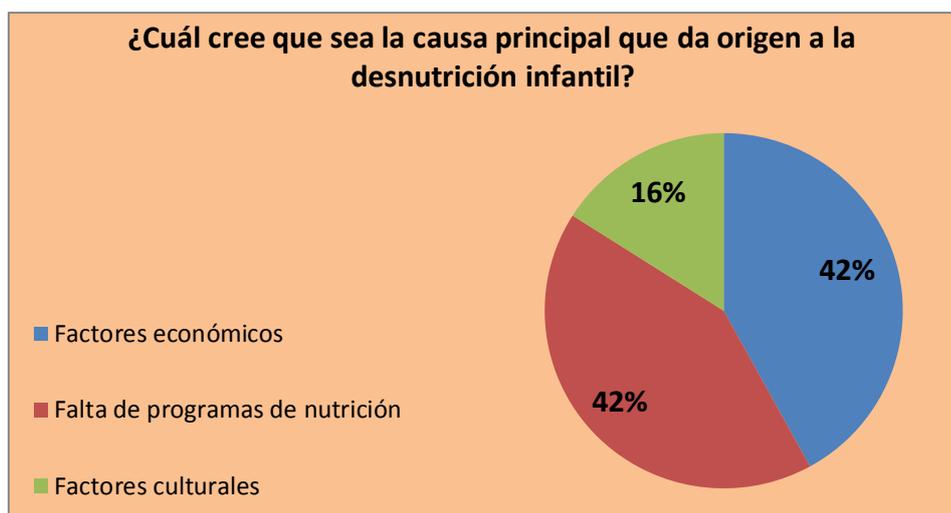
Cuadro 10

ÍTEM	Opinión de los padres de familia	Valoración	%
1	Factores económicos	10	42
2	Falta de programas de nutrición	10	42
3	Factores culturales	4	16
TOTAL		24	100

Fuente: Padres de familia de la escuela Luisa Martín González

Elaborado por: Ana Briones y Eloisa Zapata.

Gráfico 10



Análisis.

Según lo observado el 42% de los padres de familia opinan que la causa principal se debe a factores económicos el otro 42% que por falta de programas de nutrición y el 16% por factores culturales. Se refleja la diversidad de opiniones sobre las causas que dan origen a la desnutrición infantil, la capacitación de docentes, padres de familia sobre la falta de ingesta de nutrientes que es la causa de la desnutrición.

Pregunta 6

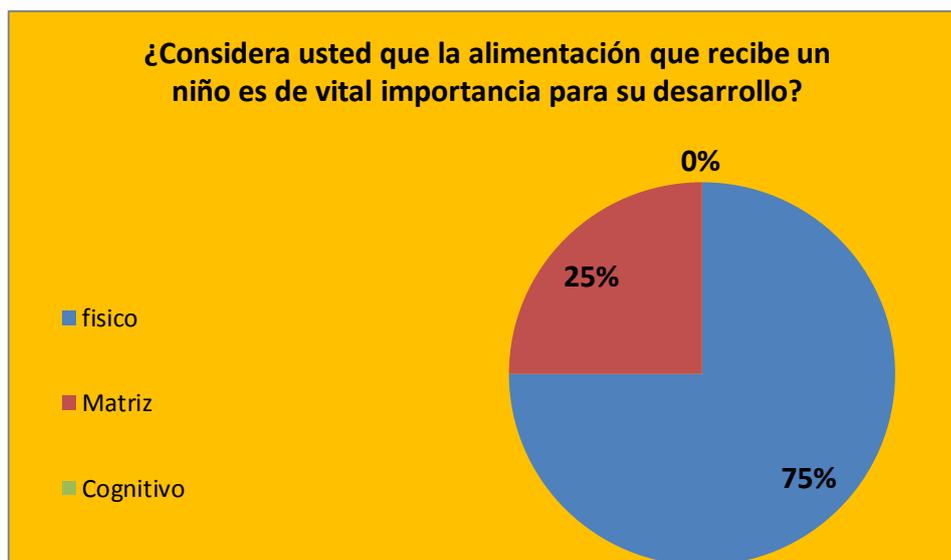
¿Considera usted que la alimentación que recibe un niño es de vital importancia para su desarrollo?

Cuadro 11

ÍTEM	Opinión de los padres de familia	Valoración	%
1	Físico	18	75
2	Motriz	6	25
3	Cognitivo	0	0
TOTAL		24	100

Fuente: Padres de familia de la escuela Luisa Martín González
Elaborado por: Ana Briones y Eloisa Zapata

Gráfico 11



Análisis.

Después de revisar los resultados demuestra que un 75% consideran que la alimentación que recibe un niño es de vital importancia para su desarrollo físico, un 25% indica que se debe al desarrollo motriz y ninguno opino en lo cognitivo, es evidente que no se relaciona la alimentación con el intelecto.

Pregunta 7

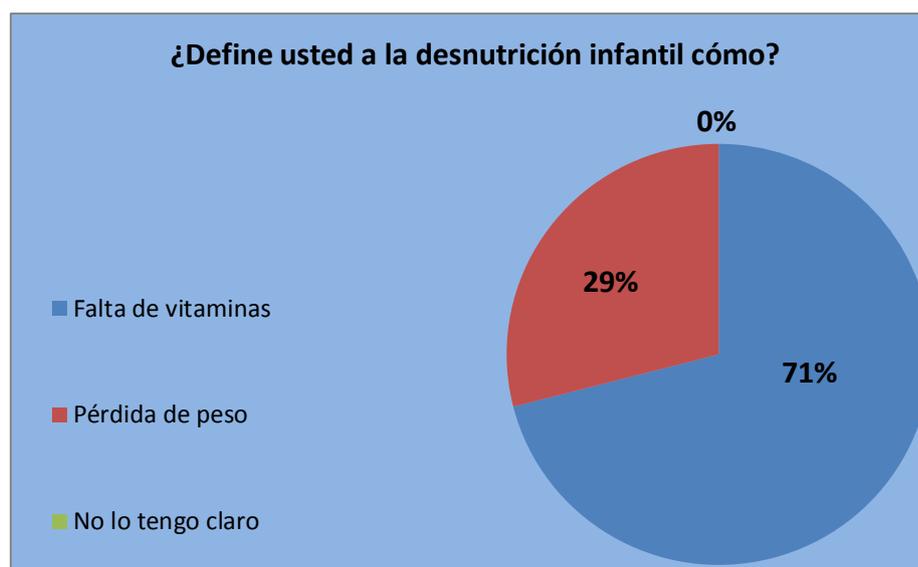
¿Define usted a la desnutrición infantil cómo?

Cuadro 12

ÍTEM	Opinión de los padres de familia	Valoración	%
1	Falta de vitaminas	17	71
2	Pérdida de peso	7	29
3	No lo tengo claro	0	0
TOTAL		24	100

Fuente: Padres de familia de la escuela Luisa Martín González
Elaborado por: Ana Briones y Eloisa Zapata

Gráfico 12



Análisis.

Según lo observado vemos que el 71% de padres de familia definen a la desnutrición infantil como la falta de vitaminas, el 29% definen que se debe a la pérdida de peso y ninguno opina no tenerlo claro, la mayor parte de padres de familia aseguran acertadamente que se debe por la falta de vitaminas.

Pregunta 8

¿Considera usted que los docentes deben promover una alimentación saludable a sus hijos?

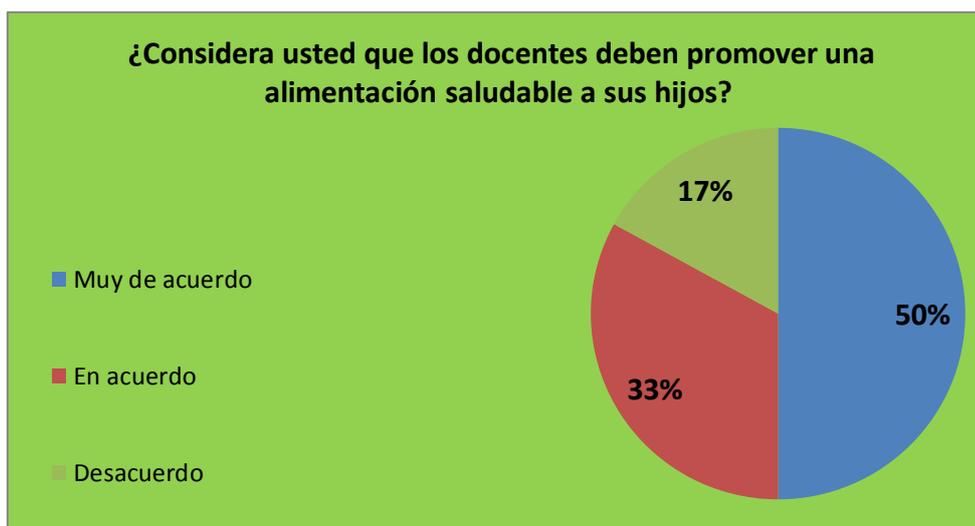
Cuadro 13

ÍTEM	Opinión de los padres de familia	Valoración	%
1	Muy de acuerdo	12	50
2	En acuerdo	8	33
3	Desacuerdo	4	17
TOTAL		24	100

Fuente: Estudiantes de la escuela Luisa Martín González

Elaborado por: Ana Briones y Eloisa Zapata.

Gráfico 13



Análisis

Según lo observado vemos que el 50% de padres de familia consideran que el docente debe promover una alimentación saludable a sus hijos, un 33% manifiesta estar en acuerdo y un 17% están en desacuerdo. Es por esta razón la importancia de la aplicación de nuestro trabajo investigativo.

ENCUESTA DIRIGIDA AL PERSONAL DOCENTE DE LA ESCUELA FISCAL LUISA MARTIN GONZÁLEZ

Pregunta 1

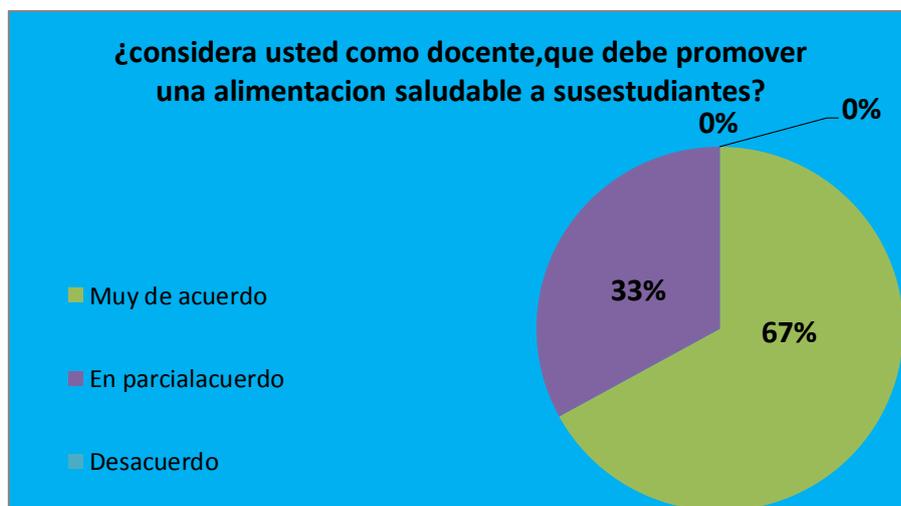
¿Considera usted como docente, que debe promover una alimentación saludable a sus estudiantes?

