



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL
SISTEMA DE EDUCACIÓN A DISTANCIA
CARRERA: LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

**TESIS PREVIA A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE
LICENCIADA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
MENCIÓN: EDUCACION PRIMARIA**

TEMA:

**LA DESNUTRICIÓN DE NIÑOS Y NIÑAS Y SU INFLUENCIA
EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR**

AUTORA:

MARÍA ANA ISABEL ORTIZ

DIRECTOR:

MSC. JORGE ANTONIO BALLADARES BURGOS

Quito, 2012

DECLARACIÓN DE AUTORÍA

Yo, María Ana Isabel Ortiz, declaro bajo juramento que el trabajo aquí descrito es de mi autoría; que no ha sido previamente presentado para ningún grado o calificación profesional; que he consultado las referencias bibliográficas que se incluyen en este documento y que no he plagiado dicha información.

María Ana Isabel Ortiz

C.C. - 0300627957

DEDICATORIA

Con mucho amor al creador a Dios todopoderoso, por la vida, sus cuidados y la capacidad para culminar con éxito mis metas personales y profesionales.

A mi amada Madre, María Margarita Ortiz Peralta, por su compañía y apoyo incondicional.

A mi amado esposo e hijo que son mi compañía y fortaleza para seguir adelante.

A mis hermanos, por la ayuda que me brindan con su cariño.

AGRADECIMIENTO

Gracias a Dios, por la vida y la salud y sobre todo la sabiduría para seguir adelante.

A mi amada familia, en especial a mi esposo, por su apoyo incondicional.

A mi querida Madre, quien ha luchado por sacarme siempre adelante.

A mi querida amiga Fanny porque con su entusiasmo y compañía ha colaborado en la realización de ésta tesis.

Al director de Tesis, quien ha sabido dirigir oportunamente en el desarrollo de los contenidos de la misma.

A todos aquellas personas que de una u otra manera han colaborado en la culminación de mis metas.

Índice General

Contenidos	Pág.
Portada.....	i
Página de Autoría.....	ii
Dedicatoria.....	iii
Agradecimiento.....	iv
Índice General.....	v
Índice de Tablas.....	vii
Índice de Gráficos.....	xiii
Resumen ejecutivo.....	ix
Introducción.....	1
Capítulo I: El problema de la investigación.....	4
1.1. Tema.....	4
1.2. Planteamiento del Problema.....	4
1.3. Formulación del Problema.....	5
1.4. Delimitación del contenido.....	5
1.5. Objetivos.....	6
1.6. Justificación.....	7
Capítulo II: Marco Teórico Referencial.....	9
2.1. LA DESNUTRICIÓN INFANTIL.....	9
2.1.1. Antecedentes.....	9
2.1.2. La nutrición.....	11
2.1.2.1. La alimentación.....	12
2.1.2.1.1. Proteínas.....	14
2.1.2.1.2. Carbohidratos.....	14
2.1.2.1.3. Las grasas.....	15
2.1.2.1.4. Líquidos.....	16
2.1.3. Nutrición y crecimiento infantil.....	17
2.1.4. Nutrición y desarrollo cognoscitivo del niño.....	18

2.1.5. Nutrición y desarrollo bio-psico-social de los niños.....	19
2.1.6. Mala nutrición.....	22
2.1.6.1. Causas de una mala nutrición.....	23
2.1.6.2. Consecuencias de una mala nutrición.....	24
2.1.7. Desnutrición Infantil.....	26
2.1.7.1. Grados de desnutrición.....	27
2.1.8. Relación entre nutrición y rendimiento escolar.....	31
2.1.9. Desnutrición y rendimiento escolar.....	33
2.2. Rendimiento escolar.....	33
2.2.1. Educación.....	38
2.2.2. Proceso de enseñanza-aprendizaje.....	43
2.2.3. El aprendizaje.....	46
2.2.4. Desarrollo evolutivo del niño en el aprendizaje.....	51
2.3. Fundamentación Legal.....	53
2.4. Hipótesis.....	54
2.5. Conceptualización de las variables.....	55
2.6. Matriz de Operacionalización de Variables.....	56
Capítulo III: Metodología de la Investigación.....	57
3.1. Tipo de Investigación.....	58
3.2. Métodos de la Investigación.....	59
3.3. Población y muestra.....	60
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	61
Capítulo IV: Análisis e interpretación de los resultados.....	62
4.1. Encuestas.....	63
4.2. Verificación de Hipótesis.....	83
Capítulo V: Conclusiones y recomendaciones.....	84
5.1. Conclusiones.....	84
5.2. Recomendaciones.....	85

Capítulo IV: La Propuesta	86
6.1. Tema de la Propuesta.....	86
6.2. Título de la Propuesta.....	86
6.3. Objetivos.....	86
6.4. Población Objeto.....	86
6.5. Localización.....	87
6.6. Listado de contenidos temáticos.....	87
6.7. Desarrollo de la Propuesta.....	87
Conclusiones generales.....	97
Bibliografía.....	98
Referencias electrónicas.....	101
Anexos.....	102
Anexo 1 Presentación de resultados de los exámenes de las brigadas médicas.....	103
Anexo 2 Informes Médicos.....	110
Anexo 3 Cuadro de calificaciones.....	117
Anexo 4 Modelo de plan nutricional.....	120
Anexo 5 Publicaciones.....	126
Anexo 6 Encuestas.....	130

Índice de Tablas

Contenidos	Pág.
Tabla 4.1. Pregunta 1- Padres de Familia: Alimentación adecuada.....	63
Tabla 4.2. Pregunta 2- Padres de Familia: Mejorar la calidad alimenticia.....	64
Tabla 4.3. Pregunta 3- Padres de Familia: Desayuno antes de ir a la escuela.....	65
Tabla 4.4. Pregunta 4- Padres de Familia: Refrigerio para el tiempo de recreo.....	66
Tabla 4.5. Pregunta 5- Padres de Familia: Lonchera para la escuela con comida chatarra	67
Tabla 4.6. Pregunta 6- Padres de Familia: Plan nutricional adecuado.....	68
Tabla 4.7. Pregunta 7- Padres de Familia: Alimentos que fortalecen el cerebro.....	69
Tabla 4.8. Pregunta 8- Padres de Familia: Rendimiento escolar esperado.....	70
Tabla 4.9. Pregunta 9- Padres de Familia: Desinterés por tareas escolares..	71
Tabla 4.10. Pregunta 10- Padres de Familia: Rendimiento escolar afectado por mala alimentación	72
Tabla 4.11. Pregunta 1- Estudiantes: Desayuno antes de ir a la escuela.....	73
Tabla 4.12. Pregunta 2- Estudiantes: Refrigerio para el recreo.....	74
Tabla 4.13. Pregunta 3- Estudiantes: Alimentos sanos en la lonchera	75
Tabla 4.14. Pregunta 4- Estudiantes: Alimentación 3 veces al día.....	76

Tabla 4.15. Pregunta 5- Estudiantes: Incluye frutas, verduras y legumbres en dieta diaria.....	77
Tabla 4.16. Pregunta 6- Estudiantes: suplementos alimenticios como vitamina A, B y C.....	78
Tabla 4.17. Pregunta 7- Estudiantes: Debilidad, cansancio, sueño al estudiar.....	79
Tabla 4.18. Pregunta 8- Estudiantes: Dificultad de concentración.....	80
Tabla 4.19. Pregunta 9- Estudiantes: Energías para estudiar después de comer.....	81
Tabla 4.20. Pregunta 10- Estudiantes: Alimentación para crecimiento y desarrollo intelectual.....	82

Índice de Figuras

Contenidos	Pág.
Fig. 4.1. Alimentación adecuada.....	63
Fig. 4.2. Mejorar la calidad alimenticia.....	64
Fig. 4.3. Desayuno antes de ir a la escuela.....	65
Fig. 4.4. Refrigerio para el tiempo de recreo.....	66
Fig. 4.5. Lonchera para la escuela con comida chatarra	67
Fig. 4.6. Plan nutricional adecuado.....	68
Fig. 4.7. Alimentos que fortalecen el cerebro.....	69
Fig. 4.8. Rendimiento escolar esperado.....	70
Fig. 4.9. Desinterés por tareas escolares.....	71
Fig. 4.10. Rendimiento escolar afectado por mala alimentación	72
Fig. 4.11. Desayuno antes de ir a la escuela.....	73
Fig. 4.12. Refrigerio para el recreo.....	74
Fig. 4.13. Alimentos sanos en la lonchera.....	75
Fig. 4.14. Alimentación 3 veces al día.....	76
Fig. 4.15. Incluye frutas, verduras y legumbres en dieta diaria	77
Fig. 4.16. Suplementos alimenticios como vitamina A, B y C...	78
Fig. 4.17. Estudiantes: Debilidad, cansancio, sueño al estudiar	79
Fig. 4.18. Estudiantes: Dificultad de concentración.....	80
Fig. 4.19. Energías para estudiar después de comer.....	81
Fig. 4.20. Alimentación para crecimiento y desarrollo intelectual.....	82

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL
SISTEMA DE EDUCACIÓN A DISTANCIA
CARRERA: LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
TEMA: LA DESNUTRICIÓN DE NIÑOS Y NIÑAS Y SU INFLUENCIA
EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR

AUTORA: MARÍA ANA ISABEL ORTÍZ

DIRECTOR: MSC. JORGE ANTONIO BALLADARES BURGOS

Fecha: Guayaquil, Junio del 2011.

RESUMEN

El presente proyecto plantea el estudio de una problemática actual que viven en su mayoría los escolares de bajos recursos económicos de nuestra sociedad, más aún en los sectores rurales, entre éstos se encuentra el Recinto “La Previsora”, de la Provincia del Guayas, en el cantón Naranjal, en donde el índice de pobreza, el desempleo desencadena en la familia problemas de índice social y económico, entre los más afectados la población infantil, los cuales se encuentran en etapa escolar sufren consecuencias debido a la mala alimentación lo cual ocasiona en muchos casos desnutrición y otras enfermedades nutricionales, lo cual afecta severamente en el rendimiento académico y al normal desarrollo de las capacidades integrales en los niños. Al parecer, los padres de familias desconocen las correctas opciones alimenticias, que podrían ayudarles a lograr un mejor desempeño, tanto en la escuela como en su vida diaria. El aumento de casos de estudiantes con cuadros de desnutrición y obesidad que manifiestan bajo rendimiento escolar se hizo evidente en el presente estudio, con la visita de las brigadas médicas en la parroquia, el peligro de la deserción escolar también es algo preocupante. El presente estudio realizado bajo un enfoque metodológico inductivo-deductivo y de una investigación de tipo bibliográfica, de campo y descriptiva. Permitieron llegar al planteamiento de la presente tesis para aportar con una propuesta de tipo informativa que induce a la formación en cuanto a la importancia de la nutrición de los niños en edad escolar, de ésta manera se contribuye a la comunidad educativa a conocer que alimentos sanos ayudan a mejorar las condiciones de salud y así los niños estén listos física y anímicamente a vivenciar su escolaridad y desarrollar así sus cualidades cognitivas que se manifestarán en el rendimiento escolar, permitir a los niños a crecer sanamente, formarse y educarse para mejorar las condiciones de vida de nuestras futuras generaciones está en nuestras manos.

DESCRIPTORES:	DESNUTRICIÓN	RENDIMIENTO ESCOLAR	GUÍA INFORMATIVA
----------------------	---------------------	----------------------------	-------------------------

Introducción

El conocimiento que se tiene sobre nutrición y desarrollo cognoscitivo del niño, carece de datos experimentales suficientes que permitan establecer con certeza, la interrelación que existe entre desnutrición y rendimiento intelectual del niño en la edad escolar.

Casi todos los estudios de nutrición realizados en niños de edad escolar, se basan fundamentalmente en la apreciación del crecimiento corporal, mediante mediciones antropométricas (por lo general peso y talla), que al ser comparadas con curvas estándar o poblaciones de referencia, permiten establecer con bastante aproximación si existe un crecimiento físico normal, o por el contrario, un retardo o una aceleración en la velocidad del crecimiento.

En lo que respecta a nutrición y rendimiento intelectual del niño escolar, todavía existen grandes vacíos de conocimiento, debido quizá a la complejidad de los factores comprometidos (genéticos, hereditarios, ambientales, psicosociales, educativos y nutricionales), que dificultan su evaluación e interpretación y, por tanto, el diseño de investigaciones son relevantes sobre el tema.

Los niños que van hambrientos a la escuela no pueden no pueden aprender bien: su actividad física es reducida, su capacidad cognitiva esta disminuida y presentan una menor resistencia a las infecciones. Su rendimiento escolar es con frecuencia escaso, y suelen abandonar la escuela muy pronto. A largo plazo, la mal nutrición crónica disminuye el potencial del individuo y tiene efectos adversos sobre la productividad, la capacidad de generar ingresos y también sobre el desarrollo nacional. Así, el futuro de un país depende de sus niños y jóvenes.

Las investigaciones en nutrición y en educación son esenciales para romper el ciclo de pobreza y mal nutrición. La Oficina de la Naciones Unidas para la Alimentación (FAO) considera que las escuelas pueden

contribuir mucho a los esfuerzos de los países para superar el hambre y la mal nutrición, y que los huertos escolares pueden ayudar a mejorar la nutrición y la educación de los niños y de sus familias, tanto en las zonas rurales como las urbanas. A este aspecto, es importante hacer hincapié en que los huertos escolares constituyen una plataforma de aprendizaje. El huerto escolar no debería ser considerado como una fuente de alimentos, rentas o ingresos, sino como un medio para mejorar la nutrición y la educación.

Este trabajo de investigación se ubica en la Institución Educativa “13 de Diciembre” Perteneciente al Recinto La Previsora de la Parroquia Naranjal Cantón Naranjal de la Provincia del Guayas. En la cual se observa muchas deficiencias, entre ellas tenemos: La situación económica, desnutrición, bajo rendimiento escolar y la no motivación en buscar una mejor calidad de vida y bienestar para la institución.

Todas estas falencias se han determinado como causales que impide el acrecentamiento económico de la misma y así también lograr en los niños aprendizajes cognitivos con valores y éticas, los cuales son fundamentales para un cambio progresivo en la comunidad e institución.

Estas dificultades son de gran preocupación porque provoca un ambiente hostil con la educación tradicional que no rompe paradigmas perjudicando de esta manera la auto educación que como seres humanos debemos concebir y además el seguimiento que el docente realiza para cumplir con todas sus metas, propuestas en el proceso de enseñanza y aprendizaje.

También se enfocó la desnutrición que presentan los niños (as), el cual se establece como un problema para la aprehensión de los conocimientos por lo que un manual de recomendaciones para la buena nutrición de los niños en edad escolar, sería una guía educativa que coadyuve a mejorar la condición alimentaria de los educandos del plantel.

Para una mejor comprensión del orden de los contenidos en el presente estudio se encuentran estructurados de la siguiente manera:

Capítulo I: Planteamiento del Problema, Formulación del Problema, Objetivos Generales, Objetivos Específicos, Justificación e Importancia.

Capítulo II: Marco Teórico, Factores que determinan la buena nutrición y los problemas que acarrearán la desnutrición en la formación integral del niño.

Capítulo III: Diseño de la Investigación, Población y Muestra, Técnicas de Recolección de la Información, Instrumentos de Investigación.

Capítulo IV: Análisis e interpretación de resultados, presentando en síntesis los resultados de cada pregunta de la encuesta.

Capítulo V, plantea las conclusiones y recomendaciones.

El capítulo VI, la propuesta que incluye el diseño de un manual para la buena nutrición, en los niños en edad escolar, esperando sea de ayuda para los padres de la comunidad educativa del cantón Naranjal, de la Escuela “13 de Diciembre”, Recinto: La Previsora.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1. Tema:

La desnutrición de niños y niñas y su influencia en el rendimiento escolar.

1.2. Planteamiento del problema

El tratamiento del tema de desnutrición en niños escolares, es un problema mundial y de grandes magnitudes, nuestros niños se ven envueltos en un grave problema social que trae como consecuencias un alto grado de vulnerabilidad ante enfermedades y un considerable incremento de deserción y bajo rendimiento escolar.

La problemática que se ha tomado es por causa de la desnutrición de los niños y las niñas que estudian en la Escuela “13 de Diciembre”, del Cantón Naranjal, parroquia Naranjal, Recinto La Previsora de la provincia del Guayas, que se dio a conocer con la visita de brigadas médicas que visitaron la institución educativa, el médico hizo los chequeos respectivos a los niños y niñas y como resultado diagnosticó que existía una considerable cantidad de niños y niñas desnutridos.

Es una institución educativa rural, en donde los niños y niñas son procedentes de familia de escasos recursos económicos, lo cual facilita detectar los problemas más relevantes dentro de la institución y uno de ellos es; la desnutrición y su influencia en el rendimiento escolar convirtiéndose en un problema a nivel no solo cantonal sino nacional aunque poco a poco el gobierno ha tratado de solucionar este inconveniente mediante un programa de alimentación escolar el cual es repartido por medio de las Autoridades Provinciales.

Este problema ha generado gran expectativa ya que los niños presentan un alto grado de desnutrición lo cual no permite un buen rendimiento escolar.

Hoy no quedan dudas que la desnutrición afecta el desarrollo intelectual, y sin necesidad de que sea extrema como en los casos que hemos visto a nivel nacional. Para los cientos de miles de niños que están en una situación de subalimentación y mala nutrición, el riesgo de fracaso escolares muy alto.

1.3. Formulación del problema

¿La desnutrición afecta e en el rendimiento académico de los niños y niñas de 6 a 12 años, de la Escuela “13 de Diciembre”, del Cantón Naranjal, parroquia Naranjal, Recinto La Previsora de la provincia del Guayas, periodo lectivo 2010-2011?

Alcance del problema

El alcance del problema se lo realiza de acuerdo a los siguientes términos.

1.4. Delimitación del Contenido:

Campo: Educativo

Área: Pedagógica

Aspecto: La desnutrición y el Rendimiento escolar

Delimitación Espacial: Esta investigación se realiza con los estudiantes de 6 a 12 años de edad, de la Escuela Fiscal 13 de Diciembre”, del Cantón Naranjal, parroquia Naranjal, Recinto La Previsora de la provincia del Guayas.

Delimitación Temporal: Este problema es tratado en el año lectivo 2010-2011.

Respecto al estudio de nutrición en el país y los resultados observados en la presente investigación, la interpretación de los datos servirán para concienciar a los sectores de influencia en la educación y a la comunidad escolar en general sobre los efectos negativos que afectan el aprovechamiento escolar y estado de salud de los niños y las niñas en el Cantón Naranjal, Recinto la Previsora de la Provincia del Guayas.

Los resultados estarán expuestos y publicados en documentos a los que puedan acceder los interesados, para encontrar estrategias y combatir esta debilidad que minimiza el aprendizaje.

Las limitaciones se localizan en el poder adquisitivo de las familias de bajo recursos, donde la influencia directa de los docentes es casi insignificante. Ya la escuela no puede resolver problemáticas históricas de índole político, social y económico de manera inmediata.

1.5. OBJETIVOS

1.5.1. Objetivo General

Diseñar una Guía de Nutrición para los estudiantes de la Escuela “13 de Diciembre” del recinto La Previsora.

1.5.2. Objetivos específicos

- Identificar los factores que determinan la desnutrición de los niños de 6 a 12 años.
- Determinar las características de una buena nutrición.

- Analizar la incidencia de la desnutrición en el rendimiento académico.
- Determinar estrategias para mejorar el rendimiento escolar a través de una buena nutrición.

1.6. Justificación

Existe un vínculo entre educación y nutrición, especialmente la educación como indicador del desarrollo humano. La nutrición y educación hacen que los niños y las niñas, mejoren su capacidad para aprender. Se conoce también que los niños y las niñas desnutridos tienen un rendimiento escolar menor.

Para una buena nutrición de la familia es necesario que exista disponibilidad de alimentos y que estén accesibles en las comunidades. Se entiende como disponibilidad de alimentos la cantidad y calidad de alimentos que se pueden utilizar para cubrir las necesidades nutricionales de la persona.

El nivel de ingresos, según los precios del mercado, se traduce en una mayor o menor capacidad de compra de alimentos y es determinante para satisfacer las necesidades básicas de la alimentación. El consumo alimentario es la cantidad y calidad de alimentos que ingiere la persona y depende de los precios de los alimentos, la capacidad de compra, hábitos alimentarios, miembros por familia, distribución intrafamiliar y elaboración o transformación de los alimentos.

El grado de adecuación de calorías y nutrientes es la expresión porcentual para cada unidad consumida y comparada con la recomendación. La brecha nutricional es la diferencia del porcentaje de adecuación y el 100% de lo recomendado, expresando el déficit y/o excedentes. La utilización

biológica de los alimentos depende del estado de salud, la influencia de las condiciones ambientales, de viviendas y las enfermedades.

El estado nutricional es la expresión de salud de una persona que se ve influenciada por la disponibilidad y equilibrio de nutrientes a nivel celular y cuya carencia conduce a los diferentes estados de desnutrición.

La justificación del presente estudio, es debido que, para los niños y niñas es fundamental comer alimentos saludables pero, los padres y los niños no siempre se ponen de acuerdo acerca de lo que deben de comer. De aquí parte la importancia del estudio de la incidencia de la desnutrición, para orientar a los actores principales del presente proyecto.

Enseñar buenos hábitos alimenticios con el ejemplo, disfrutar las comidas con los hijos, pues de esta manera ellos aprenderán de los padres como y que comer. Los hábitos alimenticios saludables de los padres harán que ellos también sean más saludables.

La presente investigación pretende mostrar la relación entre el estado nutricional de los estudiantes y el rendimiento escolar en una escuela pública del sector rural.

Con los resultados de esta investigación, se pretende realizar el diseño de una guía alimenticia, con el fin de orientar a los padres de familia sobre los grupos nutricionales que requieren los niños en edad escolar.

La importancia del conseguir que los niños estén en un nivel óptimo nutricional, para su desempeño escolar. Con lo anterior, se puede decir que es importante considerar a la población infantil, puesto que es la más afectada, debido a la poca atención de los padres, y sobre todo donde se forman los hábitos alimenticios que mantendrán el resto de su vida.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO REFERENCIAL

2.1 LA DESNUTRICIÓN INFANTIL

2.1.1. Antecedentes

Según las investigaciones realizadas, se han encontrado que existen muy pocas obras que traten sobre la desnutrición y su influencia en el rendimiento escolar de los estudiantes de la Escuela Fiscal “13 de Diciembre”, del Cantón Naranjal, parroquia Naranjal, Recinto La Previsora de la provincia del Guayas. Según informe de la Brigada de Salud, que se efectuó en la Institución el más del 50% de niños y niñas tiene baja talla y peso respecto a su edad, lo que indica falencias en el aspecto nutricional. A la hora del rendimiento escolar esta carencia nutricional incide directamente afirman los médicos expertos en el tema.

“El niño que está en etapa de estudio necesita una buena alimentación no solo para el desarrollo físico sino también para el desarrollo de destrezas y el aprendizaje”, por eso es importante saber combinar los alimentos para que el menor pueda mantenerse atento durante la jornada de clases. "Si el niño viene sin desayunar, su cerebro pierde la capacidad de atención y concentración a los 45 minutos de lo que llega a clases"
"El desayuno es importante para las primeras horas en la escuela".

La desnutrición infantil aparece generalmente a partir de los cuatro a seis meses de edad.

Signos físicos: déficit del peso y de la estatura que se espera para la edad, atrofia muscular (se observa un desarrollo inadecuado de los músculos), retardo en la pubertad.

Signos psicológicos: alteración en el desarrollo del lenguaje, alteración en el desarrollo motor y alteración en el desarrollo del comportamiento (irritabilidad, indiferencia u hostilidad).

El médico también encuentra cambios en los exámenes sanguíneos y otros hallazgos que indican la cronicidad de la desnutrición y que, en muchos casos, son muy llamativos, como por ejemplo:

La piel estará seca, áspera y descamándose. Generalmente se observan fisuras en los párpados, labios y en los pliegues de codos y rodillas. Pueden verse lesiones de tipo pequeños hematomas en los casos que el déficit de vitamina C es importante. Si existe una desnutrición severa el niño tendrá los dedos de las manos y los pies muy fríos y azulados debidos a trastornos circulatorios. Generalmente estos niños tendrán lesiones en piel sobre infectada con bacterias u hongos.

El cabello es seco, quebradizo, de color rojizo (o pajizo) y se desprende fácilmente. Es muy frecuente observar que el cabello del niño tiene varios colores (negruzco en la punta, rojizo en el medio y claro o amarillento en la base de éste) Igualmente, las uñas son muy delgadas y frágiles.

La falta de vitamina A conduce a úlcera en a córnea y puede llevar a la ceguera.

Los niños, paradójicamente, tienen anorexia; crecimiento del hígado (hepatomegalia) y alteración en el ritmo de las deposiciones fecales.

La frecuencia cardíaca está acelerada (taquicardia) y son frecuentes las continuas infecciones respiratorias.

El médico encuentra raquitismo, osteoporosis, escorbuto, debilidad muscular, anemia por falta de hierro o vitamina B12, anemia por falta de ácido fólico, anemia por falta de vitamina C o anemia por infecciones.

Las condiciones de salud que ocasionan desnutrición por una inadecuada absorción o utilización de los nutrientes pueden ser las enfermedades renales crónicas, las enfermedades cardiopulmonares, las enfermedades digestivas, pancreáticas o hepáticas, el cáncer, los errores del metabolismo, etc.

Es muy frecuente que los niños desnutridos tengan infecciones repetidamente; de hecho, es la principal causa de mortalidad en ellos. Esto es debido a que el déficit de nutrientes altera las barreras de inmunidad que protegen contra los gérmenes y éstos pueden invadir fácilmente. Entre los gérmenes que más frecuentemente atacan a las personas desnutridas están el virus del sarampión, del herpes, de la hepatitis, el bacilo de la tuberculosis y los hongos.

2.1.2. La Nutrición

En primer lugar se cita el concepto de nutrición según:

Dr. Cidón Madrigal, (2005)

“Se entiende por nutrición al conjunto de procesos fisiológicos por los cuales el organismo recibe, transforma y utiliza las sustancias químicas contenidas en los alimentos; y la alimentación es tan sólo el acto de proporcionar al cuerpo los alimentos. (p.5)¹

De esta definición, el Dr. Cidón, deduce que la nutrición es un proceso consciente, voluntario y por lo tanto educable; por el contrario, la nutrición

¹ MADRIGAL, Cidón (2005). Los caminos de la Salud. España. Ed. Madrid.

es involuntaria, inconsciente y no educable, puesto que depende de procesos corporales tales como la digestión, la absorción o el transporte de los nutrientes contenidos en los alimentos a los tejidos.

Estas afirmaciones son la base fundamental para una correcta alimentación, por ello nunca se ha de olvidar que nutrirse es algo mucho más importante que alimentarse, pues, aunque ya se conoce que la nutrición es algo inconsciente, que desarrolla el organismo de forma natural y que la alimentación es un acto voluntario, se necesita pensar en la idoneidad de la nutrición infantil para que su crecimiento y evolución sea satisfactoria.

Para que se lleve a cabo el proceso de nutrición del ser humano es necesaria la alimentación.

2.1.2.1. La alimentación

Consiste en obtener del entorno una serie de productos, naturales o transformados, que conocemos con el nombre de alimentos que contienen una serie de sustancias químicas denominadas nutrientes además de los elementos propios de cada uno de ellos que les dan unas características propias.

BEAL Virginia A. (2006), expresa,

La alimentación es en definitiva un proceso de selección de alimentos, fruto de la disponibilidad y el aprendizaje de cada individuo, que le permitirán componer su ración diaria fraccionarla a lo largo del día de acuerdo con su hábitos y condiciones personales, este proceso está influido por factores socioeconómicos, psicológicos y geográficos, es por eso un proceso voluntario. (p. 8) ²

² Beal Virginia A Nutrición en el ciclo de Vida (2006) España Ed. Mc Graw Hill Manual Moderno.

Proporciona al cuerpo los nutrientes que necesita no solo para estar en forma sino, ante todo, para vivir. Las tres principales clases de nutrientes son las proteínas, las grasas y los carbohidratos, todos los cuales dan energía al cuerpo y le permiten crecer y subsistir; hay que comerlos a diario y en cantidad considerable para mantener una buena salud. Según como se expresa en la siguiente cita:

BEAL Virginia A. (2006), expresa,

Consiste en obtener del entorno una serie de productos, naturales o transformados, que conocemos con el nombre de alimentos que contienen una serie de sustancias químicas denominadas nutrientes además de los elementos propios de cada uno de ellos que les dan unas características propias. (P. 45)³

Durante el desarrollo del individuo dentro del claustro materno se producen muchos intercambios de nutrientes a través del cordón umbilical materno por esta razón es muy importante vigilar la alimentación de la madre durante el embarazo ya que es la primera alimentación que recibe el nuevo ser y va a marcar pautas en sus conductas alimentarias más adelante y también tendrá mucho que ver con problemas de alimentación o enfermedades producto de malas técnicas que en un futuro aparezcan.

Se constituye un proceso fisiológico, que se origina en las funciones del cerebro, localizada en el hipotálamo que maneja los centros del hambre y saciedad, los cuales tienen como función principal coordinar y relacionar las percepciones de los órganos sensoriales, el almacenamiento de los recuerdos de experiencias pasadas y la relación de este comportamiento con el mundo exterior del sujeto, todo ello con el objetivo de conseguir alimento.

³ Ídem.

Pero no sólo se encuentra limitada en ésta actividad fisiológica mecanizada, debido a que el desarrollo psicológico también está influido por la alimentación. A través del seno materno el bebé aprende sentimientos de seguridad, bienestar y afecto. La relación con la comida y el afecto se mantienen por toda la vida, por esta razón los estados emotivos como la ansiedad, depresión, alegría influyen en los procesos de alimentación.⁴

2.1.2.1.1. Proteínas

El cuerpo humano está hecho de proteínas, y los componentes de las células que impiden que estas se desintegren y que les permitan realizar sus funciones, constan básicamente de proteínas.

Para una explicación sencilla, podría decirse que cada tipo de proteína está formado por una serie específica de aminoácidos.

El cuerpo humano necesita unos 22 aminoácidos para formar todas las proteínas de que se compone; en sus células se "fabrican" 14 tipos de aminoácidos, pero los restantes, llamados aminoácidos esenciales, tiene que obtenerlos de la comida.

Gran parte de la actividad química del organismo consiste en deshacer las series de "aminoácidos" presentes en los alimentos y reordenarlas para formar otras series, es decir, otras proteínas.

2.1.2.1.2. Carbohidratos

Los carbohidratos son los nutrientes más menospreciados, pero proporcionan energía al organismo, lo ayudan a regular la desintegración de las proteínas y lo protegen de las toxinas.

⁴SANDOVAL Shaik Olivia Dr. (2000). Trastornos de la conducta alimentaria, anorexia, bulimia y vigorexia . España. Ed. Paidós.

La glucosa, por ejemplo, es el principal "combustible" del cuerpo humano, en cuyas células también pueden utilizar otros combustibles, entre ellos grasas, la glucosa es uno de los carbohidratos llamados monosacáridos, es decir, sustancias de sabor dulce, compuestas de una sola molécula.

Los polisacáridos, de los cuales el más importante es el almidón, suelen denominarse carbohidratos complejos y constan de muchas moléculas de monosacáridos, el organismo los descompone en dos o más carbohidratos simples.

Se hallan en las frutas, verduras y gramíneas y son muy nutritivos, pues, además de los monosacáridos, se componen de vitaminas, minerales, proteínas y fibra. Los polisacáridos son relativamente lentos de digerir por eso quitan la sensación de hambre.

2.1.2.1.3. Las grasas

Las grasas son parte indispensable de la alimentación, pero no todas son saludables si se ingieren en cantidad excesiva.

Todas las grasas comestibles se componen de ácidos grasos: largas moléculas de carbono, hidrógeno y oxígeno; permiten obtener más del doble de energía que los carbohidratos, y contienen vitaminas A, D, E y K.

El organismo necesita las grasas para crecer y restaurarse, y además las almacena en los tejidos para mantenerse a una temperatura constante y para protegerse de la intemperie y de las contusiones.

En nutrición, la principal característica de las grasas es su grado de saturación, que se refiere a su estructura molecular. Las grasas insaturadas no propician tanta acumulación de colesterol en la sangre como las saturadas, como el exceso de colesterol en la sangre puede causar trastornos cardiacos, lo más aconsejable es comer pocas grasas saturadas.

En general se recomienda que la ingestión de grasa se reduzca a un 30 por ciento o menos del total de calorías ingeridas, y que las grasas saturadas no excedan del 10 por ciento de dicho total.

Todas las grasas comestibles son una mezcla de ácidos grasos saturados e insaturados, pero por lo regular las de origen animal son más saturadas que las de origen vegetal; las excepciones son las carnes de aves y el pescado, cuyas grasas tienden a ser insaturadas, y el aceite de coco, que aun siendo de origen vegetal contiene abundantes ácidos grasos saturados.

2.1.2.1.4. Líquidos

El agua es un alimento imprescindible en la alimentación: el cuerpo la necesita podrá desempeñar todas sus funciones y para mantenerse fresco. Alrededor del 60% de organismo se compone de agua; dicho porcentaje es menor cuando mayor sea la cantidad de grasa acumulada; porque las células que contienen el tejido adiposo casi no contienen agua.

En el organismo sano, el consumo y la eliminación de agua se equilibran esta permanece en donde debe estar y casi todo ello ocurre en forma automática. El hambre y la sed regula la ingestión de aguas y minerales, y los riñones regulan su eliminación.

Los complejos mecanismos fisicoquímicos que sustentan la vida hacen posible que el agua y los minerales disueltos en esta queden retenidos

precisamente en donde el cuerpo los necesita: por ejemplo, la mayor parte del sodio permanece fuera de las células, la mayor parte del potasio, dentro de ellas.

2.1.3. Nutrición y crecimiento infantil

El crecimiento y desarrollo del niño se caracteriza por una secuencia ordenada de eventos cronológicos, de numerosos detalles en su expresión física y cognoscitiva, y por la gran variabilidad de resultados en cuanto a la capacidad física y funcional del individuo.

Larrea C., Lutter Ch, Freire W, (2009)

El crecimiento y desarrollo asociado al estado nutricional constituyen uno de los índices más sensibles y útiles para determinar el nivel de desarrollo y la calidad de vida de la población, debido a que involucran una perspectiva dinámica y evolutiva del ser humano.(p. 22)⁵

Asimismo, por la interacción de múltiples factores biopsicosociales y nutricionales que condicionan el crecimiento y el desarrollo y determinan la óptima realización del potencial genético de cada ser humano. Esencialmente, depende de la herencia y del medio social donde se desenvuelve el niño, del acervo y las tradiciones culturales que lo rodean y de la capacidad de satisfacer sus requerimientos nutricionales en cada momento específico de la vida.

Además, está influido por la enfermedad y a su vez la enfermedad es constantemente modificada por el crecimiento. En el primer caso, se conoce el efecto de los procesos infecciosos repetidos en la primera

⁵ LARREA C, LutterCh, Freire W, (2009). Situación Nutricional de los Niños Ecuatorianos. Ed. Madrid. Washington DC.

infancia (diarreas y entidades respiratorias agudas, especialmente), que se acompañan con frecuencia, de retraso en el crecimiento del niño. Y en el segundo, como se pudo constatar en el raquitismo y el escorbuto, las lesiones se localizan preferentemente en aquellas zonas del hueso que crecen a mayor velocidad. Existe amplia documentación sobre las relaciones entre crecimiento físico, desarrollo cognoscitivo y estado emocional, como sucede en la pubertad, cuando se alcanza en forma muy temprana o más tardía de lo esperado para la edad cronológica respectiva.

2.1.4. Nutrición y desarrollo cognoscitivo del niño.

Las ideas que se tenían sobre la acción degeneradora de la desnutrición en época temprana de la vida y su efecto en el desarrollo del cerebro, evolucionaron considerablemente desde mediados de la década de 1960. Hasta esa época, se temía que la desnutrición sufrida durante ciertos períodos sensitivos de la vida, sobre todo al comienzo del desarrollo del niño, produciría cambios irreversibles en el cerebro, acompañados probablemente de retardo mental y trastornos en las funciones cerebrales.

Se sabe ahora, que la mayoría de los cambios en el crecimiento de las estructuras cerebrales eventualmente se recuperan en alguna medida, aunque perduran las alteraciones en el hipocampo y el cerebelo. Sin embargo, recientes investigaciones neuro farmacológicas han revelado cambios duraderos, aunque no permanentes, en la función neural receptora del cerebro, como resultado de un episodio temprano de malnutrición energético-proteica.

Estos últimos hallazgos indican que los tipos de comportamiento y funciones cognoscitivas alteradas por la desnutrición, pueden estar más relacionados con respuestas emocionales a situaciones de estrés, que a déficit cognoscitivos.

El rango de vulnerabilidad por edad, de los efectos de la desnutrición a largo plazo, puede ser mucho mayor de lo que se había sospechado y aún se desconoce el nivel mínimo de desnutrición (déficit de ingesta de alimentos) que es necesario para producir estas alteraciones de largo término.

Gran parte de los estudios sobre desnutrición y retardo mental se han realizado en niños de edad preescolar, al reconocerse el papel esencial de la nutrición en el crecimiento y desarrollo físico del niño y la niña.

Se concluye que la mejoría del estado nutricional en los primeros años de vida tiene importantes efectos a largo plazo en la adolescencia y la edad adulta, lo cual por inferencia podría considerarse como un factor favorable en el desempeño y rendimiento intelectual del niño y la niña en la edad escolar.

2.1.5. Nutrición y desarrollo Bio-Psico-Social de los niños

Se ha comprobado que la autoconfianza, la autoestima, la seguridad, la capacidad de compartir y amar, e incluso las habilidades intelectuales y sociales, tienen sus raíces en las experiencias vividas durante la primera infancia en el seno familiar. En un hogar donde se respira un ambiente de cariño, de respeto, de confianza y de estabilidad, los niños o niñas se crían y se desarrollan psíquicamente más sanos y seguros, y se relacionarán con el exterior de esta misma forma, con una actitud más positiva y constructiva hacia la vida.

Bien se conoce que cuando el niño nace, la primera muestra de amor que su madre puede otorgarle es la leche materna, es allí donde comienza la nutrición en el ser humano, es decir, en la nutrición comienza el desarrollo biológico, psicológico y social de los niños porque este acto brinda más

que alimento nutritivo, también da confianza, seguridad, amor y todo aquello que necesita para su desarrollo integral.

Se entiende por desarrollo biológico a aquel crecimiento y maduración física y/o corporal natural de los seres humanos y psicosocial el proceso de transformaciones que se dan en una interacción permanente del niño o niña con su ambiente físico y social.

El desarrollo psicosocial es un proceso de cambio ordenado y por etapas, en que se logran, en interacción con el medio, niveles cada vez más complejos de movimientos y acciones, de pensamiento, de lenguaje, de emociones y sentimientos, y de relaciones con los demás. En este proceso, el niño o niña va formando una visión del mundo, de la sociedad y de sí mismo, al tiempo que adquiere herramientas intelectuales y prácticas para adaptarse al medio en que le toca vivir y también construye su personalidad sobre las bases del amor propio y de la confianza en sí mismo.

La meta que se busca lograr en el desarrollo del niño o niña es el despliegue máximo de sus capacidades y potencialidades, para que en el futuro pueda tener un conocimiento crítico de la realidad y una participación activa en la sociedad. El desarrollo psicosocial influirá significativamente en las oportunidades educativas, laborales y sociales que el niño o niña puede tener en el futuro.

El desarrollo de los hábitos alimenticios y de la buena nutrición, influirán directamente en el desarrollo físico y biológico, cuando un niño no recibe atención de calidad y una buena nutrición por parte de sus padres, este sufre descuido lo cual afecta también en su sano desarrollo psicológico y social.

Según GRIFFIN, G. (2002).

Las experiencias de los niños o niñas facilitan las funciones motora, socioemocional e intelectual. Es fundamental, a través de las interacciones con sus padres, que los niños o niñas lleguen a confiar en sí mismos, sentirse capaces, independientes y solidarios y que vayan aprendiendo gradualmente a comunicarse por medio del lenguaje, a socializar, a aprender a compartir e incorporar valores morales a su comportamiento cotidiano. (p.28) ⁶

Las primeras etapas del desarrollo son básicas para el futuro del niño o niña e influyen para toda la vida en su relación con los demás, en el rendimiento escolar, y en su capacidad para participar activamente en la sociedad.

La capacidad que puedan tener las madres, los padres y la familia en general para promover de forma adecuada el desarrollo psicológico y físico de los niños o niñas, aun en medio de las tensiones y preocupaciones derivadas de la situación de pobreza, no dependen necesariamente de los recursos económicos del hogar. Muchas familias, a pesar de las dificultades que deben afrontar en la vida diaria por la falta de recursos económicos, son capaces de luchar para mantener y alimentar a sus hijos y crear un clima afectivo cariñoso y cálido dentro del hogar y logran favorecer positivamente el desarrollo psicosocial de los niños.

Esto sucede cuando existe una relación cálida, de aceptación hacia los hijos, un clima afectivo positivo, una estabilidad en las relaciones familiares, el sentido de responsabilidad de cubrir las necesidades humanas y biológicas, una intencionalidad de estimulación y una educación de los niños. Pero nadie es autosuficiente en la crianza de sus hijos. Si bien se reconoce que la mayoría de las familias saben criar a sus

⁶ GRIFFIN, G. (2000). La educación se recibe en casa. Nueve principios para los padres de hoy. Bogotá. Ed. Norma.

hijos, los estimulan y los quieren, los padres y las madres necesitan la ayuda de las instituciones, públicas o privadas, para la crianza y el desarrollo infantil.

2.1.6. MALA NUTRICIÓN

Los problemas nutricionales de los niños y las niñas derivan de hábitos alimentarios inadecuados como puede ser irregularidad en las comidas, consumo frecuente de productos de preparación rápida o con preservantes artificiales, también derivan de trastornos en la conducta alimentaria y de los altos niveles nutricionales que se necesitan en esta etapa.

Estos problemas de MALA NUTRICIÓN⁷ a aumentan cada vez más y no se enmarcan solamente en los problemas de bajo peso o desnutrición y anemia. El no saber alimentarnos nos enferma y acorta nuestra expectativa de vida. La obesidad infantil y del adulto, la diabetes, la hipertensión arterial, los problemas circulatorios, los infartos del corazón, las enfermedades renales, las bajas defensas orgánicas, el cáncer, endurecimiento y estenosis arterial, la desnutrición infantil, la anemia nutricional, hiperlipidemias⁸, los accidentes cerebro-vasculares y muchas enfermedades más, todas ellas están ciertamente relacionadas con el no saber alimentarnos y con un estilo de vida insano.

Según Bienestar Familiar⁹ por culpa de la mala alimentación hay anémicos, obesos, personas con problemas de talla y baja lactancia.

Los mal nutridos tienen defensas bajas y poco rendimiento escolar y laboral, también problemas de adaptación¹⁰ y baja tolerancia al ejercicio, entre otros.

⁷Alimentación inadecuada por excesos o déficit de ingesta de alimentos

⁸Colesterol y triglicéridos elevados

⁹Bienestar Familiar: se encarga de garantizar los derechos de los niños y su protección integral.

El tratamiento depende de la causa, pues hay una desnutrición primaria provocada porque la gente no consume lo que debe, y una secundaria, dada por la incapacidad biológica de asimilar lo que se come.¹¹ Déficit por lactancia. Se recomienda que los bebés sean alimentados exclusivamente con leche materna hasta los 6 meses de edad. Estudios prueban que previene diarreas, alergias y diabetes en los bebés, y en las madres reduce el riesgo de cáncer de seno, de ovario y las hemorragias posparto.

Los niños que no reciben lactancia adecuada son susceptibles de ser desnutridos, salvo que la dieta supla en esencia algunos de los requerimientos de la leche materna. No obstante es claro que el componente inmunológico que ofrece es insustituible.

2.1.6.1. Causas de una mala nutrición

La edad escolar, es decir, entre los 6 hasta los 12 años, es una de las etapas más importantes del crecimiento y formación integral del niño.

La mala nutrición, se da, tal vez por la falta de recursos o la mala información de los padres de familia reciben una de las peores bases para un buen desarrollo físico y mental.

Una mala alimentación en general es causada básicamente por carencias económicas en el ámbito familiar. Aunque se deben mencionar dos causas importantes; la ignorancia para seleccionar los alimentos y como resultado de otras etiologías. Una alimentación deficiente, en la que faltan las sustancias nutritivas necesarias conduce al organismo humano al estado de desnutrición.

¹⁰Cambios de [clima](#), enfermedades

¹¹Síndromes de mala absorción, cáncer y otras enfermedades

Las causas directas de mala nutrición son:

1.- Consumo dietético inadecuado; la Dieta básica del menor se caracteriza por; baja disponibilidad de vitaminas y minerales. Bajo consumo de alimentos ricos en micro nutrientes (carnes, pollo, pescado). Alto contenido en harinas, azúcares y grasa.

2.- Enfermedades infecciosas y parasitarias frecuentes; que disminuyen la absorción y aumentan las pérdidas de micro nutrientes.

3.- Actividad física inadecuada o nula. b).- Las causas subyacentes de la mala nutrición son: Acceso inadecuado a alimentos. Atención inadecuada de niños y mujeres. Insuficientes servicios de salud y saneamiento. c).- La causa básica de la mala nutrición es: La Pobreza, una mala nutrición infantil sin tratamiento.

4. - Mala alimentación en los centros educativos: La mala alimentación en los centros educativos: algunos estudiantes, adquieren alimentos de la escuela, la cual es mayormente chatarra y que no suplementa en nada a cualquier comida como el desayuno o el almuerzo.

2.1.6.2. Consecuencias de una mala nutrición

Son conocidos los trastornos psicológicos y de comportamiento que puede experimentar el niño, ya sea en una u otra de las anteriores circunstancias, durante este período crítico de la vida. Por consiguiente, es fundamental conocer los procesos relacionados con el crecimiento y el desarrollo en los primeros años de vida, para comprender la dinámica de la salud y los factores que determinan el comportamiento del niño y condicionan su ulterior rendimiento escolar.

Janice L. Thompson, Melinda M. Manore y Linda A. Vaughan (2008)

La nutrición es una de las áreas más complejas para adquirir conocimientos ya que involucran muchos

componentes, ya que todos los géneros del ser humano tienen necesidades diferentes como en el caso de las mujeres, hombres y niños. A medida que empieza y desarrolla el crecimiento y el pasar de los años también cambian las necesidades del organismo, por lo tanto, la constante actualización de conocimientos en cuanto a nutrición se vuelve indispensable porque se la necesita para mantenerse sano y precaver cualquier alteración que por una mala nutrición ocasionen problemas en la salud, aparte de los parámetros psicológicos, emocionales y físicos como el ejercicio que influencia en la salud y estado nutricional de los seres humanos. (P. 38)¹²

La competencia profesional y el éxito de los responsables por la salud y el crecimiento del niño, aumentarán en razón directa al conocimiento que se tenga sobre estos procesos, entre los que se destacan la alimentación y la nutrición como factores esenciales para satisfacer los requerimientos fisiológicos.

Por otro lado, con bases científicas sólidas se podrá incrementar la capacidad para el manejo apropiado de las desviaciones que se produzcan como resultado de los desequilibrios, por exceso o por deficiencia de alimentos, en el consumo de nutrientes, lo que constituye en esta época de transición demográfica y polarización epidemiológica nutricional, factor importante de riesgo para la salud individual y colectiva de los países en desarrollo.

Es pertinente anotar que en los últimos años se ha observado un incremento progresivo de la malnutrición por exceso principalmente en nuestro país, debido entre otros factores, al desequilibrio entre consumo y gasto calórico, que ocasiona una mayor prevalencia de sobrepeso y

¹² THOMPSON Janice L. , Manore Melinda M y Linda A. Vaughan. Nutrición (2008), España. Ed. Pearson Addison Wesley.

obesidad, tanto en grupos afluentes como en estratos de bajos ingresos de la sociedad.

2.1.7. Desnutrición infantil

Durante la infancia se produce el mayor desarrollo y crecimiento de la vida de una persona. Por eso es muy importante que los niños y niñas tengan una buena alimentación, ya que de lo contrario se puede caer en distintos grados de desnutrición y malnutrición.

La desnutrición infantil es consecuencia de la poca ingesta de alimentos en la infancia. Durante la niñez es la etapa en la que más se necesitan de nutrientes para poder desarrollarse en forma adecuada.¹³

Esta poca ingesta de alimentos puede deberse a la falta de alimento en lugares muy pobres del planeta, en los cuales no pueden acceder a una canasta básica de alimentos.

Según el Doctor Alejandro O' Donnell , fundador del Centro de Estudios sobre Nutrición Infantil (CESNI) de Argentina:

“La desnutrición suele instalarse progresivamente. El niño afectado va desarrollando una serie de adaptaciones fisiológicas a la situación carencial, con el fin de mantener su supervivencia. Esta adaptación continúa hasta recuperarse o se pierde por stress agudo, como ser una infección grave o una hipoalimentación aguda de causa exógena” (p.16)¹⁴

¹³ <http://www.innatia.com/imagenes/desnutricion-infantil-es.jpg>

¹⁴ O' DONNELL, A. (2003). Evaluación del estado nutricional en pediatría. Sociedad Argentina de Pediatría. Programa Nacional de Actualización Pediátrica Módulo 5, del 2003. Descargado en: <http://www.innatia.com/s/c-alimentacion-infantil/a-que-es-la-malnutricion-infantil.html>

Los que más sufren esta falta de alimentos son los niños y las niñas, esta situación se ve agravada por infecciones oportunistas que pueden producir entre otras cosas: diarrea y deshidratación.

Para poder entender un poco más qué es la desnutrición infantil, es importante conocer los diferentes grados de desnutrición y malnutrición en los niños y niñas. Para poder establecer cuando un niño se encuentra desnutrido, es necesario saber cuánto pesa y cuanto mide.

Existen diferentes grados de desnutrición y mal nutrición de los niños, estos grados estarán determinados por el límite inferior del percentil 5, de tablas de medición de peso y talla, como las NCHS. (Centro Nacional de Estadísticas de la Salud).

Si bien la desnutrición se produce por el bajo consumo de calorías y diversos nutrientes, no todos los niños sufren de la misma desnutrición. Existen diferentes grados de malnutrición que pueden afectar en la infancia. Si bien la desnutrición se produce por el bajo consumo de calorías y diversos nutrientes, no todos los niños sufren de la misma desnutrición. Existen diferentes grados de malnutrición que pueden afectar en la infancia.

La desnutrición se produce por un bajo consumo de calorías y bioelementos necesarios para que el organismo se desarrolle y crezca adecuadamente. Pero no todos los desnutridos son iguales y pueden presentar diferentes.

2.1.7.1. Grados de desnutrición

Antes de establecer los diferentes grados de desnutrición, es importante aclarar que existen dos tipos de desnutrición.

- **Marasmo:**

Se caracteriza por ser una **desnutrición** por bajo consumo de alimentos. Es típico de los niños de clases baja de zonas urbanizadas. Estos niños son amamantados por corto plazo y luego se los alimenta con leches diluídas y contaminadas por el agua, lo cual trae aparejado diarreas e infecciones gastrointestinales que desnutren al niño. El niño **marasmático** tiene retraso en el **peso para la edad y del peso para la talla**, pierde el tejido graso, entre otras características.

- **Kwashiorkor:**

Este tipo de desnutrición se caracteriza por ser básicamente proteica. Suelen ser niños que han sido alimentados por período prolongado por sus madres y que después reciben una alimentación sólo a base de hidratos de carbono, pero pobre en proteínas. Estos niños presentan **edema** en la zona abdominal y su estado de **desnutrición** puede empeorar a causa de diferentes tipos de infecciones.

Aclarando estos dos conceptos, es posible referirse a los distintos **grados de malnutrición**

- **Desnutrición grado I o leve:** Cuando el peso para la edad es normal y el peso para la talla también es bajo.
- **Desnutrición grado II o moderada:** Cuando el niño menor de 1 año posee un peso para la edad bajo y los niños de 1 a 4 años poseen una **relación baja de peso/talla**.
- **Desnutrición grado III o grave:** Si el niño es menor de un año y tiene un **déficit del 40%** o más del peso ideal para su edad. Cuando el niño es mayor de un año y posee una reducción de la relación peso/talla de **más del 30%**, con respecto al percentilo 50.

Es importante aclarar que cuanto más temprano se trate la **desnutrición** más rápida será la recuperación y menores las secuelas que puedan quedar.

Para evitar estas situaciones es importante que los niños sean controlados periódicamente por sus médicos. Una simple medición de peso y talla puede evaluar si el niño posee o no desnutrición.

Existen distintas alternativas a tener en cuenta:

a) Niño menor de 6 años

- Si el niño es menor de 6 años y su P/E (peso para la edad) es normal no es necesario evaluar su P/T (peso para la talla).
- Si el P/E es bajo y el P/T es bajo, se puede decir que se está frente una situación de desnutrición.
- Si el P/E es alto, pero el P/T es bajo, se puede decir que ese niño se encuentra adelgazado.

b) Niño mayor de 6 años

- Si el niño es mayor a 6 años, en todos los casos se medirá tanto el peso como la talla.
- Si el P/E es normal y el P/T es bajo, se puede decir que es un niño adelgazado.
- Si el P/E es bajo y el P/T es normal, se puede decir que es un niño acortado o desnutrido crónico.
- Si el P/E es bajo y el P/T es bajo, se puede decir que es un niño emaciado o desnutrido agudo.

Estas simples mediciones son de mucha ayuda para evaluar a un niño y determinar en qué estado de nutrición se encuentra, de esta forma se pueden tomar medidas preventivas y paliativas para evitar las

complicaciones derivadas de una desnutrición, las cuales si no son tratadas a tiempo pueden ser irreversibles. La desnutrición es definida como la condición patológica derivada de la subutilización de los nutrientes esenciales en las células del cuerpo.

Se dice que se trata de desnutrición primaria cuando los aportes de nutrientes no pueden ser aportados por la situación económica, cultural y/o educativa; así mismo, se clasificará como desnutrición secundaria si los aportes nutricionales son adecuados pero, debido a otras enfermedades, la absorción o utilización de estos alimentos no es adecuada.

La pérdida de peso y las alteraciones en el crecimiento son las principales manifestaciones del mal estado nutricional y basados en el peso esperado del niño (de acuerdo a su edad o estatura) se hace el cálculo que determina el grado de desnutrición.

Para calcular el porcentaje de desnutrición tomamos el peso actual del niño y niña, se lo divide entre el peso esperado según la edad: % de desnutrición según el peso esperado para la edad = $(\text{peso real} / \text{peso esperado}) * 100$.