Cuadro 14

ÍTEM	Opinión de los docentes	Valoración	%
1	Muy de acuerdo.	8	67
2	En parcial acuerdo	4	33
3	Desacuerdo.	0	0
TOTAL		12	100

Fuente: Docentes de la escuela Luisa Martín González
Elaborado por: Ana Briones y Eloisa Zapata

Cuadro 14



Análisis

En el análisis hecho al personal docente en esta pregunta observamos que 8 docentes, el 67% promueve mucho la alimentación saludable; y 4 profesores un 33% lo hace pero en poca medida. Esto nos demuestra que no basta orientar la educación a los niños sino que debe incorporarse a toda la familia.

Pregunta 2

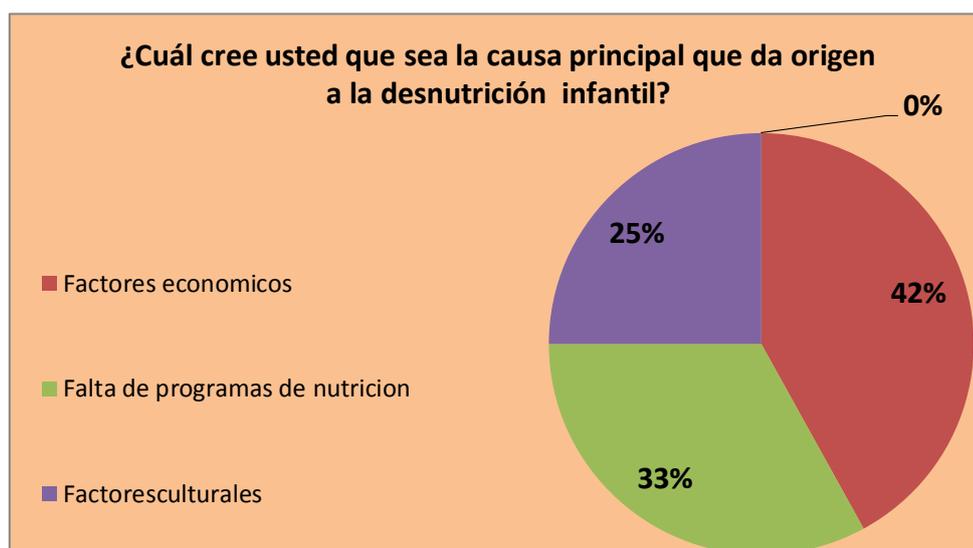
¿Cuál cree usted que sea la causa principal que da origen a la desnutrición infantil?

Cuadro 15

ÍTEM	Opinión de los docentes	Valoración	%
1	Factores económicos.	5	42
2	Falta de programas de nutrición.	4	33
3	Factores culturales.	3	25
TOTAL		12	100

Fuente: Docentes de la escuela Luisa Martín González
Elaborado por: Ana Briones y Eloisa Zapata

Gráfico 15



Análisis

Después de revisar las encuestas de los docentes el resultado es el siguientes; 42% creen que la causa de la desnutrición infantil se debe a factores económicos, el 33% atribuye a la falta de programas de nutrición, y el 25% manifiestan que se debe a factores culturales. Se evidencia que no hay información de donde se origina las causas. La mala alimentación no es la única causa de estos síntomas pero si debe ser investigado por su alta posibilidad de ser el factor determinante.

Pregunta 3

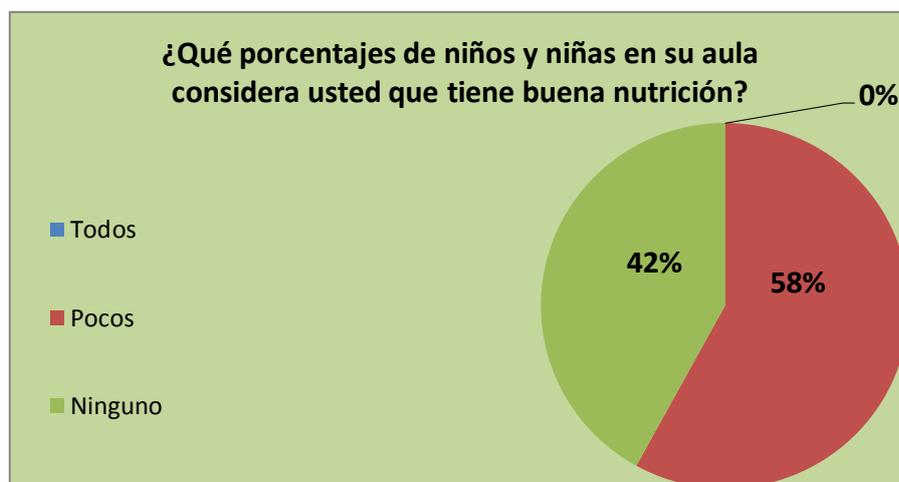
¿Qué porcentajes de niños y niñas en su aula considera usted que tiene buena nutrición?

Cuadro 16

ÍTEM	Opinión de los docentes	Valoración	%
1	Todos.	0	0
2	Pocos	7	58
3	Ninguno.	5	42
TOTAL		12	100

Fuente: Docentes de la escuela Luisa Martín González
Elaborado por: Ana Briones y Eloisa Zapata

Gráfico 16



Análisis

En esta pregunta, el 58% de los encuestados afirma que son pocos los estudiantes que tiene una buena nutrición, el 42% indica que ninguno tiene buena nutrición. Lo que pone de manifiesto la urgente necesidad de implementar un programa de orientación nutricional.

Pregunta 4

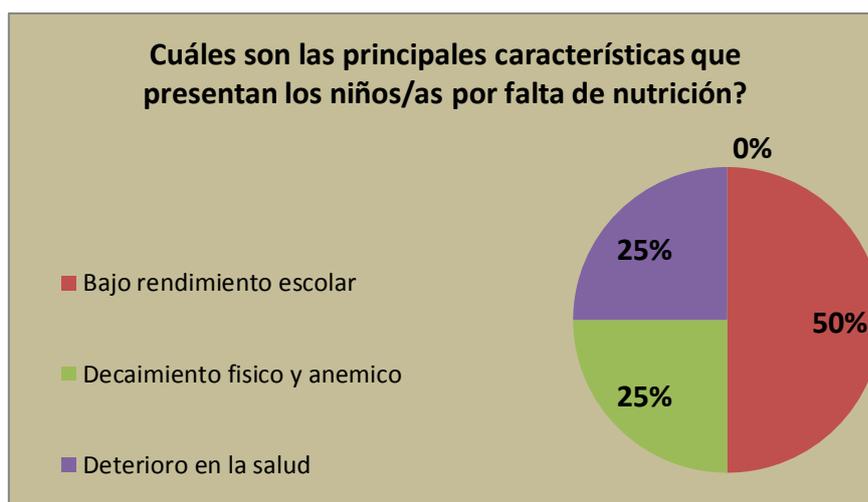
¿Cuáles son las principales características que presentan los niños/as por falta de nutrición?

Cuadro 17

ÍTEM	Opinión de los docentes	Valoración	%
1	Bajo rendimiento escolar.	6	50
2	Decaimiento físico y anémico	3	25
3	Deterioro en la salud.	3	25
TOTAL		12	100

Fuente: Docentes de la escuela Luisa Martín González
Elaborado por: Ana Briones y Eloisa Zapata

Gráfico 17



Análisis

Al revisar los resultados vemos que el 50% manifiestan que una de las características son identificadas en el bajo rendimiento escolar, el 25% indica que se evidencia en el decaimiento físico, y el otro 25% deducen que se las evidencia en el deterioro en la salud. Los profesores en su mayoría están consiente que el aprendizaje de los niños depende de un factor externo a la escuela, pero que debe ser tratado.

Pregunta 5

¿Considera usted que la alimentación que recibe un niño es de vital importancia en su desarrollo?

Cuadro 18

ÍTEM	Opinión de los docentes	Valoración	%
1	Físico.	3	25
2	Motriz.	2	17
3	Cognitivo.	7	58
TOTAL		12	100

Fuente: Docentes de la escuela Luisa Martín González
Elaborado por: Ana Briones y Eloisa Zapata

Gráfico 18



Análisis.

Según lo observado el 58% asegura que la alimentación que recibe un niño es de vital importancia para el desarrollo cognitivo, el 25% asegura que es de vital importancia para lo físico, y el 17% dice que es importante para lo motriz. Estos resultados revelan un alto porcentaje de docentes que no tiene clara la teoría nutricional

Pregunta 6

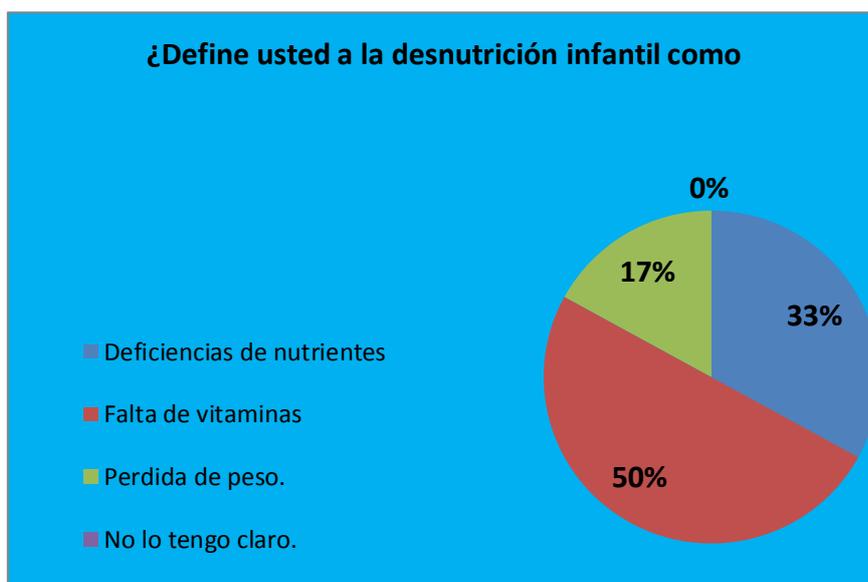
¿Define usted a la desnutrición infantil cómo?

Cuadro 19

ÍTEM	Opinión de los docentes	Valoración	%
1	Deficiencias de nutrientes.	4	33
2	Falta de vitaminas.	6	50
3	Pérdida de peso.	2	17
4	No lo tengo claro.	0	0
TOTAL		12	100

Fuente: Docentes de la escuela Luisa Martín González
Elaborado por: Ana Briones y Eloisa Zapata

Gráfico 19



Análisis.

Según lo observado vemos que el 50% de docentes definen a la desnutrición como la falta de vitaminas, el 33% afirma que se debe a deficiencias de nutrientes, el 17% afirma que se debe a la pérdida de peso no todos los profesores relacionan la nutrición con el rendimiento escolar.

Pregunta 7

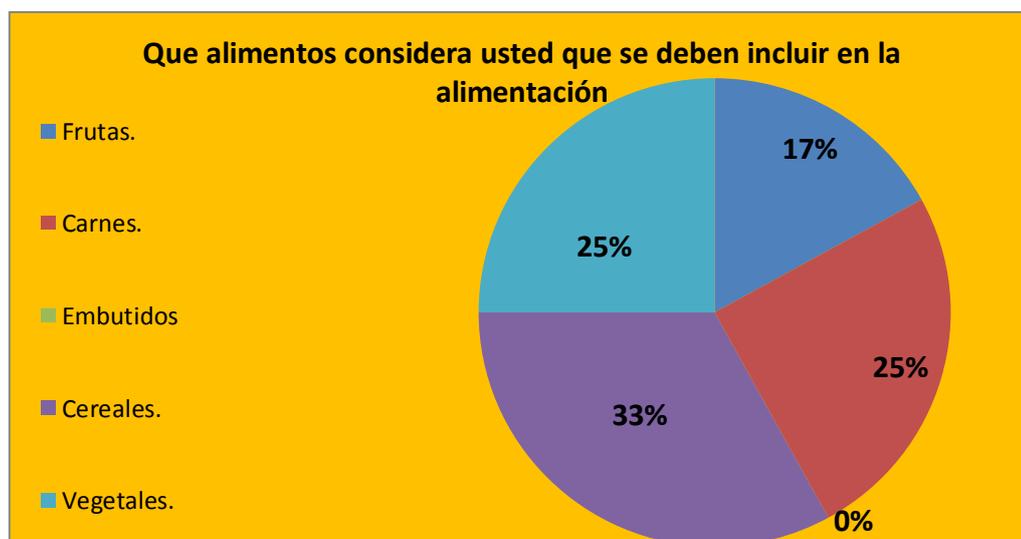
¿Qué alimentos considera usted que se deben incluir en la alimentación?

Cuadro 20

ÍTEM	Opinión de los docentes	Valoración	%
1	Frutas.	2	17
2	Carnes.	3	25
3	Embutidos.	0	0
4	Cereales.	4	33
5	Vegetales.	3	25
TOTAL		12	100

Fuente: Docentes de la escuela Luisa Martín González
Elaborado por: Ana Briones y Eloisa Zapata

Gráfico 20



Análisis.

Según lo observado vemos que 33% dicen que se debe incluir cereales, 25% considera se debe consumir carne, el otro 25% manifiesta que vegetales, y el 17%, dice que se debe consumir frutas. Esto pone de manifiesto que los docentes no tienen debida información sobre una adecuada alimentación.

Pregunta 8

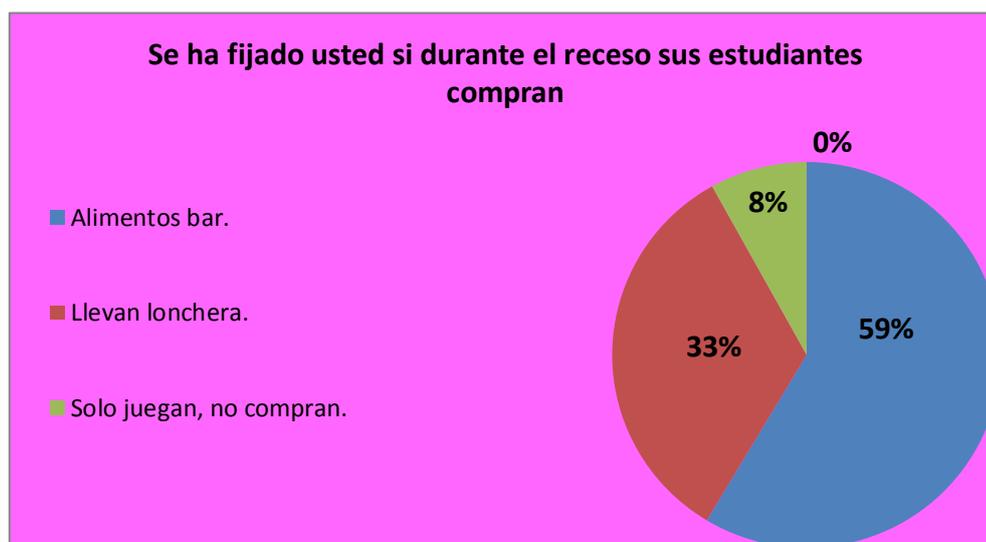
¿Se ha fijado usted si durante el receso sus estudiantes compran?

Cuadro 21

ÍTEM	Opinión de los docentes	Valoración	%
1	Alimentos en el bar.	7	59
2	Llevan lonchera.	4	33
3	Solo juegan, no compran.	1	8
TOTAL		12	100

Fuente: Docentes de la escuela Luisa Martín González
Elaborado por: Ana Briones y Eloisa Zapata

Gráfico 21



Análisis.

Según lo observado vemos que el 59% de los docentes indican que compran alimentos en el bar, un 33% manifiestan que llevan lonchera, y un 8% manifiestan que solo juegan no compran nada, la pérdida de la responsabilidad familiar al no ofrecer directamente la primera alimentación del día de manera sustanciosa para que solo se complemente con alguna fruta y agua.

Pregunta 9

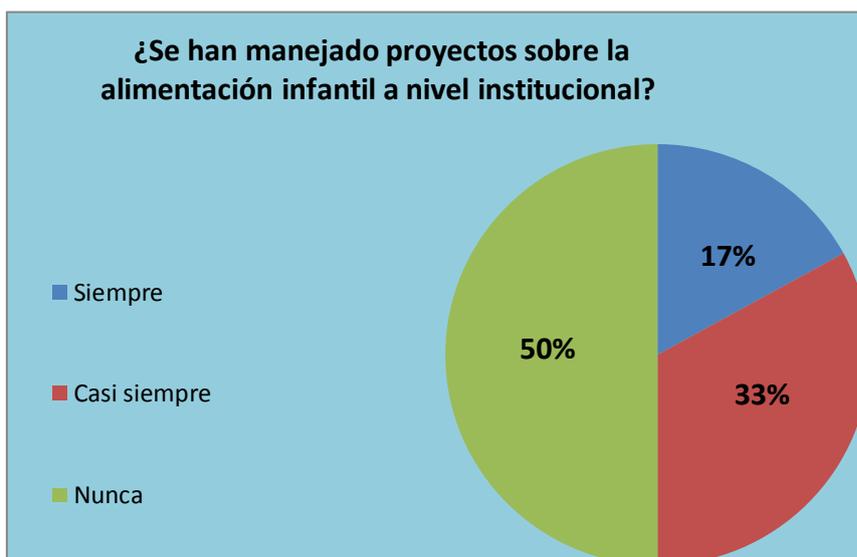
¿Se han manejado proyectos sobre la alimentación infantil a nivel institucional?

Cuadro 22

ÍTEM	Opinión de los docentes	Valoración	%
1	Siempre.	2	17
2	Casi siempre.	4	33
3	Nunca.	6	50
TOTAL		12	100

Fuente: Docentes de la escuela Luisa Martín González
Elaborado por: Ana Briones y Eloisa Zapata

Gráfico 22



Análisis

Según lo observado vemos que el 50% de los docentes manifiestan que nunca se han manejado proyecto sobre nutrición infantil, el 33% indican que casi siempre, y el 17% manifiestan que siempre, lo que si es evidente la desinformación existente sobre el tema.

4.2 ANÁLISIS COMPARATIVO, EVOLUCIÓN, TENDENCIA Y PERSPECTIVAS.

- ❖ Relacionando los resultados de la primera pregunta de docentes, padres de familia y estudiantes vemos que coinciden en manifestar que si se promueve alimentación saludable, pero es importante indicar que es muy evidente que no se lo lleva a la práctica.
- ❖ Podemos relacionar el resultado de la segunda pregunta de igual manera coincide con la falta de programas sobre nutrición lo que evidencia que están de acuerdo con recibir talleres sobre nutrición.
- ❖ Al relacionar los resultados se evidencia que menos del 50% de los niños poseen una buena salud, es urgente realizar los talleres planificado para contribuir a detener el problema.
- ❖ Después de comparar los resultados de la cuarta pregunta podemos deducir que la falta de información sobre una adecuada nutrición es el origen de la situación actual es necesario dar a conocer valores nutricionales de los alimentos que se encuentran en el lugar para que sean aprovechados al máximo.
- ❖ El resultado de la quinta pregunta de muestra que hay una influencia entre nutrición y el rendimiento escolar por que el niño que no tiene salud saludable no tiene un óptimo desarrollo.
- ❖ En la relación de la sexta pregunta se evidencia el poco consumo de nutrientes que ayudan al organismo a un pleno desarrollo físico y mental
- ❖ Al relacionar los resultados sobre la definición de nutrición existe gran coincidencia de la poca información sobre el tema la mayor parte se alimenta de carne lo que es evidente que se están alimentando de forma apropiada.

4.3 RESULTADOS

- Recomendamos a los docentes de esta institución encuestada revisar importante e interesante documentos que contienen amplia información sobre nutrición ya que la auto preparación va a servir para una correcta orientación sobre alimentación saludable a sus educandos .
- Se sugiere talleres continuos dirigidos a los padres de familia sobre los valores nutricionales de cada alimento para concientizar su importancia.
- Recomendamos cambiar hábitos alimenticios en su dieta diaria para que reciban los beneficios que se obtiene cuando nos alimentamos de forma correcta.
- Encargamos a los docentes que el tema de nutrición sea tratado con frecuencia hasta que se logre la concientización de los padres de familia y se le dé la importancia que requiere.
- Encomendamos el consumo continuo de granos de preferencia secos para lograr sus proteínas que son de mucho beneficio alimentación nuestro organismo.
- Dar a conocer a la comunidad educativa el nexo que existe entre nutrición y el rendimiento escolar y la utilización del manual de las dietas ofrecidas en la aplicación de nuestra propuesta.

4.4 VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS

HIPÓTESIS GENERAL	VERIFICACIÓN
Una nutrición adecuada optimiza el rendimiento escolar	De acuerdo a los resultados obtenidos se evidencia las causas por las cuales existe la inadecuada nutrición encontramos enorme facilidad al momento de buscar las actividades que ayudan a mejorar la alimentación sana en los niños y niñas aplicando un taller para la socialización de dietas saludables.
HIPÓTESIS PARTICULARES	VERIFICACIÓN
El conocimiento de los padres de como brindar una alimentación adecuada ayuda a los niños y niñas en su rendimiento escolar.	Después de analizar los datos que revelan los conocimientos de los padres de como brindar una alimentación adecuada ayudaran a los niños y niñas en su rendimiento escolar
Las deficiencias nutricionales en un niño limitan el desarrollo paralelo cognitivo, físico, biológico.	Una vez realizadas las actividades a seguir para inculcar la alimentación se logra la utilización de las dietas.
El ingerir comida chatarra afecta en las actividades escolares.	Después de realizar el taller de socialización con los padres de familia se logra mejorar la calidad de alimentación en los estudiantes.

Fuente: Escuela Luisa Martin González.

Elaborado por: Ana Briones Naranjo y Eloísa Zapata

CAPITULO V

PROPUESTA

5.1 TEMA

Guía de alimentación para estudiantes con sobre peso, anémicos y en óptimo desarrollo, en la optimización del rendimiento escolar.

5.2 FUNDAMENTACIÓN

Nuestro trabajo investigativo se fundamenta en los resultados obtenidos en la aplicación de actividades como, la técnica de observación con la cual se identificó el problema, tanto en el aspecto físico como en lo cognitivo y biológico. De estos resultados nos hemos valido para tomar decisiones y trabajar con acciones apropiadas para mejorar el rendimiento escolar de los estudiantes, comprometiendo en esta labor a padres de familia como agentes directos y la intervención de docentes que son actores substanciales en la tarea encausar a los niños y niñas. Esto contribuirá a elevar sustancialmente el rendimiento escolar que como sabemos está sujeto a variables como dieta sana y autoestima entre otras.

Erradicar la pobreza extrema y lograr la enseñanza primaria universal son objetivos primordiales del milenio, pero no se puede lograr un aprendizaje de calidad con una infancia sub alimentada.

Si el proceso de aprendizaje incluye como uno de sus ejes curriculares la alimentación sana y nutritiva entonces está garantizando la formación de una personalidad integral, propositiva y saludable.

Conocer los alimentos, seleccionarlos y combinarlos de acuerdo a sus percepciones visuales y gustativas investigando al mismo tiempo cuáles son sus compuestos químicos y el valor nutricional que poseen, es un procedimiento recomendable para que el niño pueda construir la información necesaria para que tome decisiones que le beneficien a él y su familia.