También es posible obtener el porcentaje de desnutrición cuando se evalúa el peso esperado según la talla: % de desnutrición según el peso esperado para la talla = $(\text{peso real} / \text{peso esperado}) * 100$

Posteriormente se clasifica el grado de desnutrición de acuerdo a la siguiente tabla:

Estado	Normal	Desnutrición leve	Desnutrición moderada	Desnutrición severa
Déficit de peso esperado según la edad	90 – 100%	80 - 90 %	70 - 80 %	< 70 %
Déficit de peso esperado según la talla	95 - 105%	90 - 95 %	85 - 90 %	< 85 %

Por ejemplo: un niño de 5 años peso 13 kg. Se toma el peso esperado para niños de esta edad (ver tabla de peso y talla según la edad) que es de 17,6 kg. Ahora se divide el peso real del niño (13 kg) entre el peso esperado (17,6) y el resultado será multiplicado por 100.

Esta operación da 73.8 %. Este resultado es el déficit de peso que tiene este niño; se observa que corresponde a un estado de desnutrición moderada.

2.1.8. Relación entre nutrición y rendimiento escolar

Los niños y niñas de edad escolar no presentan, en general, una morbilidad elevada por causa de la desnutrición. Han pasado los años de mayor riesgo en la primera infancia. La velocidad de crecimiento es más lenta que en los primeros cinco años de vida y son capaces de consumir todos los alimentos que componen la dieta familiar. De ordinario, han adquirido un alto nivel de inmunidad, por lo menos contra algunas de las infecciones y parasitosis más comunes.

Sin embargo, los escolares de familias de bajos ingresos están a menudo mal alimentados y presentan signos de malnutrición, incluyendo índices antropométricos por debajo de los promedios nacionales, con baja talla o

insuficiencia ponderal para la estatura y poca grasa subcutánea, aunque sin síntomas suficientes para justificar su asistencia a un servicio de salud.

Se ha sugerido que, en comparación con sus compañeros bien nutridos, el niño mal alimentado casi siempre es indiferente, apático, desatento, con una capacidad limitada para comprender y retener hechos, y con frecuencia se ausenta de la escuela. Todo ello se refleja en el proceso de aprendizaje y en el rendimiento escolar.

A pesar de que no se dispone de información específica sobre la relación que existe entre estado nutricional y desempeño escolar, sí se tienen elementos de juicio derivados de estudios importantes sobre desnutrición y desarrollo intelectual en la edad preescolar que se pueden extrapolar con cautela para explorar la dinámica de interrelaciones semejantes en la edad escolar.

Se puede asumir que si un niño llega a la edad escolar después de haber padecido desnutrición crónica en sus primeros años, retardo en el crecimiento y atraso en su desarrollo cognoscitivo, es bien probable que su rendimiento educativo se vea afectado negativamente en alguna forma e intensidad.

De ahí la importancia de mantener una óptima nutrición de la madre y el niño, prevenir la enfermedad y asegurar el desarrollo del potencial genético de cada individuo, mediante acciones de auto cuidado y promoción de la salud, que empiezan desde el momento de la concepción y continúan durante todo el período del crecimiento y desarrollo del niño y la niña.

2.1.9. Desnutrición y rendimiento escolar

El conocimiento actual sobre nutrición y desarrollo cognoscitivo carece de datos experimentales que permitan establecer con certeza la interrelación entre desnutrición y rendimiento escolar del niño en la escuela. Aceptadas estas limitaciones, se resumen principios básicos sobre crecimiento y desarrollo infantil y algunos estudios recientes sobre desnutrición, al intentar la exploración de estas interrelaciones, se puede asumir que la función cognoscitiva del escolar y su rendimiento intelectual, están influidos por su historia nutricional y el ambiente psicosocial y familiar que enmarca su crecimiento y desarrollo. Investigaciones neurofarmacológicas han revelado cambios duraderos, aunque no permanentes, en la función neuronal receptora del cerebro, como resultado de un episodio temprano de malnutrición energético-proteica.

Estos hallazgos indican que funciones cognoscitivas alteradas por la desnutrición, pueden estar más en relación con respuestas emocionales a situaciones de estrés, que a déficit cognoscitivos.

2.2. RENDIMIENTO ESCOLAR

El rendimiento escolar, refleja el resultado de las diferentes y complejas etapas del proceso educativo y al mismo tiempo, una de las metas hacia las que convergen todos los esfuerzos y todas las iniciativas de las autoridades educacionales, maestros, padres y estudiantes.

No se trata de cuanta materia han memorizado los educandos sino de cuanto de ello han incorporado realmente a su conducta, manifestándolo en su manera de sentir, de resolver los problemas y hacer o utilizar lo aprendido.

En todos los tiempo, dentro de la educación sistematizada, los educadores se han preocupado en lo que se conoce con el nombre de rendimiento escolar, fenómeno que se encuentra estrechamente relacionado con el proceso enseñanza - aprendizaje.

La idea que se sostiene de rendimiento escolar, desde siempre y aún en la actualidad, corresponde únicamente a la suma de calificaciones y resultado de los “exámenes, o pruebas de nivel intelectual” de conocimientos a los que son sometidos los niños y niñas. Desde este punto de vista el rendimiento escolar ha sido considerado muy unilateralmente, es decir, sólo en relación al aspecto intelectual.

La comprobación y la evaluación de sus conocimientos y capacidades, las notas obtenidas y la evaluación tienen que ser una medida objetiva sobre el estado de los aprendizajes de los educandos.

El rendimiento educativo entonces se considera como el conjunto de transformaciones operadas en los estudiantes, a través del proceso enseñanza-aprendizaje que se manifiesta mediante el crecimiento y enriquecimiento de la personalidad en formación.

El rendimiento escolar sintetiza la acción del proceso educativo, no solo en el aspecto cognoscitivo logrado por el estudiante, sino también en el conjunto de habilidades, destrezas, aptitudes, ideales e intereses.

En este caso se tomara la definición de Rendimiento Escolar como el resultado alcanzado por el individuo a raíz del proceso de enseñanza aprendizaje y el que se manifiesta en la adquisición de conocimientos, experiencias, hábitos, destrezas, habilidades, actitudes, aspiraciones, etc. medida por los resultados del aprendizaje. Se mide por lo que una persona es capaz de hacer después de haber recibido determinada clase

de enseñanza, lo que permitirá al docente tomar decisiones pedagógicas posteriores.

En resumen, el rendimiento escolar debe referirse a la serie de cambios conductuales expresados como resultado de la intervención educativa. En otras palabras el rendimiento no queda limitado solo en el ámbito de la memoria, sino que se ubica en el campo de la comprensión, destrezas y habilidades.

El rendimiento escolar es una de las variables fundamental de la actividad docente, que actúa como halo de la calidad de un Sistema Educativo.

Algunos autores definen el rendimiento académico como el resultado alcanzado por los participantes durante un periodo escolar, tal el caso de Requena (2008), afirma que:

“El rendimiento académico es fruto del esfuerzo y la capacidad de trabajo del estudiante, de las horas de estudio, de la competencia y el entrenamiento para la concentración”. (p. 13)¹⁵

Es decir, que el rendimiento escolar se da como respuesta al esfuerzo que realizan los estudiantes del Centro de Educación básica en estudio, el cual permite observar el desarrollo de sus habilidades y competencias en la manifestación de los conocimientos adquiridos.

En otro ámbito lo describe, De Natale (2005), asevera que:

“El aprendizaje y rendimiento escolar implican la transformación de un estado determinado en un estado nuevo, que se alcanza con la

¹⁵ REQUENA SANTOS, Felix (2008).Genero, **Redes de Amistad** y Rendimiento Académico. Universidad de Santiago de Compostela. Departamento de Sociología 15706. España. Ed. Santiago de Compostela.

integración en una unidad diferente con elementos cognoscitivos y de estructuras no ligadas inicialmente entre sí". (p. 76)¹⁶

El rendimiento académico, entonces permite medir como indicador el nivel de aprendizaje alcanzado por el mismo, por ello, el sistema educativo actual, brinda tanta importancia a dicho indicador.

En tal sentido, el rendimiento académico se convierte en una tabla imaginaria de medida para el aprendizaje logrado en el aula, que constituye el objetivo central de la educación. Este está constituido por los indicadores: tasa de éxito, tasa de repitencia y tasa de deserción, los cuales indican la función que cumple la escuela. Por tal razón, el rendimiento escolar es el resultante del complejo mundo que envuelve al participante: cualidades individuales: aptitudes, capacidades, personalidad, su medio socio-familiar: familia, amistades, barrio, su realidad escolar: tipo de centro, relaciones con el profesorado y compañeros o compañeras, métodos docentes y por tanto su análisis resulta complicado y con múltiples interacciones.

En ese mismo ámbito, aunque dentro de la Institución educativa, se haya analizado el rendimiento escolar como el resultado de numerosos factores que inciden directamente en él, diversos estudios ven en causas socioeconómicas o socioculturales el origen de la desigualdad en los rendimientos de los escolares.

En consecuencia, se sostiene que hay factores ocultos asociados con el rendimiento escolar según lo expresado por López (2009).

¹⁶ DE NATALE, M.L. En G. Flores D Acais e I. Gutierrez Zuluaga (2005). Rendimiento Escolar. **Diccionario** de Ciencias de la educación. Madrid. Ed. Paulinas.

Los factores intelectuales: se incluyen capacidades y aptitudes, la inteligencia, y en igualdad de condiciones se rinde más y mejor un sujeto bien dotado intelectualmente que uno limitado mediano y que no ha llegado a conseguir un adecuado nivel de desarrollo intelectual. Otros son los psíquicos; tiene una decisiva incidencia en el rendimiento académico de los jóvenes como son la personalidad, la motivación, el auto concepto, la adaptación. (p. 2) ¹⁷

Otro factor determinante es el de tipo socio ambiental: la influencia negativa que ejercen en el rendimiento los condicionantes ambientales que rodean al educando, como lo son: La familia, el barrio, estrato social del que procede.

Es indudable que el llamado fracaso escolar está más generalizado y radicado en aquellas capas sociales más desposeídas económica y culturalmente, de tal forma que entre los centros educativos periféricos, suburbanos y los ubicados en niveles o zonas medias o elevadas se dan diferencias en el porcentaje del fracaso, como el caso del Centro de Educación Básica, que se encuentra en una zona rural de la ciudad, en el cantón Naranjal, en un recinto llamado “La Previsora”, donde no existe acceso muchas veces a todas las comunidades que deben tener para llevar un estilo de vida acorde a sus necesidades y mucho menos las escuelas del sector público. Lo que lleva a admitir; que la inferioridad de condiciones de partida de unos estudiantes con relación a otros va a ser decisiva en toda la trayectoria curricular del educandos. Y aunado a estos, están los factores biológicos: desnutrición, anemia, enfermedades parasitarias, entre otros.

Por último, son frecuentes otros tipos de factores que también tienen mucho que ver con el rendimiento escolar. En este grupo se hace referencia a un campo de variables que bien podrían denominarse de tipo pedagógico, donde se incluye los problemas de aprendizaje que son

¹⁷ LÓPEZ, Mario (2009). El rendimiento académico Escolar. México. Ed. UPEL

instrumentales para las distintas tareas de los diferentes contenidos escolares por estar en la base de una gran parte de ellos: comprensión, rapidez lectora, riqueza de vocabulario, automatismos de cálculo y metodología.

2.2.1. Educación

Existen múltiples definiciones de educación, entre las que se puede citar:

JHON DEWEY. La educación consiste en una constante reorganización o reconstrucción de que son susceptibles.

HERNAN HORNE. La educación es el proceso externo de superior aceptación a Dios, del ser humano física y mentalmente desarrollado, libre y consciente, tal como se manifiesta en el ambiente intelectual, emocional y volitivo del hombre.

PAPA PÍO XI. La educación consiste esencialmente en preparar al hombre para lo que debe ser y hacer en este mundo para alcanzar el fin supremo para el que fue creado. El objeto de la educación es el hombre cabal, alma y cuerpo juntos en la unidad de naturaleza, con todas sus facultades naturales y sobrenaturales tal como la razón y la revelación le enseñan a ser.

Entonces, la educación es un proceso permanente de desarrollo del individuo como ser individual y social. No está limitada a las paredes ni al período escolar, se nutre de los aprendizajes que favorecen los procesos de instrucción y de auto-instrucción, pero también de los aprendizajes sistemáticos que se dan en nuestra interacción con el mundo en cambio constante. La educación también conlleva patrones de comportamiento, valores y sentimientos que guían nuestro accionar dentro de una sociedad en un momento histórico y político como el que nos correspondió vivir. No

podemos por lo tanto hacer caso omiso del para que educar, ni de los enfoques curriculares que un educador puede adoptar para asumir las instancias educativas sobre las que tenemos responsabilidad.

Por ello, la educación es el proceso que promueve la formación integral del ser humano, mediante la más amplia variedad de recursos, métodos y técnicas participativas, que promueven el desarrollo de las destrezas,

Es necesario recalcar que el desarrollo es la forma o la manera en que los hombres satisfacen las necesidades de todo orden que les plantea la vida diaria y que esa forma o manera cambia constantemente.

Algunas personas piensan que el desarrollo consiste en la realización de las potencialidades íntimas del hombre, y a signan a la educación la misión de propiciar un ambiente adecuado para que ello se produzca.

Desarrollo no es sólo crecimiento, es fundamentalmente justicia social, democracia y libertad.

El desarrollo sostenible es el tipo o modelo de desarrollo que permite satisfacer las necesidades de las generaciones presentes sin comprometer la satisfacción de las necesidades de las generaciones futuras.

Y es que el desarrollo es un producto de la intervención, sin ella no hay desarrollo, sólo evolución.

En este contexto, la educación no es sólo un derecho humano y una responsabilidad social sino una condición básica para cualquier proceso de desarrollo.

La educación tiene que ser el instrumento más útil para que el hombre tenga la seguridad de disfrutar de una vida tranquila en lo espiritual y material. Es el principal factor para la transformación de los pueblos,

contribuye al desarrollo de potencialidades y capacidades personales interpersonales y sociales.

La alimentación, vivienda y educación es un derecho de pocos. La sociedad justa y democrática, son aspiraciones sepultadas bajo la inequidad y el imperio de los dueños de la riqueza y el poder.

El propósito de la educación debería ser propiciar un ambiente físico, emocional, intelectual y espiritual que contribuya plenamente al desarrollo de las potencialidades innatas de cada estudiante.

“La realidad obliga a los países latinoamericanos a repensar en los conceptos de desarrollo y la formación de la fuerza laboral renovada” Nuestro país sufre una aculturación paulatina, cuyo resultado se traduce en un cambio cultural inconsciente que se expresa entre otras cosas, en una ausencia de libertad de elección y que atenta contra la libertad nacional.

Así, mientras se anuncia una educación nacional, democrática y humanista en las escuelas “se imponen formas de concebir y actuar frente a situaciones de la realidad que impiden el pleno ejercicio de la libertad, se utiliza diversos mecanismos para favorecerla implantación de determinadas corrientes del pensamiento para reproducir la vigencia ideológica dominante”.

En consecuencia para lograr un desarrollo humano y sustentable el Ecuador requiere una educación que se fundamente en el estudio y conocimiento serio, consciente de lo que tenemos y somos como país y sociedad.

La educación ecuatoriana debe recoger, mantener y respetar la diversidad cultural; porque, aparte de la población mayoritaria mestiza, existen en el

país varias nacionalidades indígenas, algunas muy pequeñas en número que se ubican en la Costa, Sierra y Amazonía.

En la actualidad, sólo dos de cada cinco personas en capacidad de trabajar disponen de un trabajo remunerado estable, los demás están en la desocupación y la subocupación. Es impresionante el número de ecuatorianos que se van fuera del país en busca de trabajo. Pero más impresionante es la pobreza y la miseria en la que se hunde cada vez un número mayor de compatriotas; situación que lleva a los niños y niñas a padecer necesidades alimenticias, de vivienda y educativas, formándose cada día más niños con bajo rendimiento académico y falencias cognitivas.

Se la conoce con el proceso mediante el cual una persona desarrolla su capacidad física o intelectual. La educación se da por el constante cambio que sufrieron las sociedades; y aun en la actualidad se siguen dando cambios, entonces partiremos del siguiente concepto para definir lo que es educación.

El termino educación se refiere tanto a la acción como al efecto de adquirir conocimientos y hábitos o aptitudes deseables, y que por manifestarse a través de conductas visibles permiten afirmar su realidad tanto en los individuos como en la sociedad y sujeta a la acción que es espacio y es tiempo ejerce sobre lo real.

GÖTTLER, Josef. (2003).

"La formación del hombre no puede abstraerse de la realidad social concreta en el marco de la cual discurre la existencia humana, no puede prescindir en una palabra de la realidad del mundo actual. La tarea de educar a los hombres se trata de prepararlos para que sean capaces de asumir una actividad social valiosa y fecunda a través del desarrollo multifacético de su

personalidad. En una palabra, la preparación a la vida no puede encerrarse en las categorías de la adaptación y el éxito material (p. 6) ¹⁸

La educación, por lo tanto, es:

- Un proceso esencialmente dinámico entre dos personas.
- Pretende el perfeccionamiento del individuo como persona.
- Busca la inserción activa y consiente del ser personal en lo social.
- Significa un proceso permanente e inacabable a lo largo de toda la vida humana
- Proporciona los medios y ayudas necesarias para alcanzar las metas del hombre, partiendo de la aceptación consiente y creadora del sujeto.

Estas diferentes definiciones muestran como el concepto de educación va adquiriendo un carácter más amplio respecto a su significado ya que a la educación se le considera como un proceso a lo largo de toda la vida.

El proceso educativo se materializa en una serie de habilidades y valores que producen cambios intelectuales, emocionales, y sociales en el individuo. De acuerdo al grado de concienciación alcanzado, estos valores pueden durar toda la vida o solo un cierto periodo de tiempo.

En el caso de los niños, la educación busca fomentar el proceso de reestructuración del pensamiento y de las formas de expresión. Ayuda en el proceso madurativo y estimula la integración y la convivencia grupal.

La educación formal o escolar, por su parte, consiste en la presentación sistemática de ideas, hechos y técnicas a los estudiantes. Una persona ejerce una influencia ordenada y voluntaria sobre otra, con la intención de formarle. Así, el sistema escolar es la forma en que una sociedad

¹⁸ GÖTTLER, Josef. (2003). Pedagogía sistemática. Barcelona, España. Editorial Herder. 9ª edición.

transmite y conserva su existencia colectiva entre las nuevas generaciones.

Por otra parte, cabe destacar que la sociedad moderna otorga particular importancia al concepto de educación permanente o continua, que establece que el proceso educativo no se limita solo a la niñez y juventud, sino que el ser humano debe adquirir conocimientos a lo largo de toda su vida.

2.2.2. Proceso de enseñanza- aprendizaje

El proceso enseñanza – Aprendizaje constituye un verdadero par dialéctico en el cual y respecto al primer componente, el mismo se debe organizar y desarrollar de manera tal que resulte como lo que debe ser. Un elemento facilitador de la apropiación del conocimiento de la realidad objetiva que, con su interacción con un sustrato material neuronal, asentado en el subsistema central del individuo, hará posible en el menor tiempo y con el mayor grado de eficiencia y eficacia alcanzable, aspectos intelectivos y motores para que el referido reflejo se materialice y concrete, todo lo cual constituye en definitiva premisas y requisitos para que en la educación se logren los objetivos propuestos.

Todo proceso de enseñanza viene de una poderosa fuerza desarrolladora promotora de la apropiación del conocimiento, necesario para asegurar la transformación continua, sostenible del entorno del individuo en aras de su propio beneficio como ente biológico y de la colectividad de la cual es él un componente inseparable.

La enseñanza se la ha de considerar estrecha y vinculada a la educación y, por lo tanto, a la formación de una concepción determinada del mundo y también de la vida. No debe olvidarse que los contenidos de la propia enseñanza determinan, en gran medida, su efecto educativo, que la

enseñanza esta de manera necesaria sujeta a los cambios condicionados por el desarrollo histórico social, de las necesidades materiales y espirituales de las colectividades.

En el proceso de aprendizaje, que lleva al conocimiento de aspectos concretos de la realidad objetiva, el influjo o entrada de información tiene lugar a través de estructuras especiales conocidas con el nombre genérico de receptores o analizadores sensoriales: el visual, el auditivo, el táctil, el gustativo y el olfatorio. En estos analizadores, debidamente estimulados, se originan señales electromagnéticas (llamadas potenciales de acción) que se trasladan hacia el subsistema nervioso central por vías centrípetas específicas.

La concepción neurofisiológica del aprendizaje no es antagónica con ninguna otra concepción al respecto, todo lo contrario, es complemento de todas, por separado y en su conjunto, por cuanto, desde la más simple sensación hasta el más complejo pensamiento, juicio, idea, emoción o interés, no se desarrollarían y surgirían como tales sin la existencia de un sustrato material neuronal que, debidamente interrelacionado en sus unidades constitutivas e influenciado por los múltiples factores físicos, químicos, biológicos y sociales del entorno del individuo, constituye la fuente originaria de todos ellos.

El proceso educativo, es de naturaleza multicausal y multifactorial. En las diversas investigaciones existentes, se observa una escasez de información referente a los efectos de la nutrición y la salud, en el rendimiento escolar.

La desnutrición en los primeros años de vida, podría afectar el crecimiento del individuo, más se puede lograr una mejora a través de una buena alimentación. De lo contrario el cerebro no se desarrollara y por ende será causa de un pobre desempeño, principalmente en el ámbito educativo.

Enseñanza y aprendizaje son como las dos caras de la moneda; se necesitan mutuamente para existir con propiedad. Si una enseñanza no produce aprendizaje, desde un punto de vista estrictamente didáctico, se dice que no ha existido enseñanza. Así como prácticamente siempre no se produce aprendizaje si no hay enseñanza; ya sea esta impartida por un profesor, por un compañero de clase, etc.

El término enseñanza proviene del latín IN-SIGNARE: señalar hacia, mostrar algo, poner algo "in signo". Significará comunicar un saber mediante la utilización de un sistema de signos o de símbolos.

La enseñanza es la actividad humana intencional que aplica el currículum y tiene por objeto el acto didáctico. Consta de la ejecución de estrategias preparadas para la consecución de las metas planificadas, pero se cuenta con un grado de indeterminación muy importante puesto que intervienen intenciones, aspiraciones, creencias... elementos culturales y contextuales en definitiva. Esta actividad se basa en la influencia de unas personas sobre otras. Enseñar es hacer que el educando aprenda, es dirigir el proceso de aprendizaje.

Se suelen mencionar unas cualidades necesarias para que la enseñanza se convierta en una "enseñanza educativa": valía de los contenidos enseñados, veracidad de lo que se enseña (actualidad y utilidad) y adaptación a los sujetos que aprenden. Destaca las características de intencionalidad, interacción comunicativa de sus procesos, intención normativa y perfectiva.

Se puede interpretar en diversos sentidos, entre los que prevalecen seis que son complementarios:

1. En sentido originario, significa mostrar algo a alguien. En este sentido general, vulgar o coloquial, enseñar equivale a transmitir conocimientos o instruir.

2. Como logro o adquisición de aprendizajes. Desde el punto de vista del discente que aprende, enseñar es a aprender cómo vender es a comprar (Dewey). Desde este punto de vista, la enseñanza no se considera completa más que si consigue su objetivo de lograr el aprendizaje. Se ha definido como la actividad intencional diseñada para provocar el aprendizaje de los alumnos. Y como arte y técnica que orienta el aprendizaje para conseguir metas positivas. Así, se puede decir que la enseñanza es el proceso de organización de las experiencias de aprendizaje de los estudiantes.
3. Como actividad intencional, destaca la intención; más aún que el éxito obtenido. Se puede no conseguir el máximo rendimiento, pero la enseñanza será igualmente un proceso intencional con algún objetivo previsto, anticipando las conductas que se darán más tarde.
4. Como actividad normativa, la enseñanza guía la acción tanto desde el punto de vista técnico para conseguir los fines y objetivos didácticos, como desde el punto de vista ético.
5. Como actividad interactiva tiene un carácter relacional o comunicativo, que se produce en una institución (marco de actuación, espacio y tiempo prefijados). En la familia se da una socialización primaria, no intencional, no consciente, mientras que en la escuela se da una socialización secundaria, intencional y consciente.
6. Como actividad reflexiva, se opone a la repetición rutinaria de actos mecánicos.

2.2.3. El aprendizaje

Del latín, APREHENDERE, aprendizaje significa adquirir, coger, apoderarse de algo. Es decir que se trata de hacer propios los contenidos que se enseñan en el acto didáctico. Es la actividad que corresponde al

educando, la versión o la otra cara de la moneda de la enseñanza, su resultado en el caso de obtener éxito en el proceso.

Aprendizaje es el proceso mediante el cual se origina o se modifica un comportamiento o se adquiere un conocimiento de una forma más o menos permanente. Desde el punto de vista vulgar se podría decir que aprender es beneficiarse de la experiencia, pero ocurre que no siempre nos perfeccionamos al aprender porque también se aprenden hábitos inútiles o incluso perjudiciales.

Para Carl Rogers, la Didáctica es el arte y la técnica de orientar el aprendizaje. Casi con las mismas palabras, Mattos (1974) se refiere a enseñar como "incentivar y orientar con técnicas apropiadas el proceso de aprendizaje de los alumnos en la asignatura". (P. 39)

Si se trata de planificar documentos curriculares, ayudas para la programación didáctica o bien las programaciones mismas, en cualquier caso se trata de coadyuvar a la adquisición de aprendizajes en los estudiantes. Es clave, por tanto, tener ideas básicas sobre este concepto. Hoy es mucho más importante que el de enseñanza. El maestro puede enseñar, pero todo puede ser inútil si el estudiante no aprende.

David Ausubel, (2001)

Aprender significa adquirir información, retenerla y recuperarla en un momento dado. Cuando en el aula se logran aprendizajes significativos, los estudiantes han adquirido los contenidos porque pudieron entender la información que se les ha presentado al tener conocimientos previos suficientes y adecuados. Las relaciones permiten el recuerdo, lo que no se relaciona no se aprende verdaderamente; pasa desapercibido o se

Los modelos pedagógicos que conllevan a una buena práctica educativa en la actualidad son: La Constructivista, la Conceptual y la Potencializadora.

La tarea didáctica ya no consiste sólo en enseñar, sino en crear las condiciones para que los estudiantes aprendan. Y, se entiende por aprender que es realizar un proceso en el que tiene lugar un cambio o modificación de la conducta, persistente, normalmente positivo para el organismo y como consecuencia de algún agente exterior a la persona que aprende.

Cuando una persona se enfrenta al aprendizaje de un nuevo tema, al desarrollo de una nueva habilidad, al conocimiento del funcionamiento de un nuevo equipo, se realizan una serie de acciones. En este sentido es importante reflexionar, acerca de la forma en cada uno actúa cuando aprende, para lo cual un punto de partida interesante podría ser el dar respuesta a integrantes así:

- ¿Cómo se prepara para aprender cosas nuevas?
- ¿Qué sientes cuando tiene que aprender algo nuevo?
- ¿Cómo le gustaría que estuviera presentada la información sobre lo que desea aprender?
- ¿Cuál es la principal dificultad que debe enfrentar cuando aprende algo nuevo?
- ¿Cuándo puede aprender con mayor facilidad?
- ¿Por qué razón aprende con facilidad algunos temas?
- ¿En qué situaciones específicas ha notado que usted aprende con mayor facilidad?

¹⁹ AUSUBEL, Nobak, Hanesian (2001). Psicología Educativa. Un punto de vista cognoscitivo. 4^a Ed. Trillas. México.

- ¿Por qué razón encuentra dificultades para aprender los temas que se refieren a algo nuevo?

El Aprendizaje como todas las actividades humanas se fundamentan en una serie de procedimientos y acciones que posibilitan la apropiación, comprensión e integración de conocimientos a la estructura cognoscitiva de la persona. Son estas acciones las que permiten convertir la información en conocimientos útiles, que potencie el desempeño personal y profesional al tiempo que mejoran el nivel de interacción con el mundo. El aprendizaje presenta diversas etapas que son influenciadas por diferentes procesos mentales que permiten direccionar las acciones personales para garantizar la apropiación de los nuevos conocimientos, así: preparación, procesamiento, consolidación y ampliación.