De acuerdo al constructivismo sociocultural de Vygotsky, existe una zona de desarrollo real donde el niño puede manipular y aprender sin ayudas externas, en esta zona puede decidir que comidas son más agradables que otras, o cuales son más vistosas y atractivas a la vista que otras o cuales están al alcance de su bolsillo.

5.3 JUSTIFICACIÓN.

En la actualidad los niños y niñas de la escuela Luisa Martín González del quinto año de educación General Básica, necesitan cambiar sus hábitos alimenticios para mejorar su aspecto, físico intelectual y biológico, normalmente y por ende aprender los conocimientos impartidos por los docentes, logrando de esta manera mejorar el rendimiento escolar y el desarrollo de su inteligencia en la enseñanza habitual.

Para ello se ha elaborado una variedad de recetas saludables para que se han aplicadas en el diario vivir, ya que es muy importante que ellos se adapten el nuevo sistema alimenticio no solamente para mejorar en la parte física sino en el rendimiento escolar.

Por lo que el estudiante adquiere mayores destrezas, habilidades y poder ser crítico innovador, emprendedores de su propio pensamiento.

Los beneficiarios directos de esta propuesta son los niños que estudian en la escuela Luisa Martín González del cantón Naranjito ya que aprenderán de manera práctica lo importante que es una alimentación balanceada para conservar su peso adecuado y tener una mente atenta que se logra proporcionándole al cerebro los nutrientes que este demanda diariamente.

Las madres de familia, ya que empezarán a participar activamente de la formación de sus hijos a través del conocimiento de, cómo preparar una dieta eficaz, sin costos exagerados y sin sabores extraños al paladar infantil.

La institución educativa ya que podrá contar con niños saludables bien nutridos alejando factores circunstanciales que suelen presentarse con niños que no responden a los estándares considerados correctos.

5.4 OBJETIVOS

5.4.1 Objetivo General.

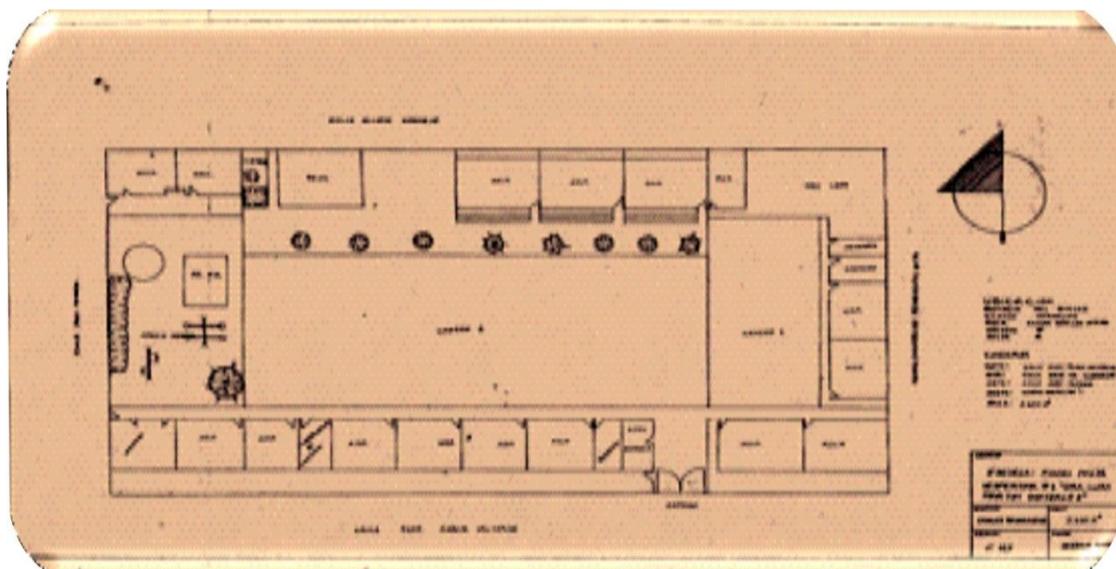
Analizar la influencia de una nutrición adecuada en los niños y niñas a través de una difusión masiva sobre valores nutricionales de alimentos para la optimización del rendimiento escolar.

5.4.2 Objetivos Específicos

- Fortalecer el nivel de Aprendizaje en los niños y niñas del quinto año de educaciones básicas mediante la implementación de un ambiente de confianza y comunicación.
- Alcanzar resultados óptimos en la institución educativa mediante la utilización de las dietas como hábito y a experimentar cambios de actitudes.
- Orientar el consumo de los nutrientes de una manera adecuada como sustento para consolidar el conocimiento y ostentación de nuevos conceptos de forma lúdica, para que los estudiantes realicen sus actividades educativas de una manera atrayente.

5.5 UBICACIÓN

Esta propuesta se aplicara en la escuela Luisa Martín González del cantón Naranjito, provincia del Guayas, República del Ecuador.



La escuela Luisa Martín, es una institución fiscal ubicada en las calles Flor María Valverde entre José Ferrín y Abrahán Medrano, en ella estudian 300 niños/niñas que provienen de la zona céntrica del cantón, zonas urbano- marginales y los recintos aledaños. Esta dirigida por el Msc. Carlos Barragán, director y cuenta con una planta de 16 profesores, 10 titulares y 6 contratados.

La escuela ocupa una manzana de terreno donde se levanta la construcción compuesta de cuatro pabellones de 2 aulas cada una, en ellas funcionan 6 paralelos, un área administrativa, salón auditorio, laboratorios, bar y baterías sanitarias.

La escuela posee cerramiento y cuenta con una cancha de uso múltiple y jardines. El bar cumple parcialmente las normas de expendio dispuestas por las autoridades correspondientes, entre otras razones por que los niños tratan de imponer sus gustos que no son siempre saludables.

Las familias que integran la comunidad educativa adolecen de los problemas como: la disfuncionalidad, algunos padres han migrado y un alto porcentaje de niños viven con sus abuelos o tíos. Agravando de este modo el problema de la alimentación como recurso para optimizar el aprendizaje.

5.6 FACTIBILIDAD

Legal

Los aspectos legales que fundamentan esta investigación están explicitados en: la Constitución Política del Estado promulgada en el año 2008 en el TÍTULO II que hace referencia a los DERECHOS

Capítulo tercero.- Derechos de las personas y grupos de atención prioritaria

Sección quinta.- Niñas, niños y adolescentes.

Art. 45.- Las niñas, niños y adolescentes tienen derecho...a la salud integral y nutrición; a la educación y cultura.

Administrativa

Su ejecución ha sido posible, puesto que se ha podido contar con la autorización correspondiente del señor Msc. Carlos Barragán director, quien al igual que los compañeros docentes ha brindado todo el apoyo moral y logístico para hacer posible la preparación y difusión de esta propuesta.

Talento humano

Desde el punto de vista del talento humano, los y las profesoras que accedieron a colaborar con la aplicación de las encuestas y de las charlas de socialización de del manual de dietas facilitaron grandemente este proyecto, ya que accedieron voluntariamente a participar en esta propuesta, cuyos resultados les garantizaron un valor agregado en su profesionalización.

También facilitó esta investigación la **Dra. Mishel Freire** nutricionista de la **Fundación Nahín Isaías**, del cantón Milagro, quien orientó la selección de las recetas y ayudó a identificar el valor calórico de cada una de ellas.

Técnica - bibliográfica

En cuanto a los recursos teóricos, materiales, tecnológicos indispensables: se ha contado con bibliografía, especializada, acceso a investigación de internet, equipos

de computación, videos, un aula amplia y acondicionada para realizar las charlas de socialización a los padres de familia.

Financiera

Los gastos que ha demandado este proyecto han sido autofinanciados por las responsables del mismo.

5.7 DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA

La propuesta consiste en la elaboración de un manual de dietas que contemplen el equilibrio calórico necesario para que los niños alcancen su peso y estatura normal y puedan desempeñarse activamente en el plano intelectual, afectivo y volitivo.

Plantea la necesidad de que los padres de familia, especialmente las madres se empoderen de una responsabilidad que siempre fue suya, que es la de garantizar a sus hijos, preparaciones alimenticias sanas, proporcionadas, agradables a la vista, al olfato y al gusto.

Se ha trabajado con recetas extraídas del internet, de libros de dietética de los menús especialmente diseñados por especialistas en dietética y en nutrición, seleccionado las dietas que siendo económicas y con ingredientes accesibles en el mercado de Naranjito, contribuyan a bajar de peso en el caso de niños obesos o con algo de sobrepeso o en su defecto ayude a que los niños con algún tipo de anemia recobren su salud y la contextura de acuerdo a su edad.

Se ha elaborado el diseño del manual incorporando en él los siguientes pasos: diseño y elaboración de la carátula, presentación, Objetivos, recomendaciones generales, 10 recetas para niños con sobre peso, 10 para niños anémicos y 10 para niños con peso promedio. Además contiene un modelo de menú diario para las necesidades ya expuestas. Cada receta indica la cantidad de calorías por porción y como la ingesta de los nutrientes contribuyen al fortalecimiento de las habilidades intelectuales.

- Elección del título de la propuesta.

- Investigación en internet y en materiales bibliográficos.
- Solicitud de autorización para utilizar las dependencias de la Escuela y los recursos tecnológicos.
- Diseño del manual.
- Impresión y armado del manual.
- Ejecución de la Charla de socialización del manual.
- Evaluación de la propuesta y sus resultados.
- Redacción de conclusiones y recomendaciones.
- Elaboración del borrador del informe.
- Revisión final del informe.

5.7.1 Actividades

Las actividades a realizarse para ejecutar esta propuesta son las siguientes:

1. Seleccionar las dietas de acuerdo a las necesidades encontradas.
2. Planificar la elaboración de cartillas para incluir las dietas.
3. Comunicación con las autoridades y personal docente de la Escuela “Luisa Martín González.
4. Ejecución de la propuesta, mediante la entrega de las dietas a los padres de familia y personal docente de la institución.
5. Evaluación y control permanente por el tiempo de elaboración del proyecto.

PORTADA



Revitaliza tu salud y tu
rendimiento escolar

por: Ana Briones y
Eloisa Zapata

GUÍA DE DIETAS PARA NIÑOS CON SOBRE PESO, BAJO PESO Y PESO NORMA

OBJETIVO DEL MANUAL.

Ofrecer a las familias una selección de dietas y recomendaciones necesarias para que garanticen la salud integral de los niños en edad escolar.

RECOMENDACIONES GENERALES.

Independientemente de si se desea que un niño suba de peso, adelgace o se mantenga en la contextura actual, es importante saber que está consumiendo alimentos nutritivos. En ningún caso se justifica comestibles vacíos de nutrientes como:

Cubitos Maggi, Ranchero Ají moto; Colas, té, jugos procesados como Natura, Del Valle, cifruit,

Tampico, frituras con grasas saturadas. Embutidos que no tiene registro sanitario

Para adelgazar debe consumir las porciones de acuerdo al siguiente cuadro:

TABLA 4 DISTRIBUCIÓN CORRECTA DE LOS ALIMENTOS.

DISTRIBUCIÓN CORRECTA DE LOS ALIMENTOS				
Desayuno	Media mañana	Almuerzo	Media tarde	Cena
1 proteína animal	1 fruta	1Proteína animal	Fruta	1Proteína animal
1carbohidratos		1 carbohidrato	O yogur	1 carbohidrato
		Ensalada con vegetales crudos y cocinados	O Gelatina	Ensalada con vegetales crudos y cocinados

Elaborado por: Ana Briones Naranjo y Eloísa Zapata

TABLA 5 MACRO NUTRIENTES.

Elaborado por: Ana Briones Naranjo y Eloísa Zapata

MACRO NUTRIENTES					
PROTEINAS		VITAMINAS Y MINERALES		CARBOHIDRATOS	GRASAS
Animales	Vegetales	Frutas	Vegetales	arroz	Aceite de oliva
Carnes rojas	frejol	Papaya	Nabo	Fideo	Aceite de girasol
				Choclo	
Aves	Lenteja	Melón	Acelga	Yuca	Aceite de canola
Queso	Garbanzo	Manzana	Espinaca	Verde	Nueces
Huevos	Habas secas	granadilla	Champiñones	Pan	Almendras
		Reina Claudia		Zanahoria	macadamia
Embutidos de pollo y pavo	Mote	Pera	Lechuga	Papa	Avellanas
			Col		
	Soya	Pitahaya	Tomate	Zapallo	Aguacate
				kiwi	Zambo
			Beteraba	Aceituna	

Usted debe saber que para mantener su peso, una niña de 10 años debe consumir alrededor de 2100 calorías y un niño debe consumir 2300 calorías.



DIETAS PARA NIÑOS CON SOBREPESO

Objetivo: Bajar el peso del niño a un peso normal mediante el consumo diario de las dietas seleccionadas.

DIETA 1	
(valor calórico: 1.746)	
DESAYUNO	Una taza leche, i paquete individual de galletas integrales una porción de queso light.
MEDIA MAÑANA	6 frutillas y una porción de gelatina light
ALMUERZO	Caldo de pollo, Pollo al horno, filete del tamaño de la palma de la mano del niño, ensalada cesar, tomate, cebolla y perejil una bandeja individual llena.
MEDIA TARDE	1 Pera, Una botella personal de yogurt dietético.
MERIENDA	pollo a la plancha, 6 mini tostadas, un vaso de jugo de mora

DIETA 2	
(valor calórico: 1.726)	
DESAYUNO	½ taza de yogurt, 2 cucharaditas de cereal, papaya y 3 frutillas
MEDIA MAÑANA	1 manzana 1 yogurt barra de granola
ALMUERZO	ensalada de sardinas,, 1 papa asada , ensalada de lechuga, tomate, cebolla y perejil
MEDIA TARDE	2 granadilla, 1 yogurt
MERIENDA	pollo asado, ensalada de tres colores, taza de leche descremada

DIETA 3 (valor calórico: 1.751)	
DESAYUNO	agua de manzanilla, queso mozzarella, 1 paquete de galleta
MEDIA MAÑANA	Manzana y gelatina light
ALMUERZO	Crema de verduras, pollo a la plancha, taza de puré, ensalada de tomate
MEDIA TARDE	2 duraznos, 1 yogurt
MERIENDA	té, 1 paquete de 6 galletas, mermelada

DIETA 4 (valor calórico: 1.801)	
DESAYUNO	Batido de papaya, 4 tostadas integrales, jamón
MEDIA MAÑANA	2 mandarinas ½ tza de cereal integral
ALMUERZO	Caldo de pollo, ensalada de lechuga, pescado asado y crema de acelga
MEDIA TARDE	Una botella individual de avena light
MERIENDA	Omelet de , espinacas con champiñones y té dietético

DIETA 5 (valor calórico: 1.757)	
DESAYUNO	Té, Sanduche integral, queso mozzarella
MEDIA MAÑANA	1 taza de sandía y jugo de naranja, barra de granola
ALMUERZO	Consomé de pollo, pollo a la plancha y una papa cocida
MEDIA TARDE	2 peras , yogurt
MERIENDA	Un chorizo de pollo , un paquete de galletas light y té dietético

DIETA 6 (valor calórico: 1755)	
DESAYUNO	Jugo de Naranja 4 Tostadas Grille Integrales una cucharada de mermelada light o sin azúcar
MEDIA MAÑANA	Un Guineo, un yogurt
ALMUERZO	Crema de Espinaca, una taza de ceviche con 6 camarones 2 cucharas de arroz
MEDIA TARDE	2 kiwis
MERIENDA	Un paquete de galletas integrales con una pequeña ensalada de atún (atún tomate cebolla y lechuga) Jugo o Te

DIETA 7 (valor calórico: 1798)	
DESAYUNO	Infusión de anís, un huevo cocido un pan integral
MEDIA MAÑANA	Una manzana, un yogurt
ALMUERZO	Una porción melón, revuelto de espinaca con bistec de pollo
MEDIA TARDE	un vaso avena
MERIENDA	Sanduche de queso light con jugo de papaya

DIETA 8 (valor calórico:1775)	
DESAYUNO	Leche, media taza de cereal integral, 6 frutillas
MEDIA MAÑANA	Gelatina light 2 duraznos
ALMUERZO	Sopa de nabo, Ensalada de rábano, lechuga, tomate, zanahoria, apio, ¼ de aguacate y una pieza de corvina
MEDIA TARDE	Un yogurt
MERIENDA	Te, tortilla de huevo con brócoli y queso

DIETA 9		(valor calórico:1767)
DESAYUNO	Batido de tomatillo, san duche integral con jamón light	
MEDIA MAÑANA	Porción de papaya y yogurt	
ALMUERZO	Sopa de pollo con verduras, pollo al horno, vainitas, cebolla, ajo, ensalada de col y zanahoria con aderezo de yogurt (yogurt sin azúcar sal mostaza, trocitos de perejil)	
MEDIA TARDE	1 rodaja de Piña	
MERIENDA	Bistec de salchicha Fráncfort, tres tostadas integrales, agua aromática.	

DIETA 10		(valor calórico:1723)
DESAYUNO	Leche, paquete de galletas integrales, 2 claras de huevo cocidas	
MEDIA MAÑANA	1 pera, jugo de naranja	
ALMUERZO	Crema de legumbres, 1 taza de sango de pescado, ensalada de tomate y pepino	
MEDIA TARDE	2 granadillas	
MERIENDA	Pollo a la plancha, ensalada cesar, te	

DIETAS PARA NIÑOS CON PESO BAJO

Objetivo: Subir el peso del niño a un peso normal mediante el consumo diario de las dietas seleccionadas.

DIETA 1 (valor calórico: 2.743)	
AYUNAS	Jugo de naranja y una tableta de levadura de cerveza
DESAYUNO	Una bebida caliente a base de malta, un sandwich con una rebanada de queso y jamón.
MEDIA MAÑANA	1 yogur una manzana y paquete de galletas saltinas
ALMUERZO	Crema de legumbres, arroz con garbanzo, pollo a la plancha ensalada de brócoli y un vaso de avena
MEDIA TARDE	Un batido de fresa con cereal
MERIENDA	Un sahwarma de pollo, un choclo hervido con queso una bebida de tapioca

DIETA 2 (valor calórico: 2.675)	
AYUNAS	Un jugo de fresas y una tableta de levadura de cerveza
DESAYUNO	taza de avena, sándwich de pan integral con relleno al gusto como huevo, pechuga, queso, etc.
MEDIA MAÑANA	1 banana con miel y cereal
ALMUERZO	Lasaña con salsa blanca, ensalada de frejoles tiernos, Flan con dulce de leche
MEDIA TARDE	Yogur entero con crema con frutas y nueces
MERIENDA	Barritas de granola, sándwich de queso o sopa de leguminosas.

DIETA 3 (valor calórico: 2.743)	
AYUNAS	Un jugo de melón y una tableta de levadura de cerveza
DESAYUNO	Café con leche, Pan con margarina vegetal y mermelada o miel
MEDIA MAÑANA	Rodajas de pan con mantequilla y mermelada
ALMUERZO	Ensalada caliente de verduras, carne con pimientos rojos y papas fritas. Una porción de fruta.
MEDIA TARDE	Una Taza de leche y Cinco galletas dulces
MERIENDA	- Licuado de durazno con leche, leche en polvo y azúcar - 1 sandwich de jamón, queso y mayonesa

DIETA 4 (valor calórico: 2.703)	
AYUNAS	Un jugo de sandía y una tableta de levadura de cerveza
DESAYUNO	½ bolillo con mantequilla 1 huevo con chorizo o jamón 1 licuado de chocolate
MEDIA MAÑANA	1 yogurt cremoso 30gr de almendras
ALMUERZO	Sopa de pasta, 1 taza de frijoles o arroz, 4 oz de carne, pollo o pescado
MEDIA TARDE	6 galletas o pasitas con chocolate y 1 yogurt con granola
MERIENDA	Un licuado de plátano, 1 sándwich con 3 rebanadas de jamón, mantequilla, mayonesa y aguacate, 1 pan dulce.

DIETA 5 (valor calórico: 2.692)	
AYUNAS	Un jugo de uva y una tableta de levadura de cerveza
DESAYUNO	1 taza y de avena cocida en leche descremada, dos duraznos picados Y 2 cucharadas de nueces tostadas
MEDIA MAÑANA	Sanduche de atún con mayonesa y lechuga
ALMUERZO	Taza de crema de verduras, Tortilla de dos huevos, Papa al horno con una cucharadita de crema y otra de queso rallado, Ensalada Cesar.
MEDIA TARDE	Un batido de papaya en leche de soya y una cucharada de polvo de proteína.
MERIENDA	Pollo apanado al horno con salsa de choclos y arvejas. gelatina de frutillas con leche condensada

DIETA 6 (valor calórico: 2.692)	
AYUNAS	Un jugo de piña y una tableta de levadura de cerveza
DESAYUNO	Café con leche, pan con margarina vegetal con mermelada.
MEDIA MAÑANA	Media pizza personal (queso jamón tomate)
ALMUERZO	Crema de calabaza, ensalada rusa, pollo rebozado con pimientos rojos, arroz con leche
MEDIA TARDE	Un batido de tomatillo en leche de soya y una cucharada de polvo de proteína.
MERIENDA	Sopa juliana, champiñones al horno o verduras variadas, una salchicha de pavo

DIETA 7 (valor calórico: 2.590)	
AYUNAS	Un jugo de mandarina y una tableta de levadura de cerveza
DESAYUNO	Café con leche, 2 crepes mermelada
MEDIA MAÑANA	1 taza de granola con yogurt
ALMUERZO	Sopa de pescado, paella, filete de pavo ensalada de tres colores
MEDIA TARDE	Ensalada de frutas con yogurt
MERIENDA	Verduras con papas, tortilla de jamón, avena

DIETA 8 (valor calórico: 2.610)	
AYUNAS	Un jugo de guayaba una tableta de levadura de cerveza
DESAYUNO	Leche con chocolate, omelett de jamón y queso una rodaja de pan.
MEDIA MAÑANA	Un guineo, yogurt, cereal
ALMUERZO	Sopa de fideo, una taza de arroz pollo a la plancha ensalada (papa, tomate lechuga alverjita y aderezo de queso)
MEDIA TARDE	Batido de melón, barra de cereal
MERIENDA	Ensalada cesar pollo al horno, jugo de naranja

DIETA 9 (valor calórico: 2.757)	
AYUNAS	Un jugo de guanábana una tableta de levadura de cerveza
DESAYUNO	Taza de avena, sándwich de pan integral con relleno al gusto como huevo, pechuga, queso, etc.
MEDIA MAÑANA	Ensalada de frutas con leche condensada
ALMUERZO	Crema de zanahoria, una taza de arroz pollo a la plancha menestra... una tacita de helado
MEDIA TARDE	Sanduche de queso y tomate
MERIENDA	Consomé de pollo, ensalada de atún con papa lechuga, tomate y mayonesa, jugo de tomatillo

DIETA 10 (valor calórico: 2.809)	
AYUNAS	Un jugo de manzana una tableta de levadura de cerveza
DESAYUNO	Café con leche y tres hotcakes y miel
MEDIA MAÑANA	Yogurt y un paquete de galletas con mantequilla de maní
ALMUERZO	Porción de fruta, sopa de legumbres, tallarín de camarones
MEDIA TARDE	Un shawarma
MERIENDA	Una taza de arroz con choclo... pollo al horno y avena

DIETAS PARA CONSERVAR EL PESO DE LOS NIÑOS

Objetivo: Mantener el peso del niño mediante el consumo diario de las dietas seleccionadas.