SALINAS Ángel (2004) define:

“El aprendizaje no es un proceso simple que se da al azar sino que encierra dentro de sí mismo múltiples mecanismos interrelacionados con las condiciones del medio que han generado características y leyes del mismo”. (p. 2)²⁰

Es importante hacer una revisión de estas con el fin de determinar cómo afectan el proceso de aprendizaje en cada estudiante. Otro aspecto importante es la motivación y el interés que están determinadas por las necesidades del aprendizaje, por lo cual se convierten en los motores que encienden el proceso en la persona, son el elemento que dinamizan las intenciones del estudiante para aprender cosas nuevas, encontrar nuevas aplicaciones; la motivación permite mantener el interés y el ánimo dispuesto en la búsqueda permanente de las metas propuestas.

²⁰ SALINAS ÁNGEL. (2004). Nuevos Ambientes de Aprendizaje. Ed. Anaya. México.

Una buena forma de mantener el interés y la motivación es realizar predicciones sobre el tema tratando de anticiparse a lo que conocerá sobre él, ello le permite lograr un buen nivel de concentración y atención, pues se generan ciertas expectativas, al tratar de confirmar o refutar sus ideas y pensamientos, evitando la dispersión y divagación, haciendo más productivo y afectivo su aprendizaje.

Es necesario recordar que muchas de las dificultades de aprendizaje preocupantes surgen cuando los adultos no comprenden o no dan valor a las construcciones del niño/a.

ADDINE F., y GARCÍA B. (2004)

La instrucción expresa el resultado de la asimilación de conocimientos, hábitos y habilidades, se caracteriza además por el nivel de desarrollo del intelecto y de las capacidades creadoras del niño. La instrucción presupone determinar el nivel de preparación del individuo para participación en una u otra esfera de la actividad social. (P. 159) ²¹

En el proceso pedagógico no sólo se transmiten conocimientos sino también se debe desarrollar convicciones, valores por cuanto la educación es un proceso organizado, dirigido, sistemático, de formación y desarrollo del hombre, mediante la actividad, y la comunicación que se establece en la transmisión de los conocimientos y experiencias acumuladas por la humanidad.

En este proceso se produce el desarrollo de capacidades, habilidades, se conforman convicciones y hábitos de conductas, por lo tanto se involucra el hábito alimenticio que repercute en el estado anímico del cuerpo el cual genera motivación o desgano hacia las responsabilidades académicas.

²¹ ADDINE F., F. y G. GARCÍA B. (2004): *Componentes del proceso de enseñanza aprendizaje. En Temas de introducción a la formación pedagógica*. Cuba. Editorial Pueblo y Educación. pp. 158-170.

2.2.4. Desarrollo evolutivo del niño en el aprendizaje

Se apoya en la teoría de los estadios del desarrollo cognitivo de Jean Piaget, En sus estudios Piaget notó que existen periodos o estadios de desarrollo. En algunos prevalece la asimilación, en otros la acomodación. De este modo definió una secuencia de cuatro estadios "epistemológicos" (actualmente llamados: cognitivos) muy definidos en el humano.

- Estadio sensorio-motor

Desde el nacimiento hasta aproximadamente un año y medio a dos años. En tal estadio el niño usa sus sentidos (que están en pleno desarrollo) y las habilidades motrices para conocer aquello que le circunda, confiándose inicialmente en sus reflejos y, más adelante, en la combinatoria de sus capacidades sensoriales y motrices. Así, se prepara para luego poder pensar con imágenes y conceptos.

- Estadio preoperatorio

El estadio preoperatorio es el segundo de los cuatro estadios. Sigue al estadio sensoriomotor y tiene lugar aproximadamente entre los 2 y los 7 años de edad.

Este estadio se caracteriza por la interiorización de las reacciones de la etapa anterior dando lugar a acciones mentales que aún no son categorizables como operaciones por su vaguedad, inadecuación y/o falta de reversibilidad.

Son procesos característicos de esta etapa: el juego simbólico, la concentración, la intuición, el animismo, el egocentrismo, la yuxtaposición y la reversibilidad (inhabilidad para la conservación de propiedades).

- Estadio de las operaciones concretas

De 7 a 11 años de edad. Cuando se habla aquí de operaciones se hace referencia a las operaciones lógicas usadas para la resolución de problemas. El niño en esta fase o estadio ya no sólo usa el símbolo, es capaz de usar los símbolos de un modo lógico y, a través de la capacidad de conservar, llegar a generalizaciones atinadas.

Alrededor de los 6/7 años el niño adquiere la capacidad intelectual de conservar cantidades numéricas: longitudes y volúmenes líquidos. Aquí por 'conservación' se entiende la capacidad de comprender que la cantidad se mantiene igual aunque se varíe su forma.

Alrededor de los 7/8 años el niño desarrolla la capacidad de conservar los materiales.

Alrededor de los 9/10 años el niño ha accedido al último paso en la noción de conservación.

- Estadio de las operaciones formales

Desde los 12 en adelante (toda la vida adulta).

El sujeto que se encuentra en el estadio de las operaciones concretas tiene dificultad en aplicar sus capacidades a situaciones abstractas. Si un adulto (sensato) le dice "no te burles de él porque es gordo... ¿qué dirías si te sucediera a ti?", la respuesta del sujeto en el estadio de sólo operaciones concretas sería: YO no soy gordo. Es desde los 12 años en adelante cuando el cerebro humano está potencialmente capacitado (desde la expresión de los genes), para formular pensamientos realmente abstractos, o un pensamiento de tipo hipotético deductivo.

Se plantea el siguiente Fundamento debido a que la nutrición aporta al desarrollo integral corporal con el aporte de nutrientes que fortalecen el sistema inmunológico-biológico y mental de los niños, los cuales si tienen desnutrición a alguna enfermedad causada por una mala nutrición, los niños no tendrían un máximo potencial en su desarrollo físico, mental y cognitivo.

2.3. FUNDAMENTACIÓN LEGAL

La fundamentación Legal del presente proyecto, se encuentra en la Constitución de la República del Ecuador, como se expresa a continuación:

Constitución de la República del Ecuador, 2008

Título VII/ RÉGIMEN DEL BUEN VIVIR

Sección primera: Educación

Art. 343.-El sistema nacional de educación tendrá como finalidad el desarrollo de capacidades y potencialidades individuales y colectivas de la población, que posibiliten el aprendizaje, y la generación y utilización de conocimientos, técnicas, saberes, artes y cultura. El sistema tendrá como central sujeto que aprende, y funcionara de manera flexible y dinámica, incluyente, eficaz y eficiente.

El sistema nacional de educación integrara una visión intercultural acorde con la diversidad geográfica, cultural y lingüística del país, y el respeto a los derechos de las comunidades, pueblos y nacionalidades.

Art.360.- El sistema garantizará, a través de las instituciones que lo conforman a promoción de la salud, prevención y protección integral

familiar y comunitaria, con base en la atención primaria de salud; articulara los diferentes niveles de atención; y promoverá la complementariedad.

Sección segunda/ Salud

ART.363.- El será responsable de:

1.-Formular políticas públicas que garanticen la promoción, prevención, curación, rehabilitación y atención integral en salud y fomentar practicas saludables en los ámbitos familiares, laboral y comunitario con las medicinas ancestrales y alternativas.

Del Código de la Niñez y Adolescencia, 2003 (Vigente)

Capítulo II / Derechos de supervivencia

Art. 26. Derecho a una vida digna.- Los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a una vida digna, que les permita disfrutar de las condiciones socioeconómicas necesarias 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 los servicios básicos.

El derecho a la salud de los niños, niñas y adolescentes comprende:

1. Acceso gratuito a los programas y acciones de salud públicos, a una nutrición adecuada y a un medio ambiente saludable;

2.4. Hipótesis

La desnutrición infantil influye en el bajo rendimiento escolar de los niños de 6 a 12 años de la Escuela “13 de Diciembre”, del cantón Naranjal, Recinto La Previsora.

2.5. Conceptualización de las variables

Variable Independiente:

Variable No. 1 La desnutrición Infantil

Variable Dependiente:

Variable No. 2 Rendimiento escolar.

2.6. MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES
2.1 LA DESNUTRICIÓN INFANTIL Definición.- Déficit alimenticio que afecta el normal crecimiento y desarrollo de los niños.	TEMA 2.1.1 Antecedentes	
	TEMA 2.1.2 La Nutrición	2.1.2.1 La Alimentación
	TEMA 2.1.3 Nutrición y crecimiento infantil	
	TEMA 2.1.4. Nutrición y desarrollo cognoscitivo del niño	
	TEMA 2.1.5. Nutrición y desarrollo Bio-Psico-Social de los niños	
	TEMA 2.1.6. Mala Nutrición	2.1.6.1. Causas de una mala nutrición
		2.1.6.2. Consecuencias de una mala nutrición
	TEMA 2.1.7. Desnutrición Infantil	2.1.7.1. Grados de desnutrición Infantil.
	TEMA 2.1.8. Relación entre nutrición y rendimiento escolar	
TEMA 2.1.8. Desnutrición y rendimiento escolar		
2.2. RENDIMIENTO ESCOLAR Definición: Referencia a la evaluación del conocimiento adquirido en el ámbito escolar	TEMA 2.2.1. Educación	
	TEMA 2.2.2. Proceso de enseñanza-aprendizaje	
	TEMA 2.2.3. El aprendizaje.	
	TEMA 2.2.4. Desarrollo evolutivo del niño en el aprendizaje	

Elaborado por. María Ana Isabel Ortíz.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

La metodología es la vía más rápida para comprender un hecho o fenómeno y resolver el problema de estudio.

La metodología se ocupa entonces, de la parte operatoria del proceso del conocimiento, a ella corresponde las técnicas, estrategias o actividades como herramientas que intervienen en una investigación.

Se ha empleado el método de la Observación porque ha entrado en contacto directo con la población estudiada, es decir los niños de la Escuela “13 de Diciembre”, del recinto la Previsora en el cantón Naranjal de la provincia del Guayas.

Este método se lo llevo a cabo en base a las brigadas médicas realizadas en el Recinto La Previsora, donde se observó, mediante los análisis médicos respectivos el grado de desnutrición de los niños y niñas de la Institución Educativa.

El método es la manera, la forma como el sujeto conoce el objeto, es el factor de intermediación entre quien investiga y lo que es investigado.

Modalidad de la Investigación

La modalidad de la Investigación es de proyecto factible basado en la Investigación de campo.

Proyecto factible:

La factibilidad del proyecto se cuenta con los recursos necesarios para su ejecución lo que si se cumple en la presente investigación.

Este proyecto se sustenta en la modalidad factible puesto que existen todos los recursos necesarios para diseñarlo y ejecutarlo, además busca solucionar un problema de tipo social, como el diseño de un manual de nutrición para guiar a los padres de familia a una sana alimentación de sus hijos en etapa escolar.

3.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN

De acuerdo a la profundidad del estudio la presente investigación es de carácter descriptiva por lo que fue necesario especificar las características más importantes de los factores que intervienen en el desarrollo de la nutrición de las familias de los niños y niñas de la Escuela “13 de Diciembre”.

La intervención del investigador fue de carácter observacional porque solo se limitó a observar variables y comportamientos, sin manipular la información observada.

Las fuentes de consulta de la cual proceden los datos son de tipo bibliográfico.

3.1.1. Investigación bibliográfica

Se obtuvieron datos, valiéndose del manejo adecuado de libros, revistas, resultados de otras investigaciones, entrevistas etc.

La investigación bibliográfica se empleo en los momentos que se asistía a la biblioteca para investigar en los diferentes textos, libros, documentos de consulta sobre el tema en estudio.

3.1.2. Investigación de Campo

Es la que se realiza en el mismo lugar en que se desarrolla o producen los acontecimientos, en contacto con quien o quienes son los gestores del problema que se investiga.

Se utilizó la investigación de campo porque se realizó dentro del plantel para conocer el estado nutricional de los niños y niñas de la Escuela “13 de Diciembre” en el Cantón Naranjal, Recinto La Previsora.

Se estudió las causas del problema y en qué manera está influyendo el bajo rendimiento académico de los educandos.

3.1.3. Investigación descriptiva:

Mediante este tipo de investigación, se logrará señalar las características de la problemática en estudio lo que servirá para ordenar, agrupar o sistematizar los objetos involucrados en el trabajo indagatorio.

El determinar las causas y consecuencias de la malnutrición y las posibles alternativas para su solución.

3.2 MÉTODOS DE LA INVESTIGACIÓN

3.2.1. Inductivo- deductivo

El método utilizado es de carácter deductivo, por lo que se analiza los exámenes realizadas por las brigadas médicas, dando como resultado una considerable cantidad de niños desnutridos.

El método inductivo-deductivo también se manifiesta, puesto que se considera que con la enseñanza de una guía de alimentación (inducción) por medio de los padres de familia, se espera obtener resultados favorables, tanto en la salud de los niños y niñas como en el incremento de la atención, del desarrollo cognitivo y de la mejoría en el rendimiento académico. (Deducción).

3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA

3.3.1. Población o universo

Población o universo es el conjunto o agregado del número de elementos con caracteres comunes en espacio y tiempo determinados sobre las cuales se pueden realizar observaciones.

En este trabajo de investigación la población estará comprendida por: Estudiantes, padres de familia y el docente de la Escuela “13 de Diciembre”, de cantón Naranjal, recinto La Previsora.

3.3.2. Muestra

Como la población es pequeña se va a trabajar con toda la población. Para efecto de la investigación a realizar, se considera la siguiente muestra: Docente 1, Padres de familia 16, estudiantes 28, dando una muestra total de 45 personas, miembros de la comunidad educativa.

Cuadro de la Población y muestra

Categoría	Frecuencia
Docente	1
Padres de familia	16
Estudiantes	28
Total de la población y muestra	45

Fuente: Escuela “13 de Diciembre

Elaborado por: Prof. Ana Ortiz

Según las leyes de la ciencia Estadística la aplicación de la fórmula para la obtención de la muestra se da cuando existe una población superior a 100, en este caso se necesita utilizar a toda la población para la investigación de campo y poder realizar las encuestas.

3.4 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Los instrumentos que se utilizaron para obtener la información se diseñaron de manera que permitan recoger opiniones de los informantes a través de encuestas.

La recolección de la información permite desarrollar los objetivos de la investigación, y son los siguientes:

- Bibliografía.
- Encuesta para estudiantes y padres de familia
- Entrevista al docente

Para la investigación de los aspectos relacionados con el comportamiento del medio social donde se desarrollan los niños, también se consulto bibliotecas e internet.

Para el tratamiento de las variables en estudio se aplicaron encuestas en la Escuela “13 de Diciembre”, entre los elementos de la muestra seleccionada para el efecto.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

4.1. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

En el presente enunciado se presentan los resultados de las encuestas que se obtuvo por medio de los instrumentos de la investigación que son la observación directa y las encuestas dirigidas a los Padres de Familia de los niños y niñas de la institución y a los estudiantes de la misma.

Este paso se realizó con éxito puesto que con entusiasmo cada uno de los integrantes de la comunidad educativa encuestada, colaboró para el evento, contestando cada uno de los ítems planteados.

Las preguntas fueron expuestas de manera concreta y sencilla, para evitar confusiones en el momento de contestarlas, contienen las alternativas propias del esquema de la escala de likert, que permite obtener varias opciones de respuestas óptimas para el estudio.

Los resultados obtenidos se tabularon para la respectiva elaboración de los gráficos estadísticos que permiten la lectura de los datos y la interpretación de los resultados en forma porcentual.

Estos datos recolectados sirven significativamente en la verificación de las hipótesis expuestas en la presente tesis.

4.1.1. Encuesta dirigida a los Padres de Familia de la Escuela

“13 de Diciembre”

1. ¿Considera usted que sus hijos están siendo alimentados adecuadamente para su edad?

ÍTEM	CATEGORÍA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1	Siempre	3	18%
2	Casi siempre	3	19%
3	A veces	7	44%
4	Rara vez	3	18%
5	Nunca	0	0%
	Total	16	100%

Tabla 4.1. Pregunta 1- Padres de Familia: Alimentación adecuada

Fuente: Encuesta a los Padres de Familia de la Escuela “13 de Diciembre

Elaborado por: Prof. Ana Ortiz

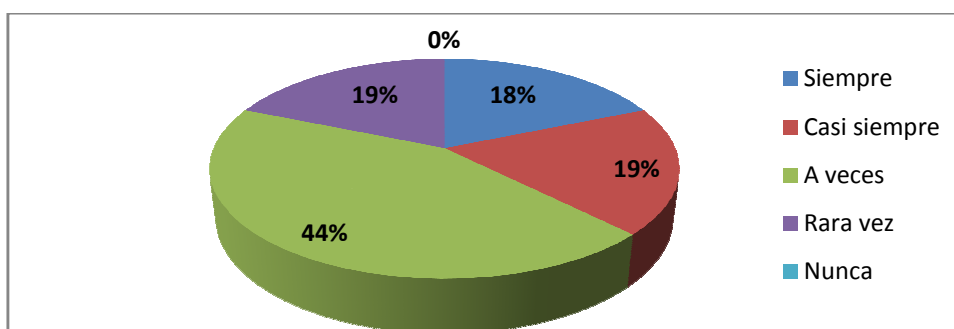


Fig. 4.1. Alimentación adecuada

Fuente: Encuesta a los Padres de Familia de la Escuela “13 de Diciembre

Elaborado por: Prof. Ana Ortiz

Análisis.-El 44% de los padres de familia encuestados manifestaron que A VECES, los hijos reciben una alimentación adecuada, el 19% manifestó que CASI SIEMPRE, el 19% RARA VEZ, el 18% concluyó que SIEMPRE reciben sus hijos una alimentación adecuada.

Interpretación.- De acuerdo a la interrogante se manifiesta que menos del 50% de la población estudiantil no está recibiendo una alimentación adecuada en sus hogares, es decir, que el problema afecta a la mayoría de la población estudiantil de la Institución.

2. ¿Piensa usted que es necesario mejorar la calidad alimenticia de sus hijos?

ÍTEM	CATEGORÍA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1	Siempre	7	44%
2	Casi siempre	3	19%
3	A veces	6	37%
4	Rara vez	0	0%
5	Nunca	0	0%
	Total	16	100%

Tabla 4.2. Pregunta 2- Padres de Familia: Mejorar la calidad alimenticia

Fuente: Encuesta a los Padres de Familia de la Escuela "13 de Diciembre
Elaborado por: Prof. Ana Ortiz

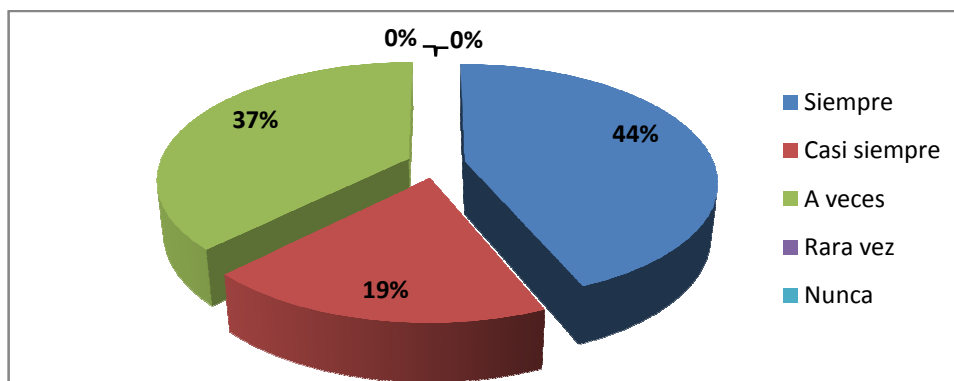


Fig. 4.2. Mejorar la calidad alimenticia

Fuente: Encuesta a los Padres de Familia de la Escuela "13 de Diciembre
Elaborado por: Prof. Ana Ortiz

Análisis.-El 44% de los encuestados manifestaron que SIEMPRE, se necesita mejorar la calidad alimenticia de los niños y niñas, el 37% consideró que A VECES, el 19% respondió CASI SIEMPRE, se necesita mejorar la calidad de la alimentación infantil.

Interpretación.- Según los datos obtenidos manifiestan que la mayoría de los padres de familia reconocen y aceptan que se debe mejorar la calidad alimenticia de sus hijos, lo cual es un buen comienzo el de reconocer la necesidad de optar por correctivos inmediatos.

3. ¿Proporciona a sus hijos el desayuno antes de ir a la escuela?

ÍTEM	CATEGORÍA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1	Siempre	7	44%
2	Casi siempre	3	19%
3	A veces	6	37%
4	Rara vez	0	0%
5	Nunca	0	0%
	Total	16	100%

Tabla 4.3. Pregunta 3- Padres de Familia: Desayuno antes de ir a la escuela

Fuente: Encuesta a los Padres de Familia de la Escuela “13 de Diciembre
Elaborado por: Prof. Ana Ortiz

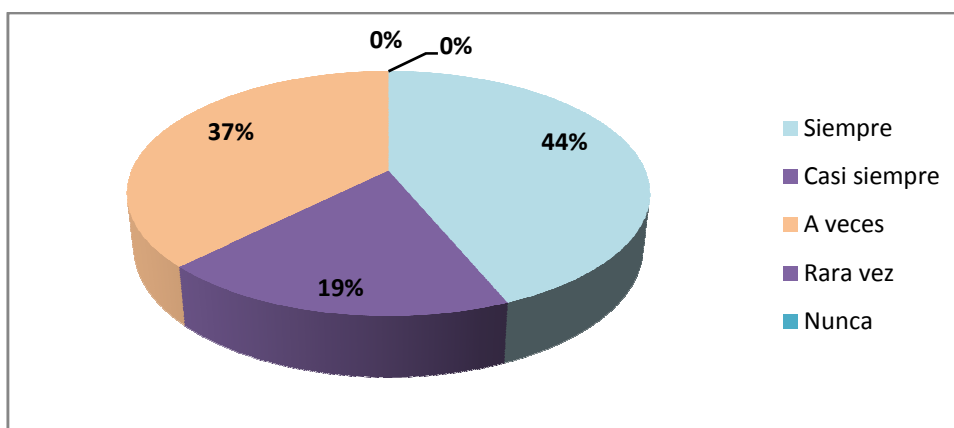


Fig. 4.3. Desayuno antes de ir a la escuela

Fuente: Encuesta a los Padres de Familia de la Escuela “13 de Diciembre
Elaborado por: Prof. Ana Ortiz

Análisis.- El resultado de la investigación refleja que el 44% de los encuestados manifestaron que SIEMPRE, le dan el desayuno antes de ir a la escuela a sus hijos, el 37% respondió A VECES, el 19% manifestó que CASI SIEMPRE, le dan desayuno a sus hijos antes de ir a la escuela.

Interpretación.- La mayoría de los padres envían a sus hijos a la escuela sin desayuno, lo que es un mal inicio para los pequeños que necesitan del mismo, el desayuno aporta la mayoría de las energías que las personas necesitan para la capacidad de concentración en las actividades diarias.

4. ¿Entrega a sus hijos refrigerio para el tiempo de recreo en la escuela?

ÍTEM	CATEGORÍA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1	Siempre	4	25%
2	Casi siempre	5	31%
3	A veces	3	19%
4	Rara vez	4	25%
5	Nunca	0	0%
	Total	16	100%

Tabla 4.4. Pregunta 4- Padres de Familia: Refrigerio para el tiempo de recreo

Fuente: Encuesta a los Padres de Familia de la Escuela “13 de Diciembre
Elaborado por: Prof. Ana Ortiz

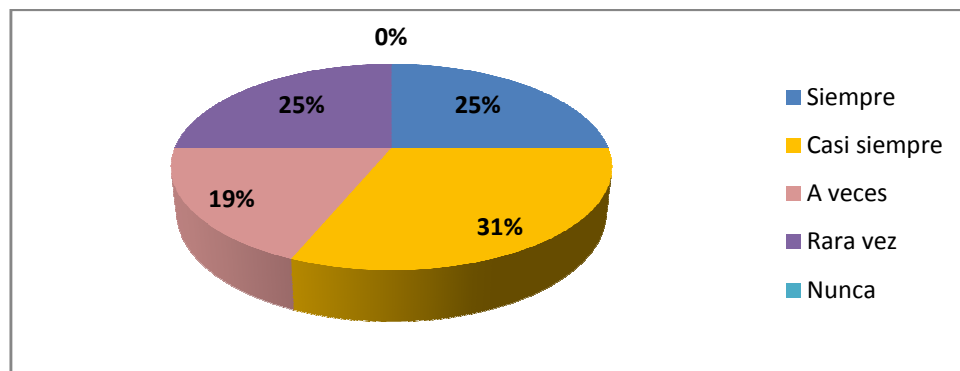


Fig. 4.4. Refrigerio para el tiempo de recreo

Fuente: Encuesta a los Padres de Familia de la Escuela “13 de Diciembre
Elaborado por: Prof. Ana Ortiz

Análisis.-El resultado de la encuesta refleja que el 31% de los encuestados manifestaron que CASI SIEMPRE, le dan a sus hijos refrigerios para el recreo en la escuela, el 25% SIEMPRE, el 25% RARA VEZ, el 19% indicó que A VECES, le dan refrigerio para alimentarse en el tiempo del recreo de la escuela.

Interpretación.- Según las respuestas a la pregunta, no es regularmente que los padres envíen refrigerio a sus hijos, para la hora del recreo, los niños y niñas necesitan siempre ingerir algo nutritivo a media mañana, por lo menos una fruta.

5. ¿El desayuno de lonchera para la escuela consiste en comidas rápidas y golosina como snacks y jugos de botella?

ÍTEM	CATEGORÍA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1	Siempre	6	38%
2	Casi siempre	5	31%
3	A veces	4	25%
4	Rara vez	1	6%
5	Nunca	0	0%
	Total	16	100%

Tabla 4.5. Pregunta 5- Padres de Familia: Lonchera para la escuela con comida chatarra

Fuente: Encuesta a los Padres de Familia de la Escuela “13 de Diciembre
Elaborado por: Prof. Ana Ortiz

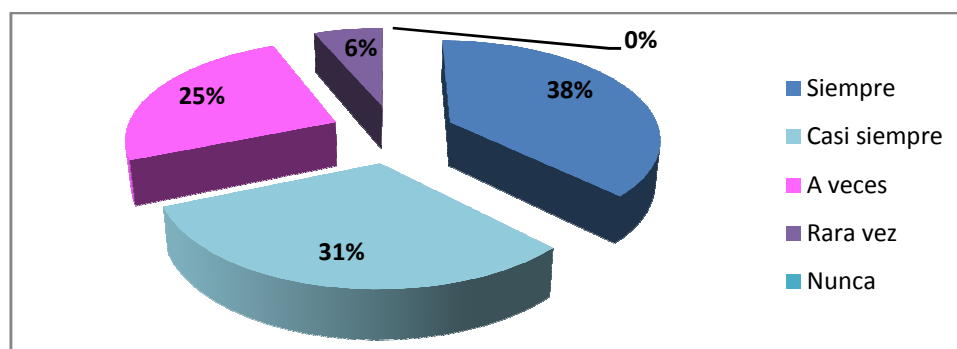


Fig. 4.5. Lonchera para la escuela con comida chatarra

Fuente: Encuesta a los Padres de Familia de la Escuela “13 de Diciembre
Elaborado por: Prof. Ana Ortiz

Análisis.-El resultado de la encuesta refleja que el 38% manifestó que SIEMPRE, le dan a sus hijos lonchera con comida rápida o snacks, el 31% respondió que CASI SIEMPRE, el 25% A VECES, el 6% RARA VEZ, le dan comida chatarra a sus hijos en la lonchera escolar.