DIETA 1 (valor calórico: 2.183)	
DESAYUNO	Leche, pan integral con miel o mermelada y zumo de naranja
MEDIA MAÑANA	Bocadillo de queso
ALMUERZO	Carne asada con guarnición de patatas fritas, Champiñones y guisantes. Ensalada de lechuga, Tomate y espárragos. Manzana asada
MEDIA TARDE	Rebanadas de pan integral con queso crema y miel.
MERIENDA	Macarrones mezcladas con brócoli, cebolla, pimiento morrón, acelga,

DIETA 2 (valor calórico: 2.206)	
DESAYUNO	Leche con cereales. Jugo de sandía.
MEDIA MAÑANA	Yogur y uvas
ALMUERZO	Lentejas guisadas con arroz, patatas y zanahorias. Ensalada de pollo. Macedonia de frutas.
MEDIA TARDE	Yogur y pera.
MERIENDA	Espaguetis con salsa de tomate. Filete de pescado con ensalada. Manzana. Leche.

DIETA 3 (valor calórico: 2.157)	
DESAYUNO	Chocolate con pan tostado. Zumo.
MEDIA MAÑANA	Una rebanada de pan integral cortada por la mitad – como triángulo-, con dulce de membrillo, mermelada, manjar,...)
ALMUERZO	Arroz Con Pescado, Tomate Aliñado Y Fruta
MEDIA TARDE	Frutos Secos (Almendras) Y Un Plátano.
MERIENDA	O Verdura Con Pollo Y Yogurt

DIETA 4 (valor calórico: 2.300)	
DESAYUNO	Una taza de avena un Sanduche con puré de aguacate
MEDIA MAÑANA	Colación libre (porción pequeña de papas fritas, cajita individual de cereales, jugo de frutas natural, bebidas, una porción de gelatina,...)
ALMUERZO	Bistec de hígado. Puré de papa o cocidas al vapor. Ensalada.
MEDIA TARDE	1 sándwich de pan integral con jamón desgrasado y queso.
MERIENDA	sopa de fideos , pescado y yogurt

DIETA 5 (valor calórico: 2.169)	
DESAYUNO	leche semidesnatada con cereales o con una tostada de pan integral con aceite y tomate
MEDIA MAÑANA	Zumo natural o fruta una rebanada de pan con queso o pollo.
ALMUERZO	ensalada o verdura con carne o pescado y fruta pasta con carne, ensalada y fruta
MEDIA TARDE	una naranja y un Sanduche de jamón
MERIENDA	tortilla ,ensalada y yogurt

DIETA 6 (valor calórico: 2.150)	
DESAYUNO	Un huevo, pan, queso, taza de leche.
MEDIA MAÑANA	Un guineo
ALMUERZO	Sopa de nabo, taza de arroz y ensalada de veteraba con zanahoria, y carne a la plancha
MEDIA TARDE	Jugo de naranja con un paquete de galletas
MERIENDA	Limonada... sanduche integral de atún

DIETA 7 (valor calórico: 2.198)	
DESAYUNO	Leche con cereal (al gusto del niño), jugo de melón
MEDIA MAÑANA	Yogurt y una manzana
ALMUERZO	Crema de brócoli, camarones apanados y una ensalada de pepino tomate y lechuga
MEDIA TARDE	Porción de papaya y una gelatina
MERIENDA	Bistec de pollo y 5 tostadas, una infusión

DIETA 8 (valor calórico: 2.198)	
DESAYUNO	Leche con café, pan, omelet con tomate y pimienta
MEDIA MAÑANA	Sanduche de atún, un jugo de naranja
ALMUERZO	Sopa de pescado, ensalada rusa, pollo a la plancha
MEDIA TARDE	1 porción de ensalada de frutas
MERIENDA	Seco de carne taza de arroz, jugo de sandía

DIETA 9 (valor calórico: 2.164)	
DESAYUNO	Vaso de Yogurt con granola y un guineo
MEDIA MAÑANA	Jugo de manzana y un paquete de galletas
ALMUERZO	Caldo de pollo, taza de arroz con ensalada de aguacate, apio, tomate, rábanos, corvina a la plancha
MEDIA TARDE	Batido de frutilla
MERIENDA	Un vaso de avena con un Sanduche de pavo y lechuga

DIETA 10 (valor calórico: 2.257)	
DESAYUNO	Leche, tostada de queso y jamón
MEDIA MAÑANA	Porción de melón, un paquetito de maní dulce
ALMUERZO	Crema de espinaca, carne a la milanesa con una taza de arroz, jugo de badea
MEDIA TARDE	Un burrito de vegetales de pollo con vegetales (tomate, pimiento, lechuga)
MERIENDA	Una tortilla de verde y queso un una taza de café con leche

CONTRA PORTADA

Las proteínas vegetales

Los alimentos y dietas más saludables como alternativa a la carne



**por: Ana Briones y
Eloisa Zapata**



5.7.2. Recursos, Análisis Financieros.

TABLA N° 6 TITULO: Materiales.

MATERIALES	VALOR UNITARIO	VALOR TOTAL
Foto copiadora	05,00	100,00
Impresión	0,50,00	20,00
Libros	130,00	130,00
Pendrive	8,00	8,00
internet	30,00	90,00
Papel bond	4,00	24,00
Elaboración de fichas	47,00	47,00
Fotografía.	22,00	22,00
Transporte	30,00	30,00
Alimentos para demostración	60,00	60,00
TOTAL		531.00

Elaborado por: Ana Briones y Eloisa Zapata

5.7.3. Impacto

Por tratarse de una propuesta que involucra ámbitos de desarrollo diferentes físico, intelectual Biológico del niño, además de involucrar a personas de su contexto, la familia la escuela y al ser individual que es el niño.

También el impacto se produce a nivel de las costumbres, lo psicológico, emocional e intelectual; esto no debe llamarnos la atención, ya que la satisfacción de las necesidades básicas son siempre generadoras de respuestas y cambios de conducta en todos los niveles de la relación humana.

El siguiente cuadro permitirá apreciar de mejor manera el impacto producido por esta investigación.

TABLA N° 7 TITULO: Aspecto / Impacto.

ASPECTO	IMPACTO
familia	Recupera su rol como responsable del bienestar y la salud infantil. Empieza a valorar la importancia de cada una de las cinco comidas que el niño debe ingerir bajo la supervisión familiar.
Institución educativa	Asume responsabilidades de colaboración para recuperar las sanas costumbres alimenticias
Niño	Aprende que comer es un acto de amor por sí mismo y no una satisfacción vana de los sentidos que reclaman en exceso lo que daña el cuerpo y rechaza lo que garantiza su salud
Costumbres	Al recuperarse las costumbres alimenticias se reaprende a aprovechar los productos naturales. Los alimentos que aún se puede conseguir a bajo costo, las recetas de la abuela que llenaban y satisfacían.
Intelecto	El cerebro comienza a recibir todo los nutrientes que necesita en cantidades adecuadas. Empieza a provechar los minerales, las grasas buenas, las vitaminas y los carbohidratos que aceleran las funciones intelectuales
psiquis	Los alimentos seleccionados de acuerdo a las necesidades alejan la depresión, los malestares, los ataques de pereza, la falta de voluntad.
Emociones	Se eliminan los sentimientos de culpa que acompaña al niño cuando sabe que se alimenta con productos fuera de estación, grasas perjudiciales, excesos de carbohidratos por los cuales entrega toda su mesada.

Elaborado por: Ana Briones y Eloisa Zapata

5.7.4 Cronograma de implementación de la propuesta

TABLA N° 8 TITULO: Cronograma.

ACTIVIDADES	2012 - 2013															
	ABRIL				MAYO				JUNIO				JULIO			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Elección del título de la propuesta	x	x														
Investigar en internet bibliográfica			x	x												
Entrevistar a conocedores del tema nutricional																
Seleccionar de recetas y estudio de su valor alimenticio					x	x										
Relacionar el valor nutricional de las recetas con los beneficios para la actividad cerebral						x	x									
Solicitar autorización para utilizar las dependencias de la escuela y los recursos tecnológicos.							x									
Diseño del manual									x							
Impresión y armado del manual.																
Elaboración de invitaciones a padres de familia y profesores									x	x						
Ejecución de la Charla de socialización del manual.										x	x					
Evaluación de la propuesta y sus resultados.											x	x				
Redacción de conclusiones y recomendaciones.												x	x			
Elaboración del borrador del informe										x	x	x	x			
Revisión final del informe.												x	x	x		

Elaborado por: Ana Briones y Eloisa Zapata

5.7.5 Lineamiento para evaluar la propuesta.

Para evaluar el cumplimiento y los logros de esta propuesta. Nos hemos centrado en 3 aspectos:

- El compromiso familiar.
- Variación en los intereses alimenticios de los niños
- Cumplimiento de las disposiciones ministeriales con relación al consumo en el bar.

La evaluación se aplicará durante el año lectivo y una vez terminada la etapa de motivación y capacitación de los padres de familia, se realizará un sondeo para medir los cambios que se han producidos en los ámbitos de responsabilidad. Estos cambios se medirán con los siguientes indicadores:

Cambios significativos ---- cambios parciales ----- no hay cambios

Cambios significativos: evidencias, el niño viene desayunando de su casa, trae un refrigerio saludable o selecciona cuidadosamente lo que va a consumir en el bar va a almorzar a su hogar. Su disposición al estudio ha mejorado se muestra más atento y participativo. El bar ha eliminado totalmente todos los alimentos cuyo expendio está prohibido en los bares escolares. Además evita vender en horas que no corresponden al recreo.

Cambios parciales con poca significación: evidencias, el niño desayuna alimentos recomendados en el manual, no trae refrigerio, adquiere productos procesados en el bar, evita frutos verdes encurtidos, ha mejorado su autoestima y se muestra atento las primeras horas de la mañana. En el bar se han dejado de vender algunos productos, sin embargo ante la presión de los niños que reclaman, tienden a venderlos a escondidas.

No hay cambios: Evidencias, Sigue viniendo con un desayuno precario, industrializado, consume alimentos chatarra a toda hora, su participación continúa siendo muy limitada y el bar no ha implementado un cambio que sea evidente.

CONCLUSIONES

- La información que la familia y la institución educativa tengan sobre la influencia de la nutrición y la salud sobre el desarrollo de las habilidades intelectuales, será componente esencial para garantizar el desempeño eficiente de los escolares.
- El interés del niño por estudiar, dependerá en alto grado de las facilidades materiales existentes y de la capacidad formativa e interés de los maestros por desplegar en sus educandos todas sus potencialidades.
- Un buen clima escolar, junto con entornos elementales de bienestar económico y psico-social y afectivo en el hogar, que incluya una alimentación agradable, sana y a sus horas para el niño, son factores imprescindibles para la superación intelectual del niño.
- El bar escolar, es sustituto del hogar en cuanto a la satisfacción de las necesidades básicas de alimentación, si funciona como un negocio solo buscando el lucro a costa de la salud de los niños no está cumpliendo una función social.