Interpretación.- Las respuestas de los padres confirman que la mayoría de ellos no envían alimentos nutritivos a sus hijos en la lonchera, solo golosinas que no aportan con nutrientes necesarios para su crecimiento, solo calorías y grasas saturadas en los snacks y jugos sintéticos que dañan el sistema inmunológico de los pequeños.

6. ¿Conoce usted sobre un plan nutricional adecuado para el crecimiento físico y desarrollo de las capacidades integrales de sus hijos?

ÍTEM	CATEGORÍA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1	Siempre	2	12%
2	Casi siempre	3	19%
3	A veces	4	25%
4	Rara vez	5	31%
5	Nunca	2	13%
	Total	16	100%

Tabla 4.6. Pregunta 6- Padres de Familia: Plan nutricional adecuado

Fuente: Encuesta a los Padres de Familia de la Escuela "13 de Diciembre"
Elaborado por: Prof. Ana Ortiz

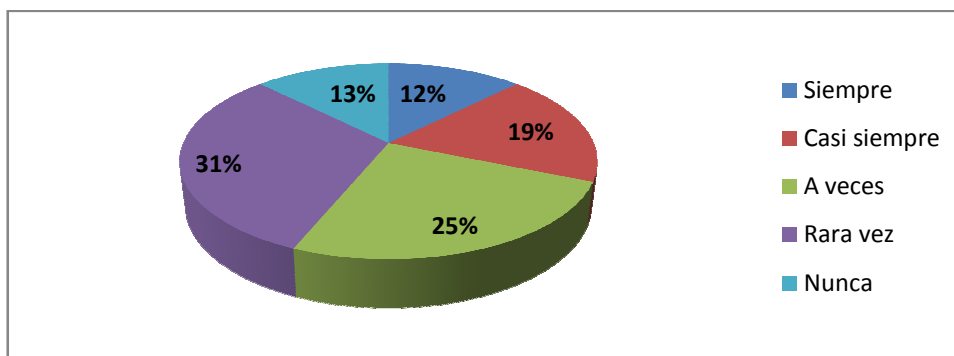


Fig. 4.6. Plan nutricional adecuado

Fuente: Encuesta a los Padres de Familia de la Escuela "13 de Diciembre"
Elaborado por: Prof. Ana Ortiz

Análisis.-El resultado de la encuesta indica que el 31% manifestó que RARA VEZ, conocen sobre un plan nutricional adecuado para sus hijos, el 25% respondió A VECES, el 19% CASI SIEMPRE, el 13% NUNCA, el 12% SIEMPRE, el conoce sobre un plan nutricional adecuado para los niños y niñas.

Interpretación.-Según los resultados obtenidos, es poca la cantidad de padres de familia que conocen sobre algún plan nutricional apropiado para la alimentación de sus hijos, es necesario brindarles contenidos que sirvan como guía para una correcta alimentación en el hogar.

7. ¿Suministra a sus hijos alimentos que fortalecen el cerebro como el pescado, frutas y verduras?

ÍTEM	CATEGORÍA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1	Siempre	4	25%
2	Casi siempre	5	31%
3	A veces	6	38%
4	Rara vez	1	6%
5	Nunca	0	0%
	Total	16	100%

Tabla 4.7. Pregunta 7- Padres de Familia: Alimentos que fortalecen el cerebro

Fuente: Encuesta a los Padres de Familia de la Escuela "13 de Diciembre
Elaborado por: Prof. Ana Ortiz

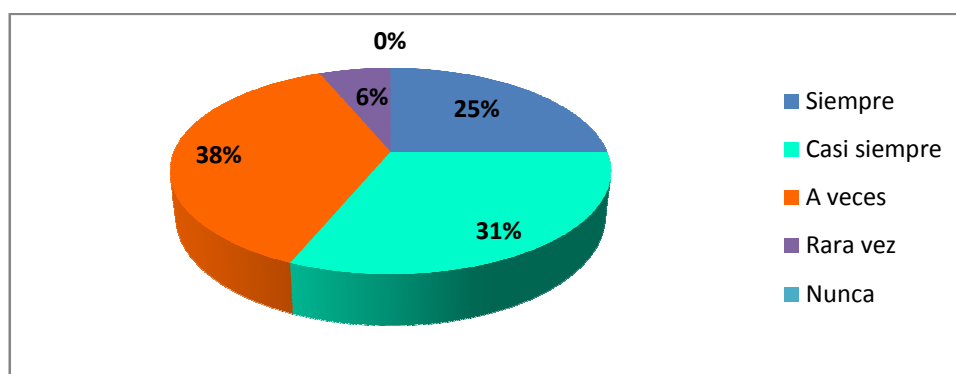


Fig. 4.7. Alimentos que fortalecen el cerebro

Fuente: Encuesta a los Padres de Familia de la Escuela "13 de Diciembre
Elaborado por: Prof. Ana Ortiz

Análisis.-Según los resultados obtenidos en la encuesta, se interpreta que el 38% manifestó que A VECES, brinda a sus hijos alimentos ricos en potasio y vitaminas que ayudan al desarrollo del cerebro, el 31% CASI SIEMPRE, el 25% SIEMPRE, el 6% indicó que RARA VEZ lo hace.

Interpretación.- El índice en que los padres dan a sus hijos alimentos nutricionales que fortalezcan el cerebro y ayuden a la formación de la inteligencia, es muy bajo, no se da con frecuencia, los niños y niñas crecen con bajo peso, y con capacidades cognitivas débiles debido a una mala alimentación.

8. ¿Considera que el rendimiento escolar de sus hijos es el esperado en su etapa de crecimiento?

ÍTEM	CATEGORÍA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1	Siempre	2	12%
2	Casi siempre	3	19%
3	A veces	4	25%
4	Rara vez	5	31%
5	Nunca	2	13%
	Total	16	100%

Tabla 4.8. Pregunta 8- Padres de Familia: Rendimiento escolar esperado

Fuente: Encuesta a los Padres de Familia de la Escuela "13 de Diciembre
Elaborado por: Prof. Ana Ortiz

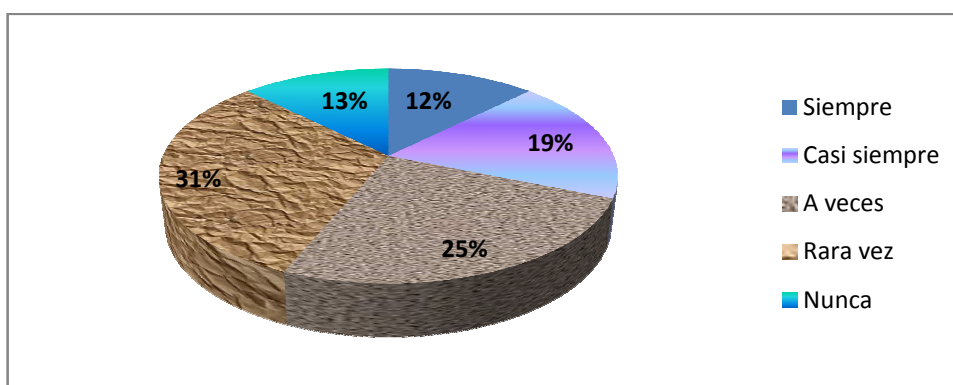


Fig. 4.8. Rendimiento escolar esperado

Fuente: Encuesta a los Padres de Familia de la Escuela "13 de Diciembre
Elaborado por: Prof. Ana Ortiz

Análisis.-El presente gráfico manifiesta que el 31% de los encuestados respondió RARA VEZ su hijo tiene el rendimiento escolar esperado, el 25% A VECES, el 19% CASI SIEMPRE, el 13% NUNCA y el 12% expresó que SIEMPRE.

Interpretación.- en el presente planteamiento, los porcentajes no son favorables al coincidir que el rendimiento escolar es el esperado según el año de escolaridad de los niños y niñas, debido a que si existe un bajo rendimiento generalizado en la comunidad educativa.

9. ¿Ha observado en sus hijos momentos de desinterés por realizar las tareas escolares?

ÍTEM	CATEGORÍA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1	Siempre	2	12%
2	Casi siempre	3	19%
3	A veces	4	25%
4	Rara vez	5	31%
5	Nunca	2	13%
	Total	16	100%

Tabla 4.9. Pregunta 9- Padres de Familia: Desinterés por tareas escolares.

Fuente: Encuesta a los Padres de Familia de la Escuela “13 de Diciembre

Elaborado por: Prof. Ana Ortiz

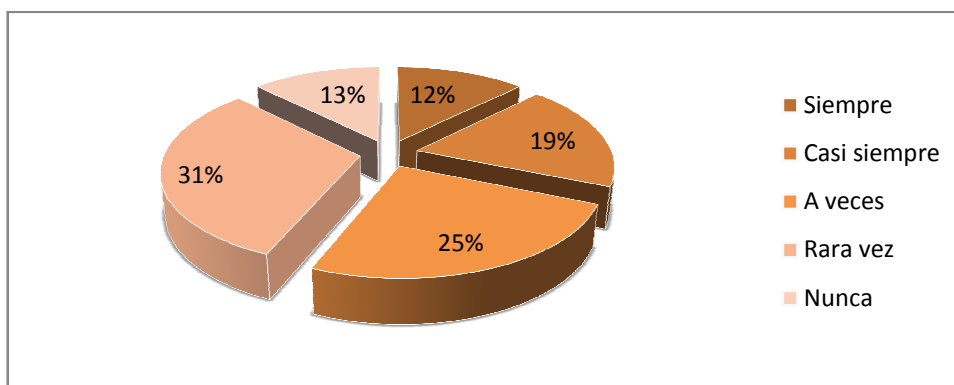


Fig. 4.9. Desinterés por tareas escolares

Fuente: Encuesta a los Padres de Familia de la Escuela “13 de Diciembre

Elaborado por: Prof. Ana Ortiz

Análisis.- Los resultados obtenidos mediante encuesta indican que el 31% de los encuestados respondió RARA VEZ ha observado desinterés escolar en sus hijos, el 25% A VECES, el 19% CASI SIEMPRE, el 13% NUNCA y el 12% SIEMPRE.

Interpretación.- La incidencia de desinterés por realizar las tareas escolares es preocupante, cuando los niños y niñas tienen desgano para realizar los deberes y estudiar, puede acarrear otra problemática como la deserción escolar por la pérdida del año, se tornan ociosos y sin motivación para la superación personal.

10. ¿Considera usted que el rendimiento escolar que tienen sus hijos, está siendo afectado por una mala alimentación?

ÍTEM	CATEGORÍA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1	Siempre	4	25%
2	Casi siempre	5	31%
3	A veces	6	38%
4	Rara vez	1	6%
5	Nunca	0	0%
	Total	16	100%

Tabla 4.10. Pregunta 10- Padres de Familia: Rendimiento escolar afectado por mala alimentación

Fuente: Encuesta a los Padres de Familia de la Escuela “13 de Diciembre
Elaborado por: Prof. Ana Ortiz

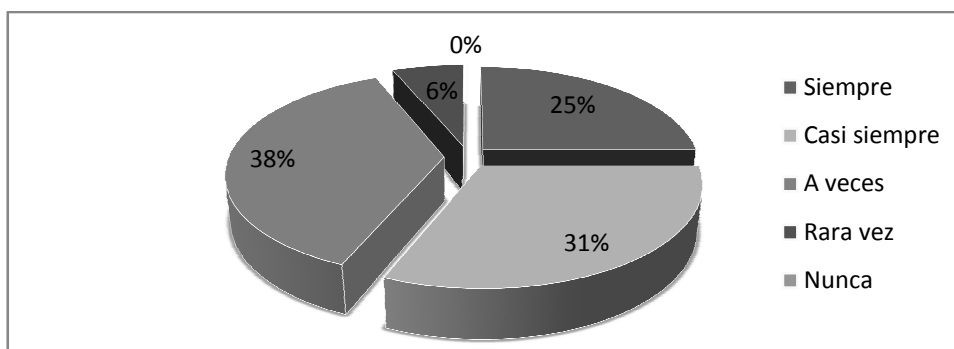


Fig. 4.10. Rendimiento escolar afectado por mala alimentación

Fuente: Encuesta a los Padres de Familia de la Escuela “13 de Diciembre
Elaborado por: Prof. Ana Ortiz

Análisis.-Según los resultados obtenidos en la encuesta, se interpreta que el 38% manifestó que A VECES, el rendimiento escolar de sus hijos es afectado por una mala alimentación, el 31% CASI SIEMPRE, el 25% SIEMPRE, el 6% indicó que RARA VEZ este factor alimenticio se manifiesta en esta manera.

Interpretación.- Los padres de familia consideran que las falencias nutricionales si están afectando la capacidad y el rendimiento académico de sus hijos, por eso es importante aportar con medidas nutriciones inmediatas en medio de la comunidad.

4.1.2. Encuesta dirigida a los estudiantes de la Escuela “13 de Diciembre”

1. ¿Tomas el desayuno antes de asistir a la escuela?

ÍTEM	CATEGORÍA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1	Siempre	13	46%
2	Casi siempre	10	36%
3	A veces	5	18%
4	Rara vez	0	0%
5	Nunca	0	0%
	Total	28	100%

Tabla 4.11. Pregunta 1- Estudiantes: Desayuno antes de ir a la escuela

Fuente: Estudiantes de la Escuela “13 de Diciembre”

Elaborado por: Prof. Ana Ortiz

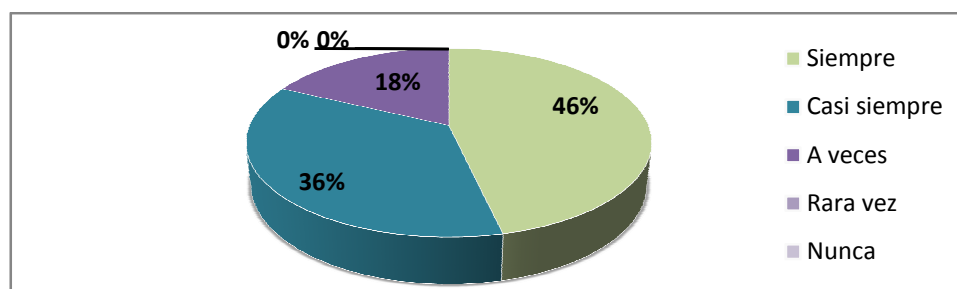


Fig. 4.11. Desayuno antes de ir a la escuela

Fuente: Estudiantes de la Escuela “13 de Diciembre”

Elaborado por: Prof. Ana Ortiz

Análisis.- Según los datos recolectados en las encuestas los estudiantes indicaron en el 46% que SIEMPRE, toma el desayuno antes de asistir a la escuela, el 36% CASI SIEMPRE, el 18% manifestó que A VECES lo hace.

Interpretación.- En muchas familias del sector no existen los recursos económicos para suplir las necesidades básicas entre ellos los alimentos, pero se necesita tomar medidas porque el desayuno es un elemento principal en la dieta diaria de los niños y niñas para el correcto desempeño en las actividades diarias.

2. ¿Tus padres te mandan refrigerio para el tiempo del recreo?

ÍTEM	CATEGORÍA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1	Siempre	13	46%
2	Casi siempre	10	36%
3	A veces	5	18%
4	Rara vez	0	0%
5	Nunca	0	0%
	Total	28	100%

Tabla 4.12. Pregunta 2- Estudiantes: Refrigerio para el recreo

Fuente: Estudiantes de la Escuela "13 de Diciembre"

Elaborado por: Prof. Ana Ortiz

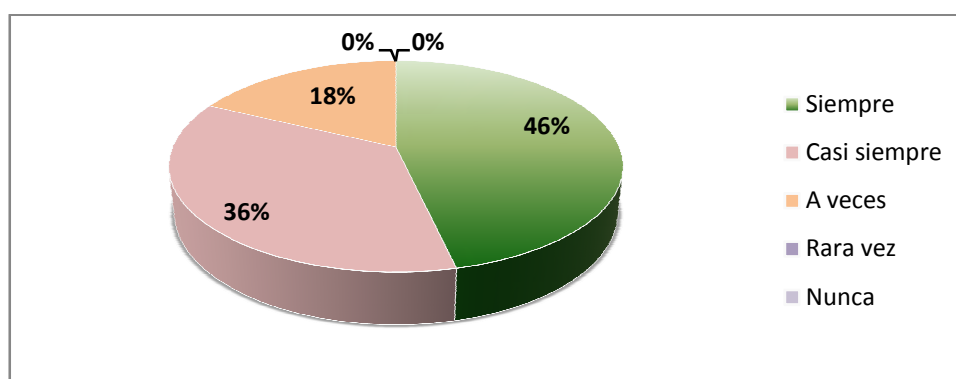


Fig. 4.12. Refrigerio para el recreo

Fuente: Estudiantes de la Escuela "13 de Diciembre"

Elaborado por: Prof. Ana Ortiz

Análisis.-Según los datos recolectados en las encuestas los estudiantes respondieron con el 46% que SIEMPRE, sus padres mandan refrigerio para el recreo, el 36% CASI SIEMPRE, el 18% A VECES.

Interpretación.- Es importante enviar algún refrigerio sano a los niños y niñas para que lo coman en la hora del recreo, no es necesario que se envíen grandes cantidades de alimentos, si el niño ya ha venido desayunando una fruta como manzana, pera, guineo, y un vaso de colada de cereales, es suficiente para aportar las proteínas que necesitan en el transcurso de la jornada escolar.

3. ¿Tu lonchera incluye frutas y coladas o jugos naturales?

ÍTEM	CATEGORÍA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1	Siempre	13	46%
2	Casi siempre	8	29%
3	A veces	5	18%
4	Rara vez	2	7%
5	Nunca	0	0%
	Total	28	100%

Tabla 4.13. Pregunta 3- Estudiantes: Alimentos sanos en la lonchera

Fuente: Estudiantes de la Escuela “13 de Diciembre”

Elaborado por: Prof. Ana Ortiz

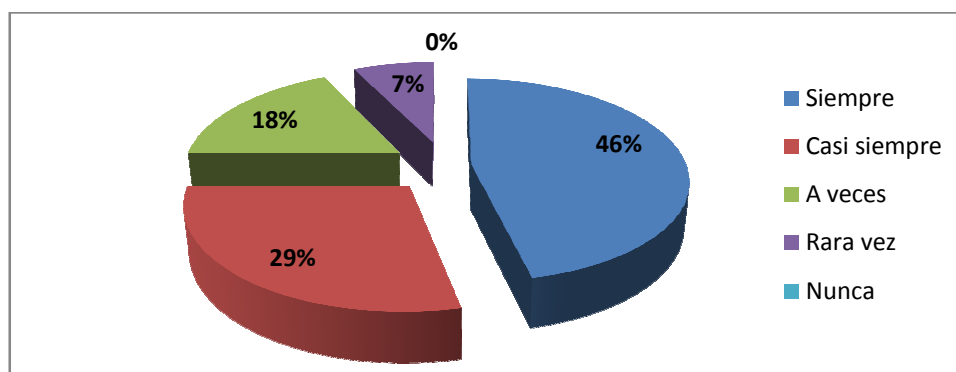


Fig. 4.13. Alimentos sanos en la lonchera

Fuente: Estudiantes de la Escuela “13 de Diciembre”

Elaborado por: Prof. Ana Ortiz

Análisis.- Según los datos recolectados en las encuestas los estudiantes respondieron con el 46% que SIEMPRE, su lonchera incluye alimentos sanos como frutas, coladas o jugos naturales, el 29% CASI SIEMPRE, el 18% A VECES y el 7% RARA VEZ.

Interpretación.- Menos del 50% de los niños y niñas comen alimentos sanos en el tiempo del recreo, por lo general consumen más golosinas, lo que agrava las condiciones nutricionales de los estudiantes.

4. ¿Te alimentas como mínimo tres veces al día?

ÍTEM	CATEGORÍA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1	Siempre	18	64%
2	Casi siempre	4	14%
3	A veces	6	22%
4	Rara vez	0	0%
5	Nunca	0	0%
	Total	28	100%

Tabla 4.14. Pregunta 4- Estudiantes: Alimentación 3 veces al día

Fuente: Estudiantes de la Escuela “13 de Diciembre”

Elaborado por: Prof. Ana Ortiz

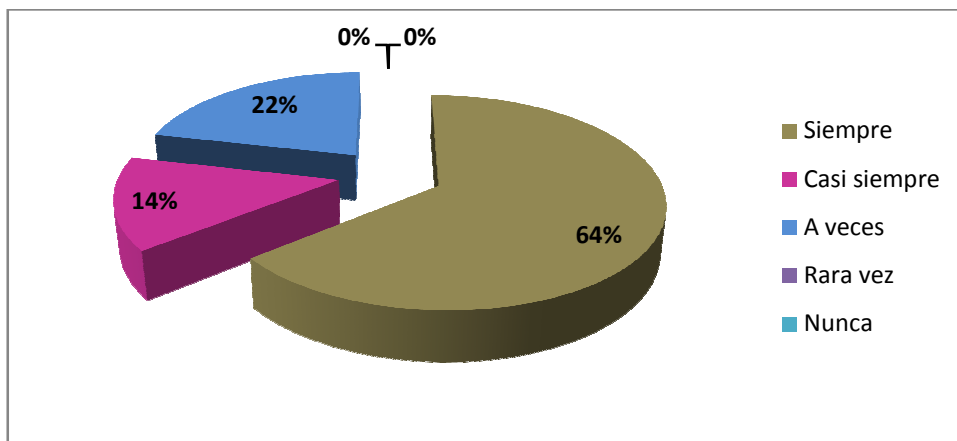


Fig. 4.14. Alimentación 3 veces al día

Fuente: Estudiantes de la Escuela “13 de Diciembre”

Elaborado por: Prof. Ana Ortiz

Análisis.- Los resultados obtenidos por la encuesta se interpretan que el 64% de los estudiantes SIEMPRE se alimenta mínimo tres veces al día, el 22% A VECES y el 14% CASI SIEMPRE.

Interpretación.- Existe un porcentaje considerable que se alimenta como mínimo tres veces en el día, pero otra parte menos favorecida no tiene la oportunidad de completar las comidas básicas, sin embargo, lo que se pretende es aprovechar no es la cantidad sino la calidad de los alimentos y sus contenidos vitamínicos y proteicos.

5. ¿Comes en tu casa regularmente frutas, verduras y legumbres?

ÍTEM	CATEGORÍA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1	Siempre	12	43%
2	Casi siempre	8	29%
3	A veces	6	21%
4	Rara vez	2	7%
5	Nunca	0	0%
	Total	28	100%

Tabla 4.15. Pregunta 5- Estudiantes: Incluye frutas, verduras y legumbres en dieta diaria

Fuente: Estudiantes de la Escuela “13 de Diciembre”

Elaborado por: Prof. Ana Ortiz

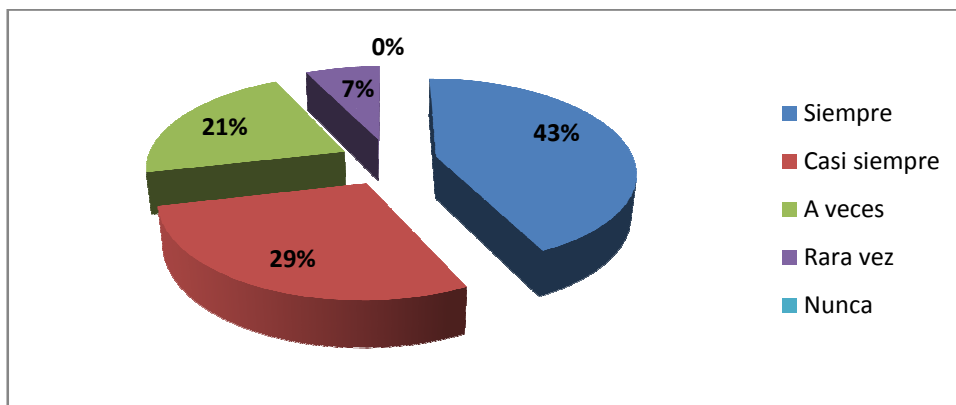


Fig. 4.15. Incluye frutas, verduras y legumbres en dieta diaria

Fuente: Estudiantes de la Escuela “13 de Diciembre”

Elaborado por: Prof. Ana Ortiz

Análisis.- Los resultados obtenidos por la encuesta en el presente gráfico refleja que el 43% de los estudiantes SIEMPRE come regularmente en casa frutas, verduras y legumbres, el 29% CASI SIEMPRE, el 21% A VECES, y el 7% RARA VEZ.

Interpretación.- Los resultados manifiestan que en casa los niños y niñas no están ingiriendo normalmente frutas, vegetales y legumbres que ayudan a su crecimiento, muchas veces a los niños no les agrada este tipo de alimentos y lo rechazan, provocando un cuadro de anemia, por la falta de una alimentación adecuada.

6. ¿Aparte de las comidas diarias, tus padres te dan suplementos alimenticios como vitamina A, B y C?

ÍTEM	CATEGORÍA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1	Siempre	0	0%
2	Casi siempre	8	29%
3	A veces	6	21%
4	Rara vez	8	29%
5	Nunca	6	21%
	Total	28	100%

Tabla 4.16. Pregunta 6- Estudiantes: suplementos alimenticios como vitamina A, B y C

Fuente: Estudiantes de la Escuela “13 de Diciembre”
Elaborado por: Prof. Ana Ortiz

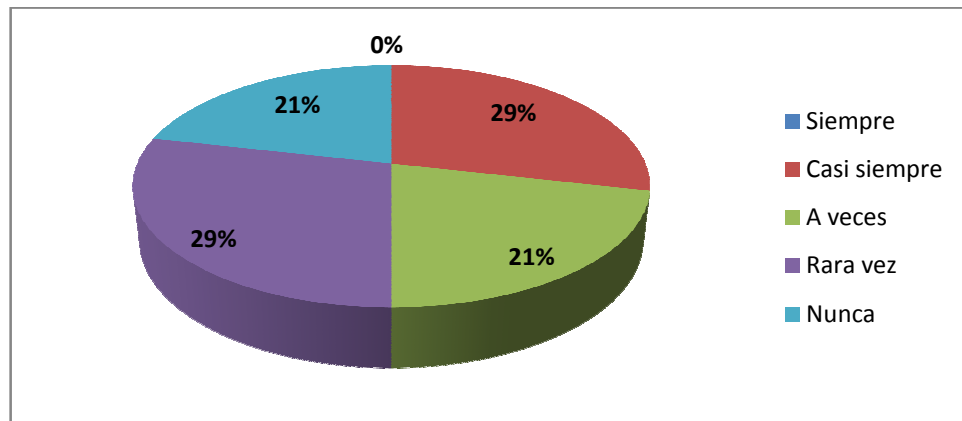


Fig. 4.16. Suplementos alimenticios como vitamina A, B y C

Fuente: Estudiantes de la Escuela “13 de Diciembre”
Elaborado por: Prof. Ana Ortiz

Análisis.- Los resultados obtenidos por la encuesta se interpretan que el 29% manifestó CASI SIEMPRE, sus padres le dan vitaminas como suplemento alimenticio, el 29% contestó que RARA VEZ, el 21% A VECES y el 21% NUNCA recibe suplementos alimenticios.

Interpretación.- Se puede observar ante la interrogante que muy poco se les está dando suplementos alimenticios y vitaminas a los niños y niñas, muchas veces el plato de comida no es suficiente, hay que preocuparse y darle vitaminas adicionales para ayudarles en su crecimiento y formación y fortalecimiento de la inteligencia.

7. ¿Sientes debilidad, cansancio, sueño al momento de estudiar y realizar los deberes?

ÍTEM	CATEGORÍA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1	Siempre	18	64%
2	Casi siempre	4	14%
3	A veces	6	22%
4	Rara vez	0	0%
5	Nunca	0	0%
	Total	28	100%

Tabla 4.17. Pregunta 7- Estudiantes: Debilidad, cansancio, sueño al estudiar

Fuente: Estudiantes de la Escuela “13 de Diciembre”

Elaborado por: Prof. Ana Ortiz

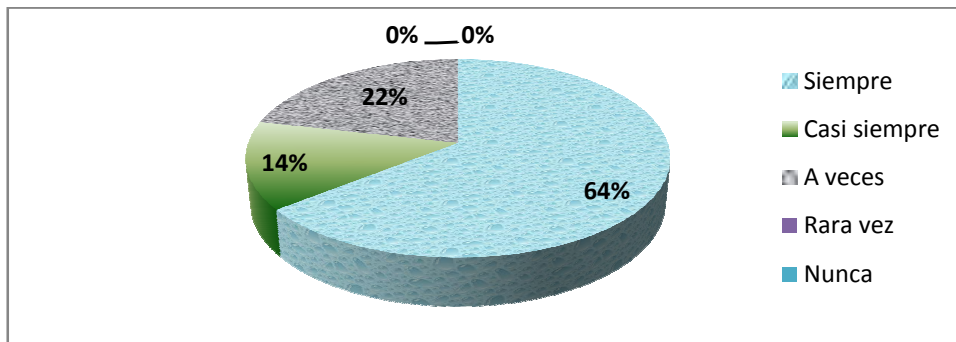


Fig. 4.17. Estudiantes: Debilidad, cansancio, sueño al estudiar

Fuente: Estudiantes de la Escuela “13 de Diciembre”

Elaborado por: Prof. Ana Ortiz

Análisis.- Los resultados obtenidos por la encuesta en el presente gráfico refleja que el 64% de los estudiantes SIEMPRE siente debilidad, cansancio y sueño cuando realiza sus actividades de estudio, el 22% A VECES, el 14% manifestó que CASI SIEMPRE, tiene estos factores al momento de estudiar.

Interpretación.- Los síntomas de debilidad, sueño y cansancio pueden ser el reflejo de anemia aguda, esta patología es una consecuencia más del resultado de los malos hábitos alimenticios.

8. ¿Se te dificulta mantener la concentración al realizar las tareas escolares?

ÍTEM	CATEGORÍA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1	Siempre	12	43%
2	Casi siempre	8	29%
3	A veces	6	21%
4	Rara vez	2	7%
5	Nunca	0	0%
	Total	28	100%

Tabla 4.18. Pregunta 8- Estudiantes: Dificultad de concentración

Fuente: Estudiantes de la Escuela “13 de Diciembre”

Elaborado por: Prof. Ana Ortiz

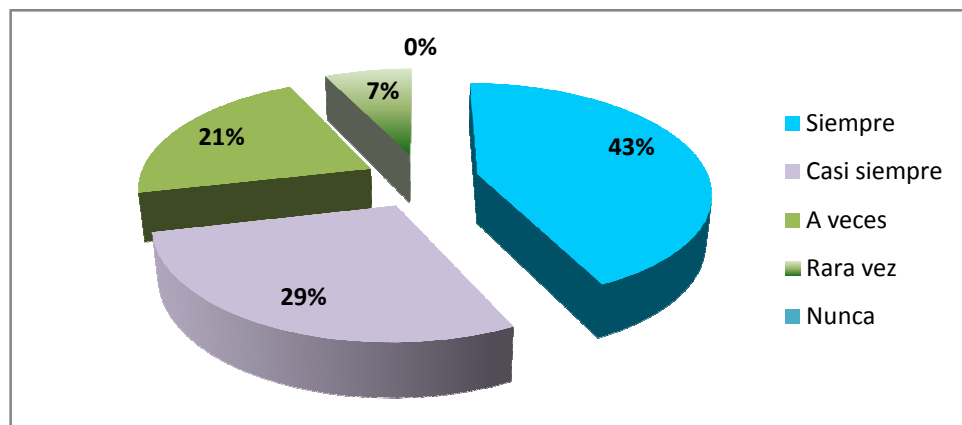


Fig. 4.18. Estudiantes: Dificultad de concentración

Fuente: Estudiantes de la Escuela “13 de Diciembre”

Elaborado por: Prof. Ana Ortiz

Análisis.- Los resultados obtenidos por la encuesta en el presente gráfico refleja que el 43% de los estudiantes SIEMPRE presenta dificultad en la concentración, el 29% CASI SIEMPRE, el 21% manifestó que A VECES, y el 7% concluyó que RARA VEZ tiene problemas de concentración cuando realiza las tareas escolares.

Interpretación.- La dificultad de concentración también es originada por el desgaste físico e intelectual que sufren los niños y niñas en la etapa escolar, la falta de vitaminas y alimentos básicos como el desayuno, disminuye la capacidad de concentración, no solo de los niños, sino también de los adultos.

9. ¿Después de comer algo saludable te sientes con más energías para los estudios?

ÍTEM	CATEGORÍA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1	Siempre	18	64%
2	Casi siempre	4	14%
3	A veces	6	22%
4	Rara vez	0	0%
5	Nunca	0	0%
	Total	28	100%

Tabla 4.19. Pregunta 9- Estudiantes: Energías para estudiar después de comer

Fuente: Estudiantes de la Escuela “13 de Diciembre”

Elaborado por: Prof. Ana Ortiz

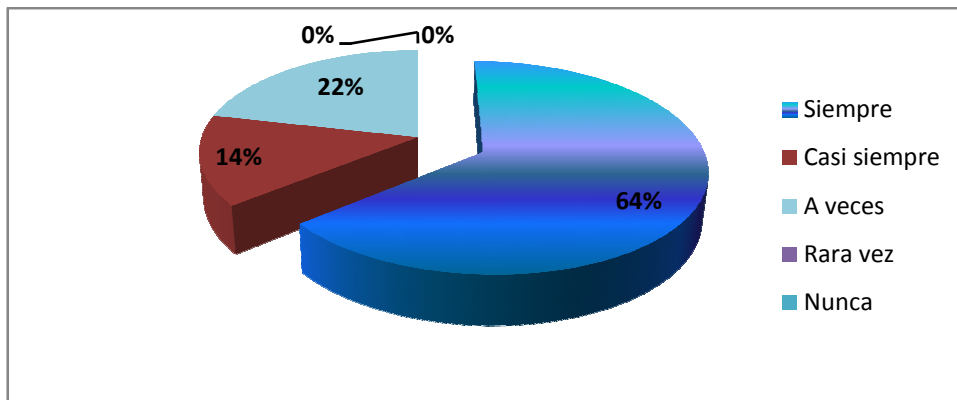


Fig. 4.19. Energías para estudiar después de comer

Fuente: Estudiantes de la Escuela “13 de Diciembre”

Elaborado por: Prof. Ana Ortiz

Análisis.- Los resultados obtenidos por la encuesta en el presente gráfico refleja que el 64% de los estudiantes SIEMPRE siente energías para estudiar después de alimentarse, el 22% A VECES, el 14% manifestó que CASI SIEMPRE, manifiesta este cambio luego de ingerir los alimentos.

Interpretación.- Los alimentos proporcionan energía por el aporte calórico que contienen, éstas son necesarias ya que el cuerpo al generar movimiento, incluso al dormir, quemar calorías, en los niños y niñas en edad escolar, este proceso es aún más acelerado en comparación con los adultos.

10. ¿Consideras que te alimentas con todo lo necesario para tu sano crecimiento y desarrollo intelectual?

ÍTEM	CATEGORÍA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1	Siempre	2	7%
2	Casi siempre	8	28%
3	A veces	10	36%
4	Rara vez	8	29%
5	Nunca	0	0%
	Total	28	100%

Tabla 4.10. Pregunta 10- Estudiantes: Alimentación para crecimiento y desarrollo intelectual

Fuente: Estudiantes de la Escuela “13 de Diciembre”
Elaborado por: Prof. Ana Ortiz

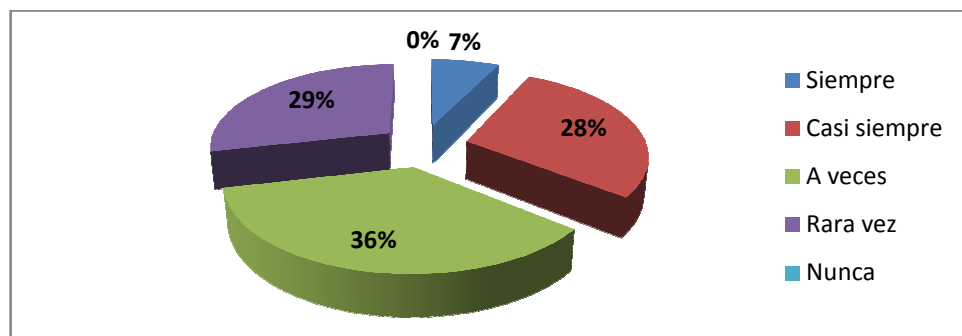


Fig. 4.20. Alimentación para crecimiento y desarrollo intelectual

Fuente: Estudiantes de la Escuela “13 de Diciembre”
Elaborado por: Prof. Ana Ortiz

Análisis.-Los resultados obtenidos por la encuesta en el presente gráfico indican que el 36% de los estudiantes considera que A VECES se alimenta debidamente para ayudar a su crecimiento y desarrollo intelectual, el 29% RARA VEZ, el 28% manifestó que CASI SIEMPRE, y el 7% manifestó que SIEMPRE se alimenta debidamente para su sano crecimiento.

Interpretación.-Los niños y niñas en esta etapa no conocen muchas veces la importancia de la buena nutrición y los nutrientes que necesita su cuerpo, en esta etapa necesita sentirse bien alimentado para vivir una vida de calidad en todas las áreas de su desarrollo integral.

4.2.2. Verificación de Hipótesis

Con los datos recolectados mediante encuestas se pudo observar que la mayoría de los padres manifestaron en un gran porcentaje dan la alimentación adecuada que los hijos necesitan para su normal desarrollo y crecimiento, en un menor porcentaje de la población estudiantil del 44% viene desayunando antes de asistir a clases, es decir que más de la mitad de los niños y niñas asisten a clases sin haber ingerido alimentos, lo que resta definitivamente puntos al grado de captación en la aprehensión de los nuevos conocimientos que puedan adquirir y el fortalecimiento de los previos.

La mayoría de los niños y niñas que llevan su lonchera, ésta no contiene los alimentos adecuados para su nutrición, es decir que los parámetros de la tabla nutricional básica, no se está empleando debidamente, lo que manifiesta una gran alarma de mala nutrición dentro de la escuela, aparte que está confirmado por los médicos que asistieron a la escuela mediante informes valederos. (ver anexos)

Entonces se puede resumir que las hipótesis son comprobadas que la mala alimentación influye en el bajo rendimiento escolar de los niños y niñas de la Institución Educativa.

Se necesita tomar correctivos urgentes para ayudar a los estudiantes a mejorar sus condiciones de vida, de salud y ayudarlos a optimizar sus capacidades cognitivas por medio de una alimentación adecuada, desde este punto parte la problemática de presente estudio.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

Durante el transcurso del trabajo de investigación y el análisis de los resultados obtenidos por medio de la investigación de campo, se ha podido obtener las siguientes conclusiones:

- La desnutrición ha ocasionado problemas irreversibles en el desarrollo de los niños y niñas que se educan en la escuela en estudio.
- La falta de información sobre nutrición ocasiona que los padres de familia cometan errores al alimentar a sus hijos provocando problemas de salud físico y mental en los niños y niñas.
- Las condiciones de pobreza, influye imperantemente, puesto que muchas familias no tienen los recursos para cubrir sus necesidades básicas como la alimentación.
- El rendimiento escolar de los niños y niñas del plantel es marcadamente bajo, existe falta de concentración y dificultad en el aprendizaje.

De tal manera que nosotros los maestros nos vemos en la tarea de colaborar y brindar la información necesario a los actores de este problema para bajar el índice de desnutrición con la finalidad de colaborar en el mejoramiento de las condiciones de vida y académicas de los estudiantes.

5.2 Recomendaciones

A partir de las conclusiones planteadas se brindan las siguientes recomendaciones:

- A los padres de familia contribuir a mejorar las condiciones de vida por medio de una sana alimentación, para revertir los daños que se está ocasionando en el sano y normal desarrollo de los niños y niñas de la escuela.
- A la maestra encargada de brindar la información necesaria sobre la correcta manera de alimentar a sus hijos al proporcionar alternativas de alimentos de bajo costo, ricos en vitaminas, minerales y demás que necesitan los niños y niñas que se encuentran en la institución y que están en etapa de crecimiento y aprendizaje.
- Se exhorta a las autoridades responsables del Cantón Naranjal, que impulsen la economía con la creación de fuentes de trabajo, para mejorar las condiciones económicas y de vida de las familias del Recinto La Previsora, porque el índice de desnutrición de los niños y niñas es realmente alarmante.
- A los padres de familia y maestros ayudar a los niños y niñas en la formación académica, facilitándole los recursos que ellos necesitan para el aprendizaje y el desarrollo de sus capacidades cognitivas, partiendo desde una buena alimentación.

Padres de familia, y a lectores en general, ha desarrollar y participar en las campañas de nutrición a nuestros hijos y familia brindadas por las instituciones de gubernamentales o no gubernamentales. Por tal motivo en colaboración con la ciudadanía recomendamos la creación y practica de nuestra propuesta “Taller de capacitación de nutrición a padres de familia”.

CAPÍTULO VI

LA PROPUESTA

6.1 Tema de la propuesta

La Nutrición

6.2 Título de la propuesta

“Guía informativa sobre nutrición para escolares”

6.3 Objetivos

6.3.1 Objetivo General

Establecer una Guía informativa sobre nutrición con contenidos teórico-prácticos que brinde a los padres, madres, y demás familiares de los niños y niñas, el conocimiento básico de cómo alimentar a su familia.

6.3.2 Objetivos Específicos

- Orientar a cómo mejorar la alimentación de los hijos e hijas hijos y familia en general.
- Brindar contenidos relevantes en materia de nutrición a los miembros de la comunidad educativa para orientarlos hacia una mejor alimentación.
- Informar las principales fuentes nutricionales.

6.4 Población Objeto

Aproximadamente los participantes de la propuesta son alrededor de 50 familias de la comunidad, integradas por padres y madres de familia.

6.5 Localización

La presente propuesta es difundida en el recinto La Previsora del Cantón Naranjal.

6.6 Listado de contenidos temáticos

- Principios para una educación sana.
- Pirámide alimenticia
- Como utilizar la pirámide alimenticia
- Alimentación saludable para los niños y niñas en etapa escolar
- Sugerencias de comidas sanas.
- Consejos para estar más sano.

6.7 Desarrollo de la Propuesta:

Guía de alimentación saludable



Los alimentos contienen compuestos químicos que aunque no son nutrimentos esenciales, juegan un papel relevante en la salud. Estos son: las grasas totales, las de tipo saturado, el colesterol, los antioxidantes, la fibra vegetal, varios compuestos "fitoquímicos", la sal, los aditivos y los contaminantes químicos.

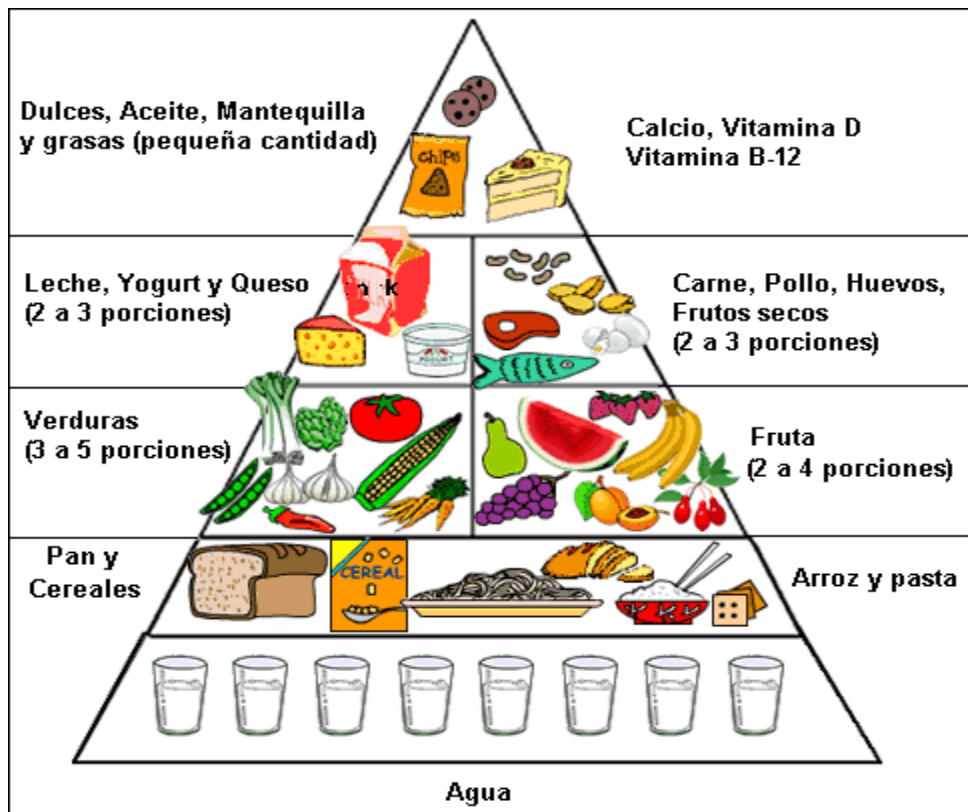
- Una alimentación sana es la que se mantiene en equilibrio con el gasto calórico, con el ejercicio físico desarrollado y con las reservas corporales, sobre todo de grasa.
- El consumo excesivo de diversos nutrientes puede ser riesgoso para la salud humana.

Lo básico es que de una forma fácil nos aseguremos de consumir suficientes vitaminas, minerales, antioxidantes y fibras, reducir las grasas sobre todo las saturadas y moderar el consumo total de calorías..

Para entender mejor en qué consiste la alimentación saludable, se propone la "Pirámide de la Salud". Los alimentos que se encuentran en la base y hacia el lado izquierdo de la pirámide son los mejores, los que contienen más vitaminas, antioxidantes y fibras y menos grasas saturadas, colesterol y compuestos químicos inconvenientes. De ahí hacia arriba se deben de considerar los demás pero en forma piramidal.

Es decir, se recomienda consumir más alimentos de la base de la pirámide, menos de los que se encuentran en medio y muy poco de los que están en el vértice. Esta forma de seleccionar los alimentos permite llegar a la alimentación saludable.

PIRÁMIDE ALIMENTICIA



Fuente: www.pediatraaldia.cl

Cuatro principios prácticos para una Alimentación saludable (Como usar la pirámide de la salud).

Verduras y frutas.

1. Aumentar el consumo diario de frutas y verduras, por lo menos a dos raciones en cada comida; dando preferencia a vegetales de hojas verdes, y a las frutas y verduras de color amarillo o anaranjado.

Con sólo cumplir este principio obtendremos básicamente fibras, antioxidantes, compuestos fitoquímicos, vitaminas y minerales.



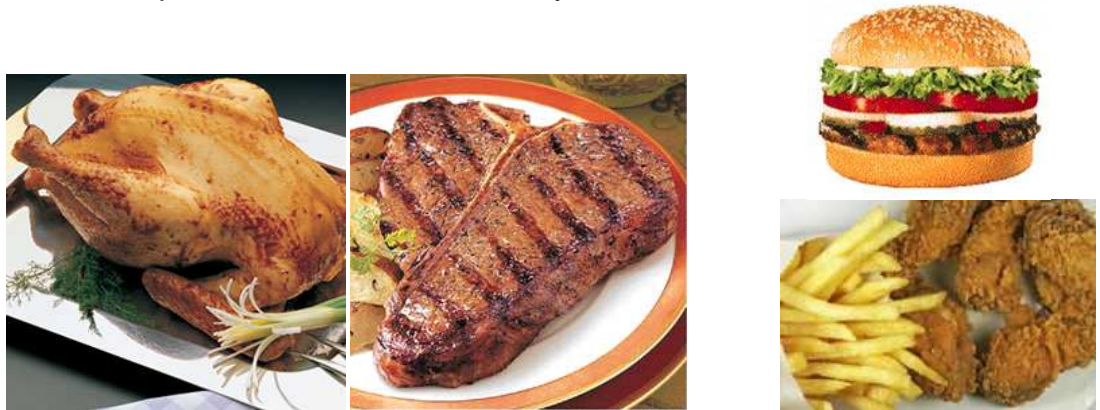
Granos y sus productos,

2. Complementar la dieta con cereales, leguminosas y sus derivados. De preferencia consumir los de tipo integral, combinándolos, para así lograr un mayor valor nutritivo. Se pueden combinar los productos de trigo, de maíz o el arroz, con las habas y la soya.



Alimentos animales.

3. Consumir sólo una ración, de preferencia pequeña, de algún producto de origen animal en cada comida. Se deben incluir porque contiene proteínas de buena calidad y varios micronutrientes.



Grasa y Azúcares

4. Consumir en escasa cantidad grasas y azúcares, o sea lo menos posible.

Los productos refinados y sus derivados como los productos “chatarra”. Además de tener altas concentraciones de calorías y pocos elementos nutritivos, contienen grasas y aditivos.

Prepare o seleccione su comida, pensando en estos 4 grupos dealimentos, seleccionando lo que le convenga incluir en cada una de las comidas del día. Los cuatro principios de la alimentación idónea.



ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA LOS NIÑOS Y NIÑAS EN ETAPA ESCOLAR

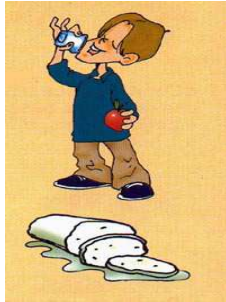
A continuación te indicamos las cantidades de alimentos que deberas consumir diariamente. Hemos ordenado los alimentos según su importancia para cubrir las necesidades nutricionales de tu edad.



¿Por qué, necesitas tomar leche?

La leche, el yogurt, quesillo y queso te aportan proteínas de buena calidad y calcio.

Las proteínas son esenciales para formar, mantener y reparar los órganos y tejidos de tu cuerpo y para que este funcione normalmente.



El calcio es esencial para que tus huesos crezcan y se mantengan sanos y firmes.

¿Cuánto necesitas consumir diariamente?

4. tazas de leche y 1 yogurt o 1 rebanada de queso.

* Prefiere la leche con menos grasa.



¿Por qué, necesitas comer carne?

Las carnes te aportan proteínas de buena calidad, hierro y zinc. Estos nutrientes sirven para crecer y para prevenir enfermedades como la anemia. El pescado contiene además grasas que ayudan al desarrollo del cerebro en el niño y previenen las enfermedades del corazón.



Las cecinas, embutidos, las vísceras (hígado, sesos), las carnes rojas (vacuno, cerdo, cordero), contienen grasas saturadas y colesterol. Consúmelas sólo en ocasiones especiales y en pequeña cantidad.

Puedes consumir huevos 3 veces a la semana, en reemplazo de la carne.

¿Cuánto necesitas consumir diariamente?

Una presa de pescado fresco o en conserva, o pollo, o pavo, o 1 taza de legumbres cocidas o 1 huevo.

Prefiere las carnes como pescado, pavo y pollo, porque contienen menos grasas saturadas y colesterol. Así cuidas tu corazón.

¿Por qué, necesitas comer verduras y frutas?



Porque contienen vitaminas, otros antioxidantes, minerales y fibra, necesarios para prevenir la obesidad, las enfermedades del corazón y el cáncer.



Cuánto necesitas consumir diariamente?

2 platos de verduras crudas o cocidas y 3 frutas.

Si aumentas tu consumo de frutas, verduras y legumbres, te mantendrás sano y en forma.

¿Cuánto pan, arroz, fideos o papas necesitas comer?

El pan es un buen alimento, elaborado con harina de trigo a la que se ha agregado vitaminas del complejo B, ácido fólico y hierro.



El arroz, fideos, avena, sémola, maíz o mote aportan hidratos de carbono, proteínas, fibra y calorías.

Consumo diario recomendado escolares de 6 a 10 años.

	Niños	Niñas	
Pan (unidades 100gr)	2 1/2	1 1/2	
Arroz, fideos, semola, otros cereales en sopas, guisos o postres.(tazas en cocido)	2	1	
Papas	2	1	

Fuente: www.pediatraaldia.cl

¿Necesitas consumir aceites y grasas?

Si, 4 a 6 cucharaditas de aceite te aportan los ácidos grasos esenciales para tu salud.

Prefiere los aceites vegetales (oliva, raps o canola, soya, maravilla o maíz) crudos. Consume frituras sólo en forma ocasional.

Come máximo 2 cucharaditas de mantequilla, margarina o mayonesa en forma ocasional.

Disminuye tu consumo de azúcar.

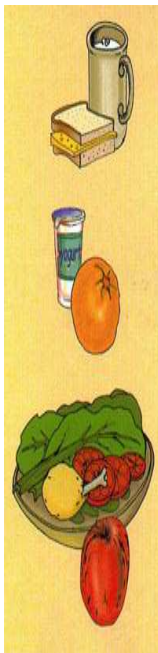
Recuerda que muchos alimentos contienen azúcar en su preparación (bebidas, jugos, mermeladas, galletas, helados, tortas y pasteles). Consúmelos en poca cantidad y en forma ocasional.

Disminuye tu consumo de sal.

Recuerda que las papas fritas, galletas saladas, sofritos y otros contienen mucha sal. Come menos de estos alimentos para crecer sano.

Sugerencias de comidas diarias.

Comienza bien tu día, con un buen desayuno que incluya leche, pan o cereales y frutas



Desayuno

- 1 taza de leche
- 1 sándwich de queso o mixto

Colación

- 1 fruta y 1 yogurt

Almuerzo

- 1 ensalada de lechuga c/ tomate
- 1 guisado (cazuela, estofado, legumbres o guiso de verduras y legumbres), o
- 1 trozo de pescado, ave, o carne con arroz, fideos, arvejas o choclos.
- 1 fruta

Tarde

- 1 taza de leche
- ½ pan con mantequilla

Cena

- 1 ensalada o guisado de verduras con huevo
- ½ pan
- 1 fruta



DIETA SUGERIDA PARA ESCOLARES

Alimentos	Cantidad sugerida para el día
Lácteos	3 tazas de leche y 1 yogurt o queso
Pescados, carnes, huevos o legumbres	1 presa 4 veces/ semana o 1 taza de legumbres
Verduras	2 platos, crudas o cocidas
Frutas	3 frutas
Cereales, pastas o papas cocidas	1 o 2 platos
Pan (100gr)	1 1/2 a 2 1/2 unidades
Aceites y otras grasas	6 cucharaditas
Azúcar	Máximo 6 a 8 cucharaditas

Fuente: www.pediatraaldia.cl

Consejos para estar más sano

- Consume diferentes alimentos durante el día.
- Aumenta el consumo de verduras, frutas y legumbres.
- Usa de preferencia aceites vegetales en tus comidas.
- Prefiere las carnes como pescado, pavo y pollo.
- Aumenta tu consumo de leche, ojala de bajo contenido graso.
- Consume menos sal.
- Consume menos azúcares.

Conclusiones Generales

- El conocimiento que se tenga sobre la interrelación de nutrición, salud y desarrollo intelectual, tanto en el ámbito de la familia como de las instituciones responsables de la salud de madres y niños, será factor básico para asegurar la incorporación normal del niño a la escuela.
- Asimismo, el rendimiento del niño en la escuela dependerá en grado sumo de las facilidades físicas existentes y de la capacidad pedagógica e interés de los maestros por desarrollar en sus educandos todo su potencial intelectual.
- Un buen ambiente escolar, unido a condiciones mínimas de bienestar económico y psico-social en la familia, que incluya una alimentación saludable para el niño, son elementos indispensables para el éxito del niño en la escuela.
- Por otra parte, los servicios de salud escolar pueden jugar un papel importante en la realización de estudios que permitan avanzar el conocimiento sobre las relaciones que existen entre nutrición, salud y rendimiento escolar. Es un campo abierto para la investigación epidemiológica de los factores implicados en estos procesos.

BIBLIOGRAFÍA

- ADDINE F., F. y G. GARCÍA B. (2004): Componentes del proceso de enseñanza aprendizaje. En Temas de introducción a la formación pedagógica. Cuba.Editorial Pueblo y Educación. pp. 158-170.
- ASAMBLEA NACIONAL CONSTITUYENTE. Constitución de la República del Ecuador. (2008). Quito.
- AUSUBEL, Nobak, Hanesian (2001). Psicología Educativa. Un punto de vista cognoscitivo. 4^a Ed. Trillas. México.
- BALLABRIGA A, Carrascosa A, eds. (2008). Dietas con bajo contenido en grasa en la nutrición en la infancia y adolescencia. En: Nutrición en la infancia y adolescencia. Madrid. Ed. Ergon p. 277-98.
- BEAL Virginia A Nutrición en el ciclo de Vida (2006) España Ed. Mc Grow Hill Manual Moderno.
- BEAL Virginia A. (2006). Nutrición en el ciclo de Vida. España Ed. Mc Graw Hill Manual Moderno.
- BROWN, Judith E. León Jiménez (2006) Nutrición en las Diferentes Etapas de la Vida España. Ed. Mc Graw Hill.
- CADUTO MICHAEL J. 1993 “Guía para la enseñanza de valores Ambientales”. Ediciones de la Catarata
- CONSTITUCIÓN DE LA REPÚBLICA DEL ECUADOR, 2008, Asamblea Nacional, Quito-Ecuador.
- FAJARDO LF, Escobar MV, Gracia B, Angel LM, Lareo L, Romero H. Relación entre los niveles de hemoglobina, hierro y ferritina, y el

rendimiento académico en una población escolar. Colombia Med 1991; 22:109-14.

- GÖTTLER, Josef. (2003). Pedagogía sistemática. Barcelona, España. Editorial Herder. 9ª edición.
- GRIFFIN, G. (2000). La educación se recibe en casa. Nueve principios para los padres de hoy. Bogotá. Ed. Norma.
- GUEVARA X, (2003). Estado nutricional de niños menores de 5 años de comunidades rurales y barrios urbanos del distrito de chavín de huántar – 2003
- HORWITZ A. El costo de la malnutrición en vigilancia alimentaria y nutricional en la Américas. Conferencia Internacional, México. Washington; OPS, Publicación Científica N° 516, 1989.
- HUAMÁN I, Espino A*, Valladares C.*, (2004). Estado nutricional y características del consumo alimentario de la población aguaruna. Amazonas, Perú. Ed. Rev **Perú Med**.
- HUAMÁN L, Valladares C., (2004). Estado nutricional y características del consumo alimentario de la población. Perú. Ed. Amazonas,p.12 – 21.
- JELLIFFE DB. Evaluación del estado de nutrición de la comunidad. Ginebra; OMS Serie de Monografías No. 53, 1968.
- LARREA C, LutterCh, Freire W, (2009). Situación Nutricional de los Niños Ecuatorianos. Ed. Madrid. Washington DC.
- LARREA C, LutterCh, Freire W, (2009). Situación Nutricional de los Niños Ecuatorianos. Washington DC. Ed. Madrid.

- LÓPEZ, Mario (2009). El rendimiento académico Escolar. México. Ed. UPEL
- MADRIGAL, Cidón (2005). Los caminos de la Salud. España. Ed. Madrid.
- MADRIGAL, Cidón (2005). Los caminos de la Salud. España. Ed. Madrid.
- MAGISTERIO D EDUCACIÓN Y CULTURA. 1998 “Reforma curricular para la educación básica”. Ecuador
- NEIRA (2004) Nivel educativo de la población, crecimiento y bienestar. España. Ed. Data.
- RAMAN CARLOS. 1997 “Guía del huerto escolar”. Ediciones populares.
- REQUENA SANTOS, Felix (2008).Genero, **Redes de Amistad** y Rendimiento Académico. Universidad de Santiago de Compostela. Departamento de Sociología 15706. España. Ed. Santiago de Compostela.
- SALINAS ÁNGEL. (2004). Nuevos Ambientes de Aprendizaje. Ed. Anaya. México.
- SANDOVAL Shaik Olivia Dr. (2000). Trastornos de la conducta alimentaria, anorexia, bulimia y vigorexia . España. Ed. Paidós.
- SUQUILANDA MANUEL. 1996 “Manual de agricultura orgánica”. Ediciones UPS. Ecuador.
- THOMPSON Janice L. , Manore Melinda M y Linda A. Vaughan. Nutrición (2008), España. Ed. Pearson Addison Wesley.

REFERENCIAS ELECTRÓNICAS

- Diario Oficial. Secretaria de Salud (En línea). Disponible en:
http://www.sds.df.gob.mx/sector/leyes/normas/norma%20_asisten_%20alimen.pdf
- Dr. Antonio González Meneces. (En línea) Disponible en:
http://www.comtf.es/pediatrica/Congreso_AEP_2000/Ponenciashtm/Gonz%C3%A1lez_Meneses.htm
- <http://miplumiercono.wordpress.com/category/unidad-didactica-06/ud-6-la-piramide-alimenticia/>
- Laura Iturbide, Ricardo Rodríguez, Edgar Gonzalo. (En línea) Economía y teoría practica. Núm. 9 Año 1998. Disponible en:
<http://www.azc.uam.mx/publicaciones/etp/num9/a8.htm>
- Maria Cristina Jiménez. Alimentación Infantil (En línea) Num. 736 Año 2004 Disponible en:
<http://www.mailxmail.com/curso/vida/alimentacioninfantil>
- O' DONNELL, A. (2003). Evaluación del estado nutricional en pediatría. Sociedad Argentina de Pediatría. Programa Nacional de Actualización Pediátrica Módulo 5, del 2003. Descargado en:
<http://www.innatia.com/s/c-alimentacion-infantil/a-que-es-la-malnutricion-infantil.html>
- SPINETTI, Nelson. (2011). Disponible en:
<http://www.innatia.com/imagenes/desnutricion-infantil-es.jpg>
<http://www.knvotv48.com/salud/problemas-digestivos-son-provocados-por-la-alimentacion>

ANEXOS

Anexo 1

Presentación de resultados de los exámenes de las brigadas médicas

RESULTADOS DE LAS BRIGADAS MÉDICAS

Escuela: 13 de Diciembre

Año básico: 2do

No.	Nombres	Edad	Talla(cm)	Peso(Kg)	Normal	Desnut.	S. peso
1	Ibarra Ángel	7	105	19		X	
2	Fernández Paul	8	108	20	X		
3	Villamar Luisa	8	99	12		X	
4	Rendón Nelly	7	102	15	X		
5	Villamar María	7	109	18		X	
6	Salazar Cristal	7	97	15	X		
7	Bryan Pin	7	102	15	X		
8	Chichanda Dayana	6	98	12		X	
9	Pin Joel	6	99	12		X	

Fuente: Centro de salud Jaime Roldos

Elaborado por: María Ana Ortiz

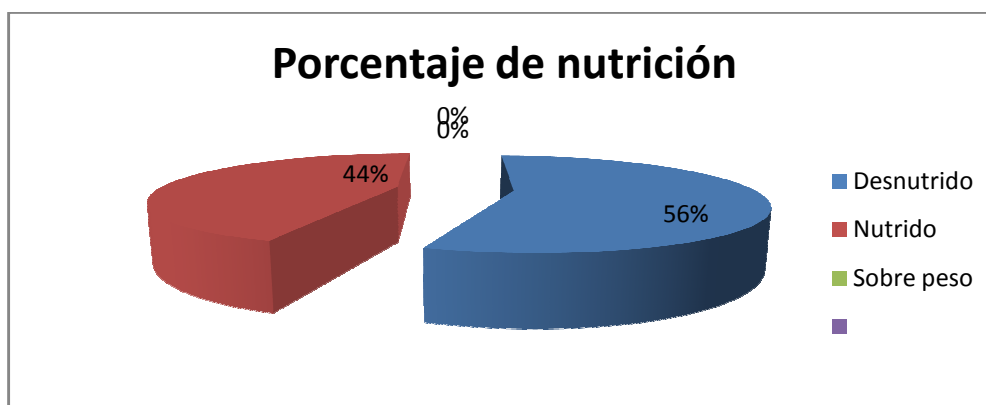


Fig. 1 Representación porcentual de la nutrición de los alumnos de segunda de básica

Análisis.- De los 5 alumnos, 4 que corresponden al 56% presentan desnutrición, los 4 restantes o el 44% se encuentran en buen estado nutricional.

Interpretación.- De acuerdo a los datos registrados se llega a determinar que la mayoría se encuentra con un considerable grado de desnutrición.

Escuela: 13 de Diciembre

Año básico: 3ro

Estado nutricional								
N°	Nombres	H	M	Talla(cm)	Peso(Kg)	N	D	SP
1	Pisco Ángel	8 años		115	22		X	
2	Rendón José	7 años		116	35			X
3	Segura Helen	8 años	X	118	21	X		

Fuente: Centro de salud Jaime Roldos

Elaborado por: María Ana Ortiz

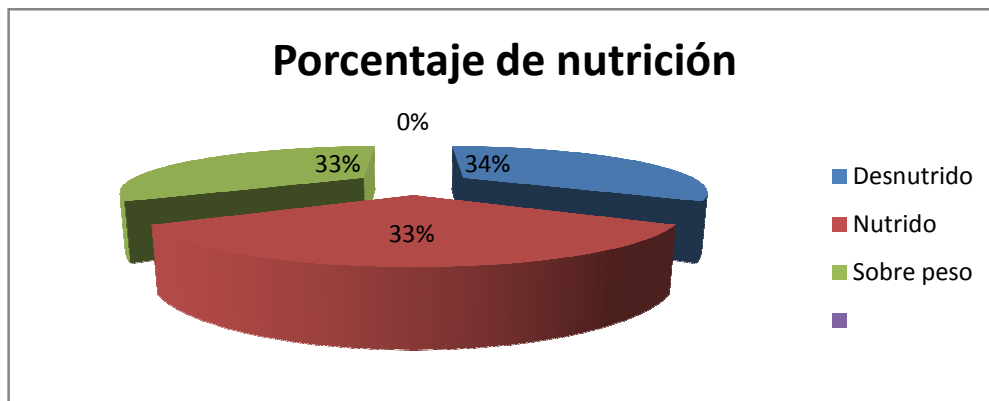


Fig. 2 Representación porcentual de la nutrición de los alumnos de tercero de básica

Análisis.- De los 3 alumnos, uno está desnutrido, el otro con sobre peso, el último se encuentra normal.

Interpretación.- De acuerdo a los datos registrados se considera de igual manera alto el número de desnutrición además observamos un niño con sobrepeso

Escuela: 13 de Diciembre

Año básico: 4to

Estado nutricional								
N°	Nombres	H	M	Talla(cm)	Peso(Kg)	N	D	SP
1	Ibarra Roberto	9 años		127	22		X	
2	Segura David	9 años		126	23		X	
3	Sisalima Adrian	10 años		146	49			X
4	Cedeño Carolina		9años	152	36			X
5	Arguello Nicolás	9 años		150	34	X		
6	Arguello Lisete		10años	125	24		X	

Fuente: Centro de salud Jaime Roldos

Elaborado por: María Ana Ortiz

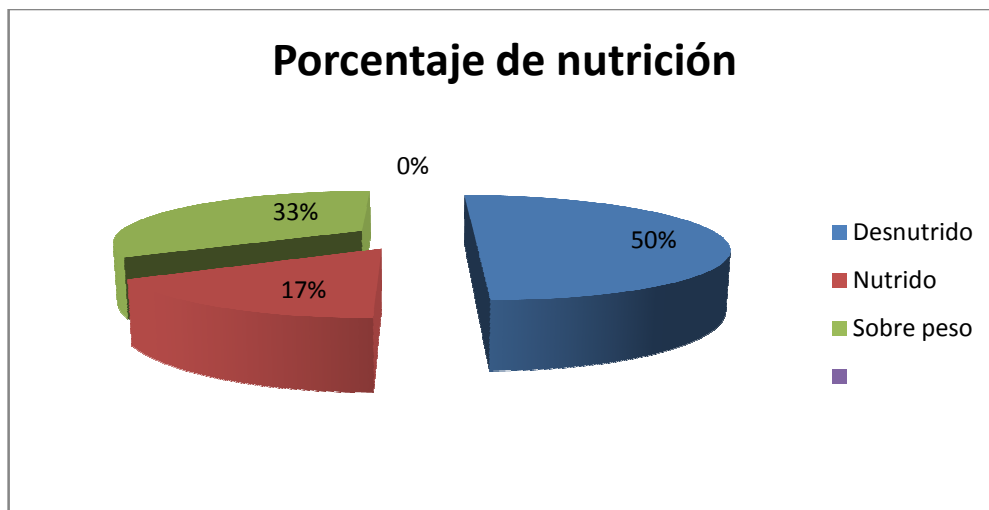


Fig. 3 Representación porcentual de la nutrición de los alumnos de cuarto de básica

Análisis.- De los 6 niños tres se encuentran con desnutrición que corresponden al 50%, 33% con sobre peso y solo el 17% se encuentran en buen estado nutricional.

Interpretación.- De acuerdo con los datos registrados la mayor parte de los estudiantes se encuentran con un grado considerable de desnutrición.

Escuela: 13 de Diciembre

Año básico: 5to

Estado nutricional								
N°	Nombres	H	M	Talla(cm)	Peso(Kg)	N	D	SP
1	Espinoza Emerson	10 años		127	22		X	

Fuente: Centro de salud Jaime Roldos

Elaborado por: Ana Ortiz

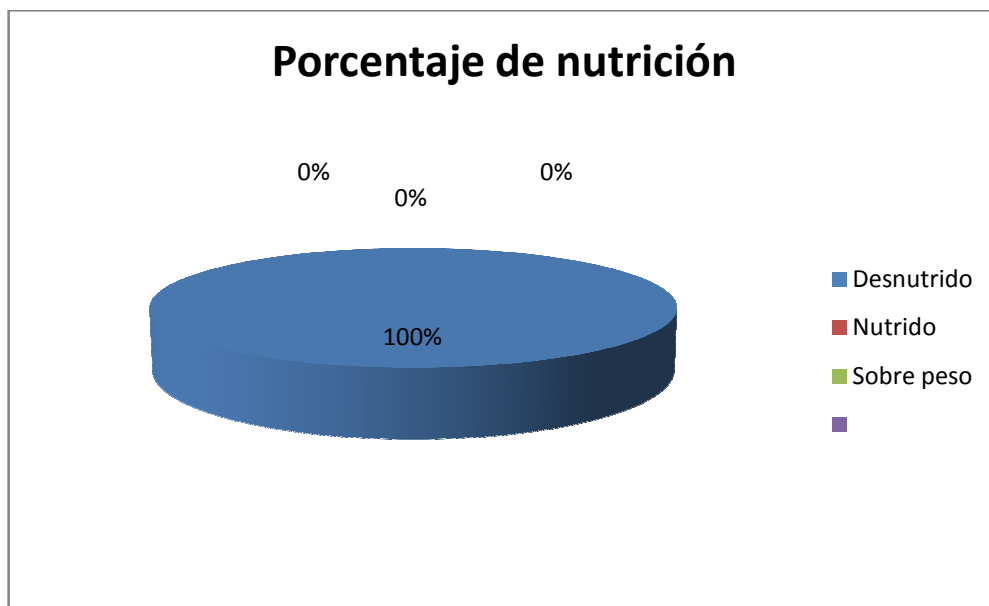


Fig. 4 Representación porcentual de la nutrición de los alumnos de quinto de básica

Análisis.- De un niño que está en quinto de básica que corresponde al 100% se encuentra con desnutrición.

Interpretación.- De acuerdo con los datos registrados un único niño de quinto de básica se encuentra con desnutrición.

Escuela: 13 de Diciembre

Año básico: 6 to

Estado nutricional								
N°	Nombres	H	M	Talla(cm)	Peso(Kg)	N	D	SP
1	Fernández Erik	9		135	22		X	
2	Tenecota Alexandra		9	138	33			X
3	Segura Mikaela		11	131	29		X	
4	Carlos Fernández	9		138	29	X		
5	Carlos Pisco	9		131	28		X	
6	Cedeño Jabier	13		150	30		X	
7	Zambrano Eddy	10		138	28	X		

Fuente: Centro de salud Jaime Roldos

Elaborado por: Ana Ortiz

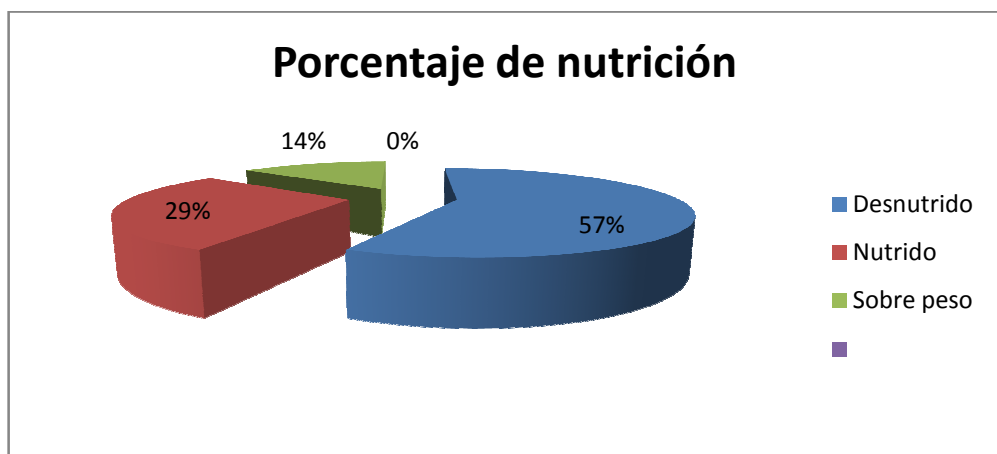


Fig. 5 Representación porcentual de la nutrición de los alumnos de sexto de básica

Análisis.- De los 7 alumnos, 4 que corresponden al 57% se encuentran con desnutrición, el 29% se encuentran en buen estado y el 14% se encuentran con sobre peso

Interpretación.- De acuerdo con los registros sigue existiendo un porcentaje alto de desnutrición.

Escuela: 13 de Diciembre

Año básico: 7mo

Estado nutricional								
N°	Nombres	H	M	Talla(cm)	Peso(Kg)	N	D	SP
1	Fernández Byron	12 años		145	38	X		
2	Eddy Cedeño	13 años		135	41	X		

Fuente: Centro de salud Jaime Roldos

Elaborado por: Ana Ortiz

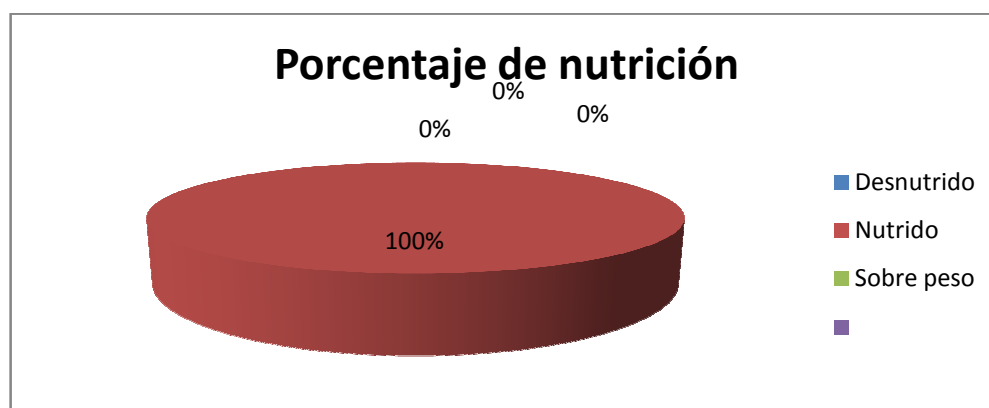


Fig. 6 Representación porcentual de la nutrición de los alumnos de séptimo de básica

Análisis.- De los 2 alumnos, los 2 corresponden al 100% se encuentran en buen estado nutricional.

Interpretación.- De acuerdo con los datos registrados el 100% de los niños de séptimo se encuentra en bien nutrido.

ANEXO 2
INFORMES MÉDICOS

Dirección Provincial de Salud del Guayas 2do AÑO BASICO
 Programa de Salud Escolar 14/06/10 FECHA
 UNIDAD OPERATIVA _____ AREA No. _____



Nº	ALUMNOS	ESTADO NUTRICIONAL				AGUDEZA VISUAL			AGUDEZA AUDITIVA			DT 2º B Dosis Unica	BIOLOGICO			MALTRATO			OBSERVACIONES	
		EDAD		TALLA CM	PESO KG	N	D	SP	N	DF	N		DF	1º Dosis	2º Dosis	3º Dosis	FISICO	PSIC.		PADRES OTROS
		H	M																	
1	Guano Guzel	7		105	19		X												desnutrición	
2	Peruanda Faed	8		108	20	X														
3	Aullana Fueso	7		99	12		X													
4	Pandam Pedra	7		102	15		X													
5	Arlemant Mohie	7		109	18		X													
6	Sotogor Gistal	7		97	15	X														
7	Parman Pin	7		102	15	X														
8	Richard Dyann	6		98	12		X												desnut	
9	Pin goel	6		99	12		X												desnut	
10																				
11																				
12																				
13																				
14																				
15																				
16																				
17																				
18																				
19																				
20																				
21																				
22																				
23																				
24																				
25																				



Nº	ALUMNOS	ESTADO NUTRICIONAL				AGUDEZA VISUAL		AGUDEZA AUDITIVA			DT B			MALTRATO			OBSERVACIONES																					
		EDAD		TALLA CM	PESO KG	N	D	SP	N	DF	N	DF	2º B	Dosis Unica	1º Dosis	7º de Básica		2º Dosis	3º Dosis	FISICO	PSIC.	PADRES	OTROS															
		H	M																																			
1	Disco Carlos	8		115	22																																	
2	Rosario Toche	7		116	35																																	
3	Selma Helena	8		118	21	X					X																											
4																																						
5																																						
6																																						
7																																						
8																																						
9																																						
10																																						
11																																						
12																																						
13																																						
14																																						
15																																						
16																																						
17																																						
18																																						
19																																						
20																																						
21																																						
22																																						
23																																						
24																																						
25																																						

E.U. A. J. N. A. A. J. S. I. D.
 ALUMNOS
 PROFESORES
 PADRES DE FAMILIA
 TOTAL

S. C. S. "JAIME ROLDOS"
 AREA 22

Dirección Provincial de Salud del Guayas
 Programa de Salud Escolar
 UNIDAD OPERATIVA _____ AREA No. _____
 AÑO BASICO 4to.
 FECHA 14/06/10

A. N. S. R. O. C. E. M. U. J. U. L. I. A
 S. A. L. L. E. G. I. M. I. N. O. C. O. M. O. S. A.

N°	ALUMNOS	ESTADO NUTRICIONAL				AGUDEZA VISUAL			AGUDEZA AUDITIVA			BIOLÓGICO				MALTRATO			OBSERVACIONES		
		EDAD	TALLA CM.	PESO KG.	N	D	SP	N	DF	N	DF	DT 2° B	Hepatitis B			FISICO	PSIC.	PADRES		OTROS	
													1° Dosis	2° Dosis	3° Dosis						
1	Francisco Roberto	9	127	22		X															
2	José Daniel	9	126	23		X															
3	Estelina Arambula	10	146	49			X														
4	Yolanda Carolina	9	152	36			X														
5	Arquero Nicolás	9	150	34			X														
6	Arquero Finete	10	125	24		X															
7																					
8																					
9																					
10																					
11																					
12																					
13																					
14																					
15																					
16																					
17																					
18																					
19																					
20																					
21																					
22																					
23																					
24																					
25																					

REPORTE DIARIO

K.N. J. ROCECALLO J. A. C. C. S. ALLEGRINO ESCARRO
 E U A I N A A A S I D
 ALUMNOS
 PROFESORES
 PADRES DE FAMILIA
 TOTAL



Dirección Provincial de Salud del Guayas AÑO BASICO 5to
 Programa de Salud Escolar FECHA 14/06/10
 UNIDAD OPERATIVA _____ AREA No. _____

AREA DE SALUD No. 22

Nº	ALUMNOS	ESTADO NUTRICIONAL				AGUDEZA VISUAL		AGUDEZA AUDITIVA		BIOLÓGICO				MALTRATO			OBSERVACIONES		
		EDAD		TALLA CM	PESO KG	N	D	SP	2º B	DT	Hepatitis B			FISICO	PSIC.	PADRES		OTROS	
		H	M								1º Dosis	2º Dosis	3º Dosis						
1	<i>Espirazo Fenixen</i>	10		127	22														<i>deputado</i>
2																			
3																			
4																			
5																			
6																			
7																			
8																			
9																			
10																			
11																			
12																			
13																			
14																			
15																			
16																			
17																			
18																			
19																			
20																			
21																			
22																			
23																			
24																			
25																			

REPORTE DIARIO

M.N.T.R.O. CALUCUJUA
 C/ CALLE CLEMENTE CORTIÑO EUBA "36" X "44"
 E U A I O N A A A 3 1 0



Dirección Provincial de Salud del Guayas AÑO BASICO 6to
 Programa de Salud Escolar FECHA 14/06/10
 UNIDAD OPERATIVA _____ AREA NO. _____

AREA DE SALUD NO. 22

N°	ALUMNOS	EDAD			ESTADO NUTRICIONAL					AGUDEZA VISUAL			AGUDEZA AUDITIVA			BIOLÓGICO				MALTRATO			OBSERVACIONES	
		H	M	2	TALLA CM	PESO KG	N	D	SP	N	DF	N	DF	Dosís Unica	2° B	Hepatitis B	1° Dosis	2° Dosis	3° Dosis	FISICO	PSJC.	PADRES		OTROS
1	Fernando Carich			9	135	22		X			X													
2	Francisca Alexandra			9	138	33		X																
3	Fegun Hicoala			11	131	29		X																
4	Carlos Fernando			9	138	25		X																
5	Carlos Rocio			9	131	28		X																
6	Cecilia Jimenez			13	150	30		X																
7	Quintana Eddy			10	138	28		X																
8																								
9																								
10																								
11																								
12																								
13																								
14																								
15																								
16																								
17																								
18																								
19																								
20																								
21																								
22																								
23																								
24																								
25																								

INFORMACIÓN A.A.A.S.L.D.