RECOMENDACIONES

- Mantener dialogo permanente con los representantes legales con relación a temas como nutrición y salud en la medida que se observe estados de cansancio, somnolencia, falta de concentración en los estudiantes.
- Llevar un registro de las anomalías que se observen en los estudiantes y que se presentan en forma continua, como por ejemplo desmayos, palidez, dolores de cabeza, dificultades visuales y otras relacionadas con una deficiente alimentación
- Incluir en la planificación reflexiones acerca de la importancia de la correcta alimentación para un buen desempeño escolar.
- Ejercer el control del bar de manera que en él se expendan solo productos sanos, de la estación y con precios al alcance de los estudiantes.
- Realizar actividades de economía doméstica a manera de distracción y enseñar con esta actividad las buenas prácticas de la alimentación equilibrada.
- Elaborar carteles que comuniquen cuales son los alimentos de nuestro medio que contribuyen al desarrollo de las habilidades intelectuales y la salud integral
- Mantener activa la socialización del manual de alimentación ya que si se insiste sobre su importancia se podrán observar los resultados a corto plazo.
- Recomendamos a los docentes de esta institución encuestada revisar importantes e interesante documentos que contienen amplia información sobre nutrición, la auto preparación va a servir para una correcta orientación a sus educandos.
- Se sugiere talleres continuos dirigidos a los padres de familia sobre valores nutricionales de cada alimento para concientizar su importancia.
- Recomendamos cambiar hábitos alimenticios en su dieta diaria para que reciban los beneficios que se obtienen cuando nos alimentamos de forma correcta.

BIBLIOGRAFÍA

1. LOMBARDI BOSCÁN, Ángel Rafael, *Locura y enfermedad entre Reyes (II)*, Analítica. Com 2011 disponible en <http://www.analitica.com/va/sociedad/articulos/2665160.asp>
2. O'DONNELL, Alejandro sin fecha *Nutrición y rendimiento escolar* <http://www.lanacion.com.ar/457764-nutricion-y-rendimiento-escolar>
<http://www.creces.cl/new/index.asp?tc=1&nc=5&imat=&art=879&pr=>
3. SALAS-SALVADOR, Jordi; GARCIA-LORDA, Pilar ;SÁNCHEZ, José *La alimentación y la nutrición a través de la historia* Editorial glosa Barcelona disponible en <http://books.google.com.ec/books?id=7StHfcrJBTcC&pg=>
4. CADAVID CASTRO, Marta Alicia *Inteligencia alimentación y nutrición en la niñez: revisión PERSPECTIVAS EN NUTRICIÓN HUMANA* ISSN 0124-4108 Vol. 11 No. 2 Julio-Diciembre de 2009 Universidad de Antioquia. Medellín. Colombia págs. 187-201 Disponible en <http://revinut.udea.edu.co/index.php/nutricion/article/viewFile/9405/8661>
5. ESPÍN LAYEDRA, Natalia Elizabeth. (2012). Mejoramiento de la nutrición para el rendimiento escolar de las niñas/os del primer año de Educación Básica de la escuela Cedeib - Q de la ciudad de Quito, año lectivo 2010-2011. Proyecto de investigación previo a la obtención de grado de Licenciatura en Ciencias de la Educación. Mención Parvularia. Carrera de Educación Parvularia. UCE. 192 p. <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/216>
6. APAZA, Gladis (2012) *Principios didácticos en el proceso de enseñanza y aprendizaje de la educación alimentaria nutricional*. Puno Perú. Disponible en <http://www.monografias.com/trabajos94/principios-didacticos-ensenanza-y-aprendizaje-ean/principios-didacticos-ensenanza-y-aprendizaje-ean.shtml>
7. Documentos de la FAO. Nutrición Humana en el Mundo en Desarrollo. Capítulo 4 Factores sociales y culturales de la nutrición. disponible en <http://www.fao.org/docrep/006/W0073S/w0073s08.htm#TopOfPage>

8. LETELIER, María Paula– SILVA, Cecilia Noemí Sin fecha

Actividades áulicas desde la perspectiva de la zona de desarrollo proximo. Diferencias entre ele y e2al disponible

<http://www.doredin.mec.es/documentos/00820113012282.pdf>

9. Actualización y fortalecimiento curricular de la Educación Básica 2010. Ministerio de Educación del Ecuador <http://www.educar.ec/noticias/7moanio.pdf>

10. Elementos que obstruyen la enseñanza. Manual para la capacitación de Maestros de enseñanza bíblica.

<http://discipulado.fuentesdeaguaviva.org/escritos/pdc.pdf>

11. GONZÁLEZ, Santiago y otros. *“Influencia de la Televisión en el Estado Nutricional y Rendimiento Escolar de los Niños y Niñas de la Unidad Educativa Abelardo Tamariz Crespo de la Ciudad de Cuenca 2004-2005”* Tesis Previa a la Obtención del Título de Doctor en Medicina y

Cirugía http://www.medecine.unige.ch/enseignement/apprentissage/module4/immersion/archives/2005_2006/travaux/06_r_equateur_annexe_3.pdf

12. Impacto de la nutrición en el rendimiento escolar, julio, 2012

<http://www.creces.cl/new/index.asp?imat=%20%20%3E%20%201&tc=3&nc=5&art=879>

13. MASDEU, Josep. *Blog de Neuropatía, Alimentos para el cerebro y la memoria.* <http://naturopatia.biomanantial.com/alimentos-para-el-cerebro-y-la-memoria/>

14. Mapas vulnerabilidad de desnutrición crónica <http://peru.nutrinet.org/banco-de-conocimiento/mapas-distritales>

15. HOLFORD ,Patrick, fundador del Instituto para la Nutrición Óptima de Estados Unidos y autor del libro Nutrición óptima para la mente, en el cual brinda una serie de claves para pensar, recordar y sentirse mejor.

20. Pollit, Ernesto. Serie de Educación Sobre Nutrición

2007<http://unesdoc.unesco.org/images/0006/000623/062306so.pdf>

16. VÁSQUEZ, William (2011) *el constructivismo (Aprendizaje por Descubrimiento)*

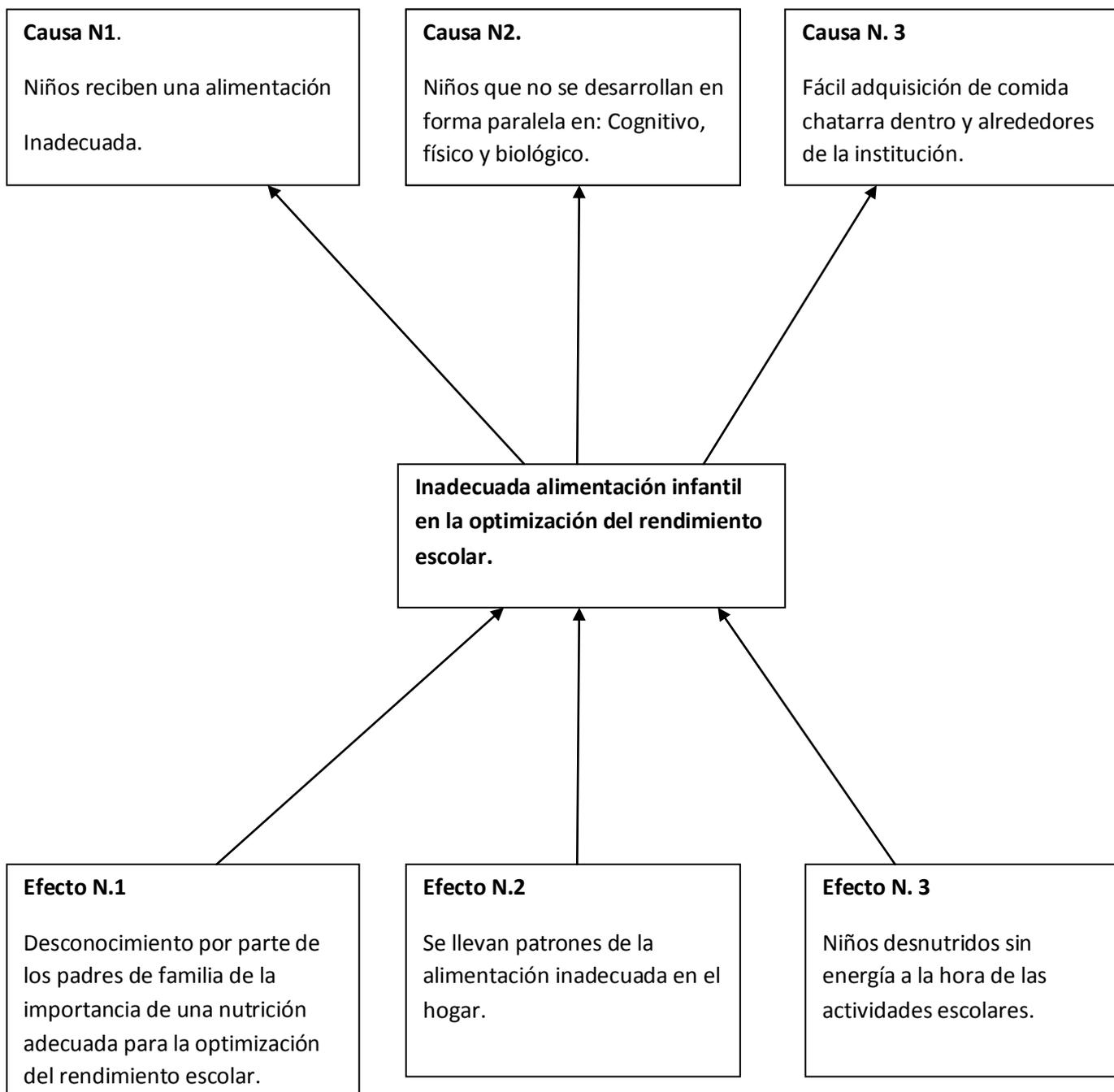
[video] <http://www.youtube.com/watch?v=-E367ljA2S0>

[.youtube.com/watch?v=-E367ljA2S0](http://www.youtube.com/watch?v=-E367ljA2S0)

ANEXOS

Anexo 1

Cuadro de Causas y Efectos



PROBLEMA GENERAL	FORMULACIÓN	OBJETIVO GENERAL	HIPÓTESIS GENERAL	VARIABLES	BENEFICIARIOS / INVOLUCRADOS	TÉCNICAS	INSTRUMENTO	ÍTEMS
¿Inadecuada alimentación infantil en la optimización del rendimiento escolar?	¿De qué manera influye la nutrición nutritiva en el rendimiento escolar de los estudiantes del quinto año básico de la escuela Luisa Martín González del cantón Naranjito en el período 2012 - 2013?	Analizar la influencia de una nutrición adecuada en los niños y niñas a través de una difusión masiva sobre valores nutricionales de alimentos para la optimización del rendimiento escolar.	Una nutrición adecuada optimiza el rendimiento escolar de los niños y niñas del quinto año básico de la escuela Luisa Martínez González en el período 2012 - 2013.	VARIABLE INDEPENDIENTE Alimentación nutritiva VARIABLE DEPENDIENTE Rendimiento escolar.	Estudiantes Docentes Investigadoras.	Observación	Ficha de observación	
SUB PROBLEMAS	SISTEMATIZACIÓN	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	HIPÓTESIS PARTICULARES			Encuesta	Cuestionario.	
Niños reciben una alimentación inadecuada.	¿De qué manera influye que el padre de familia tenga conocimiento de cómo brindar a sus hijos una nutrición adecuada en el rendimiento escolar? ¿Cuáles son los patrones inadecuados que se presentan en los niños del quinto año que se desarrollan de forma paralelas en cuanto en lo cognitivo, físico, biológico?	Especificar la importancia de padres de familia tenga conocimiento de cómo brindar una alimentación adecuada a sus hijos para el rendimiento escolar. Distinguir las principales deficiencias nutricionales que presentan los niños del quinto año básico.	El conocimiento de los padres de familia de como brindar una alimentación adecuada ayuda a los niños y niñas en su rendimiento escolar. Las deficiencias nutricionales en un niño limita el desarrollo paralelo cognitivo, físico y biológico.					
Niños que no se desarrollan de forma paralela en: cognitivo, físico y biológico.	¿Cómo incide la falta de calidez en el medio escolar en la formación de valores?	Establecer cómo afecta la adquisición de comida chatarra en las actividades escolares.	El ingerir comida chatarra afecta en las actividades escolares.					