ALUMNOS
PROFESORES
PADRES DE FAMILIA
TOTAL



Dirección Provincial de Salud del Guayas AÑO BASICO 7^{mo}
 Programa de Salud Escolar FECHA 14/06/10
 UNIDAD OPERATIVA _____ AREA No. _____

N°	ALUMNOS	ESTADO NUTRICIONAL				AGUDEZA VISUAL		AGUDEZA AUDITIVA		BIOPROFIL			MALTRATO				OBSERVACIONES		
		EDAD	TALLA CM	PESO KG	N	D	SP	N	DF	N	DF	DT	Hepatitis B		FISICO	F.SIC.		PADRES	OTROS
													H	M					
1	Fernando Pizarro	12	145	38	X														
2	Geidy Ceballos	13	135	41	X														
3	Argelinda Andrus	12	144	37	X														
4																			
5																			
6																			
7																			
8																			
9																			
10																			
11																			
12																			
13																			
14																			
15																			
16																			
17																			
18																			
19																			
20																			
21																			
22																			
23																			
24																			
25																			

REPORTE DIARIO

ANEXO 3
CUADRO DE CALIFICACIONES

RED EDUCATIVA RURAL NUEVA ESPERANZA
 CUADRO DE CALIFICACIONES TRIMESTRALES POR AREAS Y PROMEDIOS

DATOS INFORMATIVOS

INSTITUCIÓN: 13 DE DICIEMBRE
 DIRECCIÓN: PANAMERICANA VIA MACHALA
 RECINTO: LA PREVISORA
 PARROQUIA: NARANJAL
 CANTÓN: NARANJAL

AÑO LECTIVO: 2000-2011

JORNADA: MATUTINA

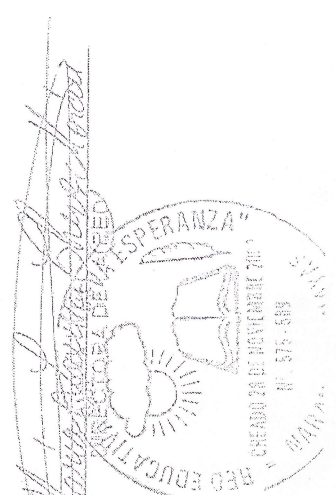
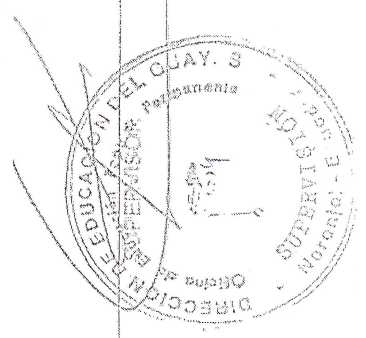
DOCENTE: MARIA ANA ORTIZ

UTE: 16

No.	NOMINA DE ALUMNOS	LENG			MAT			EE. V.E.S			E.E.S.S			CO.INK			C.E.			C.F.			IRG			C.O			A.P			PROM.		
		I	II	III	I	II	III	I	II	III	I	II	III	I	II	III	I	II	III	I	II	III	I	II	III	I	II	III	I	II	III	I	II	III
1	FERNANDEZ CEDENO PAUL FABRICO	14	15	15	14	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
2	IBARRA MORALES ERICK ARIEL	10	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
3	PIN QUIMS BRYAN DANIEL	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
4	PIN VALDEZ JOEL ISAIAS	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
5	CHICHANDA BARRERA DAYANA YAMILET	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
6	RENDON ESPINOZA NAIDELEY YARNA	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
7	SALAZAR PUJA KRISTHEL KAROLINE	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
8	VILLAMAR VELASQUEZ LUISA FERNANDA	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
9	VILLAMAR VELASQUEZ MARIA JOSE	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
11	RISCO PUJA ANGEL SALVADOR	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
13	RENDON ESPINOZA JUSTIN JOSUE	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
14	SEGURA PUJA HELEN BELEN	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
16	IBARRA MORALES ROBERTO GABRIEL	16	15	15	14	15	16	16	15	15	16	15	15	16	15	15	16	15	15	16	15	15	16	15	15	16	15	15	16	15	15	16	15	15
17	SISALIMA TACTO LEONARDO ADRIAN	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
18	SEGURA PUJA JESUS DAVID	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
21	ARGUELLO PUJA LEIDY NICOLES	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
22	ARGUELLO PUJA KELLY LISSETH	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
23	CEDENO SANCHEZ PAOLA CAROLINA	18	17	15	14	17	18	14	15	18	15	16	17	16	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
24	ESPINOZA MARTINETTI BRIAN EMERSON	15	15	18	18	18	18	15	15	18	15	15	18	15	15	18	15	15	18	15	15	18	15	15	18	15	15	18	15	15	18	15	15	18
25	CEDENO FERNANDEZ JEAN PIERRE	16	15	15	15	15	15	16	15	15	16	15	15	16	15	15	16	15	15	16	15	15	16	15	15	16	15	15	16	15	15	16	15	15
26	FERNANDEZ CEDENO ERICK JOSE	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
27	FERNANDEZ LOOR CARLOS EDUARDO	18	17	18	18	19	18	18	18	18	18	17	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
28	RISCO PUJA CARLOS DYLAN	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20

Maria Ana Ortiz
 DIRECTOR(A) DEL AREA

Maria Ana Ortiz
 PROFESOR(A)




RED EDUCATIVA RURAL NUEVA ESPERANZA
CUADRO DE CALIFICACIONES TRIMESTRALES POR AREAS Y PROMEDIOS

DATOS INFORMATIVOS
 INSTITUCIÓN: 13 DE DICIEMBRE
 DIRECCIÓN: PANAMERICANA VIA MACHALA
 RECINTO: LA PREVISORA
 PARROQUIA: NARANJAL
 CANTÓN: NARANJAL

AÑO LECTIVO: 2000-2011
JORNADA: MATUTINA
DOCENTE: MARIA ANA ORTIZ
UTE: 16

No.	NOMINA DE ALUMNOS	LENG			MAT			E.E.N.S.S			CC.NAN			C.E.			G.F.			ING			C.O			A.P			PROM.					
		I	II	III	I	II	III	I	II	III	I	II	III	I	II	III	I	II	III	I	II	III	I	II	III	I	II	III	I	II	III			
29	ZAMBRANO FALCONEZ EDDY MICHAEL	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	15	15	15
30	SEGURA PUA JAZBETH WICKAELA	16	15	15	16	15	15	15	15	16	15	15	16	15	15	16	15	15	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	16	15	16
31	TENECCOTA REYES JENNIFFER ALEXANDRA	16	15	15	15	15	15	15	15	16	15	15	16	15	15	16	15	15	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	16	17	15
32	CEDENO SANCHEZ STEVEN EDIL	16	18	19	16	18	17	16	18	19	16	18	19	16	18	18	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	18	19	18
33	FERNANDEZ LOOR BYRON EFRAIN	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20


 PROFESORA


 DIRECTORA DE LA UTE


 DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN DE LA PROVINCIA DE GUAYAS
 Naranjal
 SUPERVISOR


 RED EDUCATIVA RURAL NUEVA ESPERANZA
 CANTÓN DE NARANJAL
 OFICINA DE NARANJAL
 CANTÓN DE NARANJAL
 OF. 016-500

ANEXO 4
MODELO DE PLAN NUTRICIONAL

Guía de Alimentación Saludable

Autora:

Prof. Maria Ana Isabel Ortiz

Naranjal, Guayas



Principios para una alimentación sana.

. Los alimentos contienen compuestos químicos que aunque no son nutrimentos esenciales, juegan un papel relevante en la salud. Estos son: las grasas totales, las de tipo saturado, el colesterol, los antioxidantes, la fibra vegetal, varios compuestos "fitoquímicos", la sal, los aditivos y los contaminantes químicos.

- Una alimentación sana es la que se mantiene en equilibrio con el gasto calórico, con el ejercicio físico desarrollado y con las reservas corporales, sobre todo de grasa.

- El consumo excesivo de diversos nutrientes puede ser riesgoso para la salud humana.

Lo básico es que de una forma fácil nos aseguremos de consumir suficientes vitaminas, minerales, antioxidantes y fibras, reducir las grasas sobre todo las saturadas y moderar el consumo total de calorías..

Para entender mejor en que consiste la alimentación saludable, se propone la "Pirámide de la Salud". Los alimentos que se encuentran en la base y hacia el lado izquierdo de la pirámide son los mejores, los que contienen más vitaminas, antioxidantes y fibras y menos grasas saturadas, colesterol y compuestos químicos inconvenientes. De ahí hacia arriba se deben de considerar los demás pero en forma piramidal.

Es decir, se recomienda consumir más alimentos de la base de la pirámide, menos de los que se encuentran en medio y muy poco de los que están en el vértice. Esta forma de seleccionar los alimentos permite llegar a la alimentación saludable.

Sugerencias de comidas diarias

Desayuno

1 taza de leche
1 sándwich de plata o queso

Colación

1 fruta y 1 yogurt



Almuerzo

1 ensalada de lechuga c/ tomate
1 guiso (cazuela, carbonada, legumbres o guiso de verduras), o
1 trozo de pescado, ave, o carne con arroz, fideos, arvejas o choclos.
1 fruta

Tarde

1 taza de leche
½ pan con mantequilla

Cena

1 ensalada o guiso de verduras con huevo
½ pan



Alimentos	Cantidad sugerida para el día
Lácteos	3 tazas de leche y 1 yogurt o queso
Pescados, carnes, huevos o legumbres	1 presa 4 veces/ semana o 1 taza de legumbres
Verduras	2 platos, crudas o cocidas
Frutas	3 frutas
Cereales, pastas o papas cocidas	1 o 2 platos
Pan (100gr)	1 1/2 a 2 1/2 unidades
Aceites y otras grasas	6 cucharaditas
Azúcar	Máximo 6 a 8 cucharaditas

Consejos para estar mas sano

- Consume diferentes alimentos durante el día.
- Aumenta el consumo de verduras, frutas y legumbres.
- Usa de preferencia aceites vegetales en tus comidas.
- Prefiere las carnes como pescado, pavo y pollo.
- Aumenta tu consumo de leche, ojala de bajo contenido graso.
- Consume menos sal.
- Consume menos azúcares.




¿Cuánto pan, arroz, fideos o papas necesitas comer?

- El pan es un buen alimento, elaborado con harina de trigo a la que se ha agregado vitaminas del complejo B, ácido fólico y hierro.



- El arroz, fideos, avena, sémola, maíz o mote aportan hidratos de carbono, proteínas, fibra y calorías.

Consumo diario recomendado escolares de 6 a 10 años.

	Niños	Niñas	
Pan (unidades 100gr)	2 1/2	1 1/2	
Arroz, fideos, semola, otros cereales en sopas, guisos o postres. (tazas en cocido)	2	1	
Papas	2	1	

¿Necesitas consumir aceites y grasas?

Si, 4 a 6 cucharaditas de aceite te aportan los ácidos grasos esenciales para tu salud.

Prefiere los aceites vegetales (oliva, raps o canola, soya, maravilla o maíz) crudos. Consume frituras sólo en forma ocasional. Come máximo 2 cucharaditas de mantequilla, margarina o mayonesa en forma ocasional.

Disminuye tu consumo de azúcar

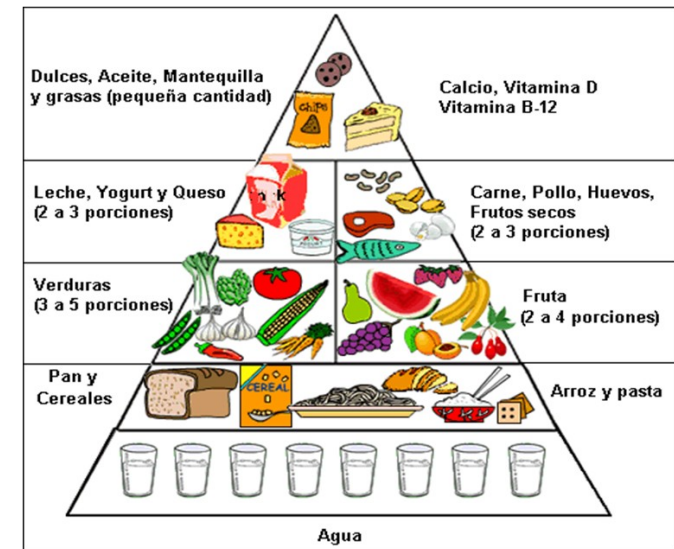
Recuerda que muchos alimentos contienen azúcar en su preparación (bebidas, jugos, mermeladas, galletas, helados, tortas y pasteles). Consúmelos en poca cantidad y en forma ocasional

Disminuye tu consumo de sal

Recuerda que las papas fritas, galletas saladas, suflitos y otros contienen mucha sal.

Come menos de estos alimentos para crecer sano.. Sugerencias de comidas diaria. Comienza bien tu día, con un buen desayuno que incluya leche, pan o cereales y frutas.

PIRÁMIDE ALIMENTICIA



Cuatro principios prácticos para una alimentación saludable

(como usar la pirámide de la salud).

Verduras y frutas.

- Aumentar el consumo diario de frutas y verduras, por lo menos a dos raciones en cada comida; dando preferencia a vegetales de hojas verdes, y a las frutas y verduras de color amarillo o anaranjado. Con sólo cumplir este principio obtendremos básicamente fibras, antioxidantes, compuestos fitoquímicos, vitaminas y minerales.



Grupo II. Granos y sus productos,

2. Complementar la dieta con cereales, leguminosas y sus derivados. De preferencia consumir los de tipo integral, combinándolos, para así lograr un mayor valor nutritivo. Se pueden combinar los productos de trigo, de maíz o el



arroz, con las habas y la soya.

Alimentos animales.

3. Consumir sólo una ración, de preferencia pequeña, de algún producto de origen animal en cada comida. Se deben incluir porque contiene proteínas de buena calidad y varios micronutrientes.

Grasa y Azúcares

4. Consumir en escasa cantidad grasas y azúcares, o sea lo menos posible. los productos refinados y sus derivados como los productos “chatarra”. Además de tener altas concentraciones de calorías y pocos elementos nutritivos, contienen grasas y aditivos.

Prepare o seleccione su comida, pensando en estos 4 grupos de alimentos, seleccionando lo que le convenga incluir en cada una de las comidas del día. Los cuatro principios de la alimentación idónea.



Puedes consumir huevos 3 veces a la semana, en reemplazo de la carne.



Cuánto necesitas consumir diariamente?

Una presa de pescado fresco o en conserva, o pollo, o pavo, o 1 taza de legumbres cocidas o 1 huevo.

Prefiere las carnes como pescado, pavo y pollo, porque contienen menos grasas saturadas y colesterol. Así cuidas tu corazón.

¿Por qué, necesitas comer verduras y frutas?

Porque contienen vitaminas, otros antioxidantes, minerales y fibra, necesarios para prevenir la obesidad, las enfermedades del corazón y el cáncer.



¿Cuánto necesitas consumir diariamente?

2 platos de verduras crudas o cocidas y 3 frutas

Si aumentas tu consumo de frutas, verduras y legumbres, te mantendrás sano y en forma.



El calcio es esencial para que tus huesos crezcan y se mantengan sanos y firmes.



¿Cuánto necesitas consumir diariamente?

3 tazas de leche y 1 yogurt o 1 rebanada de queso.

* Prefiere la leche con menos grasa.



¿Por que, necesitas comer carne?

Las carnes te aportan proteínas de buena calidad, hierro y zinc. Estos nutrientes sirven para crecer y para prevenir enfermedades como la anemia. El pescado contiene además grasas que ayudan al desarrollo del cerebro en el niño y previenen las enfermedades del corazón.

Las cecinas, embutidos, las vísceras (hígado, sesos), las carnes rojas (vacuno, cerdo, cordero), contienen grasas saturadas y colesterol. Consúmelas sólo en ocasiones especiales y en pequeña cantidad.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA LOS NIÑOS Y NIÑAS EN ETAPA ESCOLAR

A continuación te indicamos las cantidades de alimentos que debieras consumir diariamente. Hemos ordenado los alimentos según su importancia para cubrir las necesidades nutricionales de tu edad.



¿Por que, necesitas tomar leche?


La leche, el yogurt, queso y queso te aportan proteínas de buena calidad y calcio.



Las proteínas son esenciales para formar, mantener y reparar los órganos y tejidos de tu cuerpo y para que este funcione normalmente.


ANEXO 5
PUBLICACIONES

EL UNIVERSO | Marcador | La Revista | Samba | Club de Lectores | El Universo Andes | Facebook | Twitter | Youtube



- [Iniciar sesión](#)
- [Registrarse](#)
- [Ediciones Anteriores](#)
- [Clasificados](#)
- [Servicios](#)
- [Portadas Impresas](#)
- [Todos los titulares](#)
- [RSS](#)
- [Clasificados](#)
- [Teléfonos Útiles](#)
- [Tabla de Mareas](#)
- [Clima](#)
- [Puertos](#)
- [Foros de Discusión](#)
- [Voz de los emigrantes](#)
- [Horoscopo](#)

Jueves 22 de enero del 2009
Guayaquil, Ecuador



[Suscripciones](#)

- [Noticias](#)
- [Opinión](#)
- [Guayaquil](#)
- [Deportes](#)
- [Entretenimiento](#)
- [Vida](#)
- [Salud](#)
- [Tecnología](#)
- [Medio Ambiente](#)
- [Familia](#)

Jueves 22 enero | 12:10 **Salud**

Desmesurados niveles de desnutrición infantil en Ecuador

EFE | GINEBRA

Así lo alertó este jueves el director del Programa Mundial de Alimentos (PMA) de Naciones Unidas en Ecuador, Helmut Rauch.

"No se justifica por nada que un país de ingresos medios tenga una situación tan pésima de desnutrición infantil como Ecuador tiene", aseguró Rauch en una entrevista en Ginebra.

Según el PMA, Ecuador es el cuarto país de América Latina, tras Guatemala, Honduras y Bolivia, con peores índices de desnutrición infantil.

Actualmente, el 26% de la población infantil ecuatoriana de cero a cinco años sufre de desnutrición crónica, una situación que se agrava en las zonas rurales, donde alcanza al 35,7% de los menores, y es aún más crítica entre los niños indígenas, con índices de más del 40%.

"Los primeros 24 meses de vida son esenciales para el crecimiento físico y cerebral del menor, si queda afectado, el daño provocado al cerebro es irreversible y le afectará el resto de su vida", explicó el experto del PMA.

"Lo peor es que se reproducirá el ciclo vicioso de la desnutrición, porque un malnutrido tendrá menores oportunidades y por tanto menos desarrollo y menos medios para poder dar a sus eventuales hijos", agregó Rauch.

Asimismo, el director del PMA parafraseó una frase recurrente entre los humanitarios que expresa la importancia de la prevención: "La desnutrición aguda es una sentencia de muerte, la desnutrición crónica es una cadena perpetua".

En el año 2004 el gobierno ecuatoriano decidió asumir todos los programas de alimentación y lucha contra la malnutrición en el país, y desde entonces el PMA se limita a tareas de asesoramiento técnico, logística, y a actuar en caso de emergencia.

Imprimir Enviar
Salud

.

Un 68% de niños no desayuna

Karina Huacón Rojas

• Fotos



ANGEL AGUIRRE
Ver más

De izquierda a derecha: Joel Holguín, Dayanna y Moisés Chiquito y Freddy Holguín almuerzan sopa de pollo y un plato de arroz para todos.

El muestreo se hizo en 350 planteles. La mayoría no tiene para alimentos.

Un estudio hecho por la Unidad de Proyectos de Vinculación con la Comunidad de la Universidad de Guayaquil reveló un elevado índice de desnutrición escolar en la ciudad.

El análisis médico se realizó a 123.059 alumnos de 350 escuelas fiscales, con resultados alarmantes: el 13,29% sufre de desnutrición por la falta de recursos de sus padres, mientras que el 68% de estos niños asiste a clases sin desayunar.

Ante esta realidad, la Unidad junto con el Municipio de Guayaquil y el Ministerio de Educación preparan desde hace tres meses a los padres para que aprendan a nutrir a sus hijos.

La nutricionista Bertha Duarte explica que la intención es mejorar la calidad de vida de los niños y en especial el rendimiento escolar.

Una rebanada de pan y una taza de cocoa en agua es lo que encuentra Dayanna Chiquito, de 6 años, en su mesa para desayunar. La porción es similar para sus dos hermanos y tres primos, quienes se sientan junto con ella frente a una mesa de tabla desnuda.

A las 06:30 del jueves pasado Mariela Holguín, madre de tres de los pequeños, los apuraba mientras servía un plato de arroz con carne frita que guardó del día anterior a su esposo. "El trabaja como albañil y necesita alimentarse bien".

Los niños recogen sus cuadernos de las camas que están ubicadas al pie de la puerta, en una casa de Mapasingue Este de tres metros cuadrados cuyas paredes son mitad cemento y mitad plástico.

No hay huevos revueltos ni leche ni jugo ni la fruta que son los alimentos que recomienda el programa de nutrición que desarrolla desde abril la Unidad de Proyectos de Vinculación con la Comunidad de la Universidad de Guayaquil, para reducir el alto índice de desnutrición escolar en la ciudad.

Este programa detectó mediante una ficha médica hecha a 123.059 alumnos de 350 escuelas fiscales, que el 13,29% sufre de desnutrición por la falta de recursos de sus padres. El 68% de estos niños asiste a clases sin desayunar.

En la casa de la familia Holguín, Dayanna, la más pequeña del grupo, le pide dinero al papá para el recreo en la escuela, pero él le dice que no le puede dar porque no tiene, que le pida a la señora del bar que le dé un jugo, que el fin de semana le paga.

Los otros niños tampoco llevan nada, pero no tienen autorización para pedir fiado así que tienen que esperar hasta llegar a casa para almorzar.

No reciben el desayuno escolar porque hace un mes se terminaron las raciones que entregó el Gobierno para los alumnos de la escuela José Mendoza Cuccalón, ubicada en Mapasingue este, coop. 26 de Febrero, a cinco cuadras de la casa.

Una pequeña oración hecha por Bolívar Chiquito, de 75 años, abuelo de los niños, para que todo les salga bien en la escuela, es lo que acompaña cada día a los chicos. "En medio de nuestras necesidades es Dios quien los cuida", afirma.

Aquella mañana Mariela parte con los niños a la escuela, donde permanecerá hasta las 10:00 porque tiene reunión con los promotores del Programa de Nutrición de la Unidad Proyectos de Vinculación con la Comunidad, no sin antes dejarle indicado a su cuñada Carolina Cedeño qué hacer para el almuerzo. Desde hace un mes, ella desayuna, almuerza y merienda junto con su esposo y sus cuatros hijos en la casa de Mariela, porque su hermano está operado y no puede trabajar.

A las 11:00, Carolina saca de la pequeña nevera una libra de pollo, un pedazo de yuca, un verde y libra y media de arroz para preparar el almuerzo para la familia formada por once personas: seis niños y cinco adultos.

Los alimentos de ese día los obtuvieron fiados la noche anterior en la tienda. Los \$ 60 que gana Édison como albañil, a esta altura de la semana se terminaron, porque con \$ 10 pagó los derechos de exámenes de los cinco niños, \$ 10 gastó en pasajes y almuerzos, \$ 30 canceló en la tienda por la deuda de la semana anterior y \$ 2 le dio al señor que vende pescado; los restantes \$ 8 se gastaron en las hojas de exámenes.

A las 11:30 llegan los pequeños con Mariela, ella se dirige a la cocina para ver si está lista la comida, los niños se bañan y se van colocando nuevamente en la mesa, donde cinco platos con sopa de pollo y otro con una porción de arroz para todos y un vaso de agua forman el menú del día.

Uno de ellos Joel, de 7 años, es el que más rápido coloca arroz en su plato de caldo, mientras que la pequeña Dayanna se queda sin arroz y su madre tiene que rascar el cocolón de la olla para darle antes de que lllore porque no alcanzó.

Mientras los niños almuerzan, Mariela le comenta a su cuñada lo que se trató en la reunión. "Nos explicaron qué deben comer los niños", dice. Sonríe y agrega: "Por mí le diera leche, huevo y frutas a mis hijos, si tuviera el dinero para hacerlo".

En la pequeña casa no hay frutas jugos, galletas o algo que puedan comer los niños a media tarde, como le recomendaron a esta madre de familia.

El alimento de los pequeños son los cánticos cristianos y los juegos que hacen con su abuelo hasta que llegan las 18:00 para volver a la mesa y merendar un arroz con tortilla de huevo.

Según el programa de nutrición esta situación es similar en las familias de los barrios urbano marginales de la ciudad, donde los padres trabajan como informales.

Cifras

16.354

Sin desayuno. Es la cantidad de niños que van sin desayunar a la escuela.

20%

Niños. Toman leche una vez por semana.

25%

Familias. Reciben menos de un salario mínimo vital (\$ 170) al mes como ingresos para su hogar.

\$ 371,34

Canasta. Es el costo de una canasta vital, mientras que la familiar es de \$ 453,97.

ANEXO 6
ENCUESTAS

Encuesta dirigida a los Padres de Familia

1. **¿Considera usted que sus hijos están siendo alimentados adecuadamente para su edad?**

Siempre
Casi siempre
A veces
Rara vez
Nunca

2. **¿Piensa usted que es necesario mejorar la calidad alimenticia de sus hijos?**

Siempre
Casi siempre
A veces
Rara vez
Nunca

3. **¿Proporciona a sus hijos el desayuno antes de ir a la escuela?**

Siempre
Casi siempre
A veces
Rara vez
Nunca

4. **¿Entrega a sus hijos refrigerio para el tiempo de recreo en la escuela?**

Siempre
Casi siempre
A veces
Rara vez
Nunca

5. **¿El desayuno de lonchera para la escuela consiste en comidas rápidas y golosina como snacks y jugos de botella?**

Siempre
Casi siempre
A veces
Rara vez
Nunca

6. ¿Conoce usted sobre un plan nutricional adecuado para el crecimiento físico y desarrollo de las capacidades integrales de sus hijos?

- Siempre
- Casi siempre
- A veces
- Rara vez
- Nunca

7. ¿Suministra a sus hijos alimentos que fortalecen el cerebro como el pescado, frutas y verduras?

- Siempre
- Casi siempre
- A veces
- Rara vez
- Nunca

8. ¿Considera que el rendimiento escolar de sus hijos es el esperado en su etapa de crecimiento?

- Siempre
- Casi siempre
- A veces
- Rara vez
- Nunca

9. ¿Ha observado en sus hijos momentos de desinterés por realizar las tareas escolares?

- Siempre
- Casi siempre
- A veces
- Rara vez
- Nunca

10. ¿Considera usted que el rendimiento escolar que tienen sus hijos, está siendo afectado por una mala alimentación?

- Siempre
- Casi siempre
- A veces
- Rara vez
- Nunca

Encuesta dirigida a los estudiantes

1. ¿Tomas el desayuno antes de asistir a la escuela?

- Siempre
- Casi siempre
- A veces
- Rara vez
- Nunca

2. ¿Tus padres te mandan refrigerio para el tiempo del recreo?

- Siempre
- Casi siempre
- A veces
- Rara vez
- Nunca

3. ¿Tu lonchera incluye frutas y coladas o jugos naturales?

- Siempre
- Casi siempre
- A veces
- Rara vez
- Nunca

4. ¿Te alimentas como mínimo tres veces al día?

- Siempre
- Casi siempre
- A veces
- Rara vez
- Nunca

5. ¿Comes en tu casa regularmente frutas, verduras y legumbres?

- Siempre
- Casi siempre
- A veces
- Rara vez
- Nunca

6. ¿Aparte de las comidas diarias, tus padres te dan suplementos alimenticios como vitamina A, B y C?

- Siempre
- Casi siempre
- A veces
- Rara vez
- Nunca

7. ¿Sientes debilidad, cansancio, sueño al momento de estudiar y realizar los deberes?

- Siempre
- Casi siempre
- A veces
- Rara vez
- Nunca

8. ¿Se te dificulta mantener la concentración al realizar las tareas escolares?

- Siempre
- Casi siempre
- A veces
- Rara vez
- Nunca

9. ¿Después de comer algo saludable te sientes con más energías para los estudios?

- Siempre
- Casi siempre
- A veces
- Rara vez
- Nunca

10. ¿Consideras que te alimentas con todo lo necesario para tu sano crecimiento y desarrollo intelectual?

- Siempre
- Casi siempre
- A veces
- Rara vez
- Nunca