ALIMENTACION NUTRIVA INFANTIL EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR.



UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO

UNIDAD ACADÉMICA SEMIPRESENCIAL Y A DISTANCIA

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA Encuesta Dirigida al personal Docente.

Fecha de realización de la encuesta: miércoles

22 de Mayo del 2013

Instrucciones:

Estimados Docentes el objetivo de esta encuesta es únicamente el de obtener a través suyo, valiosa información sobre la nutrición de sus educandos.

Esta encuesta es de gran utilidad para nosotras, por lo que rogamos nos ayude brindando toda la información solicitada más adelante. Requerimos de usted que por favor responda con total sinceridad, su identidad no será revelada; escriba una x dentro del casillero de la alternativa de su elección, de dicha respuesta que usted nos proporcione dependerá el éxito de nuestro trabajo de investigación el mismo que nos servirá para elaborar una propuesta.

1.-Considera usted como docente, Que debe promover una alimentación saludable a sus estudiante

- a) Muy de acuerdo.
- b) En parcial acuerdo.
- c) Desacuerdo.

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

2. ¿Cuál cree usted que sea la causa principal que da origen a la desnutrición infantil?

- a) Factores económicos.
- b) Falta de programas de nutrición.
- c) Factores culturales.

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

3. ¿Qué porcentajes de niños/as en su aula considera usted que tiene buena nutrición?

- a) Todos.
- b) Pocos.
- c) Ninguno.

4. ¿Cuáles son las principales características que presentan los niños/as por falta de nutrición?

- a) Bajo rendimiento escolar.
- b) Decaimiento físico y anímico.
- c) Deterioro en la salud.

5. Considera usted que la alimentación que recibe un niño es de vital importancia en su desarrollo:

- a) Físico.
- b) Matriz.
- c) Cognitivo.

6. ¿Define usted a la desnutrición infantil como: ?

- a) Deficiencia de nutrientes.
- b) Falta de vitaminas.
- c) Pérdida de peso.
- d) No lo tengo claro.

7. ¿Qué alimentos considera usted que se deben incluir en la alimentación?

- a) Frutas.
- b) Carnes.
- c) Vegetales.
- d) Comida chatarra.
- e) Embutidos.
- f) Cereales.

8. Se ha fijado usted si durante el receso sus estudiantes compran:

- a) Compran alimentos en el bar.
- b) Llevan lonchera.
- c) Solo juegan y no compran.

9. ¿Se han manejado proyectos sobre la alimentación infantil a nivel institucional?

- a) Siempre.
- b) Casi siempre.
- c) Nunca.



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

**LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA
Encuestas dirigidas a Estudiantes.**

Fecha de realización de la encuesta: Miércoles 22 de Mayo del 2013

Instrucciones:

Estimados estudiantes el objetivo de esta encuesta es únicamente el de obtener a través suyo, valiosa información sobre la nutrición de sus educandos.

Esta encuesta es de gran utilidad para nosotras, por lo que rogamos nos ayude brindando toda la información solicitada más adelante. Requerimos de usted que por favor responda con total sinceridad, su identidad no será revelada; escriba una x dentro del casillero de la alternativa de su elección, de dicha respuesta que usted nos proporcione dependerá el éxito de nuestro trabajo de investigación el mismo que nos servirá para elaborar una propuesta.

1. ¿En tu hogar, te sirves las tres comidas diarias?

- a) Siempre.
- b) A veces
- c) Nunca

2. ¿Qué alimentos consumes todos los días?

- a) Carnes.
- b) Frutas.
- c) Cereales.
- d) Snake.
- e) Vegetales.
- f) Embutidos.
- g) Dulces.

3. Durante el receso, tu siempre consumes:

- a) Alimentos en el bar.
- b) Lo que te envían de casa.
- c) No consumes nada.

4. ¿Tu maestro/a te habla de una alimentación saludable?

- a) Siempre.
- b) A veces.
- c) Nunca.

5. ¿Cuál crees que sea el principal problema por el cual muchos niños no se alimentan bien?

- a) Por falta de dinero.
- b) Por falta de programas de nutrición.
- c) Por factores culturales.



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

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA

Encuesta Dirigida a Padres de Familia.

Fecha de realización de la encuesta: Miércoles 22 de Mayo del 2013

Instrucciones:

Estimados Señores/as el objetivo de esta encuesta es únicamente el de obtener a través suyo, valiosa información sobre la nutrición de sus educandos.

Esta encuesta es de gran utilidad para nosotras, por lo que rogamos nos ayude brindado toda la información solicitada más adelante. Requerimos de usted que por favor responda con total sinceridad, su identidad no será revelada; escriba una x dentro del casillero de la alternativa de su elección, de dicha respuesta que usted nos proporcione dependerá el éxito de nuestro trabajo de investigación el mismo que nos servirá para elaborar una propuesta.

1. ¿Suele darle el desayuno a su representante antes de ir a la escuela?

- a) Siempre.
- b) Casi siempre.
- c) Nunca.

2. ¿Considera usted el desayuno como una comida?

- a) Muy importante.
- b) Poco importante.
- c) No es importante.

3. ¿Qué alimentos incluye, la alimentación diaria de sus hijos?

- a) Frutas.
- b) Carnes.
- c) Vegetales.
- d) Snacts.
- e) Embutidos.
- f) Cereales.
- g) Dulces.

4. ¿Qué le envía a su hijo?

- a) Solo dinero.
- b) La lonchera.
- c) Ni dinero, ni lonchera.

5. ¿Cuál cree que sea la causa principal que da origen a la desnutrición infantil?

- a) Factores económicos.
- b) Falta de programas de nutrición.
- c) Factores culturales.

6. ¿Considera usted que la alimentación que recibe un niño es de vital importancia para su desarrollo:

- a) Físico.
- b) Matriz.
- c) Cognitivo.

7. Defina usted a la desnutrición infantil como:

- a) Falta de vitaminas.
- b) Pérdida de peso.
- c) No lo tengo claro.

8. ¿Considera usted que los docentes deben promover una alimentación saludable a sus hijos?

- a) Muy de acuerdo.
- b) En acuerdo.
- c) Desacuerdo.

Anexo 3
ENTREVISTAS



UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO

UNIDAD ACADÉMICA DE EDUCACIÓN SEMIPRESENCIAL Y A DISTANCIA

FECHA:

INVESTIGADORA:

ENTREVISTA AL DIRECTOR

Nos encontramos realizando una investigación acerca de ALIMENTACIÓN NUTRITIVA INFANTIL EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR. En la que serán beneficiados los niños/as del quinto año de educación básica.

Le agradecemos de antemano su colaboración; las respuestas a estas preguntas ayudaran a realizar el proyecto de una manera óptima; para el mejor funcionamiento de la institución educativa.

1. ¿Considera importante la alimentación nutritiva infantil?

2. ¿Dentro del proceso de enseñanza aprendizaje de qué forma considera usted que en los niños y niñas se puede cambiar los hábitos alimenticios?

3. ¿El tener una alimentación saludable de qué manera considera usted que favorece en el desarrollo de los estudiantes?

4. ¿Qué aspectos estima usted necesarios para que los niños y niñas mejoren su alimentación diaria?

5. ¿Qué actividades emplearía usted para inculcar en los niños y niñas una alimentación nutritiva?

Anexo 4
AUTORIZACIÓN DE
LA PROPUESTA

ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA FISCAL No.8
"DRA. LUISA MARTIN GONZÁLEZ"

Calle Flor Ma. Valverde y Yalile Yapur - Ciudadela Xavier Marcos Stagg - Cantón Naranjito
Email: escueladra.luisamartin@gmail.com Telf. 2721496 - 0999442026

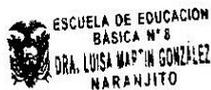
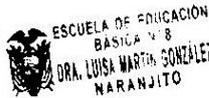
CERTIFICACION

El suscrito. Director de la Escuela de Educación Básica Fiscal No. 8 "Dra. Luisa Martín González" de Naranjito, certifica que las Profs. BRIONES NARANJO ANA MARIA, cédula de identidad 0909896045, ELOISA YOLANDA ZAPATA MUÑOZ, cédula de identidad 091669554-7, estudiantes de la Universidad Estatal de Milagro, especialidad Licenciatura en Educación Básica, cumplieron el PROYECTO: "LA NUTRICION INFANTIL EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR" desde el 7 de Enero del 2013 hasta el 16 de Agosto del 2013.

El desempeño de las indicadas docentes durante la ejecución del proyecto es calificado de EXCELENTE.

Naranjito, 13 de Septiembre del 2013.


Msc. Carlos Barragán Melendres,
DIRECTOR



**ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA FISCAL No.8
"DRA. LUISA MARTIN GONZÁLEZ"**

Calle Flor Ma. Valverde y Yalile Yapur - Ciudadela Xavier Marcos Stagg - Cantón Naranjito
Email: escueladra.luisamartin@gmail.com Telf. 2721496 - 0999442026

CERTIFICACION

El suscrito, Director de la Escuela de Educación Básica Fiscal No. 8 "Dra. Luisa Martín González" de Naranjito, certifica que las Profs. BRIONES NARANJO ANA MARIA, cédula de identidad 0909896045, ELOISA YOLANDA ZAPATA MUÑOZ, cédula de identidad 091669554-7, estudiantes de la Universidad Estatal de Milagro, especialidad Licenciatura en Educación Básica, realizaron la propuesta del PROYECTO: "LA NUTRICION INFANTIL EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR" desde el 20 de Mayo del 2013 hasta el 27 de Mayo del 2013.

El desempeño de las indicadas docentes durante la ejecución de la propuesta es calificado de EXCELENTE.

Naranjito, 13 de Septiembre del 2013.


 ESCUELA DE EDUCACIÓN
BÁSICA N° 8
DRA. LUISA MARTIN GONZÁLEZ
NARANJITO
Msc. Carlos Barragán Melendres.,
DIRECTOR

 ESCUELA DE EDUCACIÓN
BÁSICA N° 8
DRA. LUISA MARTIN GONZÁLEZ
NARANJITO



Fuente: Estudiantes de la escuela Luisa Martín González
Elaborado por las Autoras: Ana Briones y Eloisa Zapata.

Después de la entrevista con el director de la institución.



Fuente: Estudiantes de la escuela Luisa Martín González
Elaborado por las Autoras: Ana Briones y Eloisa Zapata.

Niño y niña con sobrepeso del 5º Año Básico



Fuente: Estudiantes de la escuela Luisa Martín González
Elaborado por las Autoras: Ana Briones y Eloisa Zapata

Niño y niña con bajo peso de la institución.



Fuente: Estudiantes de la escuela Luisa Martín González
Elaborado por las Autoras: Ana Briones y Eloisa Zapata

Niño y niña con peso normal.



Fuente: Estudiantes de la escuela Luisa Martín González
Elaborado por las Autoras: Ana Briones y Eloisa Zapata.

Socialización del manual con madres de familia de la institución.



Fuente: Estudiantes de la escuela Luisa Martín González
Elaborado por las Autoras: Ana Briones y Eloisa Zapata.

Entrega del manual de dietas para el quinto año básico